

## PRESSEMAPPE – REZEPTE ZUR 1-TAGES-DIÄT

### FRÜHSTÜCK

Ob als schneller Fitness-Shake für Frühstücksmuffel oder in Verbindung mit frischen Früchten – am Morgen, insbesondere vor oder nach dem Sport, kommt eine zusätzliche Portion Eiweiß gerade recht

### VANILLE-RICOTTA MIT FRISCHEN ERDBEEREN

ZUBEREITUNGSZEIT 3 Minuten

#### FÜR 2 PERSONEN

- 200 g Ricotta oder Hüttenkäse
- 50 g Eiweißpulver Vanille
- 1 Ei Buttermilch
- 200 g Erdbeeren
- 2 Blatt Minze

#### ZUBEREITUNG

1. Den Ricotta in eine Schüssel geben.
2. Das Eiweißpulver Vanille mit der Buttermilch verquirlen und vorsichtig in den Ricotta einrühren.
3. Die Erdbeeren vierteln, dann sechs Stücke zur Seite legen und die restlichen mit der Vanille-Ricottacreme vermengen.
4. In zwei kleine Schalen geben und mit den verbliebenen Erdbeeren und Minzblättern garnieren.

#### NÄHRWERTE PRO PORTION

##### VANILLE-RICOTTA

Kalorien: 309 kcal, Proteine: 27 g,  
Kohlenhydrate: 8 g, Fette: 18 g



# MITTAG

Jetzt darf es gerne deftig werden – dabei ersetzt das Koch- und Backeiweiß schlechte Kohlenhydrate durch gesundes Eiweiß.

## AUBERGINEN-MOZZARELLA-GRATIN

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten plus Backzeit

### FÜR 2 PERSONEN

500 g Auberginen

Salz

50 g Koch- und Backeiweiß

2 EL Olivenöl

250 ml Tomatensauce (aus dem Glas oder selbstgemacht)

1 TL gehackte Salbeiblätter, ersatzweise Basilikum

150 g Mozzarella

### ZUBEREITUNG

1. Die Auberginen waschen, trocknen und in ungefähr 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auf Küchentrepp legen, salzen und ca. 15 Minuten Wasser ziehen lassen.
2. Die Auberginen nun im Koch- und Backeiweiß wenden, dann in einer beschichteten Pfanne im heißen Olivenöl von jeder Seite goldbraun braten.
3. Auberginen und Tomatensauce abwechselnd in eine leicht gefettete kleine Auflaufform schichten, dabei mit dem Salbei bestreuen. Die letzte Schicht sollte Tomatensauce sein.
4. Den Mozzarella abtropfen lassen und in Stücke gerissen auf dem Gemüse verteilen.
5. Im heißen Ofen ca. 35 Minuten bei 200°C auf der mittleren Schiene backen.  
Dazu passt ein kleiner Salat mit Balsamico-Vinaigrette.

### NÄHRWERTE PRO PORTION GRATIN

Kalorien: 543 kcal, Proteine: 39 g, Kohlenhydrate:  
23 g, Fette: 33 g



# ABEND

In modernen Ernährungskonzepten wird abends zugunsten der nächtlichen Fettverbrennung auf Kohlenhydrate möglichst verzichtet. Statt des gewohnten Butterbrots kommen eiweißreiche Gerichte auf den Tisch.

## HONIG-RIND AUF PASTINAKEN-GEMÜSE

ZUBEREITUNG ca. 15 Minuten

### FÜR 2 PERSONEN

- 1/2 Gurke
- 1 Pastinake
- 1 Schalotte
- 1 EL Rapsöl
- 200 ml Kokosmilch
- 1/2 TL Wasabi
- 1 TL Honig
- 3 EL Sojasauce
- 2 Rinder-Minutensteaks (300 g)
- 1 EL Rapsöl
- Salz

### ZUBEREITUNG

1. Gurke und Pastinake schälen.
2. Die Gurke längs halbieren, entkernen, mit der Pastinake in gleich große Stücke schneiden.
3. Die Schalotte in Streifen schneiden, in einem Topf mit etwas Öl anschwitzen, Pastinake und Gurke dazugeben, alles mit Kokosmilch ablöschen.
4. Den Wasabi hinzugeben und zugedeckt ca. 8 Minuten bei kleiner Hitze gar schmoren und nachwürzen.
5. Den Honig mit der Sojasauce verrühren, die Minutensteaks in Streifen schneiden, in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl scharf anbraten, kurz weiterdünsten. Mit der Honig-Sojamarinade ablöschen, durchschwenken, mit dem Gemüse anrichten.

### NÄHRWERTE PRO PORTION HONIG-RIND

Kalorien: ca. 473 kcal, Proteine: 37 g,  
Kohlenhydrate: 11 g, Fette: 31 g



**PRESSEKONTAKT**

Deutschmann Kommunikation  
Winterhuder Kai 10  
22299 Hamburg

Mobil: +49 (0)171/194 06 35

Fon: +49 (0)40/38 67 73 60

Fax: +49 (0)40/38 67 73 59

[nd@deutschmann-kommunikation.de](mailto:nd@deutschmann-kommunikation.de)  
[www.deutschmann-kommunikation.de](http://www.deutschmann-kommunikation.de)