Low Carb Meal Prep Rezepte

Brokkoli-Käse-Auflauf

Zutaten:

- 1 Kopf Brokkoli
- 3 Eier
- 150 g geriebener Käse
- 100 g Frischkäse
- Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

Brokkoli in Röschen teilen und kurz vorkochen. Eier, Frischkäse und Gewürze verrühren. Brokkoli in eine Auflaufform geben, Mischung darüber verteilen, mit Käse bestreuen und bei 200 °C ca. 25 Minuten backen.

Hackfleisch-Gemüse-Pfanne

Zutaten:

- 300 g Rinderhackfleisch
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 Zwiebel
- Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprika

Zubereitung:

Zwiebel würfeln und in Olivenöl anbraten. Hackfleisch dazugeben und krümelig braten. Klein geschnittenes Gemüse hinzufügen und mitbraten. Mit Gewürzen abschmecken.

Quark mit Nüssen und Beeren im Glas

Zutaten:

- 250 g Magerquark

- 1 Handvoll Beeren
- 1 EL Nüsse
- 1 TL Leinsamen (optional)

Zubereitung:

Quark in ein Schraubglas füllen, mit Beeren und gehackten Nüssen toppen. Nach Wunsch Leinsamen darüber streuen und kühl stellen.

Gekochte Eier + Gemüsesticks + Nüsse als Snackbox

Zutaten:

- 2 gekochte Eier
- Gemüsesticks (Gurke, Paprika, Möhre)
- 1 Handvoll Nüsse

Zubereitung:

Eier kochen, Gemüse in Streifen schneiden. Alles in einer Snackbox kombinieren. Ideal zum Mitnehmen für unterwegs oder ins Büro.

Zucchini-Puffer oder Eiermuffins

Zutaten:

- 1 große Zucchini
- 2 Eier
- 50 g geriebener Käse
- 2 EL Mandelmehl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zucchini raspeln, Flüssigkeit ausdrücken. Mit restlichen Zutaten mischen. Als Puffer in der Pfanne braten oder in Muffinförmchen bei 180 °C ca. 25 Min. backen.

Blumenkohlreis mit Putenstreifen

Zutaten:

- 1 kleiner Blumenkohl
- 200 g Putenbrust
- 1 Zwiebel
- Olivenöl, Curry, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Blumenkohl fein raspeln oder mixen, kurz in Olivenöl anbraten. Putenstreifen und Zwiebel separat braten und würzen. Zusammen servieren.

Chili sin oder con Carne mit Bohnen (in Maßen)

Zutaten:

- 300 g Hackfleisch oder vegane Alternative
- 1 Dose Tomaten
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Zwiebel, 1 Paprika
- Chilipulver, Salz, Kreuzkümmel

Zubereitung:

Zwiebel und Paprika anbraten. Hackfleisch dazugeben, anbraten. Bohnen und Tomaten dazu, würzen, ca. 15 Min. köcheln lassen.

Gefüllte Paprika mit Eiweißfüllung

Zutaten:

- 2 Paprika
- 2 Eier
- 100 g Hüttenkäse oder Quark
- Kräuter, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Paprika halbieren, entkernen. Füllung aus Ei, Quark und Kräutern zubereiten. Paprika füllen und bei 200 °C ca. 25 Minuten backen.

Diese Beiträge von mir könnten Dich in diesem Zusammenhang eventuell ebenfalls interessieren:

- „Bibel der Abnehmrezepte“: Erfahrungen / Buchvorstellung
- „Leicht“, das Abnehmprogramm von Intumind
- Livefresh Saftkur Erfahrungen
- SHEKO Abnehmkur Erfahrungen
- YAZIO Erfahrungen

Hiermit hast Du meine ausdrückliche Erlaubnis, diese Datei mit Anderen unverändert zu teilen, wenn Du denkst, sie könnten davon profitieren.

David Matthias Altmann | kohlenhydrate-tabellen.com