

Trotzdem

GESUND & LECKER

HASHIMOTOFREUNDLICHE REZEPTE

Ideen für eine Woche -
Vom Frühstück bis zum Abendessen



Name Käufer:in - Beispiel@email.de

INHALT

Rezeptideen für 7 Tage

KAPITEL

01

- Morgens -

KAPITEL

02

- Mittags -

KAPITEL

03

- Abends -

KAPITEL

01

Morgens



Name Käufer:in - Beispiel@email.de

**Tag
I**

Quinoa-Porridge mit Beeren und Mandeln

ZUTATEN

50g Quinoa

200ml Mandelmilch

1 EL Ahornsirup

100g gemischte Beeren

1 EL gehackte Mandeln

Zubereitung:

Quinoa in Mandelmilch kochen, bis sie weich ist.

Ahornsirup unterrühren.

Mit Beeren und Mandeln garnieren.



Name Käufer:in - Beispiel@email.de

Tag

2

Haferflocken mit Bananen und Nüssen

ZUTATEN

50g Haferflocken

200ml Mandelmilch

1 Banane

1 EL gehackte Nüsse

Zubereitung:

Haferflocken in Mandelmilch kochen.

Mit geschnittener Banane und Nüssen garnieren.



Tag

3

Smoothie mit Spinat und Avocado

ZUTATEN

1 Handvoll Spinat

1/2 Avocado

1 Banane

200ml Kokoswasser

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und glatt pürieren



Tag

4

Buchweizenpfannkuchen mit Beeren

ZUTATEN

3100g Buchweizenmehl

200ml Mandelmilch

1 Ei

1 EL Ahornsirup

100g gemischte Beeren

Zubereitung:

Buchweizenmehl, Mandelmilch und Ei zu einem Teig verrühren.

Pfannkuchen in einer Pfanne ausbacken.

Mit Ahornsirup und Beeren servieren.



Tag
5

Mandeljoghurt mit Früchten und Nüssen

ZUTATEN

200g Mandeljoghurt

100g gemischte Früchte

1 EL gehackte Nüsse

Zubereitung:

Mandeljoghurt mit Früchten und Nüssen garnieren.



Tag

6

Kokosjoghurt mit Granola und Früchten

ZUTATEN

200g Kokosjoghurt

50g Granola

100g gemischte Früchte

Zubereitung:

Kokosjoghurt mit Granola und Früchten garnieren.



Tag

7

Chia-Pudding mit Kokosmilch und Beeren

ZUTATEN

3 EL Chiasamen

200ml Kokosmilch

1 EL Ahornsirup

100g gemischte Beeren

Zubereitung:

Chiasamen in Kokosmilch einweichen und über Nacht im Kühlschrank stehen lassen.

Mit Ahornsirup und Beeren garnieren.



KAPITEL

02

Mittags



Name Käufer:in - Beispiel@email.de

Gegrilltes Hühnchen mit Süßkartoffeln und grünem Gemüse

ZUTATEN

- 1 Hähnchenbrust
- 1 Süßkartoffel
- 100g Brokkoli
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Hähnchenbrust grillen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Süßkartoffel schälen, in Würfel schneiden und im Ofen bei 200°C backen, bis sie weich ist.

Brokkoli dämpfen.

Alles zusammen servieren.



Tag

2

Quinoa-Salat mit Kichererbsen und Gemüse

ZUTATEN

50g Quinoa

100g Kichererbsen

1 Paprika

1 Gurke

1 EL Olivenöl

Zitronensaft, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Quinoa kochen.

Paprika und Gurke klein schneiden.

Quinoa, Kichererbsen, Paprika und Gurke mischen.

**Mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer
abschmecken**



Tag

3

Gegrillter Gemüse-Salat mit Hähnchen

ZUTATEN

1 Hähnchenbrust

1 Zucchini

1 rote Paprika

1 gelbe Paprika

1 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Hähnchenbrust grillen und in Streifen schneiden. Zucchini und Paprika in Scheiben schneiden und grillen. Gegrilltes Gemüse mit Hähnchen mischen und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.



Tag

4

Süßkartoffel-Suppe mit Ingwer

ZUTATEN

1 große Süßkartoffel

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Stück Ingwer (2 cm)

400ml Gemüsebrühe

1 EL Olivenöl

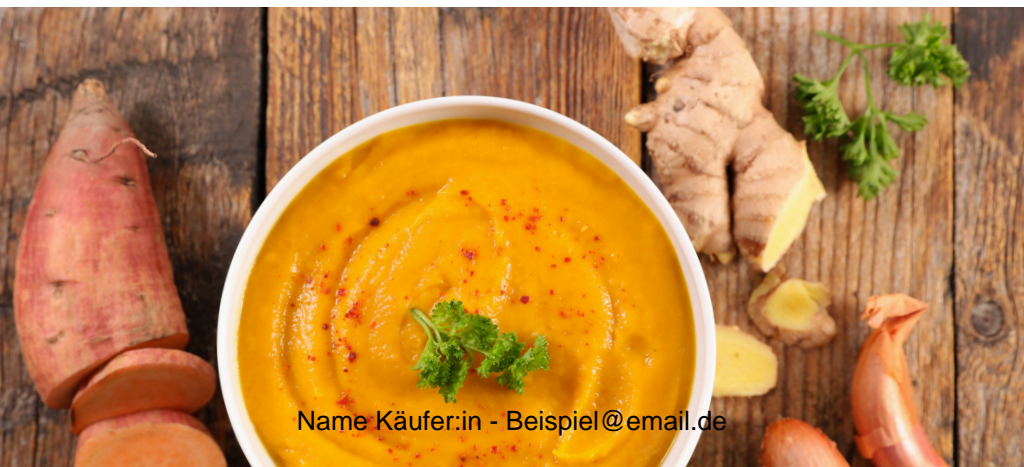
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Süßkartoffel, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer klein schneiden.

In Olivenöl anbraten, dann mit Gemüsebrühe aufgießen und weich kochen.

Pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Tag
5

Avocado-Garnelen-Salat

ZUTATEN

1 Avocado

100g Garnelen

1 Gurke

1 EL Olivenöl

Zitronensaft, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Avocado und Gurke klein schneiden.

Garnelen in Olivenöl anbraten.

Alles mischen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken



Tag

6

Gefüllte Paprika mit Quinoa

ZUTATEN

Paprika

50g Quinoa

100g schwarze Bohnen

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Quinoa kochen, Zwiebel und Knoblauch hacken und in Olivenöl anbraten. Bohnen hinzufügen und würzen. Paprika füllen und im Ofen bei 200°C backen, bis sie weich ist.



Tag

7

Limonsuppe mit Karotten und Sellerie

ZUTATEN

100g rote Linsen

2 Karotten

2 Selleriestangen

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 EL Olivenöl

400ml Gemüsebrühe

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch hacken und in Olivenöl anbraten.

Karotten und Sellerie klein schneiden und hinzufügen.

Linsen und Gemüsebrühe hinzufügen und köcheln lassen, bis alles weich ist.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



KAPITEL

03

Abends



Name Käufer:in - Beispiel@email.de

**Tag
I**

Lachsfilet mit Quinoa und gedünstetem Brokkoli

ZUTATEN

1 Lachsfilet

50g Quinoa

100g Brokkoli

1 EL Olivenöl

Zitronensaft, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Lachsfilet mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und in Olivenöl braten.

Quinoa kochen.

Brokkoli dämpfen.

Alles zusammen servieren



Tag

2

Hähnchencurry mit Blumenkohlreis

ZUTATEN

1 Hähnchenbrust

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

200ml Kokosmilch

1 EL Currypulver

200g Blumenkohl

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Hähnchenbrust in Stücke schneiden und anbraten.

Zwiebel und Knoblauch hacken und hinzufügen.

Currypulver und Kokosmilch hinzufügen und köcheln lassen.

Blumenkohl reiben und kurz in der Pfanne anbraten.

Alles zusammen servieren.



Tag

3

Gebratener Kabeljau mit Brokkoli und Karotten

ZUTATEN

1 Kabeljaufilet

100g Brokkoli

2 Karotten

1 EL Olivenöl

Zitronensaft, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Kabeljaufilet mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen
und in Olivenöl braten.

Brokkoli und Karotten dämpfen.

Alles zusammen servieren.



Tag

4

Gebratenes Hühnchen mit Quinoa und Spinat

ZUTATEN

1 Hühnchenbrust

50g Quinoa

100g Spinat

1 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Hühnchenbrust in Streifen schneiden und in Olivenöl anbraten.

Quinoa kochen.

Spinat kurz in der Pfanne anbraten.

Alles zusammen servieren.



Tag
5

Gemüse-Quinoa-Pfanne

ZUTATEN

50g Quinoa

1 Zucchini

1 Paprika

1 Karotte

1 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Quinoa kochen.

Gemüse klein schneiden und in Olivenöl anbraten.

Quinoa hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken



Tag

6

Zucchini-Nudeln mit Pesto

ZUTATEN

2 Zucchini

50g Basilikum

1 Knoblauchzehe

50g Pinienkerne

50ml Olivenöl

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zucchini mit einem Spiralschneider in Nudeln schneiden.

Basilikum, Knoblauch, Pinienkerne und Olivenöl zu einem Pesto pürieren.

Zucchini-Nudeln mit Pesto mischen.



Tag

7

Gebratenes Tofu mit Gemüse und Reis

ZUTATEN

100g Tofu

1 Paprika

1 Zucchini

1 Karotte

50g Vollkornreis

1 EL Sojasauce

1 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Tofu in Würfel schneiden und in Sojasauce marinieren.

Gemüse klein schneiden und in Olivenöl anbraten.

Tofu hinzufügen und braten.

Reis kochen und alles zusammen servieren.



Eine gute Küche ist das
Fundament allen Glücks!

In dem Sinne
wünsche ich einen
guten Appetit und
viel Spass beim
Nachkochen.

Herzlichst
Susan