Gesund im Büro

VETOX

Der Ernährungsplan für Berufstätige

Gesund im Büro- der Ernährungsplan für Berufstätige

Der Arbeitsalltag im Büro ist nicht selten von Hektik bestimmt.

Termindruck, Deadlines und Stress stehen an der Tagesordnung- zum (gesunden) Essen fehlt die Zeit und die Mittagspause wird gerne mal durchgearbeitet. Und wenn sich der Hunger dann doch mal zwischendurch meldet: Ein schneller Griff zum Schokoriegel oder dem dick belegten Bäckerbrötchen.

Dir kommt dieses Szenario bekannt vor? Damit muss jetzt Schluss sein!

Denn solche Lebensmittel sind nicht nur schnell verdrückt, sondern in der Regel auch wahre Kalorienbomben! Die Folgen von unausgewogener Ernährung im Arbeitsalltag: Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten oder Heißhungerattacken.

Doch eine gesunde Ernährung muss weder viel Zeit kosten noch mega kompliziert sein!

Erfahre hier, wie Vetox Dir durch die innovative 5+2 Formel hilft eine ausgewogene Ernährung im Berufsalltag ganz easy zu meistern und täglich optimal mit allen essenziellen Nährstoffen versorgt zu sein.

Einen kleinen Vorgeschmack, wie Deine Vetox-Ernährung im stressigen Berufsalltag aussehen kann, liefert Dir dieser kostenlose 3-tägige Ernährungsplan.

Diesem kannst Du beispielsweise von Montag bis Mittwoch folgen.

Wenn Du mehr über unsere Vision erfahren möchtest oder auf den Geschmack unserer einzigartigen Rezepte gekommen bist, klicke hier.

Alle Rezepte sind außerdem im Handumdrehen zubereitet und definitiv Meal-Prep konform. So hast Du Dir jeden Tag ein gesundes Mittagessen inklusive neidischer Blicke der Kollegen gesichert!

Los geht's & Let's vetox, Baby!

Viel Spaß beim Entdecken unserer Besten Meal-Prep Rezepte wünschen Dir

Marie-Sophie & Anna Lena

Marie-Sophie und Anna Lena vom Team Vetox

P.S.: Dieser Ernährungsplan ist nur ein kleiner Vorgeschmack von all dem Wissen, was Du bei Vetox bekommst. **In unserem Kochbuch bekommst Du unsere leckeren und einfachen Vetox Rezepte praktisch in einen 14-Tage Ernährungsplan geliefert. Schau es Dir doch mal an!**

DEIN ERNÄHRUNGSPLAN AUF EINEN BLICK

TAG 1

Frühstück: Vegane Hirse-Kokos-Bowl

Mittagessen: Linsensalat mit Trauben und Walnüssen

Abendessen: Low-Carb Blumenkohlpizza

TAG 2 (Veganer Detox-Tag)

Frühstück: Sportlicher Chia-Pudding mit Erdnuss-Schoko-Kick

Mittagessen: Pasta mit geröstetem Gemüse und veganem Parmesan

Abendessen: veganer One-Pan Couscous

TAG 3

Frühstück: Hausgemachte Bagels mit Avocadocreme + Superglow-Smoothie

Mittagessen: Sommerlicher Granatapfel-Salat mit Tomate, Gurke & Petersilie

Abendessen: Pilz-Lauch-Brokkoli-Auflauf

Vegan *Vegetarisch* *Low-Carb* *Glutenfrei* *Laktosefrei* *High-Protein*

TAG 1 Frühstück: Vegane Hirse-Kokos-Bowl

Beginne Deinen Start in die neue Woche doch mal mit dieser köstlichen Hirse-Kokos-Bowl. Sie ist nicht nur hübsch anzusehen, sondern steckt auch voll wertvoller Nährstoffe, die Du für einen gesunden Start in den Tag brauchst. Keine Zeit morgens zu kochen? Kein Problem: Füllst Du die Hirse-Kokos-Bowl in ein Schraubglas oder eine Dose mit Deckel, kannst Du sie ganz einfach mitnehmen. Ohne die Mango als Topping hält sich diese Bowl auch prima 1 bis 2 Tage im Kühlschrank.

Für 1 Portion benötigst Du:

1/4 frische Mango (circa 100 g)
1 EL Kokosraspeln
200 ml Kokosmilch light
50 g Hirse
1 TL Ahornsirup

Utensilien: Kochlöffel, Teelöffel, kleiner Topf mit Deckel, Schneidebrett, scharfes Messer, Sparschäler, kleine Schüssel zum Servieren

25 Minuten

1. Erhitze die Kokosmilch im Topf. Wenn sie beginnt zu kochen, gibst Du die Hirse dazu und lässt sie 8 Minuten bei kleiner Hitze köcheln. Rühre immer mal wieder um, damit nichts anbrennt. Schalte dann die Herdplatte aus und lass die Hirse mit aufgelegtem Deckel noch 15 Minuten quellen. Rühre auch hier zwischendurch immer mal um. Gib den Ahornsirup hinzu und rühre auch diesen gut ein

2. Halbiere und viertel die Mango und löse den Stein vorsichtig heraus. Schäle ein Viertel der Mango und schneide sie in Scheiben. Fülle den Hirse-Kokos-Brei in eine Schüssel und verziere die Bowl mit Mango-Scheiben und Kokosraspeln.

Unser Tipp:

Hirse enthält viel Eisen. Wenn Du regelmäßig Hirse isst, kannst Du damit Deinen Eisenhaushalt aufbessern. Die kleinen Körnchen sind aber auch sonst echte Nährstoff-Bomben und stecken voller Vitamine und Mineralstoffe. Noch mehr Rezepte mit dem Superfood Hirse findest Du hier.

Nährwerte:

Kalorien: 492 kcal • Kohlenhydrate: 68g • Proteine: 7g • Fette: 22g

Mittagessen: Linsensalat mit Trauben und Walnüssen

Pimp my lentils! Linsensalat kann nämlich auch weitaus mehr, als nur lecker sein. Mit Trauben, Karotten, Sellerie, Minze und Walnüsse bekommst Du einen Geschmack aus süß, säuerlich, erfrischend und einfach lecker! Natürlich ist er auch perfekt zum Mitnehmen ins Büro geeignet!

Für 1 Portion benötigst Du:

80 g grüne Linsen
120 ml Wasser
1/2 EL Rotweinessig
1/2 Zitrone
1/2 EL Ahornsirup
1 EL Olivenöl
25 g Walnüsse
80 g Trauben
1 Karotte (ca. 100g)
1 Handvoll frische Minze
1/2 Selleriestange
Salz, Pfeffer

Utensilien: kleine Schüssel, Schneebesen, Messer, Schneidebrett, große Schüssel, Topf, Sieb, Esslöffel

30 Minuten

1. Siebe die grünen Linsen und gib sie anschließend in einen Topf mit 120 ml Wasser. Lass es für 15 bis 20 Minuten köcheln, bis die gesamte Flüssigkeit verkocht ist.

2. Vermische in einer kleinen Schüssel Rotweinessig, Zitronensaft, Ahornsirup und Olivenöl miteinander und stelle es zur Seite. Wasche und halbiere die Trauben. Wasche die Minze und schneide sie in feine Streifen. Karotte und Sellerie ebenfalls waschen und in feine Stücke schneiden. Die Walnüsse hackst Du in grobe Stücke. Gib nun alles in eine große Schüssel.

3. Die gegarten Linsen gibst Du nun zu den restlichen Zutaten und vermischt es gut mit dem Dressing. Nun mit Salz und Pfeffer abschmecken und fertig ist Dein köstliches Mittagessen.

Nährwerte:

Kalorien: 676 kcal • Kohlenhydrate: 78g • Proteine: 26g • Fette: 28g

Abendessen: Low-Carb Blumenkohlpizza

Nach einem anstrengenden Arbeitstag ohne schlechtes Gewissen Pizza genießen! Das geht ganz easy mit dieser Low-Carb-Pizza. Die funktioniert aber nur durch den Kohl. Du hast richtig gelesen, hier gibt es keinen Blumenkohl als einfache Beilage. Nein, das Gemüse ist tatsächlich der Star und versteckt sich im Teig!

Für 1 Portion benötigst Du:

150 g Blumenkohl
1 Tomate (ca 50g)
1 EL frisches Basilikum
2 EL passierte Tomaten
50 g Parmesan
20 g Feta
100 g Mozzarella
1 Ei
1 TL getrocknetes Basilikum
1 TL Oregano
Salz
Pfeffer

Utensilien: Mixer, Küchenmeser, Mikrowelle, mittelgroße Schüssel, Backblech, Backpapier, Schneidebrett,

30–35 Minuten

1. Heize den Backofen auf 180 °C (Ober- und Unterhitze) vor. Entferne alle Blätter und den Strunk des Blumenkohls. Nun kannst Du die Röschen in kleine Stücke schneiden, diese in einen Mixer füllen und grob häckseln. Den zerkleinerten Blumenkohl in eine Schüssel geben und für etwa 5 Minuten in der Mikrowelle bei 700 Watt garen.

2. Vermische nun den Blumenkohl mit dem Ei, dem Parmesan, den getrockneten Kräutern sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack zu einem Teig. Lege das Backblech mit dem Backpapier aus und lege die Blumenkohlmischung darauf. Bringe den Teig mit den Händen in die gewünschte Form und backe ihn für etwa 15 Minuten, bis er goldbraun ist.

3. Bereite am besten alle Zutaten während die Pizza im Ofen ist schon mal vor. Schneide die Tomaten in Scheiben und zerkleinere den Mozzarella in kleine Würfel. Hole die goldbraune Pizza aus dem Ofen und belege die Pizza zuerst mit der Tomatensoße, Tomatenscheiben und Mozzarella. Lasse sie für weitere 10 Minuten backen, bis der Käse goldbraun und zerlaufen ist.

4. Teile die Pizza in Stücke auf und serviere sie am besten noch warm mit frischem Basilikum, Salz und Pfeffer.

Nährwerte:

Kalorien: 645 kcal • Kohlenhydrate: 8g • Proteine: 49g • Fette: 45g

TAG 2 (Veganer Detox-Tag)
Frühstück: Sportlicher Chia-Pudding mit Erdnuss-Schoko-Kick

Der zweite Tag wird schon morgens zum Highlight mit diesem cremig-süßen Frühstück, was geschmacklich eher einem Dessert ähnelt Dir aber statt Zucker viele wichtige Nährstoffe liefert: Chia, das proteinreiche Superfood der Inkas, ist durch seine Quellfähigkeit die perfekte Basis für ein superschnelles, cremiges Pudding-Dessert oder eben ein reichhaltiges, energiegeladenes Frühstück. Und das Beste ist: Dieses Frühstück kannst Du ganz easy am Tag davor zubereiten, über Nacht in den Kühlschrank stellen und am nächsten Tag genießen.

Für 1 Portion benötigst Du:

1/2 Banane
20 g Cashewkerne
4 EL Chia-Samen
200 ml Mandelmilch
2 EL Erdnussmus
1 EL Kakaopulver
2 EL Ahornsirup

Utensilien: Müslischüssel, Esslöffel, Schneidebrett,

10 Minuten

1. Verrühre den Ahornsirup, das Kakaopulver und das Erdnussmus gründlich in der Mandelmilch. Es sollte eine glatte, cremige Masse ohne Klümpchen entstehen.

2. Gib nun die Chia-Samen hinzu und rühre diese sorgfältig ein, sodass alle Samen gut in der Flüssigkeit quellen können. Stelle den Chia-Pudding mindestens für eine Stunde oder am besten über Nacht im Kühlschrank kalt.

3. Nimm den Chia-Pudding aus dem Kühlschrank und garniere ihn mit Obst, Nüssen und Erdnussmus vor dem Servieren. Zerhacke hierfür die Cashewkerne grob mit dem Messer, schäle die Banane und schneide sie in Scheiben. Richte alles kunstvoll an und genieße Deine Kreation.

Unser Tipp:

Chia-Samen bekommst Du inzwischen in fast jedem Supermarkt oder jeder Drogerie. Das Superfood der Maya und Azteken kann alles und versorgt Dich schon morgens mit einer guten Portion Proteinen (17g auf 100g), wertvollen Mineralien wie Magnesium oder Eisen und Ballaststoffen. Chia-Samen sind nicht nur gesund, sondern halten Dich dank ihrer starken Quellfähigkeit auch sehr lange satt.

Nährwerte:

Kalorien: 555 kcal • Kohlenhydrate: 24g • Proteine: 19g • Fette: 33g

Mittagessen: Pasta mit geröstetem Gemüse und veganem Parmesan

Dieses Pastarezept mit geröstetem Gemüse und veganem Parmesan sollte ab jetzt zu Deinen All-Time Favourite-Rezepten gehören! Ultra schnell in der Zubereitung, Meal-Prep konform und kein Schnickschnack. Der Parmesan lässt sich auch wunderbar mehrere Tage in einem Glas aufbewahren.

Für 1 Portion benötigst Du:

1/2 Zwiebel
1/2 Zucchini
1 EL Öl
60 ml Weißwein
300 ml Wasser
100 g Fusilli
1 TL getrockneter Basilikum
1 TL getrockneter Oregano
Salz, Pfeffer
1/2 TL Chili
1 TL frischer Oregano

Veganer Parmesan:
75 g Cashewkerne
12 g Hefeflocken
3/4 TL Salz

Utensilien: Küchenmesser, Schneidebrett, Topf, Sieb, Pfanne, Pfannenwender, Esslöffel, Teelöffel

20 Minuten

1. Erhitze einen Topf mit Wasser und gib die Fusilli mit einer Prise Salz hinein. Lass die Pasta für 6 bis 8 Minuten al dente kochen.

2. Wasche die Zucchini und schneide sie in grobe Stücke. Halbiere die Zwiebel und schneide diese in feine Würfel. Erhitze eine Pfanne mit Öl und lasse die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Gib die Zucchini-Stücke dazu und brate sie bei niedriger Hitze für 2 bis 3 Minuten an. Gieße nun die fertigen Fusilli durch ein Sieb ab.

3. Lösche die Zucchini-Zwiebel-Mischung mit Weißwein ab und lass ihn bei niedriger Temperatur einköcheln. Schmecke alles mit getrocknetem Basilikum, Oregano, Salz, Pfeffer und Chili ab. Gib die fertigen Fusilli dazu und rühre mehrmals.

4. Röste die Cashewkerne in einer Pfanne goldbraun. Nach dem Abkühlen kannst Du die Cashewkerne mit den Hefeflocken und dem Salz im Mörser fein mahlen. Zum Schluss gibst Du Deinen köstlichen veganen Parmesan zusammen mit frischen Oregano über die Pasta.

Nährwerte (ohne Parmesan, denn der reicht für mehrere Portionen)

Kalorien: 521 kcal • Kohlenhydrate: 75g • Proteine: 15g • Fette: 13g

Abendessen: One-Pan-Couscous

Diese Couscous-Pfanne ist ein wahres One-Pot-Wunder! Damit sparst Du Dir Berge von schmutzigem Geschirr oder wildes Hantieren mit vielen Töpfen und Pfannen auf dem Herd. Für dieses Gericht brauchst Du nicht viel und in knapp 20 Minuten hast Du ein glücklich machendes Comfort-Food auf dem Tisch stehen (und Deine Küche in einem picobello Zustand). Auf die Pfanne, fertig, los!

Für 1 Portion benötigst Du:

6 Cherrytomaten
100 g frische Champignons
1 Handvoll frischer Spinat
1 Knoblauchzehe
100 g Couscous
1 EL Erdnussbutter
10 ml Sojasoße
150 ml Wasser
2 EL Olivenöl

Utensilien: tiefe Pfanne, Schneidebrett, Küchenmesser, Sieb, Wasserkocher

20 Minuten

1. Erhitze das Öl bei mittlerer Stufe in der Pfanne. Schäle eine Knoblauchzehe und hacke diese so fein wie möglich. Gib den Knoblauch zum Öl in die Pfanne. Während sich der köstliche Geruch von gebratenem Knoblauch in der Küche ausbreitet, kannst Du in Ruhe die Tomaten waschen und vierteln sowie die Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden. Gib beides zum Knoblauch in die Pfanne und lasse es sanft vor sich hin braten.

2. Bringe das Wasser im Wasserkocher zum Kochen. Wasche den Spinat und gib ihn mit dem Couscous zusammen in die Pfanne. Rühre alles gründlich durch und schütte das Wasser aus dem Wasserkocher in die Pfanne. Gib einen Löffel Erdnussbutter und die Sojasoße hinzu. Mische nochmals alles gut miteinander, bedecke die Pfanne mit dem Deckel und gib dem One-Pot Wunder etwa 10 Minuten Zeit, bis der Couscous vom Wasser aufgequollen ist. Dann kannst Du es sofort servieren. Wenn Du die One-Pot-Mahlzeit einen Tag später wieder aufwärmen möchtest, gib erneut etwas Wasser hinzu.

Nährwerte:

Kalorien: 618 kcal • Kohlenhydrate: 73g • Proteine: 18g • Fette: 27g

TAG 3 Frühstück: Hausgemachte Bagels mit Avocadocreme + Superglow- Smoothie

Dieses Rezept ist gelingsicher! Mit etwas Zeit kann wirklich jeder solche Bagels im Halbschlaf backen – versprochen!
Falls Du keine Lust hast, während der Woche zu Backen: Bereite die Bagels einfach am Sonntagmorgen zu! So hast Du ein köstliches Sonntagsfrühstück und eine gesunde Frühstücksoption für Deine Arbeitswoche. Friere die Bagels einfach ein und toaste sie am Morgen kurz im Backofen oder auf dem Toaster!

Für 6 Bagels benötigst Du:

160 g Dinkelmehl
40 g Vollkorndinkelmehl
2 TL Trockenhefe
120 ml lauwarmes Wasser
Salz
1 Eigelb
6 EL Kerne & Saaten (zB. Kürbiskerne)

Avocado-Creme für 1 Portion
1/4 Avocado (ca 50g)
1 EL Frischkäse (Natur)
1 TL Zitronensaft
1 TL Paprikapulver
Salz, Pfeffer

Utensilien: Schüssel, Handrührgerät, Backblech, Esslöffel

60 Minuten Vorbereitungszeit + Backzeit

1. Vermische die beiden Mehlsorten in einer Schüssel mit der Trockenhefe, Salz und lauwarmem Wasser. Knete nun, bis ein fester Teig entsteht. Lasse diesen für mindestens 50 Minuten bei Zimmertemperatur aufgehen.

2. Lege das Backpapier auf das Backblech. Forme den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu 6 Kugeln. Für das typische Loch des Bagels nimmst Du einen Kochlöffel und stichst diesen in die Mitte der Kugeln. Rühre mit dem Löffel, bis das Loch entsteht. Lege die Bagels jetzt auf das Backpapier. Lass sie für weitere 20 Minuten ruhen.

3. Heize den Backofen auf 180 °C (Ober- und Unterhitze) vor. Trenne ein Ei und bepinsele die Bagels mit dem Eigelb. Darüber verteilst Du die Körner-Mischung. Lasse die Bagels nun für etwa 15 Minuten backen.

4. Zerdrücke das Fruchtfleisch der Avocado zu Brei und gib den Frischkäse, den Zitronensaft und das Paprikapulver hinzu. Verrühre alles zu einer gleichmäßigen Creme, die Du mit Salz und Pfeffer abschmecken kannst. Nachdem die Bagels abgekühlt sind, kannst Du sie mit der leckeren Avocado-Creme bestreichen.

Nährwerte (für 1 Bagel+ Avocadocreme)
Kalorien: 280 kcal • Kohlenhydrate: 26g • Proteine: 9g • Fette: 14g

Super-Glow-Smoothie

Smoothies müssen nicht immer nur aus Obst bestehen. Dieser Super-Glow-Smoothie beweist, dass vor allem Karottensaft, Ingwer und Kurkuma super mit Mango und Orangen harmonieren.

Für 1 Portion benötigst Du:

120 ml Karottensaft
2 Orangen (ca. 200g)
100 g gefrorene Mango
1–2 TL Ingwer
1 TL Ahornsirup
1 TL Kokosflocken
1 Msp. Kurkuma
Pfeffer
1 TL Öl
1 TL Zitrone

Utensilien: Mixer, Glas, Schneidebrett, Küchenmesser

5 Minuten

1. Schäle die Orangen und gebe sie mit Karottensaft, Mango, Ingwer, Kurkuma, einer Prise Pfeffer, Öl und Zitronensaft in einen Mixer. Püriere alles für 30 Sekunden, bis es schön cremig ist.

2. Fülle den Smoothie in dein Glas. Falls Du es süßer magst, gibt 1 TL Ahornsirup und 1 TL Kokosflocken obendrauf.

Wenn Du eines unserer Rezepte nachgekocht hast, poste Dein Bild doch bei Instagram in Deinen Feed oder in Deine Story.
Benutze super gerne den Hashtag #letsvetoxbaby oder tagge uns, damit wir Deinen Beitrag reposten können!

Unser Tipp:

Falls Du keinen Hochleistungsmixer hast, kannst Du die Orangen auch anstatt zu schälen und ganz hineinzugeben, einfach auspressen und nur den Saft verwenden.

Nährwerte

Kalorien: 410 kcal • Kohlenhydrate: 58g • Proteine: 3g • Fette: 18g

Mittagessen: Sommerlicher Granatapfel-Salat mit Tomate, Gurke & Petersilie

Der Sommer steht vor der Tür. Was demzufolge in Deinem Ernährungsplan nicht fehlen darf, ist ein passender und vor allem erfrischender Salat. Dieser Granatapfel-Salat mit Tomate, Gurke und Petersilie ist perfekt dafür geeignet und liefert Dir Energie für den restlichen Arbeitstag!

Für 1 Portion benötigst Du:

1 Minigurke (ca 100g)
1 Rispentomate
2 EL Petersilie
1 EL Minzblätter
1/2 EL Olivenöl
1 TL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
1/2 TL Chili
100 g Granatapfelkerne
40 g Feta
Als Beilage: 3 Scheiben Baguette

Utensilien: 1 Schneidebrett, 1 Schüssel mittelgroß, 1 Schale klein, 1 Schneebesen, 1 Küchenmesser

15 Minuten

1. Wasche die Gurke und die Tomate und schneide beides in kleine Würfel. Wasche die Petersilie und die Minze, schüttle sie trocken und hacke sie fein. Tupfe den Feta trocken und schneide ihn in grobe Würfel. Vermische Gurke, Tomate, Feta-Stücke, Kräuter und Granatapfelkerne in einer großen Schüssel.

2. Vermische in einer kleinen Schüssel Öl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Chili miteinander und gib es zu dem Salat. Am besten passen dazu ein paar Scheiben frisches Baguette.

Nährwerte (inkl. 3 Scheiben Baguette)

Kalorien: 403kcal • Kohlenhydrate: 51g • Proteine: 12g • Fette: 16g

Abendessen: Pilz-Lauch-Brokkoli-Auflauf

Über die Hälfte der Arbeitswoche ist geschafft und das zelebrieren wir mit einem wahren Soulfood: Dieser Pilz-Lauch-Brokkoli-Auflauf lässt jedes Herz höherschlagen! Nicht kompliziert mit nur einer Handvoll Zutaten wandert dieser Auflauf direkt vom Backofen auf Deinen Teller!

Für 1 Portion benötigst Du:

200 g Kartoffeln
600 ml Wasser
50 g geriebener Hartkäse
30 g Frischkäse
150 ml Kuhmilch
150 g Brokkoli
100 g Pilze
50 g Lauch
1 Ei
Pfeffer, Salz

Utensilien: 1 Küchenmesser, 1 Schneidebrett, 2 Töpfe klein, 1 Schüssel mittelgroß, 1 Auflaufform, 1 Schneebesen, 1 Sparschäler

25 Minuten

1. Wasche und schäle die Kartoffel und gebe sie in einen Topf mit 400 ml Wasser. Nun bei mittlerer Hitze für 15 Minuten köcheln lassen und anschließend das Kochwasser abgießen. Den Brokkoli waschen und die Röschen in Stücke schneiden. Diese Stücke gibst Du nun ebenfalls in einen Topf mit 200 ml Wasser und lässt sie für 5 bis 8 Minuten köcheln. Anschließend das Wasser abgießen und die Brokkoli-Stücke zur Seite legen.

2. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Wasche den Lauch und halbiere ihn einmal. Dann in feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Die Pilze putzen und in Streifen schneiden, ebenfalls in die Schüssel geben. Die Kartoffeln vierteln und daraus kleine Würfel schneiden, mit dem Brokkoli zum restlichen Gemüse geben.

3. Fülle 30 g des geriebenen Hartkäses mit Frischkäse, Milch und dem Ei in eine Schüssel und verquirle es mit dem Schneebesen. Nun gießt Du die Käse-Mischung zu dem Gemüse und verrührst es miteinander. Schmecke es mit Salz und Pfeffer ab. Fülle es in eine Auflaufform und backe es für 20 bis 25 Minuten.

Nährwerte:

Kalorien: 698 kcal • Kohlenhydrate: 53g • Proteine: 42g • Fette: 35g

Impressum

Vetox- Start your green journey now!

2020 FID Verlag GmbH, Bonn • maxLQ ist ein Unternehmensbereich der FID Verlag GmbH • Koblenzer Straße 99 • 53177 Bonn • Telefon: 0228-9550333 • E-Mail: info@fid-verlag.de • Internet: www.fid-gesundheitswissen.de • Text: Sarah Derkaoui, Lena Pfetzer, Tina Hildebrand, Sabrina Dietz • Herausgeberin: Daniela Birkelback, Bonn • Lektorat/Gutachten: Annika Holtmanspötter • Layout/Satz: TiPP 4, Rheinbach • Bildnachweis: Lena Pfetzer, Tina Hildebrand, Sabrina Dietz

Hinweis: Alle Beiträge wurden mit Sorgfalt recherchiert und überprüft. Die in dieser Broschüre veröffentlichten Informationen und Tipps können ärztliche Beratung und Betreuung nicht ersetzen. Die Beiträge enthalten keine individuellen Ratschläge. Für die Behandlung von Beschwerden und Erkrankungen empfiehlt es sich auf jeden Fall, ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir deshalb keine Leserfragen mit der Bitte um persönliche Gesundheitsratschläge beantworten können. Für Hinweise allgemeiner Art, die diese Broschüre betreffen, sind wir jedoch jederzeit dankbar.