

Rezepte zum Schlankbleiben
aus dem Programm
SCHLANK MIT INTERVALL-ESSEN

<https://essenzielles.at/intervall-essen/>



Willst du Schlank mit Intervall-Essen
ausprobieren und bis zum Sommer noch ein
paar Kilos verlieren? Mit dem **Gutscheincode**
OEFL2021 bekommst du bis 18.6.2021 das Paket
Gold um € 20,- billiger (59,90 statt 79,90).

<https://essenzielles.at/produkt/paket-gold/>

Edamame-Hummus mit Rohkost

170 g grüne Sojabohne (tiefgekühlt)

75 g Joghurt nach griechischer Art (< 2 % Fett)

1 EL Kürbiskernöl (10 g)

Salz, Zitronensaft, Pfeffer

250 g gemischtes Gemüse

(z. B. Karotten, Stangensellerie, Frühlingszwiebeln, Gurke, Paprika,...)

Sojabohnen in Wasser 5 Minuten kochen, abseihen. Etwas überkühlen lassen und dann mit den restlichen Zutaten (außer Gemüse) mit Hilfe eines Stabmixers pürieren.

Gemüse waschen, putzen, in mundgerechte Stifte schneiden und zum Hummus knabbern.

Unser Tipp: Lässt sich auch sehr gut im Büro oder unterwegs essen.



Pasta mit Huhn und Zitronenmelissen-Pesto (1 Portion)

100 g Brokkoliröschen*
10 g Zitronenmelisse-Blätter (1 große Hand voll)
(ersatzweise Basilikum)
10 g Mandelstifte
1 EL Olivenöl (10 g)
60 g Hühnerfilet
1 knappen Teelöffel Rapsöl (4 g)
Salz, Pfeffer
65 g Penne oder andere kurze Pasta
1/2 Biozitrone (Zesten und Saft)

Unser Tipp: Verwenden Sie für dieses Gericht nur die Brokkoliröschen. Den Strunkteil können Sie schälen, in Stifte schneiden und roh knabbern. Schmeckt köstlich – probieren Sie es!

Brokkoliröschen waschen. Melisseblätter abzupfen, (falls nicht aus dem eigenen Garten) waschen und in einer Salatschleuder trockenschleudern.

Mandelstifte in einer kleinen Pfanne ohne Fett hellbraun anrösten. Vorsicht, damit sie nicht zu dunkel werden. Beiseite stellen und abkühlen lassen. In derselben Pfanne Hühnerfilet (mit Salz und Pfeffer gewürzt) in Rapsöl langsam auf beiden Seiten braten.

Für das Pesto Mandeln mit Melisseblättern, etwas Salz und Pfeffer im Blitzhacker fein zerkleinern. Dann etwas Zitronensaft und abgeriebene Schale sowie das Olivenöl unterrühren.

In der Zwischenzeit Wasser aufkochen und Pasta bissfest kochen. Wenn die Nudeln fast gar sind, Brokkoli dazugeben und ca. 1 Minute mitkochen. Abgießen und 2-4 EL Kochwasser zurückhalten. Damit das Pesto glattrühren.

Nudeln, Brokkoli und Pesto mischen. Hühnerfilet in kleine Stücke schneiden und untermengen. Nochmals abschmecken und genießen.



Leichte, schnelle Mohntorte (pro Stück 213 kcal)

Zutaten für 12 Portionen

5 Eier

50 g Kristallzucker

50 g Staubzucker

200 g gemahlener Mohn

100 g geschmolzene Butter

Rohr auf 150°C vorheizen. Eine Springform mit Butter ausfetten.

Eier trennen. Eiklar mit Kristallzucker zu cremigem Schnee schlagen. Dotter mit Staubzucker schaumig rühren. Butter und Mohn unterheben, zuletzt Schnee ebenso.

Masse in die Form füllen, im Rohr ca. 50 Minuten melangebraun backen. Torte auskühlen lassen und mit Staubzucker verzieren.

Unser Tipp: Schmeckt sehr gut mit einem Klecks Preiselbeermarmelade. Oder Sie füllen die ausgekühlte Torte mit Preiselbeermarmelade. Die Torte schmeckt unserer Meinung nach am 2. Tag sogar besser als ganz frisch aus dem Rohr. Ist also gut vorzubereiten.

