

30 Tage BeBikiniFit Challenge

www.time4sport.at

Good food is
good mood.

Hatertlocken Ideen



TIPPS FÜR EINE BESSERE ERNÄHRUNG

- ISS REGELMÄSSIG: DAS IST GUT FÜR DEN BLUTZUCKERSPIEGEL UND VERMEIDET HEISSHUNGERATTACKEN.
- BEVORZUGE VOLLKORNPRODUKTE: ZUM BEISPIEL ALS BROT ODER NUDELN UND BALLASTSTOFFREICHE LEBENSMITTEL. DIESE SÄTTIGEN BESSER UND REGULIEREN DIE VERDAUUNG.
- WÄHLE FETTARME MILCHPRODUKTE UND WENN FLEISCH DANN FETTARM: SIE LIEFERN WICHTIGE NÄHRSTOFFE UND WENIG FETT. DAS KANN HELFEN, DAS GEWICHT ZU KONTROLLIEREN.
- SETZE AUF FRISCHE LEBENSMITTEL: FERTIGPRODUKTE ENTHALTEN OFT VIEL FETT UND/ODER ZUCKER UND SOLLTEN DAHER NUR SELTEN AUF DEM SPEISEPLAN STEHEN.
- ISS SÜSSES UND GEBÄCK IN MASSEN: IN DIESEN IST MEIST SEHR VIEL FETT UND ZUCKER ENTHALTEN. WÄHLE LIEBER EIN STÜCK OBST.
- TRINKE AUSREICHEND: DAMIT WIRD DER KÖRPER BESSER DURCHBLUTET, UND DIE KONZENTRATIONSFÄHIGKEIT STEIGT. AM BESTEN SIND WASSER UND UNGESÜSSTE KRÄUTER- UND FRÜCHTETEEES GEEIGNET. KAFFEE UND SCHWARZEN TEE SOLLTEST DU IN MASSEN GENIESSEN.
- MEIDE LIMONADEN
- TRINKE ALKOHOL NUR IN MASSEN: DIESER LIEFERT VIELE KALORIEN UND HEMMT DEN STOFFWECHSEL.
- BEWEGE DICH AUSREICHEND :)



FRÜHSTÜCKSIDEE

Gesunde Porridge Bowl



Beginne deinen Tag richtig mit einer sättigenden Schüssel mit Haferflocken, Beeren (Himbeeren, Erdbeeren, Blaubeeren), Nüssen, Kernen (Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne) oder Samen (Leinsamen, Hanfsamen). Ob du die Haferflocken über Nacht einweichst, morgens mit Wasser oder Milch aufkochst oder nur Milch oder Wasser einrührst ist Geschmackssache. Auch Milch oder Joghurt peppt deine Morgen-Bowl auf und bringt zusätzlich Eiweiß. Eine Schale gesunder und voller Nährstoffe, die Körper und Geist stärken.

ZUTATEN



Himbeeren



Haferflocken



Blaubeeren

FRÜHSTÜCKSIDEE

Overnight Oats



4 EL Haferflocken (ca. 45 g Haferflocken)

80 ml Milch, Wasser oder eine pflanzliche Alternative (z.B. Milch aus Soja)

Toppings nach Wahl: Beeren (Heidelbeeren, Himbeeren,...), Nüsse, Nussmus, getrocknete oder frische Früchte, Bananen, Äpfel, Raspeln von Kokos,...

Zubereitung

Wasser, Milch oder eine pflanzliche Alternative kommt gemeinsam mit den Haferflocken in ein Glas und wird gut umgerührt.

Die Mischung kommt über Nacht bis zum nächsten Morgen oder für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank.

Danach noch einmal gut umrühren und genießen.

Nach Bedarf kannst du deine Overnight Oats mit Toppings deiner Wahl verfeinern.

Tipp

Pimpe deine Overnight Oats mit Honig, Zimt, Kurkuma, Agavensirup oder Ahornsirup und komplettiere mit Früchten, Nüssen und Kernen. Ab und zu sind auch ein paar Raspeln dunkle Schoko als süße Verfeinerung okay.

Es gibt auch glutenfreie Haferflocken für Menschen mit Glutenunverträglichkeit.

MITTAGSIDEE

Haferflocken-Suppe



ZUTATEN

2 EL Butter
5 EL Haferflocken
0.5l klare Gemüsesuppe
1 Stk Karotte
1 Stk Ei
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
0.5 Bund Petersilie (zum Garnieren)

ZUBEREITUNG

Für die Haferflockensuppe zuerst die Butter in einem Topf schmelzen und die Haferflocken darin goldgelb anrösten – dabei ständig rühren damit nichts anbrennt.

Danach mit der Gemüsesuppe ablöschen und kurz aufkochen lassen. In der Zwischenzeit die Karotten reiben oder ganz fein hacken und in die Suppe geben.

Danach das Ei verquirlen und ebenfalls in die Suppe unterrühren. Die Suppe rund 10–15 Minuten weiter köcheln lassen, bis die Haferflocken und Karotten weich gekocht sind.

Zum Schluss nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit fein gehackter Petersilie servieren.

MITTAGSIDEE

Haferflocken-Zucchini-Puffer



ZUTATEN

1 mittelgroße Zucchini (ca. 300 g)
20 g zarte Haferflocken
15 g geriebenen Parmesan (oder vegetarischen Hartkäse)
1 Ei
Salz und Pfeffer
2 EL Olivenöl (zum Anbraten)
nach Bedarf Chiliflocken und Knoblauch

ZUBEREITUNG

Die Zucchini waschen und die Enden abschneiden.
Dann grob raspeln und die Masse auf ein frisches Küchenhandtuch legen.
Das Tuch wie einen Beutel zusammendrücken und das Wasser herauspressen.
In einer kleinen Schüssel das Ei mit etwas Salz und Pfeffer (und bei Bedarf Chili) verquirlen.
In einer größeren Schüssel die Zucchini mit 20 g zarte Haferflocken, 15 g Parmesan, dem verschlagenen Ei und evtl. einer gepressten Knoblauchzehe vermischen, sodass ein Teig entsteht.
Sollte der Teig zu flüssig sein, noch etwas Haferflocken (oder Mehl) hinzufügen.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen (mittlere Hitze) und mit einem Löffel etwas Zucchini-Masse hineingeben. Mit dem Löffelrücken glatt streichen bzw. andrücken. Nach 3-4 Minuten (sie sollten goldbraun sein) wenden und von der anderen Seite anbraten.

ZWISCHENDURCH-IDEE

Haferflocken-Riegel



ZUTATEN

25 g Mandeln
25 g Haselnüsse
25 g Sonnenblumenkerne
100 g Trockenpflaumen
1 Apfel, geschält
75 g Mehl
75 g Haferflocken
50 g Rosinen
1 Prise Salz
2 EL Honig

ZUBEREITUNG

Mandeln, Haselnüsse, Sonnenblumenkerne, Trockenpflaumen, Rosinen, Apfel, und Haferflocken im Mixer zerkleinern und mit den restlichen Zutaten zu einem Teig verkneten. Diesen anschließend auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verstreichen (möglichst rechteckig oder quadratisch).

Für eine halbe Stunde bei 180 °C Umluft im Backofen backen, noch warm in Riegel schneiden und abkühlen lassen.

NASCHIDEE

ZUCKERFREIE HAFER KEKSE



ZUTATEN

2 Bananen (sehr reif)
30 g Leinsamen (geschrotet)
30 g Haferflocken (Feinblatt)
40 g Walnüsse oder Mandeln (gemahlen)
etwas Zimt

ANLEITUNGEN

Die reifen Bananen klein schneiden und mit einer Gabel (oder einem Pürierstab) zerstampfen. Heize das Backrohr auf 180°C Unter- & Oberhitze vor.

Füge dann die geschroteten Leinsamen, Haferflocken und die geriebenen Walnüsse hinzu. Würze die Kekse mit Zimt und rühre die Masse dann mit einem Löffel gut durch.

Forme nun mit den Händen kleine Bällchen und lege sie auf ein eingefettetes Backpapier. Drücke sie leicht an. Befördere das Backpapier auf ein Blech und backe sie für 15-20 Minuten.

Wenn du sie knuspriger willst, lasse sie einfach länger im Ofen. Damit sie weich und saftig sind, besser schon nach 15 Minuten rausnehmen.

Du benötigst für diese Bananen Hafer Kekse keine zusätzliche Süße. Jene der Bananen reicht vollkommen aus. Verwende deshalb unbedingt reife Bananen. Je reifer, desto süßer sind sie.

Du kannst statt Bananen auch zuckerfreies Apfel oder Birnenmus verwenden.

Lagere die Kekse für 2-3 Wochen im Kühlschrank.
Auch einfrieren funktioniert super.

NÄHRWERTE

Haferflocken



100 Gramm Haferflocken enthalten außerdem:

13,5 Gramm Eiweiß (Protein)

58,7 Gramm Kohlenhydrate

7,0 Gramm Fett

10 Gramm Ballaststoff

43 Milligramm Kalzium

130 Milligramm Magnesium

397 Milligramm Kalium

4,3 Milligramm Zink

5,8 Milligramm Eisen

0,59 Milligramm Vitamin B1 (Thiamin)

0,15 Milligramm Vitamin B2 (Riboflavin)

1,5 Milligramm Vitamin E

0,02 Milligramm Vitamin H (Biotin)