

GLÜCKS BRINGER REZEPTE

GENUSS
ZUM RUNTER-
KOMMEN

Satt und
glücklich
zu jeder
Tageszeit

SOUL-
FOOD FÜR
JEDEN TAG



Upgrades
für dein
Wohl-
befinden

BRINGT
DICH AUF
DIE BEINE

SCHNELLES
FEIERABEND
FOOD

GU

DEINE BESTEN
HAPPINESS REZEPTE

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2023 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2023 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Nathalie Künzl

Lektorat: Cora Wetzstein

Bildredaktion: Petra Ender

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, Sabine Krohberger, München

eBook-Herstellung: Evelyn Ruckdäscher

 ISBN 978-3-8338-9200-4

1. Auflage 2023

Bildnachweis

Fotos: Arras, Klaus; Binner, Mona; D'Angelo, Vivi; Getty Images; Gölling, Bernd & Kramp, Andrea; Grossmann, Maria; Grossmann, Maria & Schürle, Monika; Hoersch, Julia; Knezevic, Silvio; Lang, Coco; Leser, Nicolas; Liewehr, Stefan; Neubauer, Mathias; Schardt, Wolfgang; Schütz, Anke; Shutterstock; Stocksy; Unsplash; Walsch, Nicky; Winner, Katrin;

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-9200 09_2023_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Garantie



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

www.gu.de

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasserin dar. Sie wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



EARLY HAPPINESS



**FÄNGST DU ALS FRÜHER VOGEL DEN WURM?
ODER KANN DER FRÜHE VOGEL DICH MAL? EGAL
OB MORGENMENSCH ODER -MUFFEL - DIE
REZEPTE IN DIESEM KAPITEL FÜLLEN SCHON BEIM
FRÜHSTÜCK DEINE GLÜCKSSPEICHER AUF UND
HALTEN MIT LECKEREN MEAL-PREP-IDEEN FÜR
EINE ENTSPANNTE MITTAGSPAUSE DAS
HAPPINESS-LEVEL HOCH!**



Wie ein Sonnenaufgang

GOLDENE-MILCH-BOWL

FÜR 2 PERSONEN

30 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 675 kcal

400 ml Hirsedrink (ersatzweise ungesüßter Mandeldrink)
150 g Hirseflocken
2 TL gemahlene Kurkuma
1 TL Zimtpulver
½ TL gemahlener Ingwer
¼ TL schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
1 Prise gemahlener Kardamom
1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
50 g Mandeln
200 g blaue kernlose Weintrauben
2 Kakis

1. Hirsedrink, 100 g Flocken und die Gewürze in einem Topf verrühren und aufkochen. Den Hirsebrei vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
2. Inzwischen die Mandeln grob hacken und zusammen mit den restlichen 50 g Flocken in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Trauben waschen und in feine Scheiben schneiden. Die Kakis waschen, halbieren und in dünne Spalten schneiden.
3. Hirsebrei in zwei Bowls verteilen. Mit Trauben und Kakis belegen, den gerösteten Mandel-Flocken-Mix darüberstreuen. Sofort servieren.



Pusht dich für den Tag

TIRAMISU-PORRIDGE-BOWL

FÜR 2 PERSONEN

10 Min. Zubereitung

8 Std. Quellen

Pro Portion ca. 435 kcal

100 g Haferflocken
1 EL geschrotete Leinsamen
250 ml Haferdrink
1 EL Reissirup

1 starker Espresso
200 g Sojaghurt
¼ TL gemahlene Bourbon-Vanille
½ Handvoll gemischte Beeren (nach Belieben)
30 g vegane Zartbitter-Schokolade (ersatzweise Kakao-Nibs)
2 TL Kakaopulver

1. Die Haferflocken in ein großes Schraubglas geben. Leinsamen, Haferdrink, ½ EL Sirup sowie den Espresso hinzufügen und sehr gründlich verrühren. Das Glas luftdicht verschließen und die Mischung ca. 8 Std. (über Nacht) im Kühlschrank quellen lassen.
2. Am nächsten Tag den Sojaghurt mit der gemahlenden Vanille und dem restlichen ½ EL Sirup glatt rühren. Die Beeren, falls du sie verwendest, waschen, waschen und abtropfen lassen. Die Schokolade fein hacken.
3. Die Flockenmischung aus dem Kühlschrank nehmen und auf zwei Bowls verteilen. Sojaghurtcreme zu gleichen Teilen darauf verteilen, dann alles mit je 1 TL Kakao bestäuben. Die Bowls mit Schokostückchen garnieren und nach Belieben mit Beeren bestreuen.



Das im Espresso enthaltene Koffein sorgt dafür, dass dein Körper das Glückshormon Dopamin ausschüttet. Auf geht's! Löffel dich glücklich!



Sommerglück

PFIRSICH-ERDBEER-BOWL

FÜR 2 PERSONEN

30 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 365 kcal

250 ml Haferdrink
50 g zarte Haferflocken
½ Bio-Limette
4 reife Pfirsiche (ca. 600 g)
1 EL flüssiger Honig
125 g Erdbeeren
2 EL Bananenchips
1 Stängel Minze
1 TL Chia-Samen

1. Für die Bowl den Haferdrink und die Haferflocken in einen Topf geben, verrühren und aufkochen. Dann die Mischung vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
2. Inzwischen die Limettenhälfte heiß waschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Pfirsiche waschen, halbieren und entsteinen. 3 Pfirsiche in grobe Würfel schneiden und mit Limettensaft und Flockenmischung im Standmixer oder in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab fein mixen, mit Honig süßen.
3. Für das Topping die Erdbeeren abbrausen, entkelchen und längs in dünne Scheiben schneiden. Den restlichen Pfirsich in feine Spalten schneiden. Die Bananenchips grob zerbröseln oder hacken. Die Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und in grobe Streifen schneiden.
4. Den Pfirsich-Smoothie in zwei Bowls füllen. Mit Pfirsichspalten und Erdbeerscheiben belegen und mit Bananenchips, Minze und Chia-Samen bestreuen. Sofort servieren.



Versüßen dir den Morgen

KLEINE BEEREN-PANCAKES

FÜR 2 PERSONEN

25 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 720 kcal

200 g TK-Beeren (z. B. Heidelbeeren)

100 g Mehl
½ TL Backpulver
3 EL Rohrohrzucker
Salz
3 EL Mineralwasser
120 ml Milch
1 Ei (L)
4 EL Butterschmalz (ersatzweise Öl)
1 EL Ahornsirup
2 EL Crème fraîche (nach Belieben)

1. TK-Beeren aus dem Tiefkühlfach nehmen und antauen lassen. Mehl, Backpulver, 2 EL Zucker und 1 Prise Salz vermischen. Nach und nach das Mineralwasser und die Milch dazugießen, dabei ständig mit dem Schneebesen rühren. Dann das Ei untermengen und den Teig rasch glatt rühren. Mindestens 5 Min. quellen lassen.
2. Die Beeren in einem Sieb kalt abbrausen, trocken tupfen und 150 g unter den Pfannkuchenteig rühren.
3. Backofen auf 60° vorheizen. Etwas Butterschmalz in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Pancakes portionsweise darin backen. Dafür pro Pancake je 1 EL Teig in die Pfanne geben, ca. 3 Min. bei mittlerer Hitze backen, dann die Pfannkuchen wenden und die Oberseite mit 1 Prise Rohrohrzucker bestreuen. Die Pfannkuchen in ca. 3 Min. bei mittlerer Hitze fertig backen, dabei sollte der Zucker auf der Oberfläche leicht zerlaufen. Die Pancakes auf einem Teller im heißen Ofen (Mitte) warm halten.
4. Die übrigen Pfannkuchen auf die gleiche Weise zubereiten. Mit dem Ahornsirup, den restlichen 50 g Beeren und nach Belieben mit Crème fraîche garnieren.



Vitaminbombe am Morgen

OVERNIGHT OATS MIT FRÜCHTEN

FÜR 2 GLÄSER (À CA. 500 ML)

15 Min. Zubereitung

12 Std. Kühlen

Pro Portion ca. 380 kcal

- 1 Orange
- 1 Birne (ca. 200 g)
- 100 g kernige Haferflocken
- 2 EL Rosinen
- 100 g Joghurt
- 3 EL Kürbiskerne

1. Die Orange quer halbieren. Eine Hälfte auspressen, die andere Hälfte schälen und klein würfeln. Die Birne

waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und klein würfeln, gleich mit 1 EL frisch gepresstem Orangensaft und den Orangenwürfeln vermischen.

2. Die Haferflocken und die Rosinen auf die Gläser verteilen. Den restlichen Orangensaft, Joghurt und 100 ml Wasser glatt rühren, zur Haferflocken-Rosinen-Mischung gießen und alles gut durchrühren. Die Birnen-Orangen-Mischung darüberschichten.
3. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren anrösten, etwas abkühlen lassen und auf die Birnen-Orangen-Mischung geben. Die Gläser verschließen, über Nacht kühl stellen und ca. 1 Std. vor dem Essen Raumtemperatur annehmen lassen. Die Overnight Oats in eine Schale stürzen und vermischen. Falls sie zu fest geworden sind, etwas Wasser oder Orangensaft untermengen.



Glücksfrühstück-Vorrat

BAKED OATMEAL MIT NEKTARINE

FÜR 4 PERSONEN

10 Min. Zubereitung

30 Min. Backen

Pro Portion ca. 260 kcal

200 ml Milch (ersatzweise Haferdrink)

1 Ei (M)

100 g zarte Haferflocken
1 EL Öl
100 g gemischte Beeren (frisch oder TK)
1 Nektarine
1 EL Mandelblättchen
4 EL Ahornsirup

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Milch und Ei mit dem Schneebesen verrühren. Die Haferflocken zugeben und untermischen. Eine Auflaufform (ca. 20 × 20 cm) mit Öl einpinseln und die Masse einfüllen.
2. Die frischen Beeren abbrausen und abtropfen lassen. Die Nektarine waschen, halbieren, entkernen und in 1 cm große Würfel schneiden. Beeren und Nektarine auf dem Oatmeal verteilen, ganz leicht andrücken. Dann die Mandelblättchen darauf verteilen. Oatmeal im Ofen (Mitte) 25–30 Min. backen.
3. Das Baked Oatmeal komplett auskühlen lassen und in vier Quadrate schneiden. Dann bis zu 3 Tage im Kühlschrank aufbewahren oder bis zu 6 Monate tiefkühlen. Vor dem Verzehr das Baked Oatmeal auf dem Toaster oder im Backofen leicht erwärmen, mit 1 EL Ahornsirup beträufeln und warm genießen.



Glück ist, wenn morgens kein Stress aufkommt und ein leckeres Frühstück schon fix und fertig im Kühlschrank steht. Einmal backen, viermal frühstücken. Perfect match!



Meal Prep Burger
FRÜHSTÜCKS-TOASTIE

FÜR 4 PERSONEN

15 Min. Zubereitung

30 Min. Backen

Pro Portion ca. 385 kcal

120 g Mangold (ersatzweise Spinat)

6 Eier (M)

Salz

Pfeffer

1 Prise Muskatnuss

1 EL Öl

4 Toasties

4 Scheiben Cheddar

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Den Mangold waschen und gut trocken schütteln. Die Stiele von den Blättern trennen, Stiele längs halbieren und in feine Würfel schneiden. Die Blätter längs vierteln und in feine Streifen schneiden.
2. In einer Schüssel die Eier mit dem Schneebesen verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, Mangold unterheben. Eine Auflaufform (ca. 20 × 20 cm) mit Öl einpinseln, die Eimasse einfüllen und im Ofen (Mitte) 20–30 Min. backen.
3. Das gebackene Omelett komplett abkühlen lassen. Die Toasties halbieren und mit je 1 Scheibe Käse belegen. Das Omelett vierteln und je ein Stück auf den Käse setzen. Die Oberseite der Toasties auflegen und die Brote umdrehen, sodass der Käse oben liegt.
4. Toasties in kleinen Boxen bis zu 2 Tage im Kühlschrank aufbewahren oder bis zu 3 Monate tiefkühlen. Die Brötchen vor dem Verzehr 5–7 Min. bei 180° im vorgeheizten Ofen aufbacken oder 3 Min. bei 500 Watt in der Mikrowelle erhitzen.



Danke, Italien!

KROSSE KÄSEBROTE

FÜR 2 PERSONEN

25 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 480 kcal

½ Kugel Mozzarella (ca. 60 g)

1 getrocknete Tomate (in Öl)
4 schwarze Oliven (entsteint)
4 Scheiben Sandwichbrot
1 Ei (M)
4 EL Milch
Salz
4 EL Olivenöl
2 EL Mehl

1. Den Mozzarella abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Die getrocknete Tomate und die Oliven zusammen möglichst fein hacken und in einer Schale mit den Mozzarellawürfeln mischen.
2. Die Mozzarellamischung auf 2 Brotscheiben verteilen, die beiden anderen Brotscheiben jeweils darauflegen und die Ränder gut andrücken. Die Sandwiches nebeneinander in eine passende flache Schale legen.
3. Ei, Milch und 1 Prise Salz verquirlen. Die Sandwiches mit der Eiermilch übergießen, wenden und 1-2 Min. ziehen lassen, bis sie die gesamte Flüssigkeit aufgenommen haben; zwischendurch wenden.
4. In einer weiten Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Sandwiches von beiden Seiten mit Mehl bestreuen und im Öl bei mittlerer Hitze in 2-3 Min. knusprig ausbacken. Direkt aus der Pfanne servieren.



Im Sommer gibt es zu den üppigen Käsebroten nichts Besseres als einen Salat aus perfekt vollreifen Tomaten. Und im Winter ist ein Orangensalat mit schwarzen Oliven und roten Zwiebeln der perfekte Begleiter. Aromaglück pur!



Omega-3 macht happy

AVOCADO-EIER AUS DEM BACKOFEN

FÜR 2 PERSONEN

30 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 410 kcal

- 1 große Avocado
- 1 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 2 Scheiben geräucherter Lachs (ca. 60 g)
- 2 Eier (M)
- ½ kleine rote Zwiebel
- 2 Stängel Petersilie

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Avocado heiß waschen, abtrocknen, halbieren und entkernen. Aus jeder Hälfte mit einem Löffel etwa 2 EL Fruchtfleisch entfernen (anderweitig verwenden). Die Schnittflächen mit Zitronensaft beträufeln.
2. Avocadohälften mit den Schnittflächen nach oben nebeneinander in eine Auflaufform (ca. 20 × 20 cm) legen, salzen und pfeffern. Die Mulden in den Avocadohälften mit je 1 Scheibe Lachs auskleiden, dabei leicht andrücken. Die Eier nacheinander aufschlagen und jeweils vorsichtig in eine Avocadohälfte gleiten lassen. Im Backofen (Mitte) 20–25 Min. garen, bis das Eiweiß fest und das Eigelb noch etwas weich ist.
3. Inzwischen die Zwiebelhälfte schälen und in Streifen schneiden. Die Petersilie waschen und trocken tupfen. Die Blätter abzupfen und fein hacken, mit der Zwiebel mischen. Avocadoeier aus dem Ofen nehmen, mit Pfeffer und Petersilien-Mix bestreut servieren.

VARIANTEN FÜRS TIRAMISU-GLÜCK

Ohne Ei geht's auch! Rühre den Mascarpone einfach mit etwas mehr Vanillemark und 2 EL Joghurt cremig. Statt Amaretto kannst du auch Grappa, Cognac oder Armagnac in den Espresso geben.



Glücksschuss zum Schluss

ESPRESSO-GRANITA MIT SCHUSS

FÜR 2 PERSONEN

10 Min. Zubereitung

6 Std. Gefrieren

Pro Portion ca. 265 kcal

½ Vanilleschote

25 g Zucker

125 ml frisch gebrühter Espresso

50 g Sahne

4 cl Whiskey-Sahne-Likör (z. B. Baileys)

2 TL Krokant (ersatzweise dunkle oder weiße Schokoladenraspel)

1. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herausschaben. Vanillemark, Zucker und den warmen Espresso verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
2. Die Mischung in eine flache Schale füllen und im Tiefkühlfach ca. 6 Std. gefrieren lassen. Dabei zweimal pro Stunde mit einer Gabel durchrühren und die Eiskristalle zerstoßen, sodass eine grobe Kristallstruktur entsteht.
3. Die Sahne in einer Rührschüssel mit den Rührbesen des Handrührgeräts steif schlagen. Die Granita auf zwei hohe Gläser verteilen. Jeweils mit 2 cl Likör übergießen und einen Klecks Schlagsahne daraufsetzen. Mit je 1 TL Krokant bestreuen und sofort servieren.



Serviere Vanilleeis dazu!

GEWÜRZBIRNEN AUS DEM BACKOFEN

FÜR 2 PERSONEN

15 Min. Zubereitung

20 Min. Backen

Pro Portion ca. 195 kcal

2 reife Birnen

20 g Butter