

SASHA WALLECZEK

Schlank mit der Faustformel

DER 4-WOCHEN-POWER-PLAN



GU



Schlank mit Genuss

Abnehmen ist einfach	7
Genusserlebnisse für jeden Tag	7
In 4 Wochen leichter	7
So funktioniert die Faustformel	9
Alles, was Sie brauchen	10
Baustoff Eiweiß	10
Energielieferant Kohlenhydrate	12
Genießen Sie gesunde Fette!	14
Die Faustformel im Alltag	22
Oft gefragt	22

4-Wochen-Power-Plan

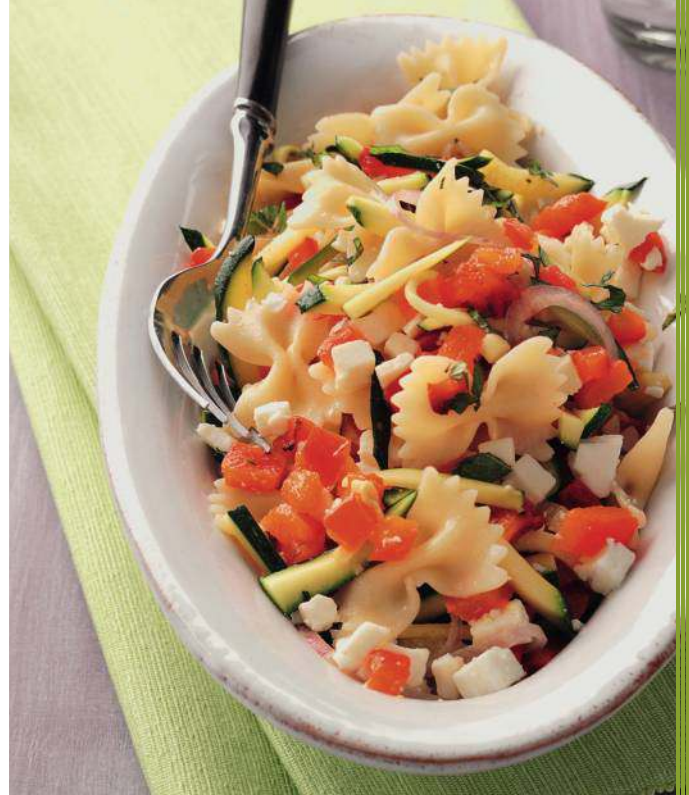
Woche 1	29
Altes raus!	29
Das brauchen Sie für Woche 1	31
Rezepte für Tag 1 bis 7	32
Der Anfang ist gemacht	46
So macht Abnehmen Spaß	46
Woche 2	48
Neues rein!	48
Das brauchen Sie für Woche 2	49
Rezepte für Tag 8 bis 14	50
Weiter geht's	64
Neue Geschmackswelten	64
Woche 3	66
Der Alltags-Test	66
Das brauchen Sie für Woche 3	67
Rezepte für Tag 15 bis 21	68



Alles im Griff?	82
Warum Ausnahmen so wichtig sind	82
Woche 4	84
Jetzt klappt's!	84
Das brauchen Sie für Woche 4	85
Rezepte für Tag 22 bis 28	86
Geschafft!	100
Neue Gewohnheiten pflegen	100
Leckerer für zwischendurch	102
Warum Hungern dick macht	102
Die ideale Zwischenmahlzeit	103
Feine Kleinigkeiten	105

Tipps & Tricks

Essen macht glücklich	107
Ich koche, also bin ich	107
Genießen und schlank bleiben	107
Gut zu wissen	108
Richtig süßen	108
Mit der Faustformel auswärts essen	109
Im Restaurant	110
Wenn es schnell gehen muss	111
Wenn die Gewichtsabnahme auf einmal stockt	113
Das kleine Plus: Bewegung	115
Zum Nachschlagen	116
Bücher und Adressen, die weiterhelfen	116
Rezept- und Sachregister	117
Impressum	120





vorstelle. Dazu habe ich Ihnen Frühstücks-, Mittags- und Abendrezepte für vier Wochen zusammengestellt, damit der Anfang gemacht ist und Sie sich so jeden Tag ein bisschen mehr mit der Walleczek-Methode vertraut machen können.

So halten Sie Ihr Wunschgewicht

Danach fahren Sie einfach mit dem Ernährungsprogramm fort, das Ihnen zu diesem Zeitpunkt sicher schon in Fleisch und Blut übergegangen ist. Denn bei der Walleczek-Methode gibt es keine »Phasen«, in denen Sie mal mehr, mal weniger essen dürfen bzw. müssen. Ganz im Gegenteil: Sie sollten regelmäßig essen und sich den ganzen Tag satt und zufrieden fühlen. Nur so kann Abnehmen funktionieren.

Sie ernähren sich ab jetzt so, dass es Ihnen schmeckt und Sie davon satt werden – und das behalten Sie für immer bei.

Bei meinen Rezepten handelt es sich im Grunde nur um Anregungen, auf die Sie nach Belieben zurückgreifen. Sie können sich aber genauso gut selbst eigene Gerichte nach Ihrem Geschmack und nach den Regeln der Faustformel ausdenken. Deshalb hoffe ich, meine Ideen schmecken Ihnen und bringen Sie auf eigene kulinarische Kreationen! Ansonsten verlassen Sie sich auf Ihre Einfallskraft, spielen Sie mit Zutaten und Gewürzen und ändern Sie die Rezepte ruhig auch nach Ihrem Geschmack ab. Solange Sie sich dabei an die Faustformel und ihre einfachen Prinzipien halten, werden Sie auf jeden Fall Erfolg haben.

Wichtig: etwas Geduld und Konsequenz

Abnehmen ist ganz einfach – aber manchmal trotzdem nicht leicht. Es ist einfach, weil die Prinzipien und Regeln der Walleczek-Methode so beschaffen sind. Aber jeder Mensch ist auch ein Gewohnheitstier. Deshalb kann es Ihnen zu Beginn vielleicht nicht so leicht fallen, lieb Gewonnenes abzulegen. Fest eingefahrene Gewohnheiten zu ändern – egal, ob sich diese als gut oder eher ungünstig für Sie erweisen – fällt immer schwer. Geben Sie sich deshalb Zeit, überfordern Sie sich nicht und seien Sie geduldig mit sich selbst. Mit dem 4-Wochen-Power-Plan haben Sie eine gute Struktur zu Hand, die Ihnen den Anfang erleichtert. Nach vier Wochen haben Sie Ihre neue Ernährungsweise verinnerlicht. Dann geht es einfach weiter.

So funktioniert die Faustformel

Die Faustformel ist das Herz der Walleczek-Methode, sehr unkompliziert und einfach in jeden Alltag zu integrieren. Das einzige Maß beim Essen, welches Sie ab jetzt benötigen, ist Ihre eigene Hand. Wenn Sie einmal wissen, wie das funktioniert, können Sie es praktisch überall anwenden.

WICHTIG

Faustformel

Ihr Mittag- oder Abendessen sieht ab heute folgendermaßen aus:

- 1 handtellergroße Portion **Eiweiß**
- + maximal 1 faustgroße Portion stärkehaltiger **Kohlenhydrate**
- + mindestens 2 faustgroße Portionen **Gemüse**

1. Eine handtellergroße Portion Eiweiß

Zu dieser Nährstoffgruppe gehören nicht nur Fisch, Fleisch, Eier und Milchprodukte, sondern auch Hülsenfrüchte (z. B. Linsen, Bohnen, Kichererbsen), Soja-Produkte (z. B. Sojamilch, Tofu), Nüsse und Samen. Eine Handtellergroße entspricht einem Stück Fleisch, Fisch, Tofu oder Käse, das so groß und so dick ist wie Ihr Handteller ohne die Finger.

Von Bohnen, Linsen und anderen pflanzlichen Eiweißsorten können Sie ein bisschen mehr essen, nämlich etwa eine Faustgröße. In Hülsenfrüchten ist das Eiweiß nicht so konzentriert enthalten wie in tierischen Eiweißquellen oder Tofu. Eiweiß hilft Ihnen, Ihren Blutzuckerspiegel stabil zu halten und liefert zugleich wertvolle Baustoffe für alle körperlichen Aufbau- und Regenerationsprozesse.

2. Eine faustgroße Portion stärkehaltige Kohlenhydrate auf dem Teller

Hierzu gehören die sogenannten »Beilagen«, also z. B. Kartoffeln, Nudeln, Reis, Brot, Couscous, Bulgur etc. Dazu kommen aber auch Gemüsesorten, die viel Stärke oder Zucker enthalten, wie Mais, Erbsen, Kartoffeln oder Pastinaken etc.

3. Mittags und abends: mindestens zwei faustgroße Portionen Gemüse

Genießen Sie alle Gemüsesorten, außer denen, die viel Zucker oder Stärke enthalten (siehe oben).

Das war es auch schon. Die Rezepte im 4-Wochen-Power-Plan ab Seite 28 sind alle so zusammengestellt, das Sie genau dieser Faustformel entsprechen. Sie brauchen in der ersten Zeit die Formel also nur, wenn Sie auswärts essen (siehe Seite 109) oder die Rezepte nach Ihrem Geschmack ändern wollen.

Die Faustformel im Alltag

Oft gefragt

Warum gibt es genau eine Fauststärkehaltige Kohlenhydrate?

Dafür gibt es zwei Gründe. Zum einen: Stärkehaltige Kohlenhydrate machen relativ schnell nach dem Essen wieder Hunger. Und je mehr Sie davon essen, umso hungrier werden Sie. Das ist beim Abnehmen keine gute Idee. Zweitens: Immer wenn Sie Zucker oder Stärke zu sich nehmen, wird diese im Körper in Zucker (Glukose) umgewandelt.

Daraufhin schüttet Ihre Bauchspeicheldrüse das Hormon Insulin aus, um den Zucker in die Zellen zu transportieren. Der Haken daran: Solange viel Insulin

im Blut kursiert, kann der Körper kein Fett verbrennen, denn dieser Botenstoff ist ein Speicherhormon. Da weder Hunger noch Fettspeicherung beim Abnehmen hilfreich sind, müssen wir also die Portionsgröße und Art der Kohlenhydrate beschränken. Innerhalb dieser Gruppe gibt es unterschiedliche Arten, die den Blutzucker- und damit auch den Insulinspiegel entweder schnell (z.B. Marmelade) oder langsam (z.B. Vollkornprodukte) ansteigen lassen.

Wäre es nicht besser, kaum oder keine Kohlenhydrate zu essen?

Nein, denn dann fehlen Ihnen wichtige Nährstoffe und Ballaststoffe für Ihre Verdauung, und Sie werden auch nicht so satt. Und nichts ist deprimierender, als hungrig vom Tisch aufstehen zu müssen. Also: Stärkehaltige Kohlenhydrate sind wichtig, machen zunächst gut satt und schmecken. Idealerweise sollten Sie aber eben nicht mehr als eine Faustgröße pro Mahlzeit davon verzehren. Außerdem führt nicht jedes kohlenhydrathaltige Lebensmittel zu einer gleich starken Insulinausschüttung oder geht gleich nach dem Essen schnell ins Blut. Das hängt immer von der Zuckerart und auch von der Zubereitung der kohlenhydrathaltigen Lebensmittel ab.

INFO

Stärke besteht aus einer **Kette von Zuckermolekülen**, schmeckt aber nicht so süß wie reiner Zucker (z.B. Traubenzucker). Sie geht noch **schneller ins Blut** als weißer Zucker. Bei Zuviel des Guten kann Stärke sich als **echter Dickmacher** entpuppen. Sie steckt in **Kartoffeln, Getreide und Mais**. In der Nahrungsmittelindustrie wird sie auch bei der Herstellung von **Süßwaren, Backwaren, Milchprodukten** und **Getränken** verwendet.

*Auf Genuss verzichten und so abnehmen:
Mir persönlich wäre das zu langweilig!*

Spaghetti haben deshalb eine ganz andere Auswirkung auf Ihren Blutzucker- und damit auch auf Ihren Insulinspiegel als beispielsweise eine Scheibe Vollkornbrot. Kartoffelpüree etwa lässt den Blutzucker-

INFO

Die **Glykämische Last** ist eine Erweiterung des **Glykämischen Index (Glyx)**, mit dem die Auswirkung eines Nahrungsmittels auf den **Blutzuckerspiegel** gemessen wird. Dabei berücksichtigt die Glykämische Last nicht nur den Glyx, sondern auch den **Kohlenhydratgehalt eines Lebensmittels**. Sie ist somit eine wesentlich genauere Maßeinheit.

spiegel schneller ansteigen als eine Pellkartoffel. Wie sehr ein Lebensmittel den Insulinspiegel beeinflusst, messen Ernährungswissenschaftler mit der sogenannten Glykämischen Last. Aber um diese Dinge brauchen Sie sich nicht zu kümmern. Meine Rezepte habe ich alle so berechnet, dass sie eine in etwa gleich große Glykämische Last haben. Auch wenn Ihnen eine Portion einmal sehr groß vorkommen sollte, machen Sie sich keine Sorgen: Sie dürfen wirklich so viel essen und nehmen dabei ab!

Wie viel Fett darf ich essen?

Solange nichts frittiert oder schwimmend in Fett gebraten wird, keine Sahnesauce mit einem halben Becher Schlagsahne oder eine zentimeterdicke Schicht Butter bei einem Essen dabei ist, ist alles okay. Sie können ruhig Olivenöl oder ein anderes, qualitativ hochwertiges Öl (siehe Seite 16) für Ihren Salat oder zum Andünsten verwenden. Sie dürfen sich immer Butter auf Ihr Brot streichen, auch wenn noch ein anderer Aufstrich darüber folgt. Bei der Menge sollten Sie nur darauf achten, dass Sie Ihr Brot unter der But-

ter noch gerade sehen können. Das reicht völlig für den guten Geschmack. Fisch oder Fleisch dürfen ebenfalls in ein wenig Butter oder Olivenöl gebraten sein, und ein Teelöffel Mayonnaise im Joghurtdip schadet auch nicht. Es geht darum, dass Sie Fett nur als Geschmacksträger verwenden. Dafür brauchen Sie nicht viel, aber eben schon ein bisschen.



FRÜHSTÜCK

Bananen-Joghurt mit Kardamom

2 EL Mandeln | ½ Banane | 1 Becher Joghurt (Rest vom Vortag, ca. 180 g) | ½ TL gemahlener Kardamom

1 Eingeweichte Mandeln abtropfen lassen und grob hacken, Banane schälen und klein würfeln. In einer Schüssel Nüsse und Bananenwürfel mit Joghurt verrühren und mit Kardamom würzen.

Bananen-Joghurt mit Kardamom



MITTAGESSEN

Burrito mit Avocado und Gurke

½ rote Zwiebel | 2–3 TL frischer Zitronensaft | Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle | 6–7 EL Kidneybohnen (Dose) | 2 EL Tomatenmark | 1 TL Chilipaste (z. B. Harissa oder Sambal Oelek) | ½ Gurke | ¼ Avocado | 1 Weizentortilla

1 Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Mit 2 TL Zitronensaft beträufeln, salzen, beiseite stellen und 5 Min. ziehen lassen.

2 Die Bohnen abtropfen lassen, grob mit einer Gabel zerdrücken und gründlich mit dem Tomatenmark und der Chilipaste verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

3 Gurke nach Belieben schälen, längs und einmal quer halbieren und in dünne Streifen schneiden. Avocado längs in dünne Streifen schneiden.

4 Die Tortilla längs in der Mitte mit der Bohnenpaste bestreichen, mit den Gurken, der Avocado und den Zwiebeln belegen. Den Burrito von unten her einklappen und anschließend quer einrollen.

TIPP: Harissa ist eine aus Tunesien stammende, scharfe Gewürzpaste aus frischen Chilischoten, Kreuzkümmel, Koriandersamen, Knoblauch, Salz und Olivenöl. Sie erhalten sie im gut sortierten Supermarkt in der Feinkostabteilung. Sambal Oelek stammt dagegen aus Indonesien – verwenden Sie einfach, was Ihnen besser schmeckt. Beide Würzpasten halten im Kühlschrank sehr lange und sind äußerst vielseitig einsetzbar.

ABENDESSEN

Parmesanpolenta mit Bohnenragout und Salbei

2 Knoblauchzehen | 1 Zwiebel | ½ Stange Lauch | Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle | 2 gehäufte EL Polenta | Olivenöl | 1 TL getrockneter Thymian | 1 Lorbeerblatt | 1 mittelgroßer Zucchini | ½ kleines Glas Weißwein | 4 EL gekochte weiße Bohnen (Dose) | 4–5 Salbeiblätter | 1 EL geriebener Parmesan | Butter

1 Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken. Lauch waschen, putzen, längs halbieren und in feine Streifen schneiden. 5 Min. ziehen lassen.

2 In einem Topf 1 kleines Glas Wasser (150 ml) mit 1 Prise Salz zum Kochen bringen. Polenta einrühren, 2 Min. kochen, vom Herd ziehen und zugedeckt quellen lassen.

3 In einem breiten Topf ein wenig Olivenöl erhitzen und Knoblauch, Zwiebeln und Lauch darin andünsten. Thymian und Lorbeerblatt zugeben, salzen, pfeffern und glasig dünsten.

4 Zucchini waschen, fein würfeln und dazugeben. Nach 2–3 Min. mit Wein ablöschen. Bohnen abtropfen lassen und dazugeben. Eventuell etwas Wasser hinzufügen und zudeckt etwa 3–4 Min. köcheln lassen. Salbeiblätter waschen, trocken tupfen, in feine Streifen scheiden und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesan und etwas Butter unter die Polenta rühren. Bohnenragout auf Polenta servieren.



Parmesanpolenta mit Bohnenragout und Salbei



Nusspfannkuchen mit Zimt-Bananen-Rahm

FRÜHSTÜCK

Nusspfannkuchen mit Zimt-Bananen-Rahm

2 EL Cashewnüsse | 1 EL Kürbiskerne | 1 Ei | 3 EL Milch oder Sojamilch | 1 Prise gemahlener Zimt | 1 Prise Vanillemark | Butter | ½ Banane | 2 EL Sauerrahm (oder Quark)

1 Für den Pfannkuchenteig Cashewnüsse und Kürbiskerne in der Küchenmaschine oder mit dem Mixstab fein mahlen. Mit dem Ei und der Milch verquirlen. Zimt und Vanillemark unterrühren.

2 Ein wenig Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen und den Pfannkuchenteig hineingießen. Bei kleiner Hitze stocken lassen, bis die Oberfläche trocken ist. Pfannkuchen wenden und auf der anderen Seite 1–2 Min. braten.

NICHT VERGESSEN!

Tauen Sie mittags den TK-Blattspinat für Ihr Abendessen auf, sofern Sie ihn nicht aus frischem Spinat zubereiten möchten.

3 Für den Bananenquark die Banane schälen und mit einer Gabel zerdrücken oder in Scheiben schneiden. Mit dem Sauerrahm verrühren.

4 Pfannkuchen auf einen Teller geben, die eine Hälfte mit Bananenquark bestreichen und die andere Hälfte darüberklappen.

MITTAGESSEN

Mediterrane Gemüse-Bohnen-suppe mit Käse

1 mittelgroße Zwiebel | 2 Knoblauchzehen | 1 Stange Staudensellerie | 1 Möhre | ½ grüne oder gelbe Paprika | Olivenöl | ½ TL Kümmel | 1 Prise Cayennepfeffer | 4 EL gekochte schwarze Bohnen (oder andere kleine Bohnen, Dose) | ½ Bio-Gemüsebrühwürfel (oder ½ TL Pulver) | 1–2 TL Weißwein- oder Apfelessig | Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle | ca. 2 EL fettarmer Schnittkäse (ca. 15 g), gerieben

1 Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und 5 Min. beiseite stellen.

2 Gemüse waschen. Paprika entkernen und alles klein würfeln. Ein wenig Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin anschwitzen. Knoblauch, Kümmel und Cayennepfeffer dazugeben und 2–3 Min. dünsten. Gemüsewürfel hinzufügen und unter Rühren 1–2 Min. dünsten. Bohnen abtropfen und unterheben. Knapp mit Wasser bedecken. ½ Brühwürfel unterrühren und offen ca. 15 Min. bei kleiner Hitze köcheln.

3 Das Gemüse mit einem Kartoffelstampfer grob zerkleinern und mit 1–2 TL Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Käse reiben oder fein würfeln und vor dem Servieren unterrühren.

TIPP: Gekochte Bohnen werden leichter verdaulich, wenn Sie in das Kochwasser ein Lorbeerblatt, Kümmel- oder ein wenig Fenchelsamen geben.

Spinat-Champignon-Strudel



ABENDESSEN

Spinat-Champignon-Strudel

Für 2 Portionen: 2 Zwiebeln | 2 Knoblauchzehen | 300 g TK-Blattspinat, aufgetaut | 1 Handvoll braune Champignons | Olivenöl | ½ TL Cayennepfeffer | 1 TL getrockneter Thymian | 200 g fester Tofu | frischer Saft von 1 Zitrone | Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle | 1 Blatt Filoteig (Türkische Feinkost)

1 Ofen auf 200 ° (Umluft 180 °) vorheizen. Zwiebeln schälen und fein hacken. Knoblauch schälen und feinblättrig schneiden. Spinat gut ausdrücken. Pilze abreiben und in dünne Scheiben schneiden.

2 Für das Würzöl 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Darin Knoblauch, ½ TL Cayennepfeffer und 1 TL Thymian erwärmen und 4–5 Min. ziehen lassen. Tofu würfeln und in ein hohes Gefäß geben. Würzöl und Zitronensaft zugießen und alles in der Küchenmaschine cremig pürieren. Evtl. 1–2 EL Wasser hinzufügen, salzen und pfeffern.

3 Olivenöl in der Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Pilze darin anbraten. Salzen und so lange dünsten, bis die Pilze Flüssigkeit abgeben. Spinat und Tofumasse unterrühren. Salzen und pfeffern.

4 Filoteig auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Spinatmasse in die Mitte geben und einen Rand von 5 cm lassen. Von oben und unten her einschlagen und dann von der Seite her einrollen. Strudel mit 1–2 TL Olivenöl bepinseln. Ein Blech mit Backpapier auslegen und den Strudel daraufsetzen. In ca. 20–25 Min. im Ofen (Mitte) goldbraun backen.

TIPP

Übrig gebliebenen Strudel können Sie portionsweise einfrieren. Vor dem Servieren erwärmen Sie ihn dann im Backofen bei ca. 200 °. Den Teig mit etwas Olivenöl einpinseln, damit die Kruste nicht zu dunkel wird.

NICHT VERGESSEN!

Weichen Sie die Mandeln und Aprikosen für das Frühstück von Tag 15 (Seite 68) über Nacht in reichlich Wasser ein!

FRÜHSTÜCK

Apfel-Mandel-Brei mit Kokos und Ingwer

1 Apfel | 2 EL Mandeln | 2 getrocknete Aprikosen |
1 EL Kokosflocken | 1–2 cm Ingwer

1 Den Apfel waschen, schälen und entkernen. Das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden. Alternativ können Sie auch 1 Birne verwenden.

2 Eingeweichte Mandeln und Aprikosen (siehe »Nicht vergessen!«, Seite 63) mit Apfelstücken und Kokosflocken in ein hohes Gefäß geben. Ingwer schälen und fein darüberreiben. Zutaten mit dem Mixstab oder in der Küchenmaschine fein hacken.

MITTAGESSEN

Hähnchensalat mit Sellerie, Weintrauben und Walnüssen

Hähnchensalat mit Sellerie und Walnüssen



1 Gemüsebrühwürfel | 1 handtellergroßes Hähnchenbrustfilet (ca. 120 g) | ½ Becher Joghurt (125 g) | 1 TL Mayonnaise | frischer Saft von ½ Zitrone | Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle | 3 Stangen Staudensellerie | ½ Bio-Gurke | 1 EL Walnüsse | 1 Handvoll Weintrauben | 1 Scheibe Vollkornbrot

1 Den Brühwürfel in einem Topf mit 300 ml kochendem Wasser auflösen. Hähnchenfilet einlegen und Brühe zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen und das Fleisch in ca. 10 Min. gar ziehen lassen.

2 Für die Salatsauce in einer Schüssel Joghurt, Mayonnaise und Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Staudensellerie waschen, längs halbieren und quer in Streifen schneiden. Gurke waschen und ungeschält klein würfeln. Walnüsse knacken und grob hacken. Weintrauben waschen, entkernen und halbieren. Das Fleisch in kleine Stücke schneiden und mit den vorbereiteten Zutaten unter die Sauce heben. Mit Vollkornbrot servieren.

ABENDESSEN

Pasta Primavera mit Mozzarella

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle | 1 Handvoll Nudeln (Farfalle, ca. 50 g) | 1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe | 1 Möhre | ½ kleiner Zucchini | ½ gelbe oder rote Paprika | Olivenöl | ½ Dose Pizza-Tomaten (200 g) | 1 EL rotes oder grünes Pesto | 1 Kugel Mozzarella (light)

1 In einem Topf Wasser mit einer Prise Salz zum Kochen bringen. Nudeln darin in 7–8 Min. bissfest (al dente) kochen und abseihen.

2 Zwiebel und Knoblauch schälen, hacken und 5 Min. ziehen lassen. Das Gemüse waschen. Möhre nach Belieben schälen, Paprika entkernen und mit dem Zucchini in mundgerechte Stücke schneiden.

3 In einem Topf ein wenig Olivenöl erhitzen, darin Zwiebel und Knoblauch andünsten und salzen. Möhren, Zucchini und Paprika dazugeben und 1–2 Min. unter Rühren braten. Tomaten einrühren und zugeeckt in 4–5 Min. bissfest garen. Pesto unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Den Mozzarella in kleine Würfel schneiden und vor dem Servieren zusammen mit den Nudeln unter das Gemüse rühren.

VARIANTE: Statt Hähnchen können Sie auch Putenfleisch verwenden. Waschen Sie Fleisch vor der Verwendung immer kalt ab und tupfen es mit Küchenpapier trocken, um eventuelle Knochensplitter zu entfernen.



Pasta Primavera mit Mozzarella

Das einfache Abnehmprogramm für den Alltag!

Mit der Faustformel schlank zu werden ist ganz leicht, denn hier ist Ihre Hand die einzige Maßeinheit, die zählt. So messen Sie fix Ihre Zutaten ab und essen genau das Richtige – und vor allem in der richtigen Menge!

Die Rezepte nach der Faustformel sind schnell zubereitet und absolut alltagstauglich. Österreichs beliebte TV-Moderatorin und Ernährungsexpertin Sasha Walleczek macht Ihnen den Einstieg in ein leichteres Leben so einfach wie noch nie!

DER 4-WOCHEN-POWER-PLAN, BEI
DEM HUNGERN VERBOTEN IST UND
AUSNAHMEN ERLAUBT SIND!

G|U

WG 461 Ernährung

ISBN 978-3-8338-1977-3



9 783833 819773

€ 14,99 [D]

€ 14,99 [A]

www.gu.de