

Ernährung und Rezepte bei PCOS

Von FEMNA





Inhalt

Einführung	02
FRÜHSTÜCK	04
Hüttenkäse mit Beeren und Nüssen	06
Spinat- und Pilzomelett	08
Griechischer Joghurt mit Chiasamen und Obst	10
HERZHAFTES	12
Quinoa-Salat mit Gemüse und Avocado	14
Lachs mit Brokkoli und Süßkartoffeln	16
Gemüse-Curry mit Kurkuma	18
Gebratene Putenbrust mit gedämpftem Gemüse	22
Linsensuppe mit Gemüse	27
Gefüllte Paprika mit Quinoa und Gemüse	30
Avocado-Hühnchensalat	34
Zucchini-Nudeln mit Tomatensauce	36
SÜSSES	39
Blaubeer-Haferflocken-Muffins	40

Ernährung und Rezepte bei PCOS

Willkommen zu unserem PCOS-freundlichen Rezeptbuch! Hier findest Du eine Vielzahl von köstlichen Rezepten, die speziell für Frauen mit PCOS (Polyzystisches Ovarialsyndrom) entwickelt wurden. PCOS ist eine hormonelle Störung, die oft mit Symptomen wie einem unregelmäßigen Menstruationszyklus, Gewichtszunahme und Insulinresistenz einhergeht. Eine gesunde Ernährung kann dabei helfen, diese Symptome zu lindern und das Wohlbefinden zu verbessern. Unsere Rezepte basieren auf frischen, nährstoffreichen Zutaten und sind darauf ausgerichtet, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren, Entzündungen zu reduzieren und den Hormonhaushalt zu unterstützen. Hier findest Du herzhafte Gerichte für Frühstück, Mittag und Abendessen. Mache es Dir bei Deinen Mahlzeiten gemütlich, iss achtsam und genussvoll. Vielleicht magst Du Dir auch eine Kerze dabei anzünden. Versuche nach Möglichkeit es bei diesen 3 Hauptmahlzeiten zu belassen. Wenn Dich jedoch der Hunger überkommt, haben wir auch einige gesunde Snacks für Dich kreiert. Lasse Dich von unseren PCOS-freundlichen Rezepten inspirieren und genieße eine gesunde und ausgewogene Ernährung, die Deinem Körper guttut.

FRÜHSTÜCK

DO

Wähle komplexe Kohlenhydrate: Entscheide Dich für Vollkornprodukte wie Vollkornbrot, Vollkornnudeln, braunen Reis und Haferflocken, da sie einen niedrigeren glykämischen Index haben und den Blutzuckerspiegel stabiler halten können.

DON'T

Versuche, raffinierte Kohlenhydrate zu vermeiden: Reduziere den Verzehr von zuckerhaltigen Lebensmitteln, Weißbrot, weißem Reis und verarbeiteten Snacks, da sie den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen lassen können.

HÜTTENKÄSE MIT BEEREN UND NÜSSEN



Zutaten für eine Portion

- 1-2 EL zarte Haferflocken
- 1 Tasse Hüttenkäse
- 1/2 Tasse gemischte Beeren (z. B. Blaubeeren, Himbeeren, Erdbeeren)
- 1/4 Tasse gehackte Nüsse (z. B. Mandeln, Walnüsse, Pekannüsse)
- 1 Teelöffel Honig (optional, für zusätzliche Süße)
- Eine Prise Zimt (optional)

Zubereitung

1. Beginne damit, den Hüttenkäse und die Haferflocken in eine Schüssel zu geben und glatt zu rühren.
2. Füge die gemischten Beeren hinzu, indem du sie gleichmäßig über den Hüttenkäse streust.
3. Streue die gehackten Nüsse über die Beeren.
4. Wenn du es etwas süßer magst, kannst du einen Teelöffel Honig über die Mischung träufeln.
5. Optional: Eine Prise Zimt über die gesamte Mischung streuen, um zusätzlichen Geschmack hinzuzufügen.
6. Vorsichtig umrühren, damit die Zutaten gut miteinander vermischt sind.

Genieße diesen leckeren Hüttenkäse mit Beeren und Nüssen als gesunde Zwischenmahlzeit oder als Frühstücksoption. Die Beeren bieten antioxidative Vorteile und können zur Regulierung des Blutzuckers beitragen, während die Nüsse gesunde Fette und zusätzliche Nährstoffe liefern. Hüttenkäse ist reich an Protein und Kalzium, was zur Unterstützung von Knochen und Muskeln beiträgt. Dieses Rezept bietet eine ausgewogene Kombination von Makronährstoffen und kann dazu beitragen, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten und Heißhunger zu verhindern.



SPINAT- UND PILZOMELETT



Zutaten für eine Portion

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 2-3 Eier
- 1 Tasse frischer Spinat, gewaschen und grob gehackt
- 1/2 Tasse Pilze, in dünnen Scheiben geschnitten
- 1/4 Tasse Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Eine Prise geriebene Muskatnuss (optional)
- Frische gehackte Kräuter (z. B. Petersilie oder Schnittlauch) zur Garnierung

Zubereitung

1. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Gib die gehackte Zwiebel hinzu und brate sie etwa 2-3 Minuten lang, bis sie transparent wird.
3. Füge die Pilze hinzu und brate sie weitere 3-4 Minuten, bis sie leicht gebräunt sind und ihre Flüssigkeit verdunstet ist.
4. Füge den gehackten Knoblauch hinzu und brate ihn für etwa 30 Sekunden, bis er duftet.
5. Gib den gehackten Spinat in die Pfanne und brate ihn für 1-2 Minuten, bis er welk ist.
6. Würze die Gemüsemischung mit Salz, Pfeffer und einer Prise geriebener Muskatnuss, falls gewünscht.
7. In einer Schüssel die Eier verquirlen und mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
8. Gieße die Eier über das Gemüse in der Pfanne. Rühre leicht, um sicherzustellen, dass die Eier gleichmäßig verteilt sind.
9. Lasse das Omelett bei mittlerer Hitze stocken, bis die Unterseite fest geworden ist (ca. 2-3 Minuten).
10. Vorsichtig das Omelett in der Pfanne wenden oder falten und auf der anderen Seite für weitere 2-3 Minuten kochen, bis es vollständig gegart ist und eine goldene Farbe hat.
11. Toaste das Vollkornbrot, sobald das Omelett fertig ist, lege es auf das Toast und garniere es mit frisch gehackten Kräutern.



GRIECHISCHER JOGHURT MIT CHIASAMEN UND OBST

Zutaten für eine Portion

- 2 EL Haferflocken
- 1 Tasse griechischer Joghurt oder normaler Joghurt 1,5 - 3,5% (ungezuckert)
- 1 Esslöffel Chiasamen
- 1/2 Tasse frisches Obst (z.B. Beeren, Kiwi, Aprikosen, Mangostücke)
- 1 Teelöffel Honig (optional, für zusätzliche Süße)
- Eine Prise Zimt (optional)
- Etwa 5 gehackte Nüsse (z.B. Mandeln, Walnüsse) zur Garnierung

Zubereitung

1. Gib die Haferflocken in eine Schüssel und gieße heißes Wasser über die Haferflocken, sodass sie bedeckt sind.
2. Lass die Haferflocken ein paar Minuten ziehen und gib den griechischen Joghurt dazu.
3. Streue die Chiasamen über den Joghurt und rühre leicht um, um sie zu verteilen.
4. Füge das frische Obst hinzu, indem du es auf dem Joghurt anrichtest.
5. Wenn du eine leicht süßere Note möchtest, träufle vorsichtig einen Teelöffel Honig über das Obst.
6. Optional: Eine Prise Zimt über die Mischung streuen, um zusätzlichen Geschmack hinzuzufügen.
7. Streue gehackte Nüsse über die Mischung, um Crunch und gesunde Fette einzubringen.
8. Genieße den griechischen Joghurt mit Chiasamen und Obst als köstliche und nährstoffreiche Zwischenmahlzeit oder als gesundes Frühstück.

HERZHAFTE

DO

Wähle gesunde Fette: Entscheiden Dich für ungesättigte Fette wie Avocado, Nüsse, Samen und Olivenöl, da sie entzündungshemmende Eigenschaften haben und den Hormonhaushalt positiv beeinflussen können.

DON'T

Begrenze den Konsum von gesättigten Fettsäuren: Vermeide fettreiche Lebensmittel wie frittierte Speisen, Mayonnaise und fettes Fleisch, da sie Entzündungen fördern können.

QUINOA-SALAT MIT GEMÜSE UND AVOCADO



Zutaten für zwei Portionen

- 1 Tasse Quinoa (ungekocht)
- 2 Tassen Wasser oder Gemüsebrühe
- 1 Rote Paprika, gewürfelt
- 1 Gelbe Paprika, gewürfelt
- 1/2 Gurke, gewürfelt
- 1 Tomate, gewürfelt
- 1 Avocado, gewürfelt
- 1/4 Tasse gehackte frische Kräuter (z. B. Petersilie, Koriander, Minze)
- Saft von 1 Zitrone
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 50g Feta-Käse (optional, zur Garnierung und als Eiweißkomponente)

Zubereitung

1. Spüle die Quinoa gründlich unter kaltem Wasser ab, um die Bitterstoffe zu entfernen.
2. In einem Topf 2 Tassen Wasser oder Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Füge die gespülte Quinoa hinzu, reduziere die Hitze auf niedrig und lass sie etwa 15-20 Minuten köcheln, bis die Flüssigkeit aufgenommen ist und die Quinoa gekocht ist. Beiseite stellen und abkühlen lassen.
3. In einer großen Schüssel die gewürfelten Paprikas, die Gurke, die Tomate und die Avocado vermengen.
4. Füge die abgekühlte Quinoa zu den Gemüsen in der Schüssel hinzu.
5. In einer kleinen Schüssel den Zitronensaft, das Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen, um das Dressing zuzubereiten.
6. Gieße das Dressing über den Quinoa-Gemüse-Mix und werfe alles gut um, um die Aromen zu verteilen.
7. Zum Schluss die gehackten frischen Kräuter über den Salat streuen und vorsichtig umrühren.
8. Optional: Feta-Käse über den Salat bröseln, um eine zusätzliche Geschmacksdimension hinzuzufügen.
9. Den Quinoa-Salat vor dem Servieren kühl stellen, um ihn erfrischend zu genießen.

LACHS MIT BROKKOLI UND SÜSSKARTOFFELN



Zutaten für zwei Portionen

- 2 Lachsfilets (je ca. 150-200 g)
- 2 mittelgroße Süßkartoffeln, geschält und in Würfel geschnitten
- 1 Brokkoli, in Röschen geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL gehackter frischer Dill
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Prise Paprikapulver (optional)
- Zitronenscheiben zum Servieren

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200 Grad Celsius vor und lege ein Backblech mit Backpapier aus.
2. Schäle die Süßkartoffeln und schneide sie in Würfel. Lege sie auf das vorbereitete Backblech, beträufle sie mit 1 EL Olivenöl und einer Prise Salz. Vermische sie gut, damit die Würfel gleichmäßig mit Öl bedeckt sind.
3. Backe die Süßkartoffeln im vorgeheizten Ofen etwa 15-20 Minuten lang oder bis sie zart sind und leicht gebräunt sind. Gelegentlich wenden.
4. In der Zwischenzeit bereite den Brokkoli vor, indem du ihn in Röschen schneidest.
5. Blanche den Brokkoli, indem du die Röschen in kochendem Wasser für ca. 2-3 Minuten blanchierst, bis sie hellgrün und zart sind. Gieße den Brokkoli ab und stelle ihn beiseite.
6. Würze die Lachsfilets mit Salz, Pfeffer und einer Prise Paprikapulver, falls gewünscht.
7. Erhitze eine Pfanne bei mittlerer Hitze und füge 1 EL Olivenöl hinzu. Brate die Lachsfilets etwa 3-4 Minuten auf jeder Seite oder bis sie durchgegart sind und sich leicht mit einer Gabel teilen lassen. Träufle Zitronensaft über den Lachs, während er brät.
8. Wenn die Süßkartoffeln fertig gebacken sind, nimm das Backblech aus dem Ofen. Füge die blanchierten Brokkoliröschen hinzu und vermische sie mit den Süßkartoffeln.
9. Verteile die Süßkartoffeln und den Brokkoli auf Tellern, lege jeweils ein gebratenes Lachsfilet darüber.
10. Mit frischem Dill garnieren und mit Zitronenscheiben servieren



GEMÜSE-CURRY MIT KURKUMA

Zutaten für drei bis vier Portionen

- 200g Tofu (geräuchert oder Natur)
- 2 Tassen gemischtes Gemüse deiner Wahl (z. B. Blumenkohl, Brokkoli, Karotten, grüne Bohnen, Paprika), gewaschen und in mundgerechte Stücke geschnitten
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Teelöffel frisch geriebener Ingwer
- 1 Teelöffel gemahlener Kurkuma
- 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel gemahlener Koriander
- 1/2 Teelöffel Paprikapulver (optional, für etwas Schärfe)
- 1/2 Teelöffel Garam Masala
- 1/2 Teelöffel Kreuzkümmelsamen
- 1 Dose (400 ml) Kokosmilch (ungezuckert)
- 1 Esslöffel Kokosöl oder Olivenöl
- Salz nach Geschmack
- Frische Korianderblätter zum Garnieren
- Vollkornreis oder Quinoa (optional, als Beilage)

Zubereitung

1. Schneide das Gemüse und den Tofu in kleine Würfel.
2. Erhitze das Kokosöl oder Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze.
3. Füge die Kreuzkümmelsamen hinzu und brate sie etwa 1 Minute lang, bis sie duften.
4. Gib die gehackte Zwiebel in die Pfanne und brate sie unter gelegentlichem Rühren etwa 3-4 Minuten lang, bis sie goldbraun und weich ist.
5. Füge den gehackten Knoblauch und Ingwer hinzu und brate sie weitere 1-2 Minuten, bis sie duften.
6. Gib die gemahlenen Gewürze (Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander, Paprikapulver) hinzu und brate sie kurz an, um die Aromen freizusetzen.
7. Füge das vorbereitete Gemüse und den Tofu hinzu und brate es für ca. 5 Minuten an, bis es leicht angebräunt ist.
8. Gieße die Kokosmilch über das Gemüse und rühre gut um. Reduziere die Hitze auf niedrig und lasse das Curry etwa 15-20 Minuten köcheln, oder bis das Gemüse zart ist.
9. Wenn das Gemüse gar ist, rühre das Garam Masala ein und schmecke das Curry mit Salz ab.
10. Serviere das Gemüse-Curry über warmem Vollkornreis oder Quinoa, falls gewünscht.
11. Garniere das Curry mit frischen Korianderblättern.

DO

Achte auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr: Trinke ausreichend Wasser, um den Körper hydratisiert zu halten und den Stoffwechsel zu unterstützen.

DON'T

Versuche, zuckerhaltige Getränke zu vermeiden: Limonaden, gesüßte Säfte und Energy-Drinks enthalten viel Zucker und können den Blutzuckerspiegel erhöhen. Es ist besser, Wasser oder ungesüßten Tee zu trinken..

GEBRATENE PUTENBRUST MIT GEDÄMPFTEM GEMÜSE



Zutaten für zwei Portionen

Für das gedämpfte Gemüse:

- 2 Tassen gemischtes Gemüse deiner Wahl (z. B. Brokkoli, Karotten, grüne Bohnen, Zucchini), gewaschen und in mundgerechte Stücke geschnitten
- 1 Teelöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel frisch gepresster Zitronensaft
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Für die gebratene Putenbrust:

- 2 Putenbrustfilets (ca. 150-200 g pro Stück)
- 1 Teelöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel gehackte frische Kräuter (z. B. Thymian, Rosmarin oder Oregano)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional Vollkornreis oder Quinoa als Beilage

Zubereitung

Für die gebratene Putenbrust:

1. Würze die Putenbrustfilets mit Salz, Pfeffer und den gehackten frischen Kräutern auf beiden Seiten.
2. Erhitze eine Pfanne bei mittlerer Hitze und füge das Olivenöl hinzu.
3. Brate die Putenbrustfilets in der Pfanne etwa 5-7 Minuten pro Seite, oder bis sie durchgegart sind und eine goldbraune Kruste haben. Die genaue Garzeit kann je nach Dicke der Putenbrust variieren.
4. Sobald die Putenbrustfilets fertig sind, nimm sie aus der Pfanne und lasse sie kurz ruhen, bevor du sie in Scheiben schneidest.

Für das gedämpfte Gemüse:

1. Bringe einen Topf mit Wasser zum Kochen und lege ein Dampfgitter oder einen Dampfkorb hinein.
2. Verteile das vorbereitete Gemüse auf dem Dampfgitter und decke den Topf ab.
3. Dämpfe das Gemüse für etwa 5-7 Minuten oder bis es zart, aber immer noch knackig ist.
4. Sobald das Gemüse gedämpft ist, lege es in eine Schüssel und beträufle es mit Olivenöl und frisch gepresstem Zitronensaft. Würze es mit Salz und Pfeffer nach Geschmack und vermische alles gut.
5. Serviere die geschnittenen gebratenen Putenbrustfilets auf einem Teller und serviere das gedämpfte Gemüse als Beilage.

Dieses Gericht ist reich an magerem Eiweiß, Ballaststoffen und Vitaminen aus dem Gemüse, was es zu einer hervorragenden Wahl für Menschen mit PCOS macht.

DO

Iss ausreichend Ballaststoffe: Ballaststoffreiche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte können helfen, den Blutzuckerspiegel zu regulieren und die Verdauung zu verbessern.

DON'T

Es ist ratsam, den Alkoholkonsum zu reduzieren oder zu vermeiden. Alkohol kann den Hormonhaushalt beeinträchtigen und den Blutzuckerspiegel erhöhen.

LINSENSUPPE MIT GEMÜSE



Zutaten für drei Portionen

- 1 Tasse grüne oder braune Linsen, gewaschen und abgespült
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Karotten, gewaschen, geschält und in Würfel geschnitten
- 2 Selleriestangen, gewaschen und in Würfel geschnitten
- 1 kleine Zucchini, gewaschen und in Würfel geschnitten
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel gemahlener Kurkuma
- 1 Teelöffel Paprikapulver
- 6 Tassen Gemüsebrühe (ungefähr 1,5 Liter)
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Petersilie oder Korianderblätter zum Garnieren
- optional etwas griechischen Joghurt beim Servieren auf die Suppe hinzufügen oder eine Scheibe Vollkornbrot als Beilage

Zubereitung

1. Erhitze das Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze.
2. Füge die gehackte Zwiebel hinzu und brate sie unter gelegentlichem Rühren etwa 3-4 Minuten lang, bis sie goldbraun und weich ist.
3. Füge die gehackten Knoblauchzehen hinzu und brate sie weitere 1-2 Minuten, bis sie duften.
4. Gib die Karotten und den Sellerie hinzu und brate sie etwa 5 Minuten lang, bis sie leicht weich werden.
5. Füge den gemahlenen Kreuzkümmel, Kurkuma und Paprikapulver hinzu und brate sie kurz an, um die Aromen freizusetzen.
6. Spüle die Linsen gründlich ab und füge sie dem Topf hinzu. Rühre alles gut um, um die Gewürze gleichmäßig zu verteilen.
7. Gieße die Gemüsebrühe über die Linsen und das Gemüse. Bring die Suppe zum Kochen, reduziere dann die Hitze auf niedrig und lass sie etwa 20-25 Minuten köcheln, oder bis die Linsen und das Gemüse weich sind.
8. Füge die gewürfelte Zucchini hinzu und koche die Suppe weitere 5-7 Minuten, bis die Zucchini zart ist.
9. Schmecke die Suppe mit Salz und Pfeffer ab.
10. Serviere die Linsensuppe heiß und garniere sie mit frischer Petersilie oder Koriander.
11. Wenn du magst gib ein paar Esslöffel griechischen Joghurt auf die Suppe und genieße eine Vollkornbrotscheibe dazu.

DO

Iss proteinreiche Lebensmittel: Inkludiere mageres Fleisch, Fisch, Eier und Hülsenfrüchte in Deiner Ernährung, um eine ausreichende Proteinversorgung sicherzustellen.

DONT

Reduziere den Konsum von verarbeiteten Lebensmitteln: Verarbeitete Lebensmittel enthalten oft Zusatzstoffe, Transfette und hohe Mengen an Zucker und können den Hormonhaushalt negativ beeinflussen

GEFÜLLTE PAPRIKA MIT QUINOA UND GEMÜSE



Zutaten für drei bis vier Portionen

- 4 große Paprikaschoten (rot, gelb oder grün), halbiert und entkernt
- 1 Tasse Quinoa, gewaschen
- 2 Tassen Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Karotten, gewaschen, geschält und in kleine Würfel geschnitten
- 1 Zucchini, gewaschen und in kleine Würfel geschnitten
- 1 rote Paprika, gewaschen und in kleine Würfel geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Frische Petersilie oder Korianderblätter zum Garnieren
- 100g geriebener Mozzarella

Zubereitung

1. Spüle die Quinoa gründlich ab.
2. Erhitze 1 Esslöffel Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze. Füge die gehackte Zwiebel hinzu und brate sie etwa 3-4 Minuten lang, bis sie goldbraun und weich ist.
3. Gib die gewaschene Quinoa in den Topf und rühre sie etwa 1-2 Minuten lang um, um sie leicht anzurösten.
4. Gieße die Gemüsebrühe über die Quinoa und bringe sie zum Kochen. Reduziere die Hitze auf niedrig, decke den Topf ab und lasse die Quinoa etwa 15-20 Minuten köcheln, oder bis sie weich ist und das Wasser aufgenommen hat. Fluffe die Quinoa mit einer Gabel auf und stelle sie beiseite.
5. Erhitze einen weiteren Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Füge die gehackten Knoblauchzehen hinzu und brate sie etwa 1 Minute lang, bis sie duften.
6. Füge die gewürfelten Karotten, Zucchini und roten Paprika hinzu. Brate das Gemüse etwa 5-7 Minuten lang, bis es weich wird.
7. Würze das Gemüse mit gemahlenem Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer. Rühre alles gut um, um die Gewürze gleichmäßig zu verteilen.
8. Kombiniere das gebratene Gemüse mit der gekochten Quinoa und vermische alles gründlich.
9. Heize den Ofen auf 180 Grad Celsius vor.
10. Fülle die Paprikahälften gleichmäßig mit der Quinoa-Gemüse-Mischung und lege sie in eine leicht geölte Backform. Gib auf jede Paprika etwas geriebenen Mozzarella.
11. Backe die gefüllten Paprikaschoten im vorgeheizten Ofen etwa 25-30 Minuten lang, oder bis die Paprika weich sind und die Füllung leicht gebräunt ist.
12. Garniere die gefüllten Paprikaschoten mit frischer Petersilie oder Korianderblättern vor dem Servieren.

AVOCADO- HÜHNCHENSALAT



Zutaten für zwei bis drei Portionen

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 2 Hühnerbrustfilets, gekocht und in kleine Stücke geschnitten
- 2 reife Avocados, entkernt und in Würfel geschnitten
- 1 Tasse Kirschtomaten, halbiert
- 1/2 rote Zwiebel, fein gehackt
- 1/4 Tasse gehackte frische Petersilie oder Korianderblätter
- Saft einer Zitrone
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: eine Prise Chili-Flocken für etwas Schärfe



Zubereitung

1. In einer großen Schüssel kombiniere die Hühnerbruststücke, Avocadowürfel, halbierten Kirschtomaten und gehackte Zwiebel.
2. In einer kleinen Schüssel mische den Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Chili-Flocken (falls verwendet) zu einer Dressingmischung.
3. Gieße das Dressing über die Hühnerbrust-Avocado-Mischung und vermische alles vorsichtig, um die Zutaten gleichmäßig zu kombinieren.
4. Streue die gehackte Petersilie oder Korianderblätter über den Salat und rühre sie sanft unter.
5. Serviere den Avocado-Hühnchensalat sofort oder kühle ihn für etwa 30 Minuten im Kühlschrank, bevor du ihn genießt.
6. Den Salat kannst du auch auf einem frisch getoasteten Vollkornbrot genießen.

ZUCCHINI- NUDELN MIT TOMATENSAUCE



Zutaten für ein bis zwei Portionen

Für die Zucchini-Nudeln:

- 2 mittelgroße Zucchini
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Für die Tomatensauce:

- 1 Dose (400 g) gehackte Tomaten (ohne Zuckerzusatz)
 - 1 Zwiebel, fein gehackt
 - 2 Knoblauchzehen, gehackt
 - 1 Teelöffel Olivenöl
 - 1 Teelöffel getrocknete italienische Kräuter (z.B. Oregano, Thymian, Basilikum)
 - Salz und Pfeffer nach Geschmack
 - Optional: eine Prise rote Chiliflocken (für ein bisschen Schärfe)
 - Frische Basilikumblätter, zum Garnieren
-
- 50g Mozzarella gerieben

Zubereitung

1. Wasche die Zucchini gründlich und schneide die Enden ab. Verwende einen Spiralschneider oder einen Gemüsehobel, um die Zucchini in lange, dünne Nudeln zu schneiden.
2. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Füge die Zucchini-Nudeln hinzu und brate sie für 2-3 Minuten an, bis sie leicht weich werden. Achte darauf, sie nicht zu lange zu kochen, damit sie nicht zu weich werden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Stelle die Zucchini-Nudeln beiseite.
3. In derselben Pfanne erhitzt du einen Teelöffel Olivenöl bei mittlerer Hitze. Füge die gehackte Zwiebel hinzu und brate sie für 2-3 Minuten an, bis sie glasig wird.
4. Füge den gehackten Knoblauch hinzu und brate ihn eine weitere Minute lang an, bis er duftet.
5. Gib die gehackten Tomaten in die Pfanne und rühre um. Füge die getrockneten italienischen Kräuter hinzu und optional eine Prise rote Chiliflocken, falls du es etwas würziger magst. Lass die Sauce für etwa 10-15 Minuten köcheln, damit die Aromen sich vermischen und die Sauce eindickt. Gelegentlich umrühren.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Serviere die Tomatensauce über den Zucchini-Nudeln, streue den geriebenen Mozzarella darüber und garniere das Gericht mit frischen Basilikumblättern.

SÜSSES

BLAUBEER- HAFERFLOCKEN-MUFFINS



Zutaten

- 1 Tasse Hafermehl (fein gemahlene Haferflocken)
- 1/2 Tasse Mandelmehl
- 1 Teelöffel Backpulver
- 1/2 Teelöffel Natron
- 1/4 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel Zimt
- 2 Eier
- 1/4 Tasse Kokosöl (geschmolzen)
- 1/4 Tasse Ahornsirup oder Honig
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 1/2 Tasse ungesüßter Mandeldrink (oder eine andere pflanzliche Milch)
- 1 Tasse frische Blaubeeren

Zubereitung

1. Heize deinen Ofen auf 180°C (350°F) vor und lege ein Muffinblech mit Papierförmchen aus.
2. In einer großen Schüssel vermische Hafermehl, Mandelmehl, Backpulver, Natron, Salz und Zimt.
3. In einer anderen Schüssel schlage die Eier auf und füge Kokosöl, Ahornsirup oder Honig, Vanilleextrakt und Mandeldrink hinzu. Gut vermengen.
4. Gieße die feuchten Zutaten über die trockenen Zutaten und rühre vorsichtig, bis alles gut kombiniert ist. Achte darauf, nicht zu stark zu rühren, um die Muffins zart zu halten.
5. Vorsichtig die frischen Blaubeeren unterheben, bis sie gleichmäßig im Teig verteilt sind.
6. Verteile den Teig gleichmäßig in den vorbereiteten Muffinförmchen, fülle sie etwa zu zwei Dritteln.
7. Backe die Muffins im vorgeheizten Ofen für etwa 18-20 Minuten, oder bis ein Zahnstocher sauber herauskommt, wenn du in die Mitte eines Muffins stichst.
8. Sobald die Muffins fertig gebacken sind, lasse sie für einige Minuten in der Form abkühlen, bevor du sie auf ein Drahtgestell zum vollständigen Auskühlen legst.
9. Genieße die leckeren Blaubeer-Haferflocken-Muffins als PCOS-freundlichen Snack oder Frühstücksgenuss!