

SMOOTHIES – MITTLERER KH-GEHALT





MYOS

Rote-Beeren-Joghurt-Smoothie

PORTIONEN: 1

VORBEREITUNG: 5 MIN

KOCHZEIT: 0 MIN

ZUTATEN

1/2 mittelgroße Banane
3 EL Heidelbeeren
3 EL Himbeeren
2 EL griechischer Joghurt 0 %
1 Messlöffel Vanille-Whey-Protein
100 ml Wasser
6 Eiswürfel

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und kurz durchmischen

NÄHRWERTE PRO PORTION

KH 42 | EW 33 | FETT 0 | kcal 240



NOTIZEN



MYOS

Green-Boost-Smoothie

PORTIONEN: 1

VORBEREITUNG: 5 MIN

KOCHZEIT: 0 MIN

ZUTATEN

1 große Banane
3 EL griechischer Joghurt 0 %
1 Handvoll Spinat
1/2 Stange Staudensellerie
1 EL Nussmus
100 ml Kokoswasser
6 Eiswürfel

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und kurz durchmixen

NÄHRWERTE PRO PORTION

KH 40 | EW 17 | FETT 14 | kcal 304



NOTIZEN



MYOS

Kiwi-Erdbeer-Smoothie

PORTIONEN: 1

VORBEREITUNG: 5 MIN

KOCHZEIT: 0 MIN

ZUTATEN

1 Kiwi
1 Messlöffel Erdbeer-Protein
1 EL griechischer Joghurt 0 %
5 große Erdbeeren
2 TL Honig
100 ml Wasser
6 Eiswürfel

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und kurz durchmischen

NÄHRWERTE PRO PORTION

KH 40 | EW 31 | FETT 2 | kcal 275



NOTIZEN

SMOOTHIES – HOHER KH-GEHALT





MYOS

Bananen-Schoko-Energie-Smoothie

PORTIONEN: 1

VORBEREITUNG: 5 MIN

KOCHZEIT: 0 MIN

ZUTATEN

1 große Banane
1 EL Schokoaufstrich
1 Messlöffel Schoko-Whey
2 EL griechischer Joghurt 0 %
250 ml fettarme Milch
2 EL Honig
6 Eiswürfel

ZUBEREITUNG

1. Banane grob zerkleinern
2. Alle Zutaten in einen Mixer geben und kurz durchmischen

NÄHRWERTE PRO PORTION

KH 75 | EW 38 | FETT 5 | kcal 497



NOTIZEN



MYOS

Erdbeer-Bananen-Hafer-Smoothie für mehr Energie

PORTIONEN: 1

VORBEREITUNG: 5 MIN

KOCHZEIT: 0 MIN

ZUTATEN

1 große Banane
6 Erdbeeren
200 ml fettarme Milch
150 g Skyr (Magerstufe)
40 g Haferflocken
6 Eiswürfel

ZUBEREITUNG

1. Banane grob zerkleinern
2. Alle Zutaten in einen Mixer geben und kurz durchmischen

NÄHRWERTE PRO PORTION

KH 75 | EW 32 | FETT 8 | kcal 479



NOTIZEN



MYOS

Bananen-Nussmus-Recovery-Smoothie

PORTIONEN: 1

VORBEREITUNG: 5 MIN

KOCHZEIT: 0 MIN

ZUTATEN

1 große Banane
1 EL griechischer Joghurt 0 %
2 EL Nussmus
1 Messlöffel Vanille-Whey-Protein
40 g Haferflocken
100 ml fettarme Milch
6 Eiswürfel

ZUBEREITUNG

1. Banane grob zerkleinern
2. Alle Zutaten in einen Mixer geben und kurz durchmischen

NÄHRWERTE PRO PORTION

KH 63 | EW 34 | FETT 23 | kcal 626



NOTIZEN

SNACKS – NIEDRIGER KH-GEHALT



Casein-Recovery-Bowl

PORTIONEN: 4

VORBEREITUNG: 5 MIN

KOCHZEIT: 0 MIN

ZUTATEN

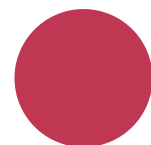
30 g Vanille-Casein-Protein
1 Tasse gefrorene Beeren
150 ml fettarme Milch
1 Handvoll frische Beeren
TL Chiasamen

ZUBEREITUNG

1. Protein, Milch und gefrorene Beeren in einen Mixer geben und 10–15 Sekunden auf niedriger Stufe mixen.
2. Den Mixer anhalten und die Masse, die an den Seiten klebt, nach unten schaben,
3. dann 5–10 Sekunden auf hoher Stufe mixen, bis die Masse eine weiche Konsistenz hat.
4. In eine Schüssel geben und zum Servieren mit einer Handvoll frischer Beeren toppen!

NÄHRWERTE PRO PORTION

KH 17 | EW 30 | FETT 5 | kcal 245



NOTIZEN



Schoko-Whey-Protein-Recovery-Bowl

PORTIONEN: 4

VORBEREITUNG: 5 MIN

KOCHZEIT: 0 MIN

ZUTATEN

2 Messlöffel Schoko-Whey
15 g ungesüßtes Kakaopulver
250 ml ungesüßte Mandelmilch
100 g griechischer Joghurt (0 % Fett)
15 g Mandelmus (naturbelassen)
3 g Vanilleextrakt (½ Teelöffel)
5 Eiswürfel

Toppings

1/2 kleine Banane, in Scheiben
10 g ungesüßte Kokosflocken
5 g Kakaonibs
5 g Chiasamen
½ zerbröselter Vollkornkeks

ZUBEREITUNG

Basis zubereiten

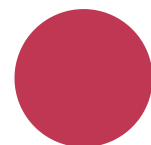
- 1.
2. Mandelmilch, griechischen Joghurt und Eiswürfel in einen Mixer geben.
3. Schoko-Whey-Proteinpulver, Kakaopulver, Mandelmus und Vanilleextrakt hinzufügen.
4. Glatt und cremig mixen.
5. Ist die Masse zu dick, einen Schuss Mandelmilch zugeben; ist sie zu dünn, ein paar Eiswürfel oder etwas griechischen Joghurt ergänzen.
6. In eine Schüssel füllen. Die Konsistenz sollte dicker als ein Smoothie sein, aber dünn genug, um sie mit dem Löffel zu essen.

Toppings hinzufügen

1. Bananenscheiben an einer Seite der Schüssel anrichten.
2. Kokosflocken und Kakaonibs über die Bowl streuen.
3. Mit Chiasamen und ½ zerbröseltem Vollkornkeks bestreuen

NÄHRWERTE PRO PORTION

KH 38 | EW 52 | FETT 23 | kcal 567



NOTIZEN

Beeren-Whey-Protein-Recovery-Bowl

PORTIONEN: 4

VORBEREITUNG: 5 MIN

KOCHZEIT: 0 MIN

ZUTATEN

2 Messlöffel Schoko-Whey
15 g ungesüßtes Kakaopulver
250 ml ungesüßte Mandelmilch
100 g griechischer Joghurt (0 % Fett)
15 g Mandelmus (naturbelassen)
3 g Vanilleextrakt (½ Teelöffel)
5 Eiswürfel

Toppings

2 Handvoll gemischte Beeren
10 g ungesüßte Kokosflocken
5 g Kakaonibs
5 g Chiasamen
½ zerbröselter Vollkornkeks

ZUBEREITUNG

Basis zubereiten

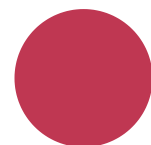
- 1.
2. Mandelmilch, griechischen Joghurt und Eiswürfel in einen Mixer geben.
3. Whey-Proteinpulver, Kakaopulver, Mandelmus und Vanilleextrakt hinzufügen.
4. Glatt und cremig mixen.
5. Ist die Masse zu dick, einen Schuss Mandelmilch zugeben; ist sie zu dünn, ein paar Eiswürfel oder etwas griechischen Joghurt ergänzen.
6. In eine Schüssel füllen. Die Konsistenz sollte dicker als ein Smoothie sein, aber dünn genug, um sie mit dem Löffel zu essen.

Toppings hinzufügen

1. Die Beeren an einer Seite der Schüssel anrichten.
2. Kokosflocken und Kakaonibs über die Bowl streuen.
3. Mit Chiasamen und ½ zerbröseltem Vollkornkeks bestreuen

NÄHRWERTE PRO PORTION

KH 38 | EW 52 | FETT 23 | kcal 567



NOTIZEN



MYOS

High-Protein-Energy-Balls

PORTIONEN: 20

VORBEREITUNG: 10 MIN

KOCHZEIT: 0 MIN

ZUTATEN

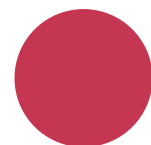
100 g Haferflocken
50 g Whey-Protein
100 g Erdnussbutter
30 g Chiasamen
50 g Honig
25 Zartbitter-Schokodrops
60 g griechischer Joghurt
10 g Kakaopulver
1 TL Vanilleextrakt

ZUBEREITUNG

1. In einer großen Rührschüssel Haferflocken, Proteinpulver, Chiasamen und Kakaopulver vermengen. Gut mischen.
2. Erdnussbutter, Honig, Joghurt und Vanilleextrakt zugeben. Alles gründlich vermischen. Ist die Masse zu trocken, etwas mehr Joghurt hinzufügen.
Zum Schluss die Schokodrops unterheben.
3. Proteinkugeln formen (etwa esslöffelgroß).
4. Die Kugeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und 30–60 Min. kühl stellen.
5. Die Kugeln halten sich in einem luftdichten Behälter bis zu 7 Tage.

NÄHRWERTE PRO PROTEINKUGEL

KH 10 | EW 5 | FETT 5 | kcal 100



NOTIZEN



Protein-Blondies mit Schokodrops

PORTIONEN: 10

VORBEREITUNG: 10 MIN

KOCHZEIT: 30 MIN

ZUTATEN

1 Dose Kichererbsen
1 Messlöffel Vanille-Protein
125 g Erdnussbutter
70 g Ahornsirup
1/4 TL Backpulver
1/4 TL Natron
5–6 Tropfen Vanille-Aroma
50 g Zartbitter-Schokodrops

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
2. Alle Zutaten in eine große Rührschüssel geben und vorsichtig vermengen.
3. Die Schokodrops unterrühren, die Masse in eine Kastenform (oder Muffinförmchen) füllen, 20–30 Min. backen und in 10 Quadrate schneiden.

NÄHRWERTE PRO BLONDIE

KH 11 | EW 10 | FETT 9 | kcal 165



NOTIZEN



MYOS

Satay-Hähnchenspieße

PORTIONEN: 1

VORBEREITUNG: 10 MIN

KOCHZEIT: 5 MIN

ZUTATEN

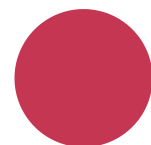
1 große Hähnchenbrust
1 EL Nussmus
1 EL griechischer Joghurt
1 Frühlingszwiebel
Gewürze nach Wahl

ZUBEREITUNG

1. Das Dressing in einer separaten Schüssel aus Nussmus und griechischem Joghurt anrühren.
2. Die große Hähnchenbrust würfeln und grillen oder braten, bis sie durchgegart ist.
3. Das gegarte Hähnchen auf Spieße stecken und mit dem Dressing bestreichen.
4. Fein geschnittene Frühlingszwiebeln und Gewürze nach Wahl darübergeben.

NÄHRWERTE PRO HÄHNCHENBRUST

KH 4 | EW 47 | FETT 18 | kcal 470



NOTIZEN

Mandelmus-Riegel

PORTIONEN: 16

VORBEREITUNG: 5 MIN

KOCHZEIT: 0 MIN

ZUTATEN

150 g entsteinte Datteln
300 g Mandelmus
400 g Haferflocken
100 g Zartbitterschokolade

ZUBEREITUNG

1. Kochendes Wasser über die Datteln gießen und 10 Min. einweichen.
2. Die Datteln mit 6 EL des Einweichwassers und dem Mandelmus in den Mixer geben.
3. Mixen, bis eine Karamellsauce entsteht.
4. Die Haferflocken in den Mixer geben und mixen, bis alles gut verbunden ist.
5. Die Masse in einer mit Backpapier ausgelegten Form verteilen.
6. 30 Min. im Kühlschrank kalt stellen und die Schokolade schmelzen.
7. Die Masse in Riegel schneiden und mit Schokolade beträufeln.
8. Im Kühlschrank fest werden lassen, dann in 16 einzelne Riegel schneiden.

NÄHRWERTE PRO STÜCK

KH 25 | EW 6 | FETT 12 | kcal 225



NOTIZEN

MYOS

Sommerfrüchte-Bowl mit griechischem Joghurt

PORTIONEN: 1

VORBEREITUNG: 10 MIN

KOCHZEIT: 0 MIN

ZUTATEN

200 g Fage-Joghurt (fettarm)
1 TL Honig
1/4 Tasse Erdbeeren, in
Scheiben (ca. 50 g)
1/4 Tasse Heidelbeeren (ca.
50 g)
1/4 Tasse Himbeeren (ca. 40 g)
1/2 mittelgroßer Pfirsich, in
Scheiben (ca. 75 g)
1 EL gehackte Walnüsse
1 EL Leinsamen oder Chiasamen
1 EL Kokosraspeln

ZUBEREITUNG

1. Erdbeeren und Pfirsich waschen und in Scheiben schneiden.
2. Heidelbeeren und Himbeeren waschen.
3. Den griechischen Joghurt in eine Servierschüssel geben. Wer es süßer mag, Honig unterrühren.
4. Erdbeerscheiben, Heidelbeeren, Himbeeren und Pfirsichscheiben auf dem Joghurt anrichten.
5. Gehackte Walnüsse, Samen und Kokosraspeln über die Früchte streuen.
6.

NÄHRWERTE

KH 39 | EW 21 | FETT 14 | kcal 366



NOTIZEN



Tropische Früchte-Bowl mit griechischem Joghurt

PORTIONEN: 1

VORBEREITUNG: 10 MIN

KOCHZEIT: 0 MIN

ZUTATEN

200 g Fage-Joghurt (fettarm)
1 EL Honig
1/2 mittelgroße Mango, gewürfelt
(ca. 100 g)
1/4 mittelgroße Ananas,
gewürfelt (ca. 100 g)
1/2 mittelgroße Kiwi, in Scheiben
(ca. 50 g)
1 EL Kokosraspeln
1 EL Chiasamen
1 EL Mandelblättchen

ZUBEREITUNG

1. Mango und Ananas in kleine, mundgerechte Stücke würfeln.
2. Die Kiwi in dünne Scheiben oder Halbmonde schneiden.
3. Den griechischen Joghurt als Basis in eine Servierschüssel geben. Wer es süßer mag, 1 EL Honig unterrühren.
4. Mango-, Ananas- und Kiwistücke auf dem Joghurt anrichten.
5. Kokosraspeln, Chiasamen und Mandelblättchen über das Obst streuen.

NÄHRWERTE PRO STÜCK

KH 49 | EW 20 | FETT 13 | kcal 393



NOTIZEN



MYOS

Erdbeer-Kiwi-Pekannuss-Bowl mit griechischem Joghurt

PORTIONEN: 1

VORBEREITUNG: 10 MIN

KOCHZEIT: 0 MIN

ZUTATEN

200 g Fage-Joghurt (fettarm)
1 EL Honig
10 halbierte Erdbeeren
1 ganze Kiwi, gewürfelt
75 g Pekannüsse
1 EL Chiasamen

ZUBEREITUNG

1. Die Kiwi würfeln und die Erdbeeren halbieren.
2. Die Pekannüsse grob hacken.
3. Den griechischen Joghurt als Basis in eine Servierschüssel geben. Wer es süßer mag, 1 EL Honig unterrühren.
4. Das Obst auf dem Joghurt anrichten.
5. Pekannüsse und Chiasamen über das Obst streuen.

NÄHRWERTE PRO STÜCK

KH 49 | EW 20 | FETT 17 | kcal 429



NOTIZEN



MYOS

Pfirsich-Heidelbeer-Bowl mit griechischem Joghurt

PORTIONEN: 1

VORBEREITUNG: 10 MIN

KOCHZEIT: 0 MIN

ZUTATEN

200 g Fage-Joghurt (fettarm)
1 EL Honig
1 Handvoll Heidelbeeren
6–8 frische Pfirsichscheiben
1 kleine Handvoll Granola (natur)
½ EL Kakaonibs
1 EL Chiasamen

ZUBEREITUNG

1. Pfirsich und Heidelbeeren vorbereiten.
2. Den griechischen Joghurt als Basis in eine Servierschüssel geben. Wer es süßer mag, 1 EL Honig unterrühren.
3. Das Obst auf dem Joghurt anrichten.
4. Kakaonibs, Granola und Chiasamen über das Obst streuen.
5. Für das gewisse Extra etwas geschmolzenes Mandelmus oder Honig darüberträufeln.

NÄHRWERTE PRO STÜCK

KH 54 | EW 20 | FETT 14 | kcal 422



NOTIZEN

SNACKS – HOHER KH-GEHALT



MYOS

Zimt-Hafer-Bananenbrot für mehr Energie

PORTIONEN: 1

VORBEREITUNG: 10 MIN

KOCHZEIT: 35 MIN

ZUTATEN

300 g Haferflocken
2 Eier
3 Bananen
4 EL griechischer Joghurt (fettarm)
2 EL Honig
1 EL Kokosöl
1 EL Zimt

ZUBEREITUNG

1. Die Haferflocken in eine große Rührschüssel geben.
2. Die übrigen Zutaten mixen und über die Haferflocken gießen.
3. Gründlich vermischen.
4. Die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen und bei 180 °C 30–35 Min. backen.
5. Herausnehmen, abkühlen lassen und in 10 Scheiben schneiden.

NÄHRWERTE PRO 2 SCHEIBEN

KH 58 | EW 14 | FETT 9 | kcal 390



NOTIZEN



MYOS

Bananen-Heidelbeer-Hafer-Muffins

PORTIONEN: 1

VORBEREITUNG: 10 MIN

KOCHZEIT: 35 MIN

ZUTATEN

150 g Haferflocken
1 Banane
3 Eier
2 EL Leinsamen
2 EL gemahlene Mandeln
100 g Heidelbeeren
3 EL Honig
2 EL Backpulver
1 EL Zimt
1 EL Kokosöl
1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
2. Eier, Kokosöl, Banane und Honig im Mixer glatt mixen.
3. Die Mischung in eine große Schüssel geben und zu einem feuchten Teig verrühren.
Die Heidelbeeren unterheben (leicht mit Mehl bestäubt, damit sie nicht auf den Boden sinken).
4. Den Teig gleichmäßig auf die Muffinförmchen verteilen.
5. 25–30 Min. im Ofen backen.

NÄHRWERTE PRO MUFFIN

KH 45 | EW 9 | FETT 12 | kcal 334



NOTIZEN



MYOS

Fuel Bowl mit griechischem Joghurt & Granola

PORTIONEN: 1

VORBEREITUNG: 10 MIN

KOCHZEIT: 0 MIN

ZUTATEN

- 150 g griechischer Joghurt (2 % Fett)
- 60 g Granola
- 100 g Erdbeeren, in Scheiben
- 20 g gehackte Walnüsse
- 10 g Kakaonibs
- 15 g Honig
- 10 g Chiasamen
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 Prise Zimt
- Optionale Extras**
- 5 g ungesüßte Kokosflocken

ZUBEREITUNG

1. Den griechischen Joghurt in eine Servierschüssel geben.
2. Die Hälfte des Honigs (ca. 7–8 g) über den Joghurt träufeln und unterheben.
3. Die Hälfte der Chiasamen in die Joghurtmischung streuen und unterrühren.
4. **Toppings hinzufügen**
5. Das Granola rund um den Rand der Schüssel verteilen.
6. Die Erdbeerscheiben in der Schüssel anrichten.
7. Gehackte Walnüsse und Kakaonibs gleichmäßig darüberstreuen.
8. Den restlichen Honig über die ganze Bowl träufeln.
9. Zum Schluss die restlichen Chiasamen darüberstreuen.
10. Nach Belieben eine Prise Zimt hinzufügen.

NÄHRWERTE PRO MUFFIN

KH 63 | EW 28 | FETT 24 | kcal 575



NOTIZEN

Frühstücksideen





MYOS

Räucherlachs, Rührei & zerdrückte Avocado auf Sauerteigbrot

PORTIONEN: 1

VORBEREITUNG: 10 MIN

KOCHZEIT: 5 MIN

ZUTATEN

2 Eier
20 ml fettarme Milch
1/2 Avocado
1 Scheibe Sauerteigbrot
2 Scheiben Räucherlachs
1 TL Olivenöl
Salz
Schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Die Eier mit der Milch in eine Schüssel schlagen und mit einer Gabel verquirlen. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Während die Pfanne heiß wird, das Sauerteigbrot in den Toaster geben.
3. Die Eimasse in die Pfanne gießen und mit einem Pfannenwender rühren, damit das Ei nicht anhängt.
4. Die Eier sind fertig, wenn sie fast vollständig gestockt sind.
5. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch herauslöffeln und in Scheiben schneiden.
6. Avocado, Ei und Lachs auf dem getoasteten Sauerteigbrot anrichten.

NÄHRWERTE PRO PORTION

KH 26 | EW 30 | FETT 27 | kcal 557



NOTIZEN

Wer es gern etwas schärfer mag, gibt für extra Geschmack frische Chiliflocken auf die Avocado.



MYOS

Beeren-Bananen-Porridge

PORTIONEN: 1

VORBEREITUNG: 50 MIN

KOCHZEIT: 5 MIN

ZUTATEN

200 ml fettarme Milch
50 g Haferflocken (Porridge)
100 g gemischte Beeren
150 g Skyr (Magerstufe)
1 TL Erdnussbutter
1 mittelgroße Banane

ZUBEREITUNG

1. 50 g Haferflocken und 200 ml fettarme Milch bei niedriger Hitze in einem Topf unter ständigem Rühren erwärmen.
2. Sobald das Porridge die gewünschte Konsistenz hat, vom Herd nehmen und in eine Schüssel geben.
3. Mit Beeren, Banane, Joghurt und Erdnussbutter toppen.

Bei Verwendung von gefrorenen Beeren:

Die gefrorenen Beeren, die gehackte Banane und 150 ml Wasser in einem Topf bei hoher Hitze unter Rühren erwärmen.

Nach 2–3 Min. die Haferflocken mit 50 ml fettarmer Milch hinzufügen.

Bei niedriger Hitze weitere 5–6 Min. köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

In eine Schüssel geben und mit Banane, Joghurt und Erdnussbutter toppen.

NÄHRWERTE

KH 90 | EW 40 | FETT 16 | kcal 636



NOTIZEN



MYOS

Frühstücks-Pita mit Ei, Avocado & Tomate

PORTIONEN: 1

VORBEREITUNG: 5 MIN

KOCHZEIT: 5 MIN

ZUTATEN

1 großes Vollkorn-Pitabrot
2 große Eier
3–4 Kirschtomaten
½ Avocado
1 EL Sriracha-Sauce
1 TL natives Olivenöl extra

ZUBEREITUNG

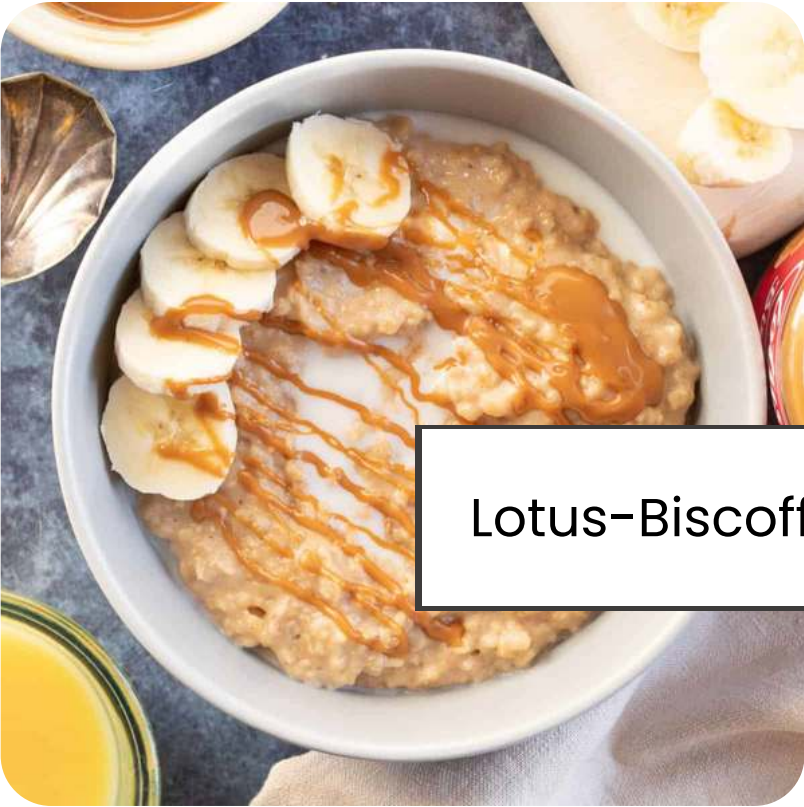
1. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Währenddessen die Eier in einer kleinen Schüssel verquirlen und würzen.
2. Die Eier bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten zu Rührei braten.
3. Wenn das Rührei fertig ist, vom Herd nehmen. Währenddessen das Pitabrot im Toaster erwärmen.
4. Das warme Pitabrot halbieren, sodass zwei Taschen entstehen. Mit Rührei, Avocado und Tomaten füllen, mit Sriracha-Sauce toppen und genießen!

NÄHRWERTE

KH 52 | EW 32 | FETT 35 | kcal 651



NOTIZEN



MYOS

Lotus-Biscoff-Bananen-Porridge

PORTIONEN: 1

VORBEREITUNG: 50 MIN

KOCHZEIT: 5 MIN

ZUTATEN

200 ml fettarme Milch
50 g Haferflocken (Porridge)
150 g Skyr (Magerstufe)
3 TL Lotus-Biscoff-Aufstrich
1 mittelgroße Banane

ZUBEREITUNG

1. 50 g Haferflocken und 200 ml fettarme Milch bei niedriger Hitze in einem Topf unter ständigem Rühren erwärmen.
2. Sobald das Porridge die gewünschte Konsistenz hat, vom Herd nehmen und in eine Schüssel geben.
3. Mit Banane, Joghurt und Biscoff-Aufstrich toppen.

NÄHRWERTE

KH 90 | EW 40 | FETT 16 | kcal 664



NOTIZEN



MYOS

Bananen-Heidelbeer-Overnight-Oats für mehr Energie

PORTIONEN: 1

VORBEREITUNG: 5 MIN

KOCHZEIT: 0 MIN

ZUTATEN

60 g Haferflocken
150 ml fettarme Milch
1 Handvoll Heidelbeeren
1 große Banane
1 EL Honig
135 g fettarmer Joghurt

ZUBEREITUNG

1. Milch, Joghurt, Honig und die Hälfte der Banane in einen Mixer geben und glatt mixen.
2. Die Haferflocken in eine Schüssel geben, den Smoothie darübergießen und alles vermengen.
3. Die Heidelbeeren und die andere Hälfte der Banane (gehackt) hinzufügen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

NÄHRWERTE

KH 100 | EW 29 | FETT 9 | kcal 597



NOTIZEN



MYOS

Heidelbeer-Honig-Granola-Becher

PORTIONEN: 1

VORBEREITUNG: 5 MIN

KOCHZEIT: 0 MIN

ZUTATEN

1 Tasse Granola
5 EL griechischer Joghurt (fettarm)
1 TL Honig
1 Handvoll Heidelbeeren

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten grob vermischen und genießen!
2. Nach Belieben weitere Schichten Joghurt/Obst hinzufügen.

NÄHRWERTE

KH 80 | EW 25 | FETT 32 | kcal 698



NOTIZEN



Vanille-Rote-Beeren-Recovery-Pancakes

PORTIONEN: 1

VORBEREITUNG: 5 MIN

KOCHZEIT: 5 MIN

ZUTATEN

45 g Vanille-Whey-Protein
1 große Banane
1 kleine Banane
3 Eier
1,5 EL Kokosöl
2 Handvoll Himbeeren
2 EL Honig

ZUBEREITUNG

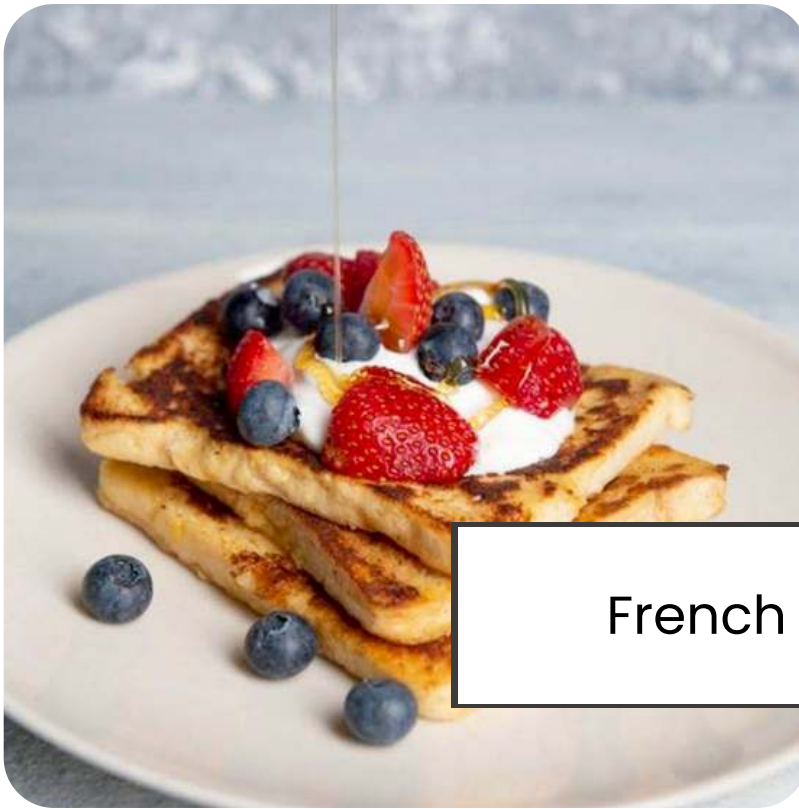
1. Eier, Banane und Whey zu einer glatten Masse mixen.
2. Das Kokosöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Den Teig in mehreren kleinen Pancakes in die Pfanne geben
4. und jede Portion 60–90 Sekunden backen.
5. Auf einem Teller anrichten, mit den Beeren servieren und mit Honig beträufeln.

NÄHRWERTE

KH 60 | EW 52 | FETT 26 | kcal 655



NOTIZEN



French Toast für Athleten

PORTIONEN: 1

VORBEREITUNG: 5 MIN

KOCHZEIT: 5 MIN

ZUTATEN

2 Scheiben Vollkornbrot
150 ml fettarme Milch
1 Ei
1 TL Zimt
2 TL Honig
15 g Vanille-Whey-Protein
2 EL griechischer Joghurt
1 Handvoll gemischte rote Beeren
1 TL Kokosöl

ZUBEREITUNG

1. Milch, Ei, Zimt, einen Teelöffel Honig und das Proteinpulver in eine Schüssel geben und mit einer Gabel verquirlen.
2. Das Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Sobald es heiß ist, das Brot in die verquirlte Mischung tauchen, gut benetzen und in die heiße Pfanne geben.
3. Pro Seite 2–3 Minuten braten, bis das Brot auf beiden Seiten goldbraun ist.
4. Aus der Pfanne nehmen und anrichten. Mit griechischem Joghurt, frischen Beeren und dem restlichen Honig toppen und genießen!

NÄHRWERTE

KH 53 | EW 39 | FETT 19 | kcal 539



NOTIZEN

A close-up photograph of a person's hand, wearing a dark apron, dusting a wooden surface with white flour. The hand is positioned on the left side of the frame. In the foreground, there is a wooden cutting board with various fresh vegetables, including red tomatoes, green broccoli, a yellow bell pepper, a red chili pepper, and a purple onion. A small metal bowl containing white powder is also visible on the wooden surface. The background is a plain, light-colored wall.

Mittag- & Abendessen

MITTAG- & ABENDESSEN – NIEDRIGER KH-GEHALT

Rauchiger Hähnchensalat

PORTIONEN: 1

VORBEREITUNG: 10 MIN

KOCHZEIT: 15 MIN

ZUTATEN

FÜR DAS HÄHNCHEN

1 große Hähnchenbrust

Salz & Pfeffer

SALAT

2 Handvoll gemischter Blattsalat

1 Handvoll Rucola

5 Kirschtomaten

60 g rote Paprika, in Streifen

40 g rote Zwiebel, in Streifen

5 Feta-Würfel

1 EL natives Olivenöl extra

1 EL griechischer Joghurt (fettarm)

2 TL Dijon-Senf

1 TL Paprikapulver

1/2 Limette (Saft)

ZUBEREITUNG

1. Eine Pfanne mit wenig Öl stark erhitzen und das in dünne Streifen geschnittene Hähnchen hineingeben.
2. Währenddessen das Dressing zubereiten: Joghurt, Senf, Öl, Limette und Paprikapulver in einer separaten Schüssel verrühren.
3. Gemischten Blattsalat und Rucola in eine große Schüssel geben.
4. Kirschtomaten sowie fein geschnittene Paprika und Zwiebeln hinzufügen.
5. Alles gut vermischen. Sobald das Hähnchen gar ist, auf dem Salat verteilen und die Feta-Würfel darüberbröseln.
6. Das Dressing darübergießen und genießen!

NÄHRWERTE PRO PORTION

KH 15 | EW 52 | FETT 24 | kcal 490



NOTIZEN



MYOS

Hähnchen-Beeren-Recovery-Bowl

PORTIONEN: 1

VORBEREITUNG: 10 MIN

KOCHZEIT: 20 MIN

ZUTATEN

- 1 gegarte Hähnchenbrust, in Scheiben
- 2 Handvoll Spinat
- 1 gegarte Süßkartoffel, gewürfelt
- 1 Handvoll Heidelbeeren
- 1 Handvoll Erdbeeren, in Scheiben
- 50 g Walnüsse, zerstoßen
- 1 EL Cranberrysaft
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1/2 EL Balsamico-Creme
- 1/2 TL Orangenabrieb
- 1/2 TL Dijon-Senf
- 1 Prise Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Hähnchen, Süßkartoffel, Spinat, Beeren und Nüsse in eine große Schüssel geben.
2. Für das Dressing Cranberrysaft, Öl, Balsamico, Orange, Dijon-Senf sowie Salz und Pfeffer in ein kleines Glas geben, Deckel schließen und kräftig schütteln. Wer kein Glas hat, gibt alles in eine Tasse und verrührt es gut mit einer Gabel.
3. Das Dressing über den Salat gießen und alles in der großen Schüssel gründlich vermischen, dann anrichten und genießen!

NÄHRWERTE PRO PORTION

KH 30 | EW 46 | FETT 37 | kcal 562



NOTIZEN

MITTAG- & ABENDESSEN – MITTLERER KH-GEHALT

Schweinefilet in Senfrahm mit Ofenkartoffeln

PORTIONEN: 2

VORBEREITUNG: 5 MIN

KOCHZEIT: 35 MIN

ZUTATEN

300 g Schweinefilet
200 g Champignons
1 gehäufte TL grober Senf
2 gehäufte TL Crème fraîche
40 g Rucola
240 g Ofenkartoffeln

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln grob schneiden und im vorgeheizten Ofen garen – sie können nebenbei im Hintergrund backen.
2. Eine große beschichtete Pfanne stark erhitzen. Das Schweinefilet in 6 Medaillons schneiden, leicht flach klopfen und die Pilze grob in Scheiben schneiden.
3. Beides mit 1 EL Olivenöl in die Pfanne geben und pro Seite 2 Minuten braten, bis die Pilze goldbraun sind und das Fleisch durchgegart ist. Dann nur die Pilze auf einen Teller geben.
4. Senf und Crème fraîche hinzufügen und 1 Minute weiterkochen; bei Bedarf mit einem Schuss Wasser verdünnen.
5. Abschmecken, mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen, dann die goldbraunen Pilze und den Rucola darauf verteilen und mit etwas nativem Olivenöl extra beträufeln. Passt gut zu Reis.

NÄHRWERTE PRO PORTION

KH 52 | EW 41 | FETT 32 | kcal 660



NOTIZEN

Bitte eine große Portion gemischtes Gemüse nach Wahl ergänzen.



MYOS

Thai-Regenbogensalat mit Garnelen

PORTIONEN: 1

VORBEREITUNG: 5 MIN

KOCHZEIT: 20 MIN

ZUTATEN

150 g rohe Garnelen
50 g Nudeln (Trockengewicht)
1 Tasse Sojasprossen
1 Tasse Rotkohl, in Streifen
1 Karotte, in feinen Streifen
1 Frühlingszwiebel, in Ringen
1/2 Paprika, in dünnen Streifen
1 Handvoll Spinat
0,5 EL Erdnussbutter
1 EL Sojasauce
1 EL Honig
1/2 Chili, gewürfelt
1 EL Sesamöl
1 EL kochendes Wasser
1 Handvoll Koriander
1 Handvoll Minze

ZUBEREITUNG

1. Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen, abgießen und abkühlen lassen.
2. In einer Pfanne Sesamöl, Erdnussbutter, Chili, kochendes Wasser, Honig und Sojasauce erhitzen und gut zu einer dünnen Sauce verrühren. Dann die Garnelen hinzufügen und 7–8 Minuten garen, bis sie durch sind. Den Herd ausschalten, die Sojasprossen unterheben und abkühlen lassen.
3. Die gekochten, abgekühlten Nudeln mit Karotten, Frühlingszwiebeln, Koriander, Minze, Spinat, Rotkohl und roter Paprika in eine große Schüssel geben und locker vermengen.
4. Garnelen, Sojasprossen und Sauce zum Salat geben und den frischen Limettensaft darüberpressen. Alles gründlich vermischen.
5. Abschmecken und servieren!

NÄHRWERTE PRO PORTION

KH 57 | EW 39 | FETT 13 | kcal 520



NOTIZEN



MYOS

Hähnchen-Cashew-Pfanne mit Basmatireis

PORTIONEN: 4

VORBEREITUNG: 10 MIN

KOCHZEIT: 30 MIN

ZUTATEN

4 Tassen Wasser
4 EL Sojasauce
1 EL zerdrückter Ingwer
1 EL fein gehackter Knoblauch
½ TL Chiliflocken
1 EL Honig
4 Hähnchenbrustfilets
1 EL Kokosöl
2 rote Paprika
1 Brokkoli
½ Tasse Cashewkerne
1 Zwiebel, in große Stücke geschnitten
70 g weißer Reis (Trockengewicht)

ZUBEREITUNG

1. Reis und Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.
2. Sojasauce, Ingwer, Knoblauch, Chiliflocken und Honig zu einer Marinade verrühren; das Hähnchen damit bestreichen und 15 Minuten kalt stellen.
3. 1 TL Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Paprika, Brokkoli und Zwiebel unter Rühren braten, bis sie gerade weich sind. Das Gemüse aus der Pfanne nehmen.
4. Das Hähnchen aus der Marinade nehmen, die Marinade aufbewahren. Das restliche Kokosöl in der Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Das Hähnchen unter Rühren braten, bis es fast gar ist.
5. Das Gemüse und die restliche Marinade zurück in die Pfanne geben. Aufkochen lassen und unter Rühren garen, bis das Hähnchen durch und das Gemüse weich ist.

NÄHRWERTE PRO PORTION

KH 68 | EW 48 | FETT 11 | kcal 563



NOTIZEN



MYOS

Jamaikanisches Jerk Chicken mit Reis

PORTIONEN: 1

VORBEREITUNG: 15 MIN

KOCHZEIT: 30 MIN

ZUTATEN

1 große Hähnchenbrust
75 g Basmatireis (Trockengewicht)
200 g Ananas, gewürfelt
Jerk-Marinade
1 Scotch-Bonnet-Chili
1 kleine rote Zwiebel
4-6 Knoblauchzehen
4 Frühlingszwiebeln
1/4 Tasse Sojasauce
1/4 Tasse Weißweinessig
2 EL Olivenöl
Saft von 1 großen Orange
Saft von 1/2 Limette
1 EL geriebener Ingwer
2 EL brauner Zucker
1 TL Muskatnuss
1 TL Piment
1 TL Zimt
1 TL getrockneter Thymian
Salz & Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten für die Marinade glatt pürieren.
2. Die Hähnchenbrust mehrmals einstechen.
3. Das Hähnchen in eine große Schüssel legen, die Marinade darübergießen und vollständig bedecken.
4. Das Hähnchen mindestens 2 Stunden im Kühlschrank marinieren.
5. Das marinierte Hähnchen im vorgeheizten Ofen bei 200 °C ca. 25 Minuten backen, bis es durchgegart ist.
6. Wenn das Hähnchen fast gar ist, den Reis in der gewünschten Portionsgröße zubereiten.
7. Zum Schluss die Ananaswürfel dazugeben.

NÄHRWERTE PRO PORTION

KH 74 | EW 46 | FETT 8 | kcal 552



NOTIZEN



MYOS

Zitronenlachs mit Süßkartoffelwürfeln

PORTIONEN: 4

VORBEREITUNG: 10 MIN

KOCHZEIT: 35 MIN

ZUTATEN

1 großes Lachsfilet
½ Zucchini
5 Stangen Spargel
4 Kirschtomaten
½ Karotte
¼ Zitrone
1 TL Olivenöl
1 Prise Chiliflocken
Salz & Pfeffer
200 g Süßkartoffel, gewürfelt

ZUBEREITUNG

1. Das Gemüse waschen und vorbereiten. Die Enden vom Spargel abschneiden, Karotte und Zucchini in Stücke schneiden und die Kirschtomaten halbieren.
2. (Optional) Die Süßkartoffelstücke 35–45 Min. backen.
3. Das vorbereitete Gemüse 10 Minuten bei niedriger bis mittlerer Hitze dämpfen.
4. Olivenöl, Chiliflocken, Zitronensaft und schwarzen Pfeffer in einer Schüssel verrühren.
5. Die Mischung über den Lachs gießen.
6. Das Lachsfilet mit der Hautseite nach unten in eine kalte beschichtete Pfanne legen, auf mittlere Hitze bringen und 5–7 Min. braten. Den Lachs wenden und weitere 5–7 Min. garen, bis er durchgegart ist.

NÄHRWERTE PRO PORTION & 150 G BASMATIREIS

KH 47 | EW 32 | FETT 22 | kcal 507



NOTIZEN



MYOS

Rumpsteak mit Ofenkartoffeln & Bimi-Brokkoli

PORTIONEN: 1

VORBEREITUNG: 10 MIN

KOCHZEIT: 35 MIN

ZUTATEN

230 g Rumpsteak (roh)
2 Knoblauchzehen
6 Stängel Bimi-Brokkoli
350 g Ofenkartoffeln
Frischer Rosmarin
Chiliflocken
Salz & Pfeffer

Optionales Extra-Gemüse:

Gegrillte Strauchtomate
Gegrillter Portobello-Pilz
Gegrillter Spargel

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln vorbereiten und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C 30–35 Min. garen (nach Geschmack anpassen).
2. Einen Topf Wasser zum Kochen bringen und den Bimi-Brokkoli hineingeben.
3. Wenn die Kartoffeln fast fertig sind, das Steak vorbereiten und bei starker Hitze braten (Garstufe nach Wunsch).
4. Die Kartoffeln mit frischem Rosmarin würzen.
5. Den Brokkoli mit Chiliflocken und Salz würzen.

NÄHRWERTE PRO PORTION

KH 61 | EW 54 | FETT 36 | kcal 784



NOTIZEN



MYOS

Tunesische Garnelen-Spaghetti

PORTIONEN: 1

VORBEREITUNG: 5 MIN

KOCHZEIT: 25 MIN

ZUTATEN

65 g Spaghetti (Trockengewicht)
Große Riesengarnelen mit Schale
2 TL Rosen-Harissa
½ Bund glatte Petersilie
1 Zitrone

ZUBEREITUNG

1. Die Spaghetti nach Packungsanweisung kochen.
2. Die Garnelen schälen, die Köpfe entfernen und aufbewahren, die Schwänze dranlassen.
3. Die Garnelen mit Harissa vermengen und marinieren lassen.
4. Die Garnelenköpfe mit 1 EL Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze unter regelmäßigem Rühren goldbraun braten.
5. Die obere, blättrige Hälfte der Petersilie hacken und beiseitelegen, die Stiele fein schneiden und mit Salz und schwarzem Pfeffer in die Pfanne geben.
6. 1 Min. braten, dann die Garnelen hinzufügen und pro Seite 1 Min. braten.
7. Die Pasta in die Pfanne geben, den Saft einer 1/2 Zitrone darüberpressen, die Petersilienblätter hinzufügen und alles durchschwenken.
8. Zum Servieren die knusprigen Garnelenköpfe entfernen und die restliche Zitronenhälfte in Spalten schneiden zum Darüberträufeln.

NÄHRWERTE PRO PORTION

KH 56 | EW 19 | FETT 9 | kcal 373



NOTIZEN



MYOS

Thailändisches rotes Hähnchencurry

PORTIONEN: 1

VORBEREITUNG: 5 MIN

KOCHZEIT: 25 MIN

ZUTATEN

250 g Hähnchenbrust, in Streifen

CURRYSAUCE

200 ml Kokosmilch

30 g rote Thai-Currypaste

10 g fein gehackter Ingwer

10 g brauner Zucker

GEMÜSE & GARNITUR

100 g rote Paprika, in Streifen

80 g grüne Bohnen

50 g Bambussprossen

30 g Basilikum

20 g Frühlingszwiebeln, gehackt

10 g Limettensaft

5 g rote Chili, in Ringen

75 g weißer Reis (Trockengewicht)

ZUBEREITUNG

1. Die Hähnchenbrust in Streifen schneiden und trocken tupfen.
2. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Einen großen Wok oder eine tiefe Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
4. 10 ml Kokosmilch hineingeben.
5. Die rote Thai-Currypaste 2–3 Minuten anbraten.
6. Nach und nach die restliche Kokosmilch unter ständigem Rühren hinzufügen.
7. Das Hähnchen in die Currybasis geben.
8. 5–6 Minuten garen und gelegentlich umrühren.
9. Paprika, grüne Bohnen und Bambussprossen hinzufügen.
10. Weitere 3–4 Minuten köcheln lassen.
11. Braunen Zucker und Ingwer unterrühren.
12. Frischen Limettensaft hinzufügen.
13. Mit Thai-Basilikum und Frühlingszwiebeln garnieren und mit Chiliringen toppen.
14. Den Klebreis nach Packungsanweisung zubereiten.

NÄHRWERTE PRO PORTION

KH 62 | EW 50 | FETT 35 | kcal 763



NOTIZEN



Hähnchen-Quesadillas mit Tomaten-Avocado-Salsa

PORTIONEN: 1

VORBEREITUNG: 10 MIN

KOCHZEIT: 30 MIN

ZUTATEN

2 TL Olivenöl
1 Zwiebel
1 Limette
450 g Hähnchenbrust
4 Weizentortillas
100 g fettreduzierter Käse
1 Avocado
10 Kirschtomaten
1 Knoblauchzehe
Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Olivenöl erhitzen, $\frac{3}{4}$ der gehackten Zwiebel hinzufügen und andünsten.
2. Limettenschale abreiben und den Saft in eine Schüssel pressen (etwas Limettensaft für die Salsa aufheben!), Salz und Pfeffer zugeben – das gewürfelte Hähnchen hineingeben und gut wenden, damit es gleichmäßig bedeckt ist.
3. Das Hähnchen samt Limettenmischung zu den Zwiebeln in die Pfanne geben.
4. Hähnchen und (geriebenen) Käse gleichmäßig auf die 4 Tortillas verteilen und zu Halbmonden zusammenklappen.
5. Die Quesadillas in zwei Durchgängen je 8 Minuten braten, bis beide Seiten gebräunt und sie durchgehend heiß sind.
6. Für die Avocado-Salsa das Avocado-Fruchtfleisch hacken und die Hälfte davon mit dem restlichen $\frac{1}{4}$ der Zwiebel, halbierten Kirschtomaten und einer Knoblauchzehe glatt pürieren, dann die restliche, grob gehackte Avocado hinzufügen.

NÄHRWERTE PRO PORTION

KH 33 | EW 39 | FETT 14 | kcal 438



NOTIZEN



MYOS

Lamm-Kofta-Curry mit 150 g Basmatireis

PORTIONEN: 4

VORBEREITUNG: 5 MIN

KOCHZEIT: 25 MIN

ZUTATEN

500 g Lammhackfleisch
1 Dose gehackte Tomaten
1 rote Zwiebel
½ Tasse gehackte Petersilie
½ Zitrone
1 Tasse frischer Koriander
2 Knoblauchzehen
1 EL Paprikapulver
1 EL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Olivenöl
2 TL Chiliflocken
1 rote Chili
75 g Basmatireis (Trockengewicht)

ZUBEREITUNG

1. Die rote Zwiebel fein hacken, den Knoblauch fein hacken und beiseitestellen.
2. Das Lammhackfleisch mit schwarzem Pfeffer und Chiliflocken würzen.

Mit den Händen etwa 12 gleich große Bällchen formen und beiseitelegen.

3. Das Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne bei niedriger bis mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und 2–3 Min. anbraten.
4. Die Lammbällchen hinzufügen und bei mittlerer Hitze weitere 10 Min. braten, dabei gelegentlich wenden, damit sie rundum anbraten. Mit Kreuzkümmel, Paprikapulver, frischem Koriander und Petersilie würzen.
5. Die Dosentomaten hinzufügen und weitere 15–20 Min. köcheln lassen, bis die Sauce eingedickt ist. Die rote Chili in feine Ringe schneiden und zum Garnieren darüberstreuen.

NÄHRWERTE PRO PORTION

KH 54 | EW 28 | FETT 20 | kcal 510



NOTIZEN



MYOS

Lachs mit mediterranem Taboulé & Joghurt-Dressing

PORTIONEN: 1

VORBEREITUNG: 15 MIN

KOCHZEIT: 30 MIN

ZUTATEN

FÜR DEN LACHS

250 g Lachsfilet

5 g Oregano

5 g Zitronenabrieb

FÜR DAS TABOULÉ

100 g Bulgur & 200 ml kochendes Wasser

100 g frische Petersilie, gehackt

50 g frische Minze, gehackt

80 g Gurke, gewürfelt

50 g Kirschtomaten, geviertelt

30 g rote Zwiebel, fein gewürfelt

DRESSING & GARNITUR

100 g griechischer Joghurt (fettarm)

15 ml Zitronensaft

10 ml Olivenöl

5 g Dill, gehackt

3 g Knoblauch, fein gehackt

Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

Taboulé & Lachs

1. Kochendes Wasser über den Bulgur gießen, abdecken und 20 Min. quellen lassen.
2. Mit einer Gabel auflockern und auf Raumtemperatur abkühlen lassen.
3. Den Ofen auf 200 °C vorheizen und den Lachs mit Olivenöl bestreichen.
4. Mit Oregano, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer würzen.
5. 20–25 Min. backen, bis er durchgegart ist.
6. Den abgekühlten Bulgur mit gehackter Petersilie und Minze mischen und Gurke, Tomaten und rote Zwiebel hinzufügen.
7. Vorsichtig vermengen.

Dressing aus griechischem Joghurt

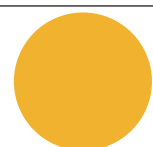
1. Griechischen Joghurt mit Zitronensaft verrühren, Olivenöl, Dill und Knoblauch hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten

1. Das Taboulé auf dem Teller verteilen.
2. Den gebackenen Lachs darauflegen.
3. Mit Granatapfelkernen bestreuen.
4. Mit gerösteten Pinienkernen garnieren.
5. Mit dem Joghurt-Dressing beträufeln.

NÄHRWERTE PRO PORTION

KH 53 | EW 54 | FETT 33 | kcal 725





MYOS

Hähnchenstreifen in Honig-Hafer-Kruste mit Süßkartoffel-Pommes

PORTIONEN: 1

VORBEREITUNG: 10 MIN

KOCHZEIT: 35 MIN

ZUTATEN

FÜR DAS HÄHNCHEN

250 g Hähnchen-Innenfilets

1 Ei

1 Tasse Haferflocken

1 EL fettarme Milch

1 EL Honig

1 TL Paprikapulver/Hähnchengewürz

GEMÜSE & GARNITUR

2 Handvoll gemischter Blattsalat

1 Handvoll Kirschtomaten

1 kleine Portion Guacamole

15 ml Balsamico-Essig

POMMES

150 g gebackene Süßkartoffel-Pommes

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
2. Das Ei in eine flache Schüssel schlagen und mit der Milch verrühren. Haferflocken und Gewürze kurz mixen und in eine zweite flache Schüssel geben.
3. Das Hähnchen erst durch die Ei-Milch-Mischung ziehen, dann in der Hafer-Gewürz-Mischung wälzen, bis es rundum bedeckt ist.
4. Die Hähnchenstreifen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech oder in eine Auflaufform legen und leicht mit Olivenöl und Honig beträufeln.
5. Die Süßkartoffel in Pommes schneiden, leicht mit Gewürzen bestreuen und neben die Hähnchenstreifen aufs Blech legen.
6. Hähnchenstreifen und Süßkartoffeln im Ofen ca. 25–30 Minuten garen, bis sie fertig sind. Prüfen, ob das Hähnchen innen durchgehend weiß ist.
7. Während das Hähnchen gart, einige Kirschtomaten schneiden, mit dem Salat vermengen und mit Balsamico-Creme beträufeln.
8. Die Hähnchenstreifen und Süßkartoffel-Pommes auf dem Balsamico-Salat servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION

KH 73 | EW 44 | FETT 19 | kcal 828



NOTIZEN



MYOS

Lachs mit Heidelbeer-Couscous

PORTIONEN: 1

VORBEREITUNG: 10 MIN

KOCHZEIT: 20 MIN

ZUTATEN

1 mittelgroßes Lachsfilet
50 g Couscous (Trockengewicht)
1 Handvoll Rucola
1 Handvoll Heidelbeeren
1 EL frische Minze, gehackt

ZUBEREITUNG

1. Den Couscous mit kaltem Wasser bedecken und 10–15 Min. ziehen lassen, bis er das gesamte Wasser aufgenommen hat, weich ist und zwischen den Fingern zerkrümelt.
Wer es eilig hat, kann kochendes Wasser verwenden – dann ist der Couscous in 3–4 Minuten fertig.
2. Den Lachs mit Salz und Pfeffer würzen, dann die Limette darüberpressen und einreiben.
3. Den Lachs mit dem Öl beträufeln und die Chili einreiben.
4. Auf ein Blech legen und im Ofen bei 180 °C ca. 8–10 Minuten garen (er kann auch in der Pfanne gebraten werden, wenn das einfacher ist!).
5. Rucola, Beeren und Minze unter den vorbereiteten Couscous heben und anrichten.
6. Den gegarten Lachs auf dem Couscous servieren und vor dem Servieren mit Balsamico-Creme beträufeln!

NÄHRWERTE PRO PORTION

KH 39 | EW 37 | FETT 28 | kcal 556



NOTIZEN



MYOS

Hähnchenspieße mit Zitrusnote & Süßkartoffelspalten aus dem Ofen

PORTIONEN: 1

VORBEREITUNG: 10 MIN

KOCHZEIT: 20 MIN

ZUTATEN

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Kreuzkümmel
- 1 Prise Koriander (gemahlen)
- 1 TL Honig
- 1 Handvoll frischer Koriander
- Saft von 1 Limette
- Abrieb von 1 Limette
- 1 Handvoll gemischter Blattsalat
- ½ Gurke, gehackt
- 1 Handvoll Kirschtomaten
- 2 mittelgroße Ofenkartoffeln

ZUBEREITUNG

1. Die Süßkartoffel grob schneiden und 30 Min. bei ca. 200 °C backen.
2. Die Hähnchenbrust in 12 gleich große Stücke schneiden und in eine große Schüssel geben. Die übrigen Zutaten hinzufügen und gut vermischen. Abdecken und 1 Stunde im Kühlschrank marinieren lassen. In der Zwischenzeit die gewünschte Portion Frühkartoffeln nach Packungsanweisung garen.
3. Nach dem Marinieren das Hähnchen aus dem Kühlschrank nehmen und je 3 Stücke auf einen Spieß stecken. Eine Grillpfanne stark erhitzen und die Spieße hineinlegen.
4. Die Spieße rundum goldbraun braten und anschließend 5–6 Minuten bei 180 °C im Ofen fertig garen.
5. Sobald das Hähnchen durchgegart ist, heiß mit Kartoffeln, Salat, Gurke und Tomaten servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION

KH 61 | EW 43 | FETT 14 | kcal 547



NOTIZEN



MYOS

Einfache Sticky-Korean-Beef-Pfanne mit Basmatireis

PORTIONEN: 4

VORBEREITUNG: 15 MIN

KOCHZEIT: 20 MIN

ZUTATEN

Für Rindfleisch und Marinade:

- 500 g magere Rindfleischstreifen
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Reissessig
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 EL geriebener Ingwer
- 1 EL Honig
- 1 EL koreanische Chilipaste (Gochujang)
- 1 EL Speisestärke

Für die Gemüsepfanne:

- 1 EL Olivenöl
- 1 mittelgroße Zwiebel, in Streifen
- 1 rote Paprika, in Streifen
- 1 Tasse Brokkoliröschen
- 150 g Basmatireis (Trockengewicht)
- 1 EL Sesam
- 2 Frühlingszwiebeln, in Ringen
- 1–2 rote Chilis, in Ringen

ZUBEREITUNG

Rindfleisch marinieren:

1. In einer Schüssel Sojasauce, Sesamöl, Reissessig, Knoblauch, Ingwer, Honig, Chilipaste und Speisestärke gut verrühren.
2. Die Rindfleischstreifen in die Marinade geben und darauf achten, dass jedes Stück bedeckt ist. Abdecken und mindestens 30 Minuten kalt stellen.

Rindfleisch braten:

1. Eine große beschichtete Pfanne oder einen Wok bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
- Die marinierten Rindfleischstreifen in einer Lage hineingeben und pro Seite ca. 2–3 Minuten braten, bis sie gebräunt und leicht klebrig sind.

Das Fleisch herausnehmen und beiseitestellen.

Gemüse anbraten:

1. In derselben Pfanne das Olivenöl erhitzen. Zwiebel, rote Paprika und Brokkoli hinzufügen und 4–5 Minuten unter Rühren braten, bis das Gemüse gar, aber noch knackig ist.

Vermengen & servieren:

1. Das Rindfleisch zurück zum Gemüse in die Pfanne geben. Alles 1–2 Minuten durchrühren, damit sich die Aromen verbinden.
2. Auf gekochtem Reis servieren. Mit Sesam, Frühlingszwiebeln und Chiliringen garnieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION

KH 68 | EW 34 | FETT 15 | kcal 543



MITTAG- & ABENDESSEN – HOHER KH-GEHALT



MYOS

Hähnchen-Kichererbsen-Curry

PORTIONEN: 4

VORBEREITUNG: 10 MIN

KOCHZEIT: 30 MIN

ZUTATEN

1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
1 große Süßkartoffel
1 Dose Kichererbsen
1 Dose Kokosmilch
1 Hühnerbrühwürfel
2 EL gemahlene Mandeln
1 EL Currypulver
1 EL geriebener Ingwer
1 Beutel grüne Bohnen
1 EL gemahlener Zimt
75 g Basmatireis (Trockengewicht)

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebeln 15 Min. weich dünsten. Knoblauch, Ingwer und Zimt hinzufügen.
2. Hähnchenwürfel, Süßkartoffel und Currypulver hinzufügen.
3. Bei niedriger Hitze 5–10 Min. braten.
4. Die Brühe mit 200 ml Wasser angießen.
5. Abgetropfte Kichererbsen und Kokosmilch hinzufügen.
6. 20–30 Min. köcheln lassen (bis Süßkartoffel und gemahlene Mandeln weich sind).
7. Grüne Bohnen hinzufügen und 2–3 Min. mitgaren.
8. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

NÄHRWERTE PRO PORTION & 75 G BASMATIREIS

KH 79 | EW 42 | FETT 26 | kcal 718



NOTIZEN



MYOS

Hähnchen-Tomaten-Tagliatelle

PORTIONEN: 1

VORBEREITUNG: 10 MIN

KOCHZEIT: 25 MIN

ZUTATEN

1 große Hähnchenbrust
1 Zwiebel
2 Tomaten
100 g Tagliatelle (Trockengewicht)
Kräutermischung
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

1. Einen Topf mit Salzwasser für die Pasta zum Kochen bringen.
2 Knoblauchzehen zerdrücken. Zwiebel und Tomaten fein hacken.
2. Drei Viertel der Pasta 8 Min. im kochenden Wasser garen. 125 ml Kochwasser aufbewahren, dann die Pasta abgießen.
2 TL Olivenöl und 1 TL Weißweinessig in einer Schüssel verrühren.
3. Das Hähnchen mit der Gewürzmischung bestreuen und mit Pfeffer würzen.
Das Hähnchen nach Belieben garen.
4. 1 EL Olivenöl in der Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Knoblauch und Zwiebel unter Rühren 3–4 Min. weich dünsten. Tomate und 1 EL Tomatenmark einrühren und 3 Min. garen, bis sie weich sind.
Das Kochwasser einrühren und abschmecken.
5. Die Pasta in die Sauce geben und 30 Sek. vorsichtig schwenken, bis alles vermengt und durchgewärmt ist. Die Pfanne vom Herd nehmen. Tomatenpasta und Hähnchen aufteilen – guten Appetit!

NÄHRWERTE PRO HÄHNCHENBRUST

KH 80 | EW 49 | FETT 20 | kcal 696



NOTIZEN



MYOS

Sriracha-Hähnchen-Reis-Bowl

PORTIONEN: 1

VORBEREITUNG: 15 MIN

KOCHZEIT: 30 MIN

ZUTATEN

1 große Hähnchenbrust
85 g Basmatireis (Trockengewicht)
1 große Portion Brokkoli
1/2 Dose schwarze Bohnen
1 Maiskolben
1 Limette
Sriracha nach Geschmack

ZUBEREITUNG

1. Das Hähnchen in kleine Würfel schneiden. Sriracha-Würzmischung und Limettensaft in einer Schüssel verrühren und das Hähnchen gut darin wenden.
2. Die Hähnchenwürfel 10–15 Minuten grillen, bis sie innen durchgehend weiß sind; nach der Hälfte der Zeit wenden.
3. Inzwischen den Reis nach Packungsanweisung kochen. Die schwarzen Bohnen abgießen, abspülen und gut mit dem gekochten Reis vermischen.
4. Den Maiskolben kochen und den Brokkoli dämpfen.
5. In Schüsseln anrichten.
6. Wer später essen möchte, füllt alles in eine Frischhaltedose und lässt es abkühlen. Anschließend verschließen und in den Kühlschrank stellen.

NÄHRWERTE PRO PORTION

KH 103 | EW 54 | FETT 4 | kcal 645



NOTIZEN



MYOS

Mango-Hähnchen-Pasta

PORTIONEN: 2

VORBEREITUNG: 5 MIN

KOCHZEIT: 25 MIN

ZUTATEN

200 g Hähnchenbrust, gewürfelt
2 EL Mango-Chutney
1 Zwiebel, gehackt
1 Handvoll Champignons, in Scheiben
2 EL Tomatenmark
4 getrocknete Tomaten, in Streifen
2 TL getrockneter Oregano
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
1 Paprika, in dünnen Streifen
1 Handvoll frisches Basilikum
1/4 TL Chilipulver
100 g Tagliatelle (Trockengewicht)
1 TL natives Olivenöl extra
Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

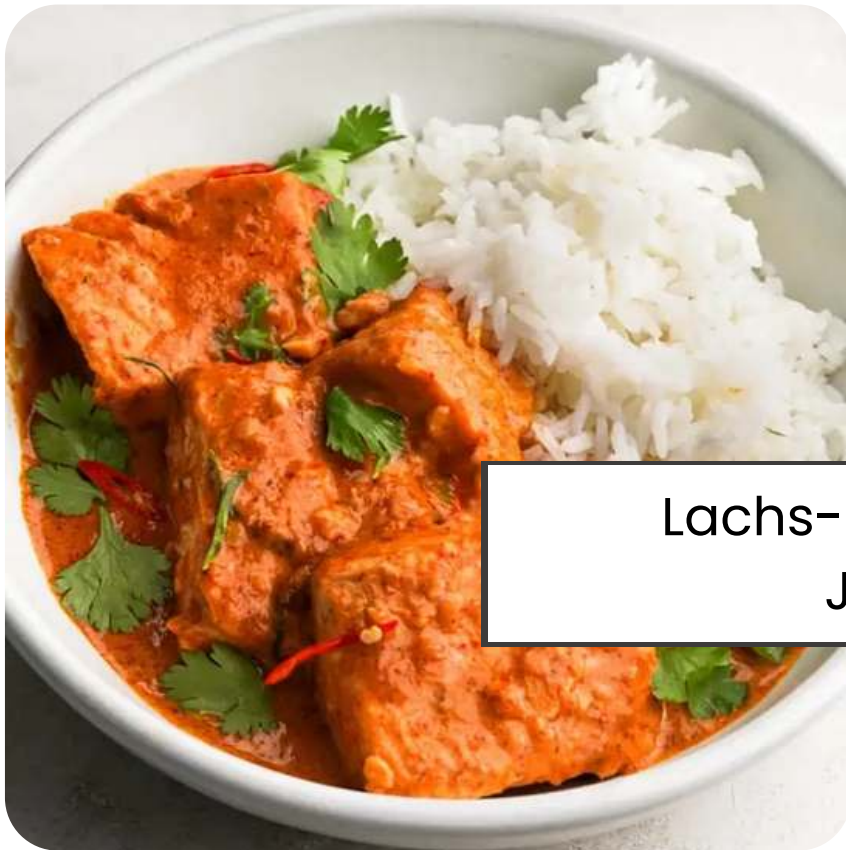
1. Einen Topf Wasser bei mittlerer Hitze aufsetzen. Sobald es kocht, die Pasta fast bissfest garen, dann abgießen und beiseitestellen.
2. Knoblauch, Zwiebel, Salz, Basilikum, Oregano und Hähnchen in einer beschichteten Pfanne in Olivenöl 4–5 Min. braten.
3. Pilze, Chili und Paprika hinzufügen und 4–5 Min. braten.
4. Mango-Chutney und Tomatenmark hinzufügen und gründlich verrühren.
5. Die Pasta in die Pfanne geben und 3–4 Min. mit allem vermengen.
6. Sobald alles gut vermischt ist, abschmecken und genießen!

NÄHRWERTE PRO PORTION

KH 80 | EW 37 | FETT 9 | kcal 549



NOTIZEN



MYOS

Lachs-Kokos-Curry mit Jasminreis

PORTIONEN: 2

VORBEREITUNG: 5 MIN

KOCHZEIT: 25 MIN

ZUTATEN

150 g Lachsfilet
1 EL natives Olivenöl extra
2 Knoblauchzehen, gehackt
1 rote Chili, gehackt
1/2 Zwiebel, in Streifen
5 Curryblätter
1 TL frischer Ingwer, gerieben
1 Stange Zitronengras
1 Limette
Abrieb von 1 Limette
2 gelbe Paprika, in Streifen
1 EL Currypulver
1 Dose Kokosmilch
75 g Jasminreis (Trockengewicht)

ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 200 °C vorheizen und den Lachs 10–15 Min. backen.
2. Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und Öl hineingeben.
3. Curryblätter, Knoblauch, Zwiebel, Chili und Ingwer hinzufügen und 2–3 Min. glasig dünsten, ohne dass sie Farbe annehmen.
4. Zitronengras und gelbe Paprika hinzufügen und 3 Min. garen.
5. Sobald die Paprika weich ist, etwas Currypulver sowie Limettensaft und -abrieb hinzufügen und weitere 2 Min. garen.
6. Kokosmilch und Kirschtomaten hinzufügen und köcheln lassen.
7. Den Reis nach Belieben zubereiten.
8. Das Zitronengras aus der Currysauce nehmen und die Sauce über das Lachsfilet gießen.

NÄHRWERTE PRO PORTION

KH 70 | EW 35 | FETT 39 | kcal 771



NOTIZEN

Die Menge an Kokosmilch je nach gewünschter Konsistenz anpassen.

Hähnchen-Shawarma-Nudelsalat

PORTIONEN: 2

VORBEREITUNG: 10 MIN

KOCHZEIT: 25 MIN

ZUTATEN

2 große Hähnchenbrustfilets
2 Knoblauchzehen, gehackt
1/4 rote Chili, gehackt
1 Zitrone
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Paprikapulver
1/2 TL gemahlene Kurkuma
1/2 TL gemahlener Zimt
2 Frühlingszwiebeln, in Ringen
1/4 Gurke, in Scheiben
1/2 Zwiebel, in Streifen
5 Kirschtomaten, gehackt
1 Handvoll gehackte Petersilie
Salz & Pfeffer
90 g Penne (Trockengewicht)

ZUBEREITUNG

1. In einer Schüssel Hähnchen, Knoblauch, Zitronenabrieb und -saft vermischen. Kreuzkümmel, Paprikapulver, Kurkuma und Zimt hinzufügen und gut vermengen. Die Hähnchenmischung ca. 60 Min. im Kühlschrank marinieren.
2. Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Nach dem Marinieren das Hähnchen auf ein geöltes Backblech legen und im Ofen 20 Minuten backen.
3. Während das Hähnchen gart, einen Topf Wasser zum Kochen bringen, die Pasta hineingeben und garen.
4. Den Salat vorbereiten, alle Zutaten in einer großen Schüssel vermengen und genießen!

NÄHRWERTE PRO PORTION

KH 73 | EW 39 | FETT 8 | kcal 520



NOTIZEN

Spaghetti Bolognese mit Putenhack

PORTIONEN: 4

VORBEREITUNG: 15 MIN

KOCHZEIT: 40 MIN

ZUTATEN

500 g Putenhackfleisch
 1 EL natives Olivenöl extra
 1 Zwiebel, gehackt
 2 Stangen Staudensellerie, gehackt
 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
 2 Karotten, gewürfelt
 2 Dosen gehackte Tomaten
 2 EL Tomatenmark
 2 TL Oregano, getrocknet
 1 TL Worcestersauce
 500 g Spaghetti, ungekocht
 2 EL geriebener Parmesan
 Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
Die Zwiebel 3–4 Minuten andünsten, dann das Putenhackfleisch hinzufügen und unter regelmäßigem Rühren weitere 4–5 Minuten braten, bis es nicht mehr rosa ist.
- Sellerie, Knoblauch und Karotten hinzufügen und 3–5 Minuten garen.
Tomaten, Tomatenmark, Kräuter und Worcestersauce einrühren und abschmecken.
- 20–30 Minuten köcheln lassen (oder bis die Zeit knapp wird!), bis die Sauce eingedickt ist.
- Während die Bolognese köchelt, die Pasta nach Packungsanweisung in kochendem Wasser garen.
- Die Bolognese auf der Pasta anrichten und mit Parmesan bestreuen.

NÄHRWERTE PRO PORTION

KH 106 | EW 53 | FETT 10 | kcal 762



NOTIZEN



MYOS

Scharfes grünes Thai-Gemüsecurry

PORTIONEN: 4

VORBEREITUNG: 5 MIN

KOCHZEIT: 30 MIN

ZUTATEN

2 Knoblauchzehen
2 Tassen Tofu (natur)
2 Dosen Kichererbsen
1 Dose Kokosmilch
4 TL grüne Currypaste
3 rote Chilischoten
1 daumengroßes Stück Ingwer
1 EL Sojasauce
1 EL Limettensaft
2 EL Olivenöl
2 EL Erdnussbutter
1 TL Cayennepfeffer
250 g Basmatireis, ungekocht

ZUBEREITUNG

1. Das Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen, dann gehackten Ingwer, Chili und Tofu hinzufügen. 6–8 Minuten braten, bis der Tofu gebräunt ist.
2. Kokosmilch, grüne Thai-Currypaste, Limettensaft, Erdnussbutter und Sojasauce hinzufügen. Aufkochen und 15 Minuten köcheln lassen.
3. Den Reis in einen Topf geben, mit kochendem Wasser bedecken, aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser vollständig aufgenommen ist.
4. In einer Schüssel mit dem Curry servieren und genießen!

NÄHRWERTE PRO PORTION

KH 61 | EW 27 | FETT 28 | kcal 611



NOTIZEN



MYOS

Garnelen-Ananas-Power-Bowl

PORTIONEN: 2

VORBEREITUNG: 10 MIN

KOCHZEIT: 15 MIN

ZUTATEN

300 g gegarte Garnelen
250 g Basmatireis, ungekocht
1 Tasse Ananasstücke
1 rote Zwiebel, in Streifen
1 rote Paprika, in Streifen
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
1 TL geriebener Ingwer
2 EL Sojasauce
1 Handvoll gehackter Koriander
2 EL Kokosöl

ZUBEREITUNG

1. Das Kokosöl bei mittlerer Hitze erhitzen, dann Zwiebel, Paprika, Knoblauch und Ingwer hinzufügen.
2. 5–7 Min. garen, bis Zwiebel und Paprika weich sind.
3. Währenddessen den Reis nach Packungsanweisung kochen.
4. Die gegarten Garnelen, Ananas und Sojasauce in die Pfanne geben.
Gut vermischen und 3–5 Min. garen.
5. Sobald der Reis gar ist, abgießen und zusammen mit dem Koriander unter die Garnelen-Ananas-Mischung heben.

NÄHRWERTE PRO PORTION

KH 116 | EW 36 | FETT 14 | kcal 751



NOTIZEN



MYOS

Lamm-Souvlaki mit Basmatireis

PORTIONEN: 4

VORBEREITUNG: 15 MIN

KOCHZEIT: 10 MIN

ZUTATEN

1/3 Tasse Olivenöl
1,5 EL Zitronensaft
1,5 EL Rotweinessig
1,5 EL gehackter Oregano
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
0,5 TL Salz
0,25 TL schwarzer Pfeffer
500 g Lammkeule, gewürfelt
100 g Klebreis

ZUBEREITUNG

1. Olivenöl, Zitronensaft, Rotweinessig, Oregano, Knoblauch, Salz und Pfeffer in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen. Die Lammwürfel hinzufügen und rühren, bis sie mit Marinade bedeckt sind. Abdecken und 3 Stunden oder über Nacht kalt stellen.
2. Den Grill auf mittlere bis hohe Hitze vorheizen und den Rost leicht einölen.
3. Das marinierte Lamm auf Spieße stecken, die restliche Marinade aufbewahren. Die Spieße grillen, bis sie gar sind, dabei mit der Marinade bestreichen und für gleichmäßiges Garen gelegentlich wenden.
4. Den Klebreis nach Packungsanweisung zubereiten.

NÄHRWERTE PRO PORTION

KH 95 | EW 27 | FETT 30 | kcal 758



NOTIZEN



MYOS

Rinderfilet mit Chimichurri & Süßkartoffel-Pommes aus dem Ofen

PORTIONEN: 4

VORBEREITUNG: 15 MIN

KOCHZEIT: 10 MIN

ZUTATEN

500 g Rinderfilet
2 EL Pflanzenöl
Salz
250 g braune Champignons
2 EL Sojasauce
50 g Butter
600 g Süßkartoffeln
2 EL Pflanzenöl
0,5 TL Salz
1 kleine rote Paprika
15 g frischer Koriander
15 g frische Petersilie
1 Knoblauchzehe
30 ml Wasser
Salz
4 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

SÜSSKARTOFFEL-POMMES

1. Den Ofen auf 200 °C vorheizen.
2. Die Süßkartoffel in Pommes schneiden.
3. Die Pommes auf ein großes Backblech geben.
4. Mit Pflanzenöl beträufeln und salzen.
5. 30 Min. im Ofen rösten.

CHIMICHURRI

1. Rote Chili, Koriander und Petersilie fein hacken, Knoblauch hacken.
2. In eine Schüssel geben und mit Wasser, Salz, Olivenöl, Rotweinessig und Oregano vermengen.

STEAK & PILZE

1. Das Steak in einer heißen Pfanne nach Wunsch braten.
2. Danach herausnehmen, ruhen lassen und die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren.
3. Die Pilze mit Öl beträufeln und braun anbraten.

NÄHRWERTE PRO PORTION

KH 68 | EW 61 | FETT 38 | kcal 856



NOTIZEN

The logo for MYOS, featuring the letters M, Y, and S in a bold, sans-serif font, with a square symbol between Y and S.A photograph of a white plate containing a large portion of white rice, a piece of fried fish, and a side of stir-fried vegetables including broccoli, red bell peppers, and a lime wedge.

Knuspriger Wolfsbarsch mit asiatischem Grüngemüse

PORTIONEN: 1

VORBEREITUNG: 5 MIN

KOCHZEIT: 20 MIN

ZUTATEN

1 großes Wolfsbarschfilet
1 EL Speisestärke
0,5 TL chinesisches
Fünf-Gewürze-Pulver
1 TL Sesamöl
1 Pak Choi, gehackt
2 Frühlingszwiebeln
2 Handvoll Bimi-Brokkoli
2 Knoblauchzehen, in Scheiben
1 Chili, in Ringen
1 EL Ingwer, in Scheiben
1 TL Honig
2 EL Sojasauce
50 ml Reisessig
Salz & Pfeffer
80 g weißer Reis (Trockengewicht)

ZUBEREITUNG

1. Speisestärke, Fünf-Gewürze-Pulver sowie Salz und Pfeffer in einer Schüssel gründlich vermischen und den Wolfsbarsch damit panieren.
2. Brokkoli, Pak Choi, Ingwer, Knoblauch und Chili in einem Teelöffel Sesamöl 2–3 Min. anbraten, dann Reisessig, Limettensaft und einen Schuss Sojasauce hinzufügen.
3. Weitere 3–4 Min. garen, dann in eine separate Schale geben und warm halten.
4. Die Pfanne auswischen und wieder auf den Herd stellen. Das restliche Sesamöl erhitzen und den panierten Wolfsbarsch mit der Hautseite nach unten goldbraun braten. Das Filet wenden, die Hitze reduzieren, die Frühlingszwiebelringe hinzufügen und 4–5 Min. in der Pfanne ziehen lassen.
5. Den Wolfsbarsch mit dem Gemüse und 200 g Klebreis anrichten.

NÄHRWERTE PRO PORTION

KH 75 | EW 35 | FETT 8 | kcal 512



NOTIZEN

Salat mit magerem Rindfleisch & frischen Eiernudeln

PORTIONEN: 1

VORBEREITUNG: 10 MIN

KOCHZEIT: 10 MIN

ZUTATEN

200 g mageres Rinderhackfleisch
(5 % Fett)
1 kleine Avocado
10 Kirschtomaten
1/2 mittelgroße Gurke, in Scheiben
1/2 rote Paprika, in Streifen
1/4 kleine rote Zwiebel
2 EL Olivenöl
100 g Salat, gehackt
1 EL Zitronensaft
Salz und Pfeffer: nach Geschmack
1/2 Limette, in Scheiben
125 g Nudeln (Trockengewicht)

ZUBEREITUNG

1. Eine Pfanne mit etwas Kochspray bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Das Rinderhackfleisch hinzufügen und ca. 7–10 Minuten braten, bis es vollständig durchgegart ist.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Avocado, Kirschtomaten, Gurke, rote Paprika und rote Zwiebel in mundgerechte Stücke schneiden.
5. Den Salat in mundgerechte Stücke schneiden oder zupfen.
6. In einer kleinen Schüssel 20 g Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren.
7. In einer großen Schüssel das gegarte Hackfleisch, das gewürfelte Gemüse und den Salat vermengen.
8. Das Dressing über den Salat träufeln und vorsichtig vermengen.
9. Eine Pfanne/einen Wok mit einem Schuss Öl erhitzen und hinzufügen:

NÄHRWERTE PRO PORTION

KH 81 | EW 57 | FETT 48 | kcal 984

NOTIZEN



MYOS

Lachs-Pasta mit grünen Bohnen & Zitronen-Thymian-Vinaigrette

PORTIONEN: 1

VORBEREITUNG: 15 MIN

KOCHZEIT: 20 MIN

ZUTATEN

95 g Penne (Trockengewicht)
200 g grüne Bohnen
Abrieb und Saft von 1 Zitrone
1 EL Thymianblättchen
½ TL Knoblauchsatz
3 EL Olivenöl
1 mittelgroßes Lachsfilet
Salz & Pfeffer
Zitronenspalten
Thymianzweige

ZUBEREITUNG

1. Die Pasta nach Packungsanweisung in kochendem Wasser garen. In den letzten 3–4 Minuten die grünen Bohnen dazugeben.
2. Pasta und Bohnen abgießen, dabei 3 EL Kochwasser aufbewahren.
3. Eine schwere beschichtete Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
4. Den Lachs mit Olivenöl bestreichen und pro Seite 3–4 Minuten scharf anbraten.
5. Den Lachs wenden, die Pfanne gut abdecken und die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren. Den Fisch weitere 3–4 Minuten garen.
6. Pasta, Bohnen und das aufbewahrte Kochwasser in einen großen Topf geben.
Zitronenabrieb, Zitronensaft, Thymianblättchen, Knoblauchsatz und 2 EL Olivenöl hinzufügen.
7. Den Lachs in große Stücke zerteilen und zur Pasta geben. Bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten unter vorsichtigem Rühren erwärmen.
8. Mit Salz, Pfeffer und Thymianzweigen abschmecken.

NÄHRWERTE PRO PORTION

KH 77 | EW 50 | FETT 35 | kcal 823



NOTIZEN



MYOS

Hähnchen-Gnocchi mit grünem Pesto

PORTIONEN: 1

VORBEREITUNG: 15 MIN

KOCHZEIT: 20 MIN

ZUTATEN

FÜR DAS HÄHNCHEN

200 g Hähnchenbrust
10 ml Olivenöl
Salz & Pfeffer

Getrocknete italienische Kräuter

FÜR DAS PESTO

30 g frisches Basilikum
20 g Pinienkerne
30 g Parmesan
30 ml Olivenöl

10 g Knoblauch, fein gehackt
Salz & Pfeffer

GNOCCHI & GARNITUR

185 g Gnocchi
Basilikumblätter
Kirschtomaten

ZUBEREITUNG

1. Die Hähnchenbrust in gleichmäßige Stücke schneiden.
2. Mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern würzen.
3. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen.
4. Das Hähnchen bei mittlerer bis hoher Hitze garen, bis es durch ist.
5. Beiseitestellen und warm halten.
6. Basilikum, Pinienkerne, Parmesan, Olivenöl und Knoblauch in einer Küchenmaschine glatt pürieren und mit Salz abschmecken.
7. Einen großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen.
8. Die Gnocchi hineingeben und 2–3 Minuten garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen.
9. Abgießen und kurz in Olivenöl leicht anbräunen.
10. Die Gnocchi mit dem Pesto vermengen.
11. Mit den gegarten Hähnchenstücken toppen.
12. Mit zusätzlichem Parmesan bestreuen.
13. Mit frischen Basilikumblättern und Kirschtomaten garnieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION

KH 77 | EW 42 | FETT 38 | kcal 818



NOTIZEN

Teriyaki-Rindfleisch-Nudeln

PORTIONEN: 1

VORBEREITUNG: 15 MIN

KOCHZEIT: 20 MIN

ZUTATEN

FÜR DAS RINDFLEISCH

250 g mageres Rindfleisch

10 g Speisestärke

NUDELN

120 g Nudeln (Trockengewicht)

10 g Sesamöl

TERIYAKI-SAUCE

30 g Sojasauce

15 g Reissessig

15 g brauner Zucker

10 g geriebener Ingwer

10 g Knoblauch, fein gehackt

GEMÜSE & GARNITUR

100 g Brokkoli

80 g Karotten, in Scheiben

60 g Sojasprossen

60 g grüne Paprika

ZUBEREITUNG

1. Das Rindfleisch quer zur Faser in dünne Streifen schneiden.
2. Leicht mit Speisestärke bestäuben und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Udon-Nudeln nach Packungsanweisung kochen.
4. Abgießen und mit Sesamöl vermengen, damit sie nicht zusammenkleben.
5. Beiseitestellen und warm halten.
6. Sojasauce, Reissessig und braunen Zucker verrühren.
7. Geriebenen Ingwer und gehackten Knoblauch unterrühren und beiseitestellen.
8. Einen großen Wok oder eine Pfanne stark erhitzen.
9. Das Rindfleisch portionsweise scharf anbraten, damit die Temperatur hoch bleibt.
10. Das Fleisch herausnehmen und beiseitestellen.
11. Das Gemüse unter Rühren braten, bis es gerade gar ist.
12. Das Rindfleisch zurück in die Pfanne geben und die Teriyaki-Sauce hinzufügen.
13. Die gekochten Udon-Nudeln untermischen.
14. Weitere 2–3 Minuten garen, damit sich die Aromen verbinden.
15. Mit Sesam und gehackter Chili garnieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION

KH 76 | EW 45 | FETT 30 | kcal 754

NOTIZEN



Miso-Black-Cod-Power-Bowl

PORTIONEN: 1

VORBEREITUNG: 15 MIN

KOCHZEIT: 20 MIN

ZUTATEN

FÜR DEN KABELJAU

200–250 g Kabeljaufilet

30 g helle Misopaste

15 g Mirin

15 g Sake

10 g Honig

5 g Sesamöl

GEMÜSE & GARNITUR

100 g Edamame

150 g Bimi-Brokkoli

10 g Sesamöl

Salz

Schwarzer Sesam

REIS

85 g Basmatireis (Trockengewicht)

ZUBEREITUNG

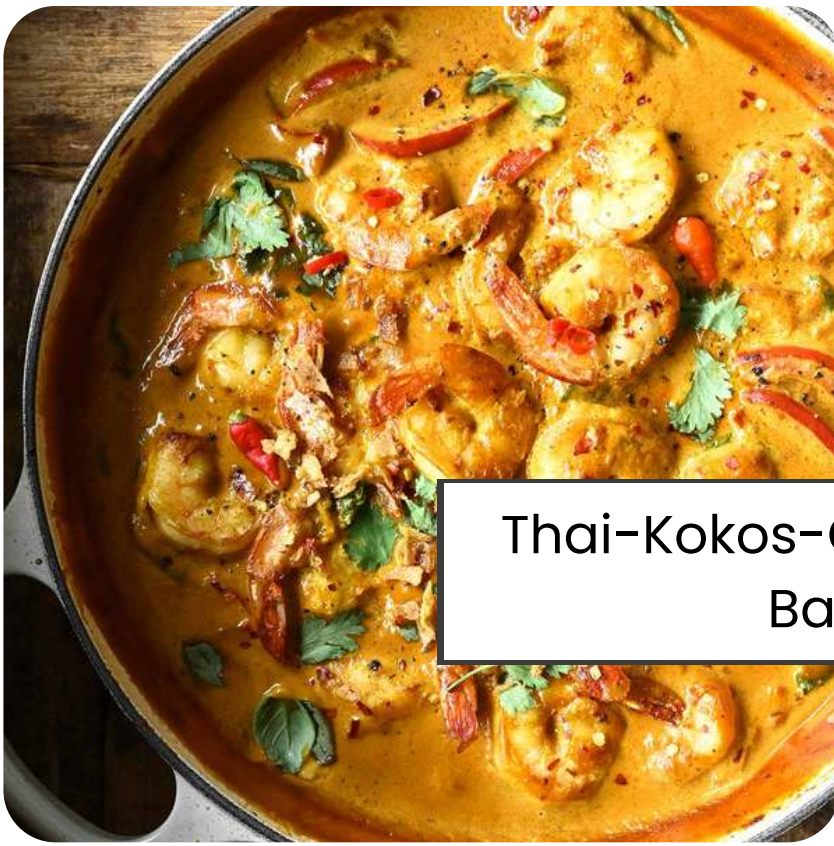
1. Misopaste, Mirin, Sake, Honig und Sesamöl verquirlen.
2. Das Kabeljaufilet vollständig damit bestreichen und 1–2 Stunden marinieren.
3. Den Bimi-Brokkoli 2–3 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken, damit er knackig bleibt.
4. Die Edamame 3–4 Minuten dämpfen.
5. Das Gemüse mit Sesamöl und Salz vermengen.
6. Den Ofen auf 200 °C vorheizen und den marinierten Kabeljau auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.
7. Backen, bis er durchgegart ist.
8. Den Reis nach Packungsanweisung kochen.
9. Reis, Brokkoli und Edamame anrichten und den Miso-Kabeljau darauflegen.
10. Mit Chiliflocken, schwarzem Sesam und der restlichen Glasur garnieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION

KH 84 | EW 40 | FETT 32 | kcal 784



NOTIZEN



MYOS

Thai-Kokos-Garnelen-Curry mit Basmatireis

PORTIONEN: 1

VORBEREITUNG: 15 MIN

KOCHZEIT: 35 MIN

ZUTATEN

FÜR DIE GARNELEN

250 g große rohe Riesengarnelen

10 g Speisestärke

CURRYBASIS

200 ml Kokosmilch

20 g rote Currypaste

15 g Ingwer, fein gehackt

10 ml Fischsauce

5 g brauner Zucker

10 g Limettensaft

GEMÜSE & GARNITUR

100 g rote Paprika, in Streifen

50 g rote Zwiebel, gewürfelt

30 g Frühlingszwiebeln, in Ringen

30 g frischer Koriander

REIS

75 g Basmatireis (Trockengewicht)

ZUBEREITUNG

1. Die Garnelen mit Küchenpapier trocken tupfen und würzen.
2. Leicht mit Speisestärke bestäuben und beiseitestellen.
3. Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und Ingwer und Knoblauch anbraten, bis sie duften.
4. Rote Currypaste hinzufügen und die Kokosmilch einrühren. Fischsauce und braunen Zucker zugeben und 5 Min. köcheln lassen.
5. Paprika, Zucker und rote Zwiebel hinzufügen – 2–3 Min. garen.
6. Die Garnelen hinzufügen und 3–4 Minuten garen, bis sie rosa sind,
7. und den Limettensaft einrühren.
8. Mit frischem Koriander, Frühlingszwiebeln und Chiliringen garnieren.
9. Den Reis nach Packungsanweisung kochen und genießen!

NÄHRWERTE PRO PORTION

KH 77 | EW 41 | FETT 35 | kcal 787



NOTIZEN



MYOS

Chicken-Katsu-Curry mit Jasminreis

PORTIONEN: 1

VORBEREITUNG: 15 MIN

KOCHZEIT: 35 MIN

ZUTATEN

150 g Hähnchenbrust
15 g Vollkornmehl
1 kleines Ei, verquirlt
20 g Panko-Brösel
5 g Olivenöl zum Braten
Salz & Pfeffer
Für die Currysauce:
5 g Olivenöl
40 g Zwiebel, fein gewürfelt
30 g Karotte, fein gewürfelt
10 g Knoblauch, fein gehackt
5 g Ingwer, gerieben
8 g Currypulver
3 g Garam Masala
5 g Tomatenmark
150 ml Hühnerbrühe (natriumarm)
5 g Honig
5 g Sojasauce (natriumarm)
3 g Speisestärke, mit 10 ml Wasser
angerührt
75 g Basmatireis (Trockengewicht)

ZUBEREITUNG

1. Die Hähnchenbrust zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie gleichmäßig flach drücken und würzen.
2. Drei flache Teller vorbereiten: Mehl, verquirltes Ei, Panko-Brösel.
3. Das Hähnchen in Mehl wenden, durch das Ei ziehen und in die Panko-Brösel drücken, bis es rundum paniert ist.
4. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
5. Das panierte Hähnchen braten, bis es durchgegart ist.
6. Aus der Pfanne nehmen, 5 Minuten ruhen lassen und in Streifen schneiden.
7. Currysauce zubereiten:
8. Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen.
9. Zwiebeln und Karotten hinzufügen und 3–4 Minuten weich dünsten.
10. Knoblauch und Ingwer hinzufügen und 30 Sekunden mitgaren.
11. Currypulver und Garam Masala hinzufügen und 30 Sekunden unter Rühren anrösten.
12. Tomatenmark hinzufügen und 1 Minute mitgaren.
13. Hühnerbrühe, Sojasauce und Honig angießen und umrühren.
14. 8–10 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
15. Die angerührte Speisestärke einrühren und 1–2 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eindickt.

NÄHRWERTE PRO PORTION

KH 85 | EW 44 | FETT 18 | kcal 678





High-Protein-Hoisin-Rindfleisch-Nudeln

PORTIONEN: 1

VORBEREITUNG: 15 MIN

KOCHZEIT: 15 MIN

ZUTATEN

ZUBEREITUNG

200 g Rumpsteak, in Streifen

5 g Speisestärke

Salz & Pfeffer

5 g Sesamöl

25 g Hoisinsauce

10 g Sojasauce

5 g Reisessig

3 g Honig

5 g frisch geriebener Ingwer

10 g Knoblauch, fein gehackt

3 g Chilipaste

5 g Speisestärke, mit 15 ml Wasser angerührt

100 g Eiernudeln (Trockengewicht)

150 g Brokkoliröschen

50 g grüne Paprika, in Streifen

40 g Karotten, in Scheiben

30 g Frühlingszwiebeln, gehackt

Pflanzenöl

8 g Sesam

1. Das Rumpsteak in dünne Streifen schneiden.
2. Die Fleischstreifen in einer Schüssel mit Speisestärke, Salz und Pfeffer vermengen.
3. Das Fleisch 10 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen.
4. In einer kleinen Schüssel Hoisinsauce, Sojasauce, Reisessig, Honig, geriebenen Ingwer, gehackten Knoblauch und Chilipaste verquirlen.
5. In einer weiteren kleinen Schüssel Speisestärke mit Wasser anrühren und beiseitestellen.
6. Die Eiernudeln nach Packungsanweisung kochen.
7. In den letzten 2 Minuten die Brokkoliröschen in denselben Topf geben.
8. Nudeln und Brokkoli abgießen, kalt abschrecken, damit sie nicht weitergaren, und beiseitestellen.
9. Pflanzenöl in einem großen Wok bei hoher Hitze erhitzen.
10. Die Fleischstreifen in einer Lage hineingeben und 1–2 Minuten scharf anbraten.
11. Wenden und eine weitere Minute braten, bis das Fleisch gebräunt ist.
12. Das Fleisch aus dem Wok nehmen und beiseitestellen.
13. Paprika und Karotten hinzufügen und 2 Minuten unter Rühren braten.
14. Das Fleisch zusammen mit Nudeln und Brokkoli zurück in den Wok geben.
15. Die Saucenmischung darübergießen und alles vermengen.
16. Die angerührte Speisestärke hinzufügen und 1–2 Minuten weiterbraten, bis die Sauce eindickt und alles gleichmäßig überzieht.
17. Vom Herd nehmen und den Großteil der Frühlingszwiebeln unterrühren.

NÄHRWERTE PRO PORTION

KH 84 | EW 52 | FETT 21 | kcal 741





MYOS

Gegrillter Lachs mit Mango-Avocado-Salsa & Kokosreis

PORTIONEN: 1

VORBEREITUNG: 15 MIN

KOCHZEIT: 25 MIN

ZUTATEN

220 g Lachsfilet
5 g Olivenöl
20 ml Limettensaft
2 g gemahlener Kreuzkümmel
2 g Chilipulver
2 g Paprikapulver
3 g Knoblauch, fein gehackt
Salz & Pfeffer
80 g Mango, gewürfelt
50 g Avocado, gewürfelt
30 g rote Zwiebel, gewürfelt
30 g rote Paprika, gewürfelt
10 g gehackter Koriander
5 g Jalapeño, entkernt
80 g Jasminreis (Trockengewicht)
100 ml Kokosmilch
100 ml Wasser
5 g Limettenabrieb
10 g gehackter Koriander

ZUBEREITUNG

1. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Limettensaft, Kreuzkümmel, Chilipulver, Paprikapulver, Knoblauch, Salz und Pfeffer verrühren.
2. Den Lachs in eine flache Form legen und die Marinade darübergießen.
3. Abdecken und 15 Minuten kalt stellen.

Kokosreis zubereiten:

1. Den Reis unter kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt.
2. Reis, Kokosmilch, Wasser und Salz in einem Topf vermengen.
3. Aufkochen, dann die Hitze reduzieren, abdecken und ca. 15 Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgenommen ist.
4. Vom Herd nehmen und 5 Min. ruhen lassen.
5. Mit einer Gabel auflockern und Limettenabrieb und Koriander unterrühren.

Mango-Avocado-Salsa zubereiten:

1. In einer Schüssel gewürfelte Mango, Avocado, rote Zwiebel, Paprika, Jalapeño und Koriander vermengen.
2. Limettensaft und Salz hinzufügen und vorsichtig vermengen.
3. Bei Raumtemperatur ziehen lassen, während der Lachs gart.

Lachs garen:

1. Grill oder Grillpfanne auf mittlere bis hohe Hitze vorheizen und den Lachs auflegen.
2. 4–5 Minuten grillen, dann vorsichtig wenden und weitere 3–4 Minuten garen, bis der Fisch nicht mehr glasig ist und leicht zerfällt.

NÄHRWERTE PRO PORTION

KH 85 | EW 53 | FETT 26 | kcal 784





MYOS

Rindfleisch-Brokkoli-Nudeln

PORTIONEN: 1

VORBEREITUNG: 15 MIN

KOCHZEIT: 35 MIN

ZUTATEN

FÜR DAS RINDFLEISCH

300 g mageres Rumpsteak

10 g Speisestärke

Salz & Pfeffer

SAUCE

30 ml Sojasauce

20 ml Austernsauce

15 ml Reisessig

15 g brauner Zucker

10 g geriebener Ingwer

10 g Knoblauch, fein gehackt

GEMÜSE & GARNITUR

200 g Brokkoliröschen

50 g grüne Paprika

30 g Frühlingszwiebeln, in Ringen

NUDELN

120 g frische Eiernudeln

ZUBEREITUNG

1. Das Rindfleisch quer zur Faser in dünne Streifen schneiden, leicht mit Speisestärke bestäuben, mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.
2. Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen, abgießen und mit Sesamöl vermengen – beiseitestellen und warm halten.
3. Sojasauce, Austernsauce, Reisessig und braunen Zucker verrühren, geriebenen Ingwer und gehackten Knoblauch unterrühren – beiseitestellen.

Pfannenrühren

1. Einen großen Wok oder eine Pfanne stark erhitzen und das Rindfleisch portionsweise scharf anbraten – herausnehmen und beiseitestellen.
2. Brokkoli und Paprika unter Rühren braten.
3. Garen, bis das Gemüse gar, aber noch knackig ist.
4. Das Rindfleisch zurück in die Pfanne geben, die vorbereitete Sauce
5. und die gekochten Nudeln hinzufügen.
6. Weitere 2–3 Minuten garen, damit sich die Aromen verbinden.
7. Mit Sesam garnieren und mit gehacktem Koriander bestreuen.

NÄHRWERTE PRO PORTION

KH 80 | EW 55 | FETT 32 | kcal 828



NOTIZEN



MYOS

Sticky Balsamico-Sweet-Chili-Hähnchen mit Reis

PORTIONEN: 1

VORBEREITUNG: 10 MIN

KOCHZEIT: 25 MIN

ZUTATEN

- 2 große Hähnchenbrustfilets, gewürfelt
- 1 EL Balsamico-Essig
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 1 EL Sojasauce
- 2 EL Sweet-Chili-Sauce
- 1 Chili, in Ringen
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 2 Handvoll Pak Choi, gehackt
- 1/2 rote Zwiebel, gewürfelt
- 1 Handvoll Basilikum, gehackt
- 80 g Basmatireis (Trockengewicht)

ZUBEREITUNG

1. Das Hähnchen mit Knoblauch, Chili, Ingwer, roter Zwiebel, Sojasauce, Sweet-Chili-Sauce und Olivenöl in eine Schüssel geben. Mindestens 15 Minuten marinieren lassen (ideal ist 1 Stunde, je nachdem, wie viel Zeit du hast!).
2. Die marinierte Hähnchenmischung in eine beschichtete Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten anbraten, bis das Fleisch rundum versiegelt ist. Den Essig einrühren und 4–6 Minuten garen,
3. dann den Pak Choi hinzufügen und weitere 4–6 Minuten garen, bis er zart ist.
4. Während das Hähnchen gart, den Reis 8–10 Minuten kochen und servierbereit beiseitestellen.
5. Das Basilikum zum Hähnchen geben und 2 Minuten mitgaren.
6. Hähnchen und Gemüse auf dem Reis anrichten und genießen!

NÄHRWERTE PRO PORTION

KH 98 | EW 43 | FETT 15 | kcal 706



NOTIZEN



MYOS

Sticky Honig-Ingwer-Power-Hähnchen

PORTIONEN: 1

VORBEREITUNG: 10 MIN

KOCHZEIT: 25 MIN

ZUTATEN

250 g Hähnchenbrust

Salz & Pfeffer

Für die Sticky Honig-Ingwer-Sauce:

20 g Honig

15 g frischer Ingwer, gerieben

15 g Knoblauch, fein gehackt

15 g Sojasauce (natriumarm)

10 g Limettensaft

5 g Tomatenmark

3 g gemahlener Kreuzkümmel

2 g Chilipulver

2 g Paprikapulver

2 g Speisestärke

10 ml Wasser (zum Anrühren)

Für Garnitur und Gemüse:

50 g grüne Paprika, in Streifen

100 g Brokkoliröschen

5 g gehackter Koriander

5 g Sesam

80 g Basmatireis (Trockengewicht)

ZUBEREITUNG

Hähnchen vorbereiten:

Die Hähnchenbrust in Streifen schneiden.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Je 5 g Ingwer, Knoblauch und Sojasauce in einer Schüssel verrühren, das Hähnchen hinzufügen und darin wenden.

Sauce zubereiten:

6. In einer kleinen Schüssel Honig, restlichen Ingwer, restlichen Knoblauch, restliche Sojasauce, Limettensaft, Tomatenmark, Kreuzkümmel, Chilipulver und Paprikapulver verrühren.

7. In einer separaten Schüssel Speisestärke mit Wasser glatt anrühren.

Gericht zubereiten:

9. Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
10. Das Hähnchen hinzufügen und 3–4 Minuten braten, bis es rundum goldbraun ist.

11. Salzwasser zum Kochen bringen und den Brokkoli garen.

12. Die Paprika in die Pfanne geben und 2–3 Minuten unter Rühren braten, bis das Gemüse weich wird.

13. Die Honig-Ingwer-Sauce über Hähnchen und Gemüse gießen.

14. Die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren und 3–4 Minuten köcheln lassen.

15. Die angerührte Speisestärke in die Pfanne geben und unter ständigem Rühren eindicken lassen (ca. 1–2 Minuten).

16. Weitergaren, bis das Hähnchen eine Kerntemperatur von 74 °C erreicht.

NÄHRWERTE PRO PORTION

KH 86 | EW 53 | FETT 12 | kcal 668





MYOS

Peri-Peri-Hähnchenschenkel mit würzigem Reis & Erbsen

PORTIONEN: 1

VORBEREITUNG: 15 MIN

KOCHZEIT: 30 MIN

ZUTATEN

3 mittelgroße Hähnchenschenkel

½ rote Paprika, in Streifen

10 g rote Chili, in Ringen

15 g Knoblauch, fein gehackt

10 g geräuchertes Paprikapulver

5 g gemahlener Oregano

5 g gemahlener Kreuzkümmel

15 ml Zitronensaft

5 g Honig

Für Reis & Garnitur:

90 g Langkornreis (Trockengewicht)

30 g Zwiebel, gewürfelt

¼ rote Paprika, in Streifen

5 g Knoblauch, fein gehackt

1 TL Tomatenmark

2 g gemahlener Kreuzkümmel

2 g geräuchertes Paprikapulver

200 ml Hühnerbrühe

100 g Erbsen (frisch oder TK)

20 ml Olivenöl

ZUBEREITUNG

Peri-Peri-Marinade zubereiten:

1. Rote Paprika, rote Chilis, Knoblauch, Paprikapulver, Oregano, Kreuzkümmel, Zitronensaft, Olivenöl und Honig in einen Mixer geben und pürieren.
2. Das Hähnchen in eine Schüssel geben und gründlich mit 3/4 der Peri-Peri-Marinade bedecken (das restliche 1/4 zum Bestreichen aufbewahren).

Würzigen Reis zubereiten:

1. Den Reis unter kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt.
2. Olivenöl in einem mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Die Zwiebel hinzufügen und 2–3 Minuten glasig dünsten.
4. Rote Paprika und Knoblauch hinzufügen und 30 Sekunden anbraten.
5. Tomatenmark, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Oregano hinzufügen und 1 Minute unter Rühren anbraten.
6. Den Reis hinzufügen und umrühren, bis er mit dem Gewürzöl überzogen ist.
7. Hühnerbrühe und Salz zugeben und aufkochen.
8. Hitze reduzieren, abdecken und köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgenommen ist.

Hähnchen garen:

1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
2. Die Hähnchenschenkel in einer heißen Pfanne goldbraun anbraten.
3. Mit der aufbewahrten Peri-Peri-Sauce bestreichen.
4. Das Hähnchen in den Ofen geben und 20 Min. backen, bis es durchgegart ist.
5. Aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren 5 Minuten ruhen lassen.
6. Während das Hähnchen im Ofen ist, einen kleinen Topf Wasser zum Kochen bringen.
7. Die Erbsen hinzufügen und 3–4 Minuten garen, bis sie weich sind.

NÄHRWERTE PRO PORTION

KH 86 | EW 53 | FETT 24 | kcal 772





MYOS

Zitronen-Pfeffer-Hähnchen-Gnocchi

PORTIONEN: 1

VORBEREITUNG: 15 MIN

KOCHZEIT: 30 MIN

ZUTATEN

220 g Hähnchenbrust

Olivenöl

5 g Zitronenabrieb & 10 ml Zitronensaft

3 g Knoblauchpulver

1 g getrockneter Oregano

Salz & Pfeffer

200 g frische Kartoffel-Gnocchi

Für Sauce und Gemüse

12 g Knoblauch, fein gehackt

60 g grüne Paprika, in Streifen

80 g Kirschtomaten, halbiert

60 g Babyspinat

20 ml Zitronensaft

15 ml Hühnerbrühe

5 g Zitronenabrieb

40 g griechischer Joghurt (fettarm)

20 g geriebener Parmesan

5 g gehackte Petersilie

5 g gehacktes Basilikum

Zitronenscheiben zum Garnieren

ZUBEREITUNG

Hähnchen vorbereiten:

1. Die Hähnchenwürfel mit Olivenöl, Zitronenabrieb, Zitronensaft, schwarzem Pfeffer, Knoblauchpulver, Salz und Oregano vermengen.

Gnocchi zubereiten:

1. Die Gnocchi in kochendes Wasser geben und nach Packungsanweisung garen (meist 2–3 Minuten bzw. bis sie an der Oberfläche schwimmen).

Hähnchen garen:

1. Eine große beschichtete Pfanne erhitzen, die marinierten Hähnchenwürfel hineingeben und goldbraun und durchgegart braten.

Sauce und Gemüse zubereiten:

1. In derselben Pfanne Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Knoblauch und gewürfelte Paprika hinzufügen und 2–3 Minuten weich dünsten.
3. Tomaten hinzufügen und 2 Minuten garen, dann den Spinat zugeben und rühren, bis er zusammenfällt.
4. Zitronensaft und Hühnerbrühe angießen und 1 Minute köcheln lassen.
5. Die Hitze reduzieren und Joghurt, Parmesan und Zitronenabrieb einrühren.

Vermengen und fertigstellen:

1. Gnocchi und Hähnchen in die Pfanne mit Sauce und Gemüse geben.
2. Alles vorsichtig vermengen und abschmecken.

Servieren:

1. In eine Servierschüssel geben und garnieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION

KH 84 | EW 52 | FETT 18 | kcal 710





MYOS

Vietnamesische Zitronengras-Hähnchen-Reis-Bowl

PORTIONEN: 1

VORBEREITUNG: 15 MIN

KOCHZEIT: 30 MIN

ZUTATEN

- 200 g Hähnchenbrust, in Streifen
- 1 Stange Zitronengras, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 5 g Ingwer, gerieben
- 10 ml Sojasauce (natriumarm)
- 5 g brauner Zucker
- 5 ml Limettensaft
- Salz & Pfeffer
- 80 g Jasminreis (Trockengewicht)
- 70 g Karotten, in feinen Streifen
- 50 g Gurke, gehackt
- 40 g Salat, in Streifen
- 10 g gehackte Minze & Koriander
- Für das Dressing:**
- 10 ml Sojasauce
- 10 ml Limettensaft
- 5 g brauner Zucker
- 15 ml Wasser
- 5 g Knoblauch, fein gehackt
- 1 Thai-Chili, in feinen Ringen (optional)

ZUBEREITUNG

Reis zubereiten:

1. Den Reis unter kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt.
2. Den Reis nach Packungsanweisung kochen. Anschließend auflockern und beiseitestellen.

Hähnchen marinieren:

1. Zitronengras, Knoblauch, Ingwer, Sojasauce, braunen Zucker, Limettensaft und Pfeffer verrühren.
2. Das geschnittene Hähnchen hinzufügen, gründlich darin wenden und ca. 30 Minuten marinieren.

Gemüse vorbereiten:

1. Die Karotten in feine Streifen schneiden und die Gurke hacken.
2. Den Salat waschen und in Streifen schneiden.
3. Die Kräuter waschen und grob hacken.

Dressing zubereiten:

1. Sojasauce, Limettensaft, braunen Zucker, Wasser, gehackten Knoblauch und nach Belieben Chiliringe verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

Hähnchen garen:

1. Pflanzenöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
2. Das marinierte Hähnchen (samt Marinade) hineingeben und braten, bis es durchgegart ist.

Bowl anrichten:

1. Den gekochten Reis auf den Boden einer Schüssel geben.
2. Hähnchen und vorbereitetes Gemüse rund um den Reis anrichten.
3. Mit frischen Kräutern bestreuen und mit dem Dressing beträufeln.

NÄHRWERTE PRO PORTION

KH 83 | EW 53 | FETT 17 | kcal 710





MYOS

Hähnchenburger mit Smashed Avocado & Süßkartoffel-Pommes

PORTIONEN: 1

VORBEREITUNG: 20 MIN

KOCHZEIT: 30 MIN

ZUTATEN

1 große Hähnchenbrust (im Schmetterlingsschnitt)

Salz & Pfeffer

Für den Burger:

1 Brioche-Brötchen

1 große Handvoll gemischter Blattsalat

1/2 Tomate, in Scheiben

30 g rote Zwiebel, in Ringen

15 g Gewürzgurken, in Scheiben

1/4 Avocado, zerdrückt

Für die Protein-Sauce:

30 g griechischer Joghurt (0 % Fett)

10 g Light-Mayonnaise

5 g Dijon-Senf

5 g Honig

2 g Knoblauchpulver

Salz & Pfeffer

Für die Süßkartoffel-Pommes:

250 g Süßkartoffel

1 Schuss Olivenöl

Salz, Pfeffer & Paprikapulver

ZUBEREITUNG

Süßkartoffel-Pommes zubereiten:

1. Den Backofen auf 220 °C vorheizen.
2. Die Süßkartoffel waschen, schälen und in gleichmäßige, 1 cm dicke Stifte schneiden.
3. Die Süßkartoffelstifte in einer Schüssel mit Olivenöl und Gewürzen vermengen.
4. 15 Minuten backen, wenden und weitere 10–15 Minuten backen.
5. Eine große Hähnchenbrust im Schmetterlingsschnitt aufschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Sauce zubereiten:

1. In einer Schüssel griechischen Joghurt, Light-Mayonnaise, Dijon-Senf, Honig, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer vermengen.
2. Rühren, bis alles gut vermischt und glatt ist.

Hähnchenburger braten:

1. Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen und das Hähnchen scharf anbraten, bis es gebräunt ist.
2. In der letzten Minute das Brioche-Brötchen mit der Schnittfläche nach unten in die Pfanne legen und leicht rösten.
3. Das Hähnchen bei 200 °C im Ofen fertig garen.

Burger zusammensetzen:

1. Die Hälfte der Sauce auf die untere Brötchenhälfte streichen.
2. Mit Blattsalat, Tomatenscheiben und roter Zwiebel belegen.
3. Das gegrillte Hähnchen darauflegen.
4. Zerdrückte Avocado und Gewürzgurken hinzufügen.
5. Die restliche Sauce auf die obere Brötchenhälfte streichen.
6. Mit der oberen Brötchenhälfte abschließen.

NÄHRWERTE PRO PORTION

KH 102 | EW 54 | FETT 32 | kcal 908





MYOS

Hähnchen-Pasta-Primavera für mehr Energie

PORTIONEN: 1

VORBEREITUNG: 20 MIN

KOCHZEIT: 30 MIN

ZUTATEN

120 g Fusilli (Trockengewicht)

150 g Hähnchenbrust

Salz & Pfeffer, gemischte Kräuter

5 ml Olivenöl

Für das Gemüse:

60 g Brokkoliröschen

50 g Kirschtomaten, halbiert

40 g rote Paprika, gewürfelt

30 g rote Zwiebel, in Ringen

40 g Babyspinat

Für die leichte Rahmsauce:

60 g griechischer Joghurt (fettarm)

20 g geriebener Parmesan

15 ml Olivenöl

5 ml Zitronensaft

4 g frisches Basilikum, 4 g frische Petersilie

Salz & Pfeffer

15 ml Nudelwasser (aufbewahrt)

Zum Garnieren:

5 g geriebener Parmesan

ZUBEREITUNG

1. Die Hähnchenbrust in Würfel schneiden und würzen.

Pasta kochen:

1. Einen großen Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen.
2. Die Fusilli hineingeben und nach Packungsanweisung garen.
3. Vor dem Abgießen 15 ml Nudelwasser aufbewahren.

Hähnchen und Gemüse garen:

1. Während die Pasta kocht, 5 ml Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen.
2. Das Hähnchen hinzufügen und 5–6 Minuten braten, bis es durchgegart ist.
3. Das Hähnchen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
4. Das restliche Olivenöl in dieselbe Pfanne geben.
5. Rote Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und 1–2 Minuten garen.
6. Brokkoli und Paprika hinzufügen und 3–4 Minuten garen, bis das Gemüse weich wird, aber noch Biss hat.
7. Die Kirschtomaten hinzufügen und weitere 1–2 Minuten garen.
8. Das Hähnchen zurück in die Pfanne geben, den Babyspinat hinzufügen und rühren, bis er zusammenfällt.

Sauce zubereiten und vermengen:

1. In einer kleinen Schüssel griechischen Joghurt, geriebenen Parmesan, Olivenöl, Zitronensaft, gehackte Kräuter, Salz und Pfeffer verrühren.
2. Das aufbewahrte Nudelwasser hinzufügen, um die Sauce etwas zu verdünnen.
3. Die gekochte Pasta zu Hähnchen und Gemüse in die Pfanne geben.
4. Die Sauce darübergießen, alles vorsichtig vermengen und 1–2 Minuten erwärmen.

NÄHRWERTE PRO PORTION

KH 93 | EW 43 | FETT 16 | kcal 694



SAUCEN-GRUNDREZEPTE



MYOS

Knoblauch-Kräuter-Sauce

PORTIONEN: 1

VORBEREITUNG: 5 MIN

KOCHZEIT: 0 MIN

ZUTATEN

1/2 Tasse griechischer Joghurt 0 %
1 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
1 EL frische Petersilie
1 TL Knoblauchpulver
1 TL Zwiebelpulver
1 TL Dijon-Senf
Salz & Pfeffer nach Geschmack
Wasser nach Bedarf für die Konsistenz

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

NOTIZEN



MYOS

Honig-Limetten-Senf-Sauce

PORTIONEN: 1

VORBEREITUNG: 5 MIN

KOCHZEIT: 0 MIN

ZUTATEN

1/4 Tasse griechischer Joghurt 0 %
1 EL Dijon-Senf
1 TL Honig
1 EL Limettensaft
1 Knoblauchzehe
Salz & Pfeffer
Wasser nach Bedarf

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

NOTIZEN