



REZEPTE



DEIN REZEPT FÜR DIE MENSTRUATIONSPHASE

SCHOKO-NUSS-DATTELN

Zutaten

Für 15 Datteln

15 Medjool-Datteln

15 Nüsse nach Wahl

15 TL Nussmus nach Wahl

50 g Zartbitterschokolade

1 TL Kokosöl

Zubereitung

- 1** Datteln entsteinen und jeweils mit einer Nuss und 1 TL Nussmus füllen.
- 2** Schokolade und Kokosöl in einem Wasserbad schmelzen und anschließend jede Dattel darin wenden.
- 3** Einen Teller mit Backpapier auslegen und die Schoko-Datteln darauf im Kühlschrank aushärten lassen.

Tipp: Datteln ein paar Minuten vor dem Verzehr aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie für mehr Genuss etwas weicher werden.





DEIN REZEPT FÜR DIE FOLLIKELPHASE

KICHERERBSEN-SALAT

Zutaten

Für 2 Portionen

- 1 Dose Kichererbsen, abgetropft und gewaschen
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprika, edelsüß
- 1 Handvoll gemischter Salat
- 1 Avocado, gewürfelt
- 1 Handvoll Kirschtomaten, halbiert

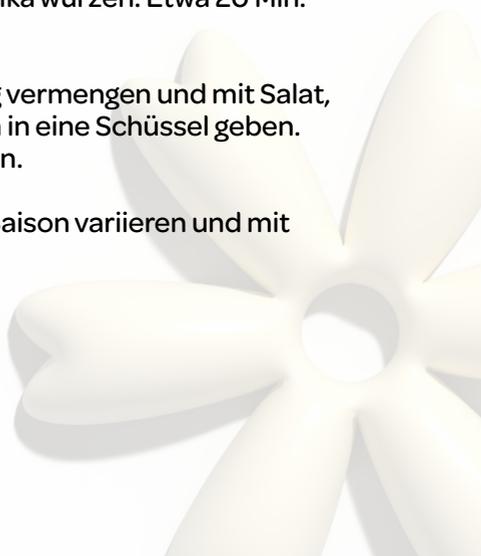
Für das Dressing:

- 3 EL Tahini
- Saft von 1 Zitrone
- 1 Prise Salz
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Wasser

Zubereitung

- 1 Ofen auf 200 °C vorheizen und ein Blech mit Backpapier auslegen. Die Kichererbsen darauf verteilen und mit Salz, Kreuzkümmel und Paprika würzen. Etwa 20 Min. im Ofen backen.
- 2 Alle Zutaten für das Dressing vermengen und mit Salat, Avocado und Kirschtomaten in eine Schüssel geben. Kichererbsen darauf verteilen.

Tipp: Du kannst den Salat je nach Saison variieren und mit frischem Gemüse ergänzen.





DEIN REZEPT FÜR DIE OVULATIONSPHASE

PROTEIN BROWNIES

Zutaten

Für 12 Brownies

1 Dose schwarze Bohnen, abgetropft und gewaschen

120 g Nussmus nach Wahl

35 g Mehl nach Wahl

20 g Kakaopulver

145 g Ahornsirup

1 EL Kokosöl

1 Vanilleschote

¼ TL Natron

¼ TL Backpulver

1 Prise Salz

2 EL Schokodrops

Zubereitung

- 1 Ofen auf 180 °C vorheizen und eine Auflaufform mit Backpapier auslegen. Zutaten, außer Schokodrops, in eine Küchenmaschine geben und vermengen. Schokodrops anschließend unterheben.
- 2 Teig gleichmäßig in der Form verteilen und ca. 20–25 Min. im Ofen backen. Vor dem Anschneiden auskühlen lassen.

Tipp: Die Brownies bleiben im Kühlschrank bis zu fünf Tage haltbar, ideal fürs Meal Prepping!



DEIN REZEPT FÜR DIE LUTEALPHASE

SHAKSHUKA

Zutaten

Für 2 Portionen

½ Zwiebel, gewürfelt

1 EL Olivenöl

2 Knoblauchzehen, gehackt

500 g Tomaten, passiert

2 Handvoll Kirschtomaten, halbiert

1 Prise Kreuzkümmel

1 Prise Paprika, edelsüß

2 Eier

Zubereitung

- 1 Olivenöl in eine tiefe Pfanne geben und Zwiebel sowie Knoblauch darin anbraten. Kirschtomaten und Gewürze dazugeben und ebenfalls kurz anbraten. Mit passierten Tomaten ablöschen und ca. 5 Min. köcheln lassen.
- 2 Mit einem Löffel zwei kleine Mulden in der Soße formen und je ein aufgeschlagenes Ei vorsichtig hineingeben. So lange köcheln, bis die Eier die gewünschte Konsistenz erreicht haben.

Tipp: Ein dunkles Körnerbrot passt perfekt zum Shakshuka!
Für etwas Schärfe kannst du es auch noch mit Chili würzen.