

ICH FÜR MICH

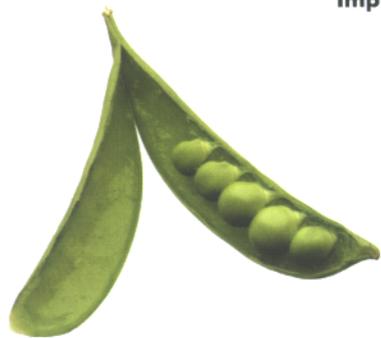
**Power-Rezepte
für 1 Person**

 **Points[®]**
Plan

Weight Watchers[®]

INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
Vorwort	3
1. Kapitel	
Frische Power-Ideen	4
2. Kapitel	
Kleine und große Snacks	26
3. Kapitel	
Heiße Hits mit Genuss	48
Register alphabetisch	74
Rezepte, Stichworte, Zutaten	
Rezeptregister nach Points	78
Impressum	80



Weight Watchers

Sie wollen fit und gut gelaunt sein und auf Genuss nicht verzichten? Essen und Stimmung sind eng verbunden: Starten Sie durch mit diesen Wohlfühl-Rezepten, tun Sie etwas für sich und fühlen sich einfach gut.

Egal, ob nun Power-Drinks, Kraft-Snacks zum Auftanken oder heiße Hits zum Schlemmen, dieses Buch begleitet Sie praktisch durch den ganzen Tag. Mit gefüllten Vitaminspeichern und der nötigen Portion Energie können Sie unbeschwert genießen: Essen Sie sich fit mit vitalen und abwechslungsreichen Rezepten.

Die Rezepte sind einfach, ohne großen Aufwand zubereitet, so bleibt mehr Zeit für Sie und Sie können mit neuem Elan Ihre Freizeit aktiv nutzen.

Lassen Sie es sich gut gehen und viel Spaß

Ihr
Weight Watchers Team



LEGENDE

-  Kreatives Kochen
-  Preiswert
-  Für die Familie
-  Schnell und einfach

1. FRISCHE POWER-IDEEN

Genuss ohne Reue – die Momente, wenn Sie die Esslust packt, meistern Sie mit diesen Power-Rezepten wie von selbst. Hier finden Sie immer das richtige Rezept, egal ob Heißhunger auf Süßes oder Herzhaftes. Mit Fitness-Drinks tanken Sie richtig auf und gesunde Happen sorgen für neuen Schwung. So macht bewusstes Essen Spaß und schmeckt: Sie tun etwas für sich, schlemmen sich fit und fühlen sich einfach gut.

VITAMIN- MIX

Für 2 Gläser:

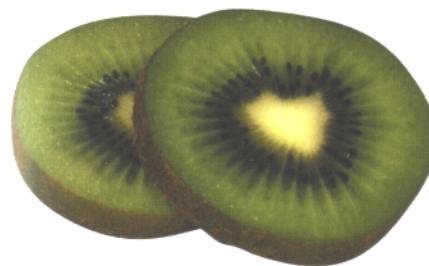
- 1 kleine Birne
- 1 Kiwi
- 1 kleine Banane
- 100 g Kirschen
(Konserven ohne Zucker)
- 1 EL Zitronensaft
- 200 ml Apfelsaft, ohne Zucker

Pro Glas: 🦋 1,5 Points



1. Birne, Kiwi und Banane in Stücke schneiden, Kirschen wenn nötig entsteinen. Zitronen- und Apfelsaft zugeben und alles pürieren. Vitamin-Mix in Gläser füllen und servieren.

Zubereitungszeit:
ca. 8 Minuten



Smoothies, der frostige Trend

Seit kurzer Zeit schwappt ein neuer Trend aus den USA zu uns nach Deutschland. Aus angefrorenen Früchten entstehen in Kombination mit Säften oder Milchprodukten leckere Mixgetränke, die für die Extraportion Vitamine sorgen. Probieren Sie es aus und lassen Sie sich überzeugen.

Tipp: Legen Sie die vorbereiteten Obststücke für ca. 30 Minuten ins Tiefkühlfach und verfahren Sie im Anschluss wie gehabt. Servieren Sie Ihren Smoothie mit einem dicken Strohhalm oder einem Löffel. Wenn Sie Lust auf mehr bekommen, dann probieren Sie weitere Fruchtkombinationen aus.

sonders aromatische
ichte erkennen Sie an
festen, unbeschädigten
male und einer schönen
rbung. Vor dem Verzehr
rden die Kerne entfernt
d schwarz verfärbte
ngsrillen lassen sich gut
t einem Sparschäler
seitigen.



OBSTSPIESSE MIT JOGHURT-DIP

Für 1 Person:

1/2 kleine Banane
1 Orange
1 Birne
50 g blaue Weintrauben
1 Handvoll Kapstachelbeeren (Physalis)
4 Holzspieße
75 g Magermilch-Joghurt
1 EL Zitronensaft
Zimt
einige Tropfen flüssiger Süßstoff

Pro Person: 🦋 2 Points



1. Banane in breite Scheiben schneiden, Orange filetieren, Birne grob würfeln und Weintrauben halbieren. Kapstachelbeeren, Bananenscheiben mit Orangenfilets, Birnenwürfeln sowie Weintrauben bunt auf Spieße reihen.

2. Joghurt mit Zitronensaft verrühren, mit einer Prise Zimt und Süßstoff abschmecken und zu den Obstspießen servieren.

Zubereitungszeit:
ca. 10 Minuten

Fitmacher „Obst“

In diesem Obstsalat stecken viele leckere Fitmacher. Die orangefarbene Kapstachelbeere, die „Physalis“ ist nicht nur dekorativ, sondern enthält auch viele Ballaststoffe. Weintrauben enthalten viel Glukose und sorgen für den wichtigen Kick Energie zwischendurch. Banane, Orange und Birne steuern weitere Vitamine bei und verwöhnen Augen und Gaumen.

PIKANTER JOGHURT-COCKTAIL

Für 1 Glas:

150 g fettarmer Joghurt
1 TL Zitronensaft
1 TL gehackte Minze
Salz
grob geschroteter Pfeffer
100 ml Mineralwasser
einige Tropfen flüssiger Süßstoff

Pro Glas: 🦋 1,5 Points



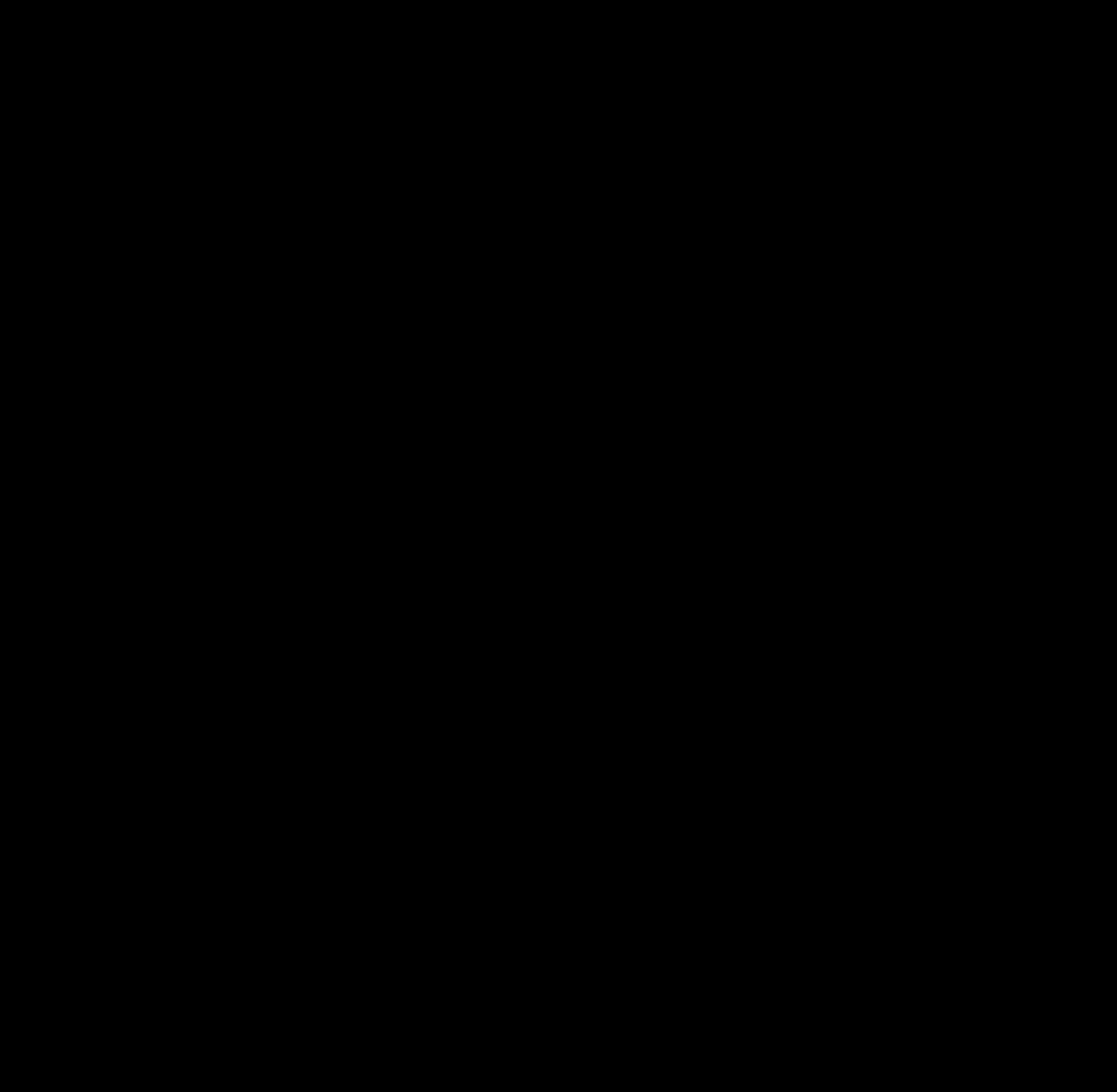
1. Joghurt, Zitronensaft und Minze verrühren. Mit Salz und Pfeffer pikant würzen. Mineralwasser unter ständigem Rühren zugeben, mit Süßstoff abschmecken und mit Pfeffer bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Cocktail aus dem Orient

Kennen Sie Ayran? Das Schönheitsrezept aus dem Orient? Es erfrischt, schmeckt köstlich und ist gesund. Ayran besteht aus 250 g gekühltem, säuerlichem, fettarmem Joghurt und 125 ml kaltem Wasser und wird kurz vor dem Servieren mit 1 Prise Salz mit dem Schneebesen aufgeschlagen. Berechnen Sie hierfür 🦋 2 Points.





NUSSIGER PAPRIKA-KAROTTEN-SALAT

Für 1 Person:

je 1 rote und grüne
Paprikaschote
3 Karotten
2 TL gehobelte Mandeln
1 TL Olivenöl
2 TL Gemüsebrühe
(1 Prise Instant)
1 EL Zitronensaft
einige Tropfen flüssiger
Süßstoff
1 Zweig Dill

Pro Person: 🦋 3 Points



1. Paprikaschoten in feine Streifen schneiden, Karotten raspeln und mit Mandeln vermengen.

2. Für das Dressing Olivenöl, Brühe und Zitronensaft verrühren, mit Süßstoff abschmecken. Paprika-Karotten Salat mit Dressing vermengen und mit Dill garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten



1. 1 1/2 Pfirsichhälften in grobe Stücke schneiden. Kalte Milch mit Pfirsichstücken, Vanillemark, Honig und Kleie pürieren.

2. Restlichen Pfirsich in feine Würfel schneiden. Pfirsich-Vanille-Shake in ein Glas füllen und mit den Pfirsichwürfeln garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

PFIRSICH- VANILLE-SHAKE

Für 1 Glas:

2 Pfirsichhälften
(Konserven ohne Zucker)
125 ml fettarme Milch
Mark einer halben
Vanilleschote
1 TL Honig
1 EL Kleie

Pro Glas: 🦋 1,5 Points

Das Beste aus dem Korn

Bei der Mehlgewinnung entsteht die Kleie, in der die Kraft des vollen Korns steckt: Geballte Ballaststoffe und viele Mineralstoffe geben Power für den Tag.

BIRNEN-CARPACCIO MIT KÄSE UND NÜSSEN

Für 1 Person:

- 1 Birne
- 5 Cashewnüsse
- 2 EL gehobelter Parmesan
(32 % Fett i. Tr.)
- 1 TL Nussöl
- 1 TL Balsamicoessig
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Honig

Pro Person: 🦋 3 Points

🕒💡👉 1. Birne in feine Scheiben schneiden und auf einem Teller anrichten. Cashewnüsse grob hacken und mit Parmesan über das Birnen-Carpaccio streuen.

2. Öl mit Essig, Zitronensaft und Honig verrühren, das Birnen-Carpaccio damit beträufeln und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Tipp

Das Birnen-Carpaccio schmeckt sehr gut als Snack für zwischendurch, als Vorspeise oder zu einem geselligen Abend.



FRUCHTREIS MIT HÄHNCHENBRUST

Für 1 Person:

1 kleines Hähnchenbrustfilet (120 g)

Salz

Pfeffer

50 g Ananas

50 g Mango

1 Frühlingszwiebel

50 g Erdbeeren

120 g gegarter Reis

Pro Person: 🦋 5,5 Points



1. Hähnchenbrustfilet würfeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Brat-Folie in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darauf von allen Seiten ca. 8 Minuten anbraten.

2. Ananas und Mango in Stücke, Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und Erdbeeren vierteln. Reis mit Ananas- und Mangostücken, Zwiebeln und Erdbeeren vermengen. Hähnchenwürfel unter den Fruchtreis heben und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 8 Minuten



1. Mango und Papaya grob würfeln, mit Zitronensaft, Sanddornsaft und Honig pürieren.

2. Fruchtpüree in ein Glas füllen, mit Mineralwasser aufgießen und mit Kokosnusssaspeln bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 8 Minuten

EXOTISCHER FRUCHTCKTAIL

Für 1 Glas:

1/2 kleine Mango (100 g)

1/2 Papaya

3 EL Zitronensaft

1 EL Sanddornsaft, ungesüßt

2 TL Honig

Mineralwasser

1 TL Kokosnusssaspeln

Pro Glas: 🦋 3 Points

Sonnige Früchte

Ananas und Mango bringen mit ihrem herb-süßlichen Geschmack eine erfrischende Note. Die farbenfrohen Exoten sind super Vitamin-Quellen und stärken ganz natürlich Ihre Abwehrkräfte.



, in Scheiben schneiden
Seite legen. Zwei Melon
Farnierung zur Seite lege

würfeln und Zitronensa
aufgießen und mit Süßsto
Drink mit Melonenkugel
eren.

Grüne Vitamin-C- Power:

Der Kiwi-Melonen-
Drink peppt mit seiner
hohen Vitamin-C-Gehal
Ihr Immunsystem so
richtig auf – aber es
kann noch mehr: Es
stärkt das Bindegewebe
und sorgt so für eine
schöne Haut. Also: ein
idealer Durstlöcher
nach dem Sport.



ZIMT-PARFAIT MIT PFIRSICHMARK

Für 1 Person:

- 1 Ei
- 250 g Magermilch-Joghurt
- Zimt
- einige Tropfen flüssiger Süßstoff
- 1 Blatt Gelatine
- 100 g Pfirsiche (Konserve ohne Zucker)

Pro Person:  3,5 Points



1. Ei aufschlagen, Joghurt unterziehen, mit Zimt und Süßstoff abschmecken. Gelatine nach Packungsanweisung in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und in einem kleinen Topf bei geringer Hitze oder in der Mikrowelle auflösen. Die Joghurtmasse esslöffelweise unter die Gelatine ziehen. Die Joghurtmasse einige Stunden gefrieren lassen und zwischen durch mehrmals durchrühren.

2. Pfirsiche würfeln und mit 2 Esslöffeln Wasser und 1/2 Teelöffel Süßstoff einige Minuten einköcheln. Durch ein Sieb streichen, abkühlen lassen und mit Zimt-Parfait servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Kühlzeit: ca. 2 Stunden · Garzeit: ca. 5 Minuten

Kalte Verführer:

Lassen Sie sich von einer Vielzahl an „coolen Highlights“ verführen. Hier eine kleine Warenkunde:

Eispeiseeis besteht in der Hauptsache aus Milch und Milchprodukten.

Milchspeiseeis enthält in der Regel Milch, Sahne, Zucker, Eigelb und andere Zusätze, je nach Eissorte.

Sorbet enthält weder Milch, Sahne noch Eigelb, sondern wird aus Fruchtsaft oder pürierten Früchten hergestellt. Zugewendet werden kann Zucker, Wein, Likör und anderer Alkohol. Während des Gefrierens bei -18°C wird es jede halbe Stunde umgerührt.

Granita ist ein italienisches Sorbet, das aus leicht gezuckertem Sirup besteht, der mit Fruchtmasse, Likör oder Kaffee aromatisiert wird.

Klassisches Eisparfait oder auch Halbgefrorenes ist eine schaumig gerührte Masse aus Eigelb, Eischnee, Zucker und Sahne.

Tofutti- oder Tofueis wird aus Sojamilch, Pflanzenöl und Zucker hergestellt.

Am günstigsten in der Berechnung sind Wasser- und Fruchteis.

OBSTSALAT „FITNESS“

Für 1 Person:

- 1 Apfel
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Grapefruit
- 1/2 Netzmelone
- 50 g blaue Weintrauben
- 1 EL Grapefruitsaft
- einige Tropfen flüssiger Süßstoff

Pro Person: 🍌 0,5 Points

  1. Apfel in Spalten schneiden und mit 1 Esslöffel Zitronensaft beträufeln. Grapefruit filetieren und dabei Saft auffangen. Melonenkugeln ausstechen und Weintrauben halbieren.

2. Das Obst auf einem Teller anrichten. Grapefruitsaft und restlichen Zitronensaft verrühren, mit Süßstoff abschmecken und über das Obst geben.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten



SAFTIGE HÄHNCHENSPIESSE MIT CURRYSAUCE

Für 1 Person:

1 kleines Hähnchenbrustfilet (120 g)

Salz

Currypulver

1 Kiwi

1 Scheibe Ananas (Konserve ohne Zucker)

1 Orange

2 Holzspieße

75 g Magermilch-Joghurt

1 EL Saure Sahne

1 EL Ananassaft, ohne Zucker

einige Tropfen flüssiger Süßstoff

1 Vollkornbrötchen

Pro Person: 🍌 5 Points

   1. Hähnchenbrustfilet würfeln, mit Salz und Currypulver würzen und in einer beschichteten Pfanne von allen Seiten ca. 8 Minuten fettfrei anbraten. Kiwi, Ananas und Orange in Stücke schneiden. Fleischwürfel abwechselnd mit Kiwi-, Ananas- sowie Orangestücken auf Spieße stecken.

2. Joghurt, Saure Sahne und Ananassaft verrühren und mit Currypulver, Salz und Süßstoff abschmecken. Hähnchenspieße mit Currysauce und Vollkornbrötchen servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 8 Minuten

RED DREAM DRINK

Für 2 Gläser:

100 ml Tomatensaft

100 ml Karottensaft,
ohne Zucker

100 ml Gemüsesaft

100 ml Orangensaft,
ohne Zucker

2 TL Honig

1 EL gehackte Petersilie

Salz

Pfeffer

2 Zitronenscheiben

Pro Glas: 🍹 0,5 Points



1. Tomaten-, Karotten- und Gemüsesaft mit Orangensaft mischen. Honig und Pfeffer unterrühren und den Drink mit Salz und Petersilie unterrühren und den Drink mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Red Dream in 2 Gläser füllen, mit der restlichen Petersilie und Zitronenscheiben garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Raus aus dem Alltag

Einfach mal abschalten, zurücklehnen und entspannen. Bereiten Sie Red Dream ziten. Genießen Sie den Cocktail in Ruhe. Ihrem Lieblingswein mit schöner Muschel. sperren Sie die Fik – aus und der Streiktik ab.



2. KLEINE UND GROSSE SNACKS

Klein aber fein: Knusprige Brot-Ideen, saftig belegt, sorgen mit frischen, knackigen Salaten für Gute-Laune. Hier tummeln sich deftige, exotische und moderne Snacks für den kleinen und großen Hunger. Die Rezepte sind schnell gezaubert, geben neue Energie und Sie können wieder so richtig durchstarten.

KNUSPER-TOAST MIT BLATTSPINAT



1. Knoblauchzehe zerdrücken, Schalotte fein würfeln und Champignons in Scheiben schneiden. Knoblauch und Schalottenwürfel in einer beschichteten Pfanne fettfrei andünsten. Champignons und Blattspinat zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und einige Minuten garen.

2. Toastbrot knusprig toasten, mit Gemüse belegen und mit geriebenem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad (Gas: Stufe 4) ca. 5 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

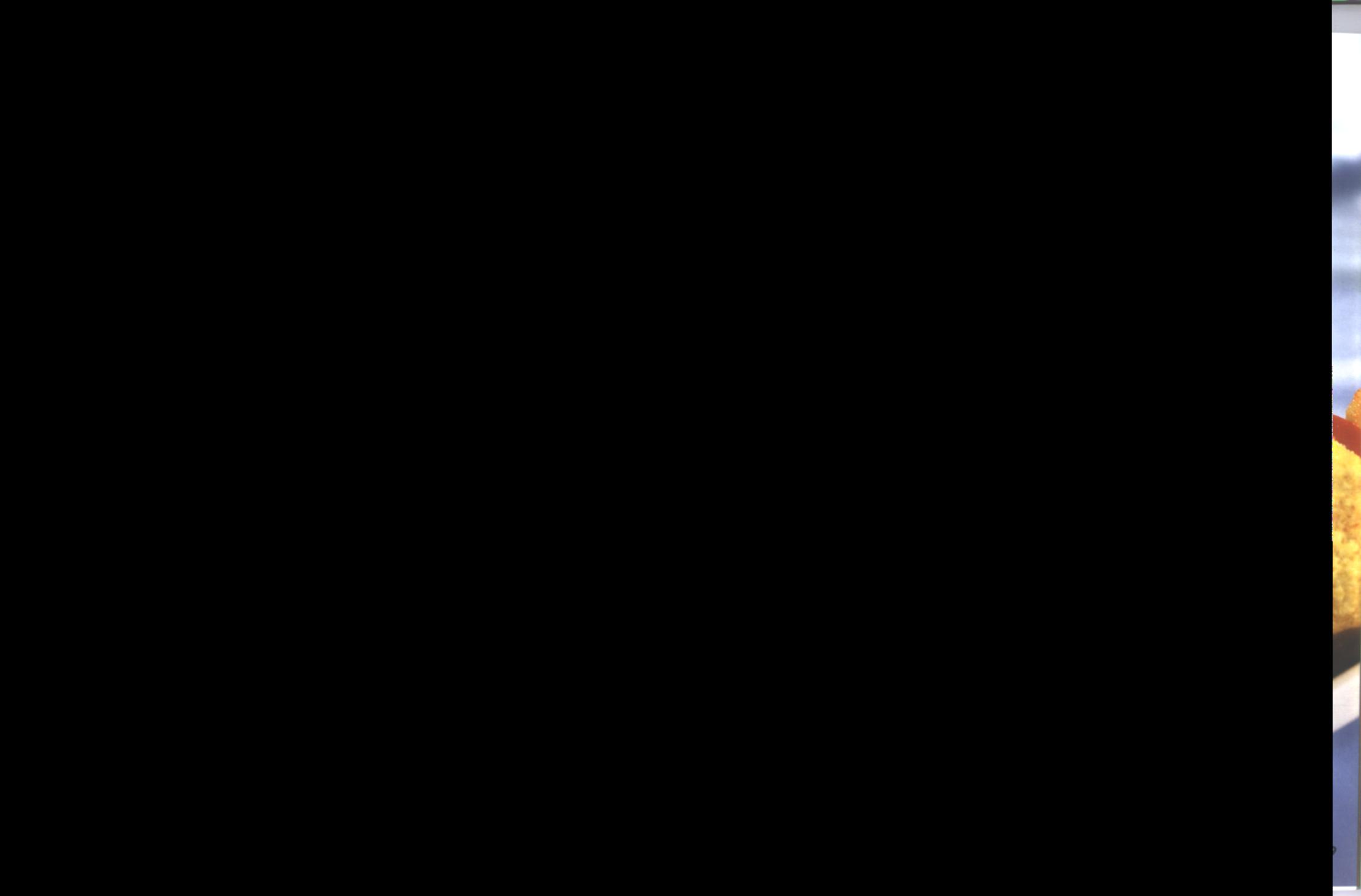
Garzeit: ca. 10 Minuten

Für 1 Person:

1 Knoblauchzehe
1 Schalotte
100 g Champignons
150 g Blattspinat
Salz
Pfeffer
1 Prise geriebene
Muskatnuss
2 Scheiben Toastbrot
3 EL geriebener Käse
(32 % Fett i. Tr.)

Pro Person: 🍴 3,5 Points





FÜLLTES FLADENBROT

Person:

1 Gurke

1 Knoblauchzehe

100 g Magermilch-

Joghurt (150 g)

1 Pfeffer

1 Salz

1 Zwiebel

1 großes Stück Weißkohl

(100 g)

1 Tüte Tonis (Konserven)

100 g Käse

100 g Fett i. Tr.)

1 Fladenbrot (75 g)

Person: 🍴 6 Points

APFEL-SELLERIE-RÖSTIS

Für 1 Person:

- 1/4 Sellerieknolle
- 1 kleiner Apfel
(z. B. Elstar)
- 1 TL Walnussöl
- 2 TL Weißwein
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Prise Zimt
- einige Tropfen flüssiger
Süßstoff
- 1/2 rote Zwiebel
- 1 kleines Stück
Bauchspeck (10 g)
- 2 Kartoffeln
- 1 EL Mehl
- 1 Ei
- 1 TL gehackte Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Currypulver
- Knoblauchsatz

Pro Person: 🍴 6,5 Points

💡🧠👉 1. Die Hälfte des Selleries mit dem Apfel fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Selleriewürfel andünsten, nach ca. 2 Minuten Apfelwürfel zugeben und weitere ca. 3 Minuten dünsten. Weißwein und Zitronensaft zugeben, ca. 10 Minuten garen und mit Zimt und Süßstoff abschmecken.

2. Zwiebel und Speck würfeln, Kartoffeln grob raspeln, mit Mehl, Ei sowie Petersilie vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Brat-Folie in einer Pfanne erhitzen und kleine Röstis von beiden Seiten je ca. 5 Minuten goldgelb backen.

3. Verbliebenen Sellerie in feine Scheiben hobeln, mit Currypulver und Knoblauchsatz bestreuen und von beiden Seiten fettfrei anbraten. Röstis mit Selleriescheiben und Apfel-Sellerie-Kompott auf dem Teller anrichten. Nach Wunsch mit Selleriegrün dekorieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 25 Minuten



Keine Chance für Stress

Der beste Stresskiller: Raus in die Natur. Erkunden Sie bewusst mit dem Rad oder zu Fuß Ihre Umgebung und entdecken Sie grüne, ruhige Orte. Hier können Sie an der frischen Luft entspannt relaxen und neue Kraft tanken.

Bewegung und viel Sauerstoff machen Appetit: Verwöhnen Sie sich nach einem ausgedehnten Spaziergang mit einer leckeren Mahlzeit, z. B. dem Lachstoast „Kopenhagen“ (S. 40) oder der leckeren Spinat-Nudel-Pfanne (S. 66).

GEMÜSESTICKS MIT DIP „ATHEN“

Für 1 Person:

- 1/2 kleiner Blumenkohl
- Salz
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 rote Paprikaschote
- 1/2 kleine Salatgurke
- 2 Karotten
- 1/2 Knoblauchzehe
- 1 TL Olivenöl
- 1/2 Becher Magermilch-Joghurt (75 g)
- 3 EL Magerquark
- 3 TL gehackte Petersilie
- 5 grüne, mit Paprika gefüllte Oliven
- Pfeffer
- einige Salatblätter

Pro Person: 🦋 3,5 Points



1. Blumenkohl in Röschen teilen, in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen und abgießen. Selleriestangen halbieren, Paprikaschote in Streifen, Gurke in Stifte schneiden und Karotten der Länge nach halbieren.

2. Knoblauchzehe zerdrücken und mit Öl, Joghurt, Quark und Petersilie vermischen. Oliven in Scheiben schneiden, unter den Dip rühren und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

3. Gemüse nach Wunsch mit Eiswürfeln in einer Schale auf Salatblättern anrichten und mit dem Dip servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 10 Minuten

Gut drauf mit Vitaminen

Vitamine sind essentiell und müssen dem Körper zugeführt werden. Ohne Vitamine läuft nichts im Stoffwechsel, das gilt besonders für die Nerven. Hier macht sich ein Vitaminmangel oft zuerst bemerkbar: Müdigkeit, Nervosität und Stimmungstiefs sind die Folge.

Das geht auch anders: Essen Sie sich fit mit einer ausgewogenen, vitaminreichen Ernährung. Wichtige Bestandteile der Vitamin-Küche sind frisches Obst und Gemüse. Mit ausreichend Vitaminpower hat die schlechte Laune keine Chance und Sie fühlen sich rundum gut.

PUTENSTEAK-BURGER „MEXICO“



Für 1 Person:

Salsa, der feurige Ketchup

In der südamerikanischen und mexikanischen Küche gehört „Salsa“ ebenso auf den Tisch wie bei uns Salz und Pfeffer. Salsa bedeutet soviel wie Sauce und ist eine ungekochte Mischung aus Tomaten, Tomatillos (Verwandte der Tomate, die jedoch etwas fester sind und grün geerntet werden), getrockneten oder frischen Chilis sowie Zwiebeln, Knoblauch und Koriandergrün. Je nach Geschmack wird noch Oregano, Essig und Olivenöl zugefügt.

Durch den hohen Anteil an Chili sind sie zumeist sehr scharf.

Salsas bringen mit ihrer scharfen Würze Pepp in die Küche und das steigert bekanntlich Tatendrang und Lebenslust.

1. Brat-Folie in einer Pfanne erhitzen, Putenbrust darin von beiden Seiten je ca. 5 Minuten anbraten und mit Salz, Pfeffer sowie Paprikapulver pikant würzen.

2. Brötchen aufschneiden, beide Hälften mit Salsa Sauce bestreichen, eine Hälfte mit Salatblättern sowie Putenbrust belegen. Paprikaschote in grobe Streifen, Tomate in Scheiben schneiden, mit der Peperoni auf das Putensteak geben und mit der zweiten Brötchenhälfte abdecken.

Zubereitungszeit:
ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 10 Minuten

- 1 kleines Stück Putenbrust (120 g)
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- 1 Vollkornbrötchen
- 3 EL Salsa Sauce
- 2 Salatblätter
- 1/2 gelbe Paprikaschote
- 1 Tomate
- 1 Peperoni (Konserve)

Pro Person: 🦋 4,5 Points

