



Der neue Weg

dauerhaft

abzunehmen

REZEPTBUCH

Vorwort

Hallo und herzlich willkommen

Schön, dass mein Rezeptbuch den Weg zu dir gefunden hat.

Mein Name ist Reto Caminada und das Thema gesunde Ernährung und ein gutes Körpergefühl begleitet mich schon ein Leben lang. Schon in jungen Jahren, als ich als Radrennfahrer im Leistungssport unterwegs war habe ich mit diesem Thema befasst. Vielleicht gerade deshalb, weil es mich so fesselte, habe ich vor über 30 Jahren eine Lehre als Koch absolviert.

Natürlich ist auch mir im Laufe der Jahre das Leben dazwischen gekommen und als Beigeschmack mehr Kilos auf die Waage und ein unerwünschter Schwimmring.

Auch ich habe viele Diäten ausprobiert, Keto Ernährung, Atkins Diät, Intervallfasten oder die Eiweiß Diät. Die Gewichtsreduktion hat funktioniert aber leider nur für eine kurze Zeit. Sobald ich wieder «normal» gegessen habe, waren die Pfunde wieder da und als Dankeschön meistens noch 2 kg extra.

Viele Diäten sind einseitig, belasten den Körper stark und das Portemonnaie. Sind zum Teil sehr Zeitaufwendig und kompliziert in den Alltag einzubinden. Man hat Hunger, kann sich auf nichts mehr konzentrieren, ist müde und schlapp und oft nur noch schlecht gelaunt. Spontane Einladungen von Freunden zum Essen sind eine Herausforderung und Geburtstage feiern mit den Liebsten eine Qual – Herausforderungen soweit das Auge reicht.

Auf all diese Dinge hatte ich einfach keine Lust mehr und ich habe mir überlegt wie kann ich eine **gesunde abwechslungsreiche Ernährung** pflegen, die einfach und **rasch in der Zubereitung** ist, **lecker schmeckt**, unser Haushaltsbudget nicht zusätzlich belastet, ich **Gewicht reduzieren** und das neue **Gewicht halten** kann.

Daraus ist dieses Rezeptbuch entstanden welches Bestandteil des Konzepts "**der neue Weg - dauerhaft abzunehmen**" ist. Es ist also ein Konzept, welches **aus der Praxis für den Alltag** entstanden ist und unter dem Motto "**Austausch statt Verzicht**" steht.

Meine Frau Sandra und ich leben diesen neuen Weg und lieben es mit Freunden unterwegs zu sein, gemeinsam zu Essen, ein Glas Wein zu trinken und auch was Süßes zu genießen und das **ohne schlechten Gewissen** und Angst vor der Waage am nächsten Tag. Dank dem neuen Weg finden wir immer wieder in die Spur zurück.

Oft wurden meine Frau und ich gefragt, wie macht ihr das? Ja und darum haben wir begonnen unsere eigenen Erfahrungen weiterzugeben und wir durften bereits schon vielen Menschen weiterhelfen. Wir arbeiten gerne auch mit dir zusammen um dein Ziel, dein persönliches Ziel zu erreichen. Und das nicht auf dem klassischen Weg einer Diät oder einer quälerei, Hungern, sondern mit genügend essen jeden Tag.

Ich wurde aber auch oft gefragt wann schreibst du endlich ein Rezeptbuch mit deinen tollen einfachen Rezepten. Nun, es hat lange gedauert aber jetzt ist es soweit. Also worauf wartest du, blättere weiter und genieße...

Liebe

Reto

Grüsse

austausch-statt-verzicht.com

Frühstück

Hier als Frühstücks Variante mit Frischkäse, Gurken, Tomaten, Rucola und Pferdetrockenfleisch.

Eine süße Variante findest du auf dem zweiten Bild unten mit Naturjoghurt und [Raw Cacao Superfood](#).

PANCAKES REZEPT (1 PORTION):

2 Eigelb
3 EL Magermilch (oder gefiltertes Trinkwasser)
1 ML [BE Refueled neutral](#) oder ein anderes neutrales Proteinpulver
1/4 TL Backpulver
1 Prise Salz
3 Eiweiss

Eigelb mit Milch vermischen, Eiweisspulver und Backpulver dazugeben und gut verrühren, dass keine Klümpchen mehr vorhanden sind. Das Eiweiß steif schlagen und unter die Masse heben. Eine beschichtete Bratpfanne erhitzen (bei mir war das Stufe 5 (9 ist das max.)). Mit einem grösseren Löffel die Masse häufchenweise in die Bratpfanne geben. Deckel auf die Pfanne und etwa 2-3 Minuten backen, danach wenden und wiederum etwa 2-3 Minuten backen. Warm stellen und die nächsten ausbacken

PS: die Portion war für mich zu gross, ich konnte nicht alle essen aber das macht ja nichts, die kann man sehr gut auch später noch essen ...

PPS: für eine süße Variante kannst du das [BE Refueled Vanille](#) verwenden.



Guten Morgen Shake

30 g Vollkornhaferflocken
1/2 reife Bio Banane
20 g gefrorener Obst oder Beeren
100 - 200 ml Reismilch oder fettarme Milch oder Wasser
5 g Erdnussbutter oder Mandelmus
einen Spritzer Zitronensaft, eventuell [Erythrit oder Xucker](#)
Alle Zutaten in den Mixer und cremig mixen.

Frühstück

Waffelteig ohne Mehl salzige Variante mit Kräuter

Ergibt ein mit Backpapier belegtes Backblech.

REZEPT:

4 Eier

60 g [neutrales Proteinpulver](#)

150 g Magerquark

1 TL Backpulver

2 EL Apfelmus ungesüßt

1 EL Haferkleie

2 EL Weizenkleie

3 EL Wasser

etwas abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone

Meersalz aus der Mühle, Paprikapulver, Chili, Majoran, Thymian, Rosmarin, Oregano

2 EL Flohsamenschalen gemahlen

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Rührgerät zu einem luftigen Teig vermischen. Die Teigmasse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Umluft backen. Danach in Stücke geschnitten. Du kannst die Teigmasse aber auch in Silikon Waffelformen geben und backen.



Fleisch



Fleischtomate gefüllt mit Rinderhack

Rezept für 2 Personen:

- 2 große Fleischtomaten
- 300 g Rinderhackfleisch mager
- 1 kleine Zwiebel gehackt
- 1 Knoblauch gehackt
- 100 g Gemüse (Karotten, Sellerie, Paprika) in kleine Würfel geschnitten
- 1 Stk. Peperoncini (je nach Größe und schärfe)
- 200 ml Tomatensauce
- Gewürze nach Belieben

Die Fleischtomaten aushöhlen. Dazu oben den Deckel abschneiden. Das innere der Tomate in kleine Würfel schneiden. Das Hackfleisch anbraten. Gemüse und Tomatenwürfel dazugeben und mitbraten. Tomatensoße dazugeben. Aufkochen und zugedeckt leicht köcheln lassen bis zu einer dickflüssigen Soße. Würzen nach Belieben.

Nun die Hackmasse in die Tomaten füllen und im Ofen bei 180 Grad noch einmal ca. 20 Minuten backen.

Veggie / Vegan

SPITZKOHL-PFANNE

ein einfaches und schnell zubereitetes Pfannengericht.

Man nehme eine Pfanne und:

Rezept für 2 Personen:

etwas Olivenöl

300 g Veggi / Vegan Hack

1 Zwiebel gehackt

3 Knoblauch gehackt

1 Spitzkohl fein geschnitten

400 ml Tomatensauce

Gewürze nach Belieben; Chili, Kümmel, Koriander

Olivenöl, Knoblauchzehen, Zwiebel andünsten. Hack dazu und mit dünsten. Tomatensauce dazu und den fein geschnittenen Spitzkohl Je nachdem noch etwas Wasser dazugeben und den Spitzkohl weich dünsten (etwa 10-15 Minuten). Würzen mit gemahlenem Kümmel, Koriander und Chili.

**schnelles und einfaches
Pfannengericht**



Dessert / Süßspeisen

"Schwiegermutter's Apfelkuchen"

Teigboden ohne Mehl, es handelt sich um das Waffelteig ohne Mehl Rezept (1 mal das Rezept reicht für den Kuchenboden, das Rezept findest du unter Frühstück).

Den Boden vorgebacken. In eine runde Springform. Chiasamen darauf gestreut, Apfelviertel in dünne Scheiben geschnitten und wenig Guss aus 1 ML Vanille-Protein, Wasser und ein Ei.

Im Ofen bei 180 Grad ca. 35 Minuten gebacken, etwas Kokosblütenzucker darüber gestreut und noch einmal 5 Minuten gebacken.

Der Kuchen hat nicht nur der Schwiegermutter sehr geschmeckt...



COPYRIGHT / INFORMATIONEN

Dieses Werk ist durch das Urheberrecht geschützt. Zuwiderhandlungen werden straf- und zivilrechtlich verfolgt. Ohne schriftliche Genehmigung des Autors ist jegliche – auch auszugsweise – Vervielfältigung und Verbreitung nicht gestattet, sei es

- in gedruckter Form,
- durch fotomechanische Verfahren,
- auf Bild- und Tonträgern,
- auf Datenträgern aller Art.

Außer für den Eigengebrauch ist untersagt: das elektronische Speichern, insbesondere in Datenbanken, und das Verfügbar machen für die Öffentlichkeit zum individuellen Abruf, zur Wiedergabe auf Bildschirmen und zum Ausdruck beim jeweiligen Nutzer. Dies schließt auch Podcast, iPad und Videostream usw. ein. Das Übersetzen in andere Sprachen ist ebenfalls vorbehalten. Ein Weiterverkauf dieses Ebooks ist nicht erlaubt.

Die Informationen in diesem Werk spiegeln die Sicht des Autors zum Zeitpunkt der Veröffentlichung dar. Bitte beachte, dass sich gerade im Internet die Bedingungen ändern können.

Sämtliche Angaben und Anschriften wurden sorgfältig und nach bestem Wissen und Gewissen ermittelt. Trotzdem kann von Autor keine Haftung übernommen werden, da Daten in dieser schnelllebigen Zeit ständig Veränderungen ausgesetzt sind. Insbesondere muss darauf hingewiesen werden, dass sämtliche Anbieter für ihre Angebote selbst verantwortlich sind. Eine Haftung für fremde Angebote ist ausgeschlossen. Gegebenenfalls ist eine Beratung bei einem jeweiligen Berater angeraten.

SPRACHREGELUNG: Zur Vereinfachung beim Schreiben und Lesen wird immer die männliche Form verwendet: der Leser, der Gründer usw. Dieser Artikel dient als allgemeiner Gattungsbegriff und schließt weibliche Personen automatisch mit ein.

Sofern wir auf externe Webseiten fremder Dritter verlinken, machen wir uns deren Inhalte nicht zu Eigen, und haften somit auch nicht für die sich naturgemäß im Internet ständig ändernden Inhalte von Webseiten fremder Anbieter. Das gilt insbesondere auch für Links auf Softwareprogramme, deren Virenfreiheit wir trotz Überprüfung durch uns vor Aufnahme aufgrund von Updates etc. nicht garantieren können.

Der Autor ist nicht haftbar für Verluste, die durch den Gebrauch dieser Informationen entstehen sollten. Die in diesem Werk erwähnten Anbieter und Quellen wurden zum Zeitpunkt der Niederschrift als zuverlässig eingestuft. Der Autor ist für deren Aktivitäten nicht verantwortlich.

Dieses Rezeptbuch versteht sich als Basis Informationsquelle. Sämtliche Markennamen, Logos usw. sind Eigentum ihrer jeweiligen Besitzer, die diese Publikation nicht veranlasst oder unterstützt haben. Über das Internet erhältliche Texte und Bilder, die in dieser Publikation verwendet werden, können geistiges Eigentum darstellen und dürfen nicht kopiert werden.



REZEPTBUCH

Dieses Rezeptbuch ist Bestandteil des Konzept's "der neue Weg - dauerhaft abnehmen, kann aber auch einzeln erworben werden.

Einzelpreis: EUR 24.90

© vitality concept GmbH

[>>> hier online kaufen <<<](#)

Komm in unsere
Facebook-Gruppe



[Rezepte zum abnehmen und für einen vitalen und gesunden Lebensstil](#)