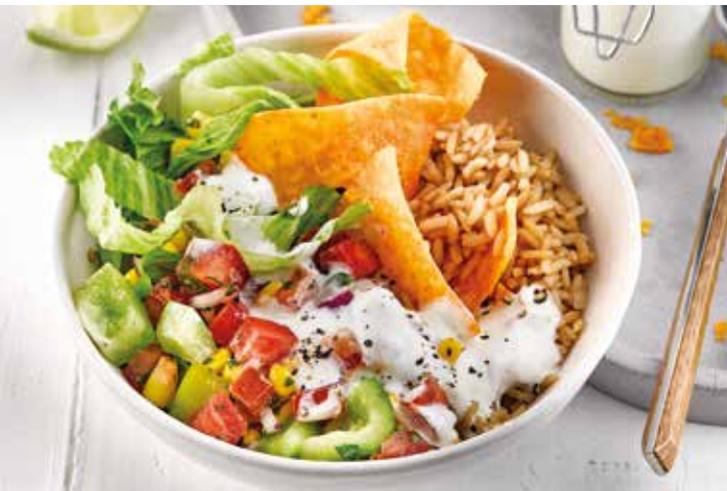


Instagram-Star und Bestseller-Autorin Elli Hoop stellt ihre Lieblingsrezepte vor!

Gemeinsam mit WW hat Elli abwechslungsreiche und alltagstaugliche Rezepte für die ganze Familie entwickelt. Inspiriert von ihren Lieblingsküchen mexikanisch und thailändisch sind so 70 gesunde Rezepte für jeden Anlass entstanden, viele davon vegetarisch oder vegan.

Der erfolgreiche Hula Hoop Star mit über 340.000 Instagram-Followern hat das Hüllern deutschlandweit wieder bekannt gemacht.



€19,99 [D] €20,50 [A]
ISBN 978-3-9822975-3-8



Elli Hoop kocht



Elli Hoop kocht

Einfache & gesunde
WW Lieblingsrezepte



Alltagstaugliche Rezepte zum Wohlfühlen & Genießen
von der erfolgreichen Hula Hoop Trainerin

**SPIEGEL
Bestseller-
Autorin**



Jetzt koche ich!

Der Hula Hoop Reifen beschreibt mein Leben ziemlich gut: Vieles läuft rund und dennoch geht es häufig auf und ab. Dass ich als dreifache Mutter zur bekanntesten Hula Hoop Trainerin Deutschlands wurde, kann ich bis heute nicht fassen. Und jetzt noch ein eigenes Kochbuch? Einfach mega!

WW und ich, ja, das ist ein „perfect match“. Denn auch WW liebt das Hullern – und was passt besser zueinander als eine gesunde Ernährung und Bewegung?

Gemeinsam ist daher dieses Kochbuch entstanden, voll mit alltagstauglichen Rezepten, inspiriert von meinen Lieblingsküchen mexikanisch und thailändisch.

Viel Spaß beim Nachkochen!

Eure Elli



Inhalt

4	Hi, ich bin Elli
6	Meine Geschichte
8	Kochen? Mit WW von 0 auf 100
10	Mein Lifestyle
14	Auf Vorrat
16	Fit starten
48	Lecker lunchen
88	Cool dinieren
124	Hip snacken
164	Das neue WW PersonalPoints™ Programm
168	Register
176	Impressum

Rezeptinfos

3

PersonalPoints™ Wert
pro Person/Glas/Stück

3-8

PersonalPoints™ Range
pro Person/Glas/Stück

**PersonalPoints™
tracken**



Wir haben jedem Rezept einen QR-Code für schnelles, nahtloses Tracking in der WW App hinzugefügt. Mehr Infos findest du auf der inneren Umschlagseite.

Neu!

Scannen &
tracken
für alle WW
Mitglieder

**Kochvideos
ansehen**



QR-Code
scannen und
Kochvideos
entdecken.



Hi, ich bin Elli

Manche kennen mich als Elli Hoop, andere einfach als die Mama Elli – und beides liebe ich. In erster Linie bin ich glücklich verheiratet und Mama von drei wundervollen Kindern. Eins geht in den Kindergarten und zwei sind in der Grundschule. Dass es zu Hause nie langweilig wird, brauche ich also vermutlich nicht extra zu erwähnen. Da meine Familie das Wertvollste ist, das ich habe, halte ich das alles sehr privat. Auch weil ich für meine Kinder nie mehr sein möchte als eben ihre Mama – die sicher nicht immer fehlerfrei ist, aber ihr Bestes gibt und sie über alles in der Welt liebt.

Die meisten kennen mich daher eher als Elli Hoop. Ich möchte nicht angeben, aber tatsächlich bin ich vermutlich die bekannteste Hula Hoop Trainerin Deutschlands, dazu Spiegelbestseller-Autorin, Businessfrau und Influencerin. Klingt viel? Ist es auch! Aber ich kann stolz behaupten, dass Hula Hoop mein Leben verändert hat. Trotzdem ist es kein Zaubermittel. Natürlich spielt auch die Ernährung eine sehr große Rolle. So bin ich auf das weltweit preisgekrönte Wohlfühl- und Abnahmeprogramm von WW gestoßen. Und was soll ich sagen: Es passt perfekt – viele WW Mädels und Jungs hullern bereits.

Ehrlich gesagt war ich früher kein Fan von Sport und noch weniger vom Kochen. Gegessen hingegen habe ich immer gern. Neben der Zeit fehlten mir zum Kochen vor allem Lust und Inspiration. „Was essen wir heute?“ war die Frage, die ich jeden Tag hasste. WW bietet eine sehr gute Möglichkeit, eine gesunde Ernährung in den Alltag mit Kindern zu integrieren und die große Vielfalt sorgt dafür, dass das Kochen und vor allem das Essen nicht langweilig werden.

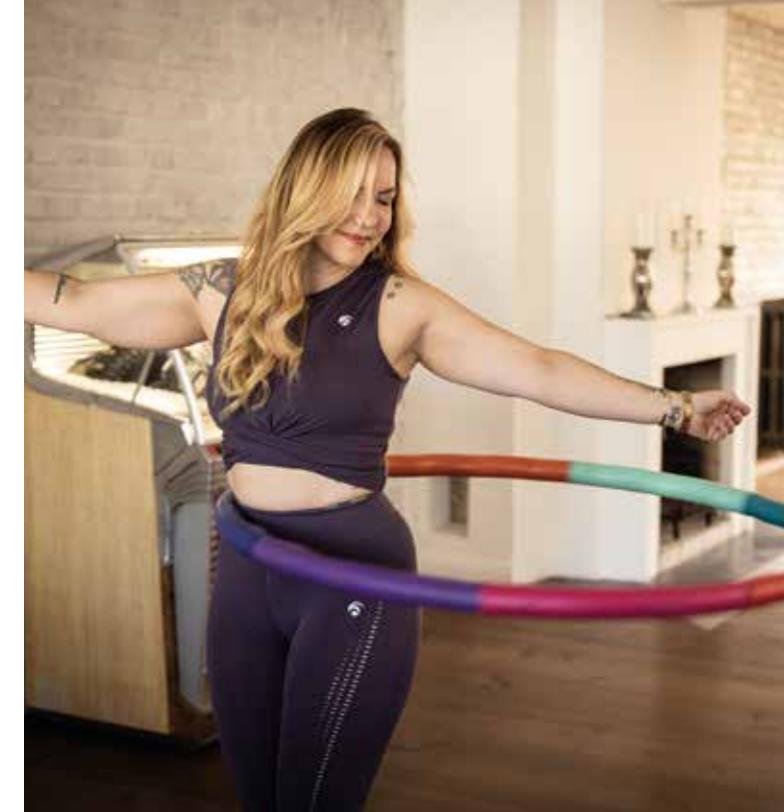
Bei all dem geht es aber um viel mehr als „nur“ um Rezepte. Es geht – wie beim Hullern – ums Wohlfühlen und darum, das eigene Wellbeing zu erhalten. Daher liegt der Fokus bei WW zwar auf dem Kochen, aber auch Lifestyle, Selbstliebe, die Auswahl der Lebensmittel und deine Motivation spielen eine große Rolle. Was dich hier in dem Buch erwartet? Na klar, vor allem ausgewogene Rezepte, größtenteils vegetarisch oder vegan, die sich ideal in den Familienalltag integrieren lassen: meine absoluten Lieblingsrezepte jetzt als WW Rezepte. Meine Lieblings-Länderküchen sind mexikanisch und thailändisch, diese dürfen in diesem Kochbuch natürlich nicht fehlen. Wichtig bei den Rezepten war mir vor allem, dass sie schnell, lecker, kostensparend, lange sättigend, ballaststoffreich und energiegeladen sind.

Neben den Rezepten findest du meine Tipps zu Motivation, zum Wohlfühlen im eigenen Körper und zur natürlichen Bewegung mit Hula Hoop. Natürlich hoffe ich, dir auch eine Anregung geben zu können, wie man sich als Familie gesund und ausgewogen ernähren kann.



Meine Geschichte

Eigentlich wollte ich nie aufs Dorf ziehen. Ich hielt mich für ein Stadtkind, studierte Modejournalismus und Medienkommunikation, um in der großen weiten Welt arbeiten zu können. Aber dann zog ich doch zurück in die Heimat, zu dem Mann, in den ich schon mit sechs Jahren verliebt war, und widmete mich voll und ganz meiner Familie. Fast wie im Märchen, aber wie eine Prinzessin fühlte ich mich nicht.



Meine Eltern verstarben und die Trauer um sie fraß mich innerlich auf. Ich igelte mich ein und konnte mir nicht vorstellen, wie es ohne Eltern laufen soll. Ich nahm immer mehr zu und drei Schwangerschaften taten ihr Übriges. Nicht nur optisch, sondern auch innerlich. Mein Beckenboden hatte quasi aufgegeben. Das Haus ohne eine Binde zu verlassen war undenkbar – für mich der Horror. Auch das trug dazu bei, dass ich mich am liebsten zu Hause aufhielt. Ich wollte meine Problemzonen kaschieren, meine Arme zum Beispiel. Ich schwöre, sie sahen aus, als hätten sie eigentlich Beine werden sollen. Dann mein Bauch, meine Hüften, meine Beine und natürlich der Po. Kaschieren nützte nichts. Von Wohlfühlen keine Spur.

Sport hilft, das wusste ich. Aber keine Sportart zog ich länger als eine Woche durch. Ich war zu faul, zu unmotiviert und zu lustlos. Dann hörte ich zufällig, dass Hula Hoop helfen könne, den Beckenboden zu stabilisieren. „Das ist meine Chance“, dachte ich. Wenn ich es schon nicht schaffte abzunehmen, dann wollte ich wenigstens dem Beckenboden den Kampf ansagen. Ich kaufte den Reifen – und obwohl es über drei Monate dauerte, bis ich es konnte, blieb ich

dran. Irgendwann machte es Klick. Ich habe fast täglich gehullert und in Kombination mit gesunder Ernährung knapp 20 kg abgenommen. Ich begann, mein Wissen in Kursen weiterzugeben und gründete 2019 meinen Instagram-Kanal in der Hoffnung, auch dort ein paar Leute motivieren zu können. Denn mir war klar: Hula Hoop ist viel mehr als bloß ein Reifen.

Das Hullern ist wirklich meine größte Leidenschaft. Es macht mich stark. Das normale Kreisen trainiert gleichzeitig die schrägen Bauchmuskeln, den unteren Rücken, die Taille, den Beckenboden und den Po. Jackpot. Die Haltung wird automatisch aufrechter und das sorgt für ein selbstbewussteres Auftreten. Ich hatte durch die Schwangerschaften starke Rückenschmerzen. Die waren plötzlich weg. Der Reifen massiert den Bereich wunderbar. Das lockert Verklebungen und sorgt für eine stärkere Durchblutung der Region, was wiederum die Zellen zur Regeneration anregt. Sprich: Die Haut wird straffer. Du merkst – Hula Hoop ist wirklich viel mehr als nur ein Reifen. Und bei WW sorgt die Bewegung sogar dafür, dass du Punkte für dein wöchentliches Budget dazuerdienen kannst.

Kochen?

Mit WW von 0 auf 100

In meiner Abnahmephase musste ich lernen umzudenken. Vorher habe ich im Grunde nur von Snacks gelebt, hatte morgens kaum Hunger und verzichtete aufs Frühstück. „Perfekt, jetzt nehme ich ab“, dachte ich. Kurze Zeit später kam der Hunger. Aber ein Frühstück lohnte sich nicht mehr, weil schon bald Zeit fürs Mittagessen war. Also kam der erste Snack – war ja eigentlich nur ein Mini-Snack, das zählte nicht. Also aß ich noch einen zweiten. War ich satt oder esse ich noch schnell einen kleinen dritten Snack? So ging es weiter. Zack – hatte ich gefühlt eine Million Snacks gegessen, aber keine vollwertige Hauptmahlzeit. Irgendwann merkte ich, dass diese Snacks den Hauptteil meiner Kalorien beziehungsweise Punkte ausmachten. Also fing ich an zu planen.



Anfangs verzichtete ich komplett auf Zwischenmahlzeiten und gestaltete die Hauptmahlzeiten größer und ausgewogener. Für mich war es sehr hilfreich, mir vorab eine Liste mit Rezepten zu erstellen, die schnell gingen, lecker und gesund waren und nicht zu exotisch. Ich wollte weiterhin lokal einkaufen können. Passend dazu legte ich mir eine Grundausstattung zu. Lebensmittel, die ich immer im Haus hatte und aus denen ich schnell etwas Leckeres zubereiten konnte. Denn ich kannte mich: Ich verfiel schnell in alte Muster. Ich schaffte es immer, ein paar Tage gesund zu kochen, bis der Tag kam, an dem mir die Ideen ausgingen. Und schon ließ ich wieder eine Mahlzeit weg, weil ich ja abnehmen wollte. Aber dann kam der kleine Hunger und somit ein kleiner Snack. Ein Teufelskreis.

Was mir an dieser Stelle wirklich wichtig ist: Ich habe schnell verstanden, dass ich nicht gesund essen muss, um abzunehmen, sondern dass ich gesund essen möchte, um gesund zu sein. So ein Mama-Alltag ist wirklich toll, kann aber auch anstrengend sein. Und ich brauchte Kraft, Vitamine, Eiweiß, Ballaststoffe und vor allem Energie. Die bekam ich weder von Schokolade

noch von Weingummi. Und auch all das Hullern nützt nichts, wenn man jeden Tag eine TK-Pizza runterschlingt. Apropos schlingen: Du solltest dir bewusst Zeit fürs Essen nehmen. Und überlege dir, ob du gerade wirklich Hunger hast. Manchmal isst man auch aus Langeweile oder Frust. Ich ersetzte Weizen durch Dinkel und hatte immer ein paar Mandeln in der Tasche. Wenn ich unterwegs war, griff ich somit nach den Mandeln, statt mir beim Bäcker ein Brötchen zu kaufen.

Und auch Trinken ist wichtig. Ich trinke nun immer circa eine halbe Stunde vor dem Essen ein großes Glas Wasser und starte bereits mit einem Glas Wasser in den Tag. Natürlich kannst du auch ungesüßten Tee wählen.

Ich kenne die Tricks, die mir helfen, alles zu planen und die gut in meinen Alltag passen. Und die WW App kann das auch. Sie hilft dir beispielsweise beim Tracken von Mahlzeiten oder Bewegung. Und mit dem neuen PersonalPoints™ Programm ist alles noch individueller und genau auf dich ausgerichtet.

Mein Lifestyle

Irgendwie ist alles auch eine Kopfsache. Positives Mindset ist heutzutage ein Ausdruck, der in aller Munde ist. Oft wird er belächelt. Dabei ist die Bedeutung dahinter so unendlich wichtig. Wir sollten uns alle in Achtsamkeit üben. Achtsam mit uns selbst, aber auch mit anderen sein. Achtgeben und dankbar sein. Mache dir bewusst, für was du alles dankbar sein darfst. Es ist wahnsinnig viel. Dankbar sein für alles, was man hat, für alles, was man kann, für Gesundheit und Zeit. Und für alle lieben Menschen, die uns in unserem Leben begleiten oder begleitet haben.



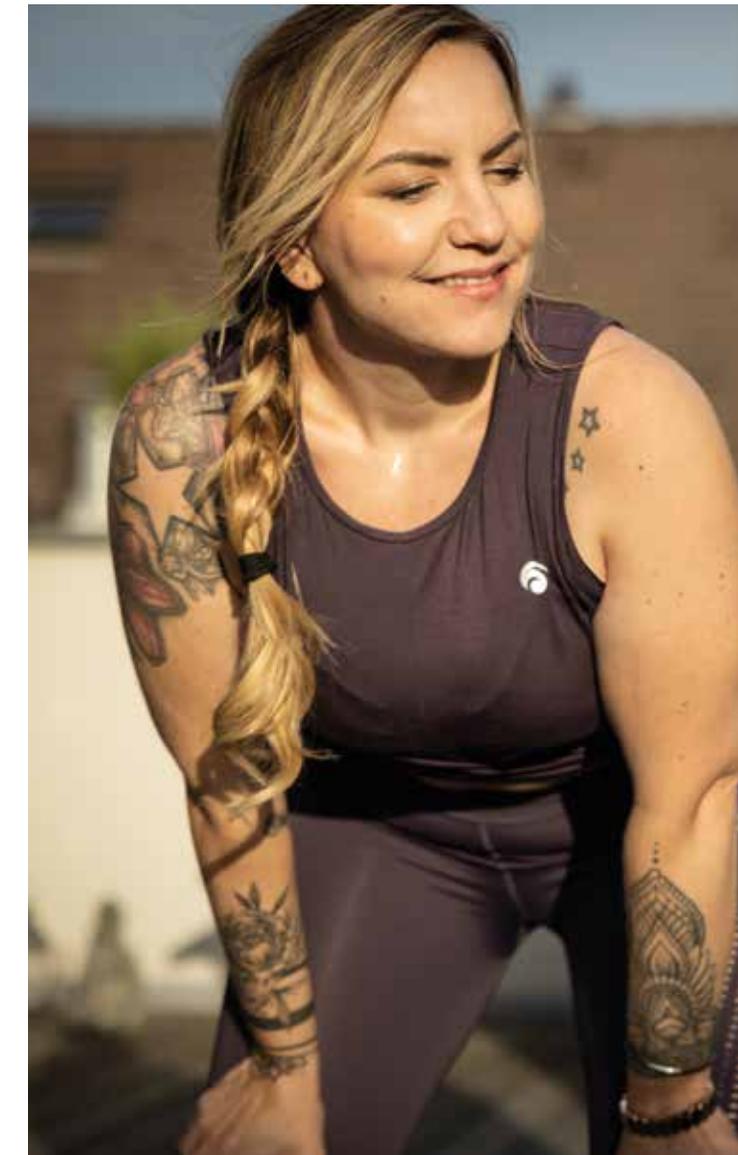
Wir alle haben schon vieles geleistet, worauf wir stolz und wofür wir dankbar sein sollten.

Ich persönlich bin super dankbar dafür, so tolle Eltern gehabt zu haben. Meine Mama hat mich viele Jahre mit Liebe überschüttet und daraus ziehe ich bis heute Energie. Dankbarer könnte ich nicht sein. Ich bin aber auch dankbar für alle Erfahrungen, die ich sammeln durfte – positive wie negative, denn sie lassen einen lernen. Natürlich hätte ich sehr gern auf die eine oder andere schlechte Erfahrung verzichtet, aber am Ende haben mich alle Erfahrungen zu dem Menschen gemacht, der ich heute bin. Und da sind wir schon wieder im Alltag: Wie oft habe ich schon die Wäscheberge vor der Waschmaschine verflucht oder war genervt davon, nach jeder Mahlzeit unter dem Tisch wischen zu können. Aber eigentlich bedeuten die Wäscheberge doch nur, dass meine Familie genügend Kleidung hat, um nicht frieren zu müssen, und die Krümel unter dem Tisch, dass wir genug zu essen haben. Wie könnte ich da nicht dankbar sein?

Auch in Bezug auf unseren Körper sollten wir dankbar sein. Wir sollten uns nicht leiten lassen von irgendwelchen Schönheitsidealen, sondern stolz darauf sein, was der Körper alles leistet. Tag für Tag. Sind die Beine nicht ganz schlank? So what! Sie lassen uns durchs Leben gehen. Mir hat Hula Hoop wahnsinnig geholfen, mit meinem Körper Frieden zu schließen. Eigentlich müsste ich mich bei meinem Körper entschuldigen. Dafür, dass ich ihn immer wieder mit irgendwelchen Diäten gequält habe, dafür, dass ich ihn jahrelang in viel zu enge Kleidung gequetscht habe, weil ich einfach keine Kleidergröße größer kaufen wollte und immer dachte: „Ach, ich nehme ja eh bald ab.“

Und eine starke Mitte ist wirklich wichtig.

Nicht nur zum Hullern, sondern auch im Leben. Mit meiner starken Mitte bin ich viel ausgeglichener, belastbarer, weniger gereizt und entspannter. Davon profitiert die ganze Familie.



Da ich so extrem sportfaul war, oder eigentlich immer noch bin, konnte ich mich schwer motivieren. Beim Hullern war das kein Problem. Weil es ein Sport ist, der sich nicht wie Sport anfühlt. Ich muss das Haus nicht verlassen, mich nicht umziehen und kann es wunder-



bar in den Alltag integrieren. Meistens mache ich es abends, wenn alle Kinder im Bett sind. Dann stelle ich mich vor den Fernseher und hullere los. Wenn die Technik erst mal sitzt, muss man nicht mehr viel nachdenken.

Der Kopf ist oft so voll – und beim Hullern schalte ich ihn ab. Für mich ist es tatsächlich Entspannung pur. Denn im wahrsten Sinne des Wortes stehe ich dann im Mittelpunkt. Der Reifen dreht sich nur um mich und keiner kommt an mich heran. Und wenn es dann doch nicht

passt oder mich zum Beispiel die Kinder brauchen, ist der Reifen schnell weggepackt und trotzdem war keine Runde umsonst.

Stelle dir die Frage, warum du überhaupt hullerst. Warum du WW machst. Tu dir damit etwas Gutes. Mache es für dich und nicht, um irgendwem zu gefallen. Setze dir realistische Ziele und schreibe sie am besten auf. Manchmal hilft es auch, sich mit anderen zusammenzutun, um sich gegenseitig zu motivieren. Trotzdem: Bleibe bei deinem Warum. Du stehst beim Hullern im Mittelpunkt und dir soll es guttun. Und benenne deine Ziele klar. Ein „Bis zum Sommer möchte ich mich wohlfühlen und eine Kleidergröße kleiner kaufen können“ ist tausendmal besser als einfach nur „Ich will abnehmen“. Wenn du größere Ziele hast, benenne kleine Zwischenziele.

Mir helfen Belohnungen. Das kann ein neues Shirt sein, ein leckeres Essen, ein Ausflug oder ein neues Buch. Konzentriere dich auf das Hier und Jetzt. Denke nicht so viel an die Vergangenheit und auch nicht an die Zukunft. Denn sonst verpasst du viele tolle Momente der Gegenwart. Genieße den Moment, ohne an mögliche Konsequenzen zu denken. Nimm dir immer wieder Zeit für dich. Atme bewusst, iss mit allen Sinnen, nimm deine Gefühle bewusst wahr und lächle dich selbst an.

Sich im eigenen Körper wohlfühlen ist viel wichtiger als irgendeine Zahl auf der Waage.

Wenn du dich wohlfühlst, strahlst du auch genau das aus und wirst ganz anders wahrgenommen.

Auch das Thema Schlaf ist wichtig. Vermutlich bin ich selbst das schlechteste Beispiel, da ich oft zu wenig schlafe. Aber ich mache es mir immer wieder bewusst. Denn auch ein gesunder Schlaf fördert die Abnahme und sorgt für gute Stimmung. Helfer für einen guten Schlaf können feste Zeiten, Musik, bestimmtes Licht oder Atemübungen sein.





Auf Vorrat

Ich plane, ich bereite vor und ich bewahre auf. Klingt nach viel Arbeit, ist es aber nicht. Mir hilft es total. Denn so habe ich immer schnell eine Mahlzeit zubereitet, die ich für einen gesunden Lebensstil brauche. Nicht nur für mich, sondern für die ganze Familie.

Essen, bis man angenehm satt ist, heißt nicht, den Rest wegzwerfen. Im Gegenteil. Stelle den Rest in den Kühlschrank und iss ihn am nächsten Tag oder später. Wenn du mit Zeit und Genuss isst, bist du schneller satt. Und denke daran: Das Essen steht dir weiterhin zur Verfügung. Auch wenn du es erstmal wegstellst, kannst du es später noch essen. An manchen Tagen kommt der Hunger schneller

wieder, an anderen Tagen wirst du merken, dass du den Rest gar nicht mehr benötigst, weil du einfach satt bist. Dann kannst du den Rest am nächsten Tag essen oder ihn an den Partner, den Nachbarn oder wen auch immer abgeben.



Ein guter Tipp: Platziere gesunde Lebensmittel gut sichtbar und greifbar, während du die kleinen Sünden eher im Hintergrund und am besten in Schränken aufbewahrst. Du kannst dir diese auch vorab portionieren. Wenn du sie isst, dann bitte mit Zeit und Genuss. Setze dich am besten hin

zum Essen und kaue gut. „Gut gekaut ist halb verdaut“ – der Spruch ist wahr und ein guter Denkanstoß.



Fit starten



Mein Start in den Tag

Bis heute geht für mich nichts ohne Kaffee. Dennoch habe ich mir antrainiert – ja, es war tatsächlich hartes Training –, morgens erst einmal ein Glas Wasser zu trinken. Du wirst schon nach wenigen Tagen merken, dass dieses Glas Wasser wirklich guttut. Ein ganz normaler Morgen kann bei uns zu Haus, bis alle Kinder sortiert, gewaschen, satt und mit Brotdosen bepackt das Haus verlassen, nämlich ganz schön stressig sein.



Bei uns ist es ein festes Ritual, beim Essen gemeinsam am Tisch zu sitzen. Ich frühstücke zwar nicht mit den Kindern zusammen, setze mich aber meist mit einer Tasse Kaffee zu ihnen. Ich selbst frühstücke dann ganz allein und in Ruhe um kurz nach 8, bevor es an die Arbeit geht. Das ist auch der Moment, in dem ich mich kurz einmal sammle. Ich atme tief ein und aus und konzentriere mich auf den Tag. Strukturiere grob, was ansteht, sei es bei den Kindern oder bei mir selbst. Oft wird mir dann bewusst, dass ich einiges zu tun habe – daher umso wichtiger für mich: ein ausgewogenes Frühstück, damit ich direkt mit guter Energie in den Tag starten kann. Das Frühstück gestalte ich ganz unterschiedlich. Manche Dinge bereite ich schon vorab zu oder während ich die Brotdosen der Kinder bestücke. Manches mache ich frisch.

Am Wochenende frühstücken wir dann alle gemeinsam. Sonntags machen wir bei uns zu Hause immer das „Großfrühstück“ (so haben es unsere Kinder getauft) mit Eiern, Brötchen etc. Dabei wird natürlich auch gesündigt – wir alle fünf lieben es. Hierbei habe ich mir aber bewusst angewöhnt, langsam zu essen und mir Zeit zu nehmen. Früher habe ich mir beim Großfrühstück gut und gerne mal 3 Weizenbrötchen mit dick Aufstrich reingeschoben. Heute esse ich in der gleichen Zeit 1 bis maximal 1 1/2 Dinkel-

oder Mehrkornbrötchen, bin damit aber sogar länger satt und habe außerdem bessere Nährstoffe zu mir genommen. Im Anschluss löftele ich den Milchschaum und trinke ganz genüsslich meinen Kaffee aus. So sitze ich noch gemütlich mit in der Runde, ohne dass ich weiter esse. So mache ich es auch, wenn ich mal außer Haus



frühstücken oder brunchen gehe: Erst langsam essen und im Anschluss in Ruhe den Kaffee trinken.

Mir ist bewusst, dass Kaffee natürlich auch nicht das Beste ist und eigentlich eine kleine Pause zwischen Essen und Kaffee gut wäre. Für mich ist der Kaffee aber Genuss pur und wie immer finde ich: Man sollte nicht zu streng mit sich selbst sein.

Dinkel-Obst-Quark



Zubereitungszeit 15 Min.

2-7

246 kcal | 1029 kJ



Für 4 Personen

1 Banane

500 g Magerquark

100 g Dinkelflocken

3 EL Mineralwasser

1 TL Zimt

2 EL Ahornsirup

**je 125 g Brombeeren und
Himbeeren**

1 EL gepuffter Amaranth

1 Banane schälen, mit einer Gabel zerdrücken und mit Quark, Dinkelflocken, Mineralwasser, Zimt und Ahornsirup verrühren. Beeren waschen und trocken tupfen.

2 Quarkmischung auf 4 Schalen verteilen, Beeren daraufgeben und mit Amaranth bestreuen. Dinkel-Obst-Quark genießen.

Ausgetauscht

Statt Quark kannst du auch Magermilchjoghurt verwenden. Der PersonalPoints™ Wert verändert sich nicht.





Kokos-Chia-Porridge mit Maracuja



Zubereitungszeit 5 Min. Garzeit 5 Min.

3-6

203 kcal | 848 kJ



Für 4 Personen

120 g kernige Haferflocken

350 ml entrahmte Milch

400 ml Wasser

150 g Kokosjoghurt

2 TL Chiasamen

2 Passionsfrüchte (Maracuja)

1 Haferflocken, Milch und Wasser in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten garen. Die Hälfte des Joghurts unterrühren.

2 Porridge auf vier Schalen verteilen und mit restlichem Joghurt und Chiasamen toppen. Passionsfrüchte halbieren, mit einem Löffel das Fruchtfleisch herauslösen, auf dem Porridge anrichten und genießen.

Ich liebe Kokos

Ob zum Frühstück, Dinner oder als Snack – Kokos geht bei mir immer! Wer Punkte übrig hat, kann das Porridge noch mit gerösteten Kokosraspeln bestreuen. Lecker!

Körnige Fitnessstulle



Zubereitungszeit 10 Min.

5-6

270 kcal | 1131 kJ



Für 2 Personen

4 Blätter Lollo bianco

1/2 rote Paprika

1/4 Salatgurke

4 Scheiben Vollkorn-Körnerbrot

100 g Hüttenkäse,

bis 0,5 % Fett absolut

Salz, Pfeffer

1 Salat waschen und trocken schleudern. Paprika waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Gurke waschen und in Scheiben schneiden.

2 Brot nach Wunsch rösten, mit Hüttenkäse bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. 2 Scheiben mit Salat, Gurke und Paprika belegen und mit restlichen Brotscheiben abdecken. Fitnessstulle verpackt transportieren oder sofort genießen.



Frühstücks-Apfel-Kuchen



Zubereitungszeit 15 Min. Garzeit 55 Min. Kühlzeit 30 Min.

1-3

117 kcal | 488 kJ



Für 10 Scheiben

- 6 getrocknete Datteln**
- 2 EL heißes Wasser**
- 3 süß-säuerliche Äpfel**
(z. B. Jonagold)
- 2 Eier (Größe M)**
- 1 TL Zimt**
- 150 g zarte Haferflocken**
- 2 TL Backpulver**
- 1 Prise Salz**
- 1 EL Chiasamen**

1 Backofen auf 160° C (Gas: Stufe 1, Umluft: 140° C) vorheizen. Datteln gegebenenfalls entsteinen, fein hacken und mit Wasser verrühren. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und 2 1/2 Äpfel raspeln. Restliche Apfelhälfte in dünne Spalten schneiden.

2 Eier mit Zimt und Datteln pürieren und mit geriebenem Apfel, Haferflocken, Backpulver, Salz und Chiasamen verrühren. Masse in einer mit Backpapier ausgelegten Kastenform (Länge ca. 25 cm) verteilen. Apfelspalten in den Teig drücken und im Backofen auf mittlerer Schiene 50–55 Minuten backen. Frühstücks-Apfel-Kuchen ca. 30 Minuten abkühlen lassen, in Scheiben schneiden und servieren.