(Abbie Jaye) Chef AJ

Das Erfolgsrezept für ultimatives Abnehmen

Leseprobe

Das Erfolgsrezept für ultimatives Abnehmen

von (Abbie Jaye) Chef AJ

Herausgeber: Unimedica

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhalt

Vorwort 1

Einleitung 2

Kapitel 1 Meine Reise zum ultimativen Abnehmen 7

Kapitel 2 Das Erfolgsrezept für ultimatives Abnehmen enthüllt! 25

Kapitel 3 Ihr Start ins ultimative Abnehm-Programm 57

Kapitel 4 Die sieben Regeln für den Erfolg 81

Kapitel 5 Wie Sie sich überall gesund ernähren 95

Kapitel 6 Überwinden Sie die Hindernisse auf Ihrem Weg zum Gewichtsverlust 115

Rezepte für ultimatives Abnehmen 129

Einige meiner Lieblingsdinge in der Küche 296

Index 298

Über die Autoren 305

Lob für »Das Erfolgsrezept für ultimatives Abnehmen« 306

Rezepte

GzF: Gemüse zum Frühstück 133

Rosenkohl in Balsamico-Senf 136

Chili-Pommes-frites 138

Köstlicher Parmesanersatz 140

Unglaublich leckerer Grünkohl 142

Ratatouille aus dem Ofen 144

Salat-Smoothie 145

Zoodles mit einer schnellen Soße aus sonnengetrockneten Tomaten 147

Zweites Frühstück 149

Haferbrei mit Apfel 151

Superschneller Apfel-Milchreis 152

Apfelecken 154

Heidelbeer-Haferflocken-Hirse-Muffins 155

Clafoutis 156

Karotten-Apfel-Muffins 158

Knusprige Frühstücks-kartoffeln 160

Früchteauflauf 161

Haferflocken-Kekse 163

Bananen-Muffins 164

Hafer-Risotto 165

Unwiderstehliche Vorspeisen 167

Eichelkürbis mit Wildreisfüllung 168

Veggie-Tostadas 170

Wildreisfüllung mit Äpfeln 172

Chili aus schwarzen Bohnen und Pilzen 173

Die besten Bohnenburger »ohne Bohnen« 175

Bravo Burger 176

Italienische Burger 177

Chipotle-Bohnen-Burger 178

Geschichtete Enchiladas 179

Portobello Stroganoff 180

Schnelles Ratatouille 184

Gefüllte Kartoffeln auf mexikanische Art 185

Linsen-Tacos mit Chili-Limetten-Krautsalat 186

Blumenkohl-Risotto mit Süßkartoffel nach McDougall/Goldhamer 189

Orange is the new black – Süßkartoffeln mit Bohnenfüllung 191

Kartoffel-Taquitos 192

Kartoffelpizza 194

Kartoffelwaffeln 195

Linsen-Chili 196

Gefüllte Portobello-Champignons 197

Süßkartoffelchili mit Grünkohl 198

Sättigende Suppen 199

Brokkolicremesuppe 200

Cremige Kürbis-Curry-Suppe 201

Brokkoli-Blumenkohl-Suppe 203

Traumhaft gute Tomatensuppe 204

Natriumfreie Gemüsebrühe 205

Suppe von der grünen Spalterbse mit Tomaten & Champignons 206

Schnelle schwarze Bohnensuppe 208

Cremige Butternusskürbis-Suppe 209

Suppenduo aus Pastinake und Butternusskürbis 210

Süßkartoffel-Spargel-Suppe 212

Süßkartoffelsuppe mit gelben Erbsen 213

Salate, Soßen und Aufstriche 215

Dressing, das einen aus den Socken haut 216

Vollmundiger Rote-Bete-Salat 217

Chef AJs Grilltomaten-Salsa 218

Salat nach Caesar-Art 220

Himmlische Soße 221

Chef AJs Haussalat 222

Chia-Marmelade 225

Grillpaprikasoße 226

Diätgeeigneter Ketchup 227

Cranberry-Birnen-Relish 228

Einfaches Apfelmus 230

Einfache Chipotle-Maissalsa 231

Salat mit vier Bohnensorten 233

Auberginentapenade 234

Hausdressing 2.0 235

Israelischer Salat 236

Schneller Spinatsalat 237

Nacho-»Käse«-Soße 238

Fiesta Mexicana Salat 239

Köstlicher Wassermelonen-Salat 240

Köstliche Wassermelonen-Salsa 242

Salsa in einer Minute 243

Gebackene Auberginen- und Bohnenpaste 245

Ranch-Dressing mit gebackener Zwiebel und Knoblauch 246

Einfacher Ketchup 248

Erdbeer-Fiesta-Dressing 249

Köstlicher Dreiklang 250

Einfach leckere Soße 251

Spektakuläre Beilagen 253

Schneller Mexiko-Reis 254

Einfacher Wildreis 255

Quinoa mit Artischocken und sonnengetrockneten Tomaten 256

Kräuteriges Quinoa-Taboulé 258

Wildreis mit Pilzen 259

Wunderbarer Hirse-Salat 261

Süßkartoffel-Pommes-frites aus dem Ofen 262

Quinoa nach Paella-Art 263

Scharfer Pfirsich-Quinoa-Salat 264

Hummus nach Pizza-Art 265

Mexikanischer Regenbogenreis 266

Würzige Quinoa mit Karotten und Zucchini 267

Köstliche Desserts 269

Karamellpudding 270

Süßkartoffelmousse mit karamellisierten Äpfeln 272

Gefrorene Desserts 273

Apfelkuchen-»Eis« 275

Rote-Bete-Kirscheis 276

Süßkartoffel-Karamelleis 277

Selbst gemachtes Erdbeereis 278

Mint Julep 279

Geschichtete »Eistorte« 280

Pfirsich-Milcheis 283

»Kürbiskuchen«-Eis 284

Getrocknete Leckereien 285

Knuspriges Granola 287

Apfelcracker 289

Grünkohl-Chips nach Nacho-Art 290

Vanille-Frosting 291

Süßkartoffelkekse 292

Herzhafte Cracker 294

Tropische Köstlichkeiten 295

Vorwort

Zurzeit schwelt in den Vereinigten Staaten ein großer Konflikt darüber, wie die eskalierenden hohen Kosten der Gesundheitsfürsorge finanziert werden können, die aktuell 18 % des Bruttosozialprodukts ausmachen. Die Arzneimittelpreise und die Interventionskosten sind in die Höhe geschossen, und ein Ende dieser Eskalation ist nicht absehbar.

Doch die seismische Revolution der Gesundheit ist beinahe schon greifbar, daher sind Ratlosigkeit und Resignation fehl am Platz.

Diese Revolution wird niemals mit der Erfindung einer neuen Pille, eines neuen Verfahrens oder einer neuen Operation zustande kommen. Diese Revolution wird dann stattfinden, wenn Gesundheits- und Ernährungsorganisationen der Öffentlichkeit die Fachkompetenz zeigen, die sie in die Lage versetzt, chronische Krankheiten zu beseitigen.

Die Ökonomen Topel und Murphy haben 1999 in einer Veröffentlichung der University of Chicago Press geschätzt, dass die Beseitigung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen einen wirtschaftlichen Mehrwert von über 40 Billionen US-Dollar erzeugen würde.

Der verstorbene Dr. William Connors hat Hunderte von Tarahumara-Indianern in Nordmexiko auf Bluthochdruck und Fettleibigkeit untersucht und hat in dieser Kultur, die sich rein pflanzlich ernährt, keine Betroffenen gefunden.

Andere Krankheiten, die weitgehend beseitigt und dank Vollwertkost behoben zu sein scheinen, sind Typ-2-Diabetes, Schlaganfälle, vaskuläre Demenz, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, rheumatoide Arthritis, Lupus, Multiple Sklerose, Allergien und Asthma, um nur einige zu nennen. Kurz gesagt, die Antwort auf die Gesundheitskrise ist die sichere und kostengünstige Beseitigung von Krankheiten.

Der erste Schritt besteht in der Aufklärung der Öffentlichkeit und der Ärzteschaft durch wissenschaftliche Studien, Vorträge, Internetpräsentationen, Bücher und Filme. Aber ein reines Gesundheitsbewusstsein reicht noch nicht aus. Ohne zu verstehen, wie man pflanzliche Lebensmittel erwirbt und zubereitet, ist die Öffentlichkeit verloren.

An dieser Stelle tritt Chef AJ mit ihrer unvergleichlichen Persönlichkeit auf den Plan. Seit Jahrzehnten ist sie in der Entwicklung einer gesunden und schmackhaften pflanzlichen Küche führend. Tausende haben ihre faszinierende Botschaft in Vorträgen, im Internet und in ihrem letzten Buch *Unprocessed* wahrgenommen. Ihr aktuelles Buch, Das Erfolgsrezept für ultimatives Abnehmen, festigt ihre leitende Rolle in der Bewegung der vegetarischen Ernährung.

Caldwell B. Esselstyn, Jr., M.D.; Autor von *Essen gegen Herzinfarkt*

Einleitung

Ich war seit meinem fünften Lebensjahr übergewichtig, mit elf bereits fettleibig, im Teenageralter magersüchtig, in den Zwanzigern bulimisch und fettleibig. In den Dreißigern war ich von verschreibungspflichtigen Diätpillen abhängig und in meinen Vierzigern und Fünfzigern süchtig nach verarbeiteten und raffinierten Lebensmitteln und übergewichtig. In den letzten sechs Jahren habe ich ohne Zuhilfenahme von Arzneimitteln ein Gewicht von etwa 117 Pfund erreicht und aufrechterhalten, was für mich mein Idealgewicht ist. Ich erfreue mich einer ausgezeichneten Gesundheit und fühle mich energischer und produktiver als je zuvor in meinem Leben. Um dieses Gewicht zu erreichen, habe ich fünfzig Pfund abgenommen. Und diese Pfunde purzelten leicht und mühelos, obwohl ich großzügige Portionen gesunder und köstlicher Lebensmittel genoss, ohne jemals mein Essen zu wiegen, Kalorien zu zählen oder meine Portionen einzuschränken.

Meine Kämpfe mit dem Essen waren immer einsam und voller Schuldgefühle und Ängste. Als ich aufwuchs, hatte ich das Gefühl, dass es keine einzige Person gab, mit der ich sprechen konnte, die wirklich verstand, was ich durchmachte. Könnte jemand verstehen, wie sehr ich unter meiner dysfunktionalen und unharmonischen Beziehung zu Nahrungsmitteln litt oder wie sich dies auf jeden Bereich meines Lebens auswirkte? Es beeinträchtigte nicht nur meine körperliche Gesundheit, sondern auch meine Fähigkeit, einen Job zu halten, gesunde persönliche Beziehungen zu pflegen und mein geistiges und emotionales Wohlbefinden zu fördern. Da ich nicht wusste, dass ich bereits seit meiner Kindheit an einer Sucht nach raffinierten Kohlenhydraten (Zucker und Mehl) litt, hatte ich das Gefühl, dass ich irgendwie gestört war und dass etwas ernsthaft mit mir nicht stimmte. Sucht ist eine Krankheit, die in Isolation gedeiht.

UND ICH FÜHLTE MICH GANZ UND GAR ALLEIN

Nun hatte ich die Gelegenheit, mit über zweitausend Menschen zu arbeiten, die ähnliche oder noch schlimmere Kämpfe durchlebt haben als ich. Ich habe dieses Buch geschrieben, damit Sie, die Sie in ähnlicher Weise leiden, wissen, dass Sie nicht allein sind. Nahrungsmittelabhängigkeit (genauer gesagt die Abhängigkeit von verarbeiteten Lebensmitteln) ist real. Sie sind nicht faul oder willensschwach. Ihnen fehlt es nicht an Disziplin oder Willenskraft. Sie haben eine biogenetische Erkrankung. Dass Sie diese Krankheit haben, ist nicht Ihre Schuld.

Aber sobald Sie dies verstanden haben, liegt es in Ihrer Verantwortung zu ändern, welche Lebensmittel Sie essen, wenn Sie gesund werden möchten. Sie

müssen vollständig und dauerhaft auf alle Lebensmittel verzichten, die Sie süchtig machen. Bei fast allen Lebensmittelsüchtigen sind dies raffinierter Zucker, Mehl, Alkohol und alle Lebensmittel, die diese als Zutaten enthalten. Dinge wie Zucker und Mehl sind für Nahrungsabhängige keine Lebensmittel, sondern Drogen. Bei ihrer Herstellung durchlaufen sie den gleichen Raffinationsprozess wie Drogen und Alkohol. Sobald Sie sich ihrer enthalten, können Sie beginnen, Ihre Gehirnchemie zu stabilisieren.

NAHRUNG ALS SUCHTMITTEL

Bei fast allen Menschen, mit denen ich arbeiten durfte, war ihr Übergewicht eine direkte Folge ihrer Nahrungssucht. Der erste Schritt war, jeglichen Zucker (echte und künstliche, kalorische und nicht-kalorische Zuckerarten), alle Mehlprodukte (auch die sogenannten gesunden Vollkornprodukte), Milchprodukte, fettreiche Lebensmittel und Alkohol sowie alle anderen Lebensmittel, die für sie persönliche Suchtauslöser waren (Nahrungsmittel, die zu ihrer Essstörung oder zu übermäßigem Essen führten) nicht mehr zu konsumieren. Sobald sie dann auch den emotionalen Aspekten für ihre Gewohnheit, Nahrungsmittel wie eine Art Droge zu verwenden, auf den Grund gingen, begann sich ihre Gehirnchemie zu stabilisieren. Und das vielleicht zum ersten Mal in ihrem Leben. Sobald sie ihre Nahrungsmittelsucht behandelt hatten und sich davon zu erholen begannen, sank das Übergewicht.

Selbst wenn Sie das Gefühl haben, nicht an einer Nahrungsmittelabhängigkeit zu leiden, hilft Ihnen dieses Buch, wenn Sie unerwünschte Pfunde verlieren möchten. Und wenn Sie bereits Ihr Idealgewicht erreicht haben, kann das Verständnis der Lektionen Ihnen dabei helfen, einen Freund oder ein Familienmitglied zu unterstützen. Außerdem erfahren Sie, wie Sie am gesündesten und einfachsten Ihr Gewicht halten und den Volkskrankheiten vorbeugen können, die durch die westliche Ernährung verursacht werden.

Ob Sie nun glauben, dass Zucker, Mehl und Alkohol süchtig machen oder nicht – ist es dennoch eine einfache Tatsache, dass sie auf keinen Fall gesundheitsfördernde Lebensmittel sind und nicht dazu beitragen, die Gewichtsabnahme zu erleichtern. Es handelt sich um stark verarbeitete Lebensmittel, die nicht in der Natur vorkommen und denen Wasser, Ballaststoffe und wichtige Nährstoffe wie Vitamine, Mineralien, sekundäre Pflanzenstoffe und Antioxidantien entzogen wurden. Sie sind im Vergleich zu natürlichen, vollwertigen Lebensmitteln sehr kalorienreich. Und genau diese Nahrungsmittel sind es, bei denen sich viele Menschen im Allgemeinen und Übergewichtige im Besonderen einfach nicht mäßigen können. Diese verarbeiteten Lebensmittel können bei vielen Menschen dazu führen, dass sie Heißhungerattacken haben und zu viel essen.

Woher wissen Sie nun, ob Sie ein Problem mit einer bestimmten Art von Lebensmittel oder Getränken haben?

Bitte stellen Sie sich diese zehn Fragen und beantworten Sie sie so ehrlich wie möglich:

1. Müssen Sie ein bestimmtes Nahrungsmittel unbedingt täglich oder sogar mehrmals täglich zu sich nehmen?
2. Fühlen Sie sich schlecht, wenn Sie nicht in der Lage sind, Ihre Sucht zu stillen?
3. Denken Sie oft darüber nach und können es nicht erwarten, bis Sie es wieder konsumieren können, auch wenn Sie es gerade erst gegessen haben?
4. Fällt es Ihnen schwer, die Aufnahme dieses Nahrungsmittels zu begrenzen?
5. Konsumieren Sie oft mehr davon als beabsichtigt?
6. Schämen Sie sich oft oder bereuen Sie es, nachdem Sie es konsumiert haben?
7. Haben Sie körperliche oder emotionale Entzugserscheinungen, wenn Sie versuchen, darauf zu verzichten?
8. Fällt es Ihnen schwer, auch nur einen einzigen Tag zu überstehen, ohne dieses Nahrungsmittel zu konsumieren?
9. Führt ein Verzicht darauf zu körperlichen oder seelischen Beschwerden?
10. Bringt der bloße Gedanke, sich seiner zu enthalten, starke Emotionen mit sich, wie Angst, Traurigkeit, Wut oder Kummer?

Wenn Sie eine dieser Fragen mit Ja beantwortet haben, leiden Sie möglicherweise an einer Sucht. Wie fühlen Sie sich, wenn Sie daran denken, dieses Lebensmittel oder Getränk für nur einen Tag wegzulassen? Wie sieht es beim Gedanken an einundzwanzig Tage aus? Welche Emotionen treten auf, wenn Sie die Möglichkeit in Betracht ziehen, für immer auf diese Substanzen verzichten zu müssen?

Nahrungsmittelabhängigkeit ist beim größten Teil der medizinischen Gemeinschaft noch nicht allgemein anerkannt, aber viele Ärzte und Wissenschaftler arbeiten sehr hart daran, unser Verständnis dafür zu erweitern. Es gibt Tausende von Artikeln in medizinischen Fachzeitschriften, die sich mit Nahrungsmittelsüchten befassen, und es wurden bereits mehrere hilfreiche Bücher mit wissenschaftlichem Hintergrund zu diesem Thema verfasst. Dieses Buch spricht die Wissenschaft hinter der Nahrungsmittelsucht kurz an, aber erwarten Sie hier keine tief gehenden wissenschaftlichen Analysen und Dokumentationen.

DER SUCHTSPIRALE ENTKOMMEN

Wir beschäftigen uns mit den Erfahrungen bei Nahrungsmittelabhängigkeit und Fettleibigkeit – damit, wie es für Sie und mich war, daran zu leiden – und, was noch wichtiger ist, mit der besten und gesündesten Methode, sie zu überwinden. Das weiß ich sowohl aus meiner Erfahrung bei der Genesung von dieser Krankheit als auch als professionelle Köchin, Gesundheitsberaterin und Gewichtsabnahme-Coach. Ich habe weit über zweitausend Menschen dabei geholfen, Gewicht zu verlieren und ihre Gesundheit grundlegend zu verbessern.

Nahrungsmittelabhängigkeit existiert in einem Kontinuum, wobei Menschen in unterschiedlichem Maße anfällig für diese Suchtmittel sind. Unabhängig davon, ob Sie daran glauben,

dass es so etwas wie eine Abhängigkeit von Lebensmitteln gibt oder nicht oder ob Sie glauben, lebensmittelsüchtig zu sein – Sie werden mit Sicherheit abnehmen, wenn Sie die in diesem Buch aufgeführten Ernährungsempfehlungen befolgen. Und Sie können auch Ihre geistige Gesundheit wiedererlangen.

Egal, wie lange oder wie tief Sie gelitten haben, es gibt Hoffnung. Aber sie beginnt mit der Stabilisierung Ihres Gehirns, und um dies zu erreichen, müssen Sie zuerst das richtige Essen zu sich nehmen.

Selbst wenn jedes Programm, das Sie bisher ausprobiert haben, zu einem Misserfolg geführt hat, kann das *ultimative Abnehm-Programm* (U.A.-Programm) die Antwort auf Ihre Gebete sein, das einzige Programm, das Sie jemals benötigen werden. Ich bin der festen Überzeugung, dass Sie auf jeden Fall die Gesundheit erreichen können, die Sie so sehr verdienen, den Körper, den Sie sich wünschen, und ich möchte Ihnen dabei helfen, beides zu verwirklichen.

GzF – Gemüse zum Frühstück

(oder zu anderen Tageszeiten)

Chili-Pommes-frites

Diese Pommes werden oft an der mittäglichen Salatbar im *Rancho La Puerta* serviert, wo ich schon häufig die Ehre hatte, etwas vorführen zu dürfen. Sie können sie nach Belieben aromatisieren. Dies ist meine Lieblingswürze.

ZUTATEN

Yambohne

Limettensaft

Salzfreies Chilipulver* (ich bevorzuge eine milde Mischung)
Paprikapulver, geräuchert (nicht das normale Paprikapulver)

ZUBEREITUNG

1. Schneiden Sie die Yambohne in Pommes-frites-Form. Dafür kann man wunderbar einen Wellenschneider verwenden. Oder kaufen Sie eine bereits in Scheiben geschnittene Yambohne.

2. Beträufeln Sie die Yambohne mit Limettensaft und bestreuen Sie sie zu gleichen Teilen mit salzfreiem Chilipulver und geräuchertem Paprikapulver. Wenn Sie es besonders scharf mögen, können Sie noch eine Prise Chipotle-Pulver dazugeben.

** Stellen Sie bei der Verwendung von Gewürzmischungen, die mehr als ein Gewürz enthalten, sicher, dass Sie die Mischung, die Sie für dieses Rezept verwenden, wirklich mögen. Gewürzmischungen wie Chilipulver variieren stark in ihrer Schärfe und Intensität. Wenn Ihre Mischung also besonders stark ist, müssen Sie möglicherweise weniger verwenden. Wenn Sie andere Gewürzmischungen wie Apfelkuchengewürz, Currypulver, Geflügelgewürz (das ist tatsächlich der unglückliche Name einer veganen Gewürzmischung) oder Kürbiskuchengewürz verwenden, die in den Rezepten in diesem Buch beschrieben sind, probieren Sie sie bitte vor dem Kochen, um sicher zu sein, dass Sie sie mögen. Keine Marke gleicht der anderen.*

Chef AJs Tipp

- *Ich habe auf einer Konferenz einmal meinen* superschnellen Apfel-Milchreis *(Rezept auf Seite 152) gemacht. Das Apfelkuchen-Gewürz stammte von einer lokalen Firma, von der ich noch nie gehört hatte. Es enthielt ein Gewürz namens Bockshornklee, das überhaupt nicht in diese Süßspeise passte. Ich muss wohl nicht erwähnen, dass es das Rezept ruiniert hat und niemand den Milchreis gegessen hat! Lektion gelernt. Probieren Sie Ihre Gewürzmischungen immer, bevor Sie sie in Rezepten verwenden.*
- *Bitte denken Sie daran, dass der Geschmack einzelner Gewürze wie Zimt, geräucherter Paprika und Chipotle-Pulver, um nur einige zu nennen, auch stark von der Marke abhängt. Verwenden Sie also unbedingt ein Produkt, das Ihnen wirklich zusagt. Alle meine Rezepte, die geräuchertes Paprikapulver erfordern, schmecken ganz anders als bei der Verwendung von gewöhnlichem Paprika. Denken Sie also bitte daran, besonders, wenn Sie salzfreie Rezepte zubereiten. Stellen Sie immer sicher, dass Ihre Gewürze frisch sind.*

Köstlicher Parmesanersatz

Wenn Sie Probleme damit haben, zum Frühstück Gemüse zu essen, probieren Sie dieses leckere Topping. Es schmeckt wirklich köstlich über gedünstetem Gemüse. Ich esse es besonders gerne über Brokkoli oder Blumenkohl. Der Parmesanersatz aus meinem Buch *Unprocessed* wurde aus 120 g Walnüssen hergestellt und war zwar sehr schmackhaft, aber auch sehr fettreich. Wenn Sie Haferflocken anstelle von Nüssen verwenden, wird dieser köstliche Belag nicht nur fettarm, sondern auch preiswert. Sie sollten unbedingt etwas von diesem Topping auf Vorrat halten, um es über Suppen und Chilis streuen zu können.

Chef AJs Tipp

- *Sie können viele verschiedene und köstliche Sorten dieses Toppings herstellen, indem Sie Zutaten wie Chipotle-Pulver, Jalapeño-Pulver, geräucherten Paprika oder Pulver aus sonnengetrockneten Tomaten hinzufügen.*
- *Viele meiner Rezepte aus meinem Buch* Unprocessed *können fettärmer hergestellt werden, wenn Sie einen Teil der Nüsse oder die gesamten Nüsse durch Bohnen oder Körner ersetzen.*

ZUTATEN

100 g glutenfreie Haferflocken

60 g Nährhefe

1 EL Kochsalzersatz, z. B. *Benson's Table Tasty*

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in einen Mixer oder eine Küchenmaschine mit Messereinsatz geben und zu Pulver verarbeiten. Im Kühlschrank aufbewahren.

2. In Episode 11 von *Healthy Living with Chef AJ* zeige ich Ihnen, wie der Parmesanersatz hergestellt wird.

Zoodles mit einer schnellen Soße aus sonnengetrockneten Tomaten

Wussten Sie, dass 120 ml Pastasoße aus dem Glas mehr Zucker enthalten als zwei Schoko-Kekse? Bitte kaufen Sie keine handelsübliche Nudelsoße (oder andere verarbeitete Lebensmittel), denn es ist so einfach, diese Soße selbst zuzubereiten. Es dauert nur wenige Minuten, bis diese Soße so schmeckt, als hätte sie stundenlang langsam vor sich hin geköchelt, und man muss dafür noch nicht einmal viel schnippeln oder später Töpfe schrubben! So sehr ich gebratenes Gemüse liebe, so habe ich trotzdem an Tagen, an denen im San Fernando Valley 38 Grad herrschen, einfach keine Lust, den Ofen einzuschalten.

ZUBEREITUNG

1. Zoodles (Zucchininudeln) können Sie ganz einfach herstellen, indem Sie mit einem preiswerten Gemüseschäler oder einem speziellen Spiralschneider Spiralen herstellen.

2. Die sonnengetrockneten Tomaten vollständig mit Wasser bedecken und einweichen lassen. In einem Mixer alle Zutaten, inklusive des Einweichwassers, glatt rühren. Wenn Sie mit einem leistungsstarken Mixer arbeiten, wird die Soße direkt beim Mixen erwärmt. Andernfalls können Sie sie bei schwacher Hitze auf dem Herd erhitzen, wenn Sie die Soße lieber sehr warm essen. Dieses Gericht schmeckt jedoch auch kalt oder bei Raumtemperatur köstlich. Falls Sie eine dickere Konsistenz bevorzugen, verwenden Sie eine Küchenmaschine mit Messereinsatz und verarbeiten alle Zutaten, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

3. Servieren Sie die Soße über den Zoodles.

Fortsetzung nächste Seite

ZUTATEN

500 g Zucchini

85 g sonnengetrocknete Tomaten (öl- und salzfrei), in Wasser eingeweicht, vollständig bedeckt

3–4 frische Roma-Tomaten (ungefähr 350 g)

1 rote Paprikaschote, entkernt (ungefähr 225 g)

1–2 Knoblauchzehen, geschält (oder mehr, wenn gewünscht)

1 Schalotte oder rote Zwiebel (ungefähr 30 g)

6–8 frische Basilikumblätter (oder mehr, wenn gewünscht)

¼–½ TL rote Paprikaflocken (optional)

Chef AJs Tipps

- *Wenn ich meinen Gästen dieses Gericht serviere, schäle ich die Zucchini immer vorher, sodass sie eher wie echte Pasta aussieht. Mache ich es für mich selbst, lasse ich die Schale dran, da sie reichlich Ballaststoffe enthält. Wenn die Soße erhitzt wird, weichen die Zucchini darin auf, aber Sie können die Zucchini auch blanchieren, wenn Sie möchten.*
- *In meinem ursprünglichen Rezept für diese Soße habe ich 3–4 Deglet-Nour-Datteln oder 1–2 Medjool-Datteln (ungefähr 30 g Datteln) verwendet. Die Datteln sollen den Säuregehalt der Tomaten ausgleichen. Sie können auch ein Stück Apfel, Rote Bete oder Karotte verwenden. Viele Teilnehmer des* ultimativen Abnehm-Programms *bereiten die Soße ohne die Datteln zu und finden sie so sehr schmackhaft. Falls Datteln ein Suchtauslöser für Sie sind und Sie sie am besten gar nicht im Haus haben sollten, verwenden Sie sie bitte nicht in diesem oder einem anderen Rezept. Wenn Sie dieses Rezept für andere Personen zubereiten, die nicht am* ultimativen Abnehm-Programm *teilnehmen, können Sie ein paar Datteln kaufen und sie einmalig für dieses Rezept verwenden. (Mixen Sie sie einfach mit in die Soße.) Da jeder Mensch anders auf Nahrungsmittelabhängigkeiten reagiert, können manche ein paar Datteln in einem herzhaften Rezept verwenden, ohne Heißhungerattacken zu verspüren, andere dagegen nicht. Sie sollten daher Ihre persönlichen Auslöser kennen und grundsätzlich vermeiden.*
- *Dieses Gericht passt perfekt zu dem* Ratatouille aus dem Ofen *(Rezept auf Seite 144) und schmeckt hervorragend mit* köstlichem Parmesanersatz *bestreut (Rezept auf Seite 140).*
- *In Episode 11 von* Healthy Living with Chef AJ *können Sie mir bei der Zubereitung dieses Gerichts zusehen.*

(Abbie Jaye) Chef AJ

Das Erfolgsrezept für ultimatives Abnehmen

Der revolutionäre Ansatz gegen Heißhunger und emotionales Essen

336 Seiten, geb.
erscheint 2020

Jetzt kaufen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de