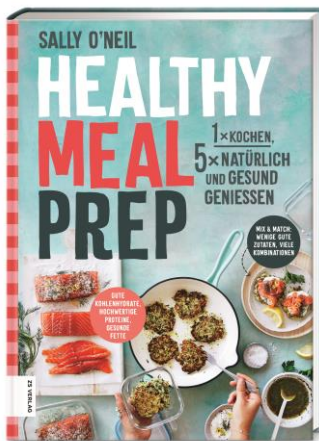




## Presse-Information

### Meal Prep – viel mehr als nur ein Food-Trend!

Stress, Termine, Verpflichtungen – oft bleibt dabei nur sehr wenig Zeit für eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Doch Sallys ausgeklügelter „Healthy Meal Prep“-Plan schafft jetzt Abhilfe! Der Zeitaufwand, der fürs Planen und Vorkochen von Mahlzeiten aufgewendet wird, zahlt sich am Ende voll und ganz aus.



**Sally O'Neil**  
**Healthy Meal Prep**  
208 Seiten | Format 18 x 25 cm  
22,99 € [D] | 23,70 € [A]  
ISBN 978-3-96584-017-1

**Erscheinungstermin: 06. März 2020**

#### Sallys genialer 3-Schritte-Plan

1. **Vorbereitung der proteinreichen Basics**
2. **Vorbereitung gesunder Beilagen**
3. **Kombiniere und Variiere!**

→ **So kommt man fit und gesund durch den Alltag!**

**Healthy Meal Prep ist ein Versprechen:  
1 x kochen, 5 x natürlich und gesund  
genießen!**

**Gesund kochen und Meal Prep ist die Traum-Kombination!** Denn ein **gutes Körpergefühl** hängt von einer **gesunden Ernährung** ab. Zu Hause kochen oder idealerweise Essen für die Woche vorzubereiten **spart Zeit** und ist das A und O für einen **schlanken und gesunden Lifestyle**.

Die australische **Food-Bloggerin Sally O'Neil** hat dafür einen **genialen 3-Schritte-Plan** parat: Die Grundlage bilden einfache **proteinreiche Basics**, wie ofengebackener Lachs, Satay Tofu Crumble oder Blumenkohl-Steaks. Dazu kommen schnelle **sättigende Beilagen**, wie z. B. Hummus, Süßkartoffel-Muffins oder Paleo-Bread, die man im nächsten Schritt zubereitet. Nun wird **alles kombiniert und variiert**, sodass **jeder Tag ein neues kulinarisches Highlight** bietet: von geröstetem Kürbis mit Feta und Rucola über Tortillas mit Hummus, Falafel und Erbsen-Pesto bis hin zu Salted Chocolate Banana Bread mit Himbeeren und Erdnussbutter. Mit den Rezepten in diesem Buch hat man **75 verschiedene Kombinationsmöglichkeiten**. Das Beste daran? Mit einer gesunden und leckeren Mahlzeit in der Tasche ist es viel leichter den vielen **Versuchungen zu widerstehen**.

**++ Das ist Meal Prep at it's best – frisch, lecker, gesund und zeitsparend! ++**

**Sally O'Neil** zog 2013 von Großbritannien nach Sydney, stellte ihre Ernährungsweise komplett um und verlor dadurch 14 kg. Jetzt entwickelt sie Rezepte, fotografiert und arbeitet mit großen Food-Marken zusammen. Sie ist das Gesicht von „TheFitFoodie“, einer Plattform für alles rund um gesunde, schlanke und vor allem leckere Ernährung.

**Sallys Motto:**

*The only weight you need to lose is the weight of other people's opinions.*



© Sasha Leong

## Blick ins Buch

SCHRITT 2 AUF VORRAT KOCHEN

### Quiche mit Äpfeln, Ziegenkäse und Rosmarin

Für 8 Portionen | Vorbereitungszeit 20 Minuten

Quiche gehört zum Standardrepertoire jedes guten Bistros. Aber immer nur Speck und Cheddar ist doch langweilig. Wie wäre es mit dieser spannenden Variante?

- 1 Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
- 2 Eier, Milch und Rosmarin in einer Schüssel verrühren.
- 3 Die Mischung auf den vorgebackenen Boden geben. Mit einem Esslöffel den Käse darauf verteilen.
- 4 Die Quiche mit Apfelscheiben belegen, dann 35–45 Minuten backen, bis die Eiermischung fest ist.
- 5 Die Quiche 5 Minuten abkühlen lassen, aus der Form nehmen und in Stücke schneiden. Vor dem Servieren mit etwas Rosmarin garnieren.

12 Eier  
60 ml Milch oder eine pflanzliche Alternative  
1 EL frisch gehackte Rosmarin-  
nadeln plus mehr zum Servieren  
1 glutenfreie, herzhafte Mär-  
teigboden, vorgebacken (siehe  
Seite 104)  
80 g Ziegenfrischkäse oder Feta  
1 kleiner grüner Apfel, in dünne  
Scheiben geschnitten



#### Aufbewahren

Die Quiche hält sich im Kühlschrank 3–4 Tage. Eierspritzchen können nicht eingefroren werden. Der Teigboden lässt sich jedoch gut einfrieren. Am besten, du backst die Quiche, wenn Gäste zum Essen kommen.



#### Tipp

Wenn du mehr Zeit hast, kannst du etwas Lauch andünsten und unter die Eiermischung rühren.

108



## Crumble mit zweierlei Früchten

Für 6 Portionen | Vorbereitungszeit 20 Minuten

Zu Obst mit knusprigen Streuseln habe ich eine lange, glückliche Liebesbeziehung. Wenn ich mich nicht für eine Obstsorte entscheiden kann, nehme ich einfach zwei! Genial, oder?

1 Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

### Für die Streusel

2 Haferflocken, Mandelmehl, Zimt und Salz in einer Schüssel mischen.

3 Kokosöl oder Butter zugeben und alles zwischen den Fingern zu Streuseln zerreiben.

4 Nach Belieben die Süßungszutaten dazugeben und mit einem Kochlöffel unterrühren.

### Für die Früchte

5 Zwei kleine Töpfe bei mittlerer Hitze auf den Herd stellen. In einen Topf die Brombeeren geben, in den anderen die Äpfel. Jeweils 125 ml Wasser zugeben (mit heißem Wasser aus dem Wasserkocher geht es schneller).

6 In jeden Topf die Hälfte des Zitronensafts und der Süßungszutaten unterrühren. Die Früchte ohne Deckel 8–10 Minuten kochen lassen, bis sie weich sind und die Flüssigkeit auf die Hälfte eingekocht ist.

7 Die Brombeeren auf eine Seite der Form geben, die Äpfel auf die andere Seite. Es macht nichts, wenn sich die Säfte mischen – das schmeckt köstlich.

8 Die Streusel auf den Früchten verteilen. Den Crumble 30 Minuten im Ofen backen, bis die Streusel goldbraun sind.

### Streusel

140 g Haferflocken  
100 g Mandelmehl  
2 TL gemahlener Zimt  
1 TL Meersalz  
3 EL Kokosöl (fest) oder Butter  
60 ml Raisin- oder Süßungszutaten  
eigener Wahl (nach Belieben)

### Füllung

3 Tassen Brombeeren (frisch oder gefroren)  
3 Tassen Apfelwürfel  
Saft von 1 Bio-Zitrone  
1/4 Tasse Stevia-Granulat oder andere Süßungszutaten

*Für mehr Peppe auch die Zitronenschale zugeben.*



### Aufbewahren

Der Crumble hält sich 6 Tage im Kühl-schrank und kann bis zu 2 Monate eingefroren werden.



### Tipp

Der Schmelzpunkt von Kokosöl liegt bei etwa 27 °C. Soll es fest sein, muss es im Sommer in den Kühlschrank gestellt werden.

142



## Bananenbrot mit Schokolade + Meersalz

Für 12 Portionen | Vorbereitungszeit 20 Minuten

Bananenbrot habe ich erst kennengelernt, als ich nach Australien gezogen bin. Es schmeckt sagenhaft gut, enthält aber meistens viel Weizenmehl und raffinierten Zucker. Das ist bei meinem Rezept nicht der Fall. Ich baute es zum Wochenendfrühstück und habe für zwischendurch immer einige Scheiben im Gefrierfach.

1 Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen oder eine Silikonform verwenden.

2 Mandel- oder Nussmehl, Kakaopulver, Backpulver, Natron, Salz und Zimt in einer großen Schüssel mischen, dann beiseitestellen.

3 In einer anderen Schüssel die Eier mit Kokosblütenzucker, Kokosöl, Vanille und Milch verrühren. Die zerdrückten Bananen unterheben.

4 Die flüssigen Zutaten zu den trockenem geben und alles gut zu einem Teig verrühren.

5 Den Teig in die Kastenform gießen, mit den Bananenhälften belegen und mit Meersalzflocken bestreuen.

6 Das Bananenbrot 1 Stunde backen. Dann mit einem Messer in die Mitte stechen, bleibt kein Teig daran haften, ist der Kuchen gar.

7 Das Bananenbrot in der Form abkühlen lassen, dann aus der Form stützen und in Scheiben schneiden.

120 g Mandel- oder Haselnußmehl  
60 g Kakaopulver, gesiebt  
1 TL Backpulver  
1 TL Natron  
2 TL Meersalz  
2 TL gemahlener Zimt  
2 große Eier  
80 g Kokosblütenzucker  
60 ml zerlassenes Kokosöl  
2 TL Vanilleextrakt  
1 1/2 EL Milch oder eine pflanzliche Alternative  
5 Bananen, zerdückt

### Belag

1 große Banano, längs halbiert  
1 TL Meersalzflocken



### Aufbewahren

Das Bananenbrot hält sich in einem luftdichten Behälter 3–4 Tage im Kühlschrank und kann bis zu 6 Wochen eingefroren werden (Backpapier zwischen die Scheiben legen).

130

