



Döner Kebab

MIT POULET UND GEMÜSE

ZUTATEN

(1 Portion)

45 g Dinkelmehl

145 g Magerquark

1 Ei

5 g Backpulver

25 g Haferflocken

1 Prise Salz

60 g Avocado

div. Gewürze

150 g Hähnchenbrust

5 g Kokosfett

1/2 Paprika

1/2 rote Zwiebel

2,3 Blätter Salat

1 Tomate

200 g Süsskartoffeln

1 El Olivenöl

Gewürze

ZUBEREITUNG

- 1 Das Dinkelmehl, den Magerquark, das Ei, das Backpulver, die Haferflocken und das Salz zu einem Teig rühren und auf ein Backblech geben.
- 2 Mit einem Löffel den Teig zu einer Fläche von ca. 10x20 cm flachstreichen.
- 3 Das Ganze bei 220 Grad für 15 Minuten in den Ofen geben.
- 4 Die Süsskartoffeln in grobe Schnitze schneiden, mit etwas Olivenöl und den Gewürzen mischen und das ganze bei 200 Grad für 20 Minuten in den Ofen geben.
- 5 Die Sauce aus einer zerdrückten Avocado und den Gewürzen mischen, in einer Schale verrühren und auf das ausgekühlte Brot streichen.
- 6 Die Hähnchenbrust kurz im Kokosfett scharf anbraten, das Gemüse dazugeben und mit Gewürzen abschmecken.
- 7 Die Hähnchenbrust, das Gemüse und den Salat auf dem ausgekühlten Brot verteilen, das Brot zu einem Kebab zusammenrollen und mit einer Alufolie verschliessen.
- 8 Servieren und geniessen!

Jennifer Lasciati



Nice to know...

Nährwertangabe
für 1 Portion:

Zubereitung

30'

Kalorien

1070

Eiweiss

76g

Kohlenhydrate

107g

Fett

34g



Brownies

MIT BAUMNÜSSEN

ZUTATEN

(25 Brownies)

125 g 99% Kakaoschokolade

100 g Magerquark

50 g Schokoladenproteinpulver

2 Eier

1 TL Vanillezucker

Süssungsmittel z.B. Flavedrops / Xylit

1 Prise Salz

70 g grob gehackte Baumnüsse

75 g Dinkelmehl

1 TL Kakaopulver

ZUBEREITUNG

- 1 Die Schokolade in kleine Stücke zerbröckeln und in einer Pfanne schmelzen.
- 2 Den Magerquark und das Proteinpulver begeben, gut verrühren und leicht abkühlen lassen.
- 3 Die Eier, die Süssungsmittel und das Salz in eine Schüssel geben und gut umrühren bis die Masse hell ist. Danach die Schokolademasse dazugeben und erneut gut vermischen.
- 4 Die Baumnüsse und das Dinkelmehl in die Schüssel geben, gut vermischen und in eine gefettete, leicht bemehlte Form füllen. Danach die Masse glattstreichen und mit ein wenig Kakaopulver verzieren.
- 5 Zum Schluss das Blech ca. 20 Minuten in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens geben. Die Brownies müssen innen noch feucht sein. Nur leicht abkühlen lassen, noch warm in der Form in Würfel schneiden, darin auskühlen lassen und erst dann herausnehmen.
- 6 Servieren und geniessen!

Jennifer Lasciati



Nice to know...

**Nährwertangabe
pro Brownie:**

Zubereitung

35'

Kalorien

61

Eiweiss

4g

Kohlenhydrate

3.5g

Fett

3.5g