



fitforme



**10**  
Rezepte

**WLS**

# Mini-Rezeptbuch

Leckere proteinreiche Rezepte  
für mehr Ausgeglichenheit nach  
bariatrischen Operationen

# Warum dieses Rezeptbuch?

Eine bariatrische Operation ist ein äußerst mutiger Schritt hin zu einem gesunden und fitteren Leben. Darauf können Sie sehr stolz sein! Allerdings ändert sich damit auch eine Menge. Nicht nur, wie Ihr Körper aussieht, sondern auch die Aufnahme von Vitaminen und Mineralien und die Verträglichkeit von Lebensmitteln. Einige dieser Veränderungen sind dauerhaft. Andere, wie z. B. Lebensmittelunverträglichkeiten, sind meist vorübergehend.

Für viele Menschen ist ihr Essverhalten eine der einschneidendsten Veränderungen nach der Operation. Von kleinen, über den Tag verteilten Portionen bis hin zum getrennten Essen und Trinken. Außerdem ist es wichtig, auf Nährstoffe wie Eiweiß und Kalzium zu achten, da diese nach einer Magenverkleinerung weniger gut aufgenommen werden.

Die Umstellung auf ein neues Essverhalten mag kompliziert klingen, vor allem, wenn Sie gerade operiert wurden. Sie fragen sich vielleicht, welche Lebensmittel Sie nach dem Eingriff am besten essen sollten. Wie bekommen Sie genügend Eiweiß? Und wie kann man Mahlzeiten zubereiten, die gesund, einfach und dennoch lecker sind? Dieses Rezeptbuch wurde speziell dafür entwickelt, Ihnen dabei zu helfen. Denn sich gesund zu ernähren, muss nicht schwierig sein. Es macht sogar Spaß und ist lecker!

Die 10 Rezepte wurden von Ernährungswissenschaftlern ausgewählt und sind ganz auf die bariatrische Chirurgie und die verschiedenen Phasen abgestimmt. Sie finden Inspirationen für Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Dessert und Snacks. Jedes Rezept enthält die Nährwerte, so dass Sie wissen, was und wie viel Sie zu sich nehmen.

Im Allgemeinen können Sie diese Gerichte ohne Probleme essen. Doch jeder Mensch ist einzigartig und reagiert möglicherweise anders auf die Operation. Nehmen Sie sich die Zeit, um herauszufinden, was für Sie funktioniert. Probieren Sie ein Rezept aus, beginnen Sie mit einem kleinen Bissen und beobachten Sie, wie Ihr Körper darauf reagiert.

Brauchen Sie dabei Hilfe? Denken Sie daran: Wir sind immer für Sie da.

Guten Appetit!

**FitForMe**

## INHALT

### Frühstück

Gebackene Haferflocken mit Pure Whey Protein.....	6
Nahrhaftes Nussbrot.....	8

### Mittagessen

Kichererbsen-Wrap mit Tzatziki.....	12
Chinesische Tomatensuppe mit Hühnerfleisch..... und Omelett-Streifen.....	14

### Abendessen

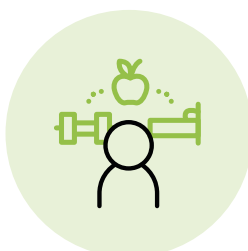
Marinierter Tofu mit Gemüse und Nudeln.....	20
Stroganoff mit Frikadellen.....	22

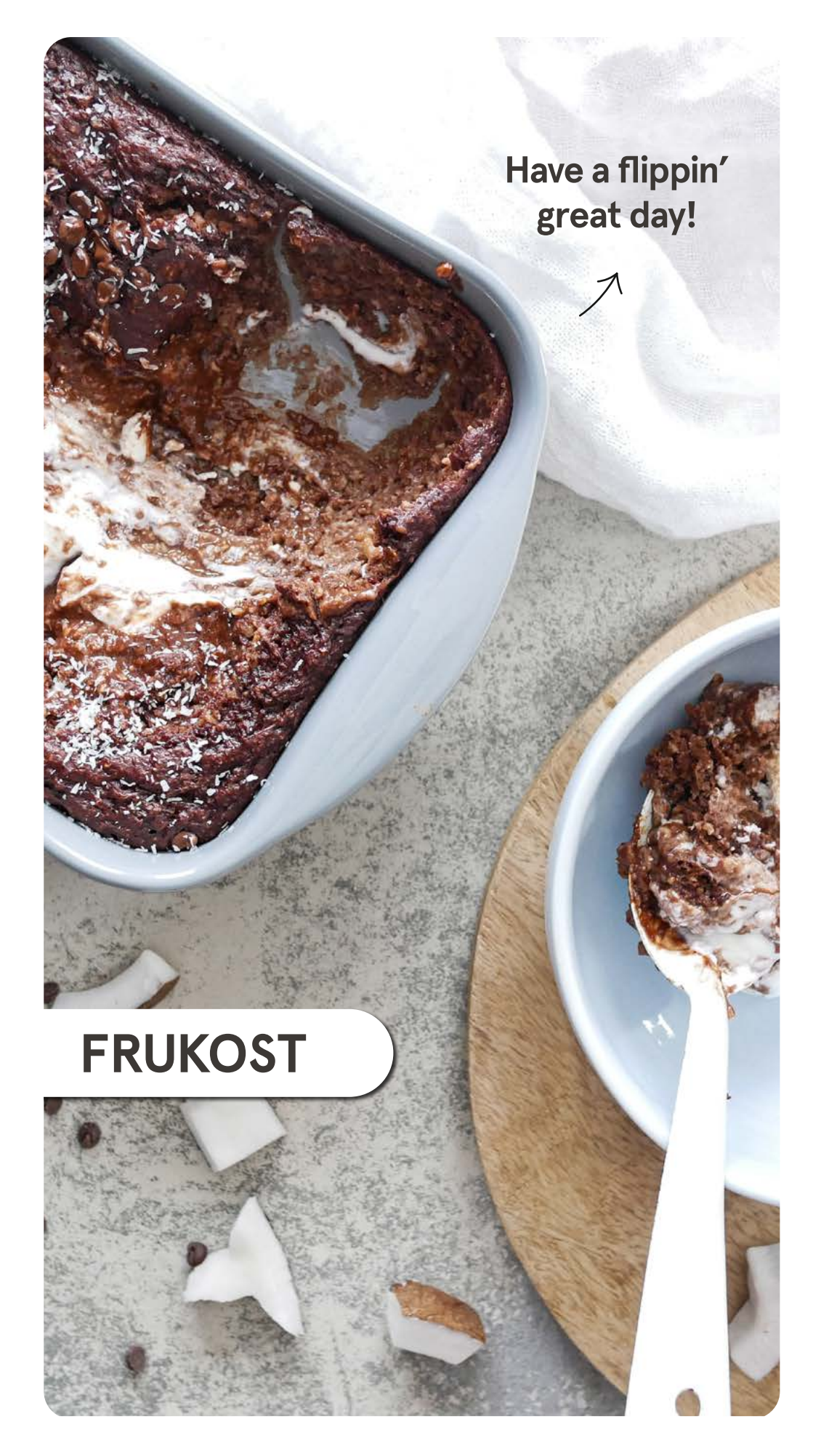
### Nachtsch

Erfrischender Zitronenkuchen.....	26
Chia-Pudding mit warmem Apfel und Zimt.....	28

### Zwischenmahlzeiten

Gesunder Müsliriegel.....	32
Leckere Käsewaffeln.....	34





Have a flippin'  
great day!



**FRÜHSTÜCK**

# GEBACKENE HAFERFLOCKEN MIT PURE WHEY PROTEIN

## Zutaten für 6 Portionen:

- 40 Gramm Pure Whey Protein Vanilla oder Natur
- 4 Bananen
- 100 Gramm Haferflocken
- 20 Gramm Kakaopulver
- 4 Eiweiß
- 4 Teelöffel Backpulver
- ½ Teelöffel flüssiger Süßstoff
- 400 Gramm Kokosnuss-Quark (auf pflanzlicher Basis)
- Prise Salz
- 35 Gramm dunkle Kakaonibs oder Schokotropfen
- 15 Gramm Kokosraspel



### Nährwertangaben pro Portion:

Energie	<b>319 kcal</b>
Fett	<b>6.3 gramm</b>
davon gesättigt	<b>3.7 gramm</b>
Kohlenhydrate	<b>41.6 gramm</b>
davon Zucker	<b>24.7 gramm</b>
Ballaststoffe	<b>5.5 gramm</b>
Eiweiß	<b>21.8 gramm</b>

## ZUBEREITUNGSHINWEISE

1. Heizen Sie den Ofen auf 180 Grad vor.
2. Pure Whey Protein, Bananen, Haferflocken, Kakaopulver, Eiweiß, Backpulver, Süßstoff, die Hälfte des Quarks und eine Prise Salz in einer Schüssel vermischen. Mit einem Handmixer fein zerkleinern oder alles in einem Mixer vermengen.
3. Die Hälfte der Masse in eine 15x20cm große Auflaufform geben. Den restlichen Quark darauf geben und mit der anderen Hälfte der Haferflocken-Bananen-Mischung bedecken.
4. Kakaonibs oder Schokoladendrops darüber streuen.
5. In der Mitte des Ofens 30 Minuten lang backen.
6. Die Form aus dem Ofen nehmen, mit der Kokosnus raspel garnieren und vor dem Servieren etwa 10 Minuten abkühlen lassen.

- TIPPS**
- Haben Sie morgens wenig Zeit? Bereiten Sie die Baked Oats einen Tag vorher zu.
  - Teilen Sie das Gericht in Becher auf und frieren Sie diese ein. Sie können 1 Becher (1 Portion) über Nacht auftauen lassen. Möchten Sie es lieber warm essen? Dann erwärmen Sie sie 15 Minuten lang in der Mikrowelle (350 Watt und 160 Grad).
  - Sie können Baked Oats auch während der flüssigen Phase nach der Operation essen.



# NAHRHAFTES NUSSBROT

## Zutaten für 1 Laib (etwa 14 Scheiben):

- 1 Esslöffel Sonnenblumenöl
- 40 g Sesamsamen und 1 Esslöffel extra für die Außenseite des Brotes
- 80 g ganze Leinsamen
- 80 g ungesalzene, ungeröstete Pistazien
- 80 g ungesalzene, ungeröstete Mandeln
- 40 g Sonnenblumenkerne
- 40 g Kürbiskerne
- 30 g getrocknete Cranberries
- 30 g getrocknete Aprikosen
- 80 g Mandelmehl
- 4 Eier Prise Salz



### Nährwertangaben pro Scheibe:

Energie	<b>196 kcal</b>
Fett	<b>14.2 gramm</b>
davon gesättigt	<b>1.7 gramm</b>
Kohlenhydrate	<b>4.9 gramm</b>
davon Zucker	<b>3 gramm</b>
Ballaststoffe	<b>3.9 gramm</b>
Eiweiß	<b>8 gramm</b>

## ZUBEREITUNGSHINWEISE

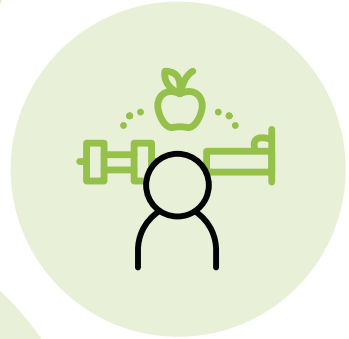
1. Heizen Sie den Ofen auf 180 Grad vor.
2. Eine Kuchenbackform mit 1 Esslöffel Sonnenblumenöl einfetten. Mit einem Pinsel die Seiten mit Sesamsamen bestreuen. Dadurch erhält das Brot eine schöne Kruste.
3. Alle übrigen Zutaten in einer Schüssel gründlich vermischen und die Masse in die 15x20cm große Form geben.
4. Die Form in die Mitte des Ofens stellen und das Brot 35-40 Minuten backen, bis es goldbraun und durchgebacken ist.
5. Danach zum Abkühlen auf ein Gitterrost legen. Das Brot in Scheiben schneiden.

### TIPPS

- Sie können dieses Nussbrot problemlos einen Tag im Voraus zubereiten.
- Oder frieren Sie das Brot scheibenweise ein.
- Köstlich auch mit 20+ oder 30+ Käse, fettarmem Frischkäse oder leichtem Milchaufstrich für Sättigung und zusätzliches Eiweiß.







Für weitere Rezepte und  
Inspirationen für einen gesunden  
Lebensstil nach der Operation,

[laden Sie die kostenlose  
BariBuddy-App herunter!](#)



Love at first bite



**MITTAGESSEN**

# WRAP MIT KICHERERBSEN UND TZATZIKI

## Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Esslöffel Olivenöl
- 3 Hähnchenschenkel
- 1 Dose Kichererbsen (400 g)
- 1 Teelöffel Korianderpulver
- 1 Teelöffel Kreuzkümmelpulver
- Pfeffer und Salz nach Geschmack
- 4 Vollkorn-Wraps
- Römervalat
- einige Zweige fein gehackter frischer Dill

## Für das Tzatziki:

- 1 Gurke
- 225 Gramm 2%iger griechischer Joghurt
- 2 Teelöffel Limettensaft, eventuell aus einer Flasche
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 20 Gramm Pure Whey Protein Natur
- Pfeffer und Salz zum Abschmecken
- Ein Bund fein gehackter frischer Dill



### Nährwertangaben pro Wrap:

Energie	<b>652 kcal</b>
Fett	<b>14.9 gramm</b>
davon gesättigt	<b>4.5 gramm</b>
Kohlenhydrate	<b>52.4 gramm</b>
davon Zucker	<b>4.3 gramm</b>
Ballaststoffe	<b>18 gramm</b>
Eiweiß	<b>56.4 gramm</b>

1. Heizen Sie den Ofen auf 160 Grad vor.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Hähnchenschenkel darauf legen. Die Dose Kichererbsen abtropfen lassen und auf dem Backblech verteilen. Olivenöl, Koriander, Kreuzkümmel, Pfeffer und Salz hinzufügen und die Gewürze gut in das Hähnchen und die Kichererbsen einmassieren.
3. Das Backblech in den Ofen schieben und das Hähnchen und die Kichererbsen 20 Minuten lang backen, bis sie goldbraun und gar sind.
4. In der Zwischenzeit das Tzatziki zubereiten. Die Gurke in einem Sieb grob raspeln. Die geriebene Gurke in einem Geschirrtuch ausdrücken, um überschüssige Feuchtigkeit zu entfernen.
5. Geben Sie den griechischen Joghurt in eine Schüssel. Gurke, Limettensaft, Knoblauch, Pure Whey Protein, Pfeffer, Salz und gehackten Dill hinzufügen und gut vermischen.
6. Sobald das Hähnchen fertig ist, das Backblech aus dem Ofen nehmen und das Hähnchen etwas abkühlen lassen, dann in Streifen schneiden.
7. Einen Vollkornwickel mit Tzatziki bestreichen und mit dem Hähnchen und den Kichererbsen belegen. Zum Schluss noch etwas frischen Dill darüber streuen und den Wrap zusammenfalten oder aufrollen.

### TIPPS

- Köstlich mit geräuchertem Hühnerfleisch, geräuchertem Lachs, (hausgemachten) Falafel oder Thunfisch aus der Dose in Wasser.
- Sie bevorzugen vegetarische Gerichte? Entscheiden Sie sich für vegetarische Hähnchenstücke.  
Wickeln Sie die Wraps in Alufolie ein und nehmen Sie sie mit. Praktisch für die Arbeit oder für unterwegs!



# CHINESISCHE TOMATENSUPPE MIT HÜHNERFLEISCH UND OMELETT-STREIFEN

## Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Esslöffel Öl
- 4 Hähnchenschenkel
- 1 gehackte Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen, gepresst oder fein gehackt
- 2 kleine Dosen Tomatenmark, je 70 Gramm
- 1 Teelöffel Ingwerpulver
- 2 gehäufte Esslöffel Mehl
- 1 Liter Hühnerbrühe
- 200 Milliliter Wasser
- 1 Dose (400 Gramm) geschälte Tomaten in Saft
- 150 Gramm getrocknete rote Linsen
- 1 Esslöffel Essig
- 4 Esslöffel Ingwersirup
- Pfeffer nach Geschmack
- 2 Frühlingszwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten



## Für die Omelett-Streifen:

- 1 Teelöffel Sesamöl
- 3 Esslöffel Magermilch oder Sojamilch
- 2 Eier
- Pfeffer und Salz nach Geschmack

## ZUBEREITUNGSHINWEISE

1. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Hähnchenschenkel von allen Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseite stellen.
2. Die Zwiebel anbraten und den Knoblauch hinzugeben, dabei die Hitze reduzieren, damit der Knoblauch nicht verbrennt.
3. Das Tomatenmark einrühren und einkochen lassen, um den Säuregehalt zu reduzieren, dann das Mehl hinzufügen. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren kochen.
4. Ein Viertel der Brühe hinzugeben und mit einem Schneebesen verrühren, um Klümpchen zu entfernen. Zum Kochen bringen und nach und nach die restliche Brühe unter Rühren zugeben. Falls gewünscht, 200 Milliliter Wasser zum Verdünnen der Suppe hinzufügen, dann die geschälten Tomaten aus der Dose hinzufügen.
5. Die getrockneten Linsen gründlich unter kaltem Wasser abspülen und zusammen mit den Hähnchenschenkeln in die Suppe geben.
6. Sobald die Suppe zu kochen beginnt, lassen Sie sie mindestens 20 Minuten lang köcheln.



*Weiter auf der nächsten Seite →*

7. In der Zwischenzeit die Omelettstreifen zubereiten. Erhitzen Sie das Sesamöl in einer kleinen Bratpfanne.
8. Die Eier mit Milch, Pfeffer und Salz in einer Schüssel verquirlen und die Mischung vorsichtig in die heiße Pfanne geben.
9. Das Omelett backen, bis es goldbraun und auf beiden Seiten durchgebraten ist. Lassen Sie es abkühlen, bevor Sie es aufrollen und in Streifen schneiden, damit es nicht zerbricht.
10. Die Hähnchenschenkel aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.
11. In der Zwischenzeit die Suppe mit Essig, Ingwersirup, frisch gemahlenem Pfeffer und Salz abschmecken, falls gewünscht.
12. Die Suppe mit einem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz pürieren, entweder ganz glatt oder mit einigen Stücken.
13. Die Hähnchenschenkel in Streifen schneiden und wieder in die Suppe geben.
14. Die Suppe in einer Schüssel servieren und mit Frühlingszwiebeln und Omelettstreifen garnieren.



**Nährwertangaben pro Schale Suppe mit Omelett:**

Energie	<b>465 kcal</b>
Fett	<b>15.5 gramm</b>
davon gesättigt	<b>4.9 gramm</b>
Kohlenhydrate	<b>40.6 gramm</b>
davon Zucker	<b>19.3 gramm</b>
Ballaststoffe	<b>11.5 gramm</b>
Eiweiß	<b>36.8 gramm</b>



## TIPPS

- Verwenden Sie vegetarische Hühnerteile, um die Suppe vegetarisch zu machen. Sie brauchen nicht gekocht zu werden.
- Frieren Sie die Suppe einfach in flachen Ziplock-Beuteln ein, die wenig Platz im Gefrierschrank einnehmen.
- Geben Sie eine Handvoll Bohnensprossen in die Suppe, um ihr einen orientalischen Touch zu verleihen.
- Diese Suppe ist in der Flüssigphase perfekt. Pürieren Sie die Suppe mit dem Hühnerfleisch mit einem Stabmixer, bis sie glatt ist und keine Stückchen mehr enthält. Optional können Sie die Omelettstreifen weglassen.



Haben Sie eine Frage oder benötigen Sie eine persönliche Beratung? Lassen Sie es uns wissen und **kontaktieren** Sie uns. Unser Team wird Ihnen gerne weiterhelfen.



**Klicken Sie hier**  
und lassen Sie sich von einem unserer Ernährungsberater persönlich beraten



Tofu powerrr!

**ABENDESSEN**

# MARINIERTER TOFU MIT GEMÜSE UND VOLLKORNNUDELN

## Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g Tofu
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 cm frischer Ingwer, geschält und fein gehackt
- 3 Esslöffel süße Sojasauce (Ketjap)
- 2 Esslöffel Chilisauce
- 1 Esslöffel (Rühr-)Öl
- 300 g Vollkornnudeln
- 500 g asiatisches Rührgemüse
- Pfeffer und Salz
- 2 Frühlingszwiebeln, in dünne Streifen geschnitten
- 75 g Cashewnüsse
- 2 Esslöffel Sesamsamen



### Nährwertangaben pro Portion:

Energie	<b>485 kcal</b>
Fett	<b>17.7 gramm</b>
davon gesättigt	<b>3 gramm</b>
Kohlenhydrate	<b>51 gramm</b>
davon Zucker	<b>12.3 gramm</b>
Ballaststoffe	<b>9 gramm</b>
Eiweiß	<b>25 gramm</b>

## ZUBEREITUNGSHINWEISE

1. Den Tofu in kleine Würfel schneiden und mit Knoblauch, Ingwer, Sojasauce und Chilisauce in einer Schüssel oder einem verschließbaren Beutel vermengen. Gut mischen und mindestens 30 Minuten marinieren lassen. Je länger Sie ihn marinieren, desto besser ziehen die Aromen in den Tofu ein. Sie können dies auch am Vorabend tun.
2. Das (Rühr-)Öl in einem Wok erhitzen und die abgetropften Tofustücke bei mittlerer Hitze goldbraun braten.
3. Die Nudeln nach der Packungsanleitung zubereiten.
4. Die Cashewnüsse in einer trockenen, heißen Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, bis sie braun und knusprig sind.
5. Sobald der Tofu goldbraun ist, das gebratene Gemüse hinzufügen. Mit Pfeffer und Salz würzen. Etwas von der abgetropften Marinade zugeben, wenn die Mischung zu trocken erscheint.
6. Die Nudeln abgießen und Tofu, Gemüse und Nudeln auf einem Teller anrichten. Mit Frühlingszwiebeln, Cashewnüssen und Sesamsamen garnieren.

### TIPPS

- Probieren Sie dieses Gericht auch mit Hühner
- oder Rindfleischstreifen anstelle von Tofu. Sie können sie auch in einem verschließbaren Beutel marinieren.
- Fügen Sie Gemüse nach Ihrem Geschmack hinzu. Eine gute Möglichkeit, Reste aus dem Kühlschrank zu verwerten!



# STROGANOFF MIT FLEISCHBÄLLCHEN

## Zutaten für 4 Portionen:

### Für das Stroganoff:

- 2 Esslöffel Sonnenblumenöl
- 3 Zwiebeln, in dicke Halbringe geschnitten
- 1 Paprika, in große Würfel geschnitten
- 250 Gramm Kastanienpilze, geviertelt oder halbiert
- 1 kleine Dose Tomatenmark, 70 Gramm
- 250 Milliliter Hühnerbrühe
- 300 Milliliter leichte Kochsahne
- 1 Teelöffel französischer Senf
- 4 Esslöffel Maisstärke
- Mit braunem Reis servieren

### Für die Fleischbällchen:

- 300 Gramm Rinderhackfleisch
- 1 gehackte Schalotte
- 1 Ei
- 3 Esslöffel Semmelbrösel
- 1 Teelöffel Senf
- 1 Esslöffel Paprikapulver
- Pfeffer und Salz nach Geschmack



### Nährwertangaben pro Portion:

Energie	<b>309 kcal</b>
Fett	<b>18.7 gramm</b>
davon gesättigt	<b>7.5 gramm</b>
Kohlenhydrate	<b>17.1 gramm</b>
davon Zucker	<b>8.2 gramm</b>
Ballaststoffe	<b>3.8 gramm</b>
Eiweiß	<b>17 gramm</b>

## ZUBEREITUNGSHINWEISE

1. In einer Schüssel Rinderhackfleisch, Schalotte, Ei, Semmelbrösel, Senf, Paprikapulver, Pfeffer und Salz nach Geschmack vermischen. Gut mischen, bis die Mischung gleichmäßig ist.
2. Die Masse zu Bällchen in der gewünschten Größe formen und in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseite stellen.
3. In derselben Pfanne die Zwiebeln anbraten, dann die Paprika und anschließend die Pilze hinzufügen. Das Tomatenmark einrühren und einkochen lassen, um den Säuregehalt zu reduzieren.
4. Die Hühnerbrühe hinzugeben und zum Kochen bringen. Die Fleischbällchen vorsichtig wieder in die Pfanne geben und warten, bis die Brühe wieder kocht.
5. Die Kochsahne und den Senf einrühren und etwa 15 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.
6. In der Zwischenzeit den braunen Reis nach Packungsanweisung kochen.
7. Die Speisestärke mit 4 Esslöffeln kaltem Wasser in einer Tasse mischen und in die Sauce einrühren. Die Maisstärkemischung unter ständigem Rühren leicht köcheln lassen, bis die Sauce eindickt.
8. Das Stroganoff mit braunem Reis auf einem Teller servieren.

### TIPPS

- Nach einer Operation kann es sein, dass Sie Rinderhackfleisch schwerer verdauen können. Rinderhackfleisch in Kombination mit Sauce bereitet oft weniger Probleme.
- Alternativ können Sie anstelle von Rinderhackfleisch auch Hühnerhackfleisch oder vorgefertigte vegetarische Fleischbällchen verwenden.
- Dieses Gericht lässt sich leicht einfrieren.
- Bereiten Sie zusätzliche Frikadellen vor, um sie später kalt oder als Snack zu essen.



## Kostenloses My FitForMe-Konto

Mit Ihrem persönlichen  
FitForMe-Konto können Sie  
ganz einfach bestellen, Details  
ändern und Zahlungen  
einsehen.





When life gives you  
lemons...

**NACHTISCH**



# ERFRISCHENDER ZITRONENKUCHEN

## Zutaten für die Kruste:

- 50 g ungesalzene, gemahlene Pistazien
- 100 g Haferflocken
- 50 g ungesalzene Butter
- 50 g Mandelmehl
- 2 Eier
- 1 Teelöffel Backpulver
- Schale von 1 Zitrone
- Prise Salz

## Zutaten für die Füllung:

- 6 Eier
- 100 Gramm Süßstoff
- 250 Milliliter leichter Frischkäse
- Schale von 1 Zitrone
- Saft von 3 Zitronen



### Nährwertangaben pro Portion:

Energie	196 kcal
Fett	14.2 gramm
davon gesättigt	1.7 gramm
Kohlenhydrate	4.9 gramm
davon Zucker	3 gramm
Ballaststoffe	3.9 gramm
Eiweiß	11.7 gramm

## ZUBEREITUNGSHINWEISE

1. Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.
2. Die Pistazien und Haferflocken in einer Küchenmaschine fein mahlen.
3. Die Butter in einem Topf oder in der Mikrowelle schmelzen und mit Mandelmehl, gemahlene Pistazien, Haferflocken, 2 Eiern, Backpulver, Zitronenschale und einer Prise Salz vermengen.
4. Eine Tarteform einfetten, den Teig in die Form drücken und einen erhöhten Rand formen.
5. In einer Schüssel 6 Eier, Süßstoff und Frischkäse kurz verquirlen. Dann die Zitronenschale und den Saft unterrühren.
6. Die flüssige Füllung über die Kruste gießen und die Zitronentorte etwa 60-75 Minuten backen, bis sie fest, aber noch cremig ist. Prüfen Sie, ob der Kuchen gar ist, indem Sie mit einem Löffel in die Mitte drücken. Wenn sie fest ist, aber noch zurückfedert, ist die Torte fertig. Ab 60 Minuten prüfen und weiterbacken, wenn die Mitte zu weich ist.
7. Sobald die Torte abgekühlt ist, den pulverisierten Süßstoff in ein Sieb geben. Klopfen Sie mit der Hand auf das Sieb, um eine dünne Schicht Süßstoff auf die Torte zu streuen.

**Zum Servieren:**  
*Puderzucker*



# CHIA-PUDDING MIT WARMEM APFEL UND ZIMT

## Zutaten für 2 Portionen:

- 160 Milliliter Magermilch
- 30 Gramm Chiasamen
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 1 Apfel
- 1 Teelöffel Honig
- 1 Teelöffel Zimt
- 4 Esslöffel Magermilchjoghurt



## Nährwertangaben pro Portion:

Energie	160 kcal
Fett	4.9 gramm
davon gesättigt	0.6 gramm
Kohlenhydrate	18.3 gramm
davon Zucker	16.1 gramm
Ballaststoffe	6.5 gramm
Eiweiß	6.9 gramm

1. Milch, Chiasamen und Vanilleextrakt in einer Schüssel vermischen. Verrühren Sie die Mischung, lassen Sie sie 10 Minuten stehen und verquirlen Sie sie erneut, damit sie nicht klumpt. Mindestens 2 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen.
2. Den Apfel in kleine Stücke schneiden und mit Honig, Zimt und ein wenig Wasser in einen Topf geben. Unter ständigem Rühren kochen, um den Apfel weich zu machen. Bei Bedarf etwas mehr Wasser zugeben, damit er nicht kleben bleibt.
3. Die Hälfte des Apfels zu Apfelmus pürieren und die andere Hälfte in Stücken lassen.
4. Dann in 2 Gläser schichten, beginnend mit dem Chia-Pudding, gefolgt vom Apfelmus, dem entrahmten Joghurt und zum Schluss mit den warmen Apfelstückchen obenauf.

### TIPPS

- Dieses Gericht ist für Phase 2 (pürierte Lebensmittel) geeignet. Pürieren Sie die Apfelstücke mit einem Stabmixer.
- Machen Sie das Gericht proteinreicher, indem Sie einen Messlöffel Pure Whey Protein in den Joghurt mischen.
- Sie können dieses Gericht auch am Vortag zubereiten.
- Optional können Sie einige rohe, ungesalzene Nüsse hinzufügen.





## Kaffee-Protein-Booster

Wussten Sie, dass Sie Pure Whey Protein auch einfach in eine Tasse Kaffee geben können?

[Klicken Sie hier für das Rezept!](#)





Holy muesli

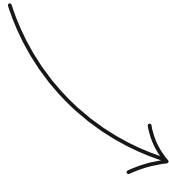


**ZWISCHENMAHLZEITEN**

# GESUNDE MÜSLIRIEGEL

## Zutaten für 14 Riegel:

- 280 Gramm Mandeln
- 30 Gramm Kürbiskerne
- 70 Milliliter zuckerfreier Sirup
- 60 Gramm Kokosnussöl
- 3 Tropfen Vanilleextrakt
- Prise Salz
- 30 Gramm Kokosraspeln
- 30 Gramm Hanfsamen



### Nährwertangaben pro Riegel:

Energie	<b>205 kcal</b>
Fett	<b>18.2 gramm</b>
davon gesättigt	<b>5.3 gramm</b>
Kohlenhydrate	<b>2.7 gramm</b>
davon Zucker	<b>0.9 gramm</b>
Ballaststoffe	<b>4.4 gramm</b>
Eiweiß	<b>5.7 gramm</b>

## ZUBEREITUNGSHINWEISE

1. Die Mandeln und Kürbiskerne in einer Küchenmaschine grob mahlen.
2. Sirup, Kokosnussöl, Vanilleextrakt und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen.
3. Dann die Mandeln, Kürbiskerne, Kokosraspeln und Hanfsamen in den Topf geben. Vom Herd nehmen und gut mischen, damit alles mit dem Sirup und dem Kokosöl bedeckt ist.
4. Eine 20x20 cm große Auflaufform mit Frischhaltefolie auslegen und die Masse einfüllen. Die Masse gleichmäßig in der Form verteilen und mit einem Löffel fest andrücken.
5. Die Form für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Danach in Riegel schneiden.

### TIPPS

- Stellen Sie größere Mengen her, um die Riegel für den späteren Gebrauch einzufrieren.
- Ein praktischer und nahrhafter Snack für unterwegs.
- Zerbröseln Sie den Riegel als Müsli in Joghurt oder Quark für eine leckere Abwechslung.





# LECKERE KÄSEWAFFELN

## Zutaten für 6 Waffeln:

- 1 Esslöffel Sonnenblumenöl
- 50 g geriebener Mozzarella-Käse
- 50 g geriebener Cheddar-Käse
- 50 g geriebener Parmesan-Käse
- ein Bund gehackter Schnittlauch
- 2 Esslöffel Mandelmehl
- 1 Teelöffel Backpulver
- 2 Eier
- Backspray oder 1 Esslöffel Sonnenblumenöl zum Einfetten des Waffeleisens.



### Nährwertangaben pro Waffel:

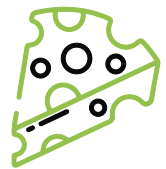
Energie	<b>171 kcal</b>
Fett	<b>13.5 gramm</b>
davon gesättigt	<b>5.4 gramm</b>
Kohlenhydrate	<b>0.6 gramm</b>
davon Zucker	<b>0.3 gramm</b>
Ballaststoffe	<b>0.7 gramm</b>
Eiweiß	<b>11.3 gramm</b>

## ZUBEREITUNGSHINWEISE

1. Erhitzen Sie ein Waffeleisen oder eine Grillpfanne.
2. Geben Sie alle Zutaten in eine Schüssel und vermischen Sie sie gut.
3. Sobald das Waffeleisen heiß ist, 2 Esslöffel der Mischung in jede Waffelform geben. Backen Sie die Waffeln etwa 8-10 Minuten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Fahren Sie fort, bis Sie 6 Waffeln gebacken haben.
4. Lassen Sie die Käsewaffeln ein wenig abkühlen, damit sie noch knuspriger werden.

### TIPPS

- Die Waffeln lassen sich gut einfrieren, also mehrere Chargen backen.
- Sie eignen sich perfekt als Snack für unterwegs.
- Bereiten Sie die Waffeln mit jedem beliebigen Käse zu.
- Sie haben kein Waffeleisen oder keine Grillpfanne? Backen Sie die Waffeln im Backofen. Legen Sie ein Backblech mit Pergamentpapier aus und backen Sie die Waffeln etwa 10 Minuten bei 180 Grad.
- Ein Lieblingsgericht von Kindern!



## FitForMe: Für ein ausgeglichenes neues Ich

FitForMe entwickelt Multivitamine und Nahrungsergänzungsmittel für Menschen mit bariatrischen Operationen. Seit über 18 Jahren arbeiten wir mit Ärzten und Krankenhäusern zusammen. Dank wissenschaftlicher Forschung kennen wir Ihre Bedürfnisse nach der Operation und die häufigsten Vitamin- und Mineralstoffdefizite. Auf diese Weise stellen wir sicher, dass unsere Produkte halten, was sie versprechen: Sie helfen Ihnen, fit und ausgeglichen zu bleiben.

Die Mitarbeiter von FitForMe sind Spezialisten, Wissenschaftler und Ernährungsberater, die auf bariatrische Chirurgie spezialisiert sind. Daher wissen sie alles über Ernährung und den Eingriff und können Sie persönlich beraten. Schließlich ist eine Magenverkleinerung radikal. Daher ist es beruhigend und wichtig, die richtige Unterstützung zu haben.

Haben Sie Fragen zur Ernährung, zur Operation oder zu Multivitaminen? Wenden Sie sich an uns, wir sind immer für Sie da.

Für weitere Rezepte und Inspirationen [klicken Sie hier](#) und melden Sie sich wie 100000+ andere für unsere monatliche Inspirations-E-Mail an.

**Folgen Sie uns in den sozialen Medien und bleiben Sie mit uns in Verbindung!**

 @FitForMe.dach |  @FitForMe\_dach

**FitForMe Kontaktinformationen**

 info@fitforme.de |  030-83 79 80 87