



Ruckzuck fertig,
leicht & lecker

10 gesunde
10-Minuten-Rezepte



Smoothiebowl

Zutaten für 1 Portion:

- 100 g Beeren(-Mix), z. B. tiefgekühlt
- 1 reife Banane
- 200 g (Kokos-)Joghurt
- 30 g Haferflocken
- 1 EL Chia- oder Leinsamen
- Optional etwas Milch

1

Beeren waschen, Banane schälen und mit den restlichen Zutaten in einen Mixer geben. Alles fein pürieren und evtl. die Konsistenz mit etwas Wasser oder Milch anpassen.

2

Smoothie in eine Schüssel geben und nach Belieben garnieren.



Vollkorn- Avocado-Toast

Zutaten für 1 Portion:

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 1 EL Frischkäse
- 1 Handvoll Rucola
- 1 Avocado
- 1 EL Kürbiskerne
- 1 EL Sesam
- 1 Spritzer Zitrone
- Salz, Pfeffer

1

Vollkornbrot mit Frischkäse bestreichen. Rucola waschen, trocken tupfen und aufs Brot legen.

2

Avocado halbieren, entsteinen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Auf die beiden Scheiben verteilen, mit Zitrone, Salz, Pfeffer würzen und mit Kernen und Sesam garnieren.



Chia-Schoko- Pudding

Zutaten für 2 Gläser:

- 4 EL Chiasamen
- 2 EL Backkakao, stark entölt
- 200 ml Mandelmilch
- 1 TL Honig

Für die Deko:

- Frische Beeren
- Nüsse

1

Chiasamen, Backkakao, Milch und Honig in einem Gefäß oder Mixer gut verrühren, bis ein cremiger Pudding entsteht. Optional eine Stunde ziehen lassen.

2

Auf zwei Gläser aufteilen und nach Belieben mit frischen Beeren und Nüssen garnieren.



Tipp: Mehr zubereiten und auch am nächsten Tag davon etwas haben. Im Kühlschrank hält sich der Pudding ca. 3 Tage.



© Magdanatka/Shutterstock.com

Gnocchi-Brokkoli-Pfanne

Zutaten für 2 Portionen:

- 250 g Gnocchi (Kühlregal)
- 200 g Brokkoli
- 1 Handvoll Rucola
- 2 EL Reibekäse
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Braten

1

Gnocchi mit etwas Öl in einer Pfanne von beiden Seiten knusprig braten.

2

Brokkoli in Röschen brechen, gut waschen und für die restlichen 3–5 Minuten mit in der Pfanne anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3

Rucola waschen und trocken tupfen.

4

Gnocchi-Gemüse auf Tellern verteilen und mit Rucola und Reibekäse garnieren.



Mediterraner Wrap mit Halloumi-Käse

Zutaten für 2 Portionen:

- 200 g Halloumi-Käse
- 200 g Salat-Mix
- ½ Salatgurke
- 2 Rispentomaten
- 2 Wrap-Fladen
- 1 Prise Oregano
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 4 EL Hummus

Für das Dressing:

- 1 EL Balsamico-Essig
- 1 TL Senf
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Honig
- 1 TL Wasser
- Salz, Pfeffer

1

Halloumi in Scheiben schneiden und mit etwas Olivenöl in einer Pfanne von beiden Seiten knusprig anbraten.

2

Das Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Salat waschen, putzen und trocken-schleudern. Gemüse und Salat in eine Schüssel geben und mit dem Salatdressing aus Balsamico-Essig, Olivenöl, Senf, Honig, Wasser und je einer Prise Salz und Pfeffer mischen.

3

Fladen in eine Pfanne geben und für ca. 5 Minuten leicht erwärmen.

4

Ist der Käse knusprig, mit Oregano und Pfeffer würzen und Zitronensaft beträufeln.

5

Die warmen Fladen auf die Teller legen, mit Hummus bestreichen und mit Salat und Halloumi befüllen. Aufrollen und genießen.



© Danilova Janna/shutterstock.com

Kichererbsen- Rucolasalat

Zutaten für 2 Portionen:

- 250 g Rucola
- 250 g Cocktailtomaten
- 1 Avocado
- 200 g Kichererbsen (aus der Dose)
- 1 Spritzer Limettensaft

Für das Dressing:

- 2 EL Balsamico-Essig
- 1 EL Joghurt
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- Salz, Pfeffer
- 3 EL Olivenöl

1

Rucola und Tomaten waschen, Tomaten vierteln, Avocado halbieren, entsteinen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden.

2

Kichererbsen abgießen, gut abspülen und trocken tupfen.

3

Für das Dressing Balsamico-Essig, Joghurt, Senf, Honig, etwas Salz und Pfeffer in einem Glas verrühren und zuletzt das Olivenöl einrühren.

4

In einer Schüssel Rucola, Tomaten, Avocado und Kichererbsen mischen, mit Dressing marinieren und gut vermischen. Salat auf Tellern verteilen und mit einem Spritzer Limettensaft beträufeln.



Tipp: Kichererbsen vorher im Ofen für ca. 20 Minuten knusprig rösten.



© Pixel-Shot / Shutterstock.com

Schokoladiger Tassenkuchen

Zutaten für 1 Portion:

- 6 EL Mehl
- 3 EL Kakaopulver
- ¼ TL Backpulver
- 1 EL Erythrit
- 1 Prise Salz
- 6 EL (Pflanzen)-Milch
- 2 EL neutrales Pflanzenöl
- 1 EL Haselnussmus

- 1 Mehl, Kakaopulver, Backpulver, Erythrit und Salz in einer Tasse vermischen. Milch, Öl und Haselnussmus hinzugeben und mit einer Gabel gut verrühren.
- 2 Tasse für zweieinhalb Minuten bei 600 Watt in die Mikrowelle geben. Ist der Kuchen noch zu weich, weitere 20 Sekunden in die Mikrowelle geben.
- 3 Optional mit Haselnussmus, Kirschen oder Kokosflocken servieren und warm genießen.



Banana Split

mit Nüssen

Zutaten für 1 Portion:

- 1 Banane
- 1 TL Honig
- 2 EL Erdnussmus,
alternativ: Erdnussbutter
- 2 EL gehackte Nüsse
- 1 EL Trockenfrüchte

1

Banane schälen und längs halbieren.

2

Mit Honig und Erdnussmus bestreichen und mit Nüssen und Trockenfrüchten garnieren.



© vanillaechoes / Shutterstock.com

Zucchini Pasta

mit Pesto

Zutaten für 1 Portion:

- 1 Zucchini
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Chiliflocken
- 2 EL Pesto
- 4 getrocknete Tomaten
- 1 EL Reibekäse
- Salz, Pfeffer

1

Zucchini putzen, waschen und mit einem Spiralschneider in feine Spaghetti schneiden.

2

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Spaghetti hinzugeben und 2–3 Minuten andünsten. Mit Chili bestreuen.

3

Pfanne vom Herd nehmen und Pesto, Tomaten und Reibekäse unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und genießen.



© Dina Beleniko / Shutterstock.com

Maiswaffeln mit Apfel & Erdnuss

Zutaten für 1 Portion:

- 2 Maiswaffeln
- 2–3 EL Erdnussbutter
- ½ Apfel
- 30 g gehackte Nüsse

1

Apfel waschen und in feine Scheiben schneiden.

2

Maiswaffeln mit Erdnussbutter bestreichen, mit Apfelspalten belegen und mit Nüssen garnieren.

Ein guter Tag startet mit LaVita.

Jeden Morgen LaVita ins Glas, jeden Tag rundum gut versorgt.
Für mehr Energie¹ und ein stabiles Immunsystem².



LaVita.
Das Mikronährstoffkonzentrat.

lavita.de
+49 (0)871 / 972 170



¹ **Energie:** LaVita liefert reichlich Eisen, Folsäure, Magnesium, Niacin, Vitamin C, Vitamin B2, B12 und B6, die zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung beitragen. ² **Immunsystem:** LaVita enthält mit Eisen, den Vitaminen C, A, D, B6, B12, Folsäure, Kupfer, Selen und Zink alle relevanten Mikronährstoffe, die die normale Funktion des Immunsystems unterstützen.

Impressum

Herausgeber:

LaVita GmbH, Ziegelfeldstr. 10, 84036 Kumhausen

Hinweis: Die Texte des E-Books basieren auf aktuellen ernährungswissenschaftlichen Grundsätzen. Eine Haftung des Herausgebers oder seiner Beauftragten für Personen- Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Vervielfältigung nur mit Genehmigung des Herausgebers gestattet. Verwendung oder Verbreitung durch unautorisierte Dritte in allen gedruckten, audiovisuellen, akustischen oder anderen Medien ist untersagt.