4 × 4

Rezepte für *mehr Energie*

16 einfache Gerichte für Frühstück, Mittag, Abend und zwischendurch, die dich satt machen, ohne dich müde zu machen.

- GLUTENFREI
- OHNE KUHMILCH
- OHNE INDUSTRIEZUCKER

Miriam Wechner
Expertin für ganzheitliche Gesundheit und Lebendigkeit





WILLKOMMEN

Hi, ich bin Miriam

Schön, dass du hier bist. In meiner Arbeit als ganzheitliche Therapeutin sehe ich jeden Tag, wie sehr das, was auf unserem Teller liegt, mitentscheidet, wie wir uns fühlen: ob wir wach und klar durch den Tag gehen oder nach dem Mittagessen in ein Loch fallen. Ob die Verdauung ruhig arbeitet oder ständig etwas zwickt.

Essen ist für mich kein Regelwerk, sondern Treibstoff. Es versorgt dein Immunsystem, deine Hormone, deine Organe und auch deine Psyche. Weil ich aus der Darmgesundheit komme, sind alle Rezepte in diesem Heft so gebaut, dass sie deinen Darm unterstützen und deinen Blutzucker ruhig halten.

Du findest hier 4 × 4 Rezepte: vier fürs Frühstück, vier fürs Mittagessen, vier fürs Abendessen und vier für zwischendurch. Alle sind alltagstauglich, die meisten in 20 bis 30 Minuten fertig, und keines braucht exotische Zutaten.

Wenn dir ein Gericht gelingt, freue ich mich, wenn du es mir zeigst: auf Instagram unter @miriamwechner.

Viel Freude beim Nachkochen,
deine Miriam

MENGEN
Wenn nicht anders angegeben, sind die Mengen für 2 Personen berechnet.

OHNE
Glutenfrei, ohne Kuhmilch und ohne Industriezucker. Gesüßt wird sparsam mit Honig, Ahornsirup oder Datteln.

AUSTAUSCHEN
Gemüse darfst du immer nach Saison und Geschmack tauschen. Hauptsache, es wird bunt.

BEVOR DU LOSLEGST

Vier Grundsätze für mehr Energie

Hinter jedem Rezept stehen dieselben einfachen Ideen. Wenn du sie einmal verstanden hast, kannst du fast jedes Gericht so umbauen, dass es dich satt und wach hält, statt dich müde zu machen.

01

Kein Kohlenhydrat allein

Reis, Brot, Haferflocken oder Obst sind nicht verboten. Sie bekommen nur immer Begleitung: Eiweiß, gesundes Fett oder Gemüse. So steigt dein Blutzucker sanft an, statt Achterbahn zu fahren.

02

Die Reihenfolge zählt

Iss zuerst Gemüse, Eiweiß und Fett, die Kohlenhydrate zum Schluss. Dieselbe Mahlzeit wirkt so deutlich ruhiger auf deinen Blutzucker.

03

Eiweiß in jede Mahlzeit

Eiweiß hält lange satt, hilft dir bei der Konzentration und unterstützt die Regeneration. Bei jedem Rezept steht deshalb, woher das Eiweiß kommt.

04

Bunt ist kein Zufall

Jede Farbe auf dem Teller steht für andere Pflanzenstoffe und Ballaststoffe. Davon leben die guten Bakterien in deinem Darm. Je bunter, desto besser.

„Du darfst deine Kohlenhydrate essen. Schau nur, dass du sie erst isst, wenn du Gemüse, Eiweiß oder gesunde Fette gegessen hast.“

Miriam Wechner



Kapitel 1

Frühstück

Frühstück ja oder nein? Für die meisten Menschen, mit denen ich arbeite: ja. Aber nicht das süße Brötchen oder die Schüssel Müsli pur, sondern eine Mahlzeit, die dich bis mittags trägt.

Der wichtigste Baustein ist Eiweiß. Es hält dich lange satt, deine Blutzuckerkurve bleibt stabil und der Heißhunger am Vormittag bleibt aus. Alle vier Rezepte hier haben deshalb eine gute Eiweißquelle, zwei davon gehen süß, zwei herzhaft.

IN DIESEM KAPITEL

Chia-Pudding mit Beeren 5

Eier, süß oder herzhaft 5

Avocado-Hirse-Bowl 6

Süßkartoffel-Pancakes 6



2 Portionen
5 Min. + über Nacht
Eiweiß: Chiasamen, Joghurt

Chia-Pudding mit Beeren

Am Abend vorbereitet, morgens nur noch Beeren drauf.

ZUTATEN

- 4 EL Chiasamen
- 250 ml ungesüßte Pflanzenmilch (Mandel, Hafer oder Kokos für mehr Cremigkeit)
- 1 EL Honig
- 1 Handvoll Beeren (Himbeeren, Heidelbeeren oder Erdbeeren)
- optional: 1 TL Vanilleextrakt
- optional: 2 EL Kokos- oder Schafjoghurt

ZUBEREITUNG

1. Chiasamen, Pflanzenmilch, Honig und Vanille in einer Schüssel gut verrühren.
2. Mindestens 4 Stunden, am besten über Nacht, in den Kühlschrank stellen. Nach 10 Minuten einmal umrühren, damit nichts verklumpt.
3. Mit Beeren und nach Wunsch einem Löffel Joghurt servieren.

Mein Tipp: Ein Löffel Nussmus oder eine Handvoll gehackte Nüsse obendrauf macht den Pudding noch sättigender.



2 Portionen
10 Min.
Eiweiß: Eier

Eier, süß oder herzhaft

Als Honig-Omelette mit Obst oder als Rührei mit Gemüse.

ZUTATEN

Süß: Honig-Omelette

- 3 Eier
- 1 EL Honig
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 Prise Zimt
- 1 TL Kokosöl zum Braten
- Obst nach Wahl (Beeren, Apfel, Banane)

Herzhaft: Rührei

- 3 Eier
- 1 TL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- Gemüse nach Wahl (Zucchini, Tomaten, Paprika)

ZUBEREITUNG

1. Für das Omelette Eier mit Honig, Vanille und Zimt verquirlen.
2. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, die Eimasse hineingeben und bei mittlerer Hitze stocken lassen. Mit Obst servieren.
3. Für das Rührei das Gemüse klein schneiden und in Olivenöl 3 bis 4 Minuten anbraten.
4. Eier verquirlen, salzen, pfeffern und zum Gemüse geben. Unter Rühren stocken lassen, bis es noch leicht cremig ist.

Mein Tipp: Wenn du noch Kohlenhydrate brauchst: eine Scheibe Buchweizenbrot dazu, gegessen nach den Eiern.



2 Portionen
10 Min. (mit vorgekochter Hirse)
Eiweiß: Ei, Kerne

Avocado-Hirse-Bowl

Ein herzhaftes Frühstück, das lange satt hält.

ZUTATEN

200 g gekochte Hirse (ca. 80 g roh)
1 Avocado
2 Handvoll Rucola oder Spinat
2 kleine Tomaten, gewürfelt
2 Eier
2 EL Olivenöl
2 TL Zitronensaft
Salz und Pfeffer
2 EL Sonnenblumen- oder Kürbiskerne

ZUBEREITUNG

1. Eier 6 bis 7 Minuten wachsweich kochen, kalt abschrecken und schälen.
2. Hirse auf zwei Schüsseln verteilen. Avocado in Scheiben schneiden und mit Rucola und Tomaten darauf anrichten.
3. Mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
4. Die halbierten Eier dazulegen und mit den Kernen bestreuen.

Mein Tipp: Koch die Hirse am Vorabend gleich in doppelter Menge. Sie ersetzt am Mittag auch Reis oder Nudeln.



2 Portionen (ca. 8 Stück)
20 Min. (mit gekochter Süßkartoffel)
Eiweiß: Eier

Süßkartoffel-Pancakes

Süß mit Obst oder herzhaft mit Räucherlachs.

ZUTATEN

200 g Süßkartoffel, gekocht und püriert
100 g glutenfreie Haferflocken
3 Eier
1 EL Honig
1 Prise Zimt
1 Prise Salz
Kokosöl zum Braten (für die herzhafte Variante Olivenöl)
zum Belegen: Obst, Gemüse, Räucherlachs oder ein Aufstrich

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren und 5 Minuten quellen lassen.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Teig portionsweise zu kleinen Pancakes ausbacken, etwa 2 Minuten pro Seite.
3. Süß mit Obst oder herzhaft mit Gemüse und Räucherlachs servieren.

Mein Tipp: Für die herzhafte Variante Honig und Zimt weglassen und mit Kurkuma, Paprika edelsüß, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen.



Kapitel 2

Mittagessen

Mittags soll dich dein Essen stärken und nicht in das bekannte Nachmittagstief schicken. Der Schlüssel ist auch hier die Kombination: viel buntes Gemüse, eine gute Portion Eiweiß und Kohlenhydrate in Maßen.

Die vier Rezepte reichen vom leichten Rote-Bete-Carpaccio bis zum sättigenden Chili. Die meisten lassen sich gut vorbereiten und mit in die Arbeit nehmen, das Carpaccio musst du nicht einmal aufwärmen.

IN DIESEM KAPITEL

Gemüsecurry mit Reis 8

Rote-Bete-Carpaccio 8

Glutenfreier Flammkuchen 9

Chili mit Hähnchen 9



2 Portionen
30 Min.
Eiweiß: Kichererbsen oder Hähnchen

Gemüsecurry mit Reis

Cremig, wärmend und in einem Topf gemacht.

ZUTATEN

- 150 g Basmatireis oder Reisnudeln
- 1 EL Kokosöl
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 cm Ingwer, fein gerieben
- 2 EL gelbe Currypaste (glutenfrei)
- 400 ml Kokosmilch
- 2 Karotten, in Scheiben
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1 Zucchini, gewürfelt
- 1 Handvoll Brokkoliröschen
- 1 Dose Kichererbsen (240 g abgetropft) oder 250 g Hähnchenbrust
- Salz, Pfeffer, frischer Koriander

ZUBEREITUNG

1. Reis oder Reisnudeln nach Packungsangabe zubereiten.
2. Kokosöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin glasig anbraten. Hähnchen, falls verwendet, in Würfeln mitbraten.
3. Currypaste kurz mitrösten, dann mit Kokosmilch ablöschen.
4. Gemüse und Kichererbsen dazugeben und köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest ist, etwa 10 Minuten.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Koriander servieren.

Mein Tipp: Erst Curry und Gemüse essen, den Reis zum Schluss. Dieselbe Mahlzeit, ruhigerer Blutzucker.



2 Portionen
15 Min. (mit gekochter Roter Bete)
Eiweiß: Schafskäse, Walnüsse, Linsen

Rote-Bete-Carpaccio

Leicht, farbintensiv und perfekt zum Mitnehmen.

ZUTATEN

- 2 große Rote Bete, gekocht
- 1 Handvoll Rucola
- 50 g Walnüsse, grob gehackt
- 50 g Schafskäse
- 50 g glutenfreie Linsencracker
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamicoessig
- 1 TL Honig
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Rote Bete in hauchdünne Scheiben schneiden und fächerförmig auf zwei Teller legen.
2. Rucola, Walnüsse, zerbröselten Schafskäse und zerbrochene Linsencracker darüber verteilen.
3. Olivenöl, Balsamico, Honig, Salz und Pfeffer verrühren und über das Carpaccio träufeln.

Mein Tipp: Für mehr Eiweiß passen gekochte rote Linsen oder ein Stück Lachs dazu. Rote Bete liefert außerdem Nitrat, das die Durchblutung unterstützen kann.



2 Portionen (1 Blech)

35 Min.

Eiweiß: Spiegeleier

Glutenfreier Flammkuchen

Knuspriger Boden, viel Gemüse obendrauf.

ZUTATEN

Teig

200 g glutenfreies Mehl (z. B. Reismehl oder eine glutenfreie Mischung)

1 TL Salz

3 EL Olivenöl

100 ml Wasser

Belag

150 g passierte Tomaten oder Basilikumpesto

1 Zwiebel, in dünnen Ringen

1 Zucchini, in dünnen Scheiben

1 Paprika, in Streifen

1 Handvoll Kirschtomaten, halbiert

2 Eier

Salz, Pfeffer, frischer Thymian

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 200 °C vorheizen.
2. Mehl, Salz, Olivenöl und Wasser zu einem glatten Teig kneten, dünn ausrollen und auf ein Blech mit Backpapier legen.
3. Tomaten oder Pesto darauf verstreichen, salzen und pfeffern. Gemüse verteilen und mit Thymian bestreuen.
4. 15 bis 20 Minuten backen. 5 Minuten vor Ende zwei Eier daraufschlagen und mitbacken, bis das Eiweiß gestockt ist.

Mein Tipp: Wähl das Gemüse nach Saison. Im Herbst schmecken dünne Kürbisscheiben und rote Zwiebeln besonders gut.



2 Portionen (+ Rest für morgen)

30 Min.

Eiweiß: Hähnchen, Kidneybohnen

Chili mit Hähnchen

Das Kraftpaket unter den Mittagsgerichten.

ZUTATEN

400 g Hähnchenbrust, gewürfelt

1 EL Olivenöl

1 Zwiebel, gehackt

2 Knoblauchzehen, gehackt

1 rote Paprika, gewürfelt

1 Dose Kidneybohnen (400 g), abgetropft

1 Dose gehackte Tomaten (400 g)

1 TL Kreuzkümmel

1 TL Paprikapulver edelsüß

½ TL Chilipulver oder nach Geschmack

Salz und Pfeffer

optional: frische Kräuter, Kokosjoghurt

ZUBEREITUNG

1. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und das Hähnchen goldbraun anbraten.
2. Zwiebel, Knoblauch und Paprika kurz mitbraten.
3. Gewürze unterrühren, Tomaten und Bohnen dazugeben.
4. Bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen. Abschmecken und mit Kräutern oder einem Klecks Kokosjoghurt servieren.

Mein Tipp: Chili schmeckt am zweiten Tag noch besser. Koch ruhig die doppelte Menge und nimm den Rest mit in die Arbeit.



Kapitel 3

Abendessen

Abendessen weglassen? Das lässt sich nicht pauschal beantworten. Wenn du am Abend etwas Leichtes und Nährendes isst, ist es für die meisten eine gute Idee.

Bei den Abendrezepten habe ich bewusst auf eine leichtere Küche gesetzt, die gut verdaulich ist. Auch hier gehört Eiweiß dazu, und gut verträgliche Kohlenhydrate dürfen dabei sein. Sie unterstützen deinen Körper in der Nacht. Mittags- und Abendrezepte kannst du übrigens beliebig tauschen.

Und nimm dir Zeit, langsam zu essen. Gründliches Kauen ist der erste Schritt einer guten Verdauung.

IN DIESEM KAPITEL

Kürbissuppe mit Kokosmilch	11
Linsencurry mit Spinat	11
Gemüselasagne	12
Weißfisch mit Ofengemüse und Zitronensauce	12



2 große Portionen

30 Min.

Eiweiß: rote Linsen, Kürbiskerne

Kürbissuppe mit Kokosmilch

Samtig, wärmend und schnell gemacht.

ZUTATEN

1 Hokkaidokürbis (ca. 800 g), entkernt und gewürfelt
50 g rote Linsen
1 Zwiebel, gehackt
2 Knoblauchzehen, gehackt
1 EL Kokosöl
400 ml Kokosmilch
500 ml Gemüsebrühe
1 TL Currypulver
Salz und Pfeffer
Kürbiskerne und frischer Koriander zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

1. Kokosöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anbraten.
2. Kürbis kurz mitbraten, dann Linsen und Gemüsebrühe dazugeben. Etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis alles weich ist.
3. Kokosmilch und Curry dazugeben und fein pürieren.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Kürbiskernen und Koriander servieren.

Mein Tipp: Die roten Linsen zerfallen beim Kochen und machen die Suppe sämiger. Man schmeckt sie kaum, aber sie bringen Eiweiß hinein.



2 Portionen

25 Min.

Eiweiß: rote Linsen

Linsencurry mit Spinat

Ein Topf, viel Geschmack, lange satt.

ZUTATEN

200 g rote Linsen
1 EL Kokosöl
1 Zwiebel, gehackt
2 Knoblauchzehen, gehackt
1 EL Tomatenmark
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Kurkuma
1 TL Paprikapulver
400 ml Kokosmilch
400 ml Gemüsebrühe
1 Handvoll frischer Spinat
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Kokosöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch anbraten.
2. Gewürze und Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten.
3. Linsen, Kokosmilch und Brühe dazugeben und bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln, bis die Linsen weich sind.
4. Spinat unterheben, zusammenfallen lassen und abschmecken.

Mein Tipp: Ein Spritzer Zitrone zum Schluss macht das Curry frischer. Dazu passt ein Klecks Kokosjoghurt.



2 bis 3 Portionen
20 Min. + 35 Min. im Ofen
Eiweiß: rote Linsen

Gemüselasagne

Ohne Weizen und Kuhmilch, aber mit allem, was Lasagne ausmacht.

ZUTATEN

12 glutenfreie Lasagneblätter
1 Zucchini, in dünnen Scheiben
1 Aubergine, in dünnen Scheiben
1 Paprika, gewürfelt
1 Dose gehackte Tomaten (400 g)
80 g rote Linsen
1 Zwiebel, gehackt
2 Knoblauchzehen, gehackt
1 EL Olivenöl
1 TL italienische Kräuter
200 ml milchfreie Béchamel (fertig oder aus Pflanzenmilch und Maisstärke)
1 Handvoll frisches Basilikum
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 180 °C vorheizen.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch anbraten. Tomaten, Linsen, Kräuter und 100 ml Wasser dazugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Abschmecken.
3. In einer Auflaufform abwechselnd Lasagneblätter, Tomatensauce und Gemüse schichten und jede Lage mit etwas Béchamel beträufeln.
4. Mit Sauce und Béchamel abschließen und 30 bis 35 Minuten backen, bis die Blätter weich sind. Mit Basilikum servieren.

Mein Tipp: Die Linsen in der Sauce sind meine Ergänzung für mehr Eiweiß. Wer mag, nimmt stattdessen 200 g Faschiertes vom Rind oder Huhn.



2 Portionen
40 Min.
Eiweiß: Fisch

Weißfisch mit Ofengemüse und Zitronensauce

Etwas aufwendiger, aber es lohnt sich.

ZUTATEN

Fisch und Gemüse
2 Fischfilets (Kabeljau, Seehecht oder Seelachs)
1 Zucchini, in Scheiben
1 Paprika, in Streifen
1 Karotte, in Stiften
1 rote Zwiebel, in Spalten
2 EL Olivenöl
1 Zitrone (Saft und Abrieb)
1 TL Thymian oder Rosmarin
Salz und Pfeffer

Reis
150 g Basmatireis, 300 ml Wasser, 1 Prise Salz

Zitronensauce
1 EL Olivenöl
1 TL Reismehl
150 ml Gemüsebrühe
Saft von ½ Zitrone, 1 TL Abrieb
1 TL Senf (glutenfrei)

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 200 °C vorheizen. Reis mit Wasser und Salz aufkochen und zugedeckt bei niedriger Hitze 12 bis 15 Minuten garen.
2. Gemüse auf ein Blech mit Backpapier legen, mit 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und Kräutern würzen.
3. Fisch mit Zitronensaft, Abrieb, Salz, Pfeffer und dem restlichen Öl marinieren, auf das Gemüse legen und alles 20 bis 25 Minuten backen.
4. Für die Sauce Öl erhitzen, Reismehl kurz anschwitzen, Brühe langsam einrühren. Zitrone und Senf dazugeben und 5 Minuten leicht köcheln lassen.
5. Gemüse und Fisch anrichten, Sauce darübergeben, Reis dazu.



Kapitel 4

Zwischendurch

Am besten fährt dein Körper mit drei richtigen Mahlzeiten, die dich wirklich satt machen. Jeder Snack ist für deinen Stoffwechsel eine eigene kleine Mahlzeit, auch die Handvoll Nüsse.

Wenn du doch einmal etwas zwischendurch brauchst, dann lieber etwas, das dich nährt, statt dich auf die nächste Blutzuckerspitze zu schicken. Die vier Rezepte hier sind einfach, lassen sich gut vorbereiten und auf Vorrat lagern. Und sie eignen sich genauso als kleiner Nachtisch nach dem Essen.

IN DIESEM KAPITEL

Granola mit Nüssen und Saaten 14

Geröstete Nüsse mit Meersalz 14

Schokomousse aus drei Zutaten 15

Energiekugeln mit Cranberries 15



ca. 10 Portionen
10 Min. + 25 Min. im Ofen
Eiweiß: Nüsse, Kerne, Saaten

Granola mit Nüssen und Saaten

Knusprig, wenig süß und wochenlang haltbar.

ZUTATEN

- 200 g glutenfreie Haferflocken
- 50 g Mandeln, gehackt
- 50 g Cashewkerne, gehackt
- 50 g Kürbiskerne
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 30 g Leinsamen
- 30 g Chiasamen
- 50 g Kokosraspeln
- 3 EL Kokosöl, geschmolzen
- 2 EL Honig oder Ahornsirup (optional)
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 160 °C vorheizen.
2. Alle trockenen Zutaten in einer großen Schüssel mischen. Kokosöl und, wenn gewünscht, Honig dazugeben und gut vermengen.
3. Gleichmäßig auf einem Blech mit Backpapier verteilen und 20 bis 25 Minuten backen. Alle 5 bis 7 Minuten umrühren.
4. Vollständig abkühlen lassen und luftdicht aufbewahren.

Mein Tipp: Mit Kokos- oder Schafjoghurt und Beeren wird daraus ein vollwertiges Frühstück.



ca. 6 Portionen
15 Min.
Eiweiß: Nüsse, Kerne

Geröstete Nüsse mit Meersalz

Die herzhafte Alternative zu Chips.

ZUTATEN

- 100 g Mandeln
- 100 g Cashewkerne
- 50 g Kürbiskerne
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 1 EL Olivenöl oder Kokosöl
- 1 TL grobes Meersalz
- ½ TL Paprikapulver oder Rosmarin (optional)

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 180 °C vorheizen.
2. Nüsse und Kerne mit Öl, Salz und Gewürzen mischen.
3. Auf einem Blech mit Backpapier verteilen und 8 bis 10 Minuten rösten, einmal wenden. Aufpassen, dass sie nicht zu dunkel werden.
4. Abkühlen lassen und luftdicht aufbewahren.

Mein Tipp: Eine Handvoll ist eine Portion. Füll sie dir in eine kleine Schüssel ab, statt aus dem Glas zu essen.



4 kleine Portionen
5 Min. + 1 Std. kühlen
Eiweiß: Nussmus (optional)

Schokomousse aus drei Zutaten

So einfach, dass man es kaum Rezept nennen mag.

ZUTATEN

400 ml Kokosmilch (vollfett)
80 g Datteln, entsteint
50 g Backkakao
optional: 1 EL Mandelmus
Beeren zum Servieren

ZUBEREITUNG

1. Datteln 10 Minuten in warmem Wasser einweichen und abtropfen lassen.
2. Alle Zutaten im Standmixer oder mit dem Pürierstab 2 Minuten cremig mixen.
3. Mindestens 1 Stunde kalt stellen und mit Beeren servieren.

Mein Tipp: Für eine festere Mousse die Kokosmilch über Nacht kühlen und nur den festen Teil verwenden. Iss sie am besten als Nachtisch, direkt nach einer Mahlzeit.



ca. 15 Stück
15 Min. + kühlen
Eiweiß: Mandeln, Cashews

Energiekugeln mit Cranberries

Für unterwegs, die Wanderung oder den langen Nachmittag.

ZUTATEN

150 g getrocknete Datteln, entsteint
50 g Mandeln
50 g Cashewkerne
30 g getrocknete Cranberries, ungesüßt
1 EL Chiasamen
1 EL Kokosöl, geschmolzen
optional: 1 EL Kakao oder 1 TL Zimt

ZUBEREITUNG

1. Mandeln und Cashews im Mixer grob zerkleinern.
2. Die übrigen Zutaten dazugeben und zu einer klebrigen Masse mixen.
3. Mit leicht feuchten Händen kleine Kugeln formen.
4. Im Kühlschrank fest werden lassen und dort aufbewahren.

Mein Tipp: Zwei Kugeln sind eine Portion. Durch die Nüsse steigt der Blutzucker langsamer als bei einem Riegel aus dem Supermarkt.

WIE ES WEITERGEHT

Und jetzt: ran an den Herd



Ich hoffe, du hast ein paar Lieblingsrezepte gefunden. Fang mit einem oder zwei an und beobachte, wie du dich danach fühlst: Bist du länger satt? Bleibt das Nachmittagstief aus? Dein Körper gibt dir ehrliche Rückmeldung.

Manchmal reicht ein anderes Essen allein aber nicht aus. Wenn dich Erschöpfung, Verdauungsbeschwerden oder Schmerzen schon länger begleiten, lohnt es sich, genauer hinzuschauen.

PERSÖNLICH

Kostenloses Kennenlerngespräch

In 30 Minuten schauen wir gemeinsam auf deine Situation: warum dein Körper gerade nicht so funktioniert, wie du es dir wünschst, und was dir helfen kann. Telefonisch oder per Zoom.

miriamwechner.com/lebendig-werden →

ZUM HÖREN

Der Podcast

Wissen zu Ernährung, Darm, Blutzucker und Lebendigkeit, für die Küche oder den Spaziergang.

miriamwechner.com/podcast →

GEMEINSAM

Akademie für Lebendigkeit

Die Community für alle, die ihre Gesundheit und Lebendigkeit langfristig selbst in die Hand nehmen wollen.

akademie-fuer-lebendigkeit.com →

ZUM NACHLESEN

Ratgeber

Artikel zu Verdauung, Erschöpfung und Ernährung, zum Beispiel, wie du Haferflocken richtig kombinierst.

miriamwechner.com/ratgeber →

FOLGEN

Instagram

Rezepte, Reels und Einblicke in meinen Alltag. Zeig mir gerne, was du nachgekocht hast.

@miriamwechner →

Die Rezepte und Hinweise in diesem Heft ersetzen keine ärztliche oder therapeutische Beratung. Bei Unverträglichkeiten, Allergien oder Erkrankungen sprich bitte mit deiner Ärztin oder deinem Arzt. Fotos: Miriam Wechner (Porträts, Rote-Bete-Carpaccio), übrige Food-Fotos aus der bisherigen Ausgabe. Stand: November 2026.