

BODYCHANGE® QUICKIES KOCHBUCH


Schnelle Rezepte zum Bestseller-Abnehmprogramm BodyChange®

riva

© des Titels »BodyChange® Quickies Kochbuch« (978-3-7423-0192-5)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Inhalt

Dieses Buch enthält Rezepte der folgenden Kategorien:

 Die Rezepte dieser Kategorie helfen dir, deine Abnehmziele zu erreichen. Du kannst von diesen Rezepten morgens, mittags und abends essen, bist du satt bist – denn Hungern ist bei BodyChange® tabu!

 Diese Rezepte dienen dir als Energielieferant speziell nach dem Sport.

Mehr zum **BodyChange®**

Ernährungskonzept






erfährst du unter:

www.BodyChange.de



BODYCHANGE® EXPRESS

zubereitet in weniger als 30 Minuten 11

Frühstück 11


-  Kick-Starter 12
-  Schnelles Turbo-Breakfast 14
-  Overnight Oats 16
-  Frühstückstoast 20
-  BodyChange® Toast mit Nuss-Nugat-Creme... 24
-  Rührei mit Suçuk 26
-  Rührei mit Erbsen 28
-  Thunfisch-Power-Frühstück 30
-  Frühstückseier im Glas 34
-  Big Italian Omelett 36

Fischgerichte 41

-  Thunfisch-Tatar 42
-  Shrimps & Bohnen 44

-  Scharfe Knoblauch-Garnelen 46
-  Forelle (Sportversion) 48
-  One-Pot-Pasta mit Spinat und Räucherlachs .. 52
-  Fischsuppe 54
-  Sardellen-Kapern-Pizza 56
-  Seelachs Müllerin-Art auf Püree 58
-  Saibling-Saltimbocca mit geschmorten Tomaten 60
-  Leinsamen-Lachs-Cupcake 62

Fleischgerichte 65

-  Blitz-Carbonara 66
-  Kasseler mit Bohnensalat 70
-  Geröstete Leberkäsestreifen mit
Tomaten-Spinat 72
-  Zucchini-Hackfleisch-Pfanne 74
-  Hackfleisch-Kraut-Pfanne 78
-  Strammer Moritz 80
-  Bratwurst auf Chili-Sauerkraut 82

👍	Putenbrust auf Rote-Bete-Bohnenmus.....	84
👍	Rindersteak mit Zwiebeln und Limettendip...	86
👍	Putengeschnetzeltes mit Brokkoli.....	88

Vegetarische Gerichte..... 91

👍	Mini-Pizza.....	92
👍	Gebratene Aubergine.....	94
👍	Nuss-Nudeln mit Tomate.....	96
👍	Linsennudeln all'Arrabbiata.....	100
👍	Karottennudeln mit Erdnussoße.....	102
👍	Blumenkohl-Gemüse-Reis.....	104
👍	Gemüseschmarrn.....	106
👍	Pfannenpizza.....	108
👍	Vegetarische Zucchini-Pfanne.....	112
👍	Erbsen-Ragout.....	114

BODYCHANGE® TO GO

ideal für unterwegs.....	117
--------------------------	-----

Snacks & Sweets..... 117

👍	Scharfe Kerne.....	118
👍	Bacon-Chips.....	120
👍	Grünkohl-Chips.....	122
👍	Brotsticks.....	124
👍	Sesam-Cracker.....	126
👍	Vegane Dark Chocolate Cookies.....	130
👍	Nuss-Berge.....	132
👍	Kernige Low-Carb-Kekse.....	134

👍	Coconut-Bällchen.....	136
👍	Chia-Schoko-Mousse.....	138

Pre-Cooked (ohne Aufwärmen)..... 141

👍	Gazpacho im Glas.....	142
👍	Ruck-Zuck-Hackbällchen.....	144
👍	Scharfe Zitronen-Hähnchen-Tapas.....	146
👍	Burrito Bowl.....	148
👍	Eiersalat.....	152
👍	Linsen-Gemüse-Pfanne.....	154
👍	Tomaten-Spinat-Muffins.....	156
👍	Kichererbsen-Mandel-Muffins mit Avocado-Aufstrich.....	160
👍	Herzhafte Linsen-Crêpes.....	162
👍	Rinderstreifen mit weißen Bohnen.....	164











Pre-Cooked (zum Aufwärmen)..... 167

👍	Feurige Karottensuppe.....	168
👍	Kürbissuppe.....	170
👍	BodyChange® Minestrone.....	172
👍	Marokkanischer Kichererbseneintopf.....	174
👍	Rotes Linsen-Curry.....	178
👍	Gelbes Rinder-Curry.....	180
👍	Scharfer Bohneneintopf.....	182
👍	Ungarische Sauerkrautsuppe.....	184
👍	Hackfleisch-Zucchini-Kichererbsen-Suppe....	186
👍	Chili con Chicken.....	188
👍	Geschnetzeltes mit roten Bohnen.....	190




BODYCHANGE® kochfrei

zubereitet ohne Herd und Backofen 193

Shakes & Smoothies 193

-  Gemüse-Shake 194
-  Spicy Turbo Shake 198
-  Deep Green Smoothie 200
-  Chia-Matcha-Smoothie 204
-  Avocado-Gurke-Smoothie 206
-  Kirsch-Shake 208
-  Apfel-Goji-Beeren-Shake 210
-  Power-Shake 212
-  Monster-Mokka-Shake 214
-  Himbeer-Smoothie-Bowl 216

Salate 219

-  Gurke mit Schinken und Ei 220
-  Avocado-Tomaten-Salat 222
-  Westafrikanischer Sardinen-Salat 226

-  Fitness-Salat mit Schinken 228
-  Gefüllte Salad-Roll 230
-  Matjes an Rote-Bete-Salat 232
-  Biergarten-Salat 236
-  Thunfisch-Schichtsalat 238
-  Kichererbsensalat 240
-  Lachssalat auf Rucola 242

BodyChange® Hacks 245

-  BodyChange® »Milchkaffee« 246
-  Bullet Proof Coffee 250
-  Blitz-Brot 252
-  Blitz-Eier 254
-  Eier-Schinken-Waffeln 258
-  Pasta mit veganem Pesto 260
-  One-Pot-Glasnudel-Curry 262
-  Eier-Suppe 264
-  BodyChange® Turbo-Salz 266
-  Kräuterwürfel 268