

Rezeptkarte - Nr. 4

www.leniisst.de
©by leni.isst

1.864 KCAL
138 G KH
148 G EW
66 G F

SOMMER QUARK

für 1 Portion:

- 100 g Nektarine
- 400 g (veganer) Quark
- 5 g Cashewmus
- 5 g Kokoschips
- optional: Smacktastic Mango-Maracuja

365 KCAL - 15G KH - 25G EW - 19G FETT

Quark mit Smacktastic (bzw. Süße nach Wahl) mischen. Nektarine in Scheiben schneiden und Quark damit toppen. Mit Cashewmus und Kokoschips verzieren und genießen.



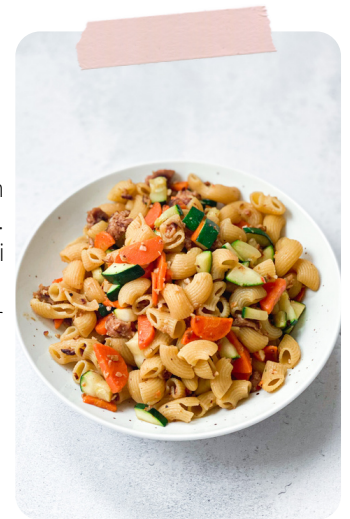
BUNTER PASTATOPF

608 KCAL - 75G KH - 36G EW - 14G FETT

für 1 Portion:

- 100 g Linsennudeln
- 100 g Karotte
- 150 g Zucchini
- 90 g (veganes Hack
- Salz, Pfeffer

Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Karotte und Zucchini in Würfel schneiden. Hack in einer beschichteten Pfanne anbraten. Karotten dazugeben und für 3-4 min gut anbraten. Zucchini dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Ich nutze auch gern die Gewürzmischung "Alltagsheld" von Reishunger Nudeln dazugeben, alles ordentlich mischen und servieren.



GROSSE SALAT BOWL

643 KCAL - 30G KH - 58G EW - 28G FETT

Für 1 Portion:

- 100 g Feldsalat
- 100 g Gurke
- 200 g Tomaten
- 400 g Champignons
- 2 vegane "Schnitzel"
- Joghurtdressing (Rezept findest du auf meinem Instagram-Profil)

Gurke und Tomate in Würfel schneiden und mit dem Salat mischen. Champignons in Scheiben schneiden und kräftig anbraten. Vegane Schnitzel ebenfalls anbraten und danach in Streifen schneiden.

Salat und Gemüse mit dem Dressing mischen und in eine Schale geben. Dann mit Champignons und Schnitzelstreifen anrichten.



SOMMERLICHER SHAKE

248 KCAL - 18G KH - 29G EW - 5G FETT

- 250 g TK Erdbeeren
- 40 g No Whey "Raspberry Coconut"
- 400 ml eiskaltes Wasser

Alle Zutaten zusammen in einen leistungsstarken Mixer geben und zu einem cremigen Shake pürieren.

