

Die -Lieblingsrezepte Deiner **LES MILLS** Coaches

Bunte Halloumi-Bowl

Mit TischleinDeckDich

Zutaten:

- 100 g Naturreis
- 250 ml Kokosmilch
- 1 kleine Süßkartoffel
- 200 g weiße Bohnen
- 120 g TischleinDeckDich
- 160 g Curry Filetstücke aus Erbsenprotein
- 150 g Halloumi
- 100 g Champignons
- 4 Cocktailtomaten
- 10 Zuckerschoten
- 1 Handvoll Mungobohnensprossen
- 4 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer



René Vogel
Trainer & Presenter
Les Mills International



Zubereitung:

Reis in Kokosmilch kochen. Süßkartoffel schälen, in mundgerechte Stücke schneiden. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Süßkartoffelstücke darin garen und mit einer Schaumkelle herausheben. Weiße Bohnen abgießen. TischleinDeckDich mit 500 ml Wasser kochen und etwa 5 Minuten quellen lassen. Filetstücke in einer Pfanne anbraten. Halloumi würfeln und ebenfalls kurz anbraten, beides beiseitestellen. Champignons in Streifen schneiden und scharf anbraten. Tomaten halbieren, zusammen mit Zuckerschoten und Mungosprossen in die Pfanne hinzugeben. Alle Zutaten in einer Bowl anrichten, mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmark mit 4 EL Wasser vermischen und als Soße dazu reichen.

Basisches Birnenporridge

Mit MorgenStund'

Zutaten:

- ½ Birne
- Zimt
- 50 g MorgenStund'
- 2 EL Kokosdrink



Julia Scheve
Personal Trainer &
Les Mills Presenter

Zubereitung:

Birne würfeln. Mit Zimt und etwa 200 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. MorgenStund' mit dem Kompott übergießen, 1 - 2 Minuten quellen lassen. Bei Bedarf zusätzliches Wasser hinzugeben, bis eine cremige Konsistenz entsteht. 2 EL Kokosdrink unterrühren.

Fittes Frühstück

Mit MorgenStund'

Zutaten:

- 3 EL MorgenStund'
- ½ Apfel
- 1 Schuss Reis-, Kokos- oder Mandeldrink
- 1 Handvoll Beeren
- 30 g Nüsse



Anni Klaus
Les Mills Sprint Presenterin

Zubereitung:

Etwa 120 ml Wasser im Wasserkocher zum Kochen bringen. MorgenStund' in eine Schüssel geben, mit dem kochenden Wasser übergießen und für 1 - 2 Minuten quellen lassen. Apfel in kleine Stücke schneiden. Den basischen Brei mit etwas Reis-, Kokos- oder Mandelmilch aufpeppen sowie mit Apfelstücken, Beeren und Nüssen toppen.

Glutenfreies Bananenbrot

Mit MorgenStund'

Zutaten:

- 125 g geriebener Apfel oder Apfelmark
- 4 reife Bananen
- 2 Eier
- 250 g MorgenStund'
- 1 Pck. Weinsteinbackpulver
- 1 TL Zimt
- 50 g gehackte Nüsse



Michaela Hinz
Les Mills National
Trainerin



Zubereitung:

Apfel schälen, entkernen und fein reiben oder alternativ Apfelmark verwenden. Bananen mit einer Gabel zerstampfen. Beide Zutaten mit den Eiern schaumig schlagen. MorgenStund', Backpulver und Zimt mischen und unterrühren. Zum Schluss die gehackten Nüsse unterheben und den Teig in eine Kastenform füllen. Das Brot bei 180 Grad Umluft für etwa 50 Minuten im Ofen backen. Vor dem Schneiden auskühlen lassen – oder direkt warm genießen!

Hirse-Buchweizen-Chia-Brei

Mit MorgenStund´

Zutaten:

- 6 EL MorgenStund´
- 1 TL Chiasamen
- 30 g Walnüsse
- 125 g Heidelbeeren



Katja Zick
Les Mills National Trainerin &
Training Manager

Zubereitung:

Etwa 250 ml Wasser im Wasserkocher zum Kochen bringen. MorgenStund´ in eine Schüssel geben, mit dem heißen Wasser übergießen. Für 1 - 2 Minuten quellen lassen. Chiasamen hinzugeben und unterrühren. Mit Walnüssen und Heidelbeeren verfeinern. Köstlich!

Quinoa-Hirse-Gemüsepfanne

Mit TischleinDeckDich und WurzelKraft

Zutaten:

- 1 Süßkartoffel
- 1 Strunk Brokkoli
- 2 Karotten
- 1 Stange Sellerie
- 1 Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 8 EL TischleinDeckDich
- 1 EL WurzelKraft
- Salz, Pfeffer



Alexander Fehling
Les Mills Presenter



Zubereitung:

Süßkartoffel schälen und würfeln. Brokkoli in Röschen teilen, Karotten in Scheiben schneiden. Sellerie grob hacken. Zwiebeln in Ringe schneiden. Süßkartoffelwürfel für 3 Minuten in einen Topf mit kochendem Wasser geben, mit einer Schaumkelle herausnehmen. Danach Brokkoli hineingeben und 3 - 5 Minuten kochen. Süßkartoffel, Karotten, Sellerie und Zwiebeln mit Olivenöl in einer Pfanne anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. TischleinDeckDich nach Packungsanleitung zubereiten. Sobald das Gemüse gar ist, TischleinDeckDich zusammen mit den gekochten Brokkoliröschen in die Pfanne hinzugeben und alles vermengen. Das Gericht auf Tellern verteilen und mit WurzelKraft verfeinern.

Sattmacher-Salat

Mit TischleinDeckDich

Zutaten:

- 50 g TischleinDeckDich
- 1 TL BIO-Brühe
- 1 Tomate
- 1 Karotte
- 80 g Kopfsalat
- 100 g Hähnchenfilet
oder 30 g Ziegenkäse
oder 100 g Kidneybohnen



Julia Scheve
Personal Trainer &
Les Mills Presenter

Für das Dressing:

- 1 TL natives Chili-Olivenöl
- 1 EL weißer Balsamico Essig
oder Saft einer halben Zitrone
- 1 TL Dijon Senf
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

200 ml Wasser im Wasserkocher zum Kochen bringen. TischleinDeckDich und Brühepulver in eine große Schüssel geben, mit dem heißen Wasser übergießen und verrühren. Etwa 5 Minuten quellen und danach abkühlen lassen. Tomate würfeln. Karotte schälen und in Scheiben schneiden. Salat in mundgerechte Streifen schneiden. Gemüse und Salat in die Schüssel hinzugeben. Die Zutaten für das Dressing zu einer glatten Soße verrühren und über den Quinoa-Hirse-Salat geben. Alle Zutaten in der Schüssel vermengen. Zum Schluss das Hähnchenfilet in feine Streifen schneiden, in einer Pfanne goldbraun anbraten und warm auf den Salat geben. Alternativ Ziegenkäse über dem Salat zerbröseln oder das Gericht mit Kidneybohnen toppen – je nachdem ob der Salat als vegetarische oder vegane Variante gewünscht ist. Ein leichter Genuss, der lange satt hält!

Viele weitere leckere Rezeptideen findet Ihr auf unserer P. Jentschura-Webseite: www.p-jentschura.com. Besucht uns außerdem auf unseren Social-Media-Kanälen:

