



Tag 5: Rührei à la Française

Zutaten (2 Portionen):

- 250 Gramm Champignons
- 2 frische Tomaten
- 1 kleine Zwiebel
- 150 Gramm Ziegenkäserolle
- 10 Eier
- Frische Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

In einer großen Pfanne Zwiebel mit Champignons mit einem großen Stück Butter scharf anbraten. Die Eier in einer Schüssel verquirlen und mit Salz & Pfeffer würzen. Über die Zwiebel-Champignon Mischung geben und kurz stocken lassen.

Derweil Ziegenkäse in Würfel schneiden, sowie Tomaten würfeln. Wenn die Eier anfangen zu stocken regelmäßig umrühren. Ziegenkäse untermengen und schmelzen lassen.

Nach Bedarf 2 EL Butter einrühren. Rühreier auf zwei Tellern verteilen und mit frischen Tomaten und Petersilie garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN



Tag 5: Beach Body Salat

Zutaten (2 Portionen):

- 1 Romana Salatherz
- 1 Tomate
- ½ Salatgurke
- 1 Paprika grün
- 150 Gramm Fetakäse
- 125 Gramm Büffelmozzarella
- Sonnenblumenkerne in der Pfanne geröstet
- 2 EL Tahini
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico
- 1 Schuss Limettensaft
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Salat und das Gemüse waschen, kleinschneiden und in einer großen Salatschüssel vermengen. Den Feta und Büffelmozzarella abtropfen lassen und in Würfel schneiden.

Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten, bis sie anfangen zu duften.

Für das Dressing Tahini Mus mit Olivenöl, Balsamico, Limettensaft, Salz & Pfeffer vermengen. Das Dressing sollte eine sämige cremige Konsistenz haben. Nach Bedarf noch mehr Tahini hinzufügen.

Dressing über den Salat geben und gut vermengen.

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN

Tag 5: Auberginenfächer

Zutaten (2 Portionen):

- 2 Auberginen
- 1 große Fleischtomate
- 2 Packungen Büffelmozzarella
- Frischer Rosmarin & Oregano
- Olivenöl
- 1 Basilikum
- 50 g Pinienkerne
- 100 g Parmesan gerieben
- Olivenöl, Salz, Pfeffer


Zubereitung:

Auberginen vom Strunk aus, wie Fächer Scheiben einschneiden – darauf achten, dass die Aubergine am Strunk noch zusammenhält. Tomate und Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. In die Fächer im Wechsel eine Tomatenscheibe und eine Mozzarellascheibe geben. Frische Kräuter in die Ritzen pressen und mit Olivenöl beträufeln. Im Ofen bei 180 Grad ca. 45-50 Minuten schmoren.

Für das Pesto Basilikum mit Pinienkernen, Parmesan und Olivenöl in einem Mixer pürieren. Salzen & Pfeffern. Nach der Backzeit Auberginen aus dem Ofen nehmen, auf Tomaten anrichten und mit Pesto beträufeln.

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN





Tag 5: Peanut Butter Cups

Zutaten:

- 3 EL Kokosöl
- 6 EL Backkakao
- Erdnussmus
- Kakao Nibs (optional)

Zubereitung:

Kokosöl in einem kleinen Topf schmelzen und Backkakao vorsichtig einrühren.

Pralinenförmchen mit flüssiger Schokosoße befüllen und ca. 20 Minuten ins Gefrierfach stellen. Nach 20 Minuten 1 TL Erdnussmus auf dem Schokoboden flach verteilen und mit Kakao Nibs bestreuen. Die restliche Schokosoße darüber geben, sodass das Erdnussmus bedeckt ist. Im Kühlschrank aushärten lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN