



Einfach gut essen

Dein Mahlzeiten-Baukasten für volle Tage

Zehn flexible Grundlagen. Viele Möglichkeiten.
Für deinen Geschmack und deinen Alltag.



Auswählen · kombinieren · ausprobieren



So nutzt du deinen Baukasten

Du brauchst nicht jeden Tag ein neues Rezept. Ein paar vertraute Grundlagen lassen sich auf viele Arten ergänzen.

1. Wähle deine Basis

Vom Frühstück über leichte Mahlzeiten bis zu Hauptmahlzeiten: Welche der zehn Grundlagen passt gerade zu deiner Zeit und deinem Appetit?

2. Ergänze passend

Die Zutaten in den Kategorien sind Alternativen. Wähle einzelne davon aus. Du musst weder alle Gruppen noch alle genannten Lebensmittel verwenden.

3. Mach eine Mahlzeit daraus

Orientiere dich an Gemüse oder Obst, einer Proteinquelle und einer passenden sättigenden Grundlage. Manche Zutaten erfüllen mehrere Aufgaben: Kichererbsen liefern zum Beispiel sowohl Protein als auch Kohlenhydrate.

4. Passe die Mengen an

Die Baukästen zeigen Auswahlmöglichkeiten und keine Portionsvorgaben. Dein Hunger, deine Aktivität, deine Vorlieben und dein Tagesablauf helfen dir bei der Auswahl.

Zum Start: Suche dir eine Kombination aus. Unterstrichene Zutaten in den Baukästen führen direkt zum passenden Rezept zum Selbermachen.

Dein Weg durch den Guide

Seiten 3-12: zehn Baukästen, vom Frühstück bis zur Hauptmahlzeit

Seiten 13-16: 30 Beispielskombinationen

Seite 17: dein flexibler Vorrat

Seiten 18-19: Zubereitung und Garen

Seiten 20-21: sechs Rezepte zum Selbermachen

Seiten 22-23: deine Kombinationen und Einkaufsliste



Deine Joghurt-Bowl

Eine Basis – viele Möglichkeiten.

Flocken & Getreide

Haferflocken · Dinkelflocken
Hirseflocken · Quinoa
Müsli ohne Zuckerzusatz



Obst nach Saison

Beeren · Apfel · Birne
Banane · Pfirsich
Pflaume · Kiwi



Nüsse & Kerne

Walnüsse · Mandeln · Haselnüsse
Kürbiskerne
Sonnenblumenkerne



Aroma & Cremigkeit

Zimt · Vanille · Kakao (ungesüßt)
Kokosraspel
Nussmus aus 100 % Nüssen



DEINE BASIS

Naturjoghurt · Skyr
Quark · Sojajoghurt
natur (ungesüßt)

Quinoa gegart verwenden; Obst frisch oder passend aufgetaut ergänzen.



Dein warmes Frühstück

Eine Basis – viele Möglichkeiten.

Flocken & Flüssigkeit

Haferflocken · Hirseflocken
Buchweizenflocken · Milch
Ungesüßte Pflanzenalternative

Obst nach Saison

Beeren · Apfel · Birne
Banane · Pfirsich · Pflaume
Frisch oder passend aufgetaut



Cremig ergänzen

Naturjoghurt · Skyr · Quark
Sojajoghurt natur (ungesüßt)

Nüsse & Aroma

Walnüsse · Mandeln · Kürbiskerne
Nussmus · Zimt · Vanille
Kakao (ungesüßt)

DEINE BASIS

Hafer-, Hirse- oder
Buchweizenflocken
(gekocht)



Flocken mit Flüssigkeit garen; Joghurt und Quark anschließend unterrühren.



Deine Brotzeit

Eine Basis – viele Möglichkeiten.

Zum Bestreichen

Hüttenkäse · Frischkäse · Quark
Hummus · Avocado-creme
Linsenaufstrich



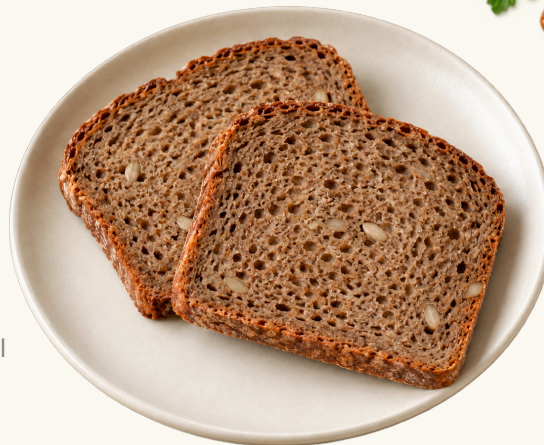
Zum Belegen

Ei · Feta · Mozzarella
Schnittkäse · Räuchertofu
Hähnchen



Für Frische

Gurke · Tomate · Radieschen
Paprika · Rucola · rote Zwiebel
Möhre · Apfel



Zum Verfeinern

Kresse · Schnittlauch · Petersilie
Sesam · Kürbiskerne
Walnüsse · Senf · Frühlingszwiebel



DEINE BASIS

Vollkornbrot · Vollkorntoast
Vollkornknäckebrötchen

Ei und Hähnchen vollständig garen.

Selber machen? Unterstrichene Zutaten führen direkt zum passenden Rezept.



Dein Omelett

Eine Basis – viele Möglichkeiten.

Gemüse nach Wahl

Spinat · Pilze · Tomate
Paprika · Zucchini · Zwiebel



Zum Ergänzen

Feta · Mozzarella
Hüttenkäse
Weiße Bohnen



Beilage & Frische

Vollkornbrot · Kartoffeln
Frische dazu: Blattsalat



Kräuter & Aroma

Schnittlauch · Petersilie · Dill
Frühlingszwiebel · Pfeffer · Paprikapulver



DEINE BASIS

Eier, verquirlt und
in etwas Ghee gebacken

Festes Gemüse vorgaren; Eier vollständig stocken lassen.



Dein Hülsenfruchtsalat

Eine Basis – viele Möglichkeiten.

Gemüse & Blätter

Gurke · Tomate · Paprika
Radieschen · Möhre
Rucola · Zucchini · rote Zwiebel



Zum Ergänzen

Feta · Mozzarella · Ei
Räuchertofu
Hähnchen



Dressing & Aroma

Olivenöl + Zitrone oder Essig
Joghurt-Kräuter-Dip
Petersilie · Dill · Schnittlauch



DEINE BASIS

Kichererbsen · Linsen
Weiße Bohnen · Kidneybohnen

Beilage nach Bedarf

Vollkornbrot · Kartoffeln
Vollkorn Couscous · Bulgur
Quinoa



Hülsenfrüchte und Beilagen garen; Ei und Hähnchen vollständig durchgaren.
Selber machen? Unterstrichene Zutaten führen direkt zum passenden Rezept.



Deine Suppe

Eine Basis – viele Möglichkeiten.

Gemüse kombinieren

Kürbis · Möhre · Brokkoli
Blumenkohl · Lauch · Tomate
Zwiebel · einzeln oder gemischt



Sättigend ergänzen

Kartoffeln · Naturreis
Kleine Vollkornnudeln
In der Suppe oder separat garen



Protein dazu

Rote Linsen · weiße Bohnen
Tofu · Hähnchen

Cremigkeit & Toppings

Naturjoghurt · Kokosmilch
Kürbiskerne · Petersilie
Schnittlauch · Pfeffer

DEINE BASIS

Gemüsebrühe mit Gemüse
Stückig oder püriert



Hülsenfrüchte und Beilagen garen; Hähnchen vollständig durchgaren.



Deine Reis- & Getreide-Bowl

Eine Basis – viele Möglichkeiten.

Dressing & Sauce

Joghurt-Kräuter-Dip
Tahin + Wasser + Zitronensaft
Olivenöl + Zitronensaft



Gemüse nach Wahl

Brokkoli · Möhre · Zucchini
Paprika · Gurke · Tomate
Blattgemüse, roh oder gegart



Protein dazu

Linsen · Kichererbsen · Tofu
Hähnchen · Lachs · Ei



Knackige Extras

Kürbiskerne · Sonnenblumenkerne
Walnüsse · Petersilie
Schnittlauch · Frühlingszwiebel

DEINE BASIS

Naturreis · Bulgur
Quinoa · Hirse



Getreide und Hülsenfrüchte garen; Ei, Hähnchen und Lachs durchgaren.
Selber machen? Unterstrichene Zutaten führen direkt zum passenden Rezept.



Deine Kartoffelmahlzeit

Eine Basis – viele Möglichkeiten.

Gemüse & Frische

Gurke · Tomate · Radieschen
Blattsalat · Brokkoli
Möhre · Zucchini · Paprika

Protein dazu

Ei · Hüttenkäse · Tofu
Weiße Bohnen · Hähnchen
Lachs · anderer Fisch



Dips & Saucen

Kräuterquark · Joghurt-Kräuter-Dip
Hummus · Avocadocreme

Kräuter & Extras

Schnittlauch · Dill · Petersilie
Kürbiskerne · Walnüsse · Frühlingszwiebel

DEINE BASIS

Pell-/Ofenkartoffeln
Kartoffelspalten



Kartoffeln und Bohnen garen; Ei, Hähnchen und Fisch durchgaren.
Selber machen? Unterstrichene Zutaten führen direkt zum passenden Rezept.



Deine Gemüsepfanne

Eine Basis – viele Möglichkeiten.

Protein dazu

Ei · Naturtofu · Räuchertofu
Hähnchen · Pute
Kichererbsen · weiße Bohnen



Sättigende Beilage

Vollkornbrot · Kartoffeln
Naturreis · Vollkorn Couscous
Bulgur · Quinoa



Zum Würzen

Paprika · Curry · Kreuzkümmel
Zwiebel · Knoblauch · Ingwer
Kräuter · Zitronensaft



Für eine Sauce

Frischkäse · Naturjoghurt
Kokosmilch · passierte Tomaten
Tahin aus 100 % Sesam



DEINE BASIS

Frisches Gemüse oder
ungewürztes Tiefkühlgemüse

Hülsenfrüchte und Beilagen garen; Ei, Hähnchen und Pute durchgaren.



Deine Nudelmahlzeit

Eine Basis – viele Möglichkeiten.

Für die Sauce

Passierte Tomaten
Frischkäse + Nudelwasser
Gemüsepüree · Pesto



Gemüse nach Wahl

Spinat · Zucchini · Brokkoli
Tomate · Erbsen · Pilze · Zwiebel
Paprika · Kürbis



Zum Ergänzen

Weißer Bohnen · Linsen
Tofu · Hähnchen · Lachs



Zum Verfeinern

Basilikum · Oregano · Petersilie
Parmesan · Feta
Kürbiskerne · Walnüsse · Olivenöl



DEINE BASIS

Vollkornnudeln oder
Linsen- oder Kichererbsennudeln

Nudeln und Hülsenfrüchte garen; Hähnchen und Lachs durchgaren.
Selber machen? Unterstrichene Zutaten führen direkt zum passenden Rezept.



Deine Kombinationen

Kleine Ideen mit viel Spielraum: Wähle, was dir schmeckt, und passe die Mengen an deinen Hunger an.

Deine Joghurt-Bowl



Birne & Walnuss

Naturjoghurt + Haferflocken + Birne + Walnüsse + Zimt



Beeren & Mandel

Skyr + Dinkelflocken + Beeren + Mandeln + Vanille



Banane & Kakao

Sojajoghurt natur + Haferflocken + Banane + Nussmus + Kakao

Dein warmes Frühstück



Apfel & Zimt

Haferflocken + Milch + Apfel + Quark + Walnüsse + Zimt



Beeren & Mandel

Hirseflocken + ungesüßter Sojadrink + Sojajoghurt natur + Beeren + Mandeln



Banane & Kakao

Buchweizenflocken + Milch + Banane + Skyr + Nussmus + Kakao

Deine Brotzeit



Frisch & mild

Vollkornbrot + Hüttenkäse + Gurke + Radieschen + Schnittlauch + Frühlingszwiebel



Pflanzlich & herzhaft

Vollkornbrot + Hummus + Räuchertofu + Paprika + Kresse



Süß & knackig

Vollkornknäckebrötchen + Quark + Apfel + Walnüsse + Zimt



Deine Kombinationen

Kleine Ideen mit viel Spielraum: Wähle, was dir schmeckt, und passe die Mengen an deinen Hunger an.

Dein Omelett



Spinat & Feta

Omelett + Spinat + Feta + Vollkornbrot



Pilze & Schnittlauch

Omelett + Pilze + Zwiebel + Hüttenkäse + Schnittlauch + Vollkornbrot



Tomate & Mozzarella

Omelett + Tomate + Mozzarella + Zucchini + Kartoffeln

Dein Hülsenfruchtsalat



Mediterran

Kichererbsen + Gurke + Tomate + rote Zwiebel + Feta + Zitronendressing



Herzhaft & pflanzlich

Linsen + Möhre + Rucola + Räuchertofu + Essig-Öl-Dressing



Mild & frisch

Weißer Bohnen + Paprika + Ei + Naturjoghurt-Kräuter-Dressing

Deine Suppe



Kürbis & rote Linsen

Gemüsebrühe + Kürbis + Zwiebel + rote Linsen + Kokosmilch + Petersilie



Brokkoli & weiße Bohnen

Gemüsebrühe + Brokkoli + weiße Bohnen + Kartoffeln + Naturjoghurt



Möhre & Kokos

Gemüsebrühe + Möhre + Hähnchen + Naturreis + Kokosmilch



Deine Kombinationen

Kleine Ideen mit viel Spielraum: Wähle, was dir schmeckt, und passe die Mengen an deinen Hunger an.

Deine Reis- & Getreide-Bowl



Grün & pflanzlich

Naturreis + Brokkoli + Tofu + Frühlingszwiebel + Tahin-Zitronen-Dressing



Frisch & herzhaft

Bulgur + Tomate + Gurke + Kichererbsen + Joghurt-Kräuter-Dressing



Bunt & mild

Quinoa + Gurke + Paprika + Ei + Joghurt-Kräuter-Dressing

Alltagstipp: Getreide und Hülsenfrüchte garen. Gekochten Reis zügig abkühlen und im Kühlschrank lagern.

Deine Kartoffelmahlzeit



Frisch & cremig

Pellkartoffeln + Kräuterquark + Gurke + Radieschen + Frühlingszwiebel



Pflanzlich & würzig

Ofenkartoffeln + Hummus + Brokkoli + Tofu + Kürbiskerne



Mit Lachs & Dill

Kartoffelspalten + gegarter Lachs + Gurke + Joghurt-Dill-Dip

Alltagstipp: Kartoffeln lassen sich vorgaren. Dips und frisches Gemüse bis zum Essen getrennt gekühlt aufbewahren.

Die Beispiele sind Anregungen. Tausche Zutaten nach Geschmack, Saison und Vorrat aus und passe die Mengen an deinen Hunger an.



Deine Kombinationen

Kleine Ideen mit viel Spielraum: Wähle, was dir schmeckt, und passe die Mengen an deinen Hunger an.

Deine Gemüsepfanne



Mild & cremig

Brokkoli + Möhre + Ei + Frischkäse + Vollkornbrot



Mit Curry

Paprika + Zucchini + Zwiebel + Kichererbsen + Kokosmilch + Curry + Reis



Mediterran

Pilze + Spinat + Hähnchen + Tomaten + Kräuter + Kartoffeln

Alltagstipp: Beilage zuerst aufsetzen. Mit etwas Ghee anbraten, Fleisch gut durchgaren und Ei vollständig stocken lassen. Joghurt erst nach dem Garen unterrühren.

Deine Nudelmahlzeit



Tomatig & pflanzlich

Vollkornnudeln + Tomatensauce + Zwiebel + Spinat + weiße Bohnen + Basilikum



Cremig & mild

Vollkornnudeln + Frischkäsesauce + Brokkoli + gegarter Lachs



Grün & aromatisch

Vollkornnudeln + Pesto + Zucchini + Tofu + Walnüsse

Alltagstipp: Gemüse und Sauce zubereiten, während die Nudeln kochen. Fleisch und Fisch gut durchgaren. Pesto zum Schluss unterheben.

Die Beispiele sind Anregungen. Tausche Zutaten nach Geschmack, Saison und Vorrat aus und passe die Mengen an deinen Hunger an.



Ein Vorrat, der dir hilft

Wähle daraus eine kleine Auswahl, die du gerne und regelmäßig verwendest. Du brauchst nicht alles gleichzeitig.

Im Vorratsschrank

Haferflocken, Vollkornnudeln, Reis oder Couscous; Kichererbsen, weiße Bohnen oder Linsen aus Glas oder Dose; passierte Tomaten; Nüsse, Kerne, Nussmus, Tahin, Olivenöl und Gewürze. Zwiebeln trocken, dunkel und luftig lagern.

Im Kühlschrank

Naturjoghurt, Skyr oder ungesüßter Sojajoghurt; Eier, Hüttenkäse, Frischkäse, Feta oder Tofu; Frühlingszwiebeln, Gemüse und Obst, das du gerne isst. Wähle wenige Sorten, die sich mehrfach einsetzen lassen.

Im Tiefkühlfach

Ungewürztes Gemüse, Spinat, Beeren und portionsweise eingefrorenes Vollkornbrot. Verwende Tiefkühlprodukte entsprechend den Packungsangaben.

Beim Auswählen

Naturprodukte ohne Zuckerzusatz passen gut als Ausgangspunkt. Bei Nussmus und Tahin reichen Nüsse beziehungsweise Sesam als Zutat. Bei Aufstrichen, Frischkäse, Kokosmilch und Tofu lohnt sich ein Blick auf die Zutatenliste.

Selbstgemacht oder gekauft? Entscheidend sind die Zutaten und was für dich praktikabel ist. Glas, Dose und Tiefkühlfach können den Alltag erleichtern.



So wird daraus eine Mahlzeit

Zubereitung und Garen: Diese Hinweise gelten für alle Auswahlmöglichkeiten in den Baukästen.

Brotzeit & Joghurt-Bowl

Brot bestreichen und gewaschenes Gemüse ergänzen. Eier vollständig garen; Hähnchen gut durchgaren. Für die Bowl die gewählte Basis mit Flocken, Obst und Extras kombinieren. Quinoa vorher nach Packungsangabe garen und abkühlen lassen. Vorbereitete Bowls gekühlt aufbewahren.

Warmes Frühstück: so kochst du die Basis

Zum Beispiel 40 g Hafer-, Hirse- oder Buchweizenflocken mit 150-200 ml Milch oder einer ungesüßten Pflanzenalternative aufkochen. Unter Rühren bei kleiner Hitze nach Packungsangabe quellen lassen. Bei Bedarf Flüssigkeit ergänzen. Joghurt, Skyr oder Quark anschließend unterrühren. Passe die Menge an deinen Hunger an.

Omelett

Gemüse waschen und schneiden. Zwiebel und festes Gemüse zuerst in etwas Ghee vorgaren. Eier verquirlen, würzen und dazugeben. Bei kleiner bis mittlerer Hitze vollständig stocken lassen. Käse oder gegarte Bohnen ergänzen. Brot oder gegarte Kartoffeln als Beilage wählen; Blattsalat bringt Frische.

Hülsenfruchtsalat & Dressing

Trockene Hülsenfrüchte nach Packungsangabe vollständig garen. Ware aus Glas oder Dose abgießen und abspülen. Gemüse und rote Zwiebel fein schneiden. Kartoffeln und Getreidebeilagen garen. Für ein Zitronendressing 2 Teile Olivenöl mit 1 Teil Zitronensaft verrühren. Alternativ den Joghurt-Kräuter-Dip auf Seite 21 verwenden.

Gut vorbereitet: Reste zügig abkühlen und gekühlt lagern. Für unterwegs kühl halten. Beim Aufwärmen gründlich durcherhitzen.



Warme Mahlzeiten zubereiten

Vom einfachen Kartoffelteller bis zur Suppe: So setzt du die weiteren Baukästen um.

Kartoffeln & Reis-/Getreide-Bowl

Kartoffeln waschen, bei Bedarf schälen und in Wasser weich kochen oder als Spalten im Ofen garen. Reis, Bulgur, Quinoa oder Hirse nach Packungsangabe zubereiten. Gemüse roh oder gegart ergänzen. Hülsenfrüchte gegart verwenden; Eier, Hähnchen und Fisch vollständig durchgaren. Gekochten Reis zügig abkühlen und im Kühlschrank lagern.

Gemüsepfanne

Beilage bei Bedarf zuerst aufsetzen. Zwiebel in etwas Ghee dünsten. Festes Gemüse zuerst, weichere Sorten später zugeben; bei Bedarf Wasser ergänzen. Gegarte Hülsenfrüchte, Tofu oder gut durchgegartes Fleisch hinzufügen. Ei vollständig stocken lassen. Naturjoghurt erst nach dem Garen unterrühren.

Nudeln & Sauce

Nudeln nach Packungsangabe kochen. Zwiebel in etwas Ghee dünsten. Tomaten und Gemüse zugeben, gegarte Bohnen oder Linsen darin erhitzen. Frischkäse mit etwas Nudelwasser einrühren. Hähnchen und Fisch vollständig durchgaren. Pesto erst zum Schluss untermischen. Gemüsepüree nach Bedarf mit Nudelwasser zur Sauce verdünnen.

Suppe

Gemüse waschen, putzen und in ähnlich große Stücke schneiden. Zwiebel in etwas Ghee dünsten, Gemüse und Brühe zugeben. Je nach Sorte etwa 10-20 Minuten weich garen. Kartoffeln und kleine Nudeln können mitgaren; Garzeiten beachten. Trockene Hülsenfrüchte nach Packungsangabe vollständig garen oder gegarte Ware verwenden. Hähnchen gut durchgaren. Nach Wunsch pürieren; Joghurt erst nach dem Kochen einrühren.

Die Zutatenlisten zeigen Auswahlmöglichkeiten, keine fertigen Rezepte. Für einen milderen Geschmack Zwiebeln dünsten oder mitgaren. Frühlingszwiebeln passen auch frisch darüber.



Aufstriche & Pesto

Wenn du es selbst machen möchtest: vier einfache Grundrezepte in kleinen Mengen, die du nach deinem Geschmack würzen kannst.

Cremiger Hummus

Ergibt ca. 350-380 g



Zutaten

240 g Kichererbsen (gegart, abgetropft), 1 EL Tahin, 1 EL Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, 3-5 EL Wasser, ½ kleine Knoblauchzehe, ¼ TL Kreuzkümmel, Salz.

So geht's

Kichererbsen abspülen. Knoblauch schälen. Alles zunächst mit 3 EL Wasser fein pürieren. Bei Bedarf restliches Wasser zugeben und mit Salz abschmecken.

Avocadocreme

Ergibt ca. 180 g



Zutaten

1 reife Avocado (ca. 150 g Fruchtfleisch), 1 EL Zitronensaft, 1 EL Naturjoghurt, 1 EL gehackter Schnittlauch, Salz und Pfeffer.

So geht's

Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch herauslösen. Mit Zitronensaft und Joghurt zerdrücken. Schnittlauch untermischen, salzen und pfeffern. Am besten frisch verwenden.

Roter Linsenaufstrich

Ergibt ca. 200 g



Zutaten

60 g rote Linsen (trocken), ca. 180 ml Wasser, 1 EL Tomatenmark, 1 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, ¼ TL Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer.

So geht's

Linsen abspülen und mit dem Wasser nach Packungsangabe weich kochen. Bei Bedarf Wasser ergänzen; überschüssiges Wasser abgießen. Abkühlen lassen, mit den übrigen Zutaten pürieren und abschmecken.

Basilikum-Walnuss-Pesto

Ergibt ca. 210 g



Zutaten

30 g Basilikumblätter, 30 g Walnüsse, 30 g Parmesan, 50 ml Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, ½ kleine Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer.

So geht's

Basilikum waschen und trocken tupfen. Knoblauch schälen, Parmesan reiben. Alles kurz pürieren oder im Mörser verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Erst zum Schluss unter die warmen Nudeln heben.

Sauber zubereiten, abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren und zeitnah verbrauchen. Pesto und Aufstriche nicht bei Raumtemperatur lagern. Bei Allergien passende Zutaten wählen.



Gemüsesauce & Kräuterdip

Zwei weitere Grundrezepte für deine Baukästen. Je nach Kombination und Hunger reicht die Menge für etwa zwei Portionen.

Cremiges Gemüsepüree

Ergibt ca. 300-350 g



Zutaten

250 g Möhre oder Brokkoli (geputzt), ca. 80 ml Garwasser, 1 TL Olivenöl, 1 EL Frischkäse nach Wunsch, Salz und Pfeffer.

So geht's

Gemüse waschen, putzen und klein schneiden. In wenig Wasser oder im Dampf weich garen; je nach Gemüse etwa 10-15 Minuten. Garwasser auffangen. Gemüse zunächst mit 50 ml Garwasser pürieren. Olivenöl und optional Frischkäse einrühren. Bei Bedarf restliches Wasser zugeben und abschmecken. Als Nudelsauce mit etwas Nudelwasser verdünnen.

Joghurt-Kräuter-Dip

Ergibt ca. 160 g



Zutaten

150 g Naturjoghurt, 1 EL fein gehackte Kräuter (z. B. Schnittlauch, Petersilie oder Dill), 1 TL Zitronensaft, Salz und Pfeffer. Bei Bedarf etwas Wasser.

So geht's

Kräuter waschen, trocken tupfen und fein hacken. Mit Joghurt und Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für ein Dressing nach und nach etwas Wasser zugeben. Für Kräuterquark stattdessen 150 g Quark mit etwa 2-3 EL Wasser glatt rühren und gleich würzen.

Frisch zubereiten, abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren und zeitnah verbrauchen. Je nach gewünschter Konsistenz etwas mehr oder weniger Flüssigkeit verwenden.



Deine Lieblingskombinationen

Trage deine Ideen ein. Die Felder kannst du am Bildschirm ausfüllen oder ausdrucken und handschriftlich nutzen.

Meine Kombination 1

Basis

Ergänzungen

Passt gut, wenn ...

Meine Kombination 2

Basis

Ergänzungen

Passt gut, wenn ...

Meine Kombination 3

Basis

Ergänzungen

Passt gut, wenn ...

Meine kleine Einkaufsliste

Was hat gut funktioniert? Was möchte ich verändern?



Deine Lieblingskombinationen

Trage deine Ideen ein. Die Felder kannst du am Bildschirm ausfüllen oder ausdrucken und handschriftlich nutzen.

Meine Kombination 4

Basis

Ergänzungen

Passt gut, wenn ...

Meine Kombination 5

Basis

Ergänzungen

Passt gut, wenn ...

Meine Kombination 6

Basis

Ergänzungen

Passt gut, wenn ...

Das möchte ich beim nächsten Mal ausprobieren

Meine Favoriten für volle Tage