



FIT INTELLIGENT TRAINIERT

in Kooperation mit



rezepte allerlei

„Muntermacher“

ZWETSCHGEN-HAFERFLOCKEN-GENUSS

Dieses Rezept ist ein Beispiel für den Einsatz der basischen Rohkost-Haferflocken. Wenn Sie von 60 g Haferflocken nicht satt werden, können Sie selbstverständlich die Menge erhöhen.

Zutaten:

- 60 g Haferflocken
- 30 g gemahlene Haselnüsse
- ¼ TL Zimt
- 3 über Nacht in ca. 100 ml Wasser eingeweichte Dörrpflaumen (ohne Stein)
- 2 Datteln ohne Stein
- 6 frische Zwetschgen (ohne Stein) in Stückchen geschnitten
- 2 EL Erdmandel-Chips

Zubereitung:

Die Haferflocken mit den Nüssen, allen Pulvern und dem Zimt mischen. Das Einweichwasser mit den eingeweichten Pflaumen und den Datteln pürieren, über die Haferflocken-Nussmischung gießen. Die Zwetschgenstückchen unterheben und das Ganze mit Erdmandel-Chips bestreuen.

OVERNIGHT-OATS

Zutaten (Grundrezept für ein Glas á 500 ml)

- 4 gehäufte EL Haferflocken (40 g)
- 100 ml Milch
- 3 EL Joghurt
- Früchte, Nüsse und Kerne deiner Wahl
- Honig nach Geschmack

Zubereitung:

- Verrühre die Haferflocken mit der Milch und dem Joghurt in einer Schale oder einem Glas.
- Schneide das Obst deiner Wahl in mundgerechte Stücke und verteile es mit Nüssen auf die Milchmasse.
- Gebe je nach Geschmack etwas Honig oben drauf und stelle das Ganze zugedeckt für eine Nacht in den Kühlschrank.

Tipps für deine Overnight-Oats

- Bei Varianten mit Joghurt, diesen unbedingt vor dem Kühlen mit der Flüssigkeit und den Flocken verrühren.
- Zitrusfrüchte lassen Milch und Joghurt gerinnen, diese daher erst frisch vor dem Verzehr hinzugeben.
- Tiefgefrorenes Obst einfach unterrühren, im Laufe der Nacht wird es auftauen und deine Oats verzaubern.

- Gleich die doppelte Menge für zwei Tage anrühren.
- In einem Glas mit Deckel, kannst du deine Overnight-Oats auch prima mit nehmen oder unterwegs essen

frisch- frischer - Aufstrich

THUNFISCH

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Frühlingszwiebeln(oder eine kleine rote Zwiebel)
- je ¼ roter und gelber Paprika
- 1 Essiggurken
- 50 g Magertopfen
- 25 g fettarmer Frischkäse
- 1 TL Senf
- 37 g Thunfisch (aus der Dose im eigenen Saft)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln schälen und fein hacken. Paprika waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Essiggurken ebenfalls kleinwürfelig schneiden. Topfen mit Frischkäse und Senf verrühren. Zwiebeln und Tunfisch untermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

PAPRIKA

Zutaten (für 5 Portionen)

- 100 g Magertopfen
- 25 g fettarmer Frischkäse
- 1 TL Paprikapulver
- je ¼ gelber und roter Paprika
- Salz, Pfeffer
- frische Kräuter nach Belieben

Zubereitung:

- Magertopfen mit Frischkäse und Paprikapulver verrühren.
- Paprika waschen, putzen, in sehr kleine Würfel schneiden, zur Topfenfrischkäsemasse hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.

Kombiniert mit verschiedenen Gemüsesorten und/oder Milchprodukten (Joghurt, Buttermilch etc.) ergeben Aufstriche mit Vollkornbrot eine ideale Jause.

You got the power!

POWERKUGEL

Zutaten (für ca. 10 Stück)

- 100 g Haferflocken

- 100 g gemahlene Nüsse (Mandeln und Haselnüsse)
- 6-8 Datteln
- 3 EL Agavendicksaft (oder Honig)
- 5 TL Leinsamenöl
- Zimt

Zubereitung:

Datteln entkernen und klein schneiden. Haferflocken und gemahlene Nüsse in den Mixer geben und mit den Datteln mixen. Die restlichen Zutaten hinzufügen und noch einmal mixen. Es sollte nun eine leicht klebrige Masse im Mixer sein. Diese zu Kugeln formen.

FERTIG

Man kann die Powerkugeln auch kurz in den Ofen geben, bei 180 Grad für 10 Minuten.

Orientalischer TOMATENSALAT

Zutaten (für 6 Personen)

7 Tomaten

1 Bund Petersilie

1 Zwiebel

2 TL Salz

2 EL Essig (Balsamico)

3 EL Olivenöl

Etwas Minze, optional

Zubereitung:

Zwiebel (in feine Ringe) und Tomaten schneiden. Die Petersilie fein hacken und dann alle Zutaten zusammen gut vermengen. Einfacher geht's nicht!

herbstlich köstlich

I love Quinoa Hähnchen

Zutaten (für 1 Portion)

- 250 g gegarte Hähnchenbrust
- große Handvoll frischer Spinatblätter(Tiefgekühlt 1-2Taler)
- **Quinoa**, gekocht (aus 80 Gramm trockenem **Quinoa**)
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl

Nährwerte pro Portion (kcal 680)

20g Fett

57g Kohlenhydrate

68g Eiweiß

Zubereitung

1. Schneide die gegarte Hähnchenbrust in 2 cm große Würfel. Dann sautiere sie zusammen mit dem Spinat und Olivenöl in einer großen Pfanne.
2. Erhitze alles nur so lange, bis es warm ist (Spinat verliert an Volumen und wird weich).

3. Erhitze den gekochten **Quinoa** auf einem Teller in der Mikrowelle. Danach serviere alles auf einem Teller. Salzen, Zitronensaft drüber träufeln, fertig.

Gebratener Lachs mit Mandelkruste

Zutaten (für 1 Portion)

- 200 g Lachsfilet ohne Haut
- 1 TL Olivenöl, kaltgepresst
- 2 EL Mandelmehl
- Salz und Pfeffer
- 2 große Handvoll Spinatblätter
- 1 TL Butter oder Kokosöl
- Vorgekochte **Quinoa** (aus 50 g getrockneter **Quinoa**)

Nährwerte pro Portion (kcal 788)

39g Fett

43g Kohlenhydrate

62g Eiweiß

Zubereitung:

1. Wasche das Lachsfilet und tupfe es mit einem Papiertuch trocken. Vermenge Olivenöl und Mandelmehl mit Salz und Pfeffer und gib die Panade auf einen sauberen Teller. Drücke beide Seiten des Lachsfilets in die Panade.
2. Gare den Lachs auf einem vorgeheizten Grill für 5 Minuten. Wenn Du keinen Grill besitzt, nimm eine heiße Pfanne.
3. Dünste den Spinat in einem geschlossenen Topf, in dem sich 2 cm kochendes Wasser befindet, während der Lachs gart. Tropfe den Spinat ab und gib das Kokosöl bzw. die Butter darüber. Wärme die vorgekochte **Quinoa** auf einem Teller in der Mikrowelle auf und gib danach den Lachs und den Spinat dazu.

Gemüse-Reis-Auflauf mit Schnittlauchjoghurt

Zutaten (für 2 Portionen)

- 300 ml klassische Gemüsebrühe
- 1/2 Knoblauchzehe
- 100 g Vollkornreis
- 1/2 Kohlrabi (ca. 300 g)
- 2 1/2 Möhren (à 100 g)
- 250 g Brokkoli
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 50 g geriebener Gouda
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 100 g Joghurt (1,5 % Fett)
- Paprikapulver (rosenscharf)

Nährwerte pro Portion (kcal 404)

13g Fett

47g Kohlenhydrate

22g Eiweiß

Zubereitung

1. In einem Topf 400 ml Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse direkt dazu pressen. Reis zufügen und zugedeckt bei kleiner Hitze 25 Minuten garen.
2. Inzwischen Kohlrabi und Möhren waschen und schälen. Kohlrabi achteln. Möhren und Kohlrabi achteln in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden.

3. Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. Die Stiele schälen und ebenfalls in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. (Tiefgekühlter Brokkoli ist auch möglich, er muss nur aufgetaut sein)
4. Restliche Gemüsebrühe in einem zweiten Topf aufkochen. Möhren und Kohlrabi darin 2 Minuten garen, dann Brokkoli Röschen und -scheiben zugeben und alles noch 4–5 Minuten garen.
5. Das Gemüse in einem Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei die Brühe in einer Schüssel auffangen.
6. Den gegarten Reis in eine flache Auflaufform (ca. 1,5 l Inhalt) geben und mit einem Löffel glattstreichen. Das Gemüse gleichmäßig darauf verteilen.
7. Die Eier zur aufgefangenen Brühe schlagen und mit einer Gabel verquirlen. Salzen, pfeffern und nach Belieben Muskatnuss dazu reiben.
8. Die Flüssigkeit über das Gemüse in die Auflaufform geben, mit geriebenem Gouda bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C, Gas: Stufe 3) etwa 35 Minuten überbacken.
9. Inzwischen den Schnittlauch abspülen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden. Den Joghurt mit Schnittlauchröllchen, Salz und Paprikapulver würzen und zum Gemüse-Reis-Auflauf servieren

Schnelle Maispuffer mit Kräuterfrischkäse

Zutaten (für 2 Portionen)

- 40 g Maisgrieß (3 Minuten Garzeit)
- 70 ml Milch (1,5 % Fett)
- ½ Bund Schnittlauch
- ½ Bund Petersilie
- 100 g Dinkelmehl Type 630
- 2 Eier
- 140 g Mais (Abtropfgewicht, Dose)
- Pfeffer Salz
- 2 EL Rapsöl
- 80 g Frischkäse (13 % Fett)

<p>Nährwerte pro Portion (kcal 557)</p> <p>24g Fett</p> <p>60g Kohlenhydrate</p> <p>23g Eiweiß</p>
--

Zubereitung:

1. 200 ml Wasser mit 1 Prise Salz in einem kleinen Topf aufkochen. Maisgrieß einrieseln lassen, dabei mit einem Holzlöffel umrühren. Topf vom Herd nehmen, 50 ml Milch unterrühren und kurz abkühlen lassen.
2. Inzwischen die Kräuter waschen, trockenschütteln und fein hacken.
3. Maisgrieß in eine Schüssel geben. Mehl, Eier, abgetropften Mais und die Hälfte der Kräuter mit einer Gabel unterrühren. Den Teig mit Pfeffer würzen.
4. In 2 beschichteten Pfannen je 1 EL Öl erhitzen. Teig in Portionen von je 2 EL hineingeben und zu kleinen Puffern formen. Die Puffer auf jeder Seite etwa 2 Minuten bei starker Hitze goldbraun braten.
5. Restliche Milch und restliche Kräuter mit dem Frischkäse verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Die Maispuffer auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit dem Kräuterfrischkäse servieren.

Einfach nur lecker

Bananen – Topfen Drink

Zutaten (für 2 Personen)

- 1 Banane
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Honig
- 50g Magertopfen
- 250ml Buttermilch oder Mandelmilch
- 1 EL Mandelmus

Zubereitung:

Banane schälen und mit Zitronensaft und Honig grob zerdrücken. Banane mit dem Topfen, der Buttermilch und dem Mandelmus pürieren

FIT & FUN 2021

FIT & FUN Gesundheits- & Diätferien (Originalrezept)

Zutaten (für Kids & Teens 11 – 17,9)

- 1 EL Gesundheit
- Sommerferien 2021
- 1 Portion Motivation
- 2 Termine (So 11. Juli – So 01. Aug 2021 und So 01. – So 22. Aug 2021)
- H₂O Therme

Zubereitung:

Sich Gedanken machen über den persönlichen EL Gesundheit den man hat und gegeben falls unverbindliche Informationen zum Sommerferienprogramm 2021 einholen unter Tel. +43 677 610 162 59 oder office@f-i-t.at oder www.f-i-t.at. Man füge dann noch eine Portion Motivation hinzu und kann sich zu einem der beiden Termine in der H₂O Therme anmelden.

FIT & FUN Actionweek

Zutaten (für Kids von 10 – 14)

- Spiel, Spaß & Bewegung gepaart mit gesunden Inputs
- Osterferien und/oder Herbstferien 2021
- 1 Portion Motivation
- 2 Termine (So, 28. März– Fr, 02. April 2021 und So, 24. – 29. Oktober 2021)
- H₂O Therme

Zubereitung:

Sich Gedanken machen was ich in den Oster- und/oder Herbstferien machen und erleben möchte und gegeben falls unverbindliche Informationen zum Programm 2021 einholen unter Tel. +43 677 610 162 59 oder office@f-i-t.at oder www.f-i-t.at. Man füge dann noch eine Portion Motivation hinzu und kann sich zum Termin in der H₂O Therme anmelden.

Viel Spaß mit den Rezepten & guten Appetit!