



Quinoa-Erbsen-Minze-Salat

(483 kcal/25 g Fett/8 g ges. Fett/17 g Eiweiß)*

Zutaten für 2 Portionen

100 g Quinoa
 100 g Erbsen, aufgetaut
 40 g Kichererbsen (aus der Dose)
 1-2 Lauchzwiebeln, fein geschnitten
 1 Tomate, gewürfelt
 75 g Feta, gewürfelt
 Abrieb und Saft einer ½ Biozitrone
 2 EL Olivenöl
 1 Stiel Minze
 1 Stiel krause Petersilie
 1 Prise Salz
 ½ TL Dill, getrocknet oder frisch

* Angaben jeweils für eine Portion

Zubereitung

- Quinoa nach Packungsanleitung zubereiten.
- Alle Zutaten miteinander vermischen und zum Quinoa geben.
- Mit Salz und Kräutern abschmecken.

Tipp: Eignet sich hervorragend als frischer Beilagensalat beim Grillen!



Schokoladen-Brownies

(265 kcal/14 g Fett/4 g ges. Fett/7 g Eiweiß)*

Zutaten für 1 kl. Auflaufform (ca. 10 Stücke)

400 g schwarze Bohnen (aus der Dose)
 130 g Zucker
 40 g Kakao
 2 EL Rapsöl
 1 TL Rote-Bete-Saft
 2 TL Backpulver
 1 TL Instant-Kaffeepulver
 2 Eier
 150 g Zartbitterschokolade, grob gehackt
 50 g Walnüsse

* Angaben jeweils für eine Portion

Zubereitung

- Alle Zutaten außer Schokolade und Walnüsse in einem Mixer fein pürieren.
- Anschließend Walnüsse und die Hälfte der Schokolade unterrühren.
- Die Masse in eine gefettete Auflaufform geben. Die restliche Schokolade darüber streuen.
- Bei 180°C 30 Minuten im Ofen backen.

Tipp: Probieren Sie die Brownies mit Ihrer Lieblingsnuss oder Liebingschokolade.



Buchweizen-Wraps mit Chili-sin-Carne-Füllung

(372 kcal/7 g Fett/3 g ges. Fett/21 g Eiweiß)*

Zutaten für 2 Portionen

35 g	Buchweizenmehl
75 ml	Milch mit 1,5 % Fett
1 Prise	Salz
1	Ei
1 kleine	Zwiebel, fein gewürfelt
1 TL	Tomatenmark
1 kleine	Möhre, geraspelt
150 g	Mais (aus der Dose)
200 g	Kidneybohnen (aus der Dose)
	Salz
	Koriander
	etwas Zimt
150 g	Naturjoghurt
1 TL	Zitronensaft

* Angaben jeweils für eine Portion

Zubereitung

- Für den Wrapt Teig: Buchweizenmehl mit Milch und Teig verrühren. In die glatte Masse das Ei einrühren. In einer Pfanne zwei dünne Wraps in etwas Rapsöl ausbacken.
- Die Zwiebel in etwas Rapsöl anschwitzen, dann das Tomatenmark dazugeben und mit anrösten.
- Die geriebene Möhre, den Mais und die Kidneybohnen dazugeben. Alles ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze dünsten lassen. Mit Salz, Zimt und Koriander abschmecken.
- Den Naturjoghurt mit 1 Prise Salz und Zitronensaft glattrühren.
- Beide Wraps mit Joghurt und Chili sin Carne füllen.



Linsotto mit Blumenkohlsteaks

(372 kcal/7 g Fett/3 g ges. Fett/21 g Eiweiß)*

Zutaten für 2 Portionen

120 g	Belugalinsen
½	Zwiebel, gewürfelt
ca. 300 ml	Gemüsefond
	Salz
1 EL	Essig
1 TL	Zitronensaft
	Rosmarin nach Geschmack
1 EL	kalte Butter
½	Blumenkohl
	Rauchpaprikapulver
1 Zehe	Knoblauch, fein gewürfelt

* Angaben jeweils für eine Portion

Zubereitung

- Linsotto: Die Belugalinsen und die Zwiebeln in 1 EL Rapsöl anschwitzen. Mit dem Gemüsefond aufgießen und gemäß der Packungsanleitung garkochen lassen.
- Zu den gegarten Linsen 1 EL kalte Butter zur Bindung geben und das Linsotto mit Salz, Essig, Zitronensaft und Rosmarin abschmecken.
- Blumenkohlsteaks: Vom Blumenkohl den Strunk entfernen und den halben Blumenkohl in Scheiben schneiden. In einer Pfanne kurz anrösten.
- Eine kleine Auflaufform mit Rapsöl einfetten und die Blumenkohlscheiben hineinlegen. Mit Rauchpaprikapulver, Salz und Knoblauch würzen.
- Bei 180 Grad ca. 10 Minuten im Ofen durchgaren lassen.



Snacks für zwischendurch: Hafer-Nuss-Kugeln

(49 kcal/1,8 g Fett/0,2 g ges. Fett/1,3 g Eiweiß)

Grundzutaten für ca. 15 Kugeln

100 g Haferflocken zart
1 reife Banane
1 Prise Salz
30 g Nussmus, z.B. Mandelmus
1 TL Honig

Zubereitung

- Haferflocken in einem Mixer fein mahlen oder pürieren.
- Banane, Salz, Nussmus und Honig dazugeben.
- Die Masse mit nassen Händen zu kleinen Kugeln formen und auf einen Teller legen.
- Mindestens 1 Stunde im Kühlschrank fest werden lassen.

Tipp: Der Grundteig lässt sich ganz nach eigenem Geschmack mit leckeren Zutaten variieren.

Cookie-Kugeln

Folgende Zutaten zum Grundteig geben:

1 EL Schokodrops
1 EL Walnüsse, gehackt
Zimt nach Geschmack
Vanillezucker nach Geschmack

Die fertigen Kugeln mit einigen Schokodrops verzieren.

Zitronenkuchen-Kugeln

Folgende Zutaten zum Grundteig geben:

Abrieb und Saft einer ½ Biozitrone
1 EL Mandeln, gehackt und geröstet

Die fertigen Kugeln anschließend in 1 EL gehackten Mandeln rollen.

Schokoladen-Kugeln

Folgende Zutaten zum Grundteig geben:

1 EL Backkakao
1 EL Schokodrops
1 EL Haselnüsse, gehackt

Die fertigen Kugeln in Kakao rollen.

Roxana J.
Jochheim

Britta Ziebarth,
MSc

Guten Appetit!

wünschen die Ernährungsexperten
der Nordseeklinik Westfalen
Wyk auf Föhr