

MARINA LOMMEL

GRÜNDERIN VON



SELBST BEWUSST SEIN

geht durch den Magen



Mit über
40
Rezepten

Mit der richtigen Ernährung zu
mentaler Stärke und dem
Körpergefühl deines Lebens

GRÄFE
UND
UNZER



8

Inner Growth

MÄDCHEN SEUFROST SEKRETE ERLEBEN

Die meiste Zeit meines bisherigen Lebens stand ich mir selbst im Weg. Schüchternheit und Angst hielten mich von echten Gesprächen zurück und hinderten mich daran, Dinge zu Ende zu bringen. Das hat sich radikal geändert. Zwar kann ich mich noch an diese Zeit zurückerinnern, doch dazwischen liegen Welten.

20

Your Power

ENTRECKELN ERNÄHRUNGSKORMENDES SET

Indem du deinen Körper mit den richtigen Baustoffen für Glücks- und Selbstbewusstseinhormone versorgst, legst du die Grundlage für dein zufriedenes und erfolgreiches Ich. Auf diesem Fundament kannst du mit einem smarten Mindset deine eigene innere Kraft freisetzen.

92

Regeneration

ERLEBEN DEINER KRAFT TANKSTEF

Lerne regelmäßig deine Akkus aufzutanken, um langfristig fit, mental stark und happy zu sein. Regeneration findet auf körperlicher Ebene statt (durch Schlaf, Bewegung, Nährstoffe), aber auch dein Kopf benötigt regelmäßig Zeit zum Lüften.

118

Deep Focus

ERLEBEN DEINER KRAFT TANKSTEF

Mit dem richtigen Fokus gelingt dir mehr in kürzerer Zeit. Du lernst deine Tätigkeit im Hier und Jetzt zu genießen und schöpfst nicht nur Effizienz, sondern echte Lebensqualität. Lerne den Zustand des Flows zu erreichen und ganz im Moment zu versinken.

42

Happiness

DANK DEN FÜR GLÜCKSBENESSERUNG

Serotonin, Dopamin und Oxytocin – verschiedene Glückshormone steuern deine Gefühlswelt. Einige Nährstoffe sind unerlässlich, damit dein Gehirn diese Botenstoffe bilden kann. Mit dem richtigen Mindset lernst du außerdem den Fokus deiner Gedanken so zu verändern, dass du dauerhaft mehr Lebensfreude genießen kannst.

66

Confidence

WERBET DICH BEÄHRMTEST ÜBERKIST.

Gesunde Fette, Krafttraining und der Fokus auf die Dinge, die du erfolgreich meisterst, verleihen dir nachhaltig mehr Selbstbewusstsein. Wenn du stark bist, kannst du andere mit hochziehen. Lass uns Selbstbewusstsein zum Kern einer starken Gemeinschaft machen.

144

Resilience

KÖRPEREICHLEILNISTPROMISSIEN

Resiliente Menschen entwickeln sich trotz widriger Umstände psychisch gesund und zeigen enorme Widerstandskraft in belastenden Situationen. Schicksalsschläge, Druck und starker Stress werfen einen Menschen mit hoher Resilienz nicht so leicht aus der Bahn. Du kannst deine Resilienz trainieren.

168

You can ...

DU KANNST DAE KIRASCHENFÄHIGKEIT IN DIR,

Lass dir nicht länger einreden, dass du nicht alles schaffen kannst, was du willst. Wenn du in den verschiedenen Lebensbereichen die richtige mentale und biochemische Grundlage schaffst, wirst du über deine eigene Kraft erstaunt sein. Bleib am Ball und du wirst sehen: Bald haust du dich selbst vom Hocker.



VORWORT

Dieses Buch geht an mein früheres Ich.

Es geht an junge Teenager und Frauen mit

großen Träumen und großer Unsicherheit. Könnte man die Zeit zurückdrehen, ich würde mich als Vierzehnjährige gerne einmal fest in den Arm nehmen und diesem Mädchen sagen, dass es stark und wertvoll ist. Es soll wissen, dass ihm die Welt offensteht und es alles erreichen kann, was es sich vorstellt, wenn sie es selbst zulässt.

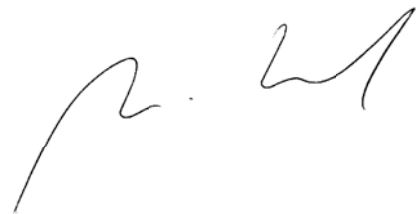
Wenn ich mich zurückerinnere, dann hat mir

all das jemand gesagt. Es war meine Mama. Leider habe ich es ihr nicht geglaubt. Sie erzählte immer allen voller Stolz von meinem Bruder und mir. Ich gab mein Bestes, jedes Lob zu entkräften, und brachte mir so unbewusst bei, dass Selbstbewusstsein ein Laster war und Schüchternheit eine Tugend. Mein heutiges Ich ist selbstsicher und ange-

kommen. Foodpunk – das Start-up, das ich mit 25 Jahren gründete – zählt aktuell 20 Mitarbeiter und hat in den vergangenen Jahren zahlreiche Awards gewonnen. 2020 stehe ich in der Zeitschrift Business Punk mit auf der Liste der TOP 100 Unternehmer, die man im Auge behalten sollte.

Die Strategien in diesem Buch unterstützen

dich dabei, das Leben zu führen, das du dir schon immer gewünscht hast. Dein Potenzial ist viel größer, als du es dir vorstellen magst. **YOU CAN DO IT ALL!**





The background is a solid teal color with a repeating pattern of white line-art illustrations of various fruits and vegetables, including watermelon slices, grapes, strawberries, avocados, pineapples, and citrus fruits. Two white diagonal lines cross the page, one above and one below the main text.

Your Power

SMARTERE ERNÄHRUNGSKONFORMITÄT

Indem du deinen Körper mit den richtigen Baustoffen für Glücks- und Selbstbewusstseinshormone versorgst, legst du die Grundlage für dein zufriedenes und erfolgreiches Ich. Auf diesem Fundament kannst du mit einem smarten Mindset deine eigene innere Kraft freisetzen.

PSYCHE UND ERNÄHRUNG

Warum du es, du fragst dich bestimmt, was alles mit Ernährung zu tun hat. Eine ganze Menge. Wir werden in diesem Buch nur Teile der Ernährungswissenschaft ergründen und doch wird dir am Ende klar sein, welche Macht Ernährung hat. Essen macht nicht nur satt, es entscheidet nicht nur, ob man zu- oder abnimmt. Nahrung beeinfl

usst dein komplettes Leben, deine Lebensqualität und dein Lebensglück mehr, als du wahrscheinlich erwarten magst. Aber dazu gleich mehr, vorher habe ich noch eine Aufgabe für dich.

«An Zielen bleibt, wir bewegen dich finden.»

DEIN PERFEKTES LEBEN ist anders als meines. Aber du hast dieses Buch in der Hand und ich vermute, dass es hier und da Punkte in deinem Leben gibt, mit denen du nicht ganz zufrieden bist. Vielleicht wünschst du dir in manchen Situationen etwas mehr Selbstbewusstsein. Vielleicht möchtest du endlich mal alle Dinge zu Ende bringen, die du anfängst. Vielleicht ersehnt du es, nach langer, langer Zeit deinem Körper Gutes tun und dich selbst wertzuschätzen. Bevor ich dir die Werkzeuge an die Hand gebe, mit denen du deine Handbremsen lösen kannst, lass uns zunächst erst einmal herausfi

nden, was du wirklich willst. An dieser Stelle möchte ich dich einladen, dein perfektes Leben in bunten Farben in deinen Gedanken auszumalen.

Auf der rechten Seite findest du die Übungen. Fühle dich nicht an den Platz in diesem Buch gebunden. Nimm gerne auch ein paar leere Blätter Papier, auf denen du dich mit Mindmaps oder losen Ideen austoben kannst. Ich selbst habe seit meiner Teeniezeit simple Notizbücher mit karierten Seiten, die ich immer wieder zum Brainstorming verwende. Sie enthalten meine Ziele, Wünsche und Träume. Zur Vorbereitung auf dieses Buch habe ich darin gestöbert und festgestellt: Es ist wirklich irre viel davon eingetreten. Damals dachte ich, ich notiere fast schon verboten große Wünsche – und doch ist es genau so gekommen. Alles ist erlaubt. Keiner liest mit, also notiere die schönsten, unverfrorensten Wünsche, die dir in den Sinn kommen. Je reeller du dir deine Wünsche vorstellst,


desto leichter kannst du deine Einstellung über dich ändern. Spielen wir das an einem häufi

gen Wunsch meiner Kunden durch: »Ich möchte 20 kg abnehmen.« Die Motivation, etwas zu ändern, ist momentan sehr hoch. Wer aber aus einem Leidensdruck heraus startet, wird nie lange motiviert bleiben. Man nennt das, was sich dann einstellt, den »Schweinehund«. Die Lösung für eine dauerhafte Veränderung ist, eine größere Motivation zu finden. Stelle dir rege im Geist vor, dass du bereits diese schlanke und fitte Person bist. Bewege dich in deinem neuen Körper. Spüre, wie selbstbewusst und stark du dich fühlst. Spiele im Kopf deinen kompletten Tag in diesem neuen Körper durch. Ich möchte, dass du die Endorphine in deiner Blutbahn spürst und es kribbelt, weil dich diese neue positive Vision deines Lebens so unfassbar glücklich macht. Lass uns weggehen vom Abnehmen: Egal, welches Ziel du verfolgst, du brauchst die Glücksgefühle, die positive Aufregung, wenn du daran denkst. Dann ist dein Zukunftsraum so stark, dass du ihn erreichen wirst.


DEIN WUNSCHLEBEN

Wenn wir wissen, WO genau wir hinwollen, dann findet das WIE seinen Weg. Deshalb schließe für einen Moment deine Augen und stelle dir vor, wie dein absolut schönstes Wunschleben aussehen würde. Notiere es im Anschluss in Stichpunkten in den vier Feldern.

Was findest du dich dann?



Was hörst du dich?



Was isstest du??



Was fühltest du über dich?



Nachdem du deine ersten Gedanken gesammelt hast, formuliere sie nun konkret aus, indem du die Inhalte der Felder zusammenführst.

Was möchtest du unbedingt noch erleben? Träume so groß du kannst.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Notwendig für die Biosynthese von Serotonin sind neben den Ausgangsstoffen und Enzymen auch einige Cofaktoren. Zu erwähnen sind hier Vitamin C, Eisen, Folsäure, Magnesium und Vitamin B6. Liegt ein Mangel an einem dieser Vitamine oder Mineralstoffe vor, kann die Produktion nicht ungehemmt laufen.

Das menschliche Gehirn ist ein System, das von Nährstoffen versorgt ist, wird die Serotoninproduktion beeinträchtigt und das glücklichste Leben der Welt kann dich nicht glücklich machen.»

DIE SYNTHESE VON DOPAMIN In menschlichen Körper stellt die Aminosäure Tyrosin die Ausgangssubstanz dar. Tyrosin selbst kann aus einer anderen Aminosäure hergestellt werden, dem Phenylalanin (essenzielle Aminosäure).

Phenylalanin » Tyrosin » L-Dopa » Dopamin

In weiteren Schritten entsteht das Zwischenprodukt Levodopa (L-Dopa) und daraus Dopamin. Das L-Dopa ist dir vielleicht als Medikament bei einer Parkinsonerkrankung bekannt. Bei diesem neurodegenerativen Leiden kommt es zu einem Absterben spezieller Nervenzellen im Gehirn, die den Botenstoff Dopamin herstellen. Durch den Dopaminmangel entsteht ein Ungleichgewicht der Neurotransmitter (Botenstoffe), das Muskelsteifheit und Zittern auslöst. Um dem Dopaminmangel zu begegnen, wird die Vorstufe L-Dopa verabreicht.

Dopamin benötigt die gleichen Nährstoffe, um reibungslos ablaufen zu können. Wichtig für die Produktion ist eine ausreichende Versorgung mit B-Vitaminen, Eisen, Folsäure und Vitamin D sowie mit den Omega-3-Fettsäuren (EPA und DHA). Auch andere Hormone und Neurotransmitter

benötigen jeweils spezifische Ausgangssubstanzen, Enzyme und Nährstoffe für ihre Bildung. Lege also Wert darauf, deinen Körper täglich mit guter Nahrung zu versorgen.

MACHT ZUCKER GLÜCKLICH?

Im Laufe der Evolution mussten wir lernen, nicht zu sterben. Anders gesagt: Diejenigen Vorfahren, die in der Lage waren zu überleben, konnten ihre Gene an uns weitergeben, weshalb wir ihre Verhaltensweisen und biochemischen Mechanismen noch heute in uns tragen. Ein Steinzeitmensch, der beim Erblicken eines Beerenstrauchs voller reifer Früchte die Glücksgefühle in sich aufsteigen spürte, der aß voller Euphorie viele der süßen Früchte. Mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit kam er zu einem späteren Zeitpunkt wieder an den Fundort zurück und wollte mehr von den Beeren. Das aufsteigende Dopamin aktivierte sein Belohnungszentrum und verband die zuckrige Energie mit einem euphorischen Glücksgefühl. Dieser Steinzeitmensch hat eine darauffolgende Phase mit weniger verfügbarer Energie besser überlebt als ein anderer, der beim Anblick frischer Früchte gleichgültig blieb und daran vorbeiging. Heute sind verarbeitete Industrieprodukte

unser Beerenstrauch, die Euphorie bei Zuckerverzehr ist uns geblieben. Leider gibt der schnelle Zuckerschub nur einen vorübergehenden Kick. Danach folgt das Tief und unser Gehirn bleibt gestresst und unzufrieden zurück. Fördere daher also deine körpereigene Dopaminproduktion besser mit einer guten und hochwertigen Nährstoffversorgung anstatt mit dem schnellen Zucker-Kick!

BAUKASTEN

FÜR SÜSSE FRÜHSTÜCKS-BOWLS

Mit diesen Zutaten kannst du dir morgens abwechslungsreiche und sättigende Bowls zaubern. Das geht schnell und schmeckt viel besser als ein trockenes Gebäckstück vom Bäcker. Versprochen! Wähle aus jeder Kategorie 1–2 Optionen. Wenn du keinen Quark verwendest, füge am besten noch 1–2 EL eines hochwertigen Proteinpulvers hinzu, da die Joghurtvarianten und der Mandeldrink nur wenig Protein enthalten. Tipp: Im Sommer kannst du für eine Extra-Erfrischung noch ein paar Eiswürfel mit in den Mixer werfen.

| Basis | Aroma | Fett | Obst | Crunch |
|--|---|--|---|---|
| <i>griechischer Joghurt</i> <i>(10% Fett i. Tr.)</i> <i>Quark</i> <i>(20% Fett i. Tr.)</i> <i>Joghurtalternative</i> <i>aus Kokos</i> <i>Mandeldrink</i> | <i>Banane</i> <i>Açaí-Püree</i> <i>Mango</i> <i>Pfirsich</i> <i>Matcha-Pulver</i> <i>gemahlene Vanille</i> | <i>½ Avocado</i> <i>1 EL Nussmus</i> <i>1 EL Kokosöl</i> <i>1 EL MCT-Öl</i> | <i>Himbeeren</i> <i>Heidelbeeren</i> <i>Maracuja</i> <i>Kiwi in Scheiben</i> <i>geraspelter Apfel</i> | <i>Kokosraspel</i> <i>Leinsamen</i> <i>Mandelblättchen</i> <i>Kürbiskerne</i> <i>(geröstet)</i> |

PÜRIEREN

TOPPING



CASHEWTORTE

MIT SALZKARAMELLSAUCE

Diese Torte schmeckt einfach köstlich und ist gesund. Und zudem versorgt sie dich

noch mit wertvollen Fetten und Mikronährstoffen und darf deswegen auch mal als Frühstück auf den Tisch.

Für 1 Torte (26 cm Ø,

Zubereitung:

20 Min.

Einweichen: 12 Std.

Kochen: 30 Min.

Kühlen: 1 Std. 30 Min.

Tiefkühlen: 30 Min.

Pro Portion: ca. 400 kcal,

8 g E, 31 g F, 23 g KH

Für die Creme:

450 g Cashewkerne

100 g Kokosöl / Xylit)

900 ml Zitronensaft

1 TL Zitronensaft

½ TL gemahlene Vanille

Für die Sauce:

200 g Kokosmilch

60 g Kokosblütenzucker

50 g Butter

½ TL Salz

1 TL gemahlene Vanille

Für den Boden:

200 g Mandeln

70 g Datteln (ohne Stein)

Für die Garnitur:

100 g Himbeeren

2 EL Granola (siehe S. 50)

1 Für die Creme die Cashewkerne in einer Schüssel mit Wasser bedecken und 12 Std. (am besten über Nacht) einweichen.

2 Am nächsten Tag für die Sauce die Kokosmilch mit dem Kokos-Allerlei, Butter, Salz und 25–30 Min. in einem Topf kochen. Dabei regelmäßig umrühren und ganz besonders gegen Ende darauf achten, dass die Karamellsauce nicht anbrennt.

3 Für den Boden eine Springform (26 cm Ø) mit Backpapier auskleiden. Die Mandeln mit 3 EL Karamellsauce und dem Dattelbrösel gleichmäßig auf dem Boden der Form verteilen und festdrücken.

4 Das Einweichwasser der Cashewkerne abgießen. Das Kokosöl mit 200 ml Wasser Topfbig, Zitronensaft, Vanille und Cashewkerne geben. Alles zunächst auf der niedrigsten Stufe zerkleinern, dann auf der höchsten Stufe in mind. 5 Min. zu einer feinen Creme verarbeiten. Auf dem Mandel-Dattel-Boden verteilen, glatt streichen.

5 Die übrige Karamellsauce auf die Cashewcreme gießen und gleichmäßig darüber verteilen. In den Kühlschrank stellen und die Cashewcreme heben – so erhältst du später einen feinen Karamell-Swirl. Die Torte nun für mind. 1 Std. 30 Min. in den Kühlschrank stellen. Wenn du sie anschließend noch 30 Min. ins Gefrierfach packst, kannst du sie besser aus der Form lösen.

6 Vor dem Servieren mit einem heiß abgespülten Messer am Rand lösen und die Springform richtig aufgefäher Tortenplatte Tortenrand Himbeeren vorsichtig abbrausen und trocken tupfen. Die Torte mit den Himbeeren und dem Granola dekorieren.



POWER POSES

Testosteron und die niedrige Cortisolspiegel. Auch im »Menschenreich« haben starke und effektive Führungspersonlichkeiten solch ein Hormonverhältnis. Das ergibt Sinn: Als Führungskraft musst du selbstbewusst und risikobereit sein (hohes Testosteron), gleichzeitig stressresistent (niedriges Cortisol). Die Wissenschaftlerin Amy Cuddy hat den

Einfl

uss von Körperhaltungen auf das Selbstbewusstsein untersucht und die Power Poses bekannt gemacht. Ihre Theorie lautet, dass das Ausführen bestimmter Bewegungsmuster den Hormonspiegel beeinflussen kann. Mit den Power Poses soll das Testosteron steigen und das Cortisol sinken.



Die Power Poses wirken auf unser Selbstbewusstsein. Wer Freude empfi

ndet, dessen Mundwinkel bewegen sich nach oben. Spannend: Das funktioniert auch umgekehrt. Wer sich einen Stift zwischen die Zähne klemmt und so die Mundwinkel künstlich für zwei Minuten nach oben zwingt, der empfindet danach mehr Freude. Probier das unbedingt mal aus! Beobachte, wie du im Alltag dasitzt und wie

du dich bewegst. Machst du dich eher klein, überschlägst die Beine oder verschränkst du die Arme? Diese defensiven Haltungen vermindern auch dein Selbstwertgefühl und deine Risikobereitschaft.

Stärktest du das Problem? Wie in der Welt, am Tag sitzt du gebückt da, den Rücken gerundet, die Schultern hochgezogen und den Kopf nach unten daddelnd am Handy? Das ist pures Gift für dein Selbstwertgefühl. Du machst dich ganz unbewusst den ganzen Tag über kleiner, als du bist. Dein Unterbewusstsein nimmt diese Duckhaltung wahr und du fühlst dich automatisch weniger durchsetzungsfähig und selbstbewusst als bei einer aufrechten und starken Körperhaltung. Mach dich groß, mach dich breit, schau nach oben. Zumindest für zwei Minuten vor einem wichtigen Termin. Du wirst dich danach anders fühlen. Je häufiger du das übst, desto mehr geht diese selbstbewusste Haltung in dein Unterbewusstsein über. Du wirst dich mit der Zeit anders bewegen und dich anders fühlen. Aber bis dahin: Fake it until you make it. Dein Gehirn erkennt den Unterschied nicht.

Geh tags für Tag laufe rechts zusätzlich Selbstbau Übungen, die deine Körpervorderseite dehnen (die ist nämlich vom vielen Sitzen und Arbeiten am PC meist verkürzt):

- **Deine Knie strecke** (der Muskeln, die durch das Sitzen am stärksten beeinträchtigt wird).
- **Mache mit einem Bein einen Ausfallschritt** und bringe beim anderen Bein das Knie auf den Boden. Spanne den Po an und lehne dich mit dem Oberkörper leicht nach hinten.
- **Dann die Beine wechseln** und die Übung wie beschrieben erneut durchführen.
- **Wenn du jede Seite täglich 2 Minuten dehnt**, wirst du schon bald gelockter und aufrechter durch den Tag gehen und ganz nebenbei etwas gegen Rückenschmerzen und andere »Sitzkrankheiten« tun.
- **Auch eine Faszienrolle**, mit der du den Oberschenkel abrollst, wirkt Wunder.

ÜBUNGEN

FÜR SCHNELLES SELBSTBEWUSSTSEIN

Wonder Woman



Aufrechte, stehende Haltung, die Beine schulterbreit, Arme an der Hüfte aufstützen, die Brust raus.

Die Chefin



Auf einem Stuhl sitzend, zurückgelehnt, die Hände hinter dem Kopf verschränkt (die Füße nicht oder nur optional auf dem Tisch).

Die Siegerin



Hüftbreiter Stand, Arme nach oben gestreckt. Tipp: Das Rufen von »Ja« oder »Ich habe es geschafft« und ein Lächeln verstärken den Effekt noch. Wie beim Erreichen der Ziellinie in einem sportlichen Wettbewerb.

Die Verhandlerin

Beide Hände auf dem Tisch aufgestützt, nach vorne gelehnt, die Füße in Schrittposition am Boden.



PESTO-ZOODLES

Für 2 Portionen • Zubereitung: 25 Min.

Pro Portion: ca. 780 kcal, 24 g E, 72 g F, 9 g KH

30 g Parmesan • 2 EL Olivenöl • 2 EL Balsamico • 1 TL Salz • 1 TL Pfeffer • 150 g Schafkäse • 2 EL Oliven
40 g Paranusskerne • 1 EL Ghee • Pfeffer • 150 g Schafkäse • 2 EL Oliven



1 Die Zucchini waschen, putzen und mit einem Spiralschneider zu Zoodles (Zucchini) schneiden. 1 TL Salz vermengen und 10 Min. ziehen lassen. Dann in ein Sieb geben, kurz kalt abbrausen und ausdrücken. So werden die Zoodles beim Garen nicht matschig.

2 Getrocknete Tomaten abtropfen lassen, das Knoblauchschälchen entfernen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Alles mit Olivenöl und Paranüssen in einem Blitzhacker zu einem Pesto verarbeiten.

3 Ghee in einer großen Pfanne schmelzen. Dazugeben Zoodles in Pfanne geben. Das Pesto zugeben und gut vermischen. Das Pesto garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Die Pesto-Zoodles auf (tiefe) Teller verteilen. Die Zoodles mit Schafkäse und Oliven garnieren.

TIPP

Wenn Pesto oder Knoblauch nicht beliebt ist, kannst du die »Zuchininudeln« ganz einfach durch Reisbandnudeln ersetzen. Oder du mischst beide Nudel-Varianten.

ZITRUSLACHS

Für 4 Portionen • Zubereitung: 30 Min.

Pro Portion: ca. 875 kcal, 36 g E, 35 g F, 99 g KH

800 g Reisnudeln • 2 Schalotten • 2 Grapefruits • 2 Limetten • 1 EL Kokosöl • 4 EL Kokosmilch • 2 EL Sesam • 2 EL gehacktes Koriandergrün

Haut) • Salz • Pfeffer • 1 EL Sesam • 2 EL gehacktes Koriandergrün



1 Den Lauch putzen, gründlich waschen und in feine Ringe schneiden. Die Schalotten und den Ingwer schälen und möglichst fein hacken.

2 In einem Topf 1 EL Kokosöl erhitzen. Darin die Schalotten und den Ingwer anschwitzen. Rühren mitdünsten. Mit der Kokosmilch ablöschen und die Flüssigkeit bei kleiner Hitze ca. 5 Min. einköcheln lassen.

3 Inzwischen 1,5 l Wasser aufkochen. Die Reisnudeln in 10 Min. schwellen lassen. Grapefruits und Limetten schälen und filetieren, dabei den Saft auffangen. Die Filets in kleine Stücke schneiden.

4 Lachsfilets kalt abbrausen und trocken tupfen. Die Filets beidseitig mit einer Pfanne auf der Hautseite 5 Min. braten. Die Pfanne dabei abdecken, so gart der Lachs langsam durch, ohne dass du ihn wenden musst.

5 Reisnudeln in einem Sieb abtropfen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitrusfilets vorsichtig untermischen.

6 Die Nudeln mit dem Lachs auf Tellern anrichten. Die Zitrusfilets mit dem Saft aufgeben. Mit Sesam und Koriander garnieren.



Mit über
40
Rezepten



Du bist, was du isst, was du denkst!

Mehr Power für den Alltag, mehr Selbstliebe - können wir das nicht alle gebrauchen? Ernährungswissenschaftlerin Marina Lommel weiß aus eigener Erfahrung, dass sich über das Essen das Selbstwertgefühl pushen lässt. Dieses Buch ist mehr als eine Rezept-Sammlung. Es ist ein individueller Guide, der dir mit fundierter Expertise und Empathie hilft, dich selbstbewusster, fitter und fröhlicher zu fühlen (und nebenbei noch Pfunde zu verlieren). Es zu schreiben, hat Marinas Leben verändert. Bist du bereit?

WG 456 Schlanke Küche
ISBN 978-3-8338-7583-0



9 783833 875830



PEFC™
PEFC/04-32-0928