



COACH TIMO'S

ABNEHMREZEPT

— *einfach & lecker* —

WWW.COACH-TIMO-WAGNER.DE





Coach Timo

D A S B I N I C H

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.

Instagram: @coach.timo.wagner
Kontakt: info@coach-timo-wagner.de
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.



1 Portion



20 min

ZUTATEN

150 g Rindertatar

150–200 g Eisbergsalat

2–3 Gewürzgurken
(gewürfelt)

Zwiebel, Tomaten (optional)

Dressing: 100 g

Skyr/Magerquark

1 EL Ketchup zuckerfrei,

1 TL Senf

1–2 TL Gurkenwasser

Nährwerte je Portion:

ca. 320 kcal 45 EW 15 KH 8 FT

Burger Style Salat Bowl

ZUBEREITUNG

Tatar krümelig anbraten und würzen .

Eisbergsalat klein schneiden, Gurken und Zwiebeln würfeln. Dressing glattrühren, leicht süßlich, säuerlich und würzig. Warmes Tatar auf den Salat, Dressing drüber und alles vermengen.



2 Portionen



15 min

ZUTATEN

240 g Kichererbsen

(Abtropfgewicht einer Dose)

ca. 200 g Feta light (eine Packung)

½ Gurke

100 g Cherrytomaten

1 Lauchzwiebel

Optional:

2 EL gehackte Petersilie, frisch oder
tiefgekühlt

Dressing

1 EL Olivenöl

1 EL Zitronensaft

1 TL Honig

½ TL Kreuzkümmel

1 kleine Knoblauchzehe oder etwas

Knoblauchpulver

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Kichererbsen-Feta-Salat

ZUBEREITUNG

Kichererbsen abgießen, abspülen und gut
abtropfen lassen. Gurke, Tomaten und
Lauchzwiebel klein schneiden. Feta würfeln oder
grob zerbröseln und die Petersilie hacken.

Für das Dressing Olivenöl, Zitronensaft, Honig,
Kreuzkümmel und Knoblauch verrühren. Mit Salz
und Pfeffer abschmecken.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben, das Dressing
darüber verteilen und vorsichtig vermengen. Den
Salat kurz ziehen lassen und anschließend
servieren.

Nährwerte je Portion:

ca. 430 kcal 30 EW 31 KH 19 FT

TW



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

(5% Fett)

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.

TW



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

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.



8 Brötchen



40-50 min

ZUTATEN

3 Eier

250 g Magerquark

80 g Haferkleie

40 g Weizenkleie

80 g Dinkelmehl (Type 630)

2,5 TL Backpulver

1 TL Salz

15 g Flohsamenschalen

80 ml Wasser (lauwarm)

Topping nach Wahl:

z.B. Sonnenblumenkerne

Nährwerte je Brötchen ohne

Topping:

130 kcal 10 EW 14 KH 3 FT

Eiweißbrötchen

ZUBEREITUNG

Eier und Magerquark cremig verrühren. Haferkleie und Weizenkleie einarbeiten, danach Dinkelmehl, Backpulver und Salz unterheben. Flohsamenschalen und lauwarmes Wasser dazugeben und den Teig 10 Minuten quellen lassen.

Den Backofen auf 200 °C Ober und Unterhitze vorheizen und ein Blech mit Backpapier auslegen. Mit nassen Händen 8 Brötchen formen. Die Hände dabei nach jedem Brötchen erneut befeuchten. Anschließend mit Samen oder Kernen bestreuen und die Oberfläche kreuzweise einschneiden. Die Brötchen mit etwas Abstand etwa 30 Minuten goldbraun backen. Danach auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen.



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:

585 kcal 39 EW 74 KH 14 FT

Nährwerte bei 3 Portionen:

390 kcal 26 EW 49 KH 9 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.



1 Portionen



15-20 min

ZUTATEN

1 Proteinwraps (ca. 40 g)

100 g Tatar/ Hackfleisch light

1 Scheibe 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 Taco

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 ohne Topping:

333 kcal 37 EW 36 KH 3 FT

Kinder-County-Style-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-Bowl

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

Kann sein, dass du das kennst: Du speicherst Rezepte. Inzwischen ziemlich viele. Ein paar probierst du auch. Sie schmecken. Und trotzdem tut sich seit Monaten nichts.

Das ist kein Disziplinproblem.

Rezepte lösen genau ein Problem, das, was heute Abend auf dem Teller liegt. Sie lösen nicht, was auf der Couch passiert. Nicht die Woche, in der alles zu viel ist. Nicht das Abendessen, bei dem drei Leute drei verschiedene Sachen wollen.

Das sind Muster. Und Muster kriegst du mit keinem Rezept der Welt in den Griff. Auch nicht mit meinen.

Genau da fängt meine Arbeit an: nicht bei der nächsten Rezeptsammlung, sondern bei dem, was zwischen den Mahlzeiten in deinem Kopf passiert.

Wenn du wissen willst, welches Muster bei dir das eigentliche ist: Schreib mir auf Instagram das Wort “TOOLBOX“

@coach.timo.wagner

Ich frag dich zwei, drei Sachen und sag dir ehrlich, woran es bei dir hängt. Kostet nichts, und wenn's nicht passt, sag ich dir das auch.

TW