



Bananen-Schoko-Eiweißshake (ergibt 2 Portionen- pro Portion 338kcal)

Zutaten

500 ml Mandelmilch
1 große reife Banane
2 TL Rohkakao
½ Avocado
60g Eiweißpulver- neutraler Geschmack (z.B. bei DM erhältlich)

Zubereitung

Die Mandelmilch in einen Messbecher geben. Die Banane schälen und in kleine Stücke brechen und zu der Mandelmilch geben. Eine Avocado halbieren, entkernen und den Inhalt der einen Avocadohälfte mit zu der Mandelmilch in den Messbecher fügen. Eiweißpulver und Kakaopulver dazugeben und alles mit einem Mixer gut vermischen bis es eine gleichmäßige und cremige Konsistenz ergibt.

Fleisch-Kartoffel-Topf mit Kakao (ergibt 4 Portionen- pro Portion 642kcal)

Zutaten

300 g Hackfleisch, gemischtes
300 g Gulasch, gemischt
600 g Kartoffel(n)
300 g Möhre(n)
2 Zwiebel(n)
500 g Tomate(n), passierte
2 EL Tomatenmark
1 Handvoll Oregano, frischer
3 EL Worcestersauce
1 TL Kreuzkümmel
3 EL Rohkakao
Olivenöl, zum Braten
Salz
Cayennepfeffer, nach Belieben

Zubereitung

Gulasch klein würfeln, geschälte Möhren und Kartoffeln etwas größer würfeln. Zwiebeln fein und Oregano grob hacken. Gulasch in einer Pfanne in etwas Olivenöl schön braun braten, ein paar Minuten schmoren und dann in einen großen Topf geben. Dann das Hackfleisch mit der Zwiebel braun braten, zum Gulaschfleisch geben. Kartoffeln, Möhren, passierte Tomaten, Tomatenmark, Oregano, Worcestersoße, etwas Salz, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Kakao und Wasser zum Fleisch in den Topf geben und gut durchrühren. Das Ganze auf kleiner Flamme köcheln, bis alles gar ist; dauert ca. 40 Minuten (von den Gulaschwürfeln probieren, wenn die weich sind ist es gut). Zwischendurch umrühren. Zum Schluss probieren und eventuell noch mit Salz und Cayennepfeffer nachwürzen.