

Leseprobe

Quick Guide für Kochmuffel

von Katrin Müller

Einleitung (Auszug)

Gesunde Ernährung klingt für viele Menschen komplizierter, als sie eigentlich ist. Überall tauchen neue Regeln, Trends und Ernährungskonzepte auf. Low Carb, High Protein, Intervallfasten, Superfoods, Detoxkuren – und plötzlich hat man das Gefühl, man müsste Ernährungswissenschaft studiert haben, um im Alltag noch zu wissen, was eigentlich auf den Teller gehört.

Genau hier setzt dieser Quick-Guide an.

Dieses kleine Buch ist bewusst einfach gehalten. Es richtet sich an Menschen, die sich gesünder ernähren möchten, aber keine Lust auf komplizierte Rezepte, exotische Zutaten oder stundenlanges Kochen haben.

Vielleicht stehst du gerade am Anfang.

Vielleicht möchtest du nach einer stressigen Phase wieder mehr Struktur in deine Ernährung bringen. Oder vielleicht gehörst du zu den Menschen, die ganz ehrlich sagen: Kochen ist nicht unbedingt meine Lieblingsbeschäftigung.

Dann bist du hier genau richtig.

In diesem Quick-Guide geht es nicht um Perfektion. Es geht um alltagstaugliche Lösungen, die wirklich funktionieren – auch dann, wenn wenig Zeit, wenig Geld oder nur eine einfache Küchenausstattung vorhanden ist.

Auszug aus Kapitel:

Wenn du gar keine Lust zu kochen hast

Es gibt Tage, an denen Kochen einfach keine Priorität hat. Der Arbeitstag war lang, der Kopf ist voll und die Motivation, lange in der Küche zu stehen, hält sich in Grenzen. Genau für solche Situationen helfen einfache Notfallkombinationen.

Dabei geht es nicht um perfekte Gerichte oder aufwendige Rezepte. Es geht darum, mit wenigen Lebensmitteln schnell eine Mahlzeit zusammenzustellen, die satt macht und dem Körper trotzdem eine vernünftige Grundlage liefert.

Oft reichen schon drei Komponenten:

eine Eiweißquelle – etwas Sättigendes – etwas Frisches

Aus genau diesen einfachen Kombinationen entstehen Mahlzeiten, die innerhalb weniger Minuten auf dem Teller stehen.

Ein paar Beispiele:

- Brot + Ei + Tomate

Ein Stück Brot, ein gekochtes oder gebratenes Ei und etwas frisches Gemüse ergeben bereits eine vollständige Mahlzeit.

- Quark oder Joghurt + Haferflocken + Obst

Eine schnelle Kombination für Frühstück oder Snack, die Eiweiß, Ballaststoffe und Energie liefert.

- Kartoffeln + Quark

Ein Klassiker der einfachen Küche. Gekochte oder gebackene Kartoffeln mit Kräuterquark sind schnell gemacht und sehr sättigend.

Diese Notfallkombinationen sind kein Ersatz für abwechslungsreiche Ernährung – aber sie verhindern, dass aus Hunger automatisch eine Fertigpizza oder ein Snack-Marathon wird.

Beispielrezept aus dem Buch

- Joghurt-Power-Bowl

Zutaten

Naturjoghurt / Skyr / Quark

Haferflocken

Obst (z. B. Apfel, Beeren oder Banane)

Nüsse oder Samen

Optional

Zimt

Honig

Nussmus

Wenn es morgens schnell gehen muss, ist diese Kombination eine der einfachsten Möglichkeiten für ein sättigendes Frühstück. Sie liefert Eiweiß, Ballaststoffe und Energie – und lässt sich beliebig variieren.

GESUND
ERFOLGREICH

seit 2015

Abschluss der Leseprobe

Dieser Quick-Guide zeigt, dass gesunde Ernährung im Alltag weder kompliziert noch teuer sein muss.

Mit wenigen Zutaten, einfachen Grundregeln und etwas Neugier lassen sich viele Mahlzeiten selbst zubereiten – ganz ohne exotische Lebensmittel, komplizierte Rezepte oder stundenlanges Kochen.

Im vollständigen Buch findest du außerdem:

- viele weitere schnelle Frühstücks-, Mittags- und Snackideen
- einfache Ofengerichte und One-Pot-Rezepte
- praktische Küchen-Basics
- eine übersichtliche Einkaufsliste für den Alltag
- und eine minimalistische Küchenausstattung, mit der fast alles möglich ist.

Jetzt den kompletten Quick-Guide entdecken

[→](#) [Kontakt / Bestellung über Gesunderfolgreich]



**GESUND
ERFOLGREICH**
seit 2015