



COACH TIMO'S TOP 10

# ABNEHMREZEPTTE

— *einfach & lecker* —

WWW.COACH-TIMO-WAGNER.DE





1 Portion



10 min

## ZUTATEN

50 g Haferflocken

1 Ei

100 ml ProteinMilch von  
Schwarzwälder

5-10 g Backkakao

1 TL Backpulver

Süßungsmittel nach Wahl

Toppings nach Wahl...

Nährwerte je Kuchen (ohne  
Topping):

356 kcal 23 EW 36 KH 11 FT

# Frühstückskuchen

## ZUBEREITUNG

Alles in einer mikrowellengeeigneten Schüssel vermischen ggf. kurz mit dem Stabmixer durchmischen. Danach 4-6 Minuten bei höchster Stufe in die Mikrowelle . Danach auf einen Teller stürzen und am besten warm genießen!



1-2 Portionen



50 min

## ZUTATEN

200 g Tatar/Light Hack

1 Zucchini

1 Paprika

1 Karotte

50 g Tomatenmark

500 ml Gemüse- oder

Rinderbrühe

1 Zwiebel

Eine Knoblauchzehe

Salz & Pfeffer

Nährwerte bei 2 Portionen:

232 kcal 25 EW 15 KH 6 FT

Nährwerte bei einer Portion:

463 kcal 51 EW 31 KH 12 FT

# Bauerntopf

## ZUBEREITUNG

Tatar/ Lighthack in Pfanne mit Backtrennspray anbraten. Zwiebel und Knoblauch schälen in feine Würfel schneiden und dazugeben. Zucchini, Paprika & Karotten waschen und in Würfel schneiden und auch dazu geben. Deckel drauf und 5 min garen lassen. Tomatenmark zugeben und gut vermischen. Dann mit der Brühe nach Wahl ablöschen, aufkochen und bei geringer Hitze 40 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Danach mit Salz, Pfeffer und ggf. weiteren Gewürzen nach Wahl abschmecken.



4-6 Portionen ⌚ 50-60 min

## ZUTATEN

### Für die Tomatensauce:

800 g stückige Tomaten  
Basilikum  
Knoblauch  
Salz

### Für die Bolognese:

10 ml Olivenöl  
400 g Karotten  
1 Zwiebel  
400 g Tatar oder Hackfleisch  
light

### Zum Schichten:

200 g Lasagneblätter  
200 g Creme Fraiche light

### Als Topping:

200 g Lightkäse

Nährwerte bei 6 Portionen:

428 kcal 31 EW 37 KH 16 FT

Nährwerte bei 4 Portionen:

642 kcal 46 EW 55 KH 24 FT

# Lasagne

## ZUBEREITUNG

Zuerst die Tomatensoße in einem Behälter vorbereiten. Dafür stückige Tomaten, Basilikum, Knoblauch und Olivenöl mit einem Handmixer mixen und beiseitestellen. Dann Karotten schälen und würfeln, 1 Zwiebel ebenfalls. Beides in einer Pfanne mit dem Olivenöl anbraten, Hack hinzugeben. Wenn es durch ist Tomatensoße einrühren. Zum Schichten der Lasagne verteilen Sie eine dünne Schicht Bolognese und etwas Creme Fraiche light in einer Auflaufform, legen Lasagneblätter darüber und wiederholen den Vorgang, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Die letzte Schicht sollte aus Bolognese bestehen. Abschließend streuen Sie Lightkäse darüber und backen die Lasagne bei 200 Grad Umluft für 20-30 Minuten, bis sie goldbraun ist.



1 Brot



40-50 min

## ZUTATEN

Die Zutaten (ergibt ca. 700 g  
Brot):

500 g Skyr oder Magerquark  
250 g Mehl  
1/2 EL Salz  
1 Packung Backpulver

Optional Topping:

30 g Sonnenblumenkerne  
oder ähnliches.

Nährwerte je Scheibe Brot  
mit Topping (ca. 40 g):

79 kcal 4,8 EW 12 KH 1 FT

Nährwerte je 100 g Brot (mit  
Topping):

197 kcal 12 EW 30 KH 2,6 FT

# Eiweißbrot

## ZUBEREITUNG

Alle Zutaten für den Teig vermengen und mit einer Küchenmaschine 5 min durchkneten. Anschließend den Teig nochmal per Hand gut durchkneten und dann zu einem Brot formen, einschneiden und die Sonnenblumenkerne tippen. Das Brot kommt nun bei 160 Grad Umluft für ca. 30-40 Minuten in den Ofen.

**WICHTIG:** nicht vorheizen, sonst kann es sein, dass das Brot nicht ganz durch wird, außen aber schon sehr braun ist.

**TW**



2-3 Portionen



30-40 min

## ZUTATEN

200g Frischkäse light

unter 5% Fett

(natur oder Kräuter)

400g Spätzle

100g Schinken

Lauchzwiebeln

50g geriebener Käse light

Gewürze nach Wahl

Nährwerte bei 2 Portionen:

450 kcal 30 EW 59 KH 9 FT

Nährwerte bei 3 Portionen:

300 kcal 20 EW 40 KH 6 FT

# Spätzleauflauf

## ZUBEREITUNG

Alle Zutaten, bis auf den Käse, in einer Auflaufform vermengen. Käse drüber streuen. Dann geht der Auflauf bei 200 Grad Umluft für ca. 25-30 Minuten in den Ofen.



2-4 Portionen



40-45 min

## ZUTATEN

Die Zutaten (2 bis 4  
Portionen):

250 g Magerquark

100 g + 50 g Light-Käse

100 g Aufschnitt (Optional)

100g Zwiebel

150 g Paprika

2 Eier

Gewürze

Nährwerte pro Portion bei 2

Portionen:

460 kcal 55 EW 15 KH 19 FT

Nährwerte pro Portion bei 4

Portionen:

230 kcal 28 EW 8 KH 9 FT

# Schüttelpizza

## ZUBEREITUNG

Paprika, Zwiebeln und Aufschnitt klein schneiden. Alle Zutaten (vom Käse 100 g) in eine Rührschüssel geben und gut verrühren. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und gleichmäßig verstreichen, restlichen Käse darüber streuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 30-35 Minuten backen.



2 Portionen



15-20 min

## ZUTATEN

2 Proteinwraps (ca. 40 g)

200 g Tatar/ Hackfleisch

light

2 Scheiben Light-Käse (ca. 33 g)

Etwas Eisbergsalat

Saure Gurken in Scheiben

Soßen nach Wahl (z.B.

zuckerreduzierten Ketchup

& Senf)

Nährwerte je Taco:

352 kcal 38 EW 20 KH 13 FT

# Big Mac Tacos

## ZUBEREITUNG

Forme das Hackfleisch in zwei kleine Kugeln und drücke sie dann auf den Wraps flach. Gib die Tortillas in eine gefettete Pfanne und brate sie ein paar Minuten auf beiden Seiten. Lege den Käse auf das Hackfleisch und setze einen Deckel auf die Pfanne. Brate sie noch eine Minute, bis der Käse anfängt zu schmelzen. Schneide den Salat, die Zwiebel und die Gewürzgurken in Scheiben und gib sie auf die Tacos. Füge je nach Bedarf Saucen hinzu!



1 Portion



5 min

## ZUTATEN

200 g Magerquark

Etwas lauwarmes Wasser

30 g Dinkelpops

100 g Schoko Proteinpudding

Vanillebackaroma

Süßstoff nach Wahl

Optional:

1 Kinder Country Riegel als

Topping

Nährwerte pro Bowl mit

Topping:

468 kcal 40 EW 50 KH 11 FT

Nährwerte pro Bowl mit

Topping:

333 kcal 37 EW 36 KH 3 FT

# Kinder-County-Bowl

## ZUBEREITUNG

Quark mit Vanillearoma und Süßungsmittel vermischen, anschließen die Dinkelpops gleichmäßig darauf verteilen. Darüber dann denn Schokopudding geben und zum Schluss (optional) noch ein Kinder-Country als Topping dazu, Fertig,



1 Portion



2 min

## ZUTATEN

20 g (Instant-)Haferflocken  
oder Hafermehl  
20 g Backkakao  
20 g Honig  
60 g Apfelmark  
20 ml (Protein-)Milch  
8 g Schokodrops

Nährwerte pro Brownie:  
294 kcal 8 EW 43 KH 8 FT

Alternativ Süßstoff statt  
Honig & ohne Schokolade:  
192 kcal 8 EW 24 KH 6 FT

# 2 min Fudge Brownie

## ZUBEREITUNG

Alle Zutaten bis auf die Schokodrops in einer kleinen, mikrowellengeeigneten Schüssel vermengen. Schokodrops oben drauf geben. Dann bei höchster Stufe 60-90 Sekunden in die Mikrowelle! Fertig.



4-8 Portionen ⌚ 50-60 min

## ZUTATEN

500 g Magerquark

300 g Frischkäse 4% Fett

1 Packung

Puddingpulver Vanille

2 Eier

1/2 Tl Backpulver

Süßungsmittel der Wahl

Backtrennspray

Optional: 2 Oreos für

Topping (ja, ich weiß,  
eigentlich viel zu wenig)

Nährwerte für den ganzen

Kuchen:

1039 kcal 110 EW 83 KH 28 FT

# OREO-Käsekuchen *ohne Proteinpulver!*

## ZUBEREITUNG

Alles, bis auf die Oreos, vermischen. Danach 30-40 Minuten in einer mit Backtrennspray eingefetteten 20 cm Springform bei 170 Grad Umluft backen. Danach mind. 1 Stunde abkühlen lassen.

**Tipp:** Am besten schmeckt der, wenn er über Nacht im Kühlschrank war.



# Langfristig Abnehmen



langfristig



k.A.

## ZUTATEN

- 1 Portion Alltagstauglichkeit
- 2 Esslöffel Flexibilität
- 3 Teelöffel Maßgeschneiderte Maßnahmen
- 1 Schuss Genuss
- 1 Handvoll Motivation
- 1 Messerspitze Geduld
- Ein Spritzer Unterstützung

## ZUBEREITUNG

Langfristiges Abnehmen erfordert mehr als leckere Rezepte. Es geht darum, deine Ernährung so anzupassen, dass sie dauerhaft zu deinem Leben passt und dir Freude bereitet.

Bist du bereit, deine Reise zu beginnen? Schreib mir eine Nachricht auf Instagram mit dem Stichwort „langfristig abnehmen“ auf Instagram oder buche ein kostenloses Kennenlerngespräch über meine Website:

[www.coach-timo-wagner.de](http://www.coach-timo-wagner.de).

Ich freue mich darauf, dich auf deinem Weg zu begleiten!



*Coach Timo*

## DAS BIN ICH

Hallo, ich bin Timo Wagner, der Genussmensch hinter diesen Rezepten. Als Ökotrophologe und Ernährungscoach habe ich diese kleine Sammlung meiner Top 10 Lieblingsrezepte zum Abnehmen zusammengestellt. Mein Ziel ist es, dich auf deinem Weg zum Wohlfühlgewicht zu begleiten und dir dabei zu helfen, gesunde und genussvolle Mahlzeiten in deinen Alltag zu integrieren.

5,00 von 5



SEHR GUT

Copyright © Timo Wagner |

Alle Rechte vorbehalten. Jegliche Form der Vervielfältigung, Verbreitung, Übersetzung, Wiedergabe in Medien oder öffentliche Weitergabe dieses Werks, sei es auszugsweise oder in seiner Gesamtheit, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Autors. Zuwiderhandlungen gegen diese Bestimmungen werden rechtlich verfolgt und zur Anzeige gebracht.

Kontakt: [info@coach-timo-wagner.de](mailto:info@coach-timo-wagner.de)  
[www.coach-timo-wagner.de](http://www.coach-timo-wagner.de)