Winter Edition

- Rezepte -

finest Balance®

Richtig genießen

#von-bis
#nichtvegan
#vegan
#kalorienarm
#kalorienreich

- Rezepte -

24 Rezepte für Dich

Inhalt Seite

Tipps zu „Genießen erlaubt“ 3

Rezepte
Frühstück mit Proteinpulver/Leanshake
1. Vanille-Quark mit Mandelmus 4
2. Bananen-Haferflockenkuchen 4
3. Power-Oats 5
4. Pancakes 5

Frühstück ohne Proteinpulver/Leanshake
1. Eiweißbrötchen 6
2. Brokkoli Rührei 6
3. Kürbis-Gemüse-Aufstrich 7
4. Leinsamencracker 7

Hauptgerichte
1. Lupinenfilet mit Blumenkohlpüree 8
2. Quinoa-Huhn-Pfanne 9
3. Sauerkraut polnischer Art 10
4. Kürbissuppe mit Huhn oder Tempeh 11

Leckereien
1. Mousse au chocolat 12
2. Himbeer-Chia-Gläschen 12
3. Vanillekipferl 13
4. Zimtschnecken 13
5. X-Mas Brownies 14
6. Brownie-Trees 14
7. Zimt-Nuss-Sterne 15
8. Schlemmer-Protein- Eis 15

Power-Shakes
1. Apfelstrudel-Shake 16
2. Spekulatius-Shake 16
3. Mandel-Zimt-Shake 16
4. Schoko-Kaffee-Shake 16

finest Balance

Copyright by finest Balance – Die Weitergabe ohne vorheriger Absprache ist nicht gestattet.

Tipps – So werden Schlemmereien nicht direkt zum Figurfeind!

1. Genug Proteine am Tag essen.
In Keksen, Kuchen etc. stecken meist viele Kohlenhydrate und Fette.
Achte am Tag darauf, viel Gemüse mit fettarmen Proteinen zu essen,
um die Makronährstoffe auszugleichen und Heißhunger zu vermeiden.

2. Ersetze eine Mahlzeit.
Wenn Du weißt, dass Du am Abend Essen gehst und Du Dich da nicht all
zu sehr zurück nehmen möchtest, ersetze eine Mahlzeit mit
einem Power-Shake oder EAA´s mit 1 EL Omega-öl.
Das ist Kalorienarm und enthält essentielle Nährstoffe. So gleichst
Du das kalorienreichere Essen am Abend aus. Nichts essen ist nicht immer
optimal, da das noch mehr dazu verleiten kann, großzügiger zuzuschlagen.

3. Mehr Bewegung.
Zu Zeiten der Schlemmereien wird Bewegung noch wichtiger. Die Alltags-
bewegung ist schnell erhöht: Treppe statt Fahrstuhl, weiter weg parken,
kürzere Strecken zu Fuß erledigen. Sport ist natürlich auch sehr wichtig –
selbst wenn es mal nur 10 Minuten am Tag sind – versuche das fest in
Deinen Tag zu integrieren.

finest Balance

4. Einen kompletten Low-Carb-Tag in der Woche.
Spare etwas Kalorien in der Woche, in dem Du einen Tag lang nur wenige
Kohlenhydrate isst. Lege z.B. einen Tag wie in der Stoffwechsel-Power-Kur ein.

5. Fatburner-Water.
Zutaten: ½ Grapefruit, ¼ Gurke und frische Minze in einen Liter-Behälter tun,
mit 1 Liter Wasser auffüllen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
Am nächsten Morgen die Grapefruit, Gurke und Minze herausnehmen,
wieder mit Wasser auffüllen und den Liter am Tag trinken.

6. Apfelessig.
Morgens 1 TL Apfelessig mit Wasser trinken, das hält den Blutzuckerspiegel
stabil. Es ist am Anfang gewöhnungsbedürftig, aber es unterstützt.

7. Genieße!
Mache Dich nicht verrückt wenn ein Tag etwas kalorienreicher ist. Naschen
in Maßen wird Deine Figur nicht direkt versauen.

Rezepte

Frühstück mit Proteinpulver/Leanshake

Vanille-Quark mit Mandelmus

Zutaten:
200g Magerquark (laktosefrei) oder Sojajoghurt
35g Proteinpulver/Leanshake Vanille
1 TL Mandelmus
½ Birne oder Apfel
Wasser je nach Konsistenzwunsch
Paar Mandelblättchen zur Dekoration

Zubereitung:
Den Apfel/die Birne klein schneiden.
Alle Zutaten miteinander vermengen.
Mit den Mandelblättchen dekorieren.

Bananen-Haferflocken-Kuchen

Zutaten: (2 Portionen)
2 Bananen (180g)
40g Proteinpulver/Leanshake Vanille
2 Eier
60g Haferflocken
100ml Hafer,- Reis-, oder fettarme Milch
1 Pckt Backpulver
1 TL Zimt, Vanille-Aroma, 1 Prise Salz

Zubereitung:
Tipp: Am besten am Abend vorher zubereiten und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
Kuchen: Alle Zutaten bis auf die Bananen vermischen. Eine Banane dazugeben und mit der Gabel zermatschen. Alles miteinander verrühren Die Masse in eine Silikonform füllen. Die zweite Banane in Scheiben schneiden und auf der Masse verteilen. Ggf. noch etwas Zimt drüber streuen. Für 10-15 Minuten bei 200 Grad Ober-/Unterhitze backen.

Power-Oats

Zutaten:
30g Dinkelflocken
10g Haferflocken
10g Haferkleie
5g Chiasamen (oder andere Nüsse)
5g Flohsamenschalen
60ml Reis-/Hafer-Drink
30g Proteinpulver/Leanshake Vanille
30g Beeren
½ Apfel
Zimt

Zubereitung:
Chiasamen in etwas Wasser mindestens 10 Minuten quellen lassen.
Haferflocken, Dinkelflocken und Haferkleie mit dem Pflanzendrink 2 Minuten in der Mikrowelle erhitzen, dadurch quillt das Ganze schön auf. Dann etwas Wasser dazugeben. Alternativ kann man auch etwas gekochtes Wasser nehmen und es einen Moment stehen lassen und dann erst den Pflanzendrink dazugeben.
Dann kommt Proteinpulver/Leanshake Vanille, die Flohsamenschalen und der Zimt dazu.
Alles ordentlich miteinander verrühren. Die Chiasamen/Nüsse dazu geben, den Apfel klein schneiden und mit den Beeren ebenfalls dazu geben.
Kann man übrigens auch super für den nächsten Tag vorbereiten, um es mitzunehmen.

finest Balance

Pancakes

Zutaten:
2 Eiklar (ca. 50g)
2 Eier
60g Proteinpulver/Leanshake Vanille
5g Backpulver (1/3 Pck)
120g Magerquark
1 Prise Salz

Zubereitung:
Alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren und in einer Pfanne (Vorsicht, nicht zu heiß!) von jeder Seite backen. Benutze etwas Kokosöl für die Pfanne.
Ideen für ein leckeres Topping:
Quark mit einem Schluck Wasser, Vanillearoma und
Honig verrühren. Zusammen mit paar Beeren auf die Pancakes verteilen.

Eiweißbrötchen

Zutaten: (5 Stück)
250g Magerquark (Laktosefrei)
25g (1 Stück) Eiklar
3 Eier
100g Haferkleie
50g Dinkelkleie
10g Sonnenblumenkerne
½ Packung Backpulver
½ TL Salz
paar Körner

Zubereitung:
Die Eier schaumig schlagen und
mit den restlichen Zutaten bis auf das Eiklar gut miteinander vermischen. Das Eiklar steif schlagen und unter die Masse heben. Das Eiklar muss nicht zwingend steif geschlagen werden. Die Masse ist dann etwas luftiger, aber es funktioniert auch ohne gut.
Dann kann man die Brötchen entweder mit einem Löffel und feuchten Händen formen oder aber man füllt die Masse in eine große Muffin/Cupcake-Form. Anschließend kann man sie mit paar Kürbiskernen, Sesam, Mohn oder sonstigem bestreuen,
Bei 180 Grad Umluft ca. 30 Minuten lang backen.
Die Brötchen machen im Vergleich zu normalen Brötchen mega satt!

finest Balance

Brokkoli-Rührei

Zutaten:
2 Eier
1 Eiklar
½ Zwiebel
2 Champignons
50g Brokkoli
½ TL Fett
Salz, Pfeffer, Kurkuma
Schnittlauch
Optional: Paar Tomaten und Babyspinat

Zubereitung: Zwiebeln und Champignons in der Pfanne anbraten. Klein geschnittenen Brokkoli und etwas Wasser dazugeben. Ei und Gewürze verquirlen und hinzufügen.

Kürbis-Gemüse-Aufstrich

Zutaten:
50g Hokkaido
50g Pastinake
30g Aubergine
30g Kürbiskerne
2 EL Kürbiskernöl
1 Stängel Petersilie
Salz, Pfeffer

Zubereitung:
Gemüse mit Schale klein geschnitten/gewürfelt auf ein Backblech verteilen.
Für 15 Min bei 165 Grad backen. Kürbiskerne in der Pfanne bei mittlerer Hitze in der Pfanne rösten. Gebackenes Gemüse, Kürbiskerne und die restlichen Zutaten in einen Mixer geben und pürieren. Für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Leinsamencracker

Zutaten:
80g geschrotete Leinsamen
50g Chiasamen
30g Flohsamenschalen
250ml Wassser
2 TL Salz,
60g Nüsse/kerne

Zubereitung:
Alles bis die Nüsse/Kerne in Wasser quellen lassen. Den Ofen Vorheizen.

Das Salz dazu geben. Alles auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gleichmäßig verteilen. Nüsse/Kerne darauf verteilen. Für ca. 45 Minuten bei 150-160 Grad backen.

Das sind einige Ideen, was es so zum Frühstück geben könnte.
Viel Spaß beim Ausprobieren!

Hauptgerichte

Alle veganen Rezepte können natürlich mit tierischen Produkten zubereitet werden und anders herum. Fleisch kann z.B. immer mit Tempeh, Erbsenproteinfilet, Lupinenfilet oder einer anderen veganen Alternative ersetzt werden. Einfach mal ausprobieren.

Lupinenfilet mit Blumenkohlpüree

Zutaten:
250g Blumenkohl
150g Zucchini
50g Champignons
100g Lupinenfilet
1TL Mandelmus
1TL Flohsamenschalen
1 EL Hefeflocken
1 TL Senf
1 EL Sojasoße
Salz, Pfeffer, Oregano
Kurkuma

finest Balance

Zubereitung:
Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.
Senf mit Sojasoße und Hefeflocken vermischen. Das Lupinenfilet in Streifen schneiden und mit der Soße vermengen. Einen Moment ziehen lassen.
In der Zeit die Zucchini und die Champignons klein schneiden.
Die Lupinenstreifen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.
Die Champignons mit der restlichen Soße vermischen und auch auf das Blech tun.
Die Zucchini mit etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer und Oregano vermischen und ebenfalls auf das Blech tun. Das Blech für ca. 20 Minuten bei 180 Grad in den Ofen schieben.
Währenddessen den zerkleinerten Blumenkohl mit etwas Wasser (nicht zu viel) und Salz in einen Topf geben. Das Wasser einmal aufkochen und dann bei niedriger Hitze gar dünsten. Anschließend etwas Salz, Kurkuma und das Mandelmus dazugeben und den Blumenkohl entweder mit einem Zerstampfer oder den Pürierstab zu einem Püree verarbeiten.
Alles zusammen servieren.
Tipp: Paar frische Spinatblätter unter den Püree auf den Teller geben.

Quinoa-Huhn-Pfanne

Zutaten: (2 Portionen)
120g Hähnchenbrustfilet klein geschnitten
1 Tasse Quinoa
1 EL Kokosöl
½ Zwiebel gehackt
1 Knoblauchzehen gepresst
100ml Hühnerbrühe
1 rote Paprika in Streifen geschnitten
1 Zucchini gewürfelt
Prise Salz
Prise Pfeffer schwarz
Ggf. Prise Stevia
1 EL Tomatenmark
Je ¼ TL:
Koriander gemahlen
Zimt
Paprika
Kümmel gemahlen
Zitronenpfeffer oder Ingwer
Cayennepfeffer

finest Balance

Zubereitung:
Qinoa nach Anleitung vorkochen
Huhn im Öl anbraten. Zwiebel und Knoblauch dazugeben.
Brühe und die Gewürze vermischen.
Brühe und Gemüse zum Fleisch dazugeben.
Zugedeckt 5 Minuten leicht köcheln lassen.
Qinoa dazugeben und ohne Deckel weitere 3 Minuten leicht köcheln lassen.

Sauerkraut polnischer Art

Zutaten:
(2 Portionen)
500g Sauerkraut
400g Dosentomaten
1 EL Tomatenmark
100g Champignons (braun)
180g Hack (vegan oder normal)
1 kleine Karotte
1/2 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Senf
1-2 EL Hefeflocken
1/2 TL Natron
2 kleine Kartoffeln (100g)
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Paprikagewürz

Zubereitung:
Sauerkraut ggf. abspülen (nicht notwendig).
Zwiebeln und Champignons klein schneiden und in der Pfanne oder einen beschichteten Topf anbraten. Knoblauch und klein gewürfelte Karotte dazu geben. Sauerkraut dazu geben und alles einmal „durchdünsten“.
Mit den Tomaten und etwas Wasser ablöschen, Tomatenmark, Senf und Gewürze dazugeben. Alles einmal aufkochen. Dann die Hefeflocken und das Natron unterrühren und für mind. 15 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen. Wenn es einem nicht flüssig genug ist, einfach etwas mehr Wasser dazu geben.
Die Kartoffeln können entweder direkt am Anfang gewürfelt mit in die Pfanne gegeben werden oder einfach gekocht und separat dazu getan werden.

Tipp: Umso länger es köchelt, desto besser wird es. Am besten schmeckt es am nächsten Tag. Es lässt sich also auch super vorbereiten.

finest Balance

Kürbissuppe

Zutaten:
(2 Portionen)
Suppe:
400g Hokkaido-Kürbis
50g Lauchzwiebeln
120g Kartoffeln oder Süßkartoffeln
100g Blumenkohl
2 Knoblauchzehen
1 Gemüsebrühe-Würfel
1 Liter Wasser
1 EL (20g) Kokosöl
1 TL Salz, Pfeffer, Kurkuma, Koriander

Hähnchenbrustfilet:
200g Hähnchenbrustfilet
1 EL Dijonsenf
1/2 TL Cayennepfeffer
ODER
Tempeh:
200g Tempeh
2 EL Sojasoße
1 EL Dijinsenf
Pfeffer

finest Balance

Zubereitung:
Das Fleisch/den Tempeh in Stücke schneiden. Mit den jeweiligen Zutaten vermengen und ziehen lassen. Die Stücke auf 4 Stäbchen spießen (oder einfach auf ein Blech legen und im vorgeheizten Ofen bei 200Grad ca. 20 Minuten garen. Nach 10 Minuten einmal drehen.
Für die Suppe das Gemüse klein schneiden und in dem Kokosöl andünsten.
Die Schale kann dran gelassen werden.
Mit dem Wasser ablöschen, den Gemüsebrühwürfel und die Gewürze dazugeben.
Alles ca. 15 Minuten kochen bis das Gemüse weich ist.
Mit alles mit einem Pürierstab pürieren.

Ggf. mit Essblüten oder Kürbiskernen dekorieren und zusammen mit einem Spieß servieren.

Leckereien

Leckereien sind zum genießen da. Die meisten Rezepte wurden mit einfachen „Tricks“ gepimpt, wodurch die wesentlich weniger Kalorien, Fett und/oder Zucker und mehr Proteine enthalten. Dennoch: Gönne Dir einige davon nur in Maßen.

Mousse au chocolat

Zutaten:
½ Avocado (90g Fruchtfleisch)
100g Blumenkohl (gekocht)
5g Kokosöl
10g gemahlene Mandeln
15g Proteinpulver/Leanshake Schoko
20g Datteln (ca. 2 Stück)
1 TL Rohkakao/Backkakao
100-150ml Reisdrink
Vanille-Aroma

Zubereitung:
Die Datteln für 10 Minuten in dem Reisdrink einweichen oder Soft-Datteln nehmen. Kokosöl erwärmen, sodass es flüssig wird. Fruchtfleisch der Avocado, Datteln mit dem Reisdrink und mit den restlichen Zutaten in einen Mixer geben und mixen, bis eine cremige Masse entsteht. Funktioniert auch mit einem Pürierstab.
Besonders lecker als Topping: Getrocknete Cranberries, Mandeln und Zartbitterschokolade.

finest Balance

Himbeer-Chia-Gläschen

Zutaten:
300ml Mandeldrink
15g Chiasamen
150g Quark
30g Proteinpulver/Leanshake Vanille
50g gefrorene Himbeeren

Zubereitung:
100ml Mandeldrink mit den Chiasamen vermengen und für mind. 20 min quellen lassen. Anschließend mit 50g Magerquark vermengen. Den restlichen Mandeldrink mit 100g Magerquark und den restlichen Zutaten in einen Mixer geben, mixen bis es eine Creme ist. Danach Schichtweise in ein Glas geben.

Vanillekipferl

Zutaten:
150g gemahlene Mandeln
50g Proteinpulver/Leanshake Vanille
100g Kokosöl oder Butter
40g Xylit oder Erythrit
2 Eigelb
½ TL Backpulver
1 Ampulle Vanillearoma
1 Prise Salz
1 Eiklar
(wenn der Teig zu trocken ist, auch das 2. Eiklar)

Zubereitung:
Die trocknen Zutaten miteinander vermischen. Das Kokosöl mit dem Erythrit/Xylit schaumig schlagen. Die Eigelbe und 1 Eiklar dazugeben und verrühren.
Die trocknen und die Ei-Mischung miteinander verkneten.
Wenn der Teig zu fest ist, noch das 2. Eiklar dazu geben, wenn er zu trocken ist, noch etwas Proteinpulver/Leanshake dazu. Der Teig gehört generell etwas weicher.
Den Teig in Frischhaltefolie für mind. 30 Min in den Kühlschrank geben.
Den Backofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
Den Teig entweder in eine Vanillekipferl-Form aus Silikon geben oder selbst welche formen, indem Du eine Rolle formst, sie in Stücke schneidest und zu Kipferl formst.
Für ca. 10-12 Min backen.

finest Balance

Zimtschnecken

Zutaten:
180ml Mandeldrink
½ Pck Trockenhefe
40g Xucker
60g Süßlupinenmehl
30g Leanshake Vanille
50g Proteinpulver
100g Dinkelmehl
Zimtmischung:
4 TL Zimt
40g Xucker
Abrieb von einer Zitrone
Je einen Schuss Zitronensaft und Mandeldrink

Zubereitung:
Mandeldrink, Hefe und Xucker leicht erwärmen (nicht zu heiß!) Die restlichen Teigzutaten dazu geben und zu einem geschmeidigen Teig kneten. Für 1 Std. an einem warmen Ort gehen lassen. Dann dünn ausrollen, die Zimtmischung darauf streichen, zu einer Rolle aufrollen, in Stücke schneiden, in der Mitte längs mit einem Kochlöffel-Stiel eindrücken und auf ein Blech tun. Für ca. 20-30 Min bei 180 Grad Ober-/Unterhitze backen.

X-Mas Brownies

Zutaten:
100g Haferflocken
½ Banane
20g Kokosblütenzucke/Xylit
1 TL Chiasamen
50ml Kokosmilch
20g Proteinpulver/Leanshake Schoko
Vanillearoma
10g Backkakao
Zimt
1 TL Backpulver
Etwas Sprühsahne, Erdbeeren und Schokodrops

Zubereitung:
Chiasamen mit 2 EL Wasser vermischen und 10 Min quellen lassen. Haferflocken in einen Mixer zu Mehl verarbeiten. Alle Zutaten miteinander vermengen.
30 Min kalt stellen. Den Teig in kleine Silikonformen füllen (ca. Erdbeerengröße) und die Brownies für ca. 20 Min bei 180 Grad backen. Die Brownies abkühlen lassen. Etwas Sahne auf die Brownies sprühen und eine Erdbeere darauf pressen. Etwas Sahne auf den Erdbeerhut und als Augen auf den Brownie, Schokodrops als Augen auf die Sahne befestigen.

Brownie-Trees

finest Ba

Zutaten:
140g Zartbitterschokolade gehackt
140g Kokosöl/Butter
50g Kakaopulver
10g Proteinpulver/Leanshake Schoko
3 Eier
1 Packung Vanillezucker
Eine Prise Salz
110g Dinkelmehl
Xucker bei Bedarf

Zubereitung:
Zuerst den Ofen auf 175°C Ober-/Unterhitze vorheizen
Im Wasserbad oder in der Mikrowelle Kokosöl/Butter mit der Schokolade zusammen schmelzen, das Kakaopulver mit dem Schneebesen einrühren und die Mischung etwas abkühlen lassen In einer zweiten Rührschüssel Eier, Vanillezucker und Salz verrühren, dann die Schokoladenmischung nach und nach dazugeben und unterrühren. Zuletzt das Mehl und Proteinpulver/Leanshake hinzufügen und zum glatten Teig verrühren. Die Masse in eine Silikon-Brownieform (23x23cm) geben und auf der zweiten Schiene von unten etwa 35 bis 40 Minuten backen. Danach auskühlen lassen, in Dreiecke schneiden und verzieren.

Zimt-Nuss-Sterne

Zutaten:
300g gemalene Nüsse (z.B. Mandeln/Hasenüsse)
2 Eiklar
80g Honig
70g Dattelsüße
Vanillearoma
Bittermandelaroma

Zubereitung:
Eiklar steif schlagen, die restlichen Zutaten nach und nach dazu gehen, langsam aber sorgfältig miteinander verrühren, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.
Den Teig nun auf Backpapier legen, Frischhaltefolie oder eine Frühstückstüte auf den Teig legen und ihn ausrollen, so kleibt er nicht am Nudelholz fest. Nicht zu dünn, damit die schön weich bleiben.
Den ausgerollten Teig für mind. 2 Stunden kalt stellen. Aus dem kalten Teig kann man super Sterne oder sonstige Formen ausstechen.
Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und für etwa 25 Minuten backen.

Schlemmer-Eis

Zutaten:
Grundmasse:
250g Quark (40% Fett, laktosefrei)
250g Magerquark (laktosefrei)
30g Proteinpulver/Leanshake Vanille
10g Kokosöl
200-300ml Mandelmilch

Zubereitung:
Alles miteinander vermischen. Damit kannst Du nun viele Sorten kreieren. Anschließend kommt es für mind. 2 Std ins Tiefkühlfach.

Option 1: Zimt, Erdnüsse, und Zartbitterschokolade in die Quarkmasse rühren.
Option 2: Gefrorene Beeren mit der Quarkmasse in einen Mixer tun.
Paar Kokosraspelt einrühren.
Option 3: Gefrorene Mango und etwas Minze mit der Quarkmasse in einen Mixer geben. Paar Pistazien unterrühren.

Apfelstrudel-Shake

Zutaten:
½ Apfel
150ml Wasser
150ml Hafermilch
35g Proteinpulver/Leanshake Vanille
½ TL Zimt
Ein paar Rosinen, wer möchte.

Schoko-Kaffee-Shake

Zutaten:
150ml Mandelmilch
150ml Wasser
35g Proteinpulver/Leanshake Schoko
1 Espresso (kalt oder heiß)
½ Banane

Zubereitung:
Immer alle Zutaten in einen Mixer geben und genießen.

Für das richtige Weihnachtsfeeling im Glas!

Mandel-Zimt-Shake

Zutaten:
150ml Wasser
150ml Mandelmilch
35g Proteinpulver/Leanshake Vanille
½ TL Zimt
1 TL gemahlene Mandeln
Etwas Bittermandelaroma

Spekulatius-Shake

Zutaten:
¼ TL Spekulatius-Gewürz
300ml Mandelmilch
35g Proteinpulver/Leanshake Vanille

Von

finest Balance

Viel Spaß beim rumprobieren
und genießen.
Allein, mit Freunden
und/oder der Family.

www.finest-balance.de

Copyright by finest Balance – Die Weitergabe ohne vorheriger Absprache ist nicht gestattet.