

Kichererbsen-Nuss oder Schoko-Aufstrich

Zubereitungszeit: ca. 6 Minuten

Zutaten für etwa 1 Portion:

80 g Kichererbsen a. d. Dose
20 g ungesalzene Erdnüsse o. Kakaopulver
20 g Cashewnüsse o. Kakaopulver gesüßt
5 EL BIO Reisdrink (50 ml)
1 bis 2 TL flüssiger Honig oder Ahornsirup
2 Scheiben Vollkornbrot à 50 g



(Foto: Hajo's Fitnessküche)

Zubereitung:

Die Kichererbsen auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. Die Nüsse zusammen mit den Kichererbsen und dem Reisdrink in ein hohes Gefäß geben. Mit dem Stabmixer zu Püree zerkleinern. Mit Honig süßen und anschließend auf 2 Scheiben Vollkornbrot verteilen. Anstatt der Erdnüsse und Cashewnüsse kann man auch Kakaopulver nehmen und unter die Kichererbsen heben.

Nährwerte (pro Portion ca. 290 g):

Kalorien (kcal):	580
Proteine (g):	21
Kohlenhydrate (g):	75
Fette (g):	22

Tipp 1: Statt Kichererbsen kann man auch weiße Bohnen oder Kidneybohnen a. d. Dose verwenden. Eine andere Alternative wären eingeweichte und gegarte Hirse-, Reis- und Haferflocken.

Tipp 2: Wem auf Dauer der Erdnuss Butter Aufstrich zu langweilig ist, der kann die Erdnüsse auch durch Mandeln, Cashewkerne, Walnüsse oder Pekannüsse ersetzen. Bei einer Nussallergie können Sie anstatt Nüsse frisches Obstpüree oder auch gehacktes Trockenobst verwenden.

Tipp 3: Der Reisdrink kann auch durch Haferdrink, Mandel Drink oder Kokosmilch ersetzt werden.

Utensilien:

1 Küchenwaage, 1 Dosenöffner, 1 Küchensieb, 1 Esslöffel, 1 Teelöffel, 1 hohes Gefäß zum Pürieren, 1 Stabmixer, 1 Schneidebrett, 1 Küchenmesser

Paprika-Frischkäse-Aufstrich mit Schinken

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Zutaten für etwa 1 Portion:

¼ Stück rote Gemüsepaprika
¼ Stück grüne Gemüsepaprika
1 TL tiefgefrorener oder frischer Schnittlauch
2 Scheiben Kochschinken
150 g Magerquark
2 EL Wasser
1-2 TL Senf mittelscharf
2 Scheiben Roggenvollkornbrot
Gewürze: schwarzer Pfeffer, Paprikapulver (edelsüß)



(Foto: Hajo's Fitnessküche)

Zubereitung:

Die Paprika halbieren, entkernen, waschen und klein würfeln. Den Schnittlauch putzen, waschen und in dünne Röllchen schneiden. Den Kochschinken halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den Quark mit dem Wasser in einer Schüssel glattrühren. Die Paprikawürfel, den Schnittlauch und die Schinkenstreifen unter den Quark rühren. Den Quark mit Senf, schwarzen Pfeffer und Paprikapulver würzen. Den Aufstrich auf einen kleinen Teller servieren und dazu Vollkornbrot reichen.

Nährwerte (pro Portion ca. 400 g):

Kalorien (kcal):	450
Proteine (g):	41
Kohlenhydrate (g):	48
Fette (g):	10

Tipp 1: Der Magerquark kann durch Frischkäse, Hüttenkäse oder Creme fraiche ausgetauscht werden. Auch die Kombination Magerquark verrührt mit Kefir oder Joghurt schmeckt sehr lecker als Frischkäsezubereitung. Es kann auch anderes Gemüse verwendet werden wie z.B. 2 mittelgroße Tomaten und ½ Bund Basilikum oder 1 geriebene Zucchini und 1 Bund Kresse oder ½ Bund Radieschen und ½ Bund Petersilie.

Tipp 2: Wer keine Zeit hat für die Zubereitung, der kann den Quark mit den Paprika auch auf das Brot oder Brötchen streichen und mit Wurst oder der Käse belegen. Der Paprika-Frischkäse bzw. Quarkaufstrich hält sich auch 3 bis 4 Tage im Kühlschrank. Aber dann sollte der Schnittlauch erst kurz vor dem Servieren untergehoben werden.

Tipp 3: Vegetarier lassen den Schinken weg und nehmen dafür geriebenen Käse oder zerdrückten Fetakäse. Veganer nehmen anstatt dem Quark pürierte weiße Bohnen oder Kichererbsen und als Wurstersatz geröstete Nüssen oder Samen.

Utensilien:

1 Küchenwaage, 1 Schneidebrett, 1 Küchenmesser, 1 kleines Küchenmesser, 1 Esslöffel, 1 Teelöffel, 2 kleine Schüsseln

Kürbis-Aufstrich mit gerösteten Kürbiskernen

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Zutaten für etwa 1 Portion:

150 g Butternut Kürbis oder Hokkaido
1 TL Rapsöl
50 ml heißes Wasser
½ kleine Knoblauchzehe
15 g geröstete Kürbiskerne oder Cashewkerne
2 Scheiben Vollkornbrot à 50 g
Gewürze: Zwiebelsalz, Kurkuma, Koriander, Muskat, weißer Pfeffer



(Foto: Hajo's Fitnessküche)

Zubereitung:

Den Kürbis evtl. schälen, halbieren, vierteln, entkernen und gründlich waschen. Die Kürbisviertel in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen, halbieren und klein würfeln. Das Rapsöl erhitzen und den Kürbis zusammen mit dem Knoblauch 2 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Danach kräftig würzen und mit dem Wasser auffüllen. Das Ganze etwa 2 Minuten bei geschlossenem Deckel kochen lassen. Währenddessen die Kürbiskerne oder Cashewkerne in der Pfanne ohne Öl leicht anrösten. Den gekochten Kürbis mit dem Stabmixer zerkleinern, Kürbiskerne unterheben und nochmals würzen. Anschließend im Kühlschrank kaltstellen und später auf das Vollkornbrot gleichmäßig verteilen.

Nährwerte (pro Portion ca. 270 g):

Kalorien (kcal):	415
Proteine (g):	13
Kohlenhydrate (g):	59
Fette (g):	14

Tipp 1: Anstatt dem Kürbis kann man auch Aubergine, Möhren und Zucchini verwenden.

Tipp 2: Für alle, die morgens nicht ohne Wurst und Käse auskommen, können auch Schinkenwürfel oder geriebenen Käse unter den Kürbis-Aufstrich heben.

Tipp 3: Für den Geschmack kann man außer gehackten Nüssen (z.B. Walnüsse, Erdnüsse, Pecanüsse) auch Leinsamen, Chiasamen, Sesamsamen oder Mohnsamen verwenden. Personen mit einer Nussallergie können alternativ auf Pinienkerne, Kürbiskerne, Röstzwiebeln oder geröstete Getreideflocken zurückgreifen.

Utensilien:

1 Schneidebrett, 1 Küchenmesser, 1 Küchenwaage, 1 kleiner Kochtopf, 1 Esslöffel, 1 Messbecher, 1 Stabmixer mit hohem Gefäß