

Happy Healthy Kitchen

Mit formoline L112 zu Ihrer Wohlfühlfigur

Wirkung,
Tipps & leckere
Rezepte

GU



Unsere Philosophie

„**HAPPY HEALTHY KITCHEN**“ – **Abnehmen mit Spaß?** Genau! Unsere Rezepte sind wirklich **easy** zu kochen und dabei richtig **lecker!** Und natürlich sind sie **gesund**, bestehen aus frischen Zutaten und haben zudem nur mäßig viele Kalorien. Clevere Unterstützung beim Abnehmen bietet dabei **formoline L112**. So übernehmen Sie mit Leichtigkeit und vollem Genuss Verantwortung für sich und Ihre Gesundheit.

- leichter Abnehmen auf gesunde Art
- mit vollem Genuss
- mit voller Lebensfreude



Inhaltsverzeichnis

- 02 Leichter Abnehmen –
TIPPS UND TRICKS
- 06 Die Grundlagen
des Abnehmens
- 08 So hilft **formoline L112** beim
Abnehmen und Gewicht halten



- 10 Rezepte für dein Healthy **FRÜHSTÜCK**
- 14 Rezepte für Healthy **HAUPTGERICHTE**
- 22 Rezepte für dein Healthy **DESSERT**

- 24 **BEST OF formoline L112**



Leichter Abnehmen



Mit den folgenden **TIPPS** geht **Abnehmen ganz einfach**: mit **vollem Genuss** und **voller Lebensfreude!**

Reichlich
frisches
Gemüse und
Obst der Saison.

Hände weg von
zuckerhaltigen
Speisen!

Bevorzugen
Sie eine ballast-
stoffreiche Ernäh-
rung, z. B. mit Voll-
kornprodukten.

formline L112
vermindert die
Aufnahme von
Kalorien aus den
Nahrungsfetten.

Garen Sie
Speisen
schonend und
mit wenig Fett.

Ausreichend
trinken, mög-
lichst kalorien-
arme
Getränke.



Mit Kräutern
und Gewürzen
würzen, Salz
nur wenig ver-
wenden.

Achtung vor
versteckten Fetten,
z. B. in Wurst,
Käse oder Fertig-
produkten!

Genießen Sie mög-
lichst vielfältige
Lebensmittel, am
besten vor allem
pflanzliche.

Wer sich Zeit
nimmt und sein
Essen genießt, hat
mehr Spaß und
braucht weniger
Kalorien, weil er
früher satt ist.



Energiedichte von Lebensmitteln im Überblick

Wer sich auskennt, hat es leichter! Von Lebensmitteln mit geringer Energiedichte kann man einfach mehr essen, da sie weniger Kalorien pro Gewicht haben. Der Magen spürt die Menge und meldet: Satt! Dabei hat man noch gar nicht viele Kalorien zu sich genommen. Die Tabelle zeigt, dass auch sehr leckere Lebensmittel eine geringe Energiedichte haben. So bleibt der Spaß beim Essen erhalten.

Grün heißt: zum Sattessen; **Gelb** heißt: mit Vorsicht genießen; **Rot** heißt: nur in geringen Mengen, mit grünen Lebensmitteln kombinieren.

Lebensmittel	Energiedichte	Kalorien	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)
1 Apfel (150 g)	■ 0,5	81	1	1	17
1 Apfelsine (145 g)	■ 0,5	68	1	0	13
Erdbeeren (100 g)	■ 0,4	43	1	1	7
½ Avocado (115 g)	■ 2,2	250	2	27	0
Brokkoli (100 g)	■ 0,3	34	4	0	3
Linsen (100 g)	■ 3,0	309	24	2	41
Spinat (100 g)	■ 0,3	27	2	1	2
Süßkartoffeln (100 g)	■ 1,3	127	2	1	26
1 Tomate (50 g)	■ 0,2	9	0	0	2
1 Zucchini (150 g)	■ 0,2	30	3	0	3
Feta (45 % Fett i. Tr., 30 g)	■ 2,4	71	5	6	0
Frischkäse (Doppelrahm, 100 g)	■ 3,3	334	11	31	3
Milch (3,5 % Fett, 100 ml)	■ 0,6	64	3	4	5
Hähnchenbrust (100 g)	■ 1,0	102	24	1	0
Lachs (geräuchert, 100 g)	■ 1,5	146	21	7	0
Rinderhack (100 g)	■ 2,0	202	20	14	0
Nudeln (Eierteigwaren, 100 g)	■ 3,8	375	12	4	72

Die Ernährungspyramide



Im Vordergrund steht eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung mit nährstoffreichen, energiearmen Lebensmitteln in ausgewogener Menge. Die Ernährungspyramide zeigt, wie viele Portionen von einer Lebensmittelgruppe verzehrt werden sollten, und bewertet den ernährungsphysiologischen Wert nach dem Ampelprinzip.

Verzehrempfehlung der Ernährungswissenschaft



Kalorienarme Getränke:

Mindestens 6 Gläser Wasser, ungesüßter Kräuter- und Früchtetee, inklusive 1 Portion Gemüse- und Fruchtsaft über den Tag verteilt.



Gemüse, Salat, Früchte:

Täglich 5 Portionen Obst und Gemüse (1 Portion entspricht ca. 1 Handvoll).



Kartoffeln, Reis, Vollkornbrot, Getreideflocken:

Getreideprodukte wie Vollkornbrot, Reis oder Kartoffeln als Basis einer vollwertigen Ernährung. Dabei sättigen Lebensmittel aus Vollkorn länger und enthalten mehr Nährstoffe als Weißmehlprodukte. Ballaststoffe aus Vollkorn senken das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörungen, Dickdarmkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



Milchprodukte, Fleisch, Fisch:

Täglich 3 Portionen Milch und Milchprodukte, 1 Portion Fleisch, Wurst, Seefisch oder Ei.



Fette, Öle:

Pro Tag sind max. 2 Portionen (ca. 30g) hochwertige Fette und Öle empfohlen, da sie sehr viele Kalorien liefern (z.B. 1 Croissant = 24g Fett = 356 kcal). Besonders wertvoll, weil reich an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren und fettlöslichen Vitaminen, sind z. B. Oliven-, Raps-, Sonnenblumen-, Maiskeim- und Sojaöl. Den Verzehr von tierischen Fetten, wie Butter, Schmalz und Sahne, reduzieren.

Süßigkeiten, salzige Snacks, Alkohol:



Naschen Sie mit Genuss und bewusst. Gelegentlich können Sie etwas Kuchen oder einen Riegel Schokolade genießen.

Die Grundlagen des Abnehmens:

»So klappt gesundes Abnehmen«

Wer **gesund und voller Lebensfreude** abnehmen möchte, muss die eigenen Ess- und Lebensgewohnheiten an den Energiebedarf seines Körpers dauerhaft anpassen.

Vermeiden Sie Jo-Jo-Effekte
Sie sind eine häufige Folge von sogenannten
Turbo-Diäten. Also:

Haben Sie Geduld mit sich und denken Sie daran:

- » Übergewicht entsteht auch nicht von einem Tag auf den anderen. Um 1 kg Körperfett abzunehmen, müssen Sie ca. 7.000 kcal einsparen.
- » Um das Gewicht zu reduzieren, müssen Sie Ihrem Körper täglich etwa 500-800 kcal weniger zuführen, als dieser benötigt. Dabei helfen eine veränderte Ernährung (wie die Rezepte ab S.10 zeigen) und mehr Bewegung. Durch diese negative Energiebilanz greift Ihr Stoffwechsel auf seine Fettreserven zurück und die Gewichtsabnahme wird eingeleitet.





Die 3 Hürden des Abnehmens

HEALTHY: Abnehmen ist gut für die Gesundheit

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass schon bei 5% Gewichtsverlust signifikante gesundheitliche Verbesserungen messbar sind: z. B. Bluthochdruck, Blutfettwerte, Cholesterinspiegel.

123

Kalorienzufuhr senken

Mit einer bewussten Ernährungsumstellung gemäß den Empfehlungen in der Ernährungspyramide die Gewichtsabnahme täglich unterstützen.

Kalorienverbrauch steigern

Den Stoffwechsel und Kalorienverbrauch durch moderate Bewegung zusätzlich ankurbeln (es muss kein Leistungssport sein).

Beim Abnehmen Wohlfühlen

Sich regelmäßig etwas Gutes tun, um sich beim Abnehmen wohlfühlen. Für einen gesunden Lebensstil ist der bewusste Umgang mit Stress und Entspannung genauso wichtig wie eine ausgewogene Ernährung und ausreichende körperliche Bewegung. So bleiben Sie motiviert!

So hilft formoline L112 beim Abnehmen und Gewichthalten

Kalorien gehen – der Genuss bleibt mit dem einzigartigen
Wirk-Ballaststoff L112 aus natürlichen Quellen.

Ihr extrastarker „Kalorienmagnet“ zum Abnehmen

Das millionenfach bewährte
formoline L112 wirkt wie ein **starker
Kalorienmagnet**, zieht bis zu 2/3
der verzehrten kalorienreichen
Nahrungsfette an sich und blockiert
so deren Verwertung
im Körper.



Unsere Empfehlung zum Abnehmen:

Nehmen Sie einfach täglich jeweils zwei Ballaststoff-Tabletten **formoline L112** oder **formoline L112 EXTRA** (mit 50 % mehr Wirkstoff speziell für Personen über 75 kg) zu Ihren beiden Hauptmahlzeiten ein, essen Sie vernünftig und bewegen Sie sich regelmäßig, damit ist Ihre Wohlfühlfigur bald erreicht.

Zur Gewichtsabnahme:

2x täglich jeweils 2 Tabletten **formoline L112** zu den beiden Mahlzeiten mit dem höchsten Fettgehalt einnehmen.

Zur Gewichtskontrolle:

2x täglich jeweils 1 Tablette **formoline L112** zu den beiden Mahlzeiten mit dem höchsten Fettgehalt einnehmen.



formoline L112 unzerkaut zusammen mit möglichst kalorienarmer Flüssigkeit (mindestens 250 ml) einnehmen.

formoline L112 ist sehr gut verträglich und kann auch langfristig eingenommen werden.

Kerniges Müsli

Agavendicksaft ist der eingekochte Saft der mexikanischen Agaven. Er enthält weniger Glukose als weißer Zucker und schon damit den Blutzucker, ist aber nicht fruktosearm.

Für 2 Personen
15 Min. Zubereitung

NÄHRWERT PRO PORTION:

ca. 510 kcal

24 g EW | 24 g F | 48 g KH

½ Apfel

½ Orange

200 g körniger Frischkäse

1 TL Agavendicksaft oder
Honig

1 TL Leinöl

4 EL kernige Haferflocken

2 EL Cashewkerne

2 EL Mandeln

2 EL Rosinen

2 EL gepoppter Amarant
(s. Tipp)

Zubereitung:

1) Den Apfel waschen, halbieren und entkernen. Die Viertel mit Schale grob reiben. Die Orange schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Frischkäse mit Agavendicksaft verrühren und Apfel und Leinöl unterheben. Auf Teller oder Schalen aufteilen.

2) Jeweils 2 EL Haferflocken um den körnigen Frischkäse streuen und je 1 EL Cashewkerne, 1 EL Mandeln und 1 EL Rosinen über das Müsli verteilen.

3) Zuletzt die Orangenstücke daraufsetzen und das Müsli mit Amarant bestreut servieren.

Tipp: Amarant-Pops finden Sie in gut sortierten Supermärkten sowie im Reformhaus oder Bioladen.



FRÜHSTÜCK



Buttermilchwaffeln mit Himbeeren

Wer bei Getreideprodukten wie Mehl auf die Vollkorn-Variante setzt, nimmt automatisch mehr Ballaststoffe auf. So sättigen auch die Waffeln besonders gut!

Für 8 Stück

40 Min. Zubereitung

NÄHRWERT PRO STÜCK:

ca. 125 kcal

7 g EW | 5 g F | 14 g KH

100 g Himbeeren (frisch oder TK)

etwas Zitronensaft

1 TL Honig | 2 EL Rapsöl

100 g Speisequark (max. 20 % Fett)

2 EL Xylit

1 TL gemahlene Vanille

2 Eier | 150 ml Buttermilch

100 g Vollkorn-Weizenmehl

25 g Mandelmehl

½ Pck. Backpulver

4 Blätter Zitronenmelisse



Zubereitung:

- 1) Für die Sauce die Himbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen (TK-Ware rechtzeitig in einem Sieb auftauen und abtropfen lassen). In einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer fein pürieren. Nach Belieben noch durch ein Sieb passieren, um die Kerne zu entfernen. Püree mit Zitronensaft und Honig mischen.
- 2) Das Waffeleisen aufheizen und die Backflächen mit Öl einfetten. Quark, Xylit und Vanille in einer Schüssel gut verrühren. Eier und Buttermilch dazugeben und alles schaumig rühren. Beide Mehlsorten mit Backpulver sieben und ebenfalls unterrühren.
- 3) Je 2 EL Teig in die Mitte des Waffeleisens geben und die Waffel in ca. 1 Min. goldgelb backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter ausdampfen lassen. Übrige 7 Waffeln genauso backen, bis der Teig aufgebraucht ist. Die Waffeln mit der Sauce und nach Belieben mit Zitronenmelisseblättern servieren.

Mediterranes Rührei

Wer eiweißreich frühstückt, bremst den Heißhunger aus und hält den Blutzucker stabil. Ein würziges Rührei aus je zwei Eiern pro Person ist die richtige Wahl!



Zubereitung:

- 1) Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Oliven abtropfen lassen und vierteln. Zucchini putzen, waschen und auf der Gemüsereibe grob raspeln. Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden, dabei Kerne und Stielansätze entfernen. Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.
- 2) Zwiebel, Oliven und Zucchini raspel in einer Pfanne im Öl andünsten. Inzwischen die Eier mit Salz, Pfeffer, Sojadrink und Kräutern gründlich verquirlen. Die Eiermasse über das Gemüse geben und unter Rühren mit einem Pfannenwender in ca. 5 Min. stocken lassen. Zum Servieren die Tomatenwürfel mit Basilikum und den geriebenen Parmesan über das Rührei streuen.

Tip: Bei Laktoseintoleranz können Sie auch laktosefreie Milch nehmen. Parmesan ist von Natur aus laktosefrei, da es sich um einen Hartkäse handelt, dessen Laktosegehalt unter 0,1 % liegt.

Für 2 Personen

20 Min. Zubereitung

NÄHRWERT PRO PORTION:

ca. 295 kcal

19 g EW | 22 g F | 5 g KH

1 kleine Zwiebel

1 EL schwarze Oliven (entsteint)

½ Zucchini

2 Tomaten

½ Bund Basilikum

1 EL Olivenöl

4 Eier | Salz | Pfeffer

50 ml Sojadrink (ersatzweise Milch)

1 TL italien. TK-Kräuter

3 TL geriebener Parmesan

HAUPTGERICHTE



Indische Linsensuppe

Geniale Mischung: Hähnchen, Gemüse und Linsen machen auf leichte Art wohlrig satt.

Zubereitung:

1) Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Den Lauch putzen und längs halbieren, gründlich waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und ebenfalls fein würfeln.

2) Das Öl in einem Topf erhitzen und das Fleisch darin unter Wenden anbraten. Lauch, Möhren und Ingwer dazugeben und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Currypulver darüberstäuben und kurz anrösten.

3) Die Linsen in einem Sieb abbrausen, abtropfen lassen und zur Hähnchen-Gemüse-Mischung geben. Die Tomaten und die Brühe hinzufügen. Alles aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 12 Min. köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren.

4) Anschließend die Kokosmilch zur Suppe geben, unterrühren und kurz erhitzen. Die Suppe mit Limettensaft, Salz, Pfeffer und eventuell noch etwas Currypulver abschmecken. Zum Servieren mit Koriander bestreuen.

Tipp: Die Linsensuppe schmeckt auch vegetarisch mit gewürfeltem Paneer (ind. Weichkäse) – oder sogar vegan mit Tofuwürfeln. Dazu die Käse- oder Tofuwürfel wie das Fleisch anbraten. Dann allerdings aus dem Topf nehmen, beiseitestellen und erst zum Servieren wieder in die Suppe geben.

Für 4 Personen

25 Min. Zubereitung

NÄHRWERT PRO PORTION:

ca. 435 kcal

27 g EW | 25 g F | 24 g KH

300 g Hähnchenbrustfilet

1 große Stange Lauch

3 Möhren

1 walnussgroßes Stück Ingwer

1 EL Öl

Salz | Pfeffer

2-3 TL Currypulver

100 g rote Linsen

1 Dose stückige Tomaten (400 g)

½ l Gemüsebrühe

1 Dose Kokosmilch (400 ml)

ca. 2 TL Limettensaft

2 EL gehacktes Koriandergrün



Avocado-Tomaten-Salat mit Rucola

Mehr Pep im Salat dank Rucola! Die auch als Rauke bekannte Pflanze enthält eine ordentliche Menge Senföle, die Glucosinolate, die zu den sekundären Pflanzenstoffen zählen.



Für 2 Personen

15 Min. Zubereitung

NÄHRWERT PRO PORTION:

ca. 440 kcal

7 g EW | 42 g F | 8 g KH

25 g Pistazienkerne

70 g Rucola

250 g Tomaten

1 Avocado

Saft von 2 Limetten

3 EL Olivenöl

Zucker

Salz | Pfeffer

½ Bund Basilikum

Zubereitung:

- 1) Die Pistazienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten, herausnehmen und abkühlen lassen, dann grob hacken.
- 2) Den Rucola verlesen, waschen und trocken schütteln, dabei grobe Stiele entfernen. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, die Hälften schälen und in Stücke schneiden. Den Rucola auf Teller verteilen, Tomaten und Avocado darauf anrichten und mit Pistazien bestreuen.
- 3) Für das Dressing den Limettensaft mit Öl, 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer mischen und über den Salat träufeln. Das Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, grob hacken und zum Servieren über den Salat streuen.



Feta-Frikadellen mit weißen Bohnen

Low Carb goes Mittelmeer: Zu den mit Ajvar gewürzten Frikadellen gibt es weiße Bohnen.



Zubereitung:

- 1)** Für die Frikadellen das Hackfleisch mit Ei, Mandelmehl, Ajvar, ½ TL Salz und etwas Pfeffer verkneten. Den Schafskäse in 8 Würfel schneiden. Mit angefeuchteten Händen aus der Hackmasse 8 Frikadellen formen, dabei je 1 Käsewürfel in die Mitte geben. Die Frikadellen bis zur Verwendung kühl stellen.
- 2)** Für die Bohnen die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, abbrausen und gut abtropfen lassen. Die Tomaten waschen und halbieren. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Dabei grobe Stiele entfernen und die Blätter nach Belieben kleiner zupfen. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Dann die Zitronenhälfte auspressen.
- 3)** In einer großen beschichteten Pfanne Öl erhitzen und die Frikadellen darin auf jeder Seite ca. 6 Min. braten. Inzwischen für die Bohnen das restliche Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin kurz andünsten. Thymian und Bohnen dazugeben und kurz mitdünsten. Tomaten und 1 Schuss Wasser hinzufügen, alles salzen und pfeffern und zugedeckt 3–4 Min. dünsten. Die Bohnen mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und 1 großzügigen Spritzer Zitronensaft abschmecken. Zuletzt den Rucola untermischen. Die Frikadellen mit den Bohnen servieren.

Für 4 Personen

25 Min. Zubereitung

NÄHRWERT PRO PORTION:

ca. 520 kcal

48 g EW | 29 g F | 17 g KH

500 g mageres Rinderhack
1 Ei | 4 EL Mandelmehl
2 EL Ajvar (Paprikapaste)
Salz | Pfeffer
100 g Schafskäse (Feta)
1 Zwiebel | 2 Knoblauchzehen
2 Dosen große weiße Bohnen
(à 250 g Abtropfgewicht)
250 g Kirschtomaten
100 g Rucola
½ Bio-Zitrone | 2 TL Olivenöl
1 TL getr. Thymian
Salz | Pfeffer



Für 4 Personen
30 Min. Zubereitung
18 Min. Backen

NÄHRWERT PRO PORTION:

635 kcal
48 g EW | 27 g F | 49 g KH



Knusper-Chicken-Nuggets

Der Knusperhit wird zeit- und fettsparend im Ofen statt in der Pfanne gebacken. So bleibt Zeit für Salat und einen frischen Dip.

Für die Nuggets: 500 g Hähnchenbrustfilet | 100 g knusprige Frühstücksflocken (z. B. Kellogs All Bran) | 40 g Parmesan | 2 EL Rapsöl | 4 EL Mehl | 1 TL edelsüßes Paprikapulver | Salz | Pfeffer | 2 Eier **Für den Salat:** 500 g Möhren | 1 EL flüssiger Honig | 3 EL Zitronensaft | Salz | Pfeffer | 2 EL Rapsöl **Für den Dip:** 30 g Rucola (ersatzweise Baby-Spinat) | 200 g Magerquark | 1 EL grünes Pesto (Glas) | Salz

Zubereitung:

- 1) Backofen auf 200° vorheizen. Fleisch in ca. 6 cm große Stücke schneiden. Frühstücksflocken und Parmesan für die Panade portionsweise im Blitzhacker zerkleinern. In einen tiefen Teller geben und das Öl gut unterrühren. In einem anderen tiefen Teller Mehl und Paprikapulver mischen, salzen und pfeffern. Die Eier in einem dritten tiefen Teller verquirlen, salzen und pfeffern.
- 2) Die Fleischstücke salzen, im Paprika-Mehl wenden und etwas abklopfen. Durchs Ei ziehen und schließlich in der Panade wenden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im heißen Ofen (Mitte) 15–18 Min. backen, dabei nach der Hälfte der Garzeit einmal wenden.
- 3) Die Möhren putzen, schälen und grob raspeln. Honig mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Öl und Möhrenraspel untermischen.
- 4) Für den Dip Rucola waschen, trocken schütteln und mit dem Quark und dem Pesto fein pürieren. Mit Salz abschmecken. Die fertigen Chicken Nuggets mit dem Salat und dem Dip anrichten.

Schnitzel-Röllchen mit Süßkartoffelpüree

Die würzige Füllung hält die Röllchen schön saftig. Das gesunde Püree dazu bringt Farbe auf den Teller.

Zubereitung:

- 1) Für das Püree die Süßkartoffeln schälen, grob in Stücke schneiden und in Salzwasser bei geschlossenem Deckel ca. 15 Min. weich kochen lassen.
- 2) Inzwischen für die Röllchen die Paprika putzen, waschen und sehr fein würfeln. 60 g Frischkäse, Ajvar und Semmelbrösel glatt rühren. Paprika unterheben, salzen und pfeffern. Die Schnitzel zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie so dünn und groß wie möglich klopfen. Von beiden Seiten salzen, pfeffern und dann quer halbieren. Schnitzel mit der Füllung bestreichen, dabei rundherum etwas Rand stehen lassen, damit die Füllung nicht herausquillt. Die Schnitzel aufrollen und mit Holzspießchen feststecken.
- 3) Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Röllchen darin unter Wenden kräftig anbraten. Herausnehmen. 200 ml Wasser zum Bratensatz gießen, loskochen und mit 2 EL Frischkäse glatt rühren. Die Röllchen in die Sauce legen und zugedeckt ca. 5 Min. köcheln lassen. Die Herdplatte ausschalten und die Röllchen weitere ca. 5 Min. zugedeckt auf der ausgeschalteten Herdplatte ruhen lassen.
- 4) Süßkartoffeln abgießen. Die Milch mit der Butter erhitzen. Süßkartoffeln zugeben, mit Salz und Zimt würzen und pürieren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnitzel-Röllchen mit Püree und Sauce anrichten.



Für 4 Personen

30 Min. Zubereitung

NÄHRWERT PRO PORTION:

450 kcal

31 g EW | 15 g F | 45 g KH

*800 g große Süßkartoffeln | 80 ml Milch |
1 EL Butter | 1 Prise Zimt | Salz | Pfeffer*

Für die Röllchen: *1 rote Spitzpaprika,
60 g + 2 EL Doppelrahm-Frischkäse |
3 EL mildes Ajvar (Paprikapaste) |
1 EL Semmelbrösel | 4 große, dünne
Kalbsschnitzel (à ca. 120 g) | Salz | Pfeffer |
1 EL Rapsöl **Außerdem:** Holzspießchen*



Nudeln mit Lachs und Spinat

Wenige Zutaten, wenig Aufwand, aber ganz viel Geschmack!
Diese Pasta in cremiger Sauce ist ein echter Alltags-Star – einer, der immer wieder auf den Tisch kommt.

Zubereitung:

- 1) Für die Nudeln 2 l Wasser im Wasserkocher aufkochen. Inzwischen in einer großen Pfanne die Sonnenblumenkerne ohne Fett anrösten und herausnehmen. Die Tomaten waschen und halbieren. Den Lachs in schmale Streifen schneiden.
- 2) Das Wasser in einen Topf umfüllen, Salz zugeben und erneut aufkochen. Die Nudeln einschütten, umrühren und nach Packungsanweisung garen.
- 3) Während die Nudeln kochen, den Spinat waschen und abtropfen lassen. Das Öl in der Pfanne erhitzen. Den Spinat darin unter Wenden in 2–3 Min. zusammenfallen lassen. 125 ml vom Nudelwasser abnehmen, in eine Schüssel gießen, den Frischkäse unterrühren und unter den Spinat mischen. Die Spinatsauce 2–3 Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer fein abschmecken.
- 4) Die Nudeln abgießen, abtropfen lassen und unter die Sauce rühren. Tomatenhälften und Lachs untermischen. Noch mal abschmecken, dann anrichten. Die Sonnenblumenkerne zum Bestreuen extra dazu reichen.

Tipp: Ein kleines bisschen mehr Aufwand, aber besonders fein: statt Lachs 400 g küchenfertige Garnelen (ohne Kopf; in Schale) in 1 EL Öl mit etwas Knoblauch anbraten und auf die fertigen Nudeln geben.

Für 4 Personen

15 Min. Zubereitung

NÄHRWERT PRO PORTION:

575 kcal

25 g EW | 20 g F | 69 g KH

2 EL Sonnenblumenkerne

250 g Kirschtomaten

150 g geräucherter Lachs

500 g frische Bandnudeln

200 g Baby-Spinat

1 EL Olivenöl

100 g Doppelrahm-Frischkäse

mit Knoblauch und Kräutern

Salz | Pfeffer

Sesamlachs mit Asia-Brokkoli

Scharfer Wasabi und eine nussige Kruste peppen den zarten Lachs auf. Und der Brokkoli hat sich mit Ingwer, Chili und Limette extrafrisch gemacht.

Zubereitung:

- 1) Für den Brokkoli in einem Topf wenig Salzwasser aufkochen und den Brokkoli darin zugedeckt in 4–5 Min. bissfest garen.
- 2) Inzwischen für den Lachs die Filets waschen und trocken tupfen, auf der Fleischseite salzen und mit Wasabi bestreichen. Den Sesam auf einen flachen Teller geben und den Lachs mit der bestrichenen Seite hineindrücken. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Lachs darin zuerst auf der Hautseite ca. 5 Min. braten. Dann wenden und auf der Sesamseite bei mittlerer Hitze 2–3 Min. braten.
- 3) Währenddessen den Brokkoli abgießen und abtropfen lassen. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Chili längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden.
- 4) Das Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch, Ingwer und Chili darin ca. 2 Min. andünsten. Die Brokkoliröschen vorsichtig untermischen. Mit Sojasauce würzen und alles zugedeckt ca. 2 Min. dünsten. Den Brokkoli mit Limettensaft beträufeln und mit dem Sesamlachs servieren.

Tipp: Am besten nicht zu dicke Lachsfilets nehmen, ideal sind 2–3 cm dicke Stücke. Sonst kann der Sesam verbrennen, bevor der Fisch durchgegart ist.



Für 4 Personen

20 Min. Zubereitung

NÄHRWERT PRO PORTION:

ca. 590 kcal

45 g EW | 42 g F | 14 g KH

Salz | 1 kg Brokkoli (TK) | 2 Knoblauchzehen | 1 walnussgroßes Stück Ingwer | 2 rote Chilischoten | 1 EL Öl | 2–3 EL Sojasauce | 1 großer Spritzer Limettensaft
Für den Lachs:
4 Lachsfilets (mit Haut, à ca. 175 g; s. Tipp) | Salz | 1 EL Wasabi-Paste (jap. grüner Meerrettich) | ca. 75 g Sesamsamen | 1 EL Öl

DESSERT

Eisgekühlte Erdbeer- Vanille-Creme



Für 2 Personen
15 Min. Zubereitung
45 Min. Tiefkühlen

NÄHRWERT PRO PORTION:

ca. 175 kcal
10 g EW | 8 g F | 18 g KH

50 g Frischkäse (max. 45 % Fett)
100 g Magerquark
3 EL Kochsahne
1 EL Xylit (ersatzweise Zucker)
½ TL gemahlene Vanille
1 TL Zitronensaft
150 g Erdbeeren (frisch oder TK)
2 TL weiße Kuvertüre

Wenn Sie die Creme bereits 15 Min. vor dem Servieren aus dem Tiefkühlfach nehmen, schmilzt die Fruchthaube etwas und das Dessert schmeckt wie Spaghettieis.

Zubereitung:

- 1) In einer Rührschüssel Frischkäse, Magerquark und Kochsahne mit einem Schneebesen gründlich verrühren und mit Xylit, Vanille und Zitronensaft mischen. Die Quarkcreme auf zwei Dessertgläser verteilen.
- 2) Die Erdbeeren waschen, putzen und in Stücke schneiden. Dann in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer fein pürieren. (Falls die Erdbeeren nicht süß genug sind, das Erdbeerpüree nach Belieben mit 1 TL Vanillezucker süßen.)
- 3) Das Erdbeerpüree auf die Vanillecreme füllen und die Eisbecher zugedeckt im Tiefkühlfach 40–45 Min. gefrieren lassen. Zum Servieren die weiße Kuvertüre grob raspeln und darüberstreuen.



Milchreis-Kirsch- Auflauf



Zubereitung:

- 1) Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Milch mit 25 g Zucker zum Kochen bringen. Den Milchreis einstreuen, einmal aufkochen und ca. 8 Min. köcheln lassen. Dabei ab und zu umrühren.
- 2) Inzwischen die Kirschen abgießen. Die Flüssigkeit dabei auffangen und mit Wasser auf 500 ml auffüllen. 100 ml der Flüssigkeit abnehmen und mit dem Puddingpulver glatt rühren. Die restliche Flüssigkeit einmal aufkochen. Das angerührte Puddingpulver einrühren, unter Rühren aufkochen und kurz köcheln lassen, bis die Flüssigkeit andickt. Kirschen unterheben.
- 3) Reis vom Herd nehmen und zudecken. Die Butter schmelzen. Kokoschips, Haferflocken und 1 EL Zucker unterrühren.
- 4) Eine flache Auflaufform gleichmäßig einfetten. Den Milchreis und die Kirschen abwechselnd esslöffelweise hineingeben. Die Masse mit der Knusperflockenmischung bestreuen. Im vorgeheizten Ofen (Mitte) ca. 12 Min. überbacken.

Für 4 Personen

30 Min. Zubereitung

12 Min. Backen

NÄHRWERT PRO PORTION:

575 kcal

12 g EW | 15 g F | 95 g KH

800 ml Milch

25 g Zucker + 1 EL Zucker

200 g Milchreis (vorgekocht)

1 Glas Sauerkirschen (720 ml)

1 Pck. Vanillepuddingpulver (zum Kochen, für 500 ml Flüssigkeit)

25 g Butter

15 g Kokoschips

15 g Haferflocken

Fett für die Form

Best of- Happy Healthy Kitchen mit formoline L112

Leichter Gesund abnehmen und Gewicht halten: Mit formoline L112 und den leckeren Happy-Healthy-Kitchen-Rezepten werden die Hürden des Abnehmens spielend gemeistert: Mit einer ausgewogenen Ernährung, verminderter Kalorienaufnahme und moderater Bewegung ist die Wohlfühlfigur zum Greifen nah – der gefürchtete Jo-Jo Effekt kann so vermieden werden.

Rezepte, die schmecken und wirken! Mit den Gerichten in diesem Heft können Sie den täglichen Fettverzehr auf 60-80 g verringern und Sie berücksichtigen die besondere Qualität der zugeführten Fette im Hinblick auf die Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren.



Erfolgreich abnehmen, ein realistischer Ansatz und mit Spaß dabei bleiben: Setzen Sie sich kleine Ziele, denn schnelles Abnehmen belastet den Körper und ist weniger gesund. Wichtig ist, dass Sie sich dabei wohlfühlen! Wunschgewicht erreicht? Achten Sie weiterhin auf Ihre Ernährung und Bewegung. Auch dabei können **formoline L112** sowie das hochdosierte **formoline L112 EXTRA** wirksam helfen, denn aufgrund ihrer guten Verträglichkeit sind beide Produkte auch zur langfristigen Einnahme geeignet.



3 Kleidergrößen schlanker



JETZT! Neben dem anerkannten formoline L112 gibt es zusätzlich formoline L112 EXTRA hochdosiert – empfohlen für Personen über 75 kg.

Starke Hilfe zum Abnehmen

Das millionenfach bewährte Schlankheitsmittel formoline L112 ist das einzige Medizinprodukt mit einer klinischen Studie¹ über 12 Monate. Sie belegt die enorme Leistungsfähigkeit von L112, denn die Teilnehmer konnten im Mittel über 12 kg abnehmen.

Kalorien gehen – der Genuss bleibt

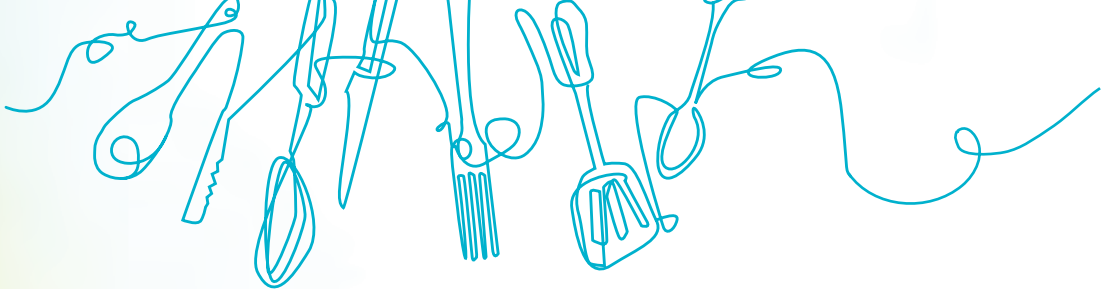
Nehmen Sie formoline L112 zum Essen, der Wirk-Ballaststoff L112 vermindert die Kalorienaufnahme aus

den verzehrten Nahrungsfetten. Essen Sie vernünftig und bewegen Sie sich regelmäßig, damit ist Ihre Wohlfühlfigur bald erreicht.

formoline L112 aus Ihrer Apotheke

- ✓ Wirk-Ballaststoff einzigartig aus natürlichen Quellen
- ✓ gut verträglich
- ✓ Weniger Gewicht – weniger Verzicht

Starten Sie jetzt!



formoline

L112 EXTRA

■ **Empfohlen für Personen über 75 kg.**

formoline

L112

■ **Einnahmeempfehlung:**

Gewichtsabnahme: 2 x täglich 2 Tabletten

Gewichtskontrolle: 2 x täglich 1 Tablette
zu 2 Hauptmahlzeiten

■ **Wirkstoff:**

Spezifikation L112 von β -1,4-Polymer aus D-Glucosamin und N-Acetyl-D-Glucosamin, aus Krebstierpanzer

■ **Hilfsstoffe:**

Cellulose pflanzlich, Vitamin C, Weinsäure, Tablettierhilfsstoffe

Keine Konservierungs- und Farbstoffe, gelatine-, gluten-, milchzucker-, milcheiweiß- und cholesterinfrei, keine Geschmacksverstärker. Für Diabetiker keine BE-Anrechnung.

© 2019 Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München; Genehmigte Sonderausgabe 2019 für Certmedica International GmbH. Alle Rechte vorbehalten.
Autoren: Inga Pfannebecker, Dr. Matthias Riedl; Bildnachweis: Titel, Mathias Neubauer; S. 1, Jörn Rynio, S. 1, 9, Klaus Arras; alle Linienillustrationen, S. 2, 8, 24 (beide): fotolia; S. 15, 17, 21: Eising Studio; S. 18, 19, 20, 23: Jana Liebenstein; S. 10, 12, 13, 16, 22: Maria Grossmann und Monika Schürle; Gesamtherstellung: bookwise GmbH, München.

Der Download sowie die Verwendung des Booklets ist ausschließlich zu privaten Zwecken erlaubt.