

Fit für den Winter!

Euer 14-Tage-Programm mit Johanna Fellner

riva

Leichte Gerichte

Für Salat- aber auch Suppenliebhaber

Reissalat

Zutaten (1 Person):

- ½ Tasse Reis
- ¼ Blattsalat
- 1 Karotte
- ½ rote Paprika
- 1 Stück Gurke
- 100 g Schafskäse
- 1 EL Cranberrys
- 4 Walnusshälften
- grüner Salat
- Balsamicoessig
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Reis und Wasser in einen Topf geben, erhitzen und bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Salz quellen lassen.
- Den Salat zerteilen und waschen. Die Karotte, Paprika und Gurke waschen, schälen und klein schneiden.
- Den Schafskäse würfeln, die Cranberrys und Walnüsse dazugeben.
- Mit Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Alle Zutaten mit dem bereits abgekühlten Reis vermengen, fertig!

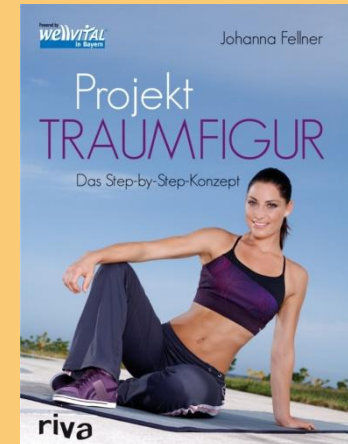
Kürbissuppe

Zutaten (1 Person):

- 1 Hokkaido-Kürbis (je nach Jahreszeit auch Karotten oder Zucchini)
- 2 Karotten
- 1 Kartoffel
- ½ l Gemüsebrühe (ohne Geschmacksverstärker)
- 2 EL Balsamicoessig
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

- Den Kürbis entkernen und schälen. Kartoffel und Karotten waschen und schälen. Alles in kleine Stücke schneiden und in der Brühe kochen.
- Anschließend mit einem Pürierstab zerkleinern.
- Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken, fertig!



Bibliografie

Johanna Fellner

Projekt Traumfigur

Das Step-by-Step-Konzept

19,99 € (D), 20,60 € (A), sFr. 28,90 (CH)

ISBN: 978-3-86883-127-6

riva Verlag, München 2011

Die Autorin

Johanna Fellner ist mit ihren zahlreichen Fitness-DVDs und -Büchern eine der bekanntesten und beliebtesten Fitnessexpertinnen im deutschsprachigen Raum. Die Münchnerin arbeitet als Personal Trainerin und Health Coach, unterrichtet an einer Fachschule für Sport- und Gymnastiklehrer und bildet zudem Trainer aus. Auch als Sportmodel und Tänzerin ist sie international erfolgreich.