

COME ON AND **move up** ▶▶

Carolina Reitmann
Diätologin



ALLTAGSTAUGLICHE ERNÄHRUNG FÜR LEHRLINGE –
EINFACH, AUSGEWOGEN, VORBEREITET

Carolina Reitmann, M.Sc.

ÜBERSICHT

01 Seite 1

„GÖNN DIR!“ EIWEISSPIZZA
die schnelle Proteinpizza

02 Seite 2

„CAPRESE 2.0“
Nudelsalat to go

03 Seite 3

„SKYR BOMB“
Frühstück im Glas



01 Gönn dir!“ Eiweißpizza

Zutaten für 2 Portionen

Gemüse:

- 1 kleine Zucchini
- 1 rote Paprika
- Optional: 1 Handvoll Rucola

Kühlschrank:

- 250 g Mager-Topfen
- 2 Eier
- 150–200 g geriebener Pizzakäse

Vorrat:

- 100 g zarte Haferflocken
- 1 TL Backpulver
- 3–4 EL passierte Tomaten
- Salz, Oregano, italienische Kräuter

So einfach geht's:

1. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Haferflocken mit Topfen, Eiern, Backpulver & Gewürzen zu einem Teig vermengen.
3. Auf ein Backpapier streichen (ca. 1–2 cm dick).
4. 10 Min. vorbacken.
5. Mit Tomaten, geschnittenem Gemüse & Käse belegen.
6. Weitere 10–15 Min. backen.
7. Rucola frisch obendrauf geben (optional).
8. Abkühlen lassen, in Stücke schneiden, in Dose packen.

 **Schmeckt auch kalt gut – perfekt zum Mitnehmen!**



Wie's geht, zeig ich dir im Video.

02 „Caprese 2.0“

Zutaten für 2 Portionen

Gemüse:

- 200 g Cocktailtomaten
- ½ Salatgurke
- 1 Handvoll frischer Basilikum

Kühlschrank:

- 125 g Mini-Mozzarella oder Mozzarellakugel

Vorrat:

- 150 g Nudeln
- 1 kleine Dose Kichererbsen (ca. 120 g Abtropfgewicht)
- 1-2 EL Olivenöl
- 1-2 TL Balsamico
- Salz, Pfeffer



So geht's:

1. Nudeln in Salzwasser kochen, abgießen & abkühlen lassen.
2. Tomaten halbieren, Gurke & Mozzarella klein schneiden.
3. Kichererbsen abspülen, Basilikum hacken.
4. Gemüse, Kräuter, Essig und Öl miteinander vermenden.
5. In Glas geben. Unten mariniertes Gemüse, oben Nudeln – fertig für den nächsten Tag!



Kein Aufwärmen nötig – einfach rausnehmen & genießen!



Wie's geht, zeig ich dir im Video.

03 „Skyr Bomb“

Zutaten für 2 Portionen

Tiefkühl oder frisch:

- 100 g TK-Beeren (z. B. Himbeeren, Heidelbeeren)

Kühlschrank:

- 500 g Skyr natur

Vorrat:

- 60 g zarte Haferflocken
- 2 TL Chiasamen oder Leinsamen
- 2 TL Honig oder Ahornsirup
- Optional: Zimt, Kokosflakes oder Nüsse



So geht's:

1. TK-Beeren leicht antauen lassen. Frische Beeren waschen.
2. In ein Glas oder eine Mealprep-Box schichten:
 - Skyr
 - Honig
 - Haferflocken + Samen
 - Beeren
3. Verschließen & über Nacht in den Kühlschrank stellen.
4. Morgens direkt aus dem Kühlschrank mitnehmen.



Schnelles Frühstück mit richtig viel Eiweiß – ohne Stress!



Wie's geht, zeig ich dir im Video.

Einkaufsliste gesamt

Alle Zutaten aus allen drei Rezepten für 2 Portionen

Gemüse & Obst

- 1 kleine Zucchini
- 1 rote Paprika
- 200 g Cocktailtomaten
- ½ Salatgurke
- 1 Handvoll frischer Rucola (optional)
- 1 Handvoll frischer Basilikum (oder 1 Topf)
- 100 g TK-Beeren oder frisch (z. B. Himbeeren, Heidelbeeren)

Kühlschrank / Frischeprodukte

- 250 g Mager-Topfen
- 2 Eier
- 150–200 g geriebener Pizzakäse
- 125 g Mini-Mozzarella oder Mozzarellkugel
- 500 g Skyr natur

Gewürze & Trockenzutaten

- Oregano
- Italienische Kräuter
- Salz
- Pfeffer
- Zimt (optional)

Einkaufsliste gesamt

Vorrat / Haltbare Lebensmittel

- 100 g zarte Haferflocken
- 60 g zarte Haferflocken (extra für Skyr Bomb)
- 1 TL Backpulver
- 3-4 EL passierte Tomaten
- 150 g Vollkornnudeln
- 1 kleine Dose Kichererbsen (ca. 120 g Abtropfgewicht)
- 2 TL Chiasamen oder Leinsamen
- 2 TL Honig oder Ahornsirup
- 1-2 EL Olivenöl
- 1-2 TL Balsamico
- Optional: 1 TL grünes Pesto
- Optional: Nüsse, Kokosflakes

Optional (für Toppings & Abwechslung)

- Nüsse (z. B. Walnüsse, Mandeln)
- Kokosflocken oder -chips
- Vanille (für Skyr oder Haferflocken)