



Gegrillter Lachs mit Ananas Salsa



1 Person

ZUTATEN

170 g Lachs
115 g Ananas
115 g Tomaten
55 g rote Peperoni
1 TL Koriander
1/2 Limette
115 g Basmati Reis
6 Spargel

NOTIZEN

Wer Koriander nicht mag, kann als Alternative frischen Schnittlauch nehmen.

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 200 Grad vorheizen
2. Lachs und Spargel in eine feuerfeste Form geben und für ca. 8 Min im Ofen garen.
3. Basmati Reis in leicht gesalzenem Wasser kochen.
4. Ananas, Tomaten und Peperoni würfeln. Mit Koriander und Limettensaft zur Salsa vermischen
5. Alles zusammen auf Teller anrichten und servieren



Zitronen - Pfeffer Lachs

 1 Person

ZUTATEN

- 170 g Lachs
- 115 g Naturreis
- 225 g Brokkoli
- 1/2 Zitrone
- etwas Olivenöl

Zitronenpfeffer, Zimt, Salz

NOTIZEN

Es kann gerne mit zusätzlichen
frischen Kräuter und Chiliflocken
garnier werden

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 200 Grad vorheizen
2. Lachs in feuerfeste Form geben und mit Olivenöl beträufeln.
3. Mit Zitronenpfeffer und Zimt würzen und im Ofen bis zum gewünschten Garpunkt grillen.
4. Reis in leicht gesalzenem Wasser kochen
5. Brokkoli dämpfen und mit Zitronensaft abschmecken
6. Alles auf dem Teller anrichten lassen und servieren.



Hackfleischkugeln mit Mozzarella



4 Person

ZUTATEN

500 g Hackfleisch gemischt

250 g passierte Tomaten

250 g Peperoni rot

1 Zwiebel

70 g Frühlingszwiebeln

125 g Mozzarella

30 g Parmesan

1 Ei

1 Knoblauchzehe

1 TL Senf mittelscharf

1 TL Olivenöl

Gewürze nach Wahl

NOTIZEN

Falls die Masse nicht fest genug ist,
kannst du 1/2 TL Mehl unterheben
oder 1 TL Chia- oder
Flohsamenschalen

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Knoblauchzehe klein hacken und mit dem Hackfleisch in eine Schüssel geben.
2. Senf dazugeben und das Ei unterheben.
3. Peperoni und Lauchzwiebel waschen, klein schneiden und in einer Pfanne ein paar Min. andünsten.
4. Die passierten Tomaten dazugeben und beliebig würzen.
5. Mit feuchten Händen die Bällchen formen und in etwas Öl von jeder Seite anbraten bis sie braun und innen gar sind.
6. Währenddessen Ofen auf 180 Grad vorheizen.
7. Mozzarella in Würfel schneiden.
8. Peperoni Mischung in eine Auflaufform geben. Die Hackbällchen auf die Paprika geben und die Lücken mit dem gewürfelten Mozzarella füllen.
9. Anschliessend mit geriebenem Parmesan bestreuen
10. In den Ofen schieben und ca. 15 Min goldbraun backen.



Pizzachaos im Ofen



3 Personen

ZUTATEN

500 g Kohlrabi

250 g gemischte Peperoni

200 g Karotten

200 g Schinken

75 g Salami

200 g Cherrytomaten

100 g Appenzeller Käse

20 ml Öl

4 TL Oregano

Gewürze nach Wahl

NOTIZEN

Wenn gewünscht allenfalls etwas länger im Ofen lassen

Am Schluss optional mit frischem Basilikum garnieren.

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 180Grad vorheizen.
2. Kohlrabi und Karotten in Pommes Form schneiden.
3. Peperoni, Salami und Schinken in Streifen schneiden.
4. Zwiebeln in grobe Stücke und Cherrytomaten halbieren oder vierteln
5. Käse reiben
6. Das Gemüse mit Öl beträufeln, beliebig würzen und auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen.
7. Dies für ca. 15-20Min in den Ofen schieben. Währenddessen den Ofen 1-2 mal öffnen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.
8. Blech herausnehmen und das Gemüse in die Mittegeben.
9. Über dem gerösteten Gemüse die Schinken- und Salamistreifen verteilen.
10. Cherrytomaten, Oregano und Käse darüber geben und weitere 15 Min. fertig backen.



Rührei mit Garnelen



1 Person

ZUTATEN

4 Eier

4 grosse Garnelen

2 TL Olivenöl

255 g Brokkoli

115 g Haferflocken

55 g Mandelmilch

2 EL Leinsamen

Zitronenpfeffer, Salz

NOTIZEN

Es kann gerne mit zusätzlichen
frischen Kräuter und Chiliflocken
garnier werden

ZUBEREITUNG

1. Garnelen in Olivenöl anbraten.
2. Eier trennen und Eiweiss zu Rührei verarbeiten
3. Brokkoli kurz anbraten
4. Haferflocken mit Mandelmilch und Leinsamen vermischen.
5. Alles zusammen servieren



Gebackene Avocado - Süsskartoffel



2 Person

ZUTATEN

2 grosse Süsskartoffeln

1/ Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Tomate

1 Avocado

2 EL Sauerrahm

1 EL Olivenöl

etwas Parmesan

Salz, Pfeffer

Kräuter nach Wahl

NOTIZEN

wer es gerne scharf mag kann eine Chili Schote fein hacken und dazugeben.

Beilage nach Wahl:

z.B. Salat, Spargel, Brokkoli

ZUBEREITUNG

1. Backofen vorheizen auf 180 Grad
2. Süsskartoffel waschen und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Kräutern marinieren.
3. Auf mittlerer Schiene c. 40 Min. im Ofen garen lassen
4. Zwiebel und Knoblauch klein hacken und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl andünsten.
5. Tomaten und Avocado würfeln und dazugeben und einmal aufkochen lassen.
6. Beliebig würzen und etwas Parmesan dazu geben.
7. Süsskartoffeln leicht abkühlen lassen, schälen und halbieren.
8. Avocado Masse draufgeben und nochmals kurz überbacken.
9. Mit Sauerrahm servieren



Gesunde Raffaellos

ZUTATEN

500 g Magerquark

60 g Forever Ultra Vanille Shake

100 g gemahlene Mandeln

90 g ganze Mandeln

150 g Kokosflocken

ZUBEREITUNG

1. Magerquark, Shakepulver und gemahlene Mandeln mischen
2. 50g Kokosflocken dazu mischen
3. Mit Teelöffel von der Masse in die Hand nehmen. Eine ganze Mandel in die Masse drücken und eine Kugel formen.
4. Geformte Kugeln in restlichen Kokosflocken wenden und mindestens 5 Stunden kühl stellen.

NOTIZEN

Kann auch mit dem Schoko Shake gemacht werden



Käsekuchen mit Apfel



ca. 8 Stück

ZUTATEN

2 Eier

250 g Quark

35 g Forever Ultra Vanilla Shake Mix

25 g Erytrit

1/4 Abrieb von Zitrone

120 g Apfel

NOTIZEN

- Wen gewünscht mit ganz wenig Puderzucker garnieren.

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 165 Grad Umluft vorheizen.
2. Eier trennen von Eigelb und Eiweiss
3. Eiweiss steifschlagen
4. Eigelb, Quark, Süssungsmittel, Zitrone mischen und unter den Eischnee heben.
5. Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Springform füllen, glattstreichen.
6. Äpfel in Schnitze schneiden und auf die Creme legen.
7. Käsekuchen für ca. 30-35 Min. im Ofen backen.
8. Bei leicht geöffneter Backofentüre abkühlen lassen und anschliessen den Rand vorsichtig mit einem Messer lösen



Blaubeeren Shake



1 Person

ZUTATEN

1 Portion Forever Ultra Shake Vanilla

140 ml ungesüsste Kokosmilch

170 g Blaubeeren

4-6 Eiswürfel

NOTIZEN

Je nach Geschmack kann auch der
Forever Ultra Schoko Shake
•verwendet werden.

Kann auch mit ungesüsster Mandel-,
Soja- oder Reismilch gemacht
werden

ZUBEREITUNG

1. Alles zusammen 20-30 Sekunden
lang im Mixer auf höchster Stufe
mixen und umgehend trinken



Bananen-Haferflocken Shake



1 Person

ZUTATEN

1 Portion Forever Ultra Shake Vanilla

2 EL kernige Haferflocken

1 Banane

240 ml ungesüsste Mandelmilch

1/4 TL Zimt

4-6 Eiswürfel

NOTIZEN

Je nach Geschmack kann auch der
Forever Ultra Schoko Shake
•verwendet werden.

Kann auch mit ungesüsster Kokos-,
Soja- oder Reismilch gemacht
werden

ZUBEREITUNG

1. Alles zusammen 20-30 Sekunden
lang im Mixer auf höchster Stufe
mixen und umgehend trinken



Kirsch-Ingwer Shake



1 Person

ZUTATEN

1 Portion Forever Ultra Shake Vanilla
240 ml ungesüsste Kokosmilch
115 g gefrorene Kirschen
1/2 TL gehackter Ingwer
4-6 Eiswürfel

NOTIZEN

Je nach Geschmack kann auch der
Forever Ultra Schoko Shake
•verwendet werden.

Kann auch mit ungesüsster Mandel-,
Soja- oder Reismilch gemacht
werden

ZUBEREITUNG

1. Alles zusammen 20-30 Sekunden
lang im Mixer auf höchster Stufe
mixen und umgehend trinken



Pfirsich Shake



1 Person

ZUTATEN

1 Portion Forever Ultra Shake Vanilla

240 ml ungesüsste Mandelmilch

115 g gefrorene Pfirsiche

115 g Haferflocken

1/2 TL Zimt

4-6 Eiswürfel

NOTIZEN

wer Zimt nicht mag einfach weg lassen.

.

Kann auch mit ungesüsster Kokos-, Soja- oder Reismilch gemacht werden

ZUBEREITUNG

1. Alles zusammen 20-30 Sekunden lang im Mixer auf höchster Stufe mixen und umgehend trinken



Vanille-Erdbeer Shake



1 Person

ZUTATEN

- 1 Portion Forever Ultra Shake Vanilla
- 240 ml Wasser
- 225 g gefrorene Erdbeeren
- 1 TL Leinöl
- 4-6 Eiswürfel

NOTIZEN

Je nach Geschmack kann auch der Forever Ultra Schoko Shake verwendet werden.

Kann auch mit ungesüsster Kokos-, Mandel-, Soja- oder Reismilch gemacht werden

ZUBEREITUNG

1. Alles zusammen 20-30 Sekunden lang im Mixer auf höchster Stufe mixen und umgehend trinken



Schlanker Spinat Shake



1 Person

ZUTATEN

1 Portion Forever Ultra Shake Vanilla
115 g frischer Blattspinat
115 g gefrorene Blaubeeren
5 gefrorene Erdbeeren
60 ml ungesüsste Kokosmilch
4-6 Eiswürfel

NOTIZEN

Je nach Geschmack kann auch der
Forever Ultra Schoko Shake
•verwendet werden.

Kann auch mit ungesüsster
Mandel-, Soja- oder Reismilch
gemacht werden

ZUBEREITUNG

1. Alles zusammen 20-30 Sekunden
lang im Mixer auf höchster Stufe
mixen und umgehend trinken



Apfel-Zimt Shake



1 Person

ZUTATEN

1 Portion Forever Ultra Shake Vanilla

120 g Apfelmus

1/2 TL Zimt

60 ml ungesüsste Kokosmilch

4-6 Eiswürfel

NOTIZEN

Je nach Geschmack kann auch der
Forever Ultra Schoko Shake
•verwendet werden.

Kann auch mit ungesüsster
Mandel-, Soja- oder Reismilch
gemacht werden

ZUBEREITUNG

1. Alles zusammen 20-30 Sekunden
lang im Mixer auf höchster Stufe
mixen und umgehend trinken



Mango-Bananen Shake



1 Person

ZUTATEN

- 1 Portion Forever Ultra Shake Vanilla
- 225 g Spinat
- 1 Banane
- 150 g gefrorene Mango
- 240 ml ungesüsste Mandelmilch
- 4-6 Eiswürfel

NOTIZEN

Je nach Geschmack kann auch der Forever Ultra Schoko Shake verwendet werden.

Kann auch mit ungesüsster Mandel-, Soja- oder Reismilch gemacht werden

ZUBEREITUNG

1. Alles zusammen 20-30 Sekunden lang im Mixer auf höchster Stufe mixen und umgehend trinken