

IT'S ONLY  
*me*♥

JULIA BOTTAR

bekannt von  
Instagram

# Happy FAST FOOD Express

Schnelle und einfache Rezepte  
zum Abnehmen und Schlemmen

© 2021 Titel: Happy Fast Food von Julia Bottar (ISBN 978-3-7423-1900-5) by riva Verlag,  
Münchener Verlagsgruppe GmbH, München. Weitere Informationen unter: [www.riva.de](http://www.riva.de)

riva

# Vorwort

Vielen Dank, dass du dich für mein Kochbuch entschieden hast. Es erwarten dich köstliche, einfache und schnelle Rezepte für deinen Alltag. Durch meinen Abnehmweg weiß ich, dass gesunde Ernährung oft zu kurz kommt, weil viele Rezepte aufwendig sind. Auch schmecken die Gerichte, die wir eigentlich nicht essen sollten, viel zu gut. Daher kombiniere ich in **Happy Fast Food – Express** beides: 60 superleckere, kalorienarme und vor allem einfache Rezepte, die der ganzen Familie schmecken. Denn Abnehmen darf gut schmecken!

Ich hatte meine eigene Abnahme sehr lange vor mir hergeschoben, weil ich immer dachte, dass mir das kalorienarme Essen nicht schmecken würde. Klar, als Kind schon hieß es immer, »Iss das, das ist gesund!« – gerade bei Dingen, die ich nicht so lecker fand. Also verknüpfte ich: gesund = nicht so meins. Als mein Gewicht allerdings langsam, aber stetig nach oben ging und ich irgendwann die 100-kg-Marke knackte, war mir klar, dass ich meine Ernährung umstellen musste. Was sich erst als Nachteil anfühlte, wurde zu meinem Vorteil – ich liebe Essen!

Ich hatte mich schon seelisch darauf eingestellt, die nächsten Wochen durch die kulinarische Hölle zu wandern, aber dann kam mir die Idee. Ich habe leckere »Dickmacher-Gerichte« genommen, ein paar Zutaten geändert und kann mich also so ähnlich wie früher, aber gesünder und kalorienärmer ernähren. Durch diese Umstellung nahm ich über 30 kg in unter einem Jahr ab und halte seit 2016 mein Gewicht, und das ganz ohne Sport. Meine Rezepte teile ich seither in Social Media und habe schon mehreren tausend Menschen beim erfolgreichen, leckeren Abnehmen geholfen. Und nun teile ich in diesem Kochbuch 60 meiner Expressrezepte mit dir. Ich wünsche dir viel Spaß beim Nachkochen und viel Erfolg beim Abnehmen und Gewichthalten.

Deine



# So gelingt ein guter Start

Am Anfang steht der Entschluss: Es muss sich was ändern. Du fühlst dich nicht mehr wohl in deiner Haut und beschließt, abzunehmen! Der erste große Schritt ist geschafft. Und nun? Wie machst du dich am besten auf den Weg, was musst du am Anfang beachten, welche Begleiter und Hilfsmittel brauchst du auf deiner Reise – und wo geht die Reise überhaupt hin?

Damit sind wir schon beim allerwichtigsten Punkt: Du brauchst ein Ziel! Dazu gehört nicht nur, dass du eine Vorstellung hast, wie viele Kilogramm du gerne verlieren möchtest. Für mich war es auch ganz wichtig, mir zu überlegen, wer will ich eigentlich sein am Ende meiner Abnehm-Reise? Mir ging es zum Beispiel so, dass ich durch mein Übergewicht einfach immer sehr müde war. Wenn ich Spätschicht hatte, lag ich oft bis 11 Uhr im Bett und kam nicht richtig in die Gänge. Das hat mich mega unzufrieden gemacht. Also habe ich mir überlegt, wie ich es gerne anders hätte.

## Die beste Version deiner Selbst

Für mich war meine Zielvorstellung, dass ich morgens um 7 schon meinen Kaffee getrunken habe, eine halbe Stunde Sport mache oder mich bewege und danach gut gelaunt in den Tag starte. Mit diesem Bild im Kopf habe ich meinen Weg begonnen. Deine Vorstellung kann es auch sein, sportlicher und fitter zu sein. Wenn deine Kinder auf dem Spielplatz wegrennen und fangen spielen wollen, willst du gut und schnell hinterkommen. Dann überlege dir, was du dafür machen musst.

Ich habe das Bild dieser Person, die ich gerne sein möchte, immer im Kopf gehabt. Und wenn ich schlecht gelaunt war oder gejamert habe, habe ich mich gefragt, ob diese Person jetzt auch meckern würde, dass es zu heiß ist, dass das Wetter ungemütlich ist oder weil sie aufstehen muss. Allein dadurch ändert sich dein *Mindset*. Und das lässt dich deinen Weg besser bewältigen.

Außerdem kannst du dir überlegen, was du zu deiner besten Freundin sagen würdest. Würdest du ihr an den Kopf werfen, dass sie richtig dunkle Augenringe hat und heute wieder richtig schlecht aussieht? Nein, du wärst viel freundlicher und gnädiger mit ihr – und das solltest du auch dir selbst gegenüber sein!

## Schritt für Schritt, Tag für Tag

Stell dir vor, deine Abnehm-Reise ist eine Wanderung nach Lissabon. Das sind von München aus 2400 Kilometer. Nun fragst du deine Freunde, ob sie Lust haben, mit dir zu wandern. Die Antwort ist aller Wahrscheinlichkeit nach ein deutliches »NEIN!«. Wenn du stattdessen dein Ziel in kleine Etappen runterbrichst, und dir überlegst, wie viele Schritte du jeden Tag gehen müsstest, um innerhalb von einem oder 1,5 Jahre in Lissabon anzukommen, und du Pausen einplanst und mal stehen bleibst, dann sind die Chancen, den Weg zu schaffen, um ein Vielfaches größer.

Genauso habe ich das mit dem Abnehmen gemacht. Ich habe mir überlegt, dass ich 30 kg abnehmen möchte, und es schön wäre, wenn ich das im Sommer des folgenden Jahres geschafft hätte. Dann habe ich mir ausgerechnet, wie viel Gramm ich pro Woche abnehmen muss, um das Ziel zu erreichen. Und dann denke ich von Tag zu Tag. Ich überlege nicht, was ist morgen, übermorgen, nächste Woche zu tun, sondern ich schaue, was ich HEUTE zu tun habe. Sonst ist das Projekt »Abnehmen« wie ein Gummiband, das du dauernd auf Zug spannst – und das irgendwann einfach reißt.

An dein Ziel zu glauben wird dir unheimlich viel Kraft geben, und gleichzeitig ist der Weg das Ziel – und der Weg soll Spaß machen (sonst bleibst du irgendwann einfach stehen). Durch den Gedanken, dass du am Ende die beste Version deiner Selbst bist, wirst du, wenn du am Ziel bist, auch nicht einfach in alte Gewohnheiten zurückfallen und essen wie früher. Denn die langfristige Änderung ist wichtig, um das Gewicht dann auch zu halten (mehr dazu auf Seite 158).

# Die ersten Schritte

Es gibt ein paar Dinge, die du gleich am Anfang deines Weges tun kannst, um das Loslaufen zu erleichtern. Zuerst mistest du deinen Kühlschrank und deine Vorratskammer aus. Du checkst alles, was da ist, und überlegst, was bleibt, was geht, was kommt. Vor allem die Süßigkeiten kommen weg. Nimm sie mit in die Arbeit, verschenk sie oder verstau sie weit außerhalb deines Blickfelds in der hintersten Ecke – nach dem Motto »aus den Augen, aus dem Sinn«.

Wegräumen solltest du auch alles, was dich in alte Gewohnheiten rutschen lässt. Das Handy beim Essen wegzulegen, ist da zum Beispiel eine gute Idee. Stattdessen stellst du dir die Küchenwaage zum Abwiegen der Zutaten bereit und richtest dir eine kleine Ecke zum Puzzeln, Stricken, Häkeln oder Ähnlichem ein. Wenn du abends beim Fernsehen Lust auf einen Snack oder Knabbereien bekommst, setzt du dich stattdessen in deine Ecke und lenkst dich ab! Mach dir die Ecke dabei richtig schön und probiere aus, was dich wirklich ablenkt. Ich bemale gerade gerne Schuhe mit Acrylstiften.

Für richtige »Notfälle« habe ich mir kleine Gefrierbeutel mit Mini-Snacks wie 10 Salzstangen, einer Mini-Tüte-Gummibärchen oder einem Bonbon vorbereitet. Dann hatte ich – wenn es hart auf hart kam – einen Snack, der aber klein und »endlich« war.

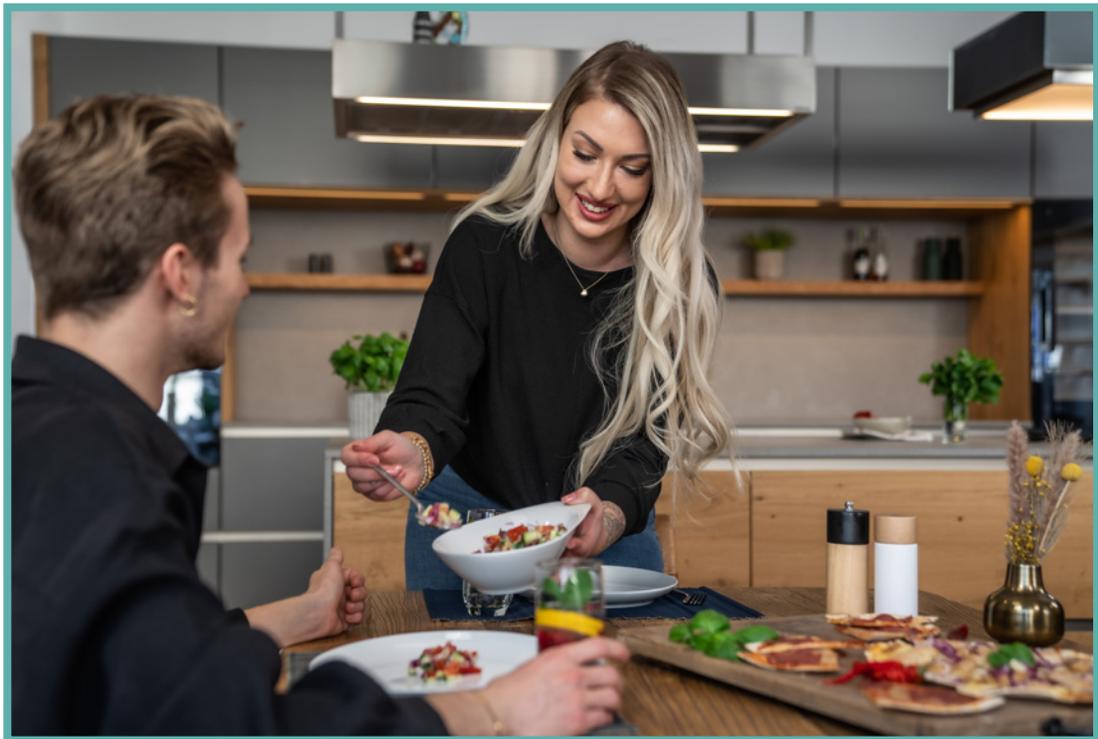
Als Nächstes schreibst du dir eine Einkaufsliste (siehe auch das Kapitel Vorrat/Lagerung) und einen Wochenplan (siehe Seite 20). Lege einen festen Wiegetag pro Woche fest. Auch für deine Bewegung solltest du dir Termine in den Kalender eintragen. verabrede dich mit deiner Freundin zum Sport, plane einen Spaziergang in der Mittagspause oder überlege dir (gerade mit Kindern) eine Bewegungseinheit für zu Hause. Ihr könnt jeden Tag (mit den Kindern) 30 Minuten spazieren gehen, gemeinsam tanzen oder euch einen Zirkel mit HulaHoop-Reifen, Tanzen, Hüpfen, ... überlegen. Schau einfach, was für deine Lebenssituation und für deine Vorlieben am besten passt.

## Jede Bewegung lohnt sich

Die Vorstellung, dass man 10.000 Schritte am Tag gehen soll, war ursprünglich nur ein Marketing-Gag eines Schrittzähler-Herstellers. Aber die Zahl hat sich irgendwie eingebrannt. Nur, dass es einfach nicht für jeden machbar ist. Jede/r sollte schauen, was in ihrem/seinem Alltag machbar ist, und was sie/er sich dann als Ziel setzt. Wenn du im Büro arbeitest und viel sitzt und normalerweise auf 5000 Schritte kommst, dann sind dein Tagesziel eben 6000 Schritte.

Zu guter Letzt ist es ganz wichtig, die Familie (und vielleicht gute Freunde) einzubinden. Vor allem natürlich die Personen, die mit dir gemeinsam essen. Sie alle können dich unterstützen, aber dafür müssen sie wissen, wie dringend und wichtig die Ernährungsumstellung und die Bewegung für dich sind. Mach ihnen deutlich, dass du *richtig unzufrieden* bist, und dass du *jetzt* loslegst.

Ein besonderer Tipp für alle mit Kindern: Gib jedem Familienmitglied Post-its einer anderen Farbe, lass sie das Kochbuch durchschauen und markieren, was sie gerne essen möchten. Ich bin ganz sicher, es ist für jeden was dabei! Und so hast du gleich alle mit im Boot.



# Dein Vorratsschrank

Hier kommt eine Liste an Lebensmitteln, die du immer zu Hause haben solltest und mit denen du die Rezepte aus diesem Buch gut kochen kannst:

## Für den Vorratsschrank:

- Hülsenfrüchte (aus der Dose, das spart Zeit, weil du die Kichererbsen, Linsen etc. nicht vorher lange einweichen musst): Kidneybohnen, Kichererbsen ...
- Mais
- Vollkorn-Nudeln
- Naturreis/Wildreis
- Wraps (mit ca. 40 g/Wrap)
- Haferflocken
- Mehl
- Proteinpulver (als Mehlersatz)
- Weinstein-Backpulver (das hat nicht den typischen Backpulver-Geschmack)
- Zuckerersatz (siehe Tabelle auf Seite 12)
- Flavour-Pulver oder Drops (siehe Abschnitt »Zuckerersatz«)

## Im Kühlschrank/Gefrierfach:

- fettarme Milch (1,5 % Fett)
- Sahneersatz (7 % Fett)
- magerer Schinken und Schinkenwürfel
- fettarmer Joghurt (1,5 % Fett) griechischer, fettarmer Joghurt (0,3% Fett)
- Magerquark
- ungesüßte Magermilch
- Eier
- mageres Rinderhackfleisch
- fettarmer Frischkäse (bis 1% Fett)
- geriebener Käse (bis 30 % Fett)
- Proteinpudding
- Margarine oder Halbfettbutter

Ich nehme ungesüßte Mandelmilch gerne zum Backen oder für Süßspeisen – da schmeckt man sie nicht so sehr raus. Für meinen Kaffee darf es aber gerne Kuhmilch sein.

## Immer frisch:

- saisonales Obst (hier bitte ein bisschen auf den Zuckergehalt achten und Obst lieber im Ganzen essen, als Fruchtsaft zu trinken)
- saisonale Gemüse
- Kartoffeln
- Vollkornbrot

## Getränke:

- Wasser
- Zero- oder Light-Getränke

## Zuckerersatz:

Es gibt inzwischen wirklich jede Menge Alternativen zu Zucker, die alle Vor- und Nachteile haben. Durch was du den Zucker ersetzt, kannst du natürlich selbst entscheiden. Zur Orientierung hier eine Tabelle, wie du Zucker durch was ersetzen kannst.

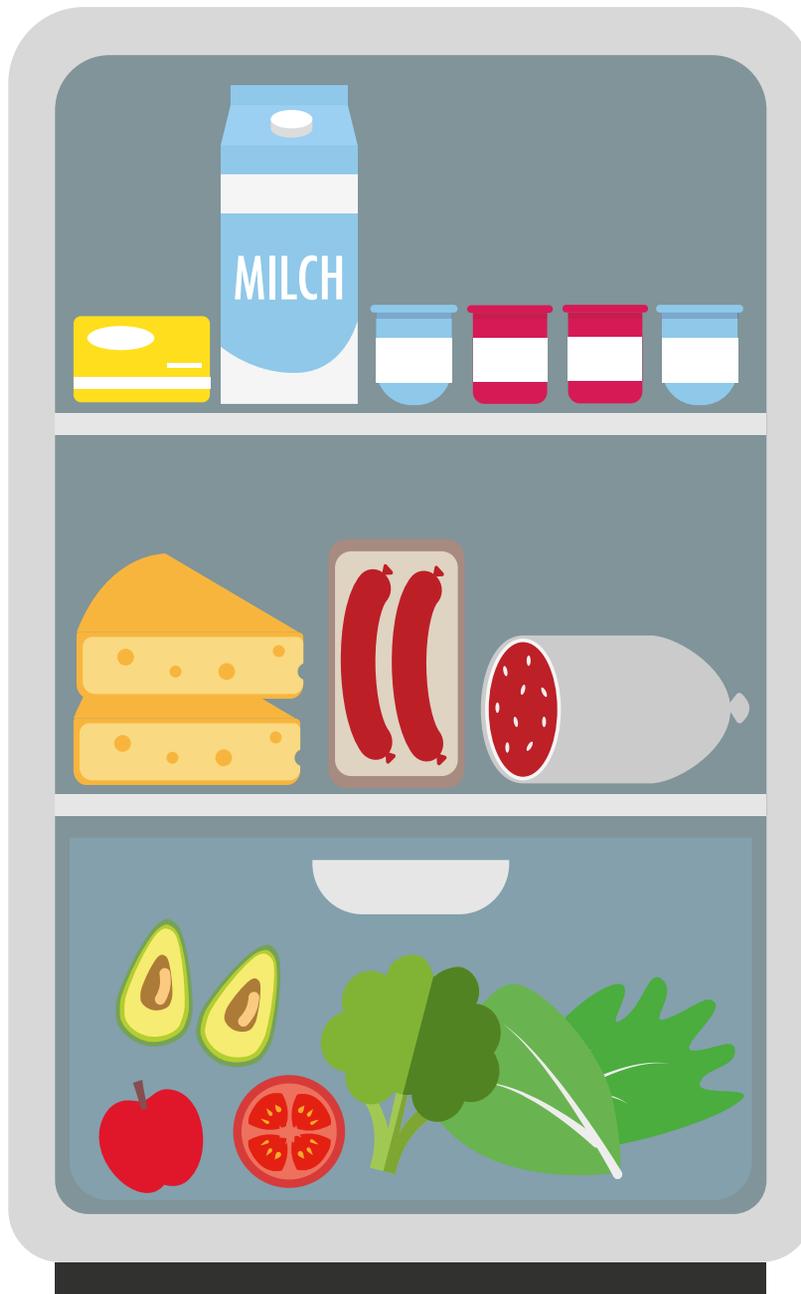
| Zucker | Erythrit | Xylit | Flavour-Pulver/<br>Chunky | Flüssiger<br>Süßstoff |
|--------|----------|-------|---------------------------|-----------------------|
| 5g =   | 10 g     | 5 g   | 1 Prise                   | 8 Tropfen             |
| 10g =  | 15 g     | 10 g  | 2 g                       | 13–16 Tropfen         |
| 15g =  | 20 g     | 15 g  | 2 g                       | 20–25 Tropfen         |
| 20g =  | 25 g     | 20 g  | 3 g                       | 30 Tropfen            |
| 50g =  | 70 g     | 50 g  | 6 g                       | 4ml                   |
| 100g = | 130 g    | 100 g | 1–2TL                     | 8ml                   |

Ich verwende am liebsten Chunky und Flavours von More Nutrition. Das hat für mich den angenehmsten Geschmack. Außerdem ist da häufig noch ein tolles Aroma dabei. Auch flüssigen Süßstoff verwende ich recht gerne. Erythrit ist in einigen meiner Rezepte enthalten, schmeckt je nach Verwendung recht »kalt«, das muss man mögen. Auch Stevia (nicht in der Tabelle) hat einen seltsamen Eigengeschmack. Xylit nehme ich persönlich nie, weil es hochgiftig für (z. B.) Hunde ist. Sie dürfen weder vom Xylit noch vom fertigen Essen auch nur das kleinste bisschen essen.

## Meine Tipps zur Aufbewahrung

1. Obst immer aus der Plastikverpackung nehmen, dann bleibt es länger frisch.
2. Salat in eine Plastiktüte stecken und die Luft gut rausdrücken, dann hält er im Kühlschrank 2 Wochen.
3. Champignons in Papier wickeln.
4. Tomaten nie in den Kühlschrank tun (da verlieren sie ihren Geschmack).
5. Äpfel nicht neben Bananen lagern, sie beschleunigen die Reifung.
6. Kartoffeln und Süßkartoffeln kühl und dunkel lagern (aber nicht im Kühlschrank).
7. Gewürze, Mehl, Proteinpulver etc. kannst du so lange in der Originalverpackung aufbewahren wie sich diese luftdicht verschließen lässt, sonst füll sie lieber in Dosen oder Gläser um.
8. Fleisch und frischen Fisch am besten aus der Plastikverpackung nehmen und in ein Gefäß aus Porzellan oder Glas legen und mit Frischhaltefolie abdecken.
9. Kühlschrank richtig einräumen (siehe Seite 14/15): Milch sollte dabei nicht in der Tür stehen, weil dort beim Öffnen des Kühlschranks zu viel Kälte verloren geht.
10. Reste von gekochtem Essen luftdicht in gefriergeeignete Gefäße füllen und einfrieren (außer du willst sie am nächsten Tag mit zur Arbeit nehmen, o. Ä., dann packst du sie in den Kühlschrank). Vorher unbedingt vollständig abkühlen lassen.

# Dein Kühlschrank



© 2022 des Titels - Happy Fast Food - von Julia Bontar (ISBN 978-3-7423-1900-5) by mia Verlag.  
München-Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.wm-vg.de](http://www.wm-vg.de)

Milchprodukte:  
Milch, Joghurt, Butter ...

Wurstwaren  
und Käse

Gemüse und Obst

# Die wichtigsten Nährstoffe

Eine ausgewogene Ernährung, bei der der Bedarf an Makronährstoffen – also Protein (Eiweiß), Fett, und Kohlenhydrate – täglich gut abgedeckt ist, ist absolut essenziell. Nur so stellen wir sicher, dass wir keine Heißhungerattacken bekommen, weil der Insulinspiegel konstant gehalten wird. So wird man schnell und lange satt, hat genug Energie für den Tag und sichert den langfristigen Erfolg. Auch den Bedarf von Mikronährstoffen wie Vitamine und Mineralien sollten wir tagtäglich decken.



# Gesunde Nährstoffquellen

## Eiweiß:

- Fisch
- Eier
- Käse
- Nüsse
- Hülsenfrüchte

## Kohlenhydrate:

- Vollkornprodukte
- Kartoffeln
- Haferflocken
- Hülsenfrüchte
- Quinoa

## Fett:

- kalt gepresste Öle
- Nüsse, Samen, Kerne
- evtl. Nussmus

## Unbedingt meiden:

1. verarbeitete Lebensmittel: wie Teilchen vom Bäcker, Gemüsebrühe, Gurken im Glas – diese Lebensmittel enthalten oft sehr viel (versteckten) Zucker
2. Softdrinks und Säfte
3. zuckerhaltige Lebensmittel: wie z.B. Fruchtojoghurt, Smoothie, Latte macchiato to go, Eiskaffee aus dem Kühlregal ...

# Die Menge macht's

Es gibt kein Lebensmittel, das per se dünn oder dick macht, denn immer gilt: Die Menge macht's! Genauso wenig gibt es – leider – ein Lebensmittel, das die Abnahme begünstigt. Viele Leute glauben ja, man könne mit der Ananas-Diät abnehmen. Aber all die guten Enzyme, die den Fettstoffwechsel beschleunigen sollen, sind längst kaputt, bis sie in den Magen und Darm gelangen, wo sie wirken könnten. Und eine einseitige Ernährung ist nie gut. Genauso ist aber Schokolade nicht an sich einfach schlecht. Wenn man hin und wieder mal ein Stückchen isst, schadet es keineswegs.

Den Stoffwechsel kann man nur durch Sport und Bewegung und eine langfristige, gesunde Ernährungsumstellung beeinflussen. Leider gibt es einfach kein Lebensmittel und keine Tabletten, die das können – wenn das ginge, hätte ich es definitiv gemacht, und den einfachen Weg gewählt!

© 2022 des Titels - Happy Fast Food - von Julia Bontar (ISBN 978-3-7423-1900-5) by mia Verlag.  
München-Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.mv-g.de](http://www.mv-g.de)



# Meal Prep - gut vorbereitet ist halb gewonnen

## Meine wichtigsten Tipps:

- Es gibt Lebensmittel, die schmecken nur frisch: Hähnchenfleisch wird beim Aufwärmen einfach nur trocken, ein mit Gurke belegter Wrap wird matschig ...
- Aufbewahrungsgefäße sollten am besten aus Glas sein, das hält am längsten frisch. Die Gefäße sollten luftdicht schließen und nicht zu schwer sein, damit man sie gut mitnehmen kann.
- Toll sind auch Gefäße mit mehreren Fächern, sodass man z. B. Nudeln und Sauce oder Joghurt und Topping getrennt aufbewahren und transportieren kann.
- Salat (den man nicht sofort isst) nicht gleich anmachen, sondern das Dressing separat aufbewahren.
- Ananas und Kiwi zum Aufbewahren nicht mit Joghurt mischen, sonst wird der bitter. Lieber getrennt aufbewahren und mitnehmen.
- Süßspeisen wie Götterspeise oder Overnight Oats (der Name sagt es schon) lassen sich gut am Vortag vorbereiten, wenn man abends eh schon beim Kochen ist. Dann macht man einfach schnell das Frühstück o. Ä. mit.
- Auch Gulasch und Eintöpfe schmecken beim zweiten Mal noch viel besser. Also gleich die doppelte oder dreifache Menge kochen, einfrieren – und den Rezeptnamen sowie die Kalorienzahl mit Folienstift auf das Gefäß schreiben.
- Viel Gemüse kann man wunderbar vorher schnippeln – wenn mal Zeit ist – und portionsweise einfrieren. Packt man auch noch den gekochten Reis dazu, hat man gleich eine komplette Mahlzeit im Tiefkühlfach. Nur Gemüse, das viel Wasser enthält, sollte man lieber nicht einfrieren: also z. B. Salat, Gurken, Tomaten ...
- Ideen für Gerichte, die sich super vorbereiten lassen, findest du im Kapitel Meal Prep auf Seite 135.

# Wochenplan

## Beispiel für einen Wochenplan

Gerade am Anfang ist es nicht so leicht, sich selbst einen Wochenplan zu erstellen, der die richtige Kalorienzahl pro Tag berücksichtigt und sicherstellt, dass du nicht den ganzen Tag in der Küche stehst. Daher zeige ich dir an einem Beispiel, wie deine Woche aussehen könnte. Pro Tag solltest du nicht mehr als 1500 bis 1600 kcal zu dir nehmen. Ich habe außerdem berücksichtigt, dass man einige Rezepte super meal preppen kann – wenn du am Freitag einen mexikanischen Eintopf kochst, hast du so am Sonntag auch gleich ein leckeres Abendessen und die cremige Mamaliga, die am Mittwoch dein Snack sein kann, isst du am Donnerstag einfach auch zum Frühstück. Vorplanen und vorkochen spart am Ende Zeit und Stress!

© 2022 des Titels: HappyFast Food von Julia Bontar (ISBN 978-3-7423-1900-5) by mia Verlag, München-Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.mia-vg.de

|                   | Frühstück   | Mittagessen                          | Abendessen                           | Snack                                 |
|-------------------|---|--------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|
| <b>Montag</b>     | Lachs-Omelett (306 kcal)  | Schneller Fitnesssalat (224 kcal)    | Nudeln mit Brokkoli-Pesto (879 kcal) | Lecker-schmecker-Creme (237 kcal)     |
| <b>Dienstag</b>   | Brot mit Aufschnitt (ca. 300 kcal je nach Brot und Aufstrich)       | Nudeln mit Brokkoli-Pesto (879 kcal) | Schneller Fitnesssalat (224 kcal)    | Runde Apfelsachen (200 kcal)          |
| <b>Mittwoch</b>   | Runde Apfelsachen (200 kcal)  | Gnocchi-Spinat-Pfanne (504 kcal)     | Falsches Gyros (539 kcal)            | Cremige Mamaliga (238 kcal)           |
| <b>Donnerstag</b> | Cremige Mamaliga (238 kcal)   | Falsches Gyros (539 kcal)            | Gnocchi-Spinat-Pfanne (504 kcal)     | Blueberry Muffins (81 kcal)           |
| <b>Freitag</b>    | Blueberry Muffins (81 kcal)   | Holy-Tuna-Salat (222 kcal)           | Mexikanischer Eintopf (434 kcal)     | Himbeer-Swirl (252 kcal)              |
| <b>Samstag</b>    | Herzhafter Ofentoast (259 kcal)                                     | Erdbeer-Kokos-Tiramisu (534 kcal)    | Putenrouladen (644 kcal)             | White Chocolate Nice Cream (300 kcal) |
| <b>Sonntag</b>    | Spiegelei mit Vollkornbrot (ca. 300 kcal, je nach Brot und Eigröße) | Putenrouladen (644 kcal)             | Mexikanischer Eintopf (434 kcal)     | Bananen-Sushi (265 kcal)              |

© 2022 des Titels: Happy Fat Food: von Julia Botta (ISBN 978-3-7423-1900-5) by riva Verlag.  
München/Verlagsgruppe GmbH, Altdorf. Nähere Informationen unter: www.wm-vg.de





© 2022 des Titels „Happy Fast Food“ von Julia Boner (ISBN 978-3-7423-9001-5) by mia Verlag, München-Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.wm-vg.de](http://www.wm-vg.de)

# Blitzrezepte

# Schneller Fitnesssalat

Nährwerte pro Portion (bei insgesamt 2 Portionen)

Kilokalorien: **224,0 kcal** | Kohlenhydrate: **22,9 g** | Eiweiß: **8,1 g** | Fett: **9,6 g**

---

## FÜR 2 PORTIONEN

*½ Zucchini  
2 Karotten  
1 großer Apfel  
½ Sellerieknolle  
150 ml milder Joghurt  
1 EL Apfelessig  
1 TL Öl  
Salz  
Pfeffer  
20 g Sonnenblumenkerne*

1. Zucchini, Karotte, Apfel und Sellerie waschen und nach Belieben schälen und putzen. Das Kerngehäuse des Apfels entfernen. Das Gemüse und den Apfel fein raspeln.
2. Joghurt mit Essig und Öl vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing über den Salat geben und gut vermengen. Mit den Sonnenblumenkernen toppen – fertig!

### TIPP:

Dieser Salat ist superschnell fertig. Wenn man ihn am nächsten Tag mit in die Arbeit nehmen möchte, sollte man ihn mit Zitrone beträufeln, weil der Apfel sonst braun wird.

© 2021 des Titels: Happy Fat Food - von Julia Bontar (ISBN 978-3-7423-9004-5) by riva Verlag.  
München/Verlagsgruppe Cmbi, Altdorf. Nähere Informationen unter: www.wm-g.de



© 2021 des Titels: HappyFast food - von Julia Bontar (ISBN 978-3-7423-9004-5) by mia Verlag,  
München-Veilagsguppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.mf-vg.de](http://www.mf-vg.de)



# Holy-Tuna-Salat

Nährwerte pro Portion (bei insgesamt 2 Portionen)  
Kilokalorien: **221,5 kcal** | Kohlenhydrate: **8,8 g** | Eiweiß: **29,8 g** | Fett: **6,9 g**

---

## FÜR 2 PORTIONEN

1 Salatgurke  
1 Dose Thunfisch (ca. 190 g)  
200 g Cocktailtomaten  
Salz  
Pfeffer  
150 ml Sauce Hollandaise  
légère

1. Gurke waschen, nach Belieben schälen und durch einen Spiralschneider zu Nudeln drehen. Thunfisch gut abtropfen lassen und zu den Gurken geben. Cocktailtomaten waschen, vierteln und auch zum Salat geben.
2. Den Salat mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Sauce Hollandaise garnieren.

### TIPP:

Einfacher geht es kaum – so schnell ist ein richtig leckeres und kalorienarmes Essen auf dem Tisch!

# Griechischer Feta-Salat

Nährwerte pro Portion (bei insgesamt 2 Portionen)

Kilokalorien: **343,3 kcal** | Kohlenhydrate: **18,8 g** | Eiweiß: **13,8 g** | Fett: **22,8 g**

---

## FÜR 2 PORTIONEN

1 Scheibe Bauernbrot  
150 g Cocktailtomaten  
½ Salatgurke  
½ grüne Paprikaschote  
1 kleine rote Zwiebel  
1 EL Essig  
2 EL Öl  
griechische Gewürze (fertige  
Gewürzmischung)  
Salz  
Pfeffer  
20 schwarze Oliven  
(ohne Stein)  
120 g Feta

1. Das Brot in einer gut beschichteten Pfanne ohne Öl kross braten und beiseite stellen.
2. Die Tomaten waschen und halbieren. Gurke waschen, halbieren und in Scheiben schneiden. Paprikaschote waschen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.
3. In einer kleinen Schüssel Essig, Öl und Gewürze mit 20 ml Wasser mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Alle Zutaten mit den Oliven in einer großen Schüssel vermengen, Feta darüber bröseln und mit dem Salat mischen.
5. Die krosse Scheibe Brot in Würfel schneiden und zu dem Salat servieren.

### TIPP:

Dieser Salat ist nicht nur super schnell zubereitet, er eignet sich auch perfekt zum »meal prepen« und ist aufgrund der Zutaten das ganze Jahr machbar.