

Hochzeitsdiät

Es soll der schönste Tag des Lebens werden! Natürlich möchte man zu diesem besonderen Anlass einfach umwerfend aussehen und eine gute Figur machen. Doch nicht jeder hat den Körper eines superschlanken Topmodels. Ohne das ein oder andere Pfündchen zu viel auf den Hüften würde das schmal geschnittene Brautkleid noch besser aussehen...

Abnehmen ist nicht schwer

Es ist gar nicht so schwer, ein paar überflüssige Kilos loszuwerden, vorausgesetzt man ernährt sich richtig. Eine gute Diät kann dabei helfen. Während dieser Diät wird die Kalorienzufuhr gegenüber der normalen Ernährung deutlich reduziert. Wer sich zusätzlich noch etwas bewegt, körperlich arbeitet oder Sport treibt, der verbraucht mehr Energie als er zu sich nimmt – und verliert Pfunde.

Während unserer Diät gibt es pro Tag fünf Mahlzeiten. Wählen Sie eine unserer Frühstücksideen aus – natürlich können Sie dabei auch variieren. Zwei kleine Zwischenmahlzeiten helfen, mögliche Heißhungerattacken zu vermeiden. Sie halten gleichzeitig den Blutzucker und damit unsere Leistung konstant. Zudem gibt es pro Tag zwei Hauptmahlzeiten.

Frühstücksideen zum Aussuchen



Muntermacher-Frühstück

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 150g Magerquark
- etwas Mineralwasser
- 1 TL Leinsamen
- 1 Birne, 50g Heidelbeeren

Quark mit Mineralwasser cremig rühren. Das Brot dick damit bestreichen, mit einer halben, in Scheiben geschnittenen Birne und einigen Heidelbeeren belegen. Mit Leinsamen bestreuen. Die andere Birnenhälfte würfeln, mit den restlichen Leinsamen und Heidelbeeren unter den Quark rühren.

312 kcal (1305 kJ), 22,4 g Eiweiß, 4,0 g Fett, 44,5 g Kohlenhydrate



Kressequark

- 1/2 Schälchen Kresse
- einige Radieschen, 1 kleine Salzgurke
- 1 EL Zitronensaft
- 1 geh. EL Weizenkeime
- 100g Magerquark
- Salz, Paprikapulver, weißer Pfeffer
- 1 Scheibe Vollkornbrot

Kresse und Radieschen waschen. Anschließend die Kresse klein hacken, Gurke und Radieschen fein würfeln. Mit Zitronensaft, Weizenkeime und Quark verrühren und anschließend mit den Gewürzen abschmecken. Dazu eine Scheibe Brot essen.

239 kcal (1000 kJ), 20,7 g Eiweiß, 1,4 g Fett, 33,3 g Kohlenhydrate



Gourmetschnitte mit Krabbenrührei

- 1 Ei
- 2 EL Milch
- 1 Msp. Suppenbrühe
- 2 Scheiben Knäckebrot
- 3 TL Butter
- einige Blätter Eichblattsalat, Schnittlauch, Salz, weißer Pfeffer, Muskat
- 30g Krabben
- 2 Tassen Kräutertee

Das Ei in einer Schüssel mit der Milch verquirlen und mit Salz, Pfeffer, einem Hauch Muskat und Suppenbrühe würzen. Die Knäckebrotscheiben mit 1 TL Butter bestreichen und mit Salatblättern belegen. 1 TL Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Eimasse in die Pfanne geben und bei kleiner Hitze unter mehrmaligem Umrühren stocken lassen. Die restliche Butter in einer zweiten Pfanne erhitzen, die Krabben zugeben und unter vorsichtigem Wenden 2 Minuten erhitzen. Rührei und Krabben auf das Knäckebrot verteilen und mit Schnittlauch garnieren. Dazu Kräutertee trinken.

364 kcal (1524 kJ), 16,1 g Eiweiß, 26,3 g Fett, 15,2 g Kohlenhydrate



Früchtemüsli Apfel-Traube

- 1 Apfel
- 50g Trauben
- 40g Haferflocken
- 100g fettarmer Joghurt
- 1 EL Rosinen
- 5 EL Sanddorn-Orangen-Nektar
- 2 Tassen Früchtetee

Apfel in Spalten schneiden, die Trauben halbieren und dabei die Kerne entfernen. Das Obst mit den Haferflocken in einen tiefen Teller geben, mit Rosinen bestreuen. Joghurt mit Sanddorn-Orangen-Nektar cremig rühren und über das Müsli geben. Dazu Früchtetee trinken.

366 kcal (1531 kJ), 9,7 g Eiweiß, 5,6 g Fett, 67,1 g Kohlenhydrate



Müsli mit Trockenfrüchten

- 40g Trockenfrüchte
- 40g Vollkorn-Haferflocken
- 150g fettarmer Joghurt
- 2 Tassen Früchtetee

Trockenfrüchte in mundgerechte Stücke schneiden, mit den Haferflocken mischen. Joghurt cremig rühren und mit der Müslimischung in ein Glas schichten. Dazu Früchtetee trinken.

309 kcal (1293 kJ), 11,4 g Eiweiß, 5,9 g Fett, 50,2 g Kohlenhydrate

Zwischenmahlzeiten zum Aussuchen

Beauty-Snacks



Morning Star

150g fettarmer Birnenjoghurt

1 TL Flohsamen

1 gehäufter TL löslicher Bohnenkaffee

Flohsamen mit dem Joghurt verrühren, anschließend das Kaffeepulver unterheben.

119 kcal (497 kJ), 6,2 g Eiweiß, 4,4 g Fett, 13,0 g Kohlenhydrate



Gefüllte Paprikaschote

1 gelbe Paprikaschote, 75g Magerquark

1 EL Saure Sahne, 1 EL Zitronensaft, 0,2 l Dinkula

1 TL italienische Kräuter, Petersilie, Knoblauch, Salz, Pfeffer

Von der Paprikaschote den Deckel abschneiden und diesen fein würfeln. Die Schote entkernen, waschen und gut abtropfen lassen. Quark, Saure Sahne und Zitronensaft verrühren, mit Kräutern, Knoblauch, Salz und Pfeffer pikant würzen. Den Quark in die Paprikaschote füllen und mit einigen Paprikawürfeln bestreuen. Gut gekühlt servieren. Dazu Dinkula (gut für Verdauung und Immunsystem) trinken.

116 kcal (485 kJ), 12,8 g Eiweiß, 3,2 g Fett, 8,0 g Kohlenhydrate



Gourmetschnitte Mediterrane

1 Scheibe Knäckebrot, 1 TL Halbfettbutter

Rucola, Portulak, 1 Tasse Kräutertee

20g Schafskäse, 2 schwarze Oliven

gelbe, grüne und rote Paprikawürfel

Knäckebrot mit Halbfett bestreichen, mit Rucola, Portulak und dem zerbröckelten Schafskäse belegen. Mit Oliven und Paprikawürfeln garnieren. Dazu Tee trinken.

114 kcal (477 kJ), 5,5 g Eiweiß, 6,9 g Fett, 7,4 g Kohlenhydrate



Garniertes Knäckebrot

1 Scheibe Knäckebrot, 1 TL Halbfett

ein Salatblatt, einige Radieschen

25g Magerquark, 1 EL Buttermilch

1 EL feingewiegte Kräuter, Salz, Pfeffer

Brotscheibe mit Halbfett bestreichen. Mit dem Salatblatt und einigen Radieschenscheiben belegen. Quark mit Buttermilch cremig rühren, die Kräuter unterheben, pikant abschmecken und auf dem Brot anrichten.

76 kcal (319 kJ), 5,5 g Eiweiß, 3,0 g Fett, 6,2 g Kohlenhydrate



Dinkula mit Knusper-Knäcke

1 Scheibe Knäckebrot

30g körniger Frischkäse

10g Konfitüre

0,2 l Dinkula

Knäckebrot mit Frischkäse und Konfitüre bestreichen und dazu Dinkula trinken.

86 kcal (360 kJ), 5,0 g Eiweiß, 1,1 g Fett, 13,1 g Kohlenhydrate

Beauty-Drinks



Beautydrink mit Avocado

1/4 Avocado, 0,15 l Buttermilch

1 EL Limettensaft

Salz, Pfeffer, etw. Knoblauch, Schnittlauch

Mit einem Löffel das Fruchtfleisch der Avocado herauslösen und sofort mit Limettensaft beträufeln. Mit Buttermilch im Mixer gut verquirlen. Pikant abschmecken, in ein Kelchglas füllen und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.
139 kcal (582 kJ), 6,0 g Eiweiß, 9,6 g Fett, 6,2 g Kohlenhydrate



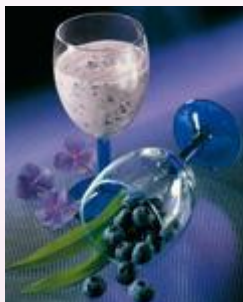
Beautydrink Orange PickUp

2 Orangen

125 ml Dinkula

1 TL Kokossirup, 1 Prise Zimt

Die Orangen auspressen und den Saft mit Dinkula mischen, mit Kokossirup süßen und mit Zimt abschmecken. Gut verquirlen und in einem Long-Drinkglas servieren.
91 kcal (381 kJ), 1,5 g Eiweiß, 0,7 g Fett, 18,2 g Kohlenhydrate



Beautydrink Heidelbeer-Smoothie

100g Heidelbeeren

150g Joghurt, 0,1 l Dinkula

1 TL Vanillezucker

Heidelbeeren putzen und waschen, mit Joghurt und Dinkula (gut für Verdauung und Immunsystem) im Mixer gut verquirlen. Mit Vanillezucker süßen. Kühl servieren.
140 kcal (586 kJ), 6,1 g Eiweiß, 5,9 g Fett, 14,3 g Kohlenhydrate



Beautydrink Red Rover

0,15 l Tomatensaft, 0,1 l Dinkula

Zitronensaft, weißer Pfeffer, Selleriesalz

1 Scheibe Knäckebrot

Tomatensaft und Dinkula gut verrühren, mit Zitronensaft, Pfeffer und Selleriesalz pikant abschmecken. Gut gekühlt servieren. Dazu eine Scheibe Knäckebrot essen.
65 kcal (272 kJ), 2,8 g Eiweiß, 0,4 g Fett, 11,6 g Kohlenhydrate



Beautydrink Health Cup

100 ml naturtrüber Apfelsaft

50 ml Holundersaft

100 ml Dinkula

Die gut gekühlten Säfte mit dem Dinkula verquirlen und in einem Kelchglas servieren.

79 kcal (331 kJ), 1,4 g Eiweiß, 0,1 g Fett, 15,4 g Kohlenhydrate

Hauptmahlzeiten

1. Tag



Mittagessen

Curry-Risotto mit Huhn

1/2 kleine Zwiebel, 1/2 Frühlingszwiebel, 1/2 kleine Möhre

2 TL Raps- oder Sesamöl, geröstet

50 g Risotto-Reis, 75 ml Gemüsebrühe

1/2 TL Curry, Kreuzkümmel, Koriander

80 g Hühnerbrust

60 g frische Ananas

Zwiebel fein würfeln, Frühlingszwiebel in Ringe, die Möhre in dünne Stifte schneiden. Alles in 1 TL Öl andünsten. Reis zugeben und unter Rühren erhitzen, bis die Körner glasig sind und glänzen. Gemüsebrühe angießen und alles einkochen, dabei mit Curry, Kreuzkümmel und etwas Koriander kräftig würzen. Inzwischen das Hühnerfleisch in kleine Stücke schneiden. Hühnerfleisch in 1 TL Öl knusprig anbraten. Ananas in Stücke schneiden, kurz mitbraten und mit dem Fleisch unter das Curry-Risotto heben.

334 kcal (1398 kJ), 23,3 g Eiweiß, 8,3 g Fett, 43,7 g Kohlenhydrate



Abendessen

Fruchtiger Käsesalat

150 g Obst nach Saison (z.B. Apfel, Birne, Trauben, Orange)

2 EL Nüsse (Walnüsse und Cashew-Kerne)

60 g Camembert, 30 % Fett i. Tr.

50 g fettarmer Naturjoghurt

Saft von 1/2 Orange

1 Msp. Curry, Zimt

Obst waschen, abtrocknen, putzen und in mundgerechte Stücke zerkleinern, Trauben halbieren, ev. Kerne entfernen. Das Obst auf einem Teller anrichten, die Nüsse darüber streuen. Camembert in mundgerechte Stücke schneiden und über den Salat verteilen. Für das Dressing Joghurt mit Orangensaft, verrühren. Mit Curry und Zimt pikant abschmecken.

351 kcal (1467 kJ), 19,8 g Eiweiß, 16,5 g Fett, 29,0 g Kohlenhydrate

2. Tag



Mittagessen

Korkzieher mit Filet

100 g Rinderfilet

1 EL Sojasauce, 2 EL Sherry

1/2 Stange Lauch, 100 g Egerlinge oder Champignons

40 g Korkziehernudeln (3 GLOCKEN)

2 TL Brändle vita-Rapsöl, 5 EL Weißwein

Salz, Pfeffer, Ingwer, Schnittlauch

Rinderfilet in hauchdünne Scheiben schneiden und in der Sojasauce und dem Sherry 20 Minuten marinieren. Inzwischen den Lauch waschen, putzen, längs vierteln und in 2 cm lange Streifen, die geputzten Pilze in Scheiben schneiden. Korkziehernudeln nach Packungsaufschrift in Salzwasser kochen, abgießen, abschrecken. Inzwischen die Filetscheiben pfeffern, in heißem Rapsöl kräftig anbraten, salzen, anschließend aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Lauch und Pilze knackig anbraten, mit Wein ablöschen. Filetscheiben zugeben, würzen, auf den Nudeln anrichten, mit Schnittlauch garnieren.

368 kcal (1540 kJ), 32,0 g Eiweiß, 11,2 g Fett, 33,3 g Kohlenhydrate



Abendessen

Feuriges Thunfisch-Sandwich

- 1 kleine Dose Thunfischstücke in Wasser (à 80 g)
- 2 Kirschtomaten, 1 EL Paprikawürfel, rot und gelb
- 1 EL Salat-Mayonnaise
- 1/2 TL milder Senf, Salz, Pfeffer
- 1 dicke Scheibe Vollkorn-Bauernbrot
- 1 Handvoll Rucola
- 1 TL Schnittlauchröllchen

Den Thunfisch abtropfen lassen. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden, mit den Paprikawürfeln, dem Thunfisch, der Salatmayonnaise und dem Senf in eine Schüssel geben und gut vermischen, mit Pfeffer und Salz pikant abschmecken. Den Rucola kalt abbrausen und gut abtropfen lassen. Das Brot mit Rucola belegen, die Thunfischmasse darauf verteilen und mit Schnittlauch bestreuen.

297 kcal (1243 kJ), 18,3 g Eiweiß, 10,9 g Fett, 31,8 g Kohlenhydrate

3. Tag



Mittagessen

Kartoffel-Käse-Gratin

- 250 g Kartoffeln
- 75 g Lauch, 2 kleine Möhren
- 1 TL vita-Rapsöl
- 30 g Reibekäse
- 1 EL fettarme Milch, Mineralwasser
- 0,2 l Dinkula

Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden, einige Minuten kochen, abtropfen lassen. Lauch in Ringe schneiden, Möhren grob raspeln. Das Gemüse einige Minuten blanchieren. Kartoffeln und Gemüse in eine mit wenig Olivenöl ausgepinselte Form schichten. Schmelzkäse mit Milch gut verquirlen und darüber gießen. Ca. 15-20 Minuten überbacken.

366 kcal (1532 kJ), 16,8 g Eiweiß, 13,1 g Fett, 44,0 g Kohlenhydrate



Abendessen

Salatplatte mit Huhn

- 1 kleines Hähnchenfilets (ca. 125 g)
- 1 TL vita-Rapsöl (von Brändle), 50 g Mexikanische Sauce
- 50 g Creme Quark 0,2 %
- 2 EL frische Kräuter, 50 g frischer Salat
- 1 Chicorée-Staude, 1 Stück grüne Paprika, 1 Stück gelbe Paprika
- 1 kleine rote Zwiebel, 1 kleine Tomate, einige Radieschen
- Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Mineralwasser
- 0,2 l Dinkula

Salat und Gemüse putzen und waschen. Paprika in Streifen, Radieschen in Stifte, Tomate in Würfel schneiden. Chicorée vom Strunk befreien und halbieren. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Hähnchenbrust gründlich unter fließendem kalten Wasser waschen und mit Küchenkrepp trocken tupfen, mit Rapsöl einpinseln und würzen. In einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten ca. 3-5 Minuten braten. Inzwischen den Salat anrichten und mit Zitronensaft beträufeln. Creme Quark mit den Kräutern verrühren, mit Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchenfilet aufschneiden, mit Mexikanischer Sauce und dem Quark-Dip servieren. Dazu Dinkula mit Mineralwasser trinken.

295 kcal (1234 kJ), 39,2 g Eiweiß, 4,0 g Fett, 23,6 g Kohlenhydrate

4. Tag



Mittagessen

Mediterrane Gemüsepfanne

400 g Gemüse der Saison (Aubergine, Broccoli, Fenchel, Schalotten, Tomaten, Zucchini, Paprika, Champignons)

1 Knoblauchzehe

2 EL vita-Kräuteröl Basilico (von Brändle), 2 EL Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer, 1 TL Kräuter der Provence

Das Gemüse waschen und putzen. Aubergine in Scheiben schneiden, salzen und einige Minuten ziehen lassen, dann trocken tupfen und die Scheiben nochmals halbieren. Broccoli in Röschen schneiden und ca. 5 Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Fenchel in Stücke schneiden. Knoblauch schälen und würfeln. Schalotten schälen, Tomaten achteln, Zucchini und Paprika in mundgerechte Stücke schneiden, Champignons halbieren. Kräuteröl Basilico in der Pfanne erhitzen und das Gemüse 8-10 Minuten dünsten. Die Gemüsebrühe hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und Gewürzen kräftig abschmecken und nochmals einige Minuten schmoren lassen. 265 kcal (1108 kJ), 7,3 g Eiweiß, 21,0 g Fett, 11,6 g Kohlenhydrate



Abendessen

Pfannkuchen mit Schinken-Pilz-Füllung

0,1 l Vollmilch, 40 g Mehl, 1 Ei

Salz, Pfeffer, 1 TL vita-Rapsöl (von Brändle)

1 kleine, feingehackte Zwiebel

100 g Champignons, 1 EL Schnittlauchröllchen

30 g magerer, gekochter Schinken

2 Tassen Tee

Milch, Mehl und Ei gut verquirlen und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. In einer beschichteten Pfanne das Rapsöl erhitzen. Die Pfannkuchenmasse zugeben, einen Pfannkuchen ausbacken, wenden und anschließend warm stellen. Zwiebelwürfel in der Pfanne andünsten. Die geputzten und in Scheiben geschnittenen Champignons und den in Würfel geschnittenen Schinken zugeben, kurz mitdünsten und anschließend auf den Pfannkuchen verteilen. Mit Schnittlauch bestreut servieren. Dazu Tee trinken.

379 kcal (1586 kJ), 25,8 g Eiweiß, 14,2 g Fett, 34,2 g Kohlenhydrate

5. Tag



Mittagessen

Lachskotelette mit Wildreis

40 g Langkorn & Wildreis

1 Lachskotelett à 125 g, 1 EL Saure Sahne (25 g)

1 TL vita-Rapsöl (von Brändle)

Pfeffer, Salz

1 EL gehackte Kresse

Reis nach Packungsaufschrift zubereiten. Das Lachskotelett abspülen, trocken tupfen und in heißem Rapsöl von beiden Seiten 2-3 Minuten braten. Pfeffern und Salzen und mit dem Reis auf einem Teller anrichten. Saure Sahne cremig rühren, Kresse unterheben, mit Pfeffer und Salz abschmecken und die Sauce über den Fisch geben.

448 kcal (1875 kJ), 28,8 g Eiweiß, 23,4 g Fett, 30,5 g Kohlenhydrate



Abendessen

Fitness-Teller mit Dip

1/2 Bund Radieschen
einige Stängel Bleichsellerie
3-4 junge Möhren
100 g Paprikaquark
50 g Joghurt
0,2 l Dinkula

Gemüse waschen und putzen und auf einem Teller anrichten. Paprikaquark mit Joghurt verrühren und mit dem Gemüse anrichten. Dazu Dinkula trinken (fördert die Verdauung und stärkt das Immunsystem).

225 kcal (941 kJ), 10,8 g Eiweiß, 12,9 g Fett, 15,2 g Kohlenhydrate

6. Tag



Mittagessen

Sauerkrautsuppe

50 g magerer gekochter Schinken
2 TL vita-Rapsöl (von Brändle)
1/2 kleine, feingehackte Zwiebel
1/4 Knoblauchzehe, feingehackt
0,2 l Fleischsuppe (Instantprodukt)
150 g Sauerkraut

1 kleines Stück grüne Paprikaschote
1 Msp. milder Paprika, Tabasco, Salz
50 g fettreduzierte Kabanos
1 EL Schmand

Schinken würfeln und in heißem Rapsöl kurz anbraten. Zwiebel und Knoblauchzehe zugeben und dünsten, bis die Zwiebelwürfel glasig sind. Mit der Fleischsuppe auffüllen und das Ganze zum Kochen bringen. Das Sauerkraut hinzugeben und die Suppe zugedeckt etwa 30 Minuten köcheln lassen. Das Paprikastück in feine Streifen schneiden, zur Suppe geben und das Ganze mit Paprikapulver, Tabasco und Salz abschmecken. Die Kabanos in dünne Scheiben schneiden, zufügen und bei schwacher Hitze in der Suppe 15 Minuten ziehen lassen. Die Suppe vom Herd nehmen, den Schmand cremig rühren und unterheben.

359 kcal (1502 kJ), 29,7 g Eiweiß, 22,1 g Fett, 8,1 g Kohlenhydrate



Abendessen

Grießbrei mit Heidelbeeren

0,2 l Vollmilch
50 g Grieß
Süßstoff
etwas Orangenschale
200 g Heidelbeeren

Milch zum Kochen bringen, den Grieß einrühren und kurz aufwallen lassen, vom Herd nehmen und mit Süßstoff und Orangenschale abschmecken. Den Grieß abkühlen lassen. Die Beerenfrüchte waschen, putzen und unter den abgekühlten Grieß heben.

326 kcal (1364 kJ), 15,4 g Eiweiß, 5,3 g Fett, 51,2 g Kohlenhydrate

7. Tag



Mittagessen

Schweinefilet mit Curry

- 100 g Schweinefilet
- 1 Aprikosenhälfte
- 2 EL Aprikosensaft (aus der Dose)
- 1 Frühlingszwiebel
- 40 g Spitzen Langkorn-Reis (Müller's Mühle)
- 1 EL Erbsen (TK)
- 1 TL vita-Rapsöl
- Salz, Pfeffer, Curry, 5 EL Hühnerbrühe
- 1-2 TL Sojasauce
- 1 TL Stärke

Schweinefilet waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Aprikosenhälfte in Streifen, die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Reis nach Packungsaufschrift mit den Erbsen in Salzwasser garen. Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, das Fleisch darin anbraten, herausnehmen, pfeffern und salzen. Currypulver und Zwiebelringe in dem Bratenfond andünsten. Hühnerbrühe, Aprikosensaft und Sojasauce zugeben. Mit Stärke binden und abschmecken. Alles zusammen auf einem Teller anrichten und mit Basilikum garnieren.

350 kcal (1465 kJ), 26,0 g Eiweiß, 5,6 g Fett, 45,8 g Kohlenhydrate



Abendessen

Frischkäse-Dips mit Rohkost

- 200 g frisches Gemüse (z.B. Möhren, Paprika, Chicorée, Frühlingszwiebeln, Gurke)
- 60 g Sahne Frischkäse
- 100 g fettarmer Joghurt
- 1 TL feingehackte Petersilie
- 1 EL Mixed Pickles
- 1 EL feingehackte Paprikaschote
- 1 kleine Chili-Schote, Pfeffer, Paprikapulver, Salz

Gemüse waschen und putzen. Möhren halbieren, Paprika und Gurke in Streifen schneiden, vom Chicorée-Spross die äußeren Blätter bis auf den Strunk verwenden. Frischkäse mit dem Joghurt cremig rühren und in drei Portionen teilen. Eine Portion mit Petersilie verrühren. Die zweite mit fein gehackten Mixed Pickles verrühren und mit Pfeffer abschmecken. Fein gewürfelte Paprikastücke, gehackte Chili und Frühlingszwiebelringe an die dritte Portion geben und mit Paprika und Salz pikant abschmecken. Die Dips kurz durchziehen lassen und mit der Rohkost servieren.

274 kcal (1146 kJ), 12,2 g Eiweiß, 18,8 g Fett, 13,4 g Kohlenhydrate

(Alle Tipps, Rezepte und Fotos: © Wirths PR)
(alle Rezepte für 1 Person)