



OHNE REUE ESSEN REZEPTE

www.vital4friends.de

Frühstücks-Rezepte für 2 Personen

1. Haferflocken-Powerbowl mit Beeren

Ein Haferbrei für Champions, der mehr Power liefert als ein starker Kaffee. Haferflocken in Pflanzenmilch aufkochen, dann frische Beeren, eine Handvoll Nüsse und einen Klecks Joghurt drauf. Das Frühstück, das so gesund ist, dass selbst dein Arzt applaudieren würde.

Zubereitung:

Haferflocken vorbereiten: 100 g Haferflocken in einem Topf mit 250 ml Pflanzenmilch (z.B. Mandelmilch) aufkochen. Unter Rühren 5 Minuten köcheln lassen, bis die Haferflocken weich sind und die Mischung eine cremige Konsistenz erreicht hat.

Beeren vorbereiten: Eine Handvoll frische Beeren (z.B. Erdbeeren, Blaubeeren oder Himbeeren) waschen.

Topping hinzufügen: Haferflocken in eine Schüssel füllen. Mit Beeren, 1 EL gehackten Nüssen (z.B. Mandeln oder Walnüssen) und einem Klecks Joghurt garnieren.

Servieren: Alles nach Belieben mit etwas Honig oder Agavendicksaft süßen und genießen.

OHNE REUE ESSEN REZEPTE

www.vital4friends.de

Frühstücks-Rezepte für 2 Personen

2. Avocado-Vollkornbrot mit Tomaten und Sprossen

Avocado, das grüne Gold! Avocado zerdrücken, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und auf Vollkornbrot streichen. Mit Scheiben von Tomaten und Sprossen belegen. Ein Frühstück so fotogen, dass es Instagram vor Neid erblassen lässt.

Zubereitung:

Avocado vorbereiten: Eine reife Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in eine Schüssel löffeln. Mit einer Gabel zerdrücken, mit 1 TL Zitronensaft, Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.

Brot toasten: Zwei Scheiben Vollkornbrot im Toaster oder auf einer Grillplatte goldbraun rösten.

Belegen: Avocado-Aufstrich gleichmäßig auf die getoasteten Brotscheiben streichen. Mit dünnen Tomatenscheiben und einer Handvoll Sprossen belegen.

Servieren: Optional mit einem weiteren Spritzer Zitronensaft oder ein paar Chiliflocken garnieren.

OHNE REUE ESSEN REZEPTE

www.vital4friends.de

Frühstücks-Rezepte für 2 Personen

3. Veganes Bircher Müsli mit Apfel und Mandeln

Der Klassiker aus der Schweiz, aber auf modern getrimmt. Haferflocken mit geriebenem Apfel, Mandeln, Rosinen und einer Prise Zimt vermischen, über Nacht in Pflanzenmilch einweichen. Morgens mit einem Lächeln aufwachen und genießen!

Zubereitung:

Haferflocken vorbereiten: 100 g Haferflocken in einer Schüssel mit 200 ml Pflanzenmilch (z.B. Hafermilch) mischen. Über Nacht im Kühlschrank einweichen lassen.

Apfel und Mandeln hinzufügen: Einen Apfel reiben und 30 g Mandeln grob hacken. Beides zum eingeweichten Haferflocken-Gemisch hinzufügen.

Würzen und servieren: Mit 1 TL Zimt und 1 EL Rosinen vermengen. Vor dem Servieren nach Belieben mit ein wenig Agavendicksaft süßen.

OHNE REUE ESSEN REZEPTE

www.vital4friends.de

Mittags-Rezepte für 2 Personen

4. Schneller Quinoa-Salat mit Gemüse und Kichererbsen

Quinoa – das Korn, das so trendy ist, dass es fast einen eigenen Twitter-Account verdient. Quinoa kochen, währenddessen Paprika, Gurken und Kichererbsen würfeln. Alles zusammenmischen, mit einem Spritzer Zitronensaft und frischen Kräutern abrunden. Ein Salat, der nicht nur gesund, sondern auch richtig sättigend ist.

Zubereitung:

Quinoa kochen: 100 g Quinoa nach Packungsanweisung in leicht gesalzenem Wasser kochen (ca. 15 Minuten). Danach abkühlen lassen.

Gemüse vorbereiten: Eine Paprika, eine halbe Gurke und einige Cherry-Tomaten würfeln.

Kichererbsen vorbereiten: Eine Dose Kichererbsen (ca. 240 g) abtropfen lassen und mit den vorbereiteten Gemüsegewürfen vermengen.

Salat mischen: Quinoa, Gemüse und Kichererbsen in eine Schüssel geben. Mit 2 EL Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen.

Servieren: Gut durchmischen und mit frischen Kräutern wie Petersilie oder Basilikum garnieren.

OHNE REUE ESSEN REZEPTE

www.vital4friends.de

Mittags-Rezepte für 2 Personen

5. Couscous mit geröstetem Gemüse und Hummus

Couscous trifft Gemüse – eine Begegnung, die den Gaumen zum Tanzen bringt. Gemüse wie Zucchini, Paprika und Karotten würfeln und in der Pfanne rösten. Couscous mit heißem Wasser übergießen, quellen lassen, und dann mit dem Gemüse und einem großzügigen Klecks Hummus servieren. Ein schneller Genuss für den kleinen Hunger zwischendurch.

Zubereitung:

Couscous zubereiten: 100 g Couscous in eine Schüssel geben. 200 ml heißes Wasser darüber gießen, abdecken und 5 Minuten quellen lassen. Danach mit einer Gabel auflockern.

Gemüse rösten: Eine Zucchini, eine Paprika und eine Karotte in Würfel schneiden. Mit 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen und im Ofen bei 200°C etwa 20 Minuten rösten.

Alles vermengen: Das geröstete Gemüse unter den Couscous mischen. Mit einem großzügigen Klecks Hummus servieren.

Servieren: Mit frischen Kräutern wie Koriander oder Petersilie bestreuen.

OHNE REUE ESSEN REZEPTE

www.vital4friends.de

Mittags-Rezepte für 2 Personen

6. Mediterraner Tomaten-Bohnen-Eintopf

Ein Eintopf, der den Sommer ins Haus holt – auch wenn draußen der Herbststurm tobt. Bohnen, Tomaten, Knoblauch und frische Kräuter in Olivenöl anschwitzen und mit Gemüsebrühe aufgießen. Köcheln lassen und dann genüsslich löffeln. Leicht, lecker und so herzhaft, dass selbst Oma neidisch wäre.

Zubereitung:

Tomaten und Bohnen vorbereiten: Eine Dose Tomaten (ca. 400 g) und eine Dose Bohnen (ca. 240 g) bereitstellen.

Eintopf ansetzen: In einem Topf 1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen fein hacken und in 2 EL Olivenöl anschwitzen. Dann die Tomaten und Bohnen hinzufügen.

Würzen: Mit 1 TL getrocknetem Thymian, 1 TL Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Servieren: Mit frisch gehacktem Basilikum oder Oregano garnieren.

OHNE REUE ESSEN REZEPTE

www.vital4friends.de

Abendbrot-Rezepte für 2 Personen

7. Ofengemüse mit Kräuterdip

Gemüse, das sich im Ofen verliebt hat. Karotten, Zucchini und Süßkartoffeln in Stifte schneiden, mit Olivenöl und Kräutern vermengen und ab in den Ofen. Während das Gemüse vor sich hin brutzelt, schnell einen Kräuterdip aus Joghurt, Knoblauch und frischen Kräutern mixen. So gut, dass selbst Karnivoren schwach werden.

Zubereitung:

Gemüse vorbereiten: Eine Süßkartoffel, eine Zucchini und eine Paprika in Stifte schneiden. Mit 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und Kräutern (z.B. Rosmarin) vermengen.

Im Ofen rösten: Das Gemüse auf ein Backblech legen und bei 200°C etwa 25 Minuten rösten.

Kräuterdip zubereiten: Während das Gemüse im Ofen ist, 150 g griechischen Joghurt mit 1 TL getrocknetem Dill, 1 TL Zitronensaft, 1 fein gehackten Knoblauchzehe und etwas Salz vermengen.

Servieren: Das Ofengemüse zusammen mit dem Kräuterdip servieren.

OHNE REUE ESSEN REZEPTE

www.vital4friends.de

Abendbrot-Rezepte für 2 Personen

8. Vollkornpasta mit Pesto und Rucola

Pasta geht immer, besonders wenn sie so schnell und gesund ist. Vollkornnudeln kochen, währenddessen ein schnelles Pesto aus Basilikum, Knoblauch, Nüssen und Olivenöl zubereiten. Nudeln abgießen, Pesto unterheben und mit frischem Rucola bestreuen. Ein Gericht, das in 10 Minuten steht und alle glücklich macht.

Zubereitung:

Pasta kochen: 150 g Vollkornpasta nach Packungsanweisung al dente kochen. Abgießen und etwas Kochwasser aufbewahren.

Pesto zubereiten: 50 g Basilikum, 30 g Pinienkerne, 1 Knoblauchzehe und 50 g Parmesan (optional) in einem Mixer pürieren. Nach und nach 60 ml Olivenöl hinzufügen.

Alles vermengen: Die Pasta mit 2-3 EL Pesto vermengen, eventuell etwas von dem aufbewahrten Kochwasser hinzufügen, um die Konsistenz zu verbessern.

Servieren: Mit frischem Rucola und ggf. zusätzlichen Parmesan-Spänen garnieren.

OHNE REUE ESSEN REZEPTE

www.vital4friends.de

Abendbrot-Rezepte für 2 Personen

9. Gemüsetacos mit Guacamole

Tacos, die so bunt sind, dass sie fast zu schade zum Essen sind. Tortillas erwärmen, mit Guacamole bestreichen und mit gebratenem Gemüse wie Paprika, Zwiebeln und Mais füllen. Ein Spritzer Limette drüber – und fertig sind die Tacos, die ohne Reue und mit jeder Menge Spaß gegessen werden können.

Zubereitung:

Gemüse anbraten: 1 Paprika, 1 Zwiebel und eine Handvoll Mais in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

Guacamole zubereiten: Eine Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in eine Schüssel löffeln. Mit einer Gabel zerdrücken und mit 1 TL Zitronensaft, 1 fein gehackten Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer würzen.

Tacos füllen: Kleine Tortillas nach Packungsanweisung erwärmen. Mit Guacamole bestreichen, das gebratene Gemüse darauf verteilen und nach Belieben mit frischen Korianderblättern garnieren.

Servieren: Sofort genießen und die Geschmacksvielfalt erleben.

OHNE REUE ESSEN REZEPTE

www.vital4friends.de



Mach jetzt Deinen

30Tage Test

VITAL UND GLÜCKLICH

www.vital4friends.de