

Glück im Topf

Gesunde Rezepte, die Freude auf den Teller bringen

von

Elke Friedl

© 2025 Elke Friedl

Umschlaggestaltung und Illustration: Elke Friedl, Manuel Friedl
Fotografien: Manuel Friedl

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin:
Buchschniede von Dataform Media GmbH
Julius-Raab-Straße 8
2203 Großebersdorf
Österreich

www.buchschniede.at – Folge deinem Buchgefühl!
Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:
info@buchschmiede.at

ISBN:
978-3-99181-778-9

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der:s Autor:in unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Vorwort

Hallo zusammen!

Ich freue mich riesig, dass du mein Buch in den Händen hältst! In diesem Buch zeige ich dir, dass Essen auch mit wenig oder sogar ganz ohne Zucker nicht langweilig schmeckt.

Warum dieses Buch? Na ja, ich liebe es zu essen – genau wie du wahrscheinlich auch. Da ich so viel Zeit mit Kochen und Essen verbringe, wollte ich mein eigenes Kochbuch machen. Dabei ist es mir wichtig, darauf zu achten, dass es gesunde Rezepte für jeden Tag enthält. Mein Hobby ist es, Neues auszuprobieren und dabei kreativ zu sein.

Hier findest du von allem etwas: von super schnellen Getränken oder Salaten bis hin zu aufwendigeren Gerichten wie Suppen oder Mittagessen – es ist für jeden etwas dabei.

Ich hoffe, du hast viel Spaß beim Durchblättern, Entdecken und Genießen! Probier es aus – es wird dir schmecken!

Deine Elke



Über die Autorin

Elke kocht und backt mit Herz – am liebsten gesund, alltagstauglich und mit einer extra Portion Liebe. Als leidenschaftliche Hobbyköchin und Bäckerin sammelt sie seit Jahren Rezepte, die nicht nur gut schmecken, sondern auch gut tun.

Die Idee zu diesem Buch kam eigentlich von ihrem Mann: „Schreib doch alles in ein Buch – für dich, für uns, für alle, die gerne gesund genießen.“ Gesagt, getan. Und so entstand dieses Herzensprojekt – eine Sammlung von Elkes liebsten Rezepten für gesunde Gerichte, Getränke und Naschereien.

Einfach, ehrlich, alltagstauglich – und vor allem: mit Liebe gemacht.



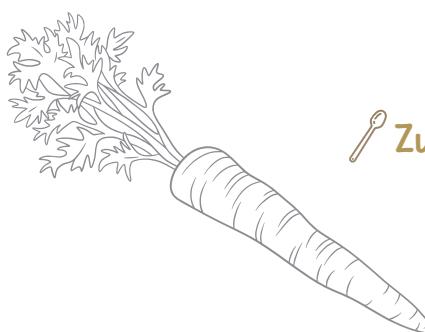
Frühstück

Die wichtigste Mahlzeit des Tages

Kraftvoll in den Tag	9
Bananen Pancakes	11
Knuspermüsli	13
Früchtemüsli im Glas	15
Paprika Blumen	17
Granola Nester	19
Frisch und Fit	21
Schokoladen-Bananen Schälchen	23
Skyr Zitronen Bananen Schälchen	25
Omelett mit Avocado und Gemüse	27
Beeren Schüsserl	29
Erdbeer-Skyr im Glas	31
Gemüsewaffeln mit Frischkäse und Kresse	33
Overnight Oat mit Mango Topping	35
In Olivenöl geröstetes Brot mit Minz-Pesto	37



Kraftvoll in den Tag



Zutaten:

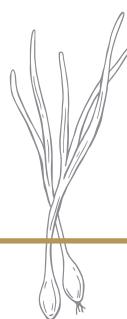
- 2 Scheiben Vollkornbrot
Mini Gurken
Radieschen
Karotten
Kresse
Radieschenkresse
Frischer Schnittlauch
Frischkäse



Zubereitung:

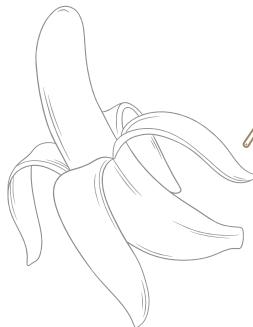
- 1.) Das Gemüse waschen und in feine Scheiben schneiden.
- 2.) Die Brote mit Frischkäse bestreichen und mit Kresse und Schnittlauch garnieren.
- 3.) Das frische Gemüse als Beilage servieren.

Tipp: Das selbst gemachte Vollkornbrot findest du auf Seite 59





Bananen Pancakes



Zutaten:

150g	Mehl
200g	Milch
1/2 TL	Backpulver
1 Prise	Salz
100g	Reife Bananen
2	Eier
	Vanilleextrakt



Zubereitung:

- 1.) Eier, Salz und Vanilleextrakt cremig mit einem Handmixer oder Schneebesen verrühren.
- 2.) Die Bananen mit einer Gabel zerdrücken, zur Eiermasse geben und gut verrühren.
- 3.) Mehl und Backpulver vermischen. Abwechselnd Milch und die Mehlmischung vorsichtig mit dem Schneebesen unter die Eiermasse heben, bis ein glatter Teig entsteht.
- 4.) Etwas Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Teig in kleinen Portionen hineingeben und die Pancakes von beiden Seiten jeweils 1–2 Minuten goldbraun backen.



Tipp: Die fertigen Pancakes mit Honig oder frischen Früchten verzieren!



Knuspermüsli



Zutaten:

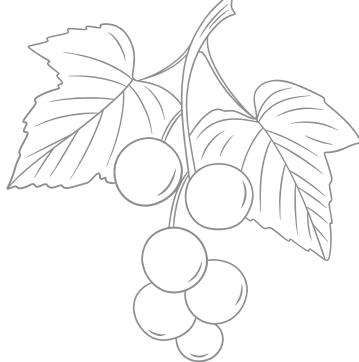


300g	Dinkelflocken Großblättrig
300g	Zarte Haferflocken
100g	Ganze Mandeln
50g	Kürbiskerne
50g	Gojibeeren
50g	Pistazien
80g	Kokosöl
4 EL	Ahornsirup
1 TL	Gemahlene Vanille
1/2 TL	Zimt



Vorbereitung:

Den Backofen auf 190°C Ober-/Unterhitze vorheizen.



Zubereitung:

- 1.) In einer großen Schüssel Dinkelflocken und Haferflocken miteinander vermischen. Die Kürbiskerne und Mandeln grob hacken und mit in die Schüssel geben.
- 2.) Das Kokosöl mit dem Ahornsirup in einem Topferwärmen. Vanille und Zimt unterrühren.
- 3.) Den Sirup in die Schüssel füllen und mit einem großen Backlöffel umrühren.
- 4.) Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech das Müsli verteilen und im Backofen für 20 Minuten backen. Ab und zu umrühren.
- 5.) Danach abkühlen lassen und mit den Pistazien und Gojibeeren vermischen. In saubere Gläser abfüllen und gut verschließen oder gleich genießen.

Tipp: Gut verschlossen ist das Müsli 3 Wochen haltbar!



Früchtemüsli im Glas



Zutaten:

125g	Heidelbeeren
1 reife	Mango
1	Granatapfel
1 Becher	Skyr oder Griechisches Joghurt
	Selbstgemachtes Knuspermüsli (Seite 13)



Zubereitung:

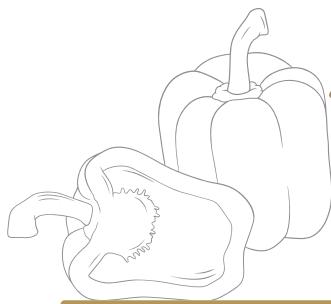
- 1.) Die Heidelbeeren waschen und trocken tupfen.
- 2.) Die Mango schälen und in kleine Würfel schneiden.
- 3.) Die Kerne aus dem Granatapfel auslösen und waschen.
- 4.) In einem großen Glas abwechselnd das Müsli und Joghurt schichten.
- 5.) Anschließend mit Heidelbeeren, Mango und Granatapfelkernen dekorieren.



Tipp: Das selbst gemachte Knuspermüsli findest du auf der vorherigen Seite



Paprika Blumen



Zutaten:

- | | |
|---|-----------------------|
| 1 | Roter Paprika |
| 1 | Grüner Paprika |
| 1 | Gelber Paprika |
| | Frischer Schnittlauch |
| 3 | Eier |
| | Salz |
| | Pfeffer |



Zubereitung:

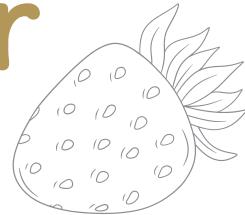
- 1.) Die Paprika waschen und jeweils einen Zentimeter dicken Ring abschneiden. Die Kerne aus den Ringen entfernen und den Schnittlauch klein schneiden.
- 2.) Die Pfanne auf mittlerer Stufe mit wenig Butter erhitzen. Anschließend die Paprikaringe einlegen und jeweils wenig Eiweiß in die Ringe gießen. Sobald das Eiweiß beginnt fest zu werden, das restliche Ei einfüllen und die Pfanne mit einem Deckel zudecken.
- 3.) Sobald die Oberfläche des Dotters beginnt weiß zu werden sind die Eier fertig und können serviert werden.
- 4.) Wer das Ei fester mag, kann die Garstufe natürlich verlängern. Mit Salz, Pfeffer und frischem Schnittlauch garnieren.



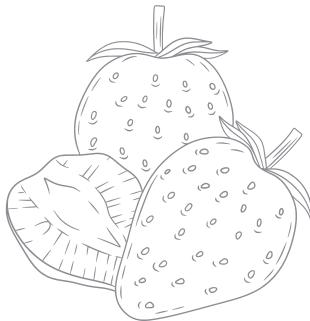
Tipp: Die übrig gebliebene Paprika eignet sich perfekt für zwischendurch.



Granola Nester



Zutaten für 6 Nester:



150g	Zarte Haferflocken
120g	Ahornsirup
2 TL	Chiasamen
1 TL	Zimt
1 TL	Salz
2 EL	Sonnenblumenöl

Zutaten für die Füllung:

200g	Frische Erdbeeren
nach Belieben	Griechisches- oder Naturjoghurt



Vorbereitung:

Eine Muffinform etwas einfetten und den Backofen auf 170°C Ober-/Unterhitze vorheizen.



Zubereitung:

- 1.) In einer großen Schüssel die Haferflocken, Ahornsirup, Chiasamen, Zimt, Salz und Sonnenblumenöl gemeinsam vermischen.
- 2.) Die Granola-Mischung in die Muffinformchen füllen und mit einem kleinen Löffel leicht andrücken. Die Nester im Backofen für 25 Minuten backen.
- 3.) Nach der Backzeit vollständig abkühlen lassen und vorsichtig aus der Form lösen.
- 4.) In der Zwischenzeit die Erdbeeren waschen und in kleine Stückchen schneiden. Die Nester mit einem Löffel Joghurt füllen und mit den Erdbeeren belegen.



Tipp: Die Nester schmecken auch mit anderen Früchten hervorragend!

