



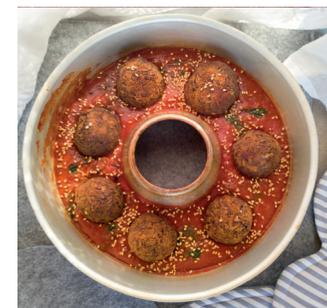
## OMNIA Leicht & Fit - genussvoll essen

Gebunden, 64 Seiten,  
mit 25 farbigen Abbildungen  
Preis € 14,95 [D]  
ISBN 978-3-9821845-7-9

Der Urlaub ist eine gute Zeit,  
sich mit neuen leckeren Gerichten  
und Zubereitungsarten zu befassen:  
maximalen Genuss mit mehr  
Gesundheit genießen.

## Auszug aus dem Inhaltsverzeichnis

Rote Bete mit Ziegenkäse  
Grüne Quiche - ohne Boden  
Knusper-Müsliriegel  
Sommer Focaccia  
Shakshuka - Eier in Tomatensoße  
Buntes Ofengemüse mit Pesto  
Tomaten-Aubergine Burger  
La Pizza Low-carb



Schnell gerührt und zubereitet sind die leckeren Muffins in null Komma nichts fertig.



OMNIA Leicht & Fit  
- genussvoll essen

## Rezeptbeispiele aus dem Kochbuch

### HAUPTSPESIEN

\*low carb \*proteinreich  
Für eine Quiche  
Vorbereitung: 20 Minuten  
Backzeit: 30 Minuten

200 g Blattspinat, frisch (od. 100 g Tiefkühlware)  
2 Lauchzwiebel od. eine kleine Stange Porree  
2 Knoblauchzehen  
6 große Blätter Basilikum, frisch  
250 g Erbsen, frisch od. Tiefkühlware  
4 Eier  
200 g Ricotta od. Frischkäse, light  
1 TL Thymian, frisch od. getrocknet  
1/2 TL Salz  
Pfeffer

Silikonform

### Grüne Quiche - ohne Boden

Bei Verwendung von Tiefkühlspinat, diesen auftauen lassen und auswringen. Frischen Blattspinat putzen und die groben Stiele entfernen. Lauchzwiebeln in schmale Ringe schneiden. Knoblauch und Basilikumblätter hacken.

Eier gründlich mit Ricotta/Frischkäse verquirlen. Anschließend das gesamte Gemüse unter die Masse heben und alles großzügig mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Silikonform mit kaltem Wasser ausspülen, in die OMNIA Backform setzen. Masse in die Form füllen und backen.

30 min. auf kleinster Hitze.

Wie wär's mal mit ...

grünem Spargel, frischen Champignons, Kürbis, Mais, Bohnen, rote Beete ... ? In einer Quiche lässt sich die Füllung beliebig variieren. Erlaubt ist, was schmeckt! Die Auswahl ist unendlich.



22

### ETWAS SÜSSES

\*glutenfrei \*vegan \*vollwertig  
Für 2-4 Personen  
Vorbereitung: 15 Minuten  
Backzeit: 30-35 Minuten

500-600 g Obst (z.B. Äpfel + Pfirsiche)  
75 g Dinkelvollkornmehl (od. Reis-, Buchweizenmehl)  
75 g Haselnüsse, gemahlen  
90 g Butter (od. Margarine, Kokosöl)  
80 g Zucker, braun

Silikonform

### Zwei Früchte-Crumble

Zuerst das Obst zubereiten; wenn gewünscht, die Früchte schälen. In Würfel/Scheiben schneiden. Silikonform mit kaltem Wasser ausspülen, in die OMNIA Backform setzen. Die Früchte in der Form verteilen.

Kalte Butter in kleine Stücke schneiden, mit Vollkornmehl, Haselnüssen und Zucker in eine kleine Schüssel zu Streuseln verkneten. Anschließend die Streuseln auf dem Obst verteilen und backen.

30 min. auf kleinster, dann 3-5 min. auf großer Hitze.

Tipp: Der Früchte-Crumble lässt sich sehr leicht abwandeln und wird  
\* glutenfrei mit Reismehl, Buchweizenmehl etc.

- \* low carb mit Mandelmehl, gemahlenden Nüssen oder Kokosmehl und Birkenzucker
- \* nach vollwertiger mit Haferflocken
- \* vegan mit Margarine, veganer Butter oder Kokosöl
- \* aromatischer mit Gewürzen: Zimt, Vanille, Lebkuchengewürz ...
- \* noch leckerer mit Eiscreme oder Vanillesoße



54