

10 Kilo Abnehmen

Machbar!

Start: 1. Februar 2023 - Ziel: 31. Mai 2023





Nährwerte für eine Portion

Kalorien: 230

Fett: 11 gr.

KH: 10 gr.

Eiweiß: 19 gr.

Müsli mit Beeren

Zutaten:

- Zutaten:
- 200 gr. Magerquark
- 25 gr. Haferkleie
- 7 gr. Leinöl / Bio
- 200 gr. Beeren
- 1 kleine Banane
- 10 gr. Walnüsse

So geht's

Quark mit Wasser verrühren, so dass er cremig ist. Leinöl unterrühren. Wer kein Leinöl mag, kann auch als Alternative Mandelöl nehmen. Haferkleie und Beeren auf Quark verteilen. Mit den Walnüssen dekorieren.





Nährwerte für eine Portion

Kalorien: 390

Fett: 13 gr.

KH: 26 gr.

Eiweiß: 34 gr.

Stulle

mit Putenbrust

Zutaten:

- Zutaten:
- 2 Scheiben Vollkornbrot ca. 60 gr.
- 20 gr. Frischkäse - fettarm
- Salatblätter
- Große Tomate
- 100 gr. Putenbrust
- 1 Scheibe Käse ca. 20 gr.

So geht's

Brot mit Frischkäse bestreichen.

Tomatenscheiben und Salatblätter auf beide Seiten verteilen. Mit Putenbrust und Käse belegen. Putenbrust ist sehr großzügig berechnet.





Nährwerte für eine Portion

Kalorien: 370

Fett: 27 gr.

KH: 6 gr.

Eiweiß: 27 gr.

Omelett

mit Tomate

Zutaten:

- 2 Eier
- 25 gr. Emmentaler
- 10 Cocktail Tomaten
- kleine Zwiebel
- 25 ml Milch
- Salz, Pfeffer
- Spritzer Öl
- Schnittlauch

So geht's

Tomaten halbieren.

Zwiebel in kleine Würfel schneiden und im Öl glasig anbraten. Eier mit Milch, Salz, Pfeffer und Emmentaler verrühren, über die Zwiebeln geben. Deckel auf die Pfanne und garen. Nach 5 Minuten wenden. Auf Teller anrichten, mit Tomaten und Schnittlauch servieren.





Nährwerte für eine Portion

Kalorien: 410

Fett: 7 gr

KH: 67 gr.

Eiweiß: 17 gr.

Pancakes

mit Heidelbeeren

Zutaten:

- 1 Banane 80 gr.
- 20 gr. Mehl
- 10 gr. Proteinpulver
- 1 Ei
- 200 gr. Heidelbeeren

Proteinpulver Empfehlung:

More I Nutrition, 600 gr. 29,95 Euro

So geht's

Banane zerdrücken mit Mehl, Proteinpulver und Eigelb vermischen. Eiweiß steif schlagen und unterheben. In der Pfanne, mit einem Spritzer Öl ausbacken.





Nährwerte für eine Portion

Kalorien: 360

Fett: 22 gr.

KH: 27 gr.

Eiweiß: 6 gr.

Basic Granola

ca. 10 Portionen

Zutaten:

- 350 Haferflocken
- 120 gr. Walnüsse
- 80 gr. Mandel / Stifte
- 100 gr. Kokosöl
- 130 gr. Honig
- 2 Walnüsse
- Prise Salz
- 1,5 TL Zimt

So geht's

Ein köstliches Knuspermüsli für die ganze Familie. Ich liebe es. Ergibt ca. 10 Portionen. In Joghurt verrührt ist es auch ein leckerer Nachmittagssnack.





Thermomix

Basic Granola

Vorbereitung:

Backofen auf 180° vorheizen
Backblech bereitstellen

Zutaten:

- 350 gr. zarte Haferflocken
- 120 gr. Walnüsse
- 80 gr. gesplittete Mandeln
- 1,5 Eßl. Zimt
- 100 gr. Kokosöl
- 130 gr. Honig (flüssig) für Veganer: Ahornsirup
- 1 Prise Salz

Thermomix Variante: Thermomix TM5 + TM6

Solltet ihr keinen Thermomix haben, Walnüsse und Mandeln in eine Tüte füllen und mit einer Teigrolle zerkleinern.

- Haferflocken mit Zimt und Salz in einer großen Schale vermengen.
- Walnüsse und Mandeln 5 Sekunden / Stufe 4 zerkleinern.
- Unter die Haferflocken mischen.
- Koksöl im Topf erwärmen, so das es flüssig wird, zu den Haferflocken geben und gut unterrühren. Keine Angst, es bleibt nicht so staubtrocken. Immer schön weiter rühren.
- Honig zugeben, alles gut miteinander vermengen.
- Die Masse auf ein Backblech verteilen.
- Ab in den Ofen.

Probiert es erst mal mit 10 Minuten aus. Dann das Müsli wenden. Nochmals 10 Minuten. Ein wenig braun sollte es werden. Du musst es gut beobachten, es verbrennt ganz fix. Sollte das Müsli zu dunkel werden, schmeckt es bitter. Nach vollständiger Abkühlung - erst dann ist es auch knusprig - in ein großes verschliessbares Glas füllen.

Danke

Die im Buch veröffentlichten Aussagen wurden von der Autorin sorgfältig erarbeitet und geprüft, dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Die Haftung der Verfasserin für Personen, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle Rechte, Vervielfältigung und Verarbeitung, sind der Autorin des E-Book vorbehalten. Kein Teil des E-Book darf ohne schriftliche Zustimmung der Autorin reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Geräte gespeichert, verbreitet, vervielfältigt, verschenkt oder verarbeitet werden.

© Barbara Stratmann - Ernährungsberaterin
E-Mail: post@barbarastratmann.de
Instagram: [barbara.50plus](https://www.instagram.com/barbara.50plus)
Web: www.barbarastratmann.de
Layout & Gestaltung: Barbara Stratmann ©

Barbara Stratmann • Am Hermanns-Hain 1a • 25992 Sylt-Ost

 Barbara
Stratmann

Ein lieber Dank geht an meine Töchter. Immer wieder haben sie mich ermuntert, an mich zu glauben. Einen besonderen Dank an meine Follower, ohne die wäre dieses E-Book nicht entstanden.

♥-lichen Dank an meinen Sohn, der die Korrekturen übernommen hat.