

STEPHANIE PÄTHE – SANDRA SCHLICHENMAIER



EINFACH GESUND

— NATÜRLICH ESSEN UND GENIESSEN —



TIME//TRI

STEPHANIE PÄTHE
SANDRA SCHLICHENMAIER

EINFACH GESUND

— NATÜRLICH ESSEN UND GENIESSEN —

TIME//TRI



HALLO UND HERZLICH WILLKOMMEN!

Schön, dass du dich für unser Buch entschieden hast!
Mit „Einfach gesund – natürlich essen und genießen“ möchten wir dir neue Inspirationen für eine gesunde, ausgewogene und vor allem alltagstaugliche Ernährung geben.

Wir leben in einer Zeit des Überflusses. Noch nie war Nahrung so leicht und in einer so großen Vielfalt verfügbar wie heute – und noch nie waren die Menschen unzufriedener mit ihrem Körper und sich selbst. Unzählige Ernährungsphilosophien, Shakes, Pulver und Pillen wurden in den vergangenen Jahren verbreitet – der Markt für Diäten ist größer denn je. Aber braucht ein gesunder, fitter Körper wirklich eine Diät, um leistungsfähig und in Form zu bleiben?

Wir sind der Meinung: Das geht auch einfacher. Die meisten Menschen haben schlichtweg verlernt, auf ihren Körper zu hören und lassen sich primär von den Medien anstelle von ihrer Intuition leiten.

Unsere Rezepte verzichten weder auf Kohlenhydrate noch auf Fett und sind auch nicht Teil eines Blitz-Programms. Sie enthalten nur wenige, dafür natürliche und gesunde Zutaten und verzichten auf stark verarbeitete Lebensmittel. Darüber hinaus sind sie schnell und ohne fortgeschrittene Koch-Kenntnisse zuzubereiten – und das Wichtigste: sie schmecken einfach lecker.

Lass uns daher gemeinsam einen Schritt zurücktreten und zu dem finden, was jeder von uns in sich trägt: die Intuition für gesundes, ausgewogenes Essen.

Wir freuen uns auf die Reise mit dir!
Herzlichst,

Stephanie & Sandra



FRÜHSTÜCK

Basisrezept Brot
13

Hirse-Porridge
15

Birnen-Quark-Auflauf
17

Knuspriges Kickstarter-Granola
19

Marmelade-Muffins
21

Proats mit Feigen & Zimt
23

Omelett mit Käse
25

Warmes Apfel-Mandel-Müsli
27

Zwetschgen-Crumble
29

Smoothie Bowl
31

HAUPTMAHLZEITEN

Warmer Linsensalat mit Mozzarella
35

Blumenkohl-Taler
37

Gefüllte Ofen-Paprika
39

Falafel aus dem Backofen
41

Brokkolinos
43

Kürbis-Linsen-Curry
45

Kartoffelgulasch
47

Veggie-Bolognese
49

Spinat-Lachs-Quiche
51

Kartoffelsuppe
53



SÜSSES UND SNACKS

Johannisbeer-Flapjack	57
Kartoffel-Scones	59
Natürlicher Power-Shake	61
Kokoswasser-Drink	63
Tropenbällchen	65
Pistazien-Cranberry-Riegel	67
Bananenbrot	69
Wassermelonensalat	71
Aprikose-Mohn-Riegel	73
Mais-Muffins	75

ALLGEMEINES

Über dieses Buch	8
Register Rezepte „Vegan“	78
Register Rezepte „To Go“	79
Stichwortverzeichnis	80
Danksagung	82
Impressum	84

IN DIESEM BUCH STECKEN HERZBLUT, SPASS, GENUSS – UND ZU 100 % WIR



Wenn wir jedem Individuum das richtige Maß an Nahrung und Bewegung zukommen lassen könnten, hätten wir den sichersten Weg zur Gesundheit gefunden. Hippokrates von Kos



Nach diesem Motto leben auch wir, die Autorinnen dieses Buches. „Das richtige Maß an Nahrung“ ist individuell verschieden – jeder Mensch hat einen individuellen Stoffwechsel, individuelle Vorlieben und Bedürfnisse. Während Sandras Körper keine Laktose verträgt, fühlt sich Stephanies Körper ohne Fleischprodukte am wohlsten. „Das Patentrezept“ für jeden einzelnen Menschen gibt es nicht – unsere Rezepte sind daher Anregungen; du kannst sie frei nach deinen individuellen Bedürfnissen und Vorlieben verändern.

Wir sind Sportlerinnen aus Leidenschaft – die Sportarten Schwimmen, Radfahren und Laufen sind unsere Passion. „Das richtige Maß an Bewegung“, vor allem in der freien Natur, ist für uns ein elementarer Bestandteil unseres Lebens – aber auch der Grund, weshalb für uns Nahrung mehr ist, als nur Genuss: Sie ist der Treibstoff unseres Körpers und versorgt ihn mit allem, was er braucht, um gesund und fit zu sein.

Auf den folgenden Seiten findest du unsere Rezepte in drei Kategorien unterteilt. Das erste Kapitel beinhaltet Ideen rund um das Frühstück für einen perfekten Start in den Tag. Egal, ob als Basis für eine bevorstehende Trainingseinheit oder für einen anstrengenden Tag im Büro – hier ist für



Alle Gerichte
in diesem
Buch wurden
von uns selbst
zubereitet und
fotografiert.

jeden etwas dabei. Im zweiten Kapitel findest du Hauptmahlzeiten, die dich sättigen, ohne schwer im Magen zu liegen. Abgerundet wird unser Buch durch das dritte Kapitel, in dem du Snacks und kleine Naschereien für den Hunger zwischendurch findest.

Alle Rezepte basieren auf gesunden, natürlichen und vor allem gängigen Zutaten und können ohne großen Aufwand zubereitet werden. Vor allem für uns Sportler ist es wichtig, nicht zu viel Zeit mit der Zubereitung der Mahlzeiten zu verbringen und das Essen zügig auf den Tisch zu bekommen.

Wir verzichten in unserer Ernährung nicht auf tierische Produkte, achten aber stark auf eine gute, nachvollziehbare Herkunft, Regionalität und Qualität. Wer sich vegetarisch oder vegan ernährt, kann unsere Rezepte mit entsprechenden Alternativ-/Ersatzprodukten ohne viel Aufwand anpassen. Am Ende des Buches sind zudem alle veganen Rezepte separat aufgelistet.

Wir wünschen dir viel Spaß mit unserem Kochbuch und viel Freude beim Nachkochen!



FRÜHSTÜCK



Basisrezept Brot

ZUTATEN

250 g Roggenmehl
 250 g Dinkelmehl
 300 ml lauwarmes Wasser
 50 g Haferflocken
 3 EL Sonnenblumenöl
 1 Pck Trockenhefe
 1 TL Agavendicksaft
 2 TL Salz
 100 g Körner und Nüsse
 nach Wahl

ZUBEREITUNG

Zubereitet in	Fertig in	Anzahl
15 min	1 h 45 min	1 Stück

Roggen- und Dinkelmehl mit den Haferflocken und dem Salz mischen. Körner und Nüsse nach Wahl unter die Mehlmischung geben. Die Hefe mit dem Agavendicksaft im lauwarmen Wasser auflösen. Das Hefewasser und das Öl zur Mehlmischung geben und zu einem glatten Teig kneten.

Den Teig in eine Schüssel geben und mit einem Tuch bedecken. An einem warmen Ort mindestens 1 Stunde gehen lassen.

Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Teig erneut durchkneten und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech zu einem Brotlaib formen. Das Brot an der Oberseite einschneiden und für 30 Minuten in den Backofen geben, bis die Kruste goldgelb ist.

Sandra
TIPP

Eine fein geraspelte Karotte im Teig macht das Brot noch saftiger.



Hirse-Porridge

ZUTATEN

200 ml Wasser
 150 ml Mandelmilch
 ½ TL Zimt
 2 TL Agavendicksaft
 eine Prise Salz
 4 EL Hirsekörner
 1 EL Mandelmus
 2 TL gehackte Mandeln
 2 Handvoll TK-Beerenmischung
 1 Handvoll frische Beeren

ZUBEREITUNG

Zubereitet in	Fertig in	Portion
10 min	30 min	1

Das Wasser in einen Topf geben und aufkochen.

Hirse und Salz hinzugeben und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten lang köcheln lassen. Dabei mehrmals gut umrühren, damit nichts anbrennt.

Den Topf von der Herdplatte nehmen, Agavendicksaft, Zimt, Mandelmus und 1 TL gehackte Mandeln unterrühren. Die Mandelmilch hinzugeben, noch einmal für 5 – 10 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit gut von der Hirse aufgenommen wurde.

In der Zwischenzeit die TK-Beeren mit einem Schuss Wasser in einen Standmixer geben und fein pürieren.

Den Hirseporridge in eine Schale geben, die kühlen, pürierten Beeren darauf verteilen und mit frischen Beeren und den restlichen Mandeln garnieren.

Stephanies
TIPP

Für eine schnellere Variante einfach einen Klecks Marmelade anstelle von pürierten Beeren auf den Porridge geben!



Birnen-Quark-Auflauf

ZUTATEN

1 Ei
 250 g Quark
 50 g Butter
 50 g Mehl
 75 g gemahlene Mandeln
 25 g Agavendicksaft
 1 Birne
 1 TL Zitronensaft
 10 Stk. ganze Mandeln
 1 Prise Zimt

ZUBEREITUNG

Zubereitet in	Fertig in	Portionen
15 min	45 min	4

Den Backofen vorheizen auf 175° C Umluft.

Die Birne vierteln, das Kernhaus herausschneiden, die Viertel in Scheiben schneiden und sofort Zitronensaft darüber geben.

Das Ei trennen und das Eiweiß steif schlagen.

Das Eigelb mit Butter und Quark verquirlen. Mehl, gemahlene Mandeln und Agavendicksaft dazugeben und gut verrühren. Den Eischnee vorsichtig unter den Teig heben.

Eine Auflaufform (ca. 15 x 30 cm groß) leicht fetten und die Hälfte vom Teig hineingeben.

Die Hälfte der Birnenscheiben darauf legen und diese mit dem restlichen Teig bedecken. Die übrigen Birnenscheiben auf dem Teig verteilen und eine Prise Zimt darüber geben.

Nach Belieben mit ganzen Mandeln dekorieren. Alles für 25 – 30 Minuten in den Backofen geben bis der Auflauf goldbraun ist.

Sandra's
TIPP

Der Auflauf kann warm oder kalt gegessen werden.



KNUSPRIGES

Kickstarter-Granola

ZUTATEN

250 g kernige Flocken
 100 g Mandelblättchen
 60 g Kokosflocken
 3 geh. TL Zimt
 60 g Cashewkerne
 120 g Ahornsirup
 80 g Kokosöl (flüssig)
 eine Prise Salz

ZUBEREITUNG

Zubereitet in	:	Fertig in	:	Portionen
10 min	:	40 min	:	24

Den Backofen auf 180°C (Ober-/ Unterhitze) vorheizen.

Haferflocken mit Mandelblättchen, Kokosflocken, Zimt und Salz in einer großen Schüssel vermengen.

Die Cashewkerne grob hacken und hinzugeben.

Das Kokosöl vorsichtig im heißen Wasserbad schmelzen, Ahornsirup darunterrühren, die Flüssigkeit anschließend über die Flocken-Nuss-Mischung geben und erneut alles sorgfältig vermengen.

Die Masse flach auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ausbreiten und so lange backen, bis es beginnt, braun zu werden (ca. 20 – 30 Minuten).

Alle 5 – 10 Minuten wenden – dadurch wird das Granola herrlich knusprig und brennt nicht an.

Nach dem Backen gut auskühlen lassen und in einen luftdicht verschließbaren Behälter umfüllen. Das Granola ist ca. 2 Wochen lang haltbar – falls es nicht eher gegessen wird.

Stephanies
TIPP

Nach dem Backen kann das Granola nach Belieben mit kleingeschnittenen Trockenfrüchten vermengt werden.



Marmelade-Muffins

ZUTATEN

150 g Dinkelmehl
 100 g Haferflocken
 50 g Honig
 125 g Butter
 200 g Joghurt
 1 Ei
 2 TL Backpulver
 1 Prise Salz
 1 Msp Vanille
 50 g Marmelade

ZUBEREITUNG

Zubereitet in	Fertig in	Anzahl
25 min	50 min	12 Stück

Den Backofen vorheizen auf 180°C Ober-/Unterhitze.

In einer Schüssel das Ei mit der Butter verquirlen. Honig und Joghurt darunter rühren. Die restlichen Zutaten dazugeben und mit einem Kochlöffel nur solange verrühren bis alle Zutaten feucht sind.

Ein Muffinblech mit Papierförmchen auslegen und die Hälfte vom Teig auf 12 Stück verteilen, dabei eine kleine Mulde in der Mitte bilden. In die Mulde etwas Marmelade geben und den restlichen Teig darüber verteilen, sodass die Marmelade umschlossen ist.

Für 25 Minuten in den Backofen geben bis die Muffins goldbraun sind.

Sandra's
TIPP

Am besten schmecken die Muffins natürlich mit selbstgemachter Marmelade.



Proats mit Feigen & Zimt

ZUTATEN

60 g kernige
Haferflocken
250 ml Wasser
2 EL Magerquark
½ TL Zimt
2 TL Honig
2 TL gehackte Mandeln
1 Feige

ZUBEREITUNG

Zubereitet in	Fertig in	Portion
10 min	30 min	1

Das Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Die Temperatur reduzieren, Haferflocken hinzugeben und bei mittlerer Hitze für 15 – 20 Minuten köcheln lassen, bis die Haferflocken weich werden und das Wasser vollständig aufgesogen haben.

Den Topf vom Herd nehmen, Magerquark, Zimt, 1 TL Honig sowie 1 TL Mandeln unterrühren.

Die Feige in Scheiben schneiden und die Hälfte davon in ein Glas geben – dabei gut am Rand andrücken. Die restliche Feige in Würfel schneiden.

Die Proats einfüllen, mit den restlichen Mandeln, Feigenwürfeln sowie 1 TL Honig garnieren und warm genießen.

Stephanies
TIPP

Alternativ können statt Feigen auch TK-Himbeeren genommen werden, die nur leicht angetaut in das Glas geschichtet und anschließend mit den warmen Proats bedeckt werden!



Omelett mit Käse

ZUTATEN

¼ Zucchini
¼ Paprika
3 Eier
3 EL Milch
50 g geriebener Käse
1 EL Öl
Je 1 Prise Salz, Pfeffer,
Paprikapulver,
Curry

ZUBEREITUNG

Zubereitet in	Fertig in	Portion
15 min	15 min	1

Die Zucchini in Scheiben schneiden und den Paprika würfeln. In einer kleinen Pfanne etwas Öl erhitzen und die Zucchini mit den Paprikawürfeln darin kurz anbraten. Währenddessen die drei Eier in eine Schüssel geben und mit der Milch sowie den Gewürzen verquirlen.

Die Eiermilch über die Zucchini und Paprika in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze von einer Seite anbraten. Das Omelett wenden, auf die jetzt oben liegende Seite den Käse geben und zusammenklappen. Von beiden Seiten anbraten, bis es leicht braun ist und warm verzehren.

Sandra
TIPP

Das Omelett bietet sich gut an, um kleine Gemüse-
reste zu verwerten, wie Tomaten oder auch Oliven.



WARMES

Apfel-Mandel-Müsli

ZUTATEN

1 Apfel
 40 g kernige
 Haferflocken
 10 g gehackte Mandeln
 1 TL Zimt
 1 TL Honig
 200 g Magerquark
 100 g Naturjoghurt
 etwas Wasser
 2 EL Rosinen
 (nach Belieben)

ZUBEREITUNG

Zubereitet in	Fertig in	Portion
10 min	10 min	1

Magerquark und Joghurt zusammen in einer Müslischale vermengen und etwas Wasser hinzugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Den Apfel in feine Stifte schneiden.

Eine beschichtete Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Mandeln darin unter Rühren gleichmäßig anrösten. Die Haferflocken sowie den Zimt zu den Mandeln geben und unter ständigem Rühren kurz erwärmen.

Die Apfelstifte sowie nach Belieben Rosinen hinzugeben, alles gut miteinander vermengen und so lange unter Rühren in der Pfanne andünsten, bis die Apfelstücke warm sind und anfangen, etwas weicher zu werden.

Die Pfanne vom Herd nehmen, den Honig über die Müsli-Masse geben und solange gut vermengen, bis der Honig gleichmäßig über die Apfel-Hafer-Mandel-Mischung verteilt ist. Das warme Müsli auf die Quarkmasse geben und warm genießen.

Stephanies
TIPP

Am besten schmeckt das Müsli, wenn man eine leicht säuerliche Apfelsorte wie z. B. die Sorte Elstar verwendet.



Zwetschgen-Crumble

ZUTATEN

75 g Dinkelmehl
 50 g gemahlene Mandeln
 60 g Butter
 50 g Honig
 1 Prise Zimt
 500 g Zwetschgen

ZUBEREITUNG

Zubereitet in	Fertig in	Portionen
20 min	50 min	4

Die Zwetschgen entkernen und die Zwetschgen-Hälften in eine runde Kuchenform (Ø 26 cm) setzen bis der Boden vollständig bedeckt ist.

Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze aufheizen.

Die restlichen Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten und daraus Streusel formen. Diese gleichmäßig über den Zwetschgen verteilen.

Die befüllte Kuchenform am besten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen, da die Zwetschgen beim Backen Saft abgeben, welcher aus der Form laufen kann.

Den Crumble für 30 Minuten backen bis die Streusel goldgelb sind. Er kann warm oder kalt gegessen werden.

Sandra
 TIPP

Das Obst im Crumble richtet sich bei mir meist nach der Jahreszeit: Rhabarber, Äpfel oder Ananas sind meine Favoriten.



Smoothie Bowl

ZUTATEN

150 g TK-Himbeeren
 1 Banane
 ¼ Mango
 30 g Blaubeeren
 20 g Johannisbeeren
 1 EL Mandelmus
 3 EL Kokosflocken
 1 TL Honig
 ½ TL Zimt
 125 ml Mandelmilch

ZUBEREITUNG

Zubereitet in	Fertig in	Portion
10 min	10 min	1

Die Kokosflocken sowie ein paar Beeren zur Seite stellen.

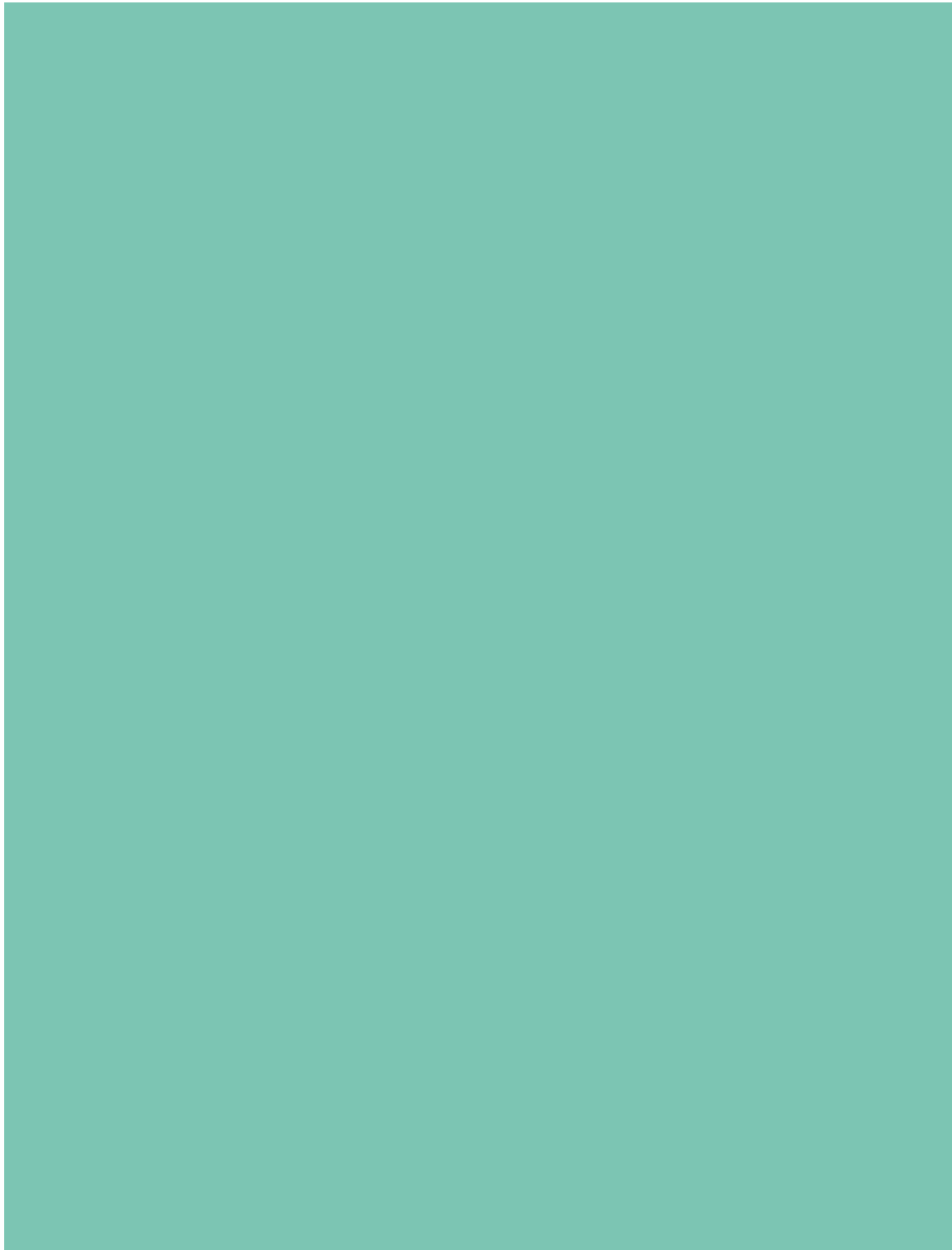
Die restlichen Zutaten in einem Hochleistungsmixer auf höchster Stufe für 2 Minuten mixen. Die Konsistenz sollte etwas dickflüssiger sein als ein normaler Smoothie.

2 EL Kokosflocken unterrühren und alles in eine Schüssel füllen.

Mit den restlichen Kokosflocken, Früchten und beliebigen weiteren Zutaten garnieren und frisch genießen.

Stephanies
TIPP

Besonders lecker schmeckt ein Topping aus gerösteten Mandeln!



HAUPT- MAHLZEITEN



WARMER

Linsensalat mit Mozzarella

ZUTATEN

400 g Berglinsen oder
 Beluga-Linsen
 2 rote Zwiebeln
 2 große Möhren
 2 Mozzarella
 100 ml Gemüsebrühe
 1 Bund Koriander
 ½ Bund Petersilie
 5 EL Zitronensaft
 2 TL Senf (mittel-
 scharf)
 Je 1 Prise Salz, Pfeffer,
 Olivenöl, Chili

ZUBEREITUNG

Zubereitet in	Fertig in	Portionen
10 min	40min	4

Die Linsen in einem Sieb unter klarem Wasser abspülen und nach Packungsanweisung kochen.

Die Zwiebeln und Möhren in sehr feine Würfel schneiden, die Kräuter fein hacken.

Die fertig gekochten Linsen, Gemüse und Kräuter miteinander vermengen, ein Dressing aus Gemüsebrühe, Zitronensaft, Öl, Salz, Pfeffer und Chili herstellen und auf die Linsenmasse geben.

Den Mozzarella in Scheiben schneiden, mit einem Esslöffel den warmen Linsensalat auf dem Mozzarella anrichten und servieren.

Stephanies
TIPP

Das Gericht schmeckt auch kalt sehr gut – am besten den Salat schon am Vorabend anrichten und über Nacht ziehen lassen!



Blumenkohl-Taler

ZUTATEN

250 g Kartoffeln
 350 g Blumenkohl
 1 EL Milch
 2 Eier
 1 EL Öl

Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Zubereitet in	Fertig in	Anzahl
40 min	40 min	10 Stück

Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.

In zwei kleinen Töpfen leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen.

Die Kartoffeln und den Blumenkohl getrennt voneinander für 10 Minuten kochen.

Anschließend die Kartoffelwürfel mit der Milch zu Püree verarbeiten. Die Blumenkohl-Röschen und die Eier unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Blumenkohl-Kartoffel-Masse mit einem Esslöffel einzeln in kleinen Portionen in die Pfanne geben und braten, bis sie goldbraun sind.

Sandra's

TIPP

Alternativ schmecken die Taler auch mit Zucchini oder Brokkoli anstelle von Blumenkohl sehr lecker.



Gefüllte Ofen-Paprika

ZUTATEN

4 Paprikaschoten
 200 g Vollkornreis
 1 Bund Petersilie
 1 Stange Lauch
 4 Frühlingszwiebel
 1 große Möhre
 200 g körniger
 Frischkäse
 100 g geriebener
 Emmentaler
 1 EL körnige
 Gemüsebrühe
 1 EL Butter

Gewürze: Salz, Pfeffer,
 Muskatnuss, Chili, Paprika-
 pulver, Senf

ZUBEREITUNG

Zubereitet in	Fertig in	Portionen
20 min	50 min	3

Den Backofen auf 180°C (Umluft) vorheizen.

Währenddessen den Reis nach Packungsangabe kochen – dabei die körnige Gemüsebrühe in das Kochwasser geben.

Die Möhre in Würfel, Lauch und Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden, die Petersilie grob hacken.

In einem Topf die Butter erhitzen und das Gemüse hinzugeben. Unter Rühren ein paar Minuten andünsten. Den körnigen Frischkäse sowie die Hälfte des geriebenen Käses hinzugeben und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Chili, Paprikapulver und Senf würzen.

Alles vom Herd nehmen, Petersilie und Reis unter die Gemüse-Frischkäse-Mischung geben und final abschmecken.

Die Paprikaschoten längs halbieren, entkernen und nebeneinander in eine gefettete Auflaufform legen. Die Reis-Gemüse-Masse mit einem Löffel in die Schotenhälften füllen, mit dem restlichen geriebenen Käse bestreuen und für ca. 30 Minuten auf mittlerer Schiene in den Ofen geben.

Stephanies
TIPP

Schmeckt nicht nur als Beilage sondern auch als Hauptgericht zusammen mit einem knackigen gemischten Salat!



Falafel aus dem Backofen

ZUTATEN

300 g Kichererbsen
 (Abtropfgewicht)
 1 kleine Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 2 EL frische Petersilie,
 gehackt
 1 TL Zitronensaft
 Je 1 TL Koriander,
 Kreuzkümmel
 Je ½ TL Paprikapulver,
 Salz, Pfeffer
 2 EL Mehl
 1 TL Backpulver
 1 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

Zubereitet in	Fertig in	Portion
20 min	35 min	15 Stück

Den Backofen vorheizen auf 200°C Ober-/Unterhitze.

Die Kichererbsen in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen. Die Zwiebel grob klein schneiden und mit den Kichererbsen im Mixer fein zerkleinern. Danach die Masse mit dem Zitronensaft und den Gewürzen abschmecken. Anschließend das Mehl und das Backpulver unterkneten, sodass ein glatter Teig entsteht.

Mit den Händen aus dem Teig kleine Bällchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Die Bällchen mit etwas Olivenöl einpinseln und für ca. 15 Minuten backen bis sie goldbraun sind.

Sandra's

TIPP

Dazu schmeckt ein Dip aus Joghurt und Frischkäse, verfeinert mit etwas Knoblauch.



Brokkolinos

ZUTATEN

1 Gemüsezwiebel
 1 frischer Brokkoli
 70 g Haferkleie
 1 Mozzarella
 2 Eier
 ½ Bund Petersilie

 Salz, Pfeffer, Kurkuma, Chili
 etwas Öl für die Pfanne

ZUBEREITUNG

Zubereitet in	:	Fertig in	:	Portionen
20 min	:	30 min	:	4

Den Brokkoli in kleine Röschen schneiden und in ein wenig Salzwasser 5 – 10 Minuten lang dünsten.

Währenddessen den Mozzarella und die Zwiebel fein würfeln und die Petersilie hacken.

Den gedünsteten Brokkoli sehr fein hacken bzw. in einem Mixer zerkleinern.

In eine Schüssel geben, die restlichen Zutaten hinzugeben und alles mit den Händen gut durchkneten.

10 Minuten abgedeckt quellen lassen (das Ganze ist anfangs recht flüssig, jedoch quillt die Haferkleie stark), anschließend mit den Händen portionsweise in eine längliche Form bringen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Brokkolinos von jeder Seite kurz anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.

Warm genießen.

Stephanies
TIPP

Besonders gut schmecken die Brokkolinos mit einer feurig scharfen Tomaten-Salsa!



Kürbis-Linsen-Curry

ZUTATEN

- 1 Hokkaido Kürbis
(ca. 1 kg)
- 1 kleines Stück
Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 2 Karotten geraspelt
- 1 rote Chili
- 2 EL Öl
- 1 TL Agavendicksaft
- 1 EL Currypulver
- 700 ml Gemüsebrühe
- 220 g rote Linsen
- 1 Zitrone

ZUBEREITUNG

Zubereitet in	Fertig in	Portionen
40 min	1 h	4

Zuerst wird alles vorbereitet: Den Kürbis waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Karotten raspeln, Zwiebel würfeln, Chili, Knoblauch und Ingwer fein hacken.

Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel mit Chili, Knoblauch und Ingwer anbraten. Das Currypulver dazugeben und kurz anschwitzen.

Den Kürbis untermischen, etwas Agavendicksaft darüber geben und leicht karamellisieren lassen.

Alles mit der Gemüsebrühe ablöschen, die Linsen mit den Karotten dazugeben und für 20 Minuten köcheln lassen bis alles gar ist.

Sobald die Linsen beginnen zu zerfallen, das Curry mit frischem Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.

Sandras

TIPP

Ich empfehle, das Curry mit einem Klecks Joghurt oder Quark zu servieren.



Kartoffelgulasch

ZUTATEN

750 g mehlig kochende
Kartoffeln
 3 Paprikaschoten
(rot)
 500 g frische
Champignons
 200 g grüne
Stangenbohnen
 2 rote Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 800 ml passierte Tomaten
 4 EL Tomatenmark
 200 ml Wasser
 2 Lorbeerblätter
 2 – 3 EL Schmand
 1 EL Zitronensaft
 2 EL Olivenöl

Chili, Kümmel, Salz, Pfeffer,
Paprikapulver
frische Petersilie

ZUBEREITUNG

Zubereitet in	Fertig in	Portionen
15 min	40 min	4

Die Kartoffeln (roh) schälen und zusammen mit den Paprikaschoten gleichmäßig würfeln, die Zwiebeln in Scheiben schneiden. Die Enden der Bohnen abschneiden und die Champignons halbieren. Den Knoblauch fein hacken.

Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch kurz darin andünsten. Das restliche Gemüse hinzugeben, kurz garen lassen und mit passierten Tomaten ablöschen. Etwas Wasser hinzugeben, bis das Gemüse mit Flüssigkeit bedeckt ist.

Lorbeerblätter und Tomatenmark hinzugeben, mit Chili, Kümmel, Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Bei mittlerer Temperatur für ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln durchgegart sind.

Die Petersilie hacken, zusammen mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer mit dem Schmand verrühren und in das Kartoffelgulasch einrühren. Die Lorbeerblätter entfernen.

Stephanies
TIPP

Dieses Gericht eignet sich hervorragend zur
Resteverwertung und schmeckt auch mit anderem
Gemüse, z. B. mit Möhren!



Veggie-Bolognese

ZUTATEN

200 g Tofu (natur)
 1 rote Zwiebel
 200 g Tomatenmark
 500 g passierte
 Tomaten
 1 Handvoll getrocknete
 Tomaten
 2 EL Olivenöl
 20 g Pinienkerne
 1 Handvoll frischer
 Basilikum
 Salz, Pfeffer, Chili

ZUBEREITUNG

Zubereitet in	Fertig in	Portionen
15 min	25 min	4

Olivenöl in der Pfanne erhitzen, den Tofu mit den Händen hinein bröseln und anschließend fein zerstoßen. Regelmäßig wenden, bis der Tofu leicht gebräunt ist.

Zwiebel, Salz, Pfeffer und eine Prise Chili zum Tofu geben, alles vermengen und kurz weiter anbraten.

Das Tomatenmark zusammen mit den getrockneten Tomaten unter die Tofu-Zwiebel-Masse mischen. Mit passierten Tomaten ablöschen und kurz einköcheln lassen.

Das Basilikum grob hacken und zusammen mit den Pinienkernen unterrühren.

Bei Bedarf noch einmal mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Stephanies
TIPP

Die Bolognese schmeckt besonders gut als lowcarb-Variante zu Zucchini-Nudeln!



Spinat-Lachs-Quiche

ZUTATEN

150 g Dinkelmehl
 50 g gemahlene Mandeln
 100 g Butter
 1 TL Salz
 1 Ei
 1 Zwiebel
 1 Zehe Knoblauch
 800 g Blattspinat
 250 g Lachsfilet
 ½ Zitrone
 3 Eier
 150 g Frischkäse
 30 g Pinienkerne

Salz, Pfeffer, Italienische
 Kräuter, Muskat, Öl

ZUBEREITUNG

Zubereitet in	Fertig in	Portionen
40 min	1 h 30 min	4

Dinkelmehl, gemahlene Mandeln, Butter, Salz und ein Ei zu einem Mürbeteig kneten, in Frischhaltefolie wickeln und in den Kühlschrank legen. Die Spinatblätter von den Stielen trennen, waschen und in Streifen schneiden. Zwiebel würfeln und Knoblauch klein hacken.

In einem Topf etwas Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch kurz anbraten, dann den Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Abschmecken mit Salz, Pfeffer und Muskat. So lange köcheln lassen, bis keine Flüssigkeit mehr da ist. Den Lachs würfeln, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Drei Eier mit Frischkäse verquirlen, mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern würzen.

Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig ausrollen, in eine gefettete Quicheform (Ø 26 cm) legen und einen 2 cm hohen Rand bilden. Den Spinat auf den Teig geben, darauf die Lachswürfel, die Eiermischung darüber gießen und die Pinienkerne darauf streuen. Für 50 Minuten in den Backofen geben.

Sandra's
TIPP

Meine vegetarische Lieblingsvariation ist die Zucchini-Mais-Quiche.



Kartoffelsuppe

ZUTATEN

750 g mehlig kochende
Kartoffeln
2 große Möhren
1 Stange Lauch
1 rote Zwiebel
1 l Gemüsebrühe
1 Bund Petersilie
2 Lorbeerblätter

Chili, Salz, Pfeffer,
Muskatnuss, Kurkuma
Olivenöl

ZUBEREITUNG

Zubereitet in	Fertig in	Portionen
15 min	45 min	4

Die Kartoffeln und Karotten schälen. Die Kartoffeln (roh), Zwiebel und Möhren grob würfeln, den Lauch in Scheiben schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Lauch hinzugeben und das Ganze mit Brühe ablöschen. Das restliche Gemüse sowie die Lorbeerblätter hinzugeben, mit Salz, Pfeffer, Chili, Muskatnuss und einer Prise Kurkuma würzen und für 30 Minuten köcheln lassen.

Die Lorbeerblätter entfernen und alles fein pürieren.

Petersilie hacken und unterrühren.

Noch einmal abschmecken und bei Bedarf mit etwas Wasser verdünnen.

Stephanies
TIPP

Dazu schmecken frische Krabben oder fein gewürfelter und kurz angerösteter Räuchertofu!



SÜSSES UND SNACKS



Johannisbeer-Flapjack

ZUTATEN

200 g Haferflocken
 125 g Margarine
 100 g Agavendicksaft
 50 g Dinkelmehl
 50 g Johannisbeeren

ZUBEREITUNG

Zubereitet in	Fertig in	Portionen
15 min	1 h 35 min	12

Die Margarine mit dem Agavendicksaft in einen großen Kochtopf geben und bei schwacher Hitze schmelzen. In einer Schüssel die Haferflocken mit dem Mehl mischen. Den Topf vom Herd nehmen und die Haferflocken-Mischung unterrühren bis alle Zutaten feucht sind.

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Die Hälfte des Teigs in eine Auflaufform (ca. 20 x 20 cm groß) geben und fest drücken. Die Johannisbeeren pürieren und auf dem Teig verteilen. Die andere Hälfte des Teigs auf dem Fruchtpüree verteilen und leicht festdrücken.

Die Auflaufform auf der mittleren Stufe für 40 Minuten in den Backofen stellen bis der Teig oben goldgelb ist.

Anschließend den Teig in der Form in Stücke schneiden und dann vollständig abkühlen lassen.

Der Flapjack schmeckt ein bis zwei Tage nach dem Backen am besten.

Sandra's
 TIPP

Es können nahezu alle saftigen Obstsorten verwendet werden, aber auch Mischungen wie Erdbeer-Banane.



Kartoffel-Scones

ZUTATEN

250 g Kartoffelpüree
 50 g Butter
 1 Prise Salz
 200 g Mehl
 1 Ei
 ½ Pck. Backpulver

ZUBEREITUNG

Zubereitet in	Fertig in	Anzahl
20 min	55 min	15 Stück

Den Backofen vorheizen auf 220°C Ober-/Unterhitze.

Die Butter schmelzen und unter das Kartoffelpüree heben. Die restlichen Zutaten dazugeben und alles zu einem glatten Teig kneten.

Etwas Mehl auf die Arbeitsfläche streuen und den Teig ca. 1 cm dick ausrollen. Mit Ausstechformen oder einem Glas Kreise ausstechen.

Diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und für 10 – 12 Minuten in den Backofen geben, bis sie goldbraun werden.

Sandra's
TIPP

Ich bestreiche die Scones am liebsten mit Käse- oder Gemüseaufstrichen.



Natürlicher Power-Shake

ZUTATEN

2 frische Feigen
1 sehr reife Banane
250 ml Hafermilch
1 TL Honig
½ TL Zimt
½ Vanilleschote
2 EL Haferkleie
100 g Magerquark

ZUBEREITUNG

Zubereitet in	Fertig in	Portion
5 min	5 min	1

Die Banane sowie das Innere der Feigen in einen Standmixer geben. Hafermilch, Honig, Zimt, Magerquark und das Mark der Vanilleschote hinzugeben.

Das Ganze auf höchster Stufe für 2 Minuten mixen.

Die Haferkleie hinzugeben und erneut alles auf höchster Stufe mixen.

Stephanies
TIPP

Da die Haferkleie quillt, sollte der Shake sofort getrunken werden. Alternativ die Haferkleie separat aufbewahren und erst kurz vor dem Trinken unterrühren. Der Shake ist ein perfektes Frühstück, wenn es mal schnell gehen muss!



Kokoswasser-Drink

ZUTATEN

300 ml Kokoswasser
(keine Kokosmilch)
125 g Himbeeren
1 Mango
1 Orange

ZUBEREITUNG

Zubereitet in	:	Fertig in	:	Portion
15 min	:	15 min	:	2 Gläser

Die Himbeeren waschen und mit dem Kokoswasser zusammen pürieren.

Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern entfernen und in Stücke schneiden. Eine Orange auspressen. Den frischen Orangensaft mit den Mangostücken in einen zweiten Behälter geben und fein pürieren.

Nun zuerst das Mangopüree in eine Flasche oder ein Glas geben und anschließend das Himbeer-Kokoswasser darauf geben.

Sandra's
TIPP

Es lassen sich viele Obstsorten kombinieren.
Der dickflüssigere Teil muss immer nach unten in die Flasche.



Tropenbällchen

ZUTATEN

150 g Cashewkerne
 30 g gepoppter
 Amaranth
 100 g getrocknete
 Mango-Stücke
 2 Datteln
 2 TL flüssiger Honig
 1 Tropfen Vanillepaste
 ½ TL Zimt
 100 g Kokosraspel
 1 Prise Salz
 geriebene Zitronenschale

ZUBEREITUNG

Zubereitet in	Fertig in	Anzahl
10 min	4 h	25 Stück

Die Cashewkerne für ca. 3 – 4 Stunden in kaltem Wasser einweichen, das Wasser hin und wieder austauschen.

Die Mangostücke zusammen mit den Datteln ebenfalls für 20 Minuten in kaltem Wasser einweichen.

Cashewkerne und Trockenobst aus dem Wasser nehmen und mit 50 g Kokosraspel und den Amaranth-Pops in einer Schüssel vermengen. Das Ganze für einige Minuten in einem Hochleistungsmixer zerkleinern.

Vanillepaste, Zimt, Honig, Salz und Zitronenschale unterheben und alles noch einmal gut mit den Händen durchkneten. Die übrigen Kokosraspeln auf einen flachen Teller geben.

Walnussgroße Einzelportionen der Masse zu kleinen Bällchen rollen und in Kokosraspel wälzen.

Die Bällchen luftdicht verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.

Stephanies
TIPP

Für mehr Crunch die Amaranth-Pops erst nach dem Mixen hinzugeben.



Pistazien-Cranberry-Riegel

ZUTATEN

50 g Butter
 100 g Honig
 1 EL Zitronensaft
 ½ TL Lebkuchengewürz
 100 g Cranberries
 gehackt
 100 g Pistazien gehackt
 200 g 5-Korn-Flocken
 30 g Sesam

ZUBEREITUNG

Zubereitet in	Fertig in	Anzahl
30 min	1 h 15 min	15 Stück

Den Backofen auf 175°C Ober/Unterhitze vorheizen. Die Butter mit dem Honig und dem Zitronensaft im Topf schmelzen. Das Lebkuchengewürz dazugeben (durch die geringe Dosierung passt es geschmacklich auch im Sommer). Den Topf vom Herd nehmen und alle Zutaten unterrühren. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Ein zweites Backpapier auf die Masse legen und mit den Händen alles gut festdrücken, ggf. ein Nudelholz verwenden.

Das obere Backpapier entfernen und die Masse für 15 Minuten backen bis sie eine goldbraune Farbe hat. Anschließend alles gut abkühlen lassen und die Riegel in gewünschter Größe zuschneiden. Mit einem Küchenmesser mit Wellenschliff mit vielen kleinen Bewegungen die Riegel „sägen“.

Die Riegel halten sich mindestens eine Woche in einer luftdichten Dose, gegebenenfalls Backpapier zwischen die Riegel legen, damit sie nicht zusammenkleben.

Sandra's
TIPP

Wenn's mal schnell gehen muss, breche ich die Platte beliebig große Stücke.



Bananenbrot

ZUTATEN

4 reife Bananen
 3 Eier
 250 ml Milch
 2 EL Honig
 150 g Dinkelvollkorn-
 mehl
 250 g Dinkelmehl
 1 Pck. Backpulver

ZUBEREITUNG

Zubereitet in	:	Fertig in	:	Anzahl
10 min	:	1 h	:	12 Scheiben

Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
Die reifen Bananen mit einer Gabel fein zerdrücken.

Eier, Milch und Honig unterrühren. Mehl mit Backpulver vermischen und zu der Bananenmasse geben. Mit einem Kochlöffel so lange unterheben bis alle Zutaten feucht sind und ein glatter Teig entstanden ist.

Eine Kastenform leicht fetten und mehlen. Den Teig hineingeben und glatt streichen. Für 50 Minuten backen.

Sandra's
 TIPP

Das Brot schmeckt auch ohne Belag sehr lecker und ist daher perfekt geeignet als Snack für unterwegs.



Wassermelonensalat

ZUTATEN

1 mittelgroße
Wassermelone
1 Fetakäse
1 Bund Minze

Saft einer Limette,
frischer, weißer Pfeffer
Kürbiskernöl

ZUBEREITUNG

Zubereitet in	:	Fertig in	:	Portionen
15 min	:	15 min	:	4

Die Melone sowie den Fetakäse grob würfeln und miteinander vermengen.

Die Minze hacken und zusammen mit dem Limettensaft zur Melone-Feta-Mischung geben.

Eine Prise weißen Pfeffer darübergeben, alles gut miteinander vermengen und kurz durchziehen lassen.

Auf Teller garnieren, anschließend ein wenig Kürbiskernöl darüberträufeln.

Stephanies
TIPP

Der Salat eignet sich hervorragend zum Mitnehmen ins Büro!



APRIKOSE-MOHN-RIEGEL

Aprikose-Mohn-Riegel

ZUTATEN

120 g getrocknete
Aprikosen
120 g getrocknete
Feigen
2 EL Mohn
2 EL Kokosöl
1 EL Kokosflocken
100 g fein gehackte
Mandeln

ZUBEREITUNG

Zubereitet in	Fertig in	Anzahl
15 min	2 h 15 min	10 Riegel

Die Aprikosen mit den Feigen im Mixer zu einer glatten Masse verarbeiten. Kokosöl schmelzen, etwas abkühlen lassen und mit Mohn, Mandeln und Kokosflocken unter die Masse kneten.

Ein Küchenbrett mit Frischhaltefolie auslegen und die Masse ca. 1 cm dick darauf verteilen und festdrücken. Mit Frischhaltefolie auch von oben bedecken und für 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Nach der Kühlzeit herausnehmen und in beliebig große oder kleine Streifen schneiden. In einer Dose im Kühlschrank halten sich die Riegel eine Woche.

Sandra's
TIPP

Um die Riegel in der Trikottasche mitzunehmen, sollte man sie vorher einfrieren oder beidseitig mit Oblaten belegen.



Mais-Muffins

ZUTATEN

75 g Dinkelmehl
 125 g Maismehl
 1 Ei
 50 g Margarine
 125 ml Milch
 1 Prise Salz
 ½ TL Agavendicksaft
 ½ Pck. Backpulver
 1 kleine Dose Mais
 1 Fetakäse in
 Kräutern eingelegt
 125 g geräucherter
 Speck in Würfeln

ZUBEREITUNG

Zubereitet in	Fertig in	Anzahl
20 min	40 min	12 Stück

Den Backofen vorheizen auf 200 °C Ober-/Unterhitze.

Dinkel- und Maismehl mit Backpulver und Salz mischen. Margarine, Ei und Agavendicksaft dazugeben, dann nach und nach die Milch dazugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Den Fetakäse in Würfel schneiden, zusammen mit dem Mais und dem Speck unter den Teig rühren. Wer keinen eingelegten Feta findet, sollte ein paar Gewürze kleinschneiden und ebenfalls unterrühren (z. B. Knoblauch, Rosmarin und Peperoni).

Die Mulden eines Muffinblechs leicht einfetten, den Teig darauf verteilen und für 20 Minuten in den Backofen geben.

Die Muffins schmecken sowohl warm als auch kalt sehr gut und können mit einem Joghurt-Dip ergänzt werden. Dazu Quark mit Frischkäse mischen und nach Belieben mit Knoblauch verfeinern.

Sandra's
TIPP

Als vegetarische Variante kann ich empfehlen, den Speck durch klein geschnittene getrocknete Tomaten zu ersetzen.



ALLGEMEINES



REZEPTE VEGAN

FRÜHSTÜCK

Basisrezept Brot	13
Hirse-Porridge	15
Knuspriges Kickstarter-Granola	19

HAUPTMAHLZEITEN

Falafel aus dem Backofen	41
Kürbis-Linsen-Curry	45
Veggie-Bolognese	49
Kartoffelsuppe	53

SÜSSES UND SNACKS

Kokoswasser-Drink	63
Aprikose-Mohn-Riegel	73



REZEPTE

TO GO

FRÜHSTÜCK

Basisrezept Brot	13
Marmelade-Muffins	21
Proats mit Feigen & Zimt	23
Warmes Apfel-Mandel-Müsli	27
Zwetschgen-Crumble	29

HAUPTMAHLZEITEN

Blumenkohl-Taler	37
Falafel aus dem Backofen	41
Brokkolinos	43

SÜSSES UND SNACKS

Johannisbeer-Flapjack	57
Kartoffel-Scones	59
Tropenbällchen	65
Pistazien-Cranberry-Riegel	67
Bananenbrot	69
Aprikose-Mohn-Riegel	73
Mais-Muffins	75

A

Agavendicksaft 13, 15, 17, 45, 57
 Ahornsirup 19
 Apfel 27
 Aprikosen 73

B

Banane 31, 61, 69
 Beeren 15, 31, 57, 63, 67
 Blumenkohl 37
 Bohnen 47
 Brokkoli 43
 Butter 17, 21, 29, 39, 51, 59, 67

C

Champignon 47
 Curry 45

D

Dattel 65

E

Ei 17, 21, 25, 37, 43, 51, 59, 69, 75

F

Feta 71, 75
 Frischkäse 51
 körniger 39

G

Gemüsebrühe 35, 45

H

Haferflocken 13, 19, 21, 27, 67
 Haferkleie 43, 61
 Hafermilch 61
 Hirse 15
 Honig 15, 21, 27, 31, 61, 65, 67, 69

I

Ingwer 45

J

Joghurt 21, 27

K

Kartoffel 37, 47, 59
 Käse 25, 39
 Kichererbsen 41
 Knoblauch 41, 45, 47, 51
 Kokos 31, 65, 73
 Kokosöl 19, 73
 Kokoswasser 63
 Kürbis 45

L

Lachs 51
 Lauch 39, 53
 Linsen 35, 45

M

Mais 75
 Mandelmilch 15, 31
 Mandelmus 15, 31
 Mango 31, 63, 65
 Melone 71
 Milch 25, 37, 69, 75
 Minze 71
 Möhre 35, 39, 53
 Mozzarella 43

N

Nüsse 13, 15, 19, 27, 29, 51, 65, 67, 73

O

Orange 63

P

Paprika 25, 39, 47

Q

Quark 17, 27, 61

R

Reis 39

S

Spinat 51

T

Tofu 49
 Tomaten 47, 49

Z

Zimt 15, 17, 19, 23, 27, 29, 31, 61, 65
 Zucchini 25
 Zwetschghe 29
 Zwiebel 35, 41, 43, 45, 47, 49, 51, 53



WIR SAGEN DANKE!

Die Idee zu diesem E-Book entstand relativ spontan – wir entschieden uns für ein Veröffentlichungsdatum und hatten fortan nur wenige Wochen Zeit, Rezepte zu entwickeln und testen, zu schreiben und zu fotografieren. Mitunter wurden an einem Wochenende zehn verschiedene Gerichte zubereitet und abgelichtet.

Unser größter Dank geht daher an unsere Männer – ohne eure selbstlose Bereitschaft, viele Zusatzkalorien zu euch zu nehmen, die Essensberge abzutragen, unsere gesammelten Werke zu verkosten und eure diplomatischen Worte bei diversen Fehlversuchen wäre dieses Werk nicht das geworden, was es heute ist.

Ein Dank geht auch an unsere Freunde, die uns wochenlang am Set in unseren Wohn- und Schlafzimmern besucht, uns beim Fotografieren von unseren Rezepten beobachtet und den Männern beim Essen geholfen haben.

Zuletzt möchten wir uns noch bei Marco bedanken – für das spontane und lustige Shooting von uns beiden und deine Zusage für das Folgeshooting für Band 2 ;-)

Stephanie & Sandra



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Vervielfältigung, insbes. von Texten, Rezepten oder Bildern ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autoren unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Copyright © der Originalausgabe:
2016 by TIME2TRI GmbH

Angaben gem §5 TMG:
Inhaltlich Verantwortlicher nach § 55 II RStV:
TIME2TRI GmbH, Agnes-Karl-Str. 5e, 55122 Mainz

1. Auflage 2016

Alle Rechte vorbehalten.

Umschlaggestaltung:
Pobporn Fischer
Umschlag- und Autorenfotos:
Marco Müller

Rezeptfotos:
Stephanie Päthe,
Sandra Schlichenmaier

Texte und Rezepte:
Stephanie Päthe,
Sandra Schlichenmaier

Satz und Layout:
Pobporn Fischer

Verlag:
TIME2TRI GmbH, Mainz

ISBN: 978-3-00-055035-5

www.time2tri.me – Besuche TIME2TRI im Netz!

