



DIE
2 WOCHEN
DIÄT



**10 LECKERE SÜNDFREIE
NACHSPEISEN-REZEPTE**

An alle Schlingel!

Dieses Werk einschließlich all seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt!

Jede Verwertung – auch auszugsweise – ist nur mit meiner schriftlichen Zustimmung erlaubt.

Ich weise ausdrücklich darauf hin, dass eine unerlaubte Verwertung knallhart durch meinen
Anwalt abgemahnt und die Forderung eingetrieben wird!

Natürlich darfst du dir diese Datei für deinen privaten Gebrauch ausdrucken und nutzen.

Alle Rechte vorbehalten.

Haftungsausschluss

Alle in diesem Ratgeber vorgestellten Tipps, Aussagen und Ergebnisse usw. sind echt! Ich habe diesen Ratgeber nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Aber auch ich bin nicht frei von Fehlern. Daher muss ich dir an dieser Stelle sagen, dass alle Informationen die du in dieser Anleitung vorfindest, falsch sein könnten. Deswegen weise ich an dieser Stelle auch ganz klar darauf hin, dass ich keinerlei Haftung für die hier und in meinen Produkten bereitgestellten Informationen übernehmen kann. Weder für die Richtigkeit, noch für die Wirksamkeit. Sieh diese Informationen daher als Unterhaltung und Motivation an, jedoch nicht als verbindliche Empfehlung oder Ersatz für eine medizinische Erkrankung.

Haftung für Links

Mein Angebot enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte ich keinen Einfluss habe. Deshalb kann ich für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werde ich derartige Links umgehend entfernen.

Urheberrecht

Die durch die Seitenbetreiber erstellten Inhalte und Werke auf diesen Seiten unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers. Downloads und Kopien dieser Seite sind nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet. Soweit die Inhalte auf dieser Seite nicht vom Betreiber erstellt wurden, werden die Urheberrechte Dritter beachtet. Insbesondere werden Inhalte Dritter als solche gekennzeichnet. Sollten Sie trotzdem auf eine Urheberrechtsverletzung aufmerksam werden, bitte ich um einen entsprechenden Hinweis. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werde ich derartige Inhalte umgehend entfernen.

Rezept-Übersicht:

Rezept #1 Eis mit Balsamico-Erdbeeren

Rezept #2 Schoko-Quark-Eis mit Erdbeeren

Rezept #3 Schoko Brownies

Rezept #4 Feigen-Pancakes mit Ahornsirup

Rezept #5 Kokos-Mandel-Quark-Bällchen

Rezept #6 Engelsküsschen

Rezept #7 Leichte Rote Grütze

Rezept #8 Sündfreies Ruck-Zuck Tiramisu

Rezept #9 Avocado-Creme mit Mango

Rezept #10 Geschichtete Vanillecreme mit gegrillten Aprikosen

Rezept #1 Eis mit Balsamico-Erdbeeren

Zutaten für 4 Portionen:

- | | | |
|-----|-----|-----------------------------|
| 1 | EL | Cashewkerne |
| 500 | g | Erdbeeren |
| 2 | EL | dunkler Balsamicoessig |
| 1 | Stk | Vanilleschote |
| | | etwas Pfeffer aus der Mühle |
| 200 | g | Milcheis |
| | | etwas Zitronenmelisse |



Zubereitung:

Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Erdbeeren putzen, halbieren und mit dem Balsamico-Essig, Vanillemark und Pfeffer vermischen.

Etwas ziehen lassen und mit jeweils einer Kugel Eis sowie etwas Zitronenmelisse anrichten.

Nährwerte pro Portion:

- 160,0 Kcal
- 19,0 g Kohlenhydrate
- 6,0 g Eiweiß
- 7,0 g Fett

Rezept #2 Schoko-Quark-Eis mit Erdbeeren

Zutaten für 2 Portionen:

500	g	Magerquark
6	EL	Kakaopulver
2	TL	Vanillezucker
3	EL	Schokostreusel
1	TL	Stevia
230	g	Erdbeeren



Zubereitung:

Den Magerquark mit Kakaopulver, Vanillezucker, Stevia und Schokostreuseln in einer Schüssel gut verrühren.

Die Erdbeeren putzen und in kleine Würfel schneiden. Das Obst unter die Quarkmasse heben und für 20 Minuten in den Gefrierschrank stellen.

Die Creme gut durchrühren und nochmals 25 Minuten kaltstellen. Danach die Eiscreme auf 2 Dessertgläser aufteilen und servieren.

Nährwerte pro Portion:

- 225,9 Kcal
- 25,2 g Kohlenhydrate
- 7,8 g Eiweiß
- 9,7 g Fett

Info: Stevia ist eine natürliche Alternative zu Zucker. Da Stevia praktisch nicht verstoffwechselt wird, bietet es zahlreiche Vorteile gegenüber normalem Zucker. Es beeinflusst nicht die Kalorienbilanz (keine Kalorien), Der Blutzuckerspiegel wird nicht beeinflusst.

Rezept #3 Schoko Brownies

Zutaten für 9 Stück:

190	g	Magerquark
60	ml	Kokosnussmilch
25	g	Kakao
25	g	Proteinpulver Schokolade
55	g	Haferflocken
1	EL	Xylit
1	Stk	Ei
1	TL	Backpulver
1	Prise	Salz



Zubereitung:

Den Backofen auf 180° C (Umluft) vorheizen. Eine rechteckige Backform mit Backpapier auslegen oder gründlich einfetten. Alle Zutaten in einem Handmixer und zu einer homogenen Masse verarbeiten.

Den Teig anschließend in die Backform füllen und für ca. 15 Minuten backen lassen. Der Teig sollte nicht komplett durchgebacken werden, damit die Brownies in der Mitte noch schön saftig sind. Die Brownies vollständig abkühlen lassen und danach in 9 gleichgroße Rechtecke schneiden.

Nährwerte pro Stück:

- 35,0 Kcal
- 2,5 g Kohlenhydrate
- 3,4 g Eiweiß
- 2,0 g Fett

Info: Anstatt Weizenmehl, das auf 100 Gramm ganze 71 Gramm Kohlenhydrate und gerade einmal 14 Gramm Eiweiß mitbringt, lassen sich mit hochwertigem Proteinpulver die Verhältnisse ganz einfach umkehren. Cupcakes und Co. werden damit eine erlaubte Bereicherung des Diätplans.

Rezept #4 Feigen-Pancakes mit Ahornsirup

Zutaten für 2 Portionen:

3	TL	Ahornsirup
50	ml	Buttermilch
40	g	Weizenmehl Typ 1050
1	Prise	Salz
1	Stk	Ei
1	Prise	Zimt
1	TL	Backpulver
2	Stk	Feigen



Zubereitung:

Das Ei trennen. Eigelb und Buttermilch verquirlen. Backpulver, Salz, Zimt und Mehl mischen und mit der Buttermilch verrühren. Eisschnee sehr steif schlagen und unter den Teig ziehen.

Die Feigen abspülen, trockenreiben und in Scheiben schneiden.

Eine beschichtete Pfanne ohne zusätzliches Fett erhitzen. Jeweils pro Pancake etwas Teig in die Pfanne geben, darauf eine Feigenscheibe legen, von beiden Seiten backen. Mit Ahornsirup beträufeln und servieren.

Nährwerte pro Portion:

- 160,0 Kcal
- 28,0 g Kohlenhydrate
- 6,0 g Eiweiß
- 2,0 g Fett

Info: Ahornsirup hat weniger Kalorien als Zucker: Während 100g Zucker 387 Kalorien hat, bringt es Ahornsirup bei gleicher Menge auf 276 Kalorien

Rezept #5 Kokos-Mandel-Quark-Bällchen

Zutaten für ca. 25 Stück:

500	g	Magerquark 0,2%
50	g	Eiweißpulver Vanille
100	g	ganze Mandeln
100	g	gemahlene Mandeln
160	g	Kokosraspeln



Zubereitung:

Den Magerquark, das Eiweißpulver, die gemahlene Mandeln und 60g von den Kokosraspeln mit dem Handrührgerät zu einer Teigmasse vermengen.

Aus der Masse kleine Teigkugeln formen und in die Mitte je eine Mandel stecken. Die Kugel in den Kokosraspeln wälzen.

Die Kugeln mindestens 4 Stunden, oder am besten über Nacht kalt, stellen.

Nährwerte pro Portion:

- 138,4 Kcal
- 2,1 g Kohlenhydrate
- 7,9 g Eiweiß
- 10,5 g Fett

Rezept #6 Engelsküsschen (Kekse mit Frischkäse-Himbeerfüllung)

Zutaten für 6 Portionen:

140	g	Frischkäse 0,2%
1	Stk	Ei
50	g	Xylit
250	g	Mandelmehl
90	g	Himbeeren
1	Stk	Vanilleschote Mark
50	g	Butter



Zubereitung:

Für den Teig: Die Butter, 30g von dem Frischkäse und Xylit mit dem Mixer zu einem Teig verarbeiten. Das Mark der Vanilleschote und 1/2 Ei dazu geben und das Mandelmehl unterheben

Für die Frischkäsefüllung: Alle weiteren Zutaten - bis auf die Himbeeren - mit dem Mixer zu einer cremigen Masse verarbeiten.

Für die Himbeerfüllung: Die Himbeeren im Standmixer pürieren, Xylit nach Bedarf hinzugeben. Das Püree bei niedriger Hitze in einem Topf erhitzen und die Flüssigkeit etwas verdampfen lassen.

Den Keksteig zu Kugeln formen und mit dem Daumen in die Mitte eine Kuhle drücken und etwas von der Frischkäsefüllung hineingeben und dann einen Klecks der Himbeerfüllung.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen und für 10 bis 12 Minuten backen. Wenn die Kekse aus dem Ofen kommen sind sie noch sehr weich, werden aber mit dem Abkühlen fest.

Nährwerte pro Portion:

- 240,7 Kcal
- 9,5 g Kohlenhydrate
- 20,2 g Eiweiß
- 12,8 g Fett

Rezept #7 Leichte Rote Grütze

Zutaten für 4 Portionen

- 1.500 g gemischte Beeren (TK oder frisch)
- 4 EL Puddingpulver Vanille
- 400 ml Apfelsaft
- Süßstoff nach Geschmack
- nach Geschmack etwas Vanillearoma



Zubereitung:

Die Beeren verlesen und waschen. Solltest du TK-Ware benutzen, die Beeren in einem Sieb auftauen lassen. Die Beeren aufkochen. Dann das Vanillepuddingpulver in dem Apfelsaft langsam auflösen und darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen. Mit der Pudding-Apfelsaftmischung die Beeren andicken und mit dem Süßstoff und dem Vanillearoma abschmecken.

Nährwerte pro Portion:

- 149,1 Kcal
- 31,5 g Kohlenhydrate
- 2,1 g Eiweiß
- 1,2 g Fett

Rezept #8 Sündfreies Ruck-Zuck Tiramisu

Zutaten für 6 Portionen:

1	Pk	puddingpulver Vanille, kalorienreduziert
500	ml	Milch
500	g	Magermilch
2	cl	Amaretto
3		Tropfen Süßstoff
2	Stk	Eiweiß
1	Prise	Salz
100	g	Löffelbiskuit
100	ml	Espresso, kalt
2	EL	Kakaopulver



Zubereitung:

Den Pudding nach Packungsanweisung mit der Milch zubereiten und etwas abkühlen lassen. Quark und Amaretto unterrühren und mit Süßstoff abschmecken. Das Eiweiß mit Salz steif schlagen und vorsichtig unter die Quarkcreme heben.

Die Hälfte des Löffelbiskuits in eine Auflaufform geben, mit der Hälfte des Espresso beträufeln. Mit der Creme bedecken und den Vorgang noch einmal wiederholen. Tiramisu für etwa 2 Stunden kühl stellen. Vor dem Servieren mit dem Kakaopulver bestäuben.

Nährwerte pro Portion:

- 214,0 Kcal
- 26,0 g Kohlenhydrate
- 18,0 g Eiweiß
- 3,0 g Fett

Rezept #9 Avocado-Creme mit Mango

Zutaten für 4 Portionen:

2	Stk	reife Avocados
0,5	Stk	Limette (Saft und abgeriebene Schale)
2	EL	Honig (alternativ Kokosblütenzucker)
100	ml	Kokosmilch
1	Stk	kleine Banane
12	Stk	Physalis
1	Stk	reife Mango



Zubereitung:

Das Avocadofruchtfleisch mit dem Limettensaft, Honig und der Kokosmilch in einer Schale pürieren. Die Creme auf vier Dessertgläser aufteilen.

Die Banane pellen, klein würfeln. Physalis von der Hülle befreien und halbieren. Die Mango halbieren. Die Banane und Physalis auf die Gläser verteilen. Fruchtfleisch und Saft von je einer halben Mango darüber löffeln.

Nährwerte pro Portion:

- 200,0 Kcal
- 19,0 g Kohlenhydrate
- 3,0 g Eiweiß
- 13,0 g Fett

Info: Kokosblütenzucker fördert im Vergleich zu hoch glykämischen Süßungsmitteln (wie z. B. Haushaltszucker) eine langsamere Energieausschüttung, die einerseits länger sättigt und andererseits keine Zuckerhochs und -tiefs verursacht. Daher ist Kokosblütenzucker auch ausgezeichnet für Diabetiker geeignet.

Rezept #10 Geschichtete Vanillecreme mit gegrillten Aprikosen

Zutaten für 4 Portionen:

8	Stk	Limetten
8,5	EL	brauner Zucker
1	Pk	Vanillesaucenpulver
0,5	Pk	Sahnequark
0,5	Stk	Becher Naturjoghurt
0,5	TL	Vanilleextrakt
4	Stk	Aprikosen
2	TL	Honig



Zubereitung:

Für die Limettenschicht den Saft aller Limetten auspressen. In einem kleinen Topf mit 8 EL braunem Zucker unter Rühren zum Kochen bringen. Rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. 5 bis 6 TL Vanillesoßenpulver mit etwas Wasser anrühren und unter Rühren zum Limettensaft geben. Nochmals aufkochen. Etwas abkühlen lassen und auf 4 Gläser verteilen. Auskühlen und fest werden lassen.

Für die zweite Schicht Quark, Joghurt, Vanille und Zucker gut verrühren. Auf die ausgekühlte Limettencreme geben.

Aprikosen halbieren, entsteinen und auf der Schnittstelle 2 Minuten grillen. Umdrehen, in die Öffnung etwas Honig geben und je 2 Hälften auf jedes Glas mit Schichtcreme setzen.

Nährwerte pro Portion:

- 205,0 Kcal
- 38,0 g Kohlenhydrate
- 4,0 g Eiweiß
- 4,0 g Fett