

Happy Healthy Soulfood

Mit Formoline L112 zu Ihrer Wohlfühlfigur

Volume II

Wirkung,
Tipps & leckere
Rezepte

GU



Unsere Philosophie

„**HAPPY HEALTHY SOULFOOD**“ – **Glücklich abnehmen?** Genau! Unsere Rezepte sind wie schon beim Vorgänger „Happy Healthy Kitchen“ (gratis Download unter www.formoline.de) auch in Vol. II wieder super **easy** zu kochen und machen dabei richtig **gute Laune!** 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
... und voller Lebensfreude



Inhaltsverzeichnis

- 02 **Nahrung für die Seele**
- 04 **Die Grundlagen des Abnehmens**
- 06 **Miniübungen zum Auftanken**
- 10 **So hilft **formoline L112** beim Abnehmen und Gewichthalten**



- 12 **Rezepte für Ihr Seelen-FRÜHSTÜCK**
- 16 **Rezepte für Seelen-HAUPTGERICHTE**
- 22 **Rezepte für Ihr Seelen-DESSERT**

24 **BEST-OF formoline L112**

Nahrung für die Seele

Graue Tage kennt jeder: Momente, in denen man das Gefühl hat, alles hat sich gegen einen verschworen. Was da hilft? Die richtigen Rezepte, um sich das Leben schönzukochen.

WAS IST SEELNFUTTER?

Essen wir etwas, das so richtig gut schmeckt, dann schenkt das auch dem trübsten Tag einen echten Lichtblick. Denn mit einer Lieblingsspeise sagen wir uns selbst: Hey, ich bin gut zu mir, auch wenn es die Welt gerade nicht ist. Gerichte mit dem Lustfaktor, die glücklich machen, sind also Soulfood, oder anders gesagt: Seelenfutter.

DAS PERFEKTE SEELNFUTTER

Was man dafür braucht? Natürlich gute Zutaten:

- Gemüse aus der Region, am besten bio, Fleisch aus artgerechter Haltung,



Good Food

Fisch aus nachhaltiger Fischerei, dazu Kräuter und duftende Gewürze.

- Außerdem mischen Hülsenfrüchte mit, die neben Kohlenhydraten eine Menge Eiweiß sowie reichlich Vitamine und Mineralstoffe beisteuern.
- Auch kleine Körner machen uns mit gesunden Inhaltsstoffen angenehm satt.
- Wer aufs Naschen nicht immer verzichten kann, darf gelegentlich zu einem Stück dunkler Schokolade greifen. Je dunkler, desto besser – 70 % Kakaoanteil sollten es mindestens sein.

»Yummy«

Schokolade enthält die Aminosäure Tryptophan, die im Körper ins Glückshormon Serotonin umgewandelt wird – ideales Soulfood also! Auch Bananen stillen auf gute Weise die Lust auf Süßes. Sie schmecken wohltuend nahrhaft und enthalten u. a. gesundes Kalium, Magnesium und Vitamin B₆.

Good Mood

Glücksbringer im Essen



EINE PRISE ANTI-STRESS

Aromatische Gewürze können unsere Laune heben.

- Ein Gewürz mit Glücksfaktor ist zum Beispiel die **Muskatnuss**.
- Der süßlich-herbe **Koriander** soll nervenstärkend wirken.
- Und auch dem warm-würzigen **Kreuzkümmel** wird nachgesagt, er beruhige bei Nervosität.
- **Kardamom** bringt eine Portion inneren Frieden ins Essen.
- Und **Vanille** zaubert ein Wohlgefühl auf die Zunge und gilt als harmonisierend.
- Der Superscharfmacher **Pfeffer** enthält den Stoff Piperin, der Glückshormone auslösen und so für den »Pepper-High-Effect« sorgen kann.



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.

Wann Essen wohltuendes Seelenfutter ist
und wann es sich als Frustessen entpuppt:

Der Unterschied macht sich
auf der Waage bemerkbar!

» Wenn Sie der Milchreis Löffel für Löffel in kindliche Geborgenheit zurückversetzt und der Duft exotischer Gewürze in leichtherzige Urlaubsstimmung bringt, dann ist das Ihr Seelenfutter. Solche Gerichte dürfen Sie essen. Gönnen Sie sich ganz bewusst etwas – in Maßen, aber mit ganz viel Genuss.

» Anders verhält es sich beim Griff zu Chips und Keksen, um den Frust des Alltags hinter sich zu lassen. Schlechte Gefühle lassen sich nicht »wegessen«, vielmehr landen sie als Fettpölsterchen auf den Hüften. Lieber ab und zu mit gutem Gewissen genießen und dadurch wieder Motivation fürs Abnehmen an allen anderen Tagen tanken.

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 Banane (100 g)	■ 0,9	92	1	0	22
1 Ei (M; 60 g)	■ 1,6	92	7	6	0
Garnelen (100 g)	■ 0,9	87	19	1	0
Grüne Bohne (100 g)	■ 0,3	32	2	0	5
Hähnchenbrust (100 g)	■ 1,0	102	24	1	0
Heidelbeeren (100 g)	■ 0,4	42	1	1	7
Kartoffeln (100 g)	■ 0,7	71	2	0	15
Roggenbrot (100 g)	■ 2,2	219	7	1	46
1 EL Mayonnaise (15 g)	■ 6,6	99	0	11	0
Möhren (100 g)	■ 0,4	41	1	0	10
Rosenkohl (100 g)	■ 0,4	43	3	0	9
1 Scheibe Sandwichbrot (36 g)	■ 2,6	94	3	1	17
Spaghetti (100 g)	■ 3,6	360	13	3	70
Spargel	■ 0,2	20	2	0	4
1 Scheibe Speck (10 g)	■ 3,1	31	1	3	0
1 Tomate (50 g)	■ 0,2	9	0	0	2
Zwiebel (100 g)	■ 0,4	40	1	0	9

Miniübungen zum Auftanken

Fühlt man sich ständig schlapp und der Teint ist fahl, dann ist es höchste Zeit, etwas dagegen zu unternehmen und neue Energie zu tanken.

WIE SIE DER SEELE SCHMEICHELN

Gesunde Ernährung, Bewegung und Achtsamkeit dienen als Kraftquelle und dem Stressabbau. Und so geht's:

DIE MORGENROUTINE

Bewusst ausgeführte Routinen am Morgen sorgen für mehr Wohlbefinden und Schönheit von innen sowie ein strahlendes Hautbild.

Anti-Aging-Drink

Direkt nach dem Aufstehen ein großes Glas lauwarmes Wasser (400 ml) mit dem Saft von ½ Zitrone und 1 EL Apfelessig trinken. Nachts schwitzt man bis zu ½ l Flüssigkeit aus, nach dem Aufstehen muss



man also erst einmal auftanken. Lauwarmes Wasser regt die Verdauung an und bringt den Stoffwechsel in Schwung, das macht uns wach und fit. Zitronensaft ist ein Anti-Aging-Mittel, er enthält Antioxidantien, Kalium, Kalzium und Magnesium. Apfelessig werden entzündungshemmende und antibakterielle Eigenschaften zugeschrieben. Er soll positive Effekte auf die Haut haben und kann laut einer Studie den Appetit reduzieren.

Solaleh Sadat Khezri et al. Beneficial effects of Apple Cider Vinegar on weight management, Visceral Adiposity Index and lipid profile in overweight or obese subjects receiving restricted calorie diet: A randomized clinical trial. Journal of Functional Foods. 2018 (43): 95-102.

WAS SONST NOCH KRAFT SPENDET

• Meditation und Yoga

Starten Sie morgens mit einer kurzen Meditation (5 bis 15 Minuten) in den Tag. Ungeübte können tiefe Atemzüge machen und dabei beobachten, wie diese langsam in den Körper ein- und wieder ausfließen. Die Meditation hilft, sich zu fokussieren. Wer mehr will, findet im Internet zahlreiche Kurzmeditationen zum Mitmachen.

Wer Yoga macht, kann an die Meditation ein paar Yogaübungen (zum Beispiel fünf Sonnengrüße) dranhängen. Das gibt Kraft für den Tag.

• Gesund frühstücken

Ein gesundes Frühstück gehört unbedingt zur Morgenroutine. Leckere Rezepte finden Sie auf den Seiten 12 bis 15.

Auch empfehlenswert:

• Bürsten und Wechselduschen

Bürsten Sie Ihren Körper vor dem Duschen mit einer Trockenbürste ab, das geht schnell und der Effekt ist unglaublich. Wechselduschen stärken das Immunsystem und geben einen Energy-Kick.

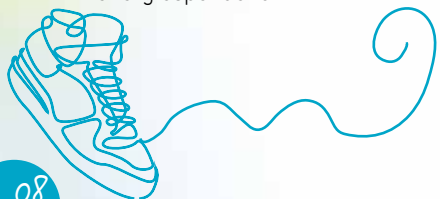


DIE ABENDROUTINE

Vielen Menschen fällt es schwer, nach der Arbeit abzuschalten. Quality-Time ist deshalb am Abend besonders wichtig. Mit einer guten Routine aus gesundem Essen, Bewegung und liebevollem Abschalten, beispielsweise mit einem guten Buch, einer Tasse Tee oder einem heißen Bad, trifft man ideale Vorbereitungen für eine erholsame Nacht. Planen Sie dafür abends bewusst Zeit ein. Das muss nicht lange sein, je nach Aktivität reichen 5 bis 10 Minuten teilweise schon aus.

Bewegung

Wenn Sie zu den Menschen gehören, die nach dem Sport nicht gleich schlafen können, dann machen Sie abends lieber einen Spaziergang. Auch der wirkt wunderbar entspannend und energiespendend.



Abendessen

Bereiten Sie Ihr Abendessen achtsam und aus gesunden Zutaten zu. Das beugt Frustessen vor. Inspirierende Rezepte finden Sie ab Seite 16.

Abschalten

Etwa eine Stunde vor dem Schlafengehen sollten Sie Laptop, Smartphone, Tablet und Fernseher ausschalten. Das bläuliche Bildschirmlicht beeinflusst das Schlafhormon Melatonin, und das kann zu Einschlafproblemen führen.

Schlaf

Während man schläft, finden im Körper zahlreiche Reparaturmaßnahmen statt. Der Körper erholt sich, das Immunsystem wird gestärkt und beschädigte Zellen werden repariert. Die meisten Erwachsenen brauchen 7 bis 9 Stunden Schlaf. Wenn Sie morgens frisch und ausgeruht sind, sind Länge und Qualität des Schlafs gut. Anderenfalls gehen Sie einfach ein paarmal früher ins Bett und beobachten Sie, wie Sie sich dann fühlen.

Die 3 Hürden des Abnehmens



Kalorienzufuhr senken

Mit einer bewussten Ernährungsumstellung die Kalorienbilanz verbessern und die Gewichtsabnahme täglich unterstützen.

Kalorienverbrauch steigern

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

HEALTHY SOULFOOD:

Abnehmen ist gut für die Gesundheit

Schon bei 5% Gewichtsverlust sind signifikante gesundheitliche Verbesserungen messbar: z. B. Bluthochdruck, Blutfettwerte, Cholesterinspiegel.

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 und tun gleichzeitig etwas für Ihre Gesundheit!

Kunduraci YE, Ozbek H. Does the Energy Restriction Intermittent Fasting Diet Alleviate Metabolic Syndrome Biomarkers? A Randomized Controlled Trial. *Nutrients*. 2020 Oct 21;12(10):3213.

So hilft formoline L112 beim Abnehmen und Gewicht halten

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



Unsere Empfehlung zum Abnehmen:

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

Zur Gewichtsabnahme:

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

Zur Gewichtskontrolle kann die Dosis auf 2 Tabletten täglich reduziert werden.

formoline L112 unzerkaut zusammen mit reichlich kalorienarmer Flüssigkeit (mind. 250 ml) einnehmen.

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



Porridge mit Kakao-Nibs und Banane

Wer sich nach einem warmen Frühstück für die Seele sehnt, bekommt mit diesem leckeren Porridge mit gebratenen Zimt-Bananen alles, was er braucht. In Kombination mit Heidelbeeren und Kakao-Nibs ist der Wohlfühlfaktor besonders hoch.

Für 1 Person

15 Min. Zubereitung

NÄHRWERT PRO PORTION:

ca. 515 kcal,

10 g EW, 24 g F, 63 g KH

120 ml Haferdrink

40 g Feinblatt-Haferflocken

1 Banane

1 TL Kokosöl

1 TL Ceylon-Zimtpulver

2 EL Heidelbeeren

1 EL weißes Mandelmus

1 EL Kakao-Nibs

Zubereitung:

- 1) Den Haferdrink in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Die Haferflocken darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren.
- 2) Die Banane schälen und längs halbieren. Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Bananenhälften darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1–2 Min. anbraten. Die Banane mit dem Zimt bestreuen.
- 3) Die Heidelbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Das Mandelmus im Glas einmal durchrühren, um eventuell abgesetztes Öl wieder einzuarbeiten.
- 4) Den Porridge in eine Schale geben, die angebratenen Bananenhälften mit dem Mandelmus darauf anrichten und den Porridge mit Heidelbeeren und Kakao-Nibs bestreuen.

FRÜHSTÜCK



Spiegelei-Brot mit Tomate und Speck

Manchmal braucht man ein ehrliches Frühstück ohne jedes Chichi. Es soll satt machen – und keine Mühe. Das Spiegelei-Brot weckt ohne Umschweife frische Kräfte, wenn man sich richtig ausgepowert fühlt. Und es gelingt immer, auch an richtig schlechten Tagen.

Für 2 Personen
10 Min. Zubereitung

NÄHRWERT PRO PORTION:

ca. 634 kcal,
26 g EW, 36 g F, 29 g KH

2 große Scheiben Bauernbrot
6–8 Scheiben Südtiroler Speck
(oder anderer Rohschinken)
1 Fleischtomate
1 kleine rote Zwiebel
Salz | schwarzer Pfeffer
3 EL Butter
4 frische Eier (Größe M)
1 EL Schnittlauchröllchen oder
Kresse oder gehackter Bärlauch



Zubereitung:

- 1) Die Brotscheiben nach Belieben tosten und mit je 3–4 Scheiben Speck belegen. Die Tomate vom Stielansatz befreien und in dünne Scheiben schneiden, diese auf den Speck legen.
- 2) Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden oder hobeln, diese auf den Tomaten verteilen. Alles kräftig salzen und pfeffern.
- 3) In einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze die Butter zerlassen, dann die Hitze reduzieren. Die Eier aufschlagen, nebeneinander in die Pfanne gleiten lassen und bei kleiner Hitze 3–4 Min. braten, bis das Eiweiß keine durchsichtigen Stellen mehr hat.
- 4) Die Spiegeleier salzen und pfeffern, vorsichtig mit einem Pfannenwender herausnehmen und auf die Brote legen. Mit den Kräutern bestreuen und sofort servieren.

Eier-Sandwiches mit Kresse

Diese Toastbrote sind genau das Richtige für ein herzhaftes Frühstück oder einen Brunch. Selbst im tiefsten Winter schmecken diese typisch britischen »egg and cress sandwiches« nach Sommerwind und Ferienfreiheit.



Zubereitung:

- 1) Für die Eier in einem kleinen Topf Wasser aufkochen. Die Eier am stumpfen Ende anpiksen und bei kleiner Hitze in ca. 8 Min. hart kochen, abschrecken, schälen und zum Abkühlen in kaltes Wasser legen.
- 2) Inzwischen die Kapern hacken. Die Kresse mit einer Schere vom Beet schneiden. Beides zusammen mit der Mayonnaise und dem Senf in eine kleine Schüssel geben. Die abgekühlten Eier fein würfeln und dazugeben. Alles gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3) Den Eiersalat auf 2 Brotscheiben verteilen und mit den beiden übrigen Brotscheiben abdecken. Die Sandwiches etwas zusammendrücken, diagonal halbieren und sofort genießen.

Für 2 Personen
20 Min. Zubereitung

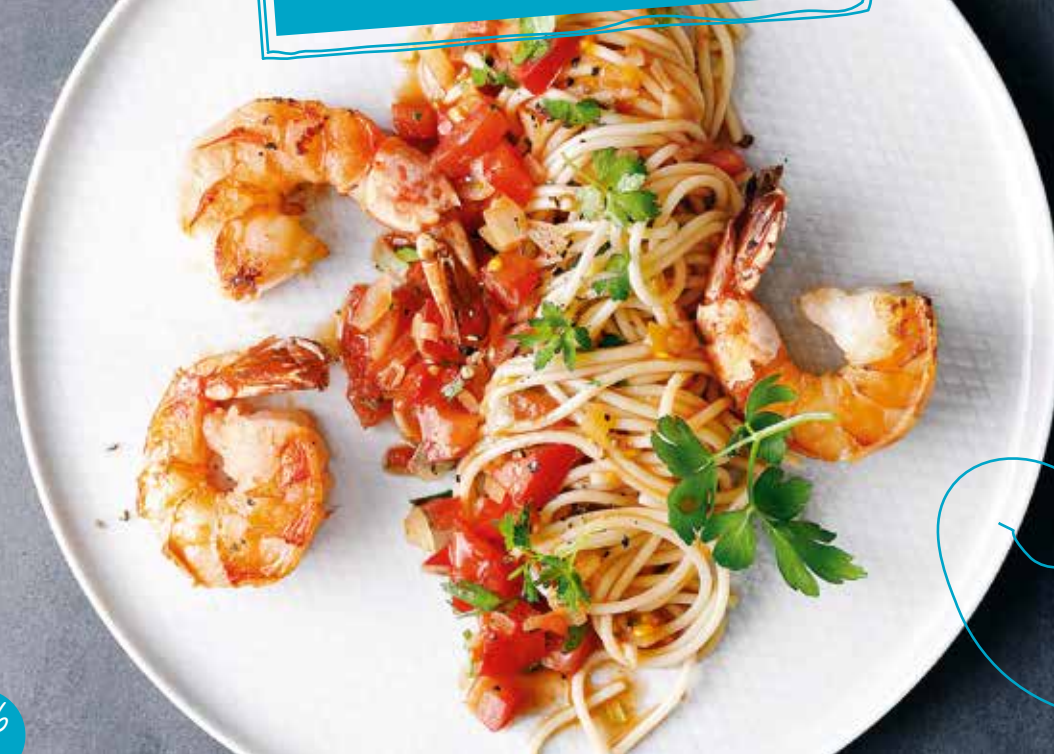
NÄHRWERT PRO PORTION:

ca. 388 kcal,
14 g EW, 20 g F, 35 g KH

2 Eier
1 TL Kapern (aus dem Glas)
1 Kästchen Kresse
2 EL Mayonnaise
1 TL mittelscharfer Senf
Salz | schwarzer Pfeffer
4 quadratische Scheiben
Sandwichbrot



HAUPTGERICHTE



Spaghetti mit Tomaten und Riesengarnelen

Nein, nicht der Brandy macht diese Pasta zum Seelentröster. Es ist das Zusammenspiel der Aromen, das unseren Gaumen erfreut und damit Glücksgefühle weckt.

Zubereitung:

- 1) Die Tomaten waschen oder mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken und häuten. Die Tomaten ohne die Stielansätze in grobe Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln.
- 2) Das Öl in einem weiten Topf erhitzen. Die Garnelen abbrausen, trocken tupfen und bei mittlerer bis großer Hitze im heißen Öl 1–2 Min. unter Wenden anbraten, bis sie sich rosa färben. Wieder herausnehmen.
- 3) Zwiebel- und Knoblauchwürfel in den Topf geben und im verbliebenen Bratöl kurz unter Rühren anbraten, nach Belieben mit dem Brandy ablöschen. Die Tomatenwürfel, 100 ml Wasser und den Fischfond dazugeben und zugedeckt aufkochen. Alles mit Salz, Pfeffer und dem Zucker würzen.
- 4) Wenn die Flüssigkeit aufblubbert, die Spaghetti dazugeben und nach Packungsanweisung bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen, bis sie al dente sind, dabei alles immer wieder umrühren und bei Bedarf noch etwas Wasser angießen. Inzwischen die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden.
- 5) Wenn die Nudeln bissfest sind und die Flüssigkeit fast vollständig aufgenommen haben, die Hälfte der Petersilie und die Garnelen unterrühren und kurz erhitzen. Abschmecken und mit der restlichen Petersilie betreut servieren.

Für 2 Personen
35 Min. Zubereitung

NÄHRWERT PRO PORTION:

ca. 650 kcal,
34 g EW, 19 g F, 81 g KH

3 vollreife Tomaten (ca. 300 g)
1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
200 g rohe geschälte
Riesengarnelen
(frisch oder TK und aufgetaut)
1 kräftiger Schuss Brandy
(nach Belieben)
400 ml Fischfond (ersatzweise
leichte Gemüsebrühe)
Salz | Pfeffer
½ TL brauner Zucker
200 g Spaghetti
4 Stängel Petersilie



Gratin mit grünem Spargel und Kerbel

Ein kleines, feines Essen, das die Frühlingsfreude noch steigert – kräuterfrisch und herrlich sahnig.

Für 2 Personen

20 Min. Zubereitung

30 Min. Backen

NÄHRWERT PRO PORTION:

ca. 850 kcal,

31 g EW, 56 g F, 55 g KH

200 g Sahne | Salz | Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
1 Knoblauchzehe | 1 ½ EL Butter
350 g vorwiegend festkochende
Kartoffeln | 3 Frühlingszwiebeln
300 g grüner Spargel
100 g Kirschtomaten
100 g Taleggio (ersatzweise
Butterkäse)
1 Handvoll Kerbel
(ersatzweise Petersilie)

Zubereitung:

- 1) Den Backofen auf 250° vorheizen. Sahne mit Salz, Pfeffer und 1 kräftigen Prise Muskat würzen. Knoblauch längs halbieren und damit eine ofenfeste Form (z. B. Quicheform mit 26 cm Ø) ausstreichen, dann die Form mit ca. ½ EL Butter ausstreichen.
- 2) Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben hobeln und nebeneinander in der Form verteilen. Kartoffeln ganz leicht mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Frühlingszwiebeln putzen und waschen, mit dem zarten Grün in Ringe schneiden und darüberstreuen.
- 3) Spargel waschen. Die holzigen Enden entfernen. Stangen in 2–3 cm lange Stücke schneiden und in der Form verteilen. Sahne darübergießen. Tomaten waschen, halbieren und zwischen den Spargelstücken verteilen. Alles nochmals leicht salzen und pfeffern. Die restliche Butter (1 EL) in Flöckchen teilen, dann darauf verteilen.
- 4) Alles im heißen Ofen (Mitte) ca. 5 Min. backen, dann die Hitze auf 200° herunter-schalten und weitere 15 Min. backen. Inzwischen den Taleggio von der Rinde befreien und würfeln. Den Kerbel in einem Sieb abbrausen und trocken tupfen.
- 5) Nach 20 Min. Garzeit den Taleggio über das Gratin streuen. 5–10 Min. weiterbacken, bis die Kartoffeln weich gegart sind. (Garprobe: mit einem spitzen Messer in die Kartoffeln piksen.) Gratin aus dem Ofen holen, mit Kerbel bestreuen und servieren.

Tandoori Chicken auf Glasnudeln



Zubereitung:

- 1) Für die Bowl die Tandoori-Paste mit Joghurt vermischen und in eine große Schüssel geben. Die Hähnchenbrustfilets trocken tupfen, in der Marinade von beiden Seiten wenden und ca. 30 Min. marinieren.
- 2) Inzwischen die Glasnudeln in eine Schüssel geben, mit reichlich kochendem Wasser übergießen und 3–4 Min. ziehen lassen. Die Nudeln in ein Sieb gießen, abtropfen lassen und mit der Schere einmal halbieren. Den Spitzkohl waschen, putzen und in sehr feine Streifen schneiden. Die Kohlstreifen in eine Schüssel geben, salzen und ca. 2 Min. kräftig durchkneten. Die Möhren putzen, schälen und grob raspeln.
- 3) Für das Dressing die Limette waschen, trocken tupfen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Beides mit Hoisin-, Sojasauce und Öl verrühren, salzen und pfeffern.
- 4) Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, das Hähnchen darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 5–6 Min. braten. Das Fleisch herausnehmen, in Alufolie wickeln und ca. 5 Min. ruhen lassen. Aus der Folie nehmen und schräg in Scheiben schneiden.
- 5) Die Glasnudeln mit zwei Drittel der Sauce vermischen und in Bowls verteilen. Spitzkohl, Möhren und Fleisch darauf anrichten. Mit dem übrigen Dressing beträufeln und mit abgezupften Korianderblättern bestreut servieren.

Für 4 Personen

1 Std. Zubereitung

NÄHRWERT PRO PORTION:

ca. 415 kcal,

26 g EW, 15 g F, 40 g KH

Für die Bowl

1 EL Tandoori-Paste (Asienladen)

2 EL Joghurt

400 g Hähnchenbrustfilets

150 g Glasnudeln

300 g Spitzkohl | Salz

250 g Möhren | 2 EL Erdnussöl

Für das Dressing

1 Bio-Limette

3 EL Hoisinsauce (Asienladen)

3 EL Sojasauce | 3 EL Erdnussöl

Salz | Pfeffer

Für das Topping

½ Bund Koriandergrün





Texmex-Bohnenpfanne

Gibt es was Besseres als ein Lagerfeuer, um richtig runterzukommen? Einfach mal in die Flammen gucken und weder an Arbeit noch an Probleme denken. Diese Bohnenpfanne liefert mit ihrem Raucharoma einen Hauch Lagerfeuerromantik in die heimische Küche.

Zubereitung:

- 1) Die Zwiebel schälen und würfeln. Den Knoblauch schälen und hacken. Die grünen Bohnen putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Kidneybohnen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- 2) Das Öl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 3–5 Min. anschwitzen, aber nicht braun werden lassen. Tomaten, Kidney- und grüne Bohnen zugeben (TK-Bohnen einfach gefroren zufügen), alles mit Räucherpaprika, Oregano, Zucker, Essig, Salz und Cayennepfeffer würzen, gut verrühren und aufkochen. Den Herd herunterschalten und alles bei kleiner Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.
- 3) In der Zwischenzeit die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Die Bohnenpfanne mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und vier Mulden hineindrücken. Die Eier in die Mulden aufschlagen, salzen und zugedeckt ca. 7 Min. garen, bis sie gestockt sind. Die Bohnenpfanne mit Petersilie bestreut servieren.

Für 2 Person 40 Min. Zubereitung

NÄHRWERT PRO PORTION:

ca. 795 kcal, 51 g EW, 26 g F, 72 g KH

1 Zwiebel | 2 Knoblauchzehen
120 g grüne Bohnen (ersatzweise
100 g TK-grüne-Bohnen)
1 Dose Kidneybohnen (Abtropfgew. 240 g)
2 EL Öl | 1 Dose stückige Tomaten (400 g)
2 TL geräuchertes Paprikapulver
(Pimentón de la Vera, dulce)
½ TL getrockneter Oregano | 1 TL Zucker
1 EL Essig | Salz | Cayennepfeffer
½ Bund Petersilie | 4 Eier

Gratinierte Gnocchi mit Rosenkohl

Um den Winterblues zu vertreiben, verstecken sich Gnocchi mit Rosenkohlröschen hier in Orangensahne unter einer knusprigen Käsekruste. Muskat verleiht ihnen aromatische Würze und macht uns gute Laune.

Zubereitung:

- 1) Die Rosenkohlröschen putzen und waschen. Große Röschen längs halbieren. Die Schalotte schälen und fein würfeln. Die Orangenhälfte heiß waschen und abtrocknen. 1 TL Schale abreiben und den Saft auspressen.
- 2) In einer ofenfesten Pfanne 1 EL Butter erhitzen. Gnocchi darin bei mittlerer Hitze unter Wenden goldbraun anbraten, dann herausnehmen.
- 3) Das Olivenöl zum verbliebenen Fett in die Pfanne geben. Die Rosenkohlröschen mit den Schalottenwürfeln darin bei mittlerer bis großer Hitze 2–3 Min. unter Rühren anbraten, dann mit dem Orangensaft ablöschen. Den Backofengrill einschalten oder den Backofen auf 240° vorheizen.
- 4) Die Gemüsebrühe zum Rosenkohl gießen und aufkochen. Honig, Crème fraîche und Orangenschale unterrühren. Die Rosenkohlröschen bei kleiner Hitze zugedeckt in 10–12 Min. weich garen, dabei nach gut 5 Min. die Gnocchi dazugeben und alles mit Salz, Pfeffer und 1 kräftigen Prise Muskat würzen.
- 5) Inzwischen den Fontina reiben oder in Würfelchen schneiden. Wenn der Rosenkohl gar ist, den Käse über Gemüse und Gnocchi verteilen, die Semmelbrösel darüberstreuen und nach Belieben pfeffern. Die restliche Butter (1 EL) in Flöckchen teilen und darübergeben. Alles im heißen Ofen (2. Schiene von oben) 5–10 Min. überbacken, bis der Käse geschmolzen ist und die Brösel schön crunchy geworden sind.



Für 2 Personen
40 Min. Zubereitung

NÄHRWERT PRO PORTION:

ca. 740 kcal,
33 g EW, 39 g F, 61 g KH

300 g Rosenkohl (möglichst kleine Röschen)
1 Schalotte | ½ kleine Bio-Orange
2 EL Butter
200 g Gnocchi (ohne Vorkochen; Kühlregal)
1 EL Olivenöl | knapp 100 ml Gemüsebrühe
1 TL Honig | 2 EL Crème fraîche | Salz
Pfeffer | frisch geriebene Muskatnuss
150 g Fontina (ersatzweise Emmentaler
oder Gouda) | 2 EL Semmelbrösel

DESSERT

Grießbrei mit Banane und Walnüssen

Wenn sich der Alltag von seiner nervenaufreibendsten Seite zeigt, hilft ein Gruß aus der Kindheit: Grießbrei, Walnüsse und Vanille wirken so was von beruhigend!

Zubereitung:

- 1) Die Walnuskerne grob hacken, in einem Topf ohne Fett goldbraun anrösten, herausnehmen und beiseitelegen.
- 2) Die Butter in dem Topf leicht erhitzen. Die Banane schälen, schräg in Scheiben schneiden und in der heißen Butter in ca. 1 Min. unter Rühren goldbraun braten, dabei 1 Prise Zucker darüberstreuen. Die Scheiben herausnehmen und zu den Nüssen legen.
- 3) Die Milch in den Topf geben. Die halbe Vanilleschote aufschneiden, das Mark herauskratzen und bis auf einen kleinen Rest mit dem übrigen Zucker dazugeben. Die Milch ohne Rühren aufkochen, dann den Grieß unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen einrieseln lassen. Alles noch einmal unter Rühren aufkochen, dann den Topf vom Herd ziehen, den Mascarpone unterrühren und den Grießbrei neben dem Herd in 10–15 Min. ausquellen lassen.
- 4) Zum Servieren die Bananenscheiben mit den Walnüssen auf dem Grießbrei anrichten. Beiseitegelegtes Vanillemark darüberstreuen. Den Brei warm genießen.



Für 2 Personen

30 Min. Zubereitung

NÄHRWERT PRO PORTION:

ca. 490 kcal,

11 g EW, 29 g F, 46 g KH

2 EL Walnuskerne

1 EL Butter

1 Banane

30 g Rohrohrzucker

300 ml Milch

½ Vanilleschote

40 g Weichweizengrieß

1 EL Mascarpone

Zitronenkuchen mit Lavendel



Saftiger Mandelteigboden, das cremige Topping aus Zitrone und ein Hauch von Lavendel machen diesen Kuchentraum unwiderstehlich.

Zubereitung:

- 1) Am Vortag Zitronen heiß abwaschen, trocknen und die Schale fein abreiben. Zitronen auspressen. Saft mit der Schale und den Lavendelblüten mischen und abgedeckt über Nacht kühl stellen.
- 2) Den Backofen auf 150° vorheizen. Den Boden der Springform mit Backpapier auslegen und den Rand mit Butter einfetten. Für den Teig Mandelmehl, Birkenzucker, Ei, Eiweiß, 1 Prise Salz und zimmerwarmes Kokosöl mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Diesen in die Springform geben und mit den Händen gleichmäßig dick und möglichst glatt auf den Boden drücken. Kuchenteig im Ofen (Mitte) 20–25 Min. vorbacken.
- 3) Inzwischen die Zitronensaftmischung durch ein feines Sieb gießen und die Reste gut ausdrücken, um möglichst viel Aroma aufzufangen. Eier und das Eigelb mit dem Birkenzucker cremig aufschlagen. Den Zitronen-Lavendel-Saft einfließen lassen und weiterschlagen. Die Eiermasse auf dem vorgebackenen Boden verteilen und noch 1 Std. backen. Falls der Kuchen überquillt, kurz aus dem Ofen nehmen und dann wieder reinschieben, sobald sich die Oberfläche entspannt hat.
- 4) Den fertigen Kuchen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Aus der Form lösen, in Stücke teilen und die Stücke mit Zitronenscheiben und Lavendelblüten dekorieren.

Für 8 Stücke

35 Min. Zubereitung

12 Std. Kühlen

1 Std. 25 Min. Backen

NÄHRWERT PRO STÜCK:

ca. 200 kcal,

14 g EW, 10 g F, 19 g KH

Für die Füllung 2 Bio-Zitronen

3 TL unbehandelte Lavendelblüten

5 Eier | 1 Eigelb | 100 g Xylit

Für den Teig 170 g Mandelmehl

40 g Xylit | 1 Ei | 1 Eiweiß | Salz

2 EL Kokosöl

Außerdem 1 Springform

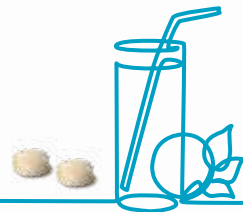
(ca. 20 cm Ø) | Butter

Zitronenscheiben und Lavendel-

blüten zum Garnieren



Best-of Happy Healthy Soulfood mit formoline L112



Leichter gesund abnehmen und Gewicht halten: Mit formoline L112 und den leckeren Soulfood-Rezepten werden die Hürden des Abnehmens leichter gemeistert: Mit Glücksgefühlen, 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 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.



Abnehmen – ein guter Vorsatz

Über 13 cm schlanker an der Taille



Das können Sie auch schaffen – mit formoline L112. In einer bahnbrechenden klinischen Langzeitstudie¹ konnten formoline L112 Verwender im Mittel ihren Bauchumfang um über 13 cm reduzieren.

Unsere Empfehlung zum Abnehmen: nehmen Sie einfach täglich jeweils zwei Tabletten formoline L112 zu Ihren beiden Hauptmahlzeiten ein, essen Sie gesund und bewegen Sie sich regelmäßig. So können Sie Ihre schlankere Wohlfühlfigur erreichen.

Leichter abnehmen mit formoline L112 aus Ihrer Apotheke

- ✓ L112 wirkt wie ein starker Kalorienmagnet und zieht bis zu 2/3 der verzehrten Nahrungsfette an sich
- ✓ Wirk-Ballaststoff einzigartig aus natürlichen Quellen
- ✓ Weniger Gewicht – weniger Verzicht

Starten Sie jetzt!

formoline L112 EXTRA, Lipidbinder zur Unterstützung der Behandlung von Übergewicht und Adipositas. EU-weit zertifiziertes und registriertes Medizinprodukt Klasse III – CE0123. Anwendung im Rahmen einer moderaten Diät. Gegenanzeigen: Allergie gegen Krebstierprodukte; Nebenwirkungen: sehr selten Verdauungsbeschwerden. • Referenzen: 1) Cornelli (2017). "Long-term treatment of overweight and obesity with polyglucosamine (PG L112) ..." Curr Dev Nutr 2017;1:e000919. • Hersteller: Certmedica International GmbH, Magnolienweg 17, 63741 Aschaffenburg, 060 21/150 93-0. www.formoline.de



formoline

L112 EXTRA

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

formoline

L112

■ **Einnahmeempfehlung:**

2 x täglich 2 Tabletten
zu zwei Hauptmahlzeiten

■ **Zusammensetzung:**

Wirk-Ballaststoff Polyglucosamin L112 (73 %):
Spezifikation L112 von β -1,4-Polymer aus
D-Glucosamin und N-Acetyl-D-Glucosamin
aus Krebstierpanzer

Hilfsstoffe: Ascorbinsäure, Weinsäure,
Tablettierhilfsstoffe (Magnesiumstearat
pflanzlich, Cellulose pflanzlich, Natriumsulfat,
Siliciumdioxid)

Nicht anwenden bei Allergie gegen einen der
Inhaltsstoffe.