

# Rezepte

E B O O K

7 EINFACHE UND GÜNSTIGE REZEPTE  
FÜR JUNGE MENSCHEN UND TEENAGER

*FÜR JEDE TAGESMAHLZEIT UND ALS SNACK*



**IT'S TIME FOR INSPIRATION!**

# **INHALTSVERZEICHNIS**

ALS JUNGER MENSCH ODER TEENAGER KANN ES HERAUSFORDERND SEIN, SICH GESUND UND LECKER ZU ERNÄHREN, BESONDERS WENN ZEIT UND GELD BEGRENZT SIND. ABER KEINE SORGE, ICH HABE HIER SIEBEN EINFACHE UND KOSTENGÜNSTIGE REZEPTE ZUSAMMENGESTELLT, DIE NICHT NUR KÖSTLICH SIND, SONDERN AUCH SCHNELL ZUBEREITET WERDEN KÖNNEN.

DIESE REZEPTE EIGNEN SICH PERFEKT FÜR ALLE, DIE NACH SCHNELLEN UND DENNOCH BEFRIEDIGENDEN MAHLZEITEN SUCHEM, SEI ES FÜR FRÜHSTÜCK, MITTAGESSEN, ABENDESSEN ODER SNACKS ZWISCHENDURCH.

## **1. HAFERFLOCKEN-PFANNKUCHEN**

## **2. GEMÜSE-QUESADILLAS**

## **3. NUDELSALAT MIT PESTO**

## **4. GEFÜLLTE SÜSSKARTOFFELN**

## **5. SCHNELLER GEMÜSE-COUSCOUS**

## **6. THUNFISCH-SANDWICH**

## **7. BANANEN-SMOOTHIE**

**GUTEN APPETIT !**



# 1. HAFERFLOCKEN-PFANNKUCHEN

- 1 TASSE HAFERFLOCKEN
- 1 REIFE BANANE
- 2 EIER
- PRISE SALZ
- PRISE ZIMT (OPTIONAL)
- BEEREN ODER FRÜCHTE NACH WAHL ZUM SERVIEREN

## ANLEITUNG:

1. DIE HAFERFLOCKEN IN EINEM MIXER ZU FEINEM MEHL VERARBEITEN.
2. DIE BANANE ZERDRÜCKEN UND MIT DEN EIERN, DEM HAFERFLOCKENMEHL, EINER PRISE SALZ UND OPTIONAL ETWAS ZIMT VERMENGEN, BIS EIN GLATTER TEIG ENTSTEHT.
3. EINE PFANNE MIT ETWAS ÖL ERHITZEN UND DEN TEIG PORTIONSWEISE ZU PFANNKUCHEN AUSBACKEN, BIS SIE GOLDBRAUN SIND.
4. MIT BEEREN ODER ANDEREN FRÜCHTEN SERVIEREN UND NACH BELIEBEN MIT HONIG ODER AHORNSIRUP BETRÄUFELN.

**PORTIONENANZAHL:** CA. 2-3 PORTIONEN

**NÄHRWERTANGABE:** JE NACH GRÖSSE UND ZUBEREITUNG,  
ETWA 250-300 KALORIEN PRO PORTION

**ZUBEREITUNGSZEIT:** CA. 15 MINUTEN



## 2. GEMÜSE-QUESADILLAS

- *TORTILLAS*
- *GEMÜSE NACH WAHL (Z. B. PAPRIKA, ZWIEBEL, MAIS, SPINAT)*
- *KÄSE NACH WAHL (Z. B. CHEDDAR, MOZZARELLA)*
- *OPTIONAL: SCHWARZE BOHNEN, AVOCADO*

### ANLEITUNG:

1. DAS GEMÜSE WASCHEN UND KLEIN SCHNEIDEN.
2. EINE TORTILLA IN EINER PFANNE ERWÄRMEN UND MIT KÄSE, GEMÜSE UND OPTIONAL SCHWARZEN BOHNEN UND AVOCADO BELEGEN.
3. EINE WEITERE TORTILLA DARÜBER LEGEN UND DIE QUESADILLA VON BEIDEN SEITEN GOLDBRAUN BRATEN, BIS DER KÄSE GESCHMOLZEN IST.
4. IN DREIECKE SCHNEIDEN UND HEISS SERVIEREN.

**PORTIONENANZAHL:** 2-3 PORTIONEN

**NÄHRWERTANGABE:** ETWA 300-400 KALORIEN PRO PORTION,  
ABHÄNGIG VON DEN ZUTATEN

**ZUBEREITUNGSZEIT:** CA. 15 MINUTEN



### 3. NUDELSALAT MIT PESTO

- NUDELN NACH WAHL (Z. B. PENNE, FARFALLE)
- PESTO (SELBSTGEMACHT ODER GEKAUFT)
- GEMÜSE NACH WAHL (Z. B. TOMATEN, PAPRIKA, OLIVEN)
- OPTIONAL: GERIEBENER PARMESAN

#### ANLEITUNG:

1. DIE NUDELN NACH PACKUNGSANWEISUNG KOCHEN, ABGIESSEN UND ABKÜHLEN LASSEN.
2. DAS GEMÜSE WASCHEN UND KLEIN SCHNEIDEN.
3. DIE ABGEKÜHLTEN NUDELN MIT PESTO UND DEM GESCHNITTENEN GEMÜSE VERMENGEN.
4. NACH BELIEBEN MIT GERIEBENEM PARMESAN BESTREUEN UND SOFORT SERVIEREN ODER KALTSTELLEN.

**PORTIONENANZAHL:** 2-3 PORTIONEN

**NÄHRWERTANGABE:** ETWA 350-450 KALORIEN PRO PORTION,  
JE NACH ZUTATEN

**ZUBEREITUNGSZEIT:** CA. 20 MINUTEN



## 4. GEFÜLLTE SÜSSKARTOFFELN

- SÜSSKARTOFFELN
- BELIEBIGE FÜLLUNG (Z. B. BOHNEN, GEMÜSE, KÄSE, HÜHNCHEN)
- OPTIONAL: SOUR CREAM ODER JOGHURT-DIP

### ANLEITUNG:

1. DIE SÜSSKARTOFFELN GRÜNDLICH WASCHEN UND HALBIEREN.
2. DIE SÜSSKARTOFFELHÄLFTEN AUF EINEM BACKBLECH BEI 200°C ETWA 40-45 MINUTEN BACKEN, BIS SIE WEICH SIND.
3. DIE SÜSSKARTOFFELHÄLFTEN MIT DER FÜLLUNG NACH WAHL FÜLLEN UND OPTIONAL MIT SOUR CREAM ODER JOGHURT-DIP SERVIEREN.

**PORTIONENANZAHL:** 2-3 PORTIONEN

**NÄHRWERTANGABE:** ETWA 200-300 KALORIEN PRO PORTION,  
ABHÄNGIG VON DER FÜLLUNG

**ZUBEREITUNGSZEIT:** CA. 50-55 MINUTEN



## 5. SCHNELLER GEMÜSE-COUSCOUS

- *COUSCOUS*
- *GEMÜSEBRÜHE*
- *GEMÜSE NACH WAHL (Z. B. ZUCCHINI, KAROTTEN, ERBSEN)*
- *GEWÜRZE NACH GESCHMACK (Z. B. KREUZKÜMMEL, PAPRIKA)*

### **ANLEITUNG:**

1. DIE GEMÜSEBRÜHE AUFKOCHEN UND DEN COUSCOUS NACH PACKUNGSANWEISUNG DARIN GAREN.
2. DAS GEMÜSE WASCHEN UND KLEIN SCHNEIDEN.
3. DAS GEMÜSE ZU DEM FERTIGEN COUSCOUS GEBEN UND MIT DEN GEWÜRZEN ABSCHMECKEN.
4. SOFORT SERVIEREN ODER KALTSTELLEN UND ALS SALAT GENIESSEN.

**PORTIONENANZAHL:** 2-3 PORTIONEN

**NÄHRWERTANGABE:** ETWA 200-250 KALORIEN PRO PORTION,  
ABHÄNGIG VON DEN ZUTATEN

**ZUBEREITUNGSZEIT:** CA. 15 MINUTEN



## 6. THUNFISCH-SANDWICH

- *DOSEN-THUNFISCH IM EIGENEN SAFT*
- *VOLLKORNBROT*
- *SALATBLÄTTER*
- *TOMATEN*
- *MAYONNAISE ODER GRIECHISCHER JOGHURT*

### **ANLEITUNG:**

1. DEN THUNFISCH ABTROPFEN LASSEN UND MIT MAYONNAISE ODER GRIECHISCHEM JOGHURT VERMENGEN.
2. DIE TOMATEN WASCHEN UND IN SCHEIBEN SCHNEIDEN.
3. DAS VOLLKORNBROT MIT THUNFISCH, SALATBLÄTTERN UND TOMATENSCHNITTEN BELEGEN.
4. NACH BELIEBEN WÜRZEN UND SOFORT SERVIEREN.

**PORTIONENANZAHL:** 1 PORTION

**NÄHRWERTANGABE:** ETWA 300-350 KALORIEN PRO PORTION

**ZUBEREITUNGSZEIT:** CA. 10 MINUTEN



## 7. BANANEN-SMOOTHIE

- 1 REIFE BANANE
- 1 TASSE MILCH ODER PFLANZLICHE MILCH
- OPTIONAL: ERDNUSSBUTTER, HAFERFLOCKEN, HONIG

### ANLEITUNG:

1. DIE BANANE SCHÄLEN UND IN STÜCKE SCHNEIDEN.
2. ALLE ZUTATEN IN EINEM MIXER GEBEN UND ZU EINEM CREMIGEN SMOOTHIE MIXEN.
3. NACH BELIEBEN MIT EISWÜRFELN SERVIEREN UND SOFORT GENIESSEN.

**PORTIONENANZAHL:** 1 PORTION

**NÄHRWERTANGABE:** ETWA 200-250 KALORIEN PRO PORTION,  
ABHÄNGIG VON DEN ZUTATEN

**ZUBEREITUNGSZEIT:** CA. 5 MINUTEN

MIT DIESEN EINFACHEN UND ERSCHWINGLICHEN REZEPTEN KANNST DU KÖSTLICHE MAHLZEITEN ZUBEREITEN, OHNE VIEL GELD AUSGEBEN ZU MÜSSEN ODER STUNDENLANG IN DER KÜCHE ZU STEHEN.

PROBIER SIE AUS UND LASS DICH VON IHREM GESCHMACK ÜBERZEUGEN!