



Zutaten

- 40 g Haferflocken
- 200 ml Wasser
- 150 g Magerquark
- 1 Handvoll Beeren
(frisch oder TK)
- 1 TL Lein-/ Chiasamen
- 1 EL Nüsse

Protein-Porridge mit Beeren

Haferflocken mit Wasser kurz aufkochen und zu Porridge quellen lassen.

Magerquark und Samen unterrühren.

Mit Beeren und Nüssen toppen.

Zutaten

- 100 g Quinoa
- 200 ml Wasser
- 1 Avocado
- ½ Mango
- ½ Gurke
- ½ Paprika
- ½ Dose Kichererbsen
- ½ Zwiebel
- 5 Oliven
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft



Bunte Quinoa-Bowl

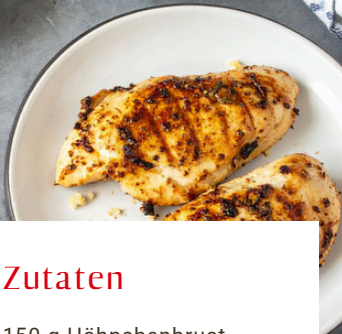
Quinoa kochen: Quinoa in einem Sieb abspülen, dann mit Wasser und Salz aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen ist.

Gemüse und Obst vorbereiten: Gurke in Scheiben schneiden, Paprika, Mango und Avocado würfeln.

Kichererbsen anbraten: In einer Pfanne mit Zwiebeln und etwas Bratöl anrösten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Dressing: Olivenöl mit Zitronensaft, Salz & Pfeffer mischen.

Alles in einer Schüssel mit dem Dressing mischen.



Ofengemüse mit Hähnchen

Gemüse in Stücke schneiden, mit Olivenöl und Gewürzen mischen.

Zutaten

150 g Hähnchenbrust
2 Kartoffeln
1 Zucchini
1 Karotte
½ Brokkoli
1 kleine rote Zwiebel
1–2 EL Olivenöl
Gewürze: Paprika,
Rosmarin, Thymian,
Salz, Pfeffer

Hähnchenbrust mit einem Küchenpapier abtupfen und von Sehnen und Fett befreien. Dann würzen und mit Öl marinieren.

Alles gemeinsam in einer großen Auflaufform bei **180–200 °C** im vorgeheizten Ofen bei **Ober- und Unterhitze** (Umluft: 180 Grad) **ca. 30 Minuten** garen.