



# ZUCKERFREIE ERNÄHRUNG UND DIABETES KOCHBUCH

Das große 2-in-1-Buch mit gesunden Rezepten für eine abwechslungsreiche Ernährung ohne zugesetzten Zucker und mehr Lebensqualität bei Diabetes Typ 2.



STEFANIE HOFFMANN



# ZUCKERFREIE ERNÄHRUNG UND DIABETES KOCHBUCH



Das große 2-in-1-Buch mit gesunden Rezepten für eine abwechslungsreiche Ernährung ohne zugesetzten Zucker und mehr Lebensqualität bei Diabetes Typ 2.



STEFANIE HOFFMANN

# **Zuckerfreie Ernährung und Diabetes Kochbuch**

Das große 2-in-1-Buch mit gesunden Rezepten für  
eine abwechslungsreiche Ernährung ohne  
zugewetzten Zucker und mehr Lebensqualität bei  
Diabetes Typ 2.

# Inhalt

Cover

Titelblatt

Impressum

Zuckerfreie Ernährung

Vorwort

Anmerkung zu den Rezepten

Frühstücksideen

Haferflocken mit Beeren und Chiasamen

Pfannkuchen mit Mandelmilch und Banane

Kürbis-Apfel-Porridge

Naturjoghurt mit frischen Früchten und Leinsamen

Hirsebrei mit Mandelmilch und Zimt

Low-Carb Omelett

Bircher Müsli mit frischem Obst

Vollkornbrot mit Avocado und pochiertem Ei

Quark mit Walnüssen und Beeren

Mandel-Hafer-Granola mit griechischem Joghurt

Suppen und Eintöpfe

Kürbiscremesuppe mit Kokosmilch

Karotten-Ingwer-Suppe

Linseneintopf mit Gemüse

Würzige Hühnersuppe

Gemüseintopf mit frischen Kräutern

Tomatensuppe mit Basilikum

Brokkolicremesuppe mit Mandelmilch

Kohlsuppe mit Paprika

Rote-Bete-Suppe mit Kokosmilch

Zucchini-Curry-Suppe

Salate

Frischer Spinatsalat mit Hühnchen

Quinoa-Salat mit Avocado und Tomaten  
Rote-Bete-Carpaccio  
Griechischer Salat mit Feta  
Salat mit gegrilltem Lachs und Zitronendressing  
Couscous-Salat mit frischem Gemüse  
Mango-Avocado-Salat  
Rucola-Salat mit Parmesan und Kirschtomaten  
Radieschensalat mit Gurke und Joghurtdressing  
Bulgursalat mit Tomaten und Gurken

#### Vegan

Buddha Bowl mit Quinoa  
Gemüsecurry mit Kokosmilch  
Spaghetti Bolognese mit Linsen  
Linsen-Burger mit Avocado  
Mediterranes Gemüse aus dem Ofen  
Pfannkuchen mit Beeren  
Pilzrisotto mit Petersilie  
Zucchini-Spaghetti  
Spinat-Tofu-Lasagne  
Kürbis-Gnocchi mit Salbeibutter

#### Hauptgerichte

Hähnchenbrust mit Brokkoli und Mandeln  
Chili con Carne  
Quinoa-Pfanne mit Hähnchen und Gemüse  
Gefüllte Zucchini mit Hähnchen  
Low-Carb Pizza mit Thunfisch-Boden  
Zucchini-Spaghetti mit Garnelen  
Gebratene Forelle mit Knoblauch und Petersilie  
Hähnchen-Gemüse-Pfanne mit Curry  
Gefüllte Paprika mit Hackfleisch und Quinoa  
Lachsfilet auf Spinatbett

#### Beilagen

Ofen-Kartoffeln  
Gebratener Spargel mit Knoblauch und Zitrone

Süßkartoffel-Pommes aus dem Ofen  
Gebackener Blumenkohl  
Ofen-Gemüse mit frischen Kräutern  
Quinoa mit Gemüse und Sojasauce  
Pommes mit Kräutern  
Kürbis aus dem Ofen mit Thymian  
Gebackener Rosenkohl mit Speck  
Ofenrösti aus Karotten und Kartoffeln

Snacks und kleine Mahlzeiten

Gemügesticks mit Avocado-Hummus  
Gefüllte Pilze mit Frischkäse  
Gurkenröllchen  
Karotten-Chips aus dem Ofen  
Gefüllte Eier  
Knusprige Kichererbsen aus dem Ofen  
Zucchinipuffer mit Joghurdip  
Paprika-Gemüsespieße  
Auberginen-Pizza-Bites  
Mini-Pfannkuchen mit Beeren

Desserts und Süßspeisen

Erdbeermousse mit Joghurt  
Chia-Pudding mit Himbeeren  
Vanillepudding mit Mandelmilch  
Erdbeer-Sorbet  
Zimtapfel aus dem Ofen  
Mango-Lassi  
Low-Carb Schokoladenmousse  
Bananeneis  
Avocado-Schokoladenpudding  
Pfirsich-Sorbet

Getränke und Smoothies

Spinat-Smoothie  
Karotten-Smoothie  
Grünkohl-Smoothie

Beeren-Smoothie mit Joghurt  
Früchte-Eistee  
Kürbis-Smoothie  
Avocado-Smoothie  
Infused Water  
Ingwer-Tee  
Mango-Smoothie  
Saucen und Dips  
Avocado-Hummus  
Tomaten-Salsa mit Chili  
Tsatsiki mit Gurken und Knoblauch  
BBQ-Sauce  
Guacamole mit Limettensaft  
Knoblauch-Joghurtsauce  
Balsamico-Dressing für Salate  
Italienische Tomatensauce für Pasta  
Tomaten-Chutney mit Chili  
Zitronen-Dill-Sauce für Fisch  
Ernährung bei Diabetes Typ 2  
Vorwort  
Frühstück  
Haferflocken mit Beeren und Nüssen  
Roggen-Vollkornbrot mit Putenbrustaufschnitt  
Spinat-Omelett mit Feta  
Vollkornmüsli  
Quinoa-Pfanne mit Gemüse  
Käse-Omelette mit Tomaten  
Apfel-Zimt-Porridge mit Mandeln  
Vollkorn-Pancakes mit Kiwi-Scheiben  
Naturjoghurt mit Himbeeren und Sonnenblumenkernen  
Frühstücks-Wraps mit Lachsschinken  
Roggen-Pfannkuchen mit Blaubeersöße  
Papaya-Müsli mit Walnüssen  
Gerstengrütze mit Orange

Haferflocken-Taler

## Suppen & Eintöpfe

Erbsen-Kokos-Eintopf

Linsensuppe mit Kassler

Paprika-Tomaten-Suppe

Zucchini-Spargel-Cremesuppe

Hühnersuppe mit Gemüse

Bohnen-Tomaten-Eintopf

Kürbissuppe mit Garnelen

Rinderbrühe mit Dinkelklößchen

Blumenkohl-Curry-Eintopf

Pilzcremesuppe

Minestrone mit Vollkornnudeln

Fenchel-Apfel-Suppe

Sauerkrautsuppe mit Forelle

Möhren-Ingwer-Suppe

Spinatcremesuppe mit Räucherlachs

## Salate

Rucola-Salat mit Thunfisch und Oliven

Bunter Linsensalat

Spinat-Feta-Salat mit Himbeerdressing

Radieschen-Gurken-Salat

Hähnchensalat

Garnelen-Avocado-Salat

Mediterraner Tomatensalat mit Mozzarella

Zitrusfrucht-Salat

Krautsalat mit Karpfen

Spargelsalat mit Ei

Rote Beete-Salat mit Kürbiskernen

Brokkoli-Nusssalat

Kiwi-Quinoa-Salat

Aprikosen-Rucola-Salat

Feldsalat mit geräuchertem Forellenfilet

## Hauptgerichte mit Fisch

Lachssteak auf Spinatbett  
Gebratene Forelle mit Gemüsepfanne  
Makrelenfilet mit Zucchininudeln  
Kabeljau mit Brokkolipüree  
Garnelen-Gemüse-Stirfry  
Seezungen-Röllchen mit Radieschensalat  
Heringssalat mit grünem Gemüse  
Sardinen auf Paprika-Ratatouille  
Thunfischsteak mit Auberginen  
Garnelen-Pilz-Pfanne  
Steinbutt auf Spitzkohlsalat  
Heilbutt mit Erbsenpüree  
Karpfenfilet mit Tomatensalsa

Hauptgerichte mit Fleisch

Putenschnitzel mit Brokkoliröschen  
Rinderfilet mit grünen Bohnen  
Schweinefilet mit Auberginenpüree  
Hähnchenbrust mit Paprikagemüse  
Rindersteak mit Spargel  
Kassler mit Sauerkraut  
Hühnerkeule mit Möhrengemüse  
Rindertatar mit Avocado  
Putenrollbraten mit Spinatfüllung  
Rinderroulade mit Paprikafüllung

Vegane Rezepte

Zucchini-Carpaccio mit Pinienkernen  
Linsenbällchen mit Tomatensauce  
Spaghetti aus Karotten mit Pesto  
Auberginen-Röllchen mit Nussfüllung  
Paprika gefüllt mit Quinoa  
Kohlrabi-Spaghetti mit Pilzsoße  
Fenchel-Kartoffel-Auflauf  
Brokkoli-Nuss-Pfanne  
Spinat-Haferflocken-Pfannkuchen

Zucchiniboot mit Linsenfüllung  
Gerstenrisotto mit Pilzen  
Tomaten-Paprika-Gulasch  
Spinat-Bohnen-Burger  
Rosenkohlpfanne mit Mandelsplittern

#### Snacks

Mandel-Tomaten-MIX  
Paprika-Sticks mit Quarkdip  
Gurkenröllchen mit Putenbrust  
Hummus mit Gemüsesticks  
Cashew-Nuss-Mischung mit Kräutern  
Apfelscheiben mit Walnussaufstrich  
Vollkornbrot mit Avocado  
Oliven-Mandel-Snack  
Radieschensalat mit Joghurt  
Thunfisch-Paprika-Röllchen

#### Desserts

Apfelspalten mit Zimt und Mandeln  
Beerenquark mit Walnüssen  
Kiwi-Mandel-Salat  
Pflaumen im Naturjoghurt  
Brombeer-Haferflocken-Crumble  
Aprikosen mit Quarkfüllung  
Heidelbeer-Cashew-Dessert  
Papaya-Salat mit Kürbiskernen  
Marillen-Creme mit Haferflocken

#### Schlusswort

# Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im  
Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Die Inhalte dieses Buches wurden mithilfe von KI (ChatGPT) entwickelt  
und von der Autorin sorgfältig überarbeitet und ergänzt.

Copyright © 2026 – Stefanie Hoffmann  
c/o COCENTER  
Koppoldstr. 1  
86551 Aichach

ISBN: 9783695602391

# Zuckerfreie Ernährung

## Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

als Autorin und leidenschaftliche Köchin, die stets auf der Suche nach neuen, inspirierenden Ideen für die Küche ist, habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, die zuckerfreie Küche in den Mittelpunkt zu stellen. In diesem Buch findest du daher eine Vielzahl an Rezepten, die alle eines gemeinsam haben: Sie sind liebevoll zusammengestellt, leicht nachzukochen und sie tragen dazu bei, den Zuckerkonsum in unserer Ernährung zu reduzieren.

Das Bewusstsein für eine gesunde Ernährung hat in den letzten Jahren enorm zugenommen und es wird immer deutlicher, dass es kaum einen besseren Weg gibt, unserem Körper Gutes zu tun, als durch eine bewusste Lebensmittelauswahl. Das Ziel dieses Buches ist es, dich auf deinem persönlichen Weg zu einem gesunden Lebensstil zu begleiten und dir zu zeigen, dass eine zuckerfreie Ernährung nicht bedeutet, dass du auf Genuss verzichten musst. Ganz im Gegenteil: Die Rezepte in diesem Buch beweisen, dass eine gesunde Ernährung und Genuss Hand in Hand gehen können.

Ich hoffe, dass du durch dieses Kochbuch die Freude am Entdecken und Ausprobieren neuer Rezepte findest. Denn am Ende des Tages geht es nicht nur darum, was wir essen, sondern auch darum, wie wir es zubereiten und genießen. Es ist die Leidenschaft, die Hingabe und die Liebe, die wir in die Zubereitung unserer Mahlzeiten stecken, die sie zu etwas Besonderem machen.

Nun wünsche ich dir viel Spaß beim Ausprobieren der Rezepte und beim Entdecken neuer Lieblingsgerichte. Möge dieses Buch dich auf deinem Weg zu einem gesunden und genussvollen Lebensstil begleiten.

Deine Stefanie Hoffmann

## **Anmerkung zu den Rezepten**

Du magst dich fragen, warum in diesem Kochbuch auf Bilder verzichtet wurde. Eine ungewöhnliche Wahl, das ist mir bewusst, denn wir leben in einer visuell stark orientierten Welt, in der ein Bild oft mehr als tausend Worte zu sagen scheint. Gerade wenn es um die Kulinarik geht, bin ich der Meinung, dass diese bildlastige Herangehensweise uns manchmal die Möglichkeit nimmt, unsere eigene kreative Interpretation zu entwickeln und uns auf das Wesentliche zu konzentrieren: den Geschmack, die Aromen und die Freude am Kochen.

Stell dir vor, du blätterst durch ein Kochbuch, siehst ein wunderbares Foto eines Gerichts und denkst: „Das möchte ich kochen“. Das Bild setzt eine Erwartung. Es formt eine Vorstellung davon, wie das Endergebnis aussehen sollte. Doch was passiert, wenn dein Gericht nicht genau so aussieht wie auf dem Bild? Fühlst du dich dann als hättest du versagt? Dabei geht es beim Kochen doch eigentlich um den Prozess, die Erfahrung und letztendlich den Geschmack – nicht um die Perfektion eines Food-Fotos.

In diesem Kochbuch fehlen die Bilder bewusst. Ohne Bilder bist du frei, dir eigene Vorstellungen zu machen, wie dein Gericht aussehen könnte. Du hast die Freiheit, zu experimentieren, zu variieren und dein eigenes, einzigartiges Gericht zu kreieren.

Zusätzlich lege ich großen Wert darauf, dass du das Kochen als kreativen Prozess erlebst. Jedes Gericht, das du zubereitest, ist Ausdruck deiner Persönlichkeit, deiner Vorlieben, deines Geschmacks. Ohne vorgefertigte Bilder bist du der Künstler, der sein eigenes Kunstwerk schafft – einzigartig und individuell.

In diesem Sinne lade ich dich ein, dich auf diese besondere kulinarische Reise einzulassen. Lass dich von deiner Vorstellungskraft und deinen Geschmacksknospen leiten, nicht von Hochglanzbildern. Ich bin sicher, du wirst dabei ganz neue Seiten des Kochens entdecken.

# Frühstücksideen

# Haferflocken mit Beeren und Chiasamen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Portionen: 1 Person

## Zutaten:

- 60 g Haferflocken, grob
- 240 ml ungesüßte Mandelmilch
- 1 EL Chiasamen
- 120 g gemischte Beeren (Himbeeren, Erdbeeren, Blaubeeren), frisch oder gefroren
- 1 TL Vanilleextrakt
- Eine Prise Salz
- 1 EL Nüsse deiner Wahl (Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse), gehackt

## Zubereitung:

1. Gib die Haferflocken, die Chiasamen und das Salz in eine Schüssel und mische sie gut durch.
2. Füge die Mandelmilch und das Vanilleextrakt hinzu und rühre alles gut um.
3. Lass die Mischung für etwa 5 Minuten stehen, damit die Haferflocken und die Chiasamen aufquellen können. Du kannst die Mischung auch über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen, wenn du Zeit hast.
4. Während die Haferflocken ziehen, wasche die Beeren und schneide sie in kleinere Stücke, wenn nötig. Wenn du gefrorene Beeren verwendest, kannst du sie in dieser Zeit auftauen lassen.
5. Gib die Beeren und die gehackten Nüsse über die Haferflockenmischung.
6. Fertig ist dein gesundes Frühstück!

# Pfannkuchen mit Mandelmilch und Banane

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: ca. 4 Pfannkuchen

## Zutaten:

- 60 g Vollkornmehl
- 1 reife Banane, zerdrückt
- 1 TL Backpulver
- 1 EL Chiasamen
- 125 ml Mandelmilch, ungesüßt
- 1 TL Vanilleextrakt, optional
- Ein Spritzer Bio-Zitronensaft
- Eine Prise Salz
- 1 TL Kokosöl, zum Braten

## Zubereitung:

1. Zuerst mischst du das Vollkornmehl, das Backpulver und die Chiasamen in einer Schüssel zusammen. Dafür kannst du einen Löffel oder eine Gabel verwenden.
2. In einer anderen Schüssel zerdrückst du die reife Banane mit einer Gabel, bis sie eine glatte Konsistenz hat. Gib dann die Mandelmilch, den Vanilleextrakt (falls gewünscht), den Spritzer Zitronensaft und eine Prise Salz dazu. Vermische alles gut miteinander.
3. Jetzt gibst du die feuchten Zutaten zu den trockenen und rührst alles zusammen, bis ein glatter Teig entsteht. Lass den Teig etwa 5 Minuten ruhen, damit die Chiasamen quellen können.
4. Erhitze eine Pfanne bei mittlerer Hitze und füge das Kokosöl hinzu. Sobald das Öl heiß ist, gib einen Viertel des Teigs in die Pfanne und

verteile ihn zu einem runden Pfannkuchen.

- 5.** Lass den Pfannkuchen ungefähr 2-3 Minuten auf der einen Seite kochen, bis sich Bläschen bilden, dann dreh ihn um und lass ihn weitere 2 Minuten auf der anderen Seite braten.
- 6.** Wiederhole diesen Vorgang mit dem restlichen Teig. Du solltest am Ende vier schöne Pfannkuchen haben.
- 7.** Serviere die Pfannkuchen mit deinem Lieblings-Topping. Wie wäre es mit frischen Beeren oder etwas Mandelbutter?

# Kürbis-Apfel-Porridge

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Portionen: 1 Person

## Zutaten:

- 80 g Haferflocken, fein
- 250 ml Wasser
- 1/2 kleiner Hokkaido-Kürbis, gewürfelt und ohne Kerne
- 1 mittelgroßer Apfel, geschält und gewürfelt
- 1/2 TL Zimt, gemahlen
- 1 Prise Salz
- 80 ml Mandelmilch, ungesüßt
- 1 EL Chia-Samen
- 1 EL Leinsamen, gemahlen
- 1 EL Walnüsse, gehackt

## Zubereitung:

1. Du setzt zunächst Wasser in einem Topf auf und bringst es zum Kochen.
2. Dann gibst du die Haferflocken und das Salz in das kochende Wasser und lässt alles für etwa 5 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln.
3. In der Zwischenzeit schälst und würfelst du den Apfel und den Kürbis.
4. Nun fügst du die Apfel- und Kürbiswürfel sowie den Zimt zu den Haferflocken hinzu und rührst alles gut um.
5. Das Ganze lässt du weitere 10 Minuten auf niedriger Hitze köcheln, bis der Kürbis weich ist und der Apfel beginnt zu zerfallen.

- 6.** Nachdem der Kürbis weich geworden ist, fügst du die Mandelmilch, Chia-Samen und Leinsamen hinzu und rührst erneut gut um.
- 7.** Zum Schluss lässt du das Porridge noch etwa 2 Minuten ziehen, bevor du es in eine Schale gibst und mit den gehackten Walnüssen bestreust.
- 8.** Nun kannst du dein selbstgemachtes Porridge genießen. Guten Appetit!

# Naturjoghurt mit frischen Früchten und Leinsamen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Portionen: 1 Person

## Zutaten:

- 150 g Naturjoghurt
- 50 g gemischte Beeren (Himbeeren, Blaubeeren und Erdbeeren), frisch und gewaschen
- 1 EL Leinsamen, roh und ungeschält
- 1/2 TL Zimt, gemahlen
- 1 EL Mandeln, roh und gehackt
- 10 g dunkle Schokolade (mind. 85% Kakao), gehackt

## Zubereitung:

1. Die frischen Beeren nach dem Waschen in einer Schüssel zusammen mit dem Naturjoghurt vermischen.
2. Die Leinsamen und den Zimt über die Joghurt-Beeren-Mischung streuen und alles gut durchrühren.
3. Die gehackten Mandeln in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze leicht anrösten, bis sie duften. Dabei darauf achten, dass sie nicht verbrennen.
4. Die Mandeln gleichmäßig über den Joghurt streuen.
5. Zum Schluss die gehackte dunkle Schokolade über den Joghurt geben.

# Hirsebrei mit Mandelmilch und Zimt

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Portionen: 1 Person

## Zutaten:

- 50 g Hirse, gut gespült
- 250 ml Mandelmilch, ungesüßt
- 1 TL Zimt, gemahlen
- 1 EL Mandelblättchen, leicht geröstet
- 1 kleine Birne, gewaschen und in kleine Stücke geschnitten
- Eine Prise Salz

## Zubereitung:

1. Zuerst nimmst du die gespülte Hirse und gibst sie in einen kleinen Topf. Dazu kommt eine Prise Salz.
2. Nun gießt du die Mandelmilch dazu. Rühre gut um und bringe die Mischung zum Kochen.
3. Sobald die Mischung kocht, reduziere die Hitze auf eine niedrige Stufe, decke den Topf ab und lasse die Hirse für etwa 20 Minuten köcheln. Achte dabei darauf, gelegentlich umzurühren, damit nichts anbrennt.
4. Während die Hirse köchelt, kannst du die Birne in kleine Stücke schneiden.
5. Wenn die Hirse fast alle Flüssigkeit aufgenommen hat und weich ist, kannst du den gemahlene Zimt hinzufügen. Rühre gut um, damit sich der Zimt gut verteilt.
6. Jetzt kannst du die geschnittenen Birnenstücke und die gerösteten Mandelblättchen dazu geben. Rühre wieder gut um.

- 7.** Lass den Brei noch etwa 5 Minuten auf der ausgeschalteten Herdplatte stehen, damit die Birnenstücke etwas weicher werden.
- 8.** Schon ist dein Hirsebrei fertig zum Genießen! Serviere ihn warm und streue nach Belieben noch ein paar zusätzliche Mandelblättchen und eine Prise Zimt obendrauf.

# Low-Carb Omelett

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 1 Person

## Zutaten:

- 3 Bio-Eier
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 50 g frischer Spinat, gewaschen und grob gehackt
- 50 g Feta, zerbröselt
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL Oregano
- 1 TL Paprika

## Zubereitung:

1. Schlage die Eier in eine Schüssel, würze sie mit Salz und Pfeffer und schlage sie dann leicht mit einer Gabel, bis sie gut vermischt sind.
2. Erhitze das Olivenöl in einer kleinen antihaftbeschichteten Pfanne über mittlerer Hitze.
3. Füge die Zwiebel hinzu und dünste sie, bis sie weich und leicht goldbraun ist. Das sollte ungefähr 2-3 Minuten dauern.
4. Füge den Spinat hinzu und koche ihn, bis er verwelkt ist. Das dauert in der Regel nur 1-2 Minuten.
5. Gieße die Eier über den Spinat und die Zwiebeln in der Pfanne. Reduziere die Hitze auf niedrig und koche das Omelett, bis die Ränder fest sind und die Mitte fast eingestellt ist. Das dauert ungefähr 4-5 Minuten.

- 6.** Streue den zerbröselten Feta, den Oregano und den Paprika über das halb gekochte Omelett. Decke die Pfanne ab und koche weiter, bis der Feta leicht geschmolzen und das Omelett durchgegart ist. Das sollte weitere 2-3 Minuten dauern.
- 7.** Mit einem Spatel das Omelett vorsichtig falten und aus der Pfanne nehmen. Sofort servieren und genießen.

# Papaya-Salat mit Kürbiskernen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 1 Person

## Zutaten:

- 1 reife Papaya, gewürfelt
- 2 EL Kürbiskerne, geröstet
- 1 kleine Bio-Zitrone, Saft und Abrieb
- 1 Handvoll Spinatblätter, gewaschen und grob gehackt
- 3 EL Quark (bis 20% Fett)
- 1 EL Walnussöl
- 1 EL gehackte Mandeln
- Eine Prise Salz
- Frische Minzblätter, gehackt

## Zubereitung:

1. Die Papaya schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. In eine Schüssel geben.
2. Den Spinat waschen, trocken tupfen und grob hacken. Zu der Papaya hinzufügen.
3. Die Kürbiskerne in einer kleinen Pfanne ohne Öl leicht rösten, bis sie duftend sind. Beiseite legen und abkühlen lassen.
4. In einer kleinen Schüssel Quark, Zitronensaft, Zitronenabrieb und Walnussöl miteinander vermengen. Mit einer Prise Salz abschmecken.
5. Die Quarkmischung über die Papaya und den Spinat geben und alles gut vermengen.

6. Den Salat mit gerösteten Kürbiskernen, gehackten Mandeln und frischen Minzblättern bestreuen.

# Marillen-Creme mit Haferflocken

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Portionen: 1 Person

## Zutaten:

- 100 g Marillen (Aprikosen), entsteint und gewürfelt
- 40 g Haferflocken
- 100 ml Mandelmilch, ungesüßt
- 1 EL gehackte Mandeln
- 1 EL Kokosmilch, ungesüßt
- 1 Bio-Zitrone, Abrieb
- 1 EL Walnüsse, grob gehackt
- 1 TL Rapsöl
- Eine kleine Prise Salz

## Zubereitung:

1. Erhitze die Mandelmilch in einem kleinen Topf, aber lass sie nicht kochen. Sobald sie warm ist, gib die Haferflocken hinzu und lass sie etwa 5-10 Minuten auf niedriger Hitze köcheln, bis sie weich sind und die Flüssigkeit aufgenommen haben.
2. Während die Haferflocken köcheln, erhitze das Rapsöl in einer Pfanne und röste die gewürfelten Marillen leicht an, bis sie beginnen, weich zu werden und ihre Süße freizusetzen. Das sollte etwa 3-5 Minuten dauern.
3. Nimm die Pfanne vom Herd und gib die Marillen zusammen mit dem Zitronenabrieb in die Haferflocken-Mischung. Vermenge alles gut.
4. Lass die Mischung ein wenig abkühlen. Füge dann die Kokosmilch hinzu und rühre alles gut durch, bis du eine cremige Konsistenz

erhältst.

- 5.** Zum Servieren gib die Marillen-Creme in eine Schüssel und garniere sie mit den gehackten Mandeln und Walnüssen.