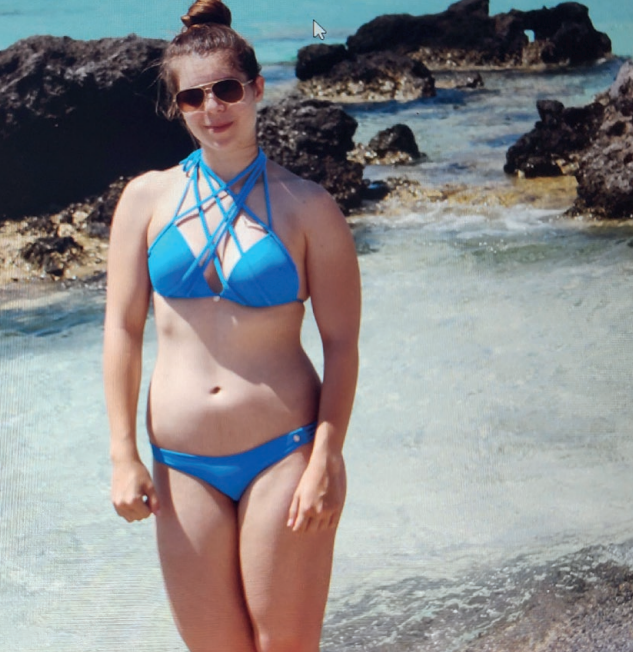


5 leckere Anti-Heißhunger-Rezepte

In unter 10 Minuten zubereitet





Hey!

Ich bin Selina und Heißhunger hat mich über Jahre hinweg begleitet. Immer wieder kamen die Ess-attacken, fast schon automatisch, sobald ich allein war. Der Klassiker: abends nach Hause kommen, endlich runterfahren, sich auf die Couch setzen ... und dann Snacks. Jedes einzelne Mal habe ich mir fest vorgenommen, dass es jetzt wirklich das letzte Mal ist und ich ab morgen alles ändere. Doch am nächsten Tag steckte ich wieder im selben Kreislauf fest. Meine Hauptmahlzeiten konnte ich kaum noch genießen, weil meine Gedanken schon bei Schokolade und Chips waren. An manchen Tagen konnte ich an fast nichts anderes mehr denken. Mein Fokus lag ständig auf Essen und mein Alltag fühlte sich dadurch alles andere als leicht oder entspannt an. Mein größter Wunsch war es damals, endlich ein paar Kilos abzunehmen. Doch mit diesen ständigen Heißhungerattacken schien das völlig unmöglich.

Oft habe ich mich sogar dabei ertappt, wie ich regelrecht darauf gewartet habe, endlich allein zu sein, um in Ruhe essen zu können. Es war mir unangenehm, und ich wollte auf keinen Fall, dass jemand davon mitbekommt. In Gesellschaft passierte mir das nie. Doch sobald die Gäste gegangen waren oder ich nach einem Abend mit Freunden wieder zu Hause war, begannen die Essanfälle erneut.

Heute ist mein Verhältnis zum Essen vollkommen entspannt. Ich kann Mahlzeiten genießen, spüre,

wann ich satt bin, und denke nicht mehr ständig an den nächsten Snack. Heißhunger kenne ich nicht mehr. Und selbst wenn ich mir etwas gönne, habe ich nicht das Bedürfnis, danach weiterzuessen. Endlich konnte ich die ungeliebten Pfunde loswerden, fühle mich energiegeladener und wohl in meinem Körper. Ich bin nicht mehr aufgebläht durch unkontrollierte Essanfälle und habe gelernt, die Signale meines Körpers wirklich zu verstehen.

Wie ich das geschafft habe? Ich habe mich intensiv mit dem Thema Ernährung auseinandergesetzt, zwei Ausbildungen zur Ernährungsberaterin abgeschlossen und herausgefunden, warum mein Körper ständig nach Essen verlangt hat. Und vor allem, wie ich diesen Heißhunger nachhaltig loswerde. Heute bin ich seit über zehn Jahren Fitnesstrainerin und habe mich in den letzten drei Jahren auf das Thema Ernährung mit dem Fokus auf Abnehmen spezialisiert.

In diesem kleinen PDF möchte ich fünf meiner liebsten Anti-Heißhunger-Rezepte mit dir teilen. Rezepte, die du ganz einfach in deinen Alltag integrieren kannst, die dich satt und zufrieden machen und die dir auch dann helfen, wenn sich eine Heißhungerattacke langsam anschleicht und du schnell etwas brauchst.

Viel Spaß, deine Selina :)

High-Protein-Porridge

Eine Portion



25 g Haferflocken
10 g Puddingpulver nach Wahl
150 ml Mandeldrink ungesüßt

-> alles vermischen und unter Rühren
kurz aufkochen lassen

35 g Proteinpulver nach Wahl
50 g Beeren nach Wahl
1 Banane
15 g Erdnussmus (als Topping)
15 g Zartbitterschokolade (auf
dem heißen Brei schmelzen
lassen)

550 Kalorien | 53g Kohlenhydrate | 37g Protein | 19g Fett

Pancakes

Eine Portion



2 Eier
30 g Vollkorn/Dinkelmehl
30 g Proteinpulver
150 ml Mandeldrink ungesüßt
1 EL Öl für die Pfanne

-> Eier trennen, Eiweiß zu Eischnee schlagen und vorsichtig unter den gesamten Teig heben

Topping:

15 g Kakaopulver
Wasser bis eine Art Soße entsteht
Etwas Obst nach Wahl

550 Kalorien | 25g Kohlenhydrate | 45g Protein | 28g Fett

Käse Chips

Eine Portion



150 g Harzer Rolle (Edelschimmel)

Gewürze nach Wahl

-> Harzer Rolle in dünne Scheiben schneiden, würzen

Heißluftfritteuse (klappt noch besser) oder Backofen: 30 Minuten bei 180 Grad

Die Chips sollten kross sein, nicht mehr flüssig oder klebrig. Dann in die gewünschten Stücke brechen und genießen.

Der intensive Geruch & Geschmack verfliegen beim Backen fast vollständig. Auch wenn du Harzer Rolle nicht magst, probier es mal aus!

190 Kalorien | 0 g Kohlenhydrate | 45 g Protein | 0 g Fett

Mac n Cheese

Eine Portion



70 g Linsennudeln oder normale Nudeln
100 g Hähnchen oder Hähnchen-Alternative
250 g Gemüse nach Wahl
50 g Zwiebel
1 EL Öl

Käse-Soße:

30 g Exquisa Fitline Kräuter
100 ml Mandeldrink
40 g Light-Käse
1 Packung Fajita Mix Maggie

-> Nudeln kochen, währenddessen Hähnchen anbraten, Zwiebeln & Gemüse dazugeben. Dann die Nudeln zu den restlichen Zutaten zufügen und die Käse-Soße bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Alles vermischen & genießen.

605 Kalorien | 45 g Kohlenhydrate | 60 g Protein | 15 g Fett

Smashed Potatoes

Eine Portion



300 g Kartoffeln
1 EL Öl
30 g Light-Käse

Dip:

60 g Magerquark
60 g Körniger Frischkäse light
20 g Gemüse Aufstrich (z.B. My Veggie Paprika-Chili
Edeka Bio)
Etwas Salz
Gewürze nach Wahl

-> Kartoffeln kochen, dann mit einem Glas platt drücken und nebeneinander auf ein Backpapier legen. Mit Öl bestreichen und würzen. Light-Käse darüber streuen.
Heißluftfritteuse oder Backofen: 35 Minuten, 180 Grad

500 Kalorien | 57g Kohlenhydrate | 25g Protein | 18g Fett