Blitzrezepte für die "Büro-Diät"

Abnehmen bei der Arbeit Leichter Lunch

Bewegung und gesund essen

er mit der "Büro-Diät" im Job abnehmen möchte. kann sich am Vorabend ballaststoff- und eiweißreiche Speisen fürs Mittagessen vorkochen und diese schön in seiner Lunchbox anrichten. Wichtig ist die Integration von "Sattmachern" wie Vollkornprodukten. Als Snacks für zwischendurch greift man zu frischem Obst. Die Pause sollte man für





- 20 g Parmesankäse
- 1/2 Bund Schnittlauch
- Jodsalz, Pfeffer
- 2 Römersalatherzen
- 2 Radicchio-Salatherzen
- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 1 EL Leichte Butter (z. B von Du darfst)
- 80 g Hähnchenbrustaufschnitt

Leichter Caesar-Salat

T Für das Dressing Jo-🚣 ghurt mit 50 ml Wasser, Zitronensaft, Öl, Senf, Parmesan und Schnittlauch verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Salate putzen und in mundgerechte Stücke zupfen, in einer Schüssel mit dem Dressing

vermischen.

Brot in Würfel schneiden und in einer Pfanne in der Butter rösten, herausnehmen. Hähnchenbrustscheiben halbieren und 1 Minute anbraten.

3 Salat mit den Croûtons und der gebratenen Hähnchenbrust anrichten.

Pfannkuchen-Wraps

- 75 g Vollkornmehl
- 75 g Weizenmehl
- 400 ml Milch, 3 Eier
- 2 EL Öl, eine Pr. Salz
- 1 Paprikaschote
- 8 Salatblätter
- 150 g Frischkäse
- 150 g Lachsschinken
- 125 g Goudascheiben

Mehle, Milch, Eier, 1 EL Öl und Salz zu Teig verrühren und 10 Minuten quellen lassen. Pfanne erwärmen, mit Öl ausstreichen, etwas Teig hineingeben, durch Schwenken gut verteilen und bei mittlerer Hitze acht dünne Pfannkuchen backen.

Paprikaschote in Streifen schneiden. Salatblätter putzen, waschen und trocknen.

3 Jeden Pfannkuchen mit ei-nem EL Frischkäse bestreichen. Jeweils mit einem Salatblatt, zwei Scheiben Lachsschinken und einer Scheibe Käse belegen. Paprikastreifen in die Mitte geben. Pfannkuchen zu Rollen wickeln, einmal halbieren.



Vitalsandwich

- 3 Eier
- 140 g Thunfisch naturell (eine Dose, Abtropfgewicht ca. 140 g)
- 50 g Rucola
- 3 Tomaten
- 8 Scheiben Sandwichtoast
- 8 TL Margarine (z. B. Rama Balance)
- 30 g Radieschensprossen

Jodsalz & Pfeffer

- Eier ca. 8 Minuten kochen, kalt abspülen, schälen und in Scheiben schneiden. Thunfisch abtropfen lassen, in feine Stücke teilen. Rucola waschen, gut abtropfen lassen. Tomaten putzen, waschen, in Scheiben schneiden.
- Sandwichscheiben mit Maraarine bestreichen. Scheiben diagonal halbieren. Je 1 Hälfte mit Ei- und Tomatenscheiben, Thunfisch, Rucola und Sprossen belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit zweiter Sandwichhälfte belegen und servieren.



Veganes Couscous

- 250 g Couscous
- 300 ml Wasser
- 1/2 TL Salz, Pfeffer
- 50 g Frühlingszwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Zucchini
- 180 g gelbe Paprika
- 150 g Champignons
- 200 g Tomaten
- 40 g Margarine (z. B. Becel Vital)
- Couscous in eine Schüssel L mit Deckel geben und mit

- kochendem Wasser übergießen, salzen. Bei geschlossenem Deckel 5 Min. ziehen lassen.
- Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und hacken. Gemüse waschen und in Stücke schneiden. 2 EL Margarine in eine Pfanne geben und bei geringer Hitze schmelzen. Gemüse dazugeben und alles für 5 - 8 Min. dünsten. Nach Belieben pfeffern.
- Zum Schluss zwei EL Margarine mit dem Couscous vermengen, das Gemüse unterheben. Alles auf Tellern anrichten und genießen.

