



Eat & Glow

Ernährung für klare Haut

Hautfreundliche Rezept-Ideen

FRÜHSTÜCK: KOKOS- PORRIDGE MIT BEEREN



Zutaten:

- 250 ml Kokosmilch
- 2 EL Kokosmehl
- 1 EL gemahlene Mandeln
- 1/2 TL Zimt
- 1 Handvoll Heidelbeeren

👩‍🍳 Zubereitung:

1. Kokosmilch in einem kleinen Topf erhitzen.
2. Kokosmehl und Mandeln einrühren, bis es andickt.
3. Zimt und Beeren dazugeben und servieren
- 4.



ZUCCHINI-NUDELN MIT AVOCADO-PESTO

zutaten:

- 1 große Zucchini (spiralisiert)
- 1 reife Avocado
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Handvoll Basilikum
- 1 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- Salz & Pfeffer

zubereitung:

- Avocado, Zitronensaft, Basilikum, Olivenöl und Knoblauch pürieren.
- Für unsere selbstgemachten Zucchininudeln zuerst die Zucchini waschen und die beiden Enden abschneiden.
- Danach die Zucchini mit einem Spiralschneider oder mit einer Hobel in feine, längliche Streifen schneiden bzw. drehen.
- Nun einen Topf mit einem Schuss Öl erwärmen und die Zucchininudeln darin, bissfest für ca. 3-5 Minuten andünsten – dabei ab und zu wenden bzw. durchrühren.
- mit dem Pesto verrühren





Abendessen: Lachs mit Quinoa und gedünstetem Brokkoli

Zutaten

- 1 Lachsfilet (Wildlachs)
- 80 g Quinoa
- 1 kleine Brokkoli-Rosette
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 Zitrone

Zubereitung

1. Lachs mit Olivenöl beträufeln, salzen und im Ofen bei 180°C ca. 15 Min. backen.
2. Quinoa nach Packungsanweisung kochen.
3. Brokkoli in wenig Salzwasser dünsten.
4. Alles mit Zitronensaft beträufeln, nach Geschmack mit Kräutern würzen und servieren.



CHIA-PUDDING MIT MANDELMILCH UND HIMBEEREN

Zutaten :

- 3 EL Chiasamen
- 250 ml Mandelmilch
- 1/2 TL Vanille
- 1 Handvoll Himbeeren

Zubereitung:

1. Chiasamen mit Mandelmilch und Vanille verrühren.
2. Über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
3. Morgens mit Himbeeren toppen.



HIRSE-BOWL MIT GEDÜNSTETEM GEMÜSE UND KÜRBISKERNEN

zutaten:

- 80 g Hirse
- 1 Karotte
- 1 kleine Zucchini
- 1 EL Kürbiskerne
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

- Hirse nach Packungsanweisung kochen.
- Karotten und Zucchini in dünne Streifen schneiden und dünsten.
- Alles zusammen mit Olivenöl, Kräutern nach Geschmack und Kürbiskernen servieren.





Zucchini-Karotten-Suppe mit Ingwer

Zutaten

- 1 Zucchini
- 2 Karotten
- 1 kleines Stück Ingwer (ca. 1 cm)
- 400 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Kokosmilch

Zubereitung

- Zucchini und Karotten in kleine Stücke schneiden.
 - Gemüse mit Ingwer in Gemüsebrühe kochen, bis es weich ist.
 - Kokosmilch hinzufügen und pürieren.
 - Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken.
-

SÜSSKARTOFFEL-TOAST MIT MANDELMUS UND BANANE



Zutaten :

- 1 mittelgroße Süßkartoffel
- 1 EL Mandelmus
- 1/2 Banane
- 1/2 TL Zimt

Zubereitung:

1. Süßkartoffel in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.
2. In einem Toaster (2–3 Durchgänge) oder im Ofen bei 200°C ca. 15 Min. backen, bis sie weich, aber noch bissfest sind.
3. Mit Mandelmus bestreichen, Banane in Scheiben schneiden und darauflegen.
4. Mit Zimt bestreuen und genießen.



HÄHNCHEN-GEMÜSE-PFANNE MIT KURKUMA

zutaten:

- 1 Hähnchenbrust (Bio)
- 1 kleine Zucchini
- 2 Möhren
- 1 TL Kurkuma
- 1 EL Kokosöl
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

- Hähnchenbrust in Streifen schneiden.
- Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, Hähnchen darin goldbraun anbraten.
- Zucchini und Möhren würfeln, dazugeben und 5 Min. mitbraten.
- Mit Kurkuma, Salz & Pfeffer würzen und servieren.



KOKOS-JOGHURT MIT LEINSAMEN UND GRANATAPFEL

Zutaten :

- 150 g Kokosjoghurt (ungesüßt)
- 1 EL Leinsamen (geschrotet)
- 2 EL Granatapfelkerne

Zubereitung:

1. Kokosjoghurt in eine Schale geben.
2. Mit Leinsamen und Granatapfelkernen bestreuen.



QUINOA MIT SPINAT UND PILZEN

Zubereitung: zutaten:

- 80 g Quinoa
 - 1 Handvoll frischer Spinat
 - 5 Champignons
 - 1 Knoblauchzehe
 - 1 EL Olivenöl
 - Salz & Pfeffer
 - Salz & Pfeffer
-
- Quinoa nach Packungsanweisung kochen.
 - Pilze in Scheiben schneiden und mit Knoblauch in Olivenöl anbraten.
 - Spinat dazugeben und 1 Min. zusammenfallen lassen.
 - Mit Quinoa vermengen, würzen und servieren.
 -





Gebackene Aubergine mit Tahini-Dressing

Zutaten

- 1 Aubergine
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Tahini (Sesampaste)
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

- Aubergine halbieren, mit Olivenöl bestreichen und im Ofen bei 200°C ca. 25 Min. backen.
- In der Zwischenzeit Tahini, Zitronensaft, gepressten Knoblauch, Salz & Pfeffer zu einem Dressing verrühren.
- Aubergine mit dem Dressing beträufeln und servieren.



BUCHWEIZEN-PFANNKUCHEN MIT HEIDELBEEREN

Zutaten :

- 60 g Buchweizenmehl
- 150 ml Mandelmilch
- 1 Ei-Ersatz (z. B. 1 EL gemahlene Leinsamen + 3 EL Wasser)
- 1 TL Kokosöl
- 1 Handvoll Heidelbeeren

Zubereitung:

1. Mehl, Mandelmilch und Ei-Ersatz zu einem Teig verrühren.
2. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und kleine Pfannkuchen ausbacken.
3. Mit Heidelbeeren servieren.



ZITRONEN-KRÄUTER-HÄHNCHEN MIT OFENGEMÜSE

Zubereitung: Zutaten:

- 81 Hähnchenbrust (Bio)
 - 1 EL Olivenöl
 - 1 TL Zitronensaft
 - 1 TL frische Kräuter (Rosmarin, Thymian)
 - 1 kleine Süßkartoffel
 - 1 kleine Zucchini
 - 1 Karotte
 - Salz & Pfeffer
-
- Hähnchenbrust mit Zitronensaft, Olivenöl und Kräutern marinieren.
 - Gemüse in Stücke schneiden und auf ein Backblech legen.
 - Hähnchen darauflegen, mit Salz & Pfeffer würzen und bei 200°C ca. 25 Min. backen.





Gebratener Lachs mit Fenchelsalat

Zutaten

- 1 Lachsfilet (Wildlachs)
- 1 TL Kokosöl
- 1 kleine Fenchelknolle
- 1/2 Orange
- 1 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

- Lachs mit Kokosöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. pro Seite braten.
- Fenchel in feine Streifen schneiden, mit Olivenöl und dem Saft der Orange mischen.
- Lachs mit Fenchelsalat servieren.



WARMER APFEL-ZIMT-HIRSEBREI



Zutaten :

- 50 g Hirse
- 200 ml Mandelmilch
- 1/2 Apfel (in kleine Würfel geschnitten)
- 1/2 TL Zimt
- 1 TL Mandelmus
- 1 TL Leinsamen (geschrotet)

Zubereitung:

1. Hirse mit Mandelmilch in einem kleinen Topf aufkochen und ca. 10 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen.
2. Apfelwürfel und Zimt unterrühren und 5 Min. weiterköcheln lassen.
3. In eine Schüssel füllen, mit Mandelmus und Leinsamen toppen und warm genießen.



HÄHNCHEN-GEMÜSE-WOK MIT KOKOSREIS

Zubereitung: zutaten:

- 1 Hähnchenbrust
 - 1/2 rote Paprika (wenn verträglich)
 - 1 kleine Zucchini
 - 1 Karotte
 - 1 TL Kokosöl
 - 80 g Basmatireis
 - 100 ml Kokosmilch
 - Salz & Pfeffer
-
- Reis in Kokosmilch mit etwas Wasser kochen.
 - Hähnchen in Streifen schneiden und mit Kokosöl anbraten.
 - Gemüse würfeln und mitbraten, würzen.
 - Alles zusammen servieren.





Gebratene Garnelen mit Zoodles und Zitronensauce

Zutaten

- 150 g Garnelen (geschält)
- 1 Zucchini (spiralisiert)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

- Garnelen mit Knoblauch und Olivenöl in einer Pfanne anbraten.
- Zitronensaft hinzufügen und kurz weiterbraten.
- Zucchini-Nudeln dazugeben, 2 Min. erhitzen und servieren.



HIRSEBREI MIT MANDELMUS UND ZIMT



Zutaten :

- 50 g Hirse
- 200 ml Mandelmilch
- 1 TL Mandelmus
- 1/2 TL Zimt
- 1 TL Leinsamen (geschrotet)
- 1 TL Honig (optional, falls du ihn in der Eliminationsphase verträgst)

Zubereitung:

1. Hirse mit Mandelmilch aufkochen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.
2. Zimt und Leinsamen einrühren.
3. In eine Schüssel füllen, mit Mandelmus toppen und genießen.



OFENGEMÜSE MIT HUMMUS UND KICHERERBSEN

Zubereitung: Zutaten:

- 1 kleine Süßkartoffel
 - 1 Karotte
 - 1 kleine Zucchini
 - 1/2 Tasse Kichererbsen (gekocht oder aus der Dose, gut abgespült)
 - 1 EL Olivenöl
 - 1 TL Paprikapulver
 - 2 EL Hummus (ohne Konservierungsstoffe)
 - 1 TL Zitronensaft
 - Salz & Pfeffer
-
- Süßkartoffel, Karotte und Zucchini in mundgerechte Stücke schneiden.
 - Mit Kichererbsen, Olivenöl, Paprikapulver, Salz & Pfeffer vermengen und auf einem Backblech verteilen.
 - Bei 200°C ca. 25 Min. backen.
 - Mit Hummus und Zitronensaft servieren.





Gebratener Kabeljau mit Süßkartoffelpüree und gedünstetem Spinat

Zutaten

- 1 Kabeljaufilet (oder anderer weißer Fisch)
- 1 TL Kokosöl
- 1 kleine Süßkartoffel
- 1 EL Kokosmilch
- 1 Handvoll frischer Spinat
- 1 TL Zitronensaft
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

- Süßkartoffel schälen, in Stücke schneiden und in Wasser weich kochen (ca. 15 Min.).
- Mit Kokosmilch pürieren und mit Salz abschmecken.
- Fisch mit Kokosöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. pro Seite braten.
- Spinat in einer separaten Pfanne mit etwas Wasser dünsten, bis er zusammenfällt.
- Fisch mit Zitronensaft beträufeln und mit Süßkartoffelpüree und Spinat servieren.

Einkaufsliste

Gemüse & Kräuter

- ✓ 3 Zucchini
- ✓ 3 Süßkartoffeln
- ✓ 5 Karotten
- ✓ 1 Aubergine
- ✓ 1 kleine Fenchelknolle
- ✓ 1 Brokkoli
- ✓ 1 Blumenkohl
- ✓ 1 Handvoll frischer Spinat
- ✓ 1 kleine Rote Bete (für den Salat)
- ✓ 1 Knolle Ingwer
- ✓ 1 Knoblauchknolle
- ✓ 1 Zitrone
- ✓ 1 Orange
- ✓ 1 Handvoll Basilikum
- ✓ 1 Handvoll frische Kräuter (Rosmarin, Thymian)

Einkaufsliste

Obst

- ✓ 3 Bananen
- ✓ 2 Äpfel
- ✓ 1 Granatapfel
- ✓ 1 Handvoll Himbeeren
- ✓ 1 Handvoll Heidelbeeren

Fisch & Fleisch

- ✓ 3 Hähnchenbrüste (Bio)
- ✓ 2 Lachsfilets (Wildlachs)
- ✓ 1 Kabeljaufilet (oder anderer weißer Fisch)
- ✓ 150 g Garnelen (geschält)

Pflanzliche Proteine & Hülsenfrüchte

- ✓ 1 Tasse Kichererbsen (gekocht oder aus der Dose)
- ✓ 1 Tasse Linsen

Nüsse & Samen

- ✓ 1 Tasse Mandeln (zum Rösten & für Snacks)
- ✓ 1 Tasse Kürbiskerne
- ✓ 1 EL Leinsamen (geschrotet)
- ✓ 3 EL Chiasamen

Einkaufsliste

Pflanzliche Milchprodukte & Fette

- ✓ 1 Liter Mandelmilch
- ✓ 1 kleine Packung Kokosmilch
- ✓ 1 Glas Kokosöl
- ✓ 1 Glas Olivenöl
- ✓ 1 Glas Tahini (Sesampaste)
- ✓ 1 Glas Mandelmus

Getreide, Pseudogetreide & Mehl

- ✓ 250 g Quinoa
- ✓ 250 g Hirse
- ✓ 250 g Buchweizenmehl
- ✓ 250 g Basmatireis

Gewürze & Basics

- ✓ Salz & Pfeffer
- ✓ Zimt
- ✓ Kurkuma
- ✓ Paprikapulver
- ✓ Vanilleextrakt

Sonstiges

- ✓ 1 Glas Hummus (achte auf gute Zutaten, ohne Konservierungsstoffe)

Einkaufsliste

Extras (optional, falls nicht zu Hause)

- ✓ Backpapier (für Ofengemüse)
- ✓ Gefrierbeutel oder Vorratsdosen (für Meal Prep)

✨ Tipps für eine entspannte Woche:

✓ Vorbereitung:

- Koche Quinoa & Hirse in größeren Mengen vor (halten sich 3–4 Tage im Kühlschrank).
- Bereite Hummus & Pesto auf Vorrat zu.
- Röste Mandeln & Kürbiskerne für ein schnelles Topping.
-

✓ Haut-Booster:

- Trinke viel Wasser oder ungesüßten Kräutertee.