Zoodle-Party

Deine Nothilfe für rasche Ergebnisse

Jeder kennt das - einmal über die Stränge gehauen, irgendwie rückfällig geworden und schwupps, sind 2,3 Pfund wieder drauf. Damit es nicht 2 oder 3 Kilos werden, gibt es diese richtig leckere Zoodle-Party für euch. Warmes, sahniges Gemüse statt strenger Fastentage!

Mache dir einen großen Berg Zoodles, ausreichend für 3-4 Portionen. Dann genieße zwei Tage lang unser Frühstück (Waldfee, Wichtel oder Wikinger) oder starte mit einer großen Schüssel Obst. Zum Mittag und Abendessen gibts Zoodles. Mehr brauchst du nicht tun - keine Fastensuppe, kein Hungern, keine Flohsamen für die Verdauung oder was es sonst noch an unglücklichen Tricks gibt, um schnell abzunehmen.

Zoodles sind lecker, sehr nahrhaft (du wirst dich also schneller satt fühlen als mit normalen Weizennudeln) und nach zwei Tagen sind die 2 Pfund wieder weg. Tadaa - weggezaubert und es geht weiter auf deinem Wohlfühl-Weg.

Hier findest du einen Link für eine Zoodle-Reibe,
ein Herstellungs-Video und Zoodle-Rezepte auf den nächsten Seiten:
https://is.gd/spirali
(das ist meine Gemüse-Spiral-Maschine; es gibt auch noch viele andere, einfach googlen)

https://is.gd/zoodlesmachen
(ein Beitrag aus meiner Facebook-Gruppe, wo ihr die einfache Herstellung der Zoodles seht; das geht wirklich in Sekunden)

© Copyright by Tanja Kaiser https://halbiert.com

Zoodle-Variationen

Deine Nothilfe für rasche Ergebnisse

roh

mariniert in Öl & Gewürzen

geschmort mit Pesto & Parmesan

Zoodles mit Pesto

Für eine Portion 1 große Zucchini in Spiralen zubereiten. Ein paar Minuten in 1 EL Öl und Gewürzen marinieren (ich liebe das orientalische Ras al Hanout). Dann mit der Marinade in eine Pfanne geben und al dente schmoren lassen. Ein Esslöffel rotes Pesto dazu und 1 TL Parmesan drüberstreuen - fertig ist der schlanke Genuss! Wenn du bei einem EL Pesto bleibst, kannst du sogar das Rezept verdoppeln - Zucchini schmecken lecker, besonders in dieser Variante und haben kaum Kalorien.

roh

geschmort mit Tintenfisch

dekoriert mit Kapuzinerkresse

Zoodles mit Tintenfisch

1 Portion Gemüsenudeln aus 2 kleinen Möhren schneiden, 100 gr Tintenfisch-Streifen in 1 EL Öl kross anbraten, 1 EL Sahne einrühren und die Zoodles darin schmoren lassen. Salzen + pfeffern.
(*Kürbis- und Möhren-Zoodles werden schneller gar als Zucchini - einfach zwischendurch probieren. Richtig oder falsch gibts nicht - sie sind dann perfekt, wenn sie dir schmecken.*)
Danach hübsch anrichten, ein TL geriebene Mandeln drüberstreuen und genießen.

© Copyright by Tanja Kaiser https://halbiert.com

Zoodle-Party
Deine Nothilfe für rasche Ergebnisse

aus der Vitamix-App netterweise zur Verfügung gestellt von Ute Baltinowitz

Highlight bei Zoodle-Rezepten: du kannst die Zoodles al dente kochen, schmoren, braten oder **als Rohkost** genießen.

Gemüsespaghetti mit Sesam-Erdnuss-Sauce

Zutaten:

GemüseSpaghetti: 250 g Möhren + 250 g Zucchini, Salz zum würzen
Sesam-Erdnuss-Sauce: 30 g Erdnüsse, geröstet, gesalzen, 5 g Ingwer, frisch, 1 Knoblauchzehe, 1 rote Chilischote, frisch, halbiert, ggf. entkernt, 10 g Kokosöl, 10 g Erdnusscreme, 5 g Honig, 20 g Sojasauce, 5 g Apfelessig, 1 TL Sesamöl, 20 g Sesam, geschält
Nährwerte: pro 1 Portion: Brennwert1377 kJ / 329 kcal, Eiweiß 12 g, Kohlenhydrate 15 g, Fett 22 g, Ballaststoffe8.6 g

Zubereitung der Sauce:

Erdnüsse kleinhacken, Ingwer, Knoblauch und Chili zerkleinern, Kokosöl erhitzen, mit Erdnusscreme, Honig, Sojasauce, Apfelessig , Sesamöl + 10 gr Sesam aufkochen lassen. Gemüsespagetti mit der Sauce vermischen und den zerkleinerten Erdnüssen und 10 g Sesam bestreuen.

Guten Appetit!

© Copyright by Tanja Kaiser https://halbiert.com