



## 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