

get-ab [gɛt-ʌb]

neudeutsch; sich aufraffen,
dank gutgelaunter Unterstützung
endlich die lang gehegten Vorsätze
umsetzen.

Andrea Becker

andrea.beckerz@web.de

www.get-ab.de

0178 546 48 41

Frühstücken Sie so spät wie möglich!

Je länger die Essenspause zwischen Abendessen (bzw. letzter Nahrungsaufnahme) und Frühstück ist, desto besser.

Hier kommen nun Rezepte, die lediglich Vorschläge sind. Unsere Vorlieben sind so bunt und individuell, dass ich Sie gerne persönlich berate und Ihre Wünsche in den Vordergrund stellen möchte.

Frühstück:

Hafersmoothie

Zutaten: 1/2 Banane
Saft einer Apfelsine
200 ml Hafermilch ungesüßt
Schuss Sahne
2 EL Instant Haferflocken

alles pürieren, in eine Flasche füllen und mitnehmen zur Arbeit. Langsam und genussvoll trinken.

Mittagessen:

Lunch im Glas: Nudel-Gemüse-Suppe

Zutaten: 1 kleine Möhre
2 Frühlingszwiebeln
50 g Tofu (oder gebratenes Geflügelfleisch)
30 g Instant Mi Nudeln
1 Stück Ingwer
1/2 rote Chilischote
1 EL Sojasauce
1 TL gekörnte Gemüsebrühe
1 Handvoll Babyspinat
1 TL Sesamsamen

Was Sie für diese geniale Alternative zum mittäglichen Butterbrot oder Kantinenessen benötigen ist ein größeres Schraubglas (gespültes Marmeladen- oder Gurkenglas) oder ein Einmachglas mit Metallbügel.

Zubereitung:

1. Möhren in Stifte und Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Beides roh ins Glas geben, oder aber, wer das Gemüse gerne etwas weicher mag, kurz in der Pfanne mit Butter oder Kokosfett anbraten und dann ins Glas geben.
2. Tofu in Würfel schneiden, ins Glas. Dann die Nudeln darauf.
3. Geschälten Ingwer und Chili in kleine Stücke schneiden, ins Glas. Gemüsebrühe und Sojasauce darüber.
4. Spinat und Sesam zum Abschluss. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen (falls am Abend vorher zubereitet).
5. Im Büro mit 350 ml sprudelnd heißem Wasser übergießen, 4 Minuten ziehen lassen und dann anrichten.

get-ab [gɛt-ʌb]

neudeutsch; sich aufraffen,
dank gutgelaunter Unterstützung
endlich die lang gehegten Vorsätze
umsetzen.

Andrea Becker

andrea.beckerz@web.de

www.get-ab.de

0178 546 48 41

Nachmittags Snack:

Himbeerquark

Zutaten: 100 g Sahnequark
100 g Joghurt
1 TL Vanillezucker
1 TL Honig
2 Handvoll Himbeeren (frisch oder Tiefkühl)
Saft einer halben Apfelsine

Abendessen:

Avocadosalat (für zwei erwachsene Personen)

Zutaten: 2 EL Olivenöl
3-4 EL Zitronensaft
½ – 1 TL Zitronenschale (unbehandelt)
2 Eier (hartgekocht)
2 Avocados
3 Römersalatherzen
3 Möhren
Salz & Pfeffer
Essig

Zubereitung:

1. Olivenöl, Essig, geriebene Zitronenschalen und 1 - 2 EL Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die hartgekochten Eier in Scheiben schneiden. Die Salatherzen putzen, waschen und in Stücke schneiden. Die Möhren schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Avocados schälen, entkernen, in Scheiben schneiden und mit 2 EL Zitronensaft beträufeln.
3. Die Avocados mit dem Römersalat, den Möhren und den Eierscheiben auf einem Teller servieren und mit dem Zitronendressing beträufeln.