

Corpus Novum



Das Kochbuch

– TEASER –



Viele einfache und vor allem leckere Rezepte, die sich perfekt in den Alltag integrieren lassen! Irrelevant, ob schnelles Frühstück oder aufwändiges Hauptgericht – bei uns wirst du fündig.

Über uns

Christian Roth ist Gymnasiallehrer für die Fächer Englisch und Sport. Neben seiner staatlichen Tätigkeit forscht er derzeit an seiner Dissertation im Schnittpunkt von Krafttraining und Ernährung. Hierbei untersucht er die Rolle von (Krafttrainings-)Volumen auf den Muskelmassenerhalt während einer Energierestriktion. Zu seinen Forschungsinteressen gehören die



- Rolle von Volumen im Muskelmassenerhalt (sog. *lean mass retention*),
- Faktoren zur Maximierung von Hypertrophie sowie
- dazugehörige ernährungsphysiologische Mechanismen.

Annika Spiegel schloss ihr sportwissenschaftliches Studium 2018 erfolgreich ab. Im Laufe der Zeit bildete sich immer mehr ihr Interesse an der Sportpsychologie bzw. Psychologie heraus. Dies bewegte sie schließlich dazu, ein zweites Bachelor-Studium zu beginnen und ein weiteres Interessensfeld zu erschließen – das der Psychologie.



Zusätzlich verfügt Annika über eine Fitness-Trainer B-Lizenz sowie eine C-Lizenz im Gerätturnen.

Zu ihren Interessensgebieten gehören

- die Physiologie der Frau und dessen Einfluss auf trainingswissenschaftliche Parameter sowie
- Mentales und Zielsetzungstraining

Kontakt

info@cn-recomposition.de

Follow Us

 [corpus_novum](https://www.instagram.com/corpus_novum)

Vorwort

Kochbücher gibt's wie Sand am Meer – da geben wir euch Recht! Was also macht dieses Kochbuch so besonders? Mit dem Corpus Novum Kochbuch wollen wir euch kostenlose und innovative Rezepte mit Nährwertangaben zur Verfügung stellen. Diese stellen nicht nur eine leichte step-by-step Anleitung zum Kochen für Jedermann dar, sie sind auch gut in den Alltag integrierbar und lassen sich oft mit nur wenigen Zutaten, die meist sowieso zu Hause sind, mit wenig Zeitaufwand realisieren. Unsere Rezepte sollen bisherige Ernährungsgewohnheiten erweitern, gleichermaßen aber auch neue, gesunde und v.a. leckere Ernährungsmuster entdecken lassen.

Mit den von uns zur Verfügung gestellten Rezepten sowie interessanten Artikeln, die ihr ebenfalls kostenlos auf unserer Homepage findet, wollen wir ein gesundes Ernährungsbewusstsein schaffen und zur individuellen Zielerreichung beitragen.

Dieses kostenfreie Angebot reflektiert die Einstellung und Haltung von Corpus Novum, welche auf einen gemeinnützigen Beitrag in der Gesellschaft abzielt und eine Reduktion der Übergewichtsprävalenz und der damit einhergehenden Prävention von zahlreichen Krankheitsbildern leisten möchte.

Die Nährstoffangaben, die zu jedem Rezept verfügbar sind, können als Hilfestellung bei der Auswahl des Gerichts dienen. Damit bieten wir euch Informationen zu Kalorien- und Nährstoffzufuhr sowie deren Effekte auf ein gesundes Leben – offerieren aber auch gleichzeitig Guidelines für die Veränderung des eigenen Körpers. In Ergänzung zu den kostenlosen Artikeln möchten wir hier insbesondere auf den Corpus Novum Diet-Monitor auf unserer Homepage verweisen, der als nützliches kleines (und kostenfreies) Tool einen Überblick über den Gewichtsverlust aufzustellen vermag.

Damit wünschen wir euch viel Spaß beim Nachkochen – lasst es euch schmecken!

Annika und Chris

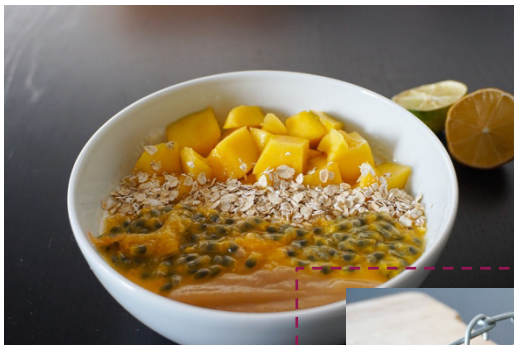
Bruchköbel, April 2020

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Frühstück	
Banana-Bread-Granola	2
Mango-Maracuja-Bowl	4
Bananen-Porridge	6
Hauptgerichte	
Feldsalat mit Feta.	9
Falafelburger	12
Nudeln in Paprikasauce	15
Poké-Bowl	18
Ofengemüse mit Lachs	21
Nudeln mit Brokkolipesto	24
Beilagen	
Ofenpommes	28
Gurkensalat	30
Beilagensalat	32
Snacks	
Protein-Bananen-Brot	37
Bananen-Hafer-Cookies	39
Müsliriegel	41

Frühstück

Das Frühstück ist für viele Menschen die wichtigste Mahlzeit des Tages – andere wiederum lassen sie komplett wegfallen. Irrelevant zu welcher Partei ihr gehört, in dieser Rubrik findet ihr garantiert leckere Rezepte. Ganz egal, ob ihr damit morgens um 06:00 Uhr oder mittags um 12:00 Uhr in den Tag startet!



Tipp: Grundsätzlich müsst ihr für die Gerichte nur wenig Zeit einplanen. Die meisten Gerichte lassen sich auch schon am Abend vorher vorbereiten, um morgens zeitsparender zu arbeiten. Außerdem eignen sich die Bowls auch wunderbar zum Mitnehmen in Schule, Uni oder auf die Arbeit!

Banana-Bread-Granola



Banana-Bread-Granola

Selbstgemachtes Granola aus nur wenigen Zutaten!

Was brauche ich?

- 3 Bananen
- 350g Haferflocken
- 25g Tahin
- 50g Agavendicksaft

Hinweis: Die gesamten Zutaten ergeben knapp 800g Granola.

Was ist zu tun?

- Die Banane in einer Schüssel zerquetschen
- Tahin und Agavendicksaft hinzufügen und mit einem Handrührgerät gut vermengen
- Die Haferflocken nach und nach unterrühren bis eine dicke Masse entsteht
- Hafermasse auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und
- bei 160° Umluft ca. 45 Minuten goldbraun backen lassen

Vorteile

- schnell gemacht
- wenige Zutaten
- kein zusätzlicher Zucker

Nachteil

- hoher Kohlenhydratgehalt

Nährwerte (pro 20g)

- 55 Kalorien
- 8g KH, 1g Fett, 2g Eiweiß

Tipp: Sobald die Masse auf dem Backblech verteilt wurde, diese noch einmal mit zwei Gabeln „auseinanderzupfen“. Dadurch entstehen kleinere Knusperstückchen und die Bananenteilchen kleben nicht so stark aneinander.

Mango-Maracuja-Bowl



Mango-Maracuja-Bowl

Eine leckere Sommerbowl! Super fruchtig, lecker und sättigend. Eignet sich auch perfekt als kleiner Snack für zwischendurch.

Was brauche ich?

- 30g Haferflocken
- 20g Apfelmus mit Mango
- 1 Maracuja
- 100g Mango

Was ist zu tun?

- Haferflocken mit ausreichend Wasser bedecken und entweder im Kochtopf aufkochen oder für 3 Minuten auf höchster Stufe in der Mikrowelle quellen lassen
- In der Zwischenzeit die Mango schneiden und die Maracuja halbieren
- Sobald sich die Haferflocken mit Wasser vollgesaugt haben, diese mit Mango, Maracuja und dem Apfelmus garnieren und
- genießen!

Vorteile

- fruchtig
- lässt sich am Vortag vorbereiten
- kein zusätzlicher Zucker

Nachteile

- hoher Kohlenhydratgehalt
- geringer Proteingehalt

Nährwerte (pro Portion)

- 245 Kalorien
- 44g KH, 3g Fett, 7g Eiweiß

Diätempfehlung:

Um den Proteingehalt zu erhöhen, einfach die gewünschte Menge Whey unter die bereits fertigen Haferflocken mischen.

Nährwerte (mit 20g Whey, pro Portion):

- 323 Kalorien
- 46g KH, 4g Fett, 23g Eiweiß

Bananen-Porridge



Bananen-Porridge

It's all about bananas! Ja, wer liebt sie nicht – die Bananen. Was für tolle (und leckere) Bowls man mit ihnen machen kann, zeigen wir euch hier:

Was brauche ich?

- 30g Haferflocken
- 1 Banane
- 100g Skyr (Banane)
- Topping (Hier: Banana-Bread-Granola)

Was ist zu tun?

- Die Hälfte der Banane in einer Schüssel zerquetschen, mit den Haferflocken vermengen und mit Wasser übergießen.
- Die Masse 3 Minuten in der Mikrowelle erhitzen
- Danach mit dem Skyr, der restlichen Banane und dem Banana-Bread-Granola toppen und
- genießen!

Vorteile

- das perfekte Frühstück für Bananenliebhaber
- lässt sich am Vortag vorbereiten
- sättigend
- schnell gemacht

Nachteil

- geringer Proteingehalt

Nährwerte (pro Portion)

- 289 Kalorien
- 54g KH, 3g Fett, 13g Eiweiß

Tipp: Um den vollen Bananengeschmack zu entfalten, empfehlen wir als Topping unser Banana-Bread-Granola!

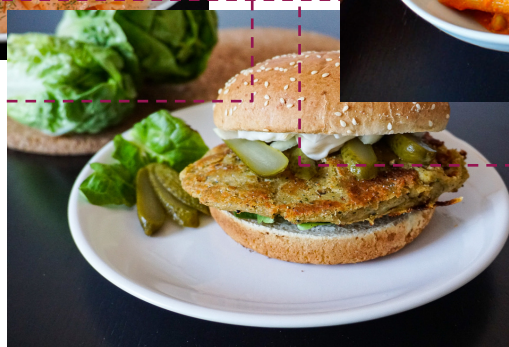
Diättempfehlung:
Um den Proteingehalt zu erhöhen, einfach die gewünschte Menge Whey unter die bereits fertigen Haferflocken mischen.

Nährwerte (mit 20g Whey, pro Portion):

- 422 Kalorien
- 56g KH, 5g Fett, 31g Eiweiß

Hauptgerichte

Bei uns dreht sich der Tag oftmals nur um die Essensplanung, kennt das jemand? Nach dem Frühstück wird direkt darüber nachgedacht, was abends Leckerer gekocht werden kann. In dieser Rubrik findet ihr eine Vielzahl verschiedener Gerichte, die euch diese Entscheidung erleichtern!



Tipp: Unter jeder Mahlzeit findet ihr die Nährstoffangaben. Diese können euch bereits im Voraus helfen, bestimmte Gerichte aufgrund der Kalorien- und Nährstoffverteilung auszuschließen oder zu bevorzugen!

Feldsalat mit Feta



Feldsalat mit Feta

Klassischer Feldsalat mit paniertem Feta – passt perfekt zu warmen Temperaturen.

Was brauche ich?

- 150g Feldsalat
- 100g saure Sahne (10%)
- 30ml heller Essig
- 15ml raffiniertes Olivenöl
- 5ml Olivenöl
- 250g Feta (light)
- 20g Sesam
- 1 Ei
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Hinweis: Die Mengenangaben beziehen sich auf die Zubereitung für eine Person.

Was ist zu tun?

- Feldsalat gut waschen und abtropfen lassen
- Für das Salatdressing die saure Sahne mit 5ml Olivenöl, 30ml Essig sowie Salz und Pfeffer vermischen. Danach mit dem Salat vermengen und beiseitestellen
- Das Ei in einer Schüssel verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen
- In einer anderen Schüssel den Sesam verteilen
- Den Feta zunächst in das Ei legen und dann mit Sesam bestreuen
- In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und den panierten Feta darin anbraten
- Auf einem Teller garnieren und genießen!

Vorteile

- nur wenige Zutaten benötigt
- perfekt für heiße Sommertage
- schnell gemacht

Nährwerte (pro Portion)

- 793 Kalorien
- 5g KH, 53g Fett, 69g Eiweiß

Nährwerte (pro 100g)

- 140 Kalorien
- 1g KH, 10g Fett, 11g Eiweiß

Diätempfehlung:

Um den Fettgehalt zu verringern, empfehlen wir, entweder die Ölmenge beim Anbraten zu reduzieren oder den Feta im Ofen zu backen und so das Öl ganz weglassen zu können.

Nährwerte (ohne Öl, ganze Portion):

- 658 Kalorien
- 5g KH, 38g Fett, 69g Eiweiß

Nährwerte (ohne Öl, pro 100g):

- 122 Kalorien
- 1g KH, 7g Fett, 11g Eiweiß

Falafelburger



Falafelburger

Leckerer vegetarisches Burgerpatty selbst gemacht!

Was brauche ich?

- 1 Burgerbrötchen
- 50g Gewürzgurken
- 20g Zwiebeln
- etwas Salat
- 10g Ketchup (50% light)
- 10g Miracle Whip
- 130g Kichererbsen
- etwas Petersilie
- 20g Zwiebel
- 1/2 Knoblauchzehe
- 15g Mehl
- 10ml Öl
- etwas Kreuzkümmel
- etwas Koriander
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Hinweis: Die Mengenangaben beziehen sich auf die Zubereitung von einem Burger.

Was ist zu tun?

- Kichererbsen abtropfen lassen und in eine Schüssel geben
- 20g Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden und mit der Petersilie zu den Kichererbsen geben. Das Ganze gut pürieren
- Mit Kreuzkümmel, Koriander, Salz und Pfeffer würzen
- Das Mehl hinzugeben, sodass der Teig nicht mehr ganz so klebrig ist (Achtung: Der Teig ist trotzdem noch ziemlich matschig)
- Das Öl in einer Pfanne erhitzen
- Den Teig zu einem Pattx formen und in das heiße Öl geben. Von beiden Seiten goldbraun anbraten

... Fortsetzung auf der nächsten Seite!

Was ist *noch* zu tun?

- In der Zwischenzeit das Burgerbrötchen für 5 Minuten in den Backofen (Alternativ Toaster) legen und danach die einzelnen Hälften mit Ketchup und Miracle Whip bestreichen
- Den Burger mit Salat, Gewürzgurken, Zwiebeln und dem Patty belegen und
- genießen!

Vorteile

- sättigend
- Alternative zum Rindfleisch-Burger
- schnell gemacht

Nachteil

- kaloriendicht

Nährwerte (pro Portion)

- 509 Kalorien
- 68g KH, 17g Fett, 15g Eiweiß

Hinweis: Diese Mahlzeit stellt nach unserem Ermessen keine geeignete Diätmahlzeit dar, es sei denn du hast genügend Kalorien übrig und die Makronährstoffe bisher gut abgedeckt.

Tipp: Als Beilage passen unsere Ofenpommes oder, wer es lieber etwas leichter mag, unser leckerer Gurkensalat! Ihr findet beide Rezepte im Beilagenkapitel.

Penne in Paprikasauce



Penne in Paprikasauce

Schon mal eine Paprikasauce probiert? Eine leckere Alternative zur klassischen Tomatensauce!

Was brauche ich?

- 100g Nudeln
- 250g Paprika
- 50g Zwiebeln
- 40g Tomatenmark
- 10g Tahin
- 60ml Milch
- 130g Kichererbsen
- Knoblauchpulver
- Paprikapulver (rosenscharf)
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Hinweis: Die Mengenangaben beziehen sich auf die Zubereitung für eine Person.

Was ist zu tun?

- Nudeln al dente kochen lassen (Salz erst zugeben, wenn Wasser kocht)
- Paprika waschen und in Streifen schneiden
- Zwiebel klein schneiden, mit der Paprika auf einem Backblech auslegen und mit Knoblauchpulver bestreuen. Bei 170° Umluft ca. 20 Minuten im Ofen backen lassen.
- In der Zwischenzeit die Kichererbsen in einer Pfanne anbraten und beiseitestellen
- Sobald die Paprika fertig ist, diese in eine Schüssel geben
- Milch, Tahin, Paprikapulver und Tomatenmark dazugeben und alles gut pürieren. Falls die Masse noch nicht flüssig genug ist, etwas Wasser dazugeben.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Die Paprikasauce zu den Kichererbsen geben und kurz aufkochen lassen
- Zum Schluss die fertigen Nudeln unterrühren und genießen!

Vorteile

- Leckere Alternative zur klassischen Tomatensauce
- schnell gemacht

Nährwerte (pro Portion)

- 607 Kalorien
- 96g KH, 11g Fett, 25g Eiweiß

Nährwerte (pro 100g)

- 106 Kalorien
- 17g KH, 1g Fett, 4g Eiweiß

Diätempfehlung:

Um den Proteingehalt zu erhöhen, einfach in der Kichererbsenpfanne zusätzlich Hähnchen oder mageres Hackfleisch anbraten.

Nährwerte (mit 200g Hähnchenfilet, ganze Portion):

- 807 Kalorien
- 96g KH, 13g Fett, 71g Eiweiß

Poké-Bowl



Poké-Bowl

High-Protein, gleichzeitig gesund und vor allem super sättigend. Wer kennt sie nicht? Die Bowls sind zurzeit weit verbreitet – da konnten wir natürlich nicht widerstehen, euch eine leckere Bowl zu kreieren!

Was brauche ich?

- 200g Rinder-Hackfleisch (5%)
- 100g Couscous
- 100g passierte Tomaten
- 30g Tomatenmark
- 1 Avocado
- 50g Cherry-Tomaten
- 75g Linsen
- 100g Pilze
- 60g Zwiebeln
- 30ml heller Essig
- 20ml Sojasauce
- 50g Gurke
- 50g Körniger Frischkäse
- Stevia, Salz und Pfeffer zum Verfeinern

Hinweis: Die Mengenangaben beziehen sich auf die Zubereitung für eine Person.

Was ist zu tun?

- Couscous mit 100ml heißem Wasser und den passierten Tomaten übergießen, gut vermengen und quellen lassen
- In der Zwischenzeit Zwiebeln und Pilze schneiden und in Sojasoße andünsten
- Hackfleisch scharf anbraten
- Wenn der Couscous fertig ist, diesen mit Tomatenmark abschmecken und mit den Pilzen und dem Fleisch auf dem Teller anrichten
- Danach Tomaten und Gurke klein schneiden und ebenfalls auf den Teller geben

... Fortsetzung auf der nächsten Seite!

Was ist *noch* zu tun?

- Zum Schluss die Linsen kurz in der Pfanne schwenken und mit auf den Teller geben
- Essig mit Salz und Stevia vermischen und den gesamten Teller (vorsichtig, je nach Geschmack) mit dem Essig beträufeln
- Körnigen Frischkäse als Dip auf den Teller geben und ggfs. alles mit Pfeffer verfeinern.
- Genießen!

Vorteile

- hoher Eiweißgehalt
- volumenreich durch viel Gemüse
- sättigend

Nachteil

- lange Zubereitungsdauer

Nährwerte (pro Portion)

- 1.168 Kalorien
- 130g KH, 37g Fett, 74g Eiweiß

Nährwerte (pro 100g)

- 125 Kalorien
- 14g KH, 4g Fett, 8g Eiweiß

Hinweis: Auf den ersten Blick hat die gesamte Portion natürlich relativ viele Kalorien. Jedoch sei hier auf die Portionsgröße verwiesen, die vergleichsweise sehr groß ist. Sollte das Gericht nichtsdestotrotz nicht in deine Tagesplanung passen, versuche einzelne Zutaten wegzulassen oder zu ersetzen.

Ofengemüse mit Lachs



Ofengemüse mit Lachs

Leicht und lecker am Abend? Dazu noch proteinreich und mit essentiellen Omega-3 Fettsäuren? Was ein Glück – das Ofengemüse mit Lachs und Dillquark zeichnet sich u.a. genau durch solche Eigenschaften aus!

Was brauche ich?

- 200g Aubergine
- 100g Paprika
- 80g Karotte
- 1/2 Zucchini
- 90g Champignons
- 150g Süßkartoffeln
- 10g Kokosöl
- 100g Räucherlachs
- 200g Speisequark Magerstufe
- Dill (frisch oder als Gewürz)
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Hinweis: Die Mengenangaben beziehen sich auf die Zubereitung für eine Person.

Was ist zu tun?

- Gemüse schneiden, auf ein Backblech geben und mit Kokosöl übergießen (180°C Umluft, ca. 30 Minuten)
- Lachs aus der Packung nehmen und auf dem Teller garnieren
- Magerquark mit Wasser in die richtige Konsistenz mischen, Dill begeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken – bei Bedarf Knoblauch begeben
- Magerquark neben den Lachs auf den Teller geben
- Gemüse aus dem Ofen nehmen, dazugeben und genießen!

Vorteile

- schnell gemacht
- 1A Diätmahlzeit
- hoher Ballaststoffgehalt durch hohe Gemüsemenge (Sättigung durch Volumen)
- antientzündliche Omega-3 Fettsäuren
- hoher Proteingehalt

Nährwerte (pro Portion)

- 726 Kalorien
- 66g KH, 22g Fett, 55g Eiweiß

Nährwerte (pro 100g)

- 66 Kalorien
- 6g KH, 2g Fett, 5g Eiweiß

Hinweis: Das Gericht eignet sich perfekt zur Vorbereitung, um es am nächsten Tag mit in die Schule, Uni oder auf die Arbeit mitzunehmen. So kann man es am nächsten Tag sowohl kalt als auch warm (falls man eine Mikrowelle z.B. auf der Arbeit hat) verzehren. An warmen Tagen sollte hierbei jedoch auf die Mitnahme von Lachs verzichtet werden!

Penne mit Brokkolipesto



Penne mit Brokkolipesto

Das Pesto der etwas anderen Art! Super lecker und super einfach.

Was brauche ich?

- 100g Nudeln
- 200g Brokkoli
- 30g Nüsse (verschiedene)
- 10g Haferflocken
- 150g Shrimps
- 1/2 Zitrone
- 10ml Olivenöl
- 50g Cherry Tomaten
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Hinweis: Die Mengenangaben beziehen sich auf die Zubereitung für eine Person.

Was ist zu tun?

- Nudeln al dente kochen (Salz erst zugeben, wenn das Wasser kocht)
- Brokkoli schneiden und in einem separaten Topf kochen
- Shrimps in einer Pfanne gut anbraten und mit der halben Zitrone beträufeln. Anschließend beiseitestellen.
- Nüsse und Haferflocken in einem Blender zerkleinern.
- Sobald der Brokkoli weich gekocht ist, diesen hinzufügen und ebenfalls gut zerkleinern
- Die Brokkoli-Mischung in eine Schüssel geben, mit dem Öl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen
- Shrimps untermischen
- Sobald die Nudeln al dente gekocht sind, diese mit dem Brokkolipesto auf einem Teller anrichten, mit den Tomaten garnieren und
- genießen!

Vorteile

- leckere Alternative zum klassischen Basilikum-Pesto
- hoher Proteingehalt, reich an Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen
- reich an Omega-3 Fettsäuren

Nährwerte (pro Portion)

- 884 Kalorien
- 88g KH, 31g Fett, 59g Eiweiß

Nährwerte (pro 100g)

- 176 Kalorien
- 17g KH, 6g Fett, 11g Eiweiß

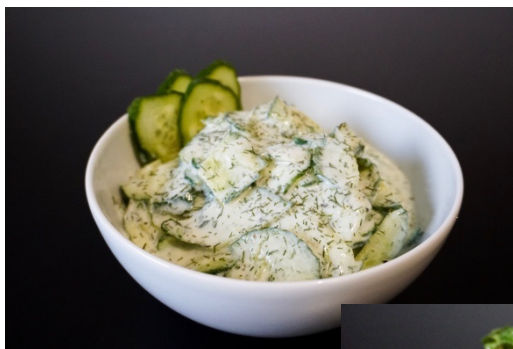
Diättempfehlung: Wenn du lieber ein diättauglicheres Gericht essen aber auf das Brokkolipesto nicht verzichten möchtest, reduziere doch einfach die Nudeln auf 80g, das Öl auf 5ml und die Nüsse auf 20g.

Nährwerte (80g Nudeln, 5ml Öl und 20g Nüssen, ganze Portion):

- 699 Kalorien
- 72g KH, 20g Fett, 55g Eiweiß

Beilagen

Eine Hauptspeise allein reicht manchmal einfach nicht aus, oder? Das sehen wir genauso! In dieser Rubrik findet ihr deshalb ein paar kleine Beilagen – kalorienarm oder kaloriendicht – die zu der ein oder der anderen Hauptspeise perfekt passen können!



Tipp: Unter jeder Beilage findet ihr einen kleinen Hinweis, zu welcher Hauptspeise diese am besten passt. Fühlt euch trotzdem frei und probiert gerne herum! Wir freuen uns auf euer Feedback!

Ofenpommes



Ofenpommes

Die leckere Beilage ganz ohne Geschmacksverstärker und tonnenweise Salz (es sei denn ihr mögt es salzig).

Was brauche ich?

- 250g Kartoffeln
- 5ml raffiniertes Olivenöl
- Paprika Edelsüß, Knoblauch Granulat
- Salz (oder Pommessalz)

Hinweis: Die Mengenangaben beziehen sich auf die Zubereitung für eine Person.

Was ist zu tun?

- Kartoffeln schälen und auf dem Backblech verteilen
- Paprika edelsüß und Knoblauch Granulat darüber streuen
- Zum Schluss ein wenig raffiniertes Olivenöl zugeben und alles auf dem Blech vermengen
- Bei 180°C für 45 Minuten (Umluft) im Backofen lassen
- Anschließend das Salz darüber geben und
- genießen!

Vorteil

- schnelle Beilage ohne gesättigte Fette!

Nachteil

- lange Zubereitungsdauer

Nährwerte (ganze Portion)

- 228 Kalorien
- 39g KH, 5g Fett, 5g Eiweiß

Nährwerte (pro 100g)

- 88 Kalorien
- 15g KH, 2g Fett, 2g Eiweiß

Tipp: Um den Fettgehalt zu reduzieren, kann das Öl auch einfach weggelassen werden.

Nährwerte (ohne Öl, ganze Portion)

- 178 Kalorien
- 38g KH, 0,3g Fett, 5g Eiweiß

Hinweis: Die Ofenpommes passen perfekt zu dem Falafelburger!

Gurkensalat



Gurkensalat

Der Allrounder aka. Gurkensalat passt quasi zu jeder deftigen Mahlzeit.

Was brauche ich?

- 1/2 Gurke
- 100g saure Sahne (10%)
- 15ml hellen Essig
- 5ml Olivenöl
- Prise Salz
- 2-3 Prisen Pfeffer
- 1 gehäufte Eschloeffel Dill

Hinweis: Die Mengenangaben beziehen sich auf die Zubereitung für *zwei* Personen.

Was ist zu tun?

- Gurke in Scheiben raspeln und zur Seite stellen
- Saure Sahne in eine Schüssel geben
- Essig und Öl, Salz, Pfeffer sowie Dill hinzugeben und gut umrühren
- Gurken hinzugeben, vermischen, abschmecken und genießen!

Vorteile

- schmeckt zu jeder deftigen Mahlzeit!
- schnelle Zubereitungsdauer
- kann als Kohlenhydratersatz herangezogen werden

Nachteil

- fettreich bei Nutzung der sauren Sahne

Nährwerte (pro Portion, eine Person)

- 177 Kalorien
- 20g KH, 15g Fett, 4g Eiweiß

Tipp: Möchte man den Gurkensalat etwas diätgeeigneter zubereiten, einfach die Saure Sahne durch Magerjoghurt ersetzen, Öl reduzieren und mehr Gurke insgesamt nutzen, um das Volumen zu vergrößern.

Nährwerte (ohne Öl und Magerjoghurt, ganze Portion)

- 155 Kalorien
- 19g KH, 2g Fett, 11g Eiweiß

Hinweis: Der Gurkensalat passt perfekt zu den Nudelgerichten oder als Alternative zum Falafelburger!

Beilagensalat



Beilagensalat

Ein bisschen Gemüse zur deftigen Mahlzeit? Oder überkommt dich mittags der kleine Hunger? Der Beilagensalat ist hier genau das Richtige!

Was brauche ich?

- 100g Salat
- 1/2 Gurke
- 1 Ei
- 50g Saure Sahne
- 20ml Essig, dunkel
- 5g Sonnenblumenkerne
- Salz und Pfeffer

Hinweis: Die Mengenangaben beziehen sich auf die Zubereitung für eine Person.

Was ist zu tun?

- Salat gut waschen, beiseitelegen
- Die Gurke schneiden und waschen
- Eier 7,5 Minuten kochen, abschrecken, schälen und später auf den Teller geben
- Saure Sahne in den Dressingbehälter geben und Essig sowie Salz und Pfeffer dazugeben
- Alles gut vermengen,
- Salat mit dem Dressing vermischen und auf dem Teller anrichten
- Mit der Gurke, dem Ei und den Sonnenblumenkernen anrichten und
- genießen!

Vorteile

- schmeckt zu jeder Mahlzeit!
- schnelle Zubereitungsdauer
- kann als Kohlenhydratersatz herangezogen werden oder
- in der Diät gar eine ganze Mahlzeit ersetzen

Nachteile

- (relativ) viele Zutaten
- wirkt irgendwann monoton

Nährwerte (pro Portion)

- 167 Kalorien
- 10g KH, 11g Fett, 7g Eiweiß

Tipp: Möchte man den Beilagensalat etwas diätgeeigneter zubereiten, einfach die saure Sahne durch Magerjoghurt ersetzen und mehr Salat insgesamt nutzen, um das Volumen zu erhöhen.

Nährwerte (Magerjoghurt und 150g Salat, ganze Portion)

- 134 Kalorien
- 12g KH, 6g Fett, 8g Eiweiß

Hinweis: Der Beilagensalat passt perfekt zu den Nudelgerichten oder als Alternative zum Falafelburger!

Snacks

Achja, nun sind wir schon bei unserem All-Time-Favorite Kapitel angekommen – den Snacks! Hand auf's Herz, wer braucht abends oder zwischendurch nicht einmal schnell etwas Süßes? Alle, die dabei nicht auf gekaufte Varianten zurückgreifen wollen, sind in dieser Rubrik genau richtig!



Hinweis: Grundsätzlich wirken viele der Nährstoffangaben auf den ersten Blick höher als die der gekauften Varianten. Ihr müsst allerdings immer im Hinterkopf behalten, dass gekaufte Varianten zum einen meist zusätzlichen Zucker beinhalten und die Snacks, die ihr hier findet, komplexere Kohlenhydrate nutzen, ggfs. mehr Volumen haben und dadurch natürlich auch länger sättigen!

Protein-Bananenbrot



Protein-Bananenbrot

Ein einfaches Bananenbrot reicht dir nicht? Du magst nicht auf eine ordentliche Portion Protein verzichten? Kein Problem – dann bist du hier definitiv auf der richtigen Seite!

Was brauche ich?

- 3 überreife Bananen
- 1 Ei
- 50g Stevia
- 50g Whey
- 100g Haferflocken
- 50g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 150g Magerquark
- Optional: 100g Blaubeeren
- Optional: 20g Kokosflocken

Was ist zu tun?

- 2 der Bananen schälen, in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät verquirlen
- Den Magerquark und das Whey hinzufügen und gut vermengen
- In einer anderen Schüssel das Ei verquirlen
- Die Eimasse unter die Bananen rühren
- In einer weiteren Schüssel Mehl, Backpulver und die Haferflocken vermengen
- Mehlmasse sodann unter die Bananenmasse rühren
- Die letzte Banane in kleine Stücke schneiden und unterheben (Achtung: nicht mehr mit dem Handrührgerät)
- Optional: Blaubeeren und Kokosflocken ebenfalls unterheben
- In eine Kastenform füllen und mit Haferflocken (oder Kokosflocken) bestreuen
- Bei 160° (Umluft) ca. 50 Minuten backen lassen

Vorteile

- schnell gemacht
- sättigende Alternative zu vielen anderen Desserts

Nachteil

- vergleichsweise kaloriendicht

Nährwerte (pro Stück)

- 90 Kalorien
- 16g KH, 1g Fett, 10g Eiweiß

Hinweis: Durch den Magerquark wird das Bananenbrot schön saftig und matschig. Wer allerdings die klassische Variante bevorzugt, findet auf unserer Homepage auch hierfür ein leckeres Rezept!

Tipp: Wer kein Whey zur Hand hat, kann es auch einfach weglassen! Wichtig ist aber, dass das Whey unter den Magerquark (die nassen Zutaten) gemischt wird, da das Brot anderweitig sonst schnell recht zäh werden kann.

Bananen-Hafer-Cookies



Bananen-Hafer-Cookies

Leckere Hafercookies aus nur wenigen Zutaten – der perfekte Snack für einen Abend auf der Couch!

Was brauche ich?

- 2 Bananen
- 70g Haferflocken
- 1 TL Backpulver
- 10g Raspelschokolade
- ggfs. etwas Stevia

Hinweis: Die gesamten Zutaten ergeben ca. 11 Cookies.

Was ist zu tun?

- Die Bananen in einer Schüssel zerquetschen
- Die restlichen Zutaten untermischen
- Cookies auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech formen
- Bei 160° Umluft ca. 20 Minuten goldbraun backen lassen
- Abkühlen lassen und
- genießen!

Vorteile

- schnell gemacht
- wenige Zutaten

Nährwerte (pro Cookie, ca. 25g)

- 46 Kalorien
- 8g KH, 0,5g Fett, 1g Eiweiß

Tipp: Wer es gerne schokoladig mag, jedoch nicht die Kalorien in Kauf nehmen möchte, kann sich ganz einfach selbst eine Schokosauce machen und die Cookies damit überziehen. Hierfür einfach etwas Schokowhey mit Wasser (oder Milch) glattrühren und die Cookies damit überziehen!

Müsliriegel



Müsliriegel

Das Beste kommt bekanntlich zum Schluss! Wir möchten euch nicht zu viel versprechen, aaaaaber diese Riegel sind wirklich sehr schwer zu übertreffen.

Was brauche ich?

- 200g Datteln (entsteint)
- 50g Cashew Nüsse
- 25g gehobelte Mandeln
- 50g getrocknete Äpfel
- 5g Zimt
- 10g Kokosöl (flüssig)

Hinweis: Die gesamten Zutaten ergeben ca. 12 kleine Riegel.

Was ist zu tun?

- Die Datteln in einen Blender geben und solange mixen bis eine klebrige Masse entsteht
- Cashew Nüsse und Äpfel ebenfalls in den Blender geben und mit den Datteln zusammen mixen
- Danach den Zimt und das flüssige Kokosöl (einfach kurz in der Mikrowelle erhitzen) hinzugeben und alles erneut verblenden
- Zuletzt die gehobelten Mandeln unterheben (Achtung: nicht mehr in dem Blender)
- Die Masse in eine kleine Backform (oder eine ausreichend große Plastikbox) geben und auf dem Boden der Form platt drücken
- Das Ganze für mindestens 4 Stunden im Kühlschrank erhärten lassen
- Danach in Riegel schneiden und genießen!

Vorteile

- schnell gemacht
- Alternative zu zuckerhaltigen gekauften Varianten

Nachteile

- kaloriendicht
- geringer Proteingehalt

Nährwerte (pro Riegel, ca. 30g)

- 105 Kalorien
- 16g KH, 4g Fett, 2g Eiweiß

Tipp: Lasst die Riegel auch nach dem Schneiden im Kühlschrank stehen. So bleiben sie länger frisch und haltbar.

Hinweis: Die hier verwendeten Nüsse können durch verschiedene andere Nüsse ersetzt werden!

Ein großes Dankeschön gilt an dieser Stelle Julia, die uns dieses Rezept übermittelt hat – ohne sie wären wir vermutlich noch immer auf der Suche nach dem perfekten Riegel!

Nachwort

Herausgeber des Corpus Novum Kochbuchs
Corpus Novum, vertreten durch
Annika Spiegel und Christian Roth

Gestaltung
Annika Spiegel



Corpus Novum – Das Kochbuch

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung, das Recht der Übersetzung sowie aller Bildrechte, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren ohne schriftliche Genehmigung von Corpus Novum reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Dieses Kochbuch darf ausschließlich zum privaten Gebrauch genutzt werden. Eine kommerzielle Nutzung ist strengstens untersagt und bedarf der schriftlichen Genehmigung.

© 2020 Corpus Novum
www.cn-recomposition.de