



nutrilite™



**Morning
Nutrition**

REZEPTIDEEN



Ful Medames

FUL MEDAMES

ZUTATEN

- | | |
|---|---|
| • 500 g gekochte Favabohnen (Ackerbohnen) | • Saft von 1 Zitrone (oder mehr nach Belieben) |
| • 2 EL Olivenöl | • Salz und Pfeffer (nach Belieben) |
| • 2 Knoblauchzehen, fein gehackt | • 1 EL gehackte frische Petersilie oder Koriander (optional, zum Garnieren) |
| • 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel | • 1 EL Tahini (optional, für zusätzliche Cremigkeit) |
| • 1/2 TL gemahlener Koriander (optional) | • 1 gehackte Tomate (optional, zum Servieren) |
| • 1/4 TL Chiliflocken (optional, für Schärfe) | • Olivenöl, zum Beträufeln (optional) |
| • 1 Beutel Nutrilite Fibre Powder | • Warmes Fladenbrot (optional, zum Servieren) |
| • 60 ml Wasser oder Gemüsebrühe (je nach gewünschter Konsistenz anpassen) | |



Amway

ZUBEREITUNG

1. Favabohnen vorbereiten:

- Die getrockneten Favabohnen nach Packungsanweisung kochen (normalerweise über Nacht einweichen und 1-2 Stunden köcheln lassen). Wenn Sie Favabohnen aus der Dose verwenden, einfach abgießen und unter kaltem Wasser gut abspülen.

2. Basis zubereiten:

- Olivenöl in einer mittelgroßen Pfanne oder in einem geeigneten Topf bei mittlerer Hitze erhitzen.
- Den gehackten Knoblauch hinzufügen und 1-2 Minuten lang anschwitzen, bis er duftet, aber noch nicht bräunt.
- Gekochte Favabohnen und Tahini in die Pfanne geben und mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel sanft zerdrücken. Dabei einige Bohnen ganz lassen, um eine gemischte Textur zu erhalten.

3. Gewürze und Ballaststoff hinzufügen:

- Den gemahlenden Kreuzkümmel und den gemahlenden Koriander unterrühren und 2-3 Minuten weiter kochen, damit die Gewürze angeröstet werden und ihre Aromen entfalten.
- Nutrilite™ Fibre Powder und Chiliflocken hinzugeben und unter die Bohnenmischung rühren, um eine gleichmäßige Verteilung zu erreichen.

4. Zitrone hinzufügen und abschmecken:

- Den Zitronensaft, Salz und Pfeffer unterrühren. Nach Bedarf nachwürzen, z. B. mit mehr Zitronensaft für mehr Säure oder Salz für mehr Geschmack.

5. Servieren:

- Das Ful Medames in Servierschalen geben.
- Mit etwas Olivenöl beträufeln und mit frischer Petersilie, gehackten Tomaten und Pfeffer garnieren.
- Mit warmem Pitabrot servieren.



Congee

CONGEE

ZUTATEN

- 190 g Jasmin- oder Rundkornreis
- 1,5 l Wasser oder Brühe
- 1 Beutel Nutrilite™ Fibre Powder
- 1 EL geriebener Ingwer
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL weißer Pfeffer
- 1 EL Sesamöl
- Ihre Lieblingsbeläge



ZUBEREITUNG

1. Reis abspülen:

- Den Reis unter kaltem Wasser abspülen, um überschüssige Stärke zu entfernen.

2. Reis kochen:

- Den abgespülten Reis und 1,5 l Wasser (oder Brühe) in einen großen Topf geben.
- Bei mittlerer bis hoher Hitze zum Kochen bringen.
- Sobald der Reis kocht, die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren, den Topf abdecken und den Reis sanft köcheln lassen.
- Gelegentlich umrühren, damit der Reis nicht am Topfboden festklebt.
- Etwa 40-45 Minuten kochen, bis der Reis zerfällt und die Mischung eine breiartige Konsistenz erreicht.

3. Nutrilite™ Fibre Powder hinzufügen

- Wenn der Reis weich geworden und das Congee eingedickt ist, das Fibre Powder einrühren. Gut durchmischen, damit keine Klümpchen entstehen.
- Weitere 5-10 Minuten köcheln lassen, damit das Fibre Powder vollständig aufgenommen wird und das Congee eindickt.

4. Congee würzen:

- Geriebenen Ingwer, Salz und weißen Pfeffer unterrühren. Nach Belieben abschmecken.

5. Servieren:

- Das Congee in Schüsseln geben und Beläge Ihrer Wahl hinzufügen, wie z. B.:
- Frühlingszwiebeln
- zerkleinertes gekochtes Huhn oder Tofu
- gekochtes Ei
- Koriander
- Sojasauce
- Chiliöl



Shakshuka

SCHAKSCHUKA

ZUTATEN

- | | |
|---|------------------------------------|
| • 2 EL Olivenöl | • 1 Dose gehackte Tomaten (400 ml) |
| • 1 mittelgroße Zwiebel, fein gehackt | • 2 EL Tomatenmark |
| • 1 rote Paprikaschote, gewürfelt | • 1 Beutel Nutrilite™ Fibre Powder |
| • 2 Knoblauchzehen, fein gehackt | • 60 ml Wasser oder Gemüsebrühe |
| • 1 TL gemahlener Kreuzkümmel | • Salz und Pfeffer (nach Belieben) |
| • 1 TL Paprikagewürz (oder geräucherte Paprika) | • 1 ganzes Ei (pro Person) |
| • 1/2 TL gemahlenes Kurkuma | • Frischer Koriander |
| • 1/4 TL Chiliflocken | |



ZUBEREITUNG

1. Soßenbasis zubereiten:

- Das Olivenöl in einer großen, tiefen Bratpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Gehackte Zwiebel und Paprikaschote in die Pfanne geben. 5-7 Minuten anschwitzen, bis sie weich und leicht gebräunt sind.
- Gehackten Knoblauch zugeben und weitere 1-2 Minuten anschwitzen, bis er duftet.

2. Gewürze und Fibre Powder hinzufügen:

- Gemahlene Kreuzkümmel, Paprika, Kurkuma und Chiliflocken einrühren. 1 Minute lang kochen lassen, damit die Gewürze anrösten und ihre Aromen entfalten. Nutrilite™ Fibre Powder einrühren und dabei darauf achten, dass es gleichmäßig in der Sauce verteilt ist.

3. Tomaten hinzufügen:

- Die gehackten Tomaten und das Tomatenmark in die Pfanne geben und alles zusammen verrühren.
- Falls erforderlich, 60 ml Wasser oder Brühe hinzufügen, um die Konsistenz anzupassen. Zum Köcheln bringen, dann die Hitze reduzieren und 10-15 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce leicht eindickt und die Aromen miteinander verschmelzen. Probieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Eier hinzufügen:

- Mit der Rückseite eines Löffels kleine Vertiefungen in der Soße bilden. Die Eier in die Vertiefungen aufschlagen und dabei darauf achten, dass das Eigelb ganz bleibt.
- Die Pfanne abdecken und 6-8 Minuten kochen, oder bis das Eiweiß fest, das Eigelb aber noch flüssig ist.

5. Servieren:

- Die Schakschuka mit frischen Korianderblättern, gebröckeltem Fetakäse, und Oliven garnieren.



Nutrilite™

All Plant Protein Mango-Chia-Pudding

NUTRILITE™ ALL PLANT PROTEIN MANGO-CHIA-PUDDING

ZUTATEN

- 2 große frische Mangos, geschält und entkernt (ca. 500 g)
- 80 g Chiasamen
- 480 ml Kokosnussmilch aus der Dose, Vollfett, ungesüßt
- 2 EL Nutrilite™ All Plant Protein
- 4 EL Rohhonig oder ein anderes Süßungsmittel Ihrer Wahl



ZUBEREITUNG

1. Fruchtfleisch einer Mango in Mixer oder Küchenmaschine geben und pürieren. Die andere Mango in kleine Stücke schneiden.
2. Chiasamen, Nutrilite™ All Plant Protein, Kokosnussmilch, Rohhonig oder ein anderes Süßungsmittel Ihrer Wahl und die pürierte Mango in eine Schüssel geben und verrühren.
3. Dann die Mangostücke dazugeben und untermischen. Ein paar Stücke zum Garnieren zurückbehalten.
4. Die Mischung 15 Minuten lang in den Kühlschrank stellen und dann herausnehmen. Durchrühren und dann noch weitere 15 Minuten im Kühlschrank lassen.
5. In vier Serviergläser geben, mit den restlichen Stücken kleingeschnittener Mango garnieren und servieren.



Nutrilite™ Protein-Cookies

Amway

NUTRILITE™ PROTEIN-COOKIES

ZUTATEN

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------|
| • 156 g Butter | • 66 g Mehl |
| • 100 g brauner Zucker | • 30 g Vanillepulver |
| • 20 g Süßungsmittel Ihrer Wahl | • 120 g Schokoladenchips |
| • 1 Ei | • 60 g Haselnüsse |
| • 75 g Nutrilite™ All Plant Protein | • 9 g Salz |

ZUBEREITUNG

1. Butter, Vanillepulver, Süßungsmittel und braunen Zucker cremig rühren, bis alles eingearbeitet ist.
2. Langsam Eier, Mehl, Salz und Proteinpulver hinzugeben und langsam mischen.
3. Die Haselnüsse hacken. Schokolade und gehackte Haselnüsse hinzugeben und gut vermischen.
4. Backempfehlung:

Backen: Heißluftfunktion

Ofentemperatur: 170 °C

Backzeit: 11 Min. für kleine Cookies (70 g), 13 Min. für große (120 g)

Protein- Pfannkuchen

PROTEIN-PFANNKUCHEN

ZUTATEN

- 600 g Pfannkuchenmischung
- 20 g Nutrilite™ All Plant Protein
- 650 ml Wasser
- Ihre Lieblingsbeläge

ZUBEREITUNG

1. Den Beutel mit der Pfannkuchenmischung öffnen.
2. Nutrilite™ All Plant Protein und Wasser zur Mischung hinzufügen.
3. Alle Zutaten gründlich mischen und 10 Minuten ruhen lassen.
4. Den Beutel öffnen und jegliche Luftblasen entfernen.
5. In einer Antihaftpfanne braten oder die Mischung in eine Pfannkuchenmaschine geben.
6. Auf einem Teller mit Belägen Ihrer Wahl servieren, wie z. B. frischem Obst.