

BODYCHANGE®

 10WBC

Pizza à la BodyChange 3

BodyChange-Pasta in Salbei-Butter 4

Spaghetti mit Gemüse 5

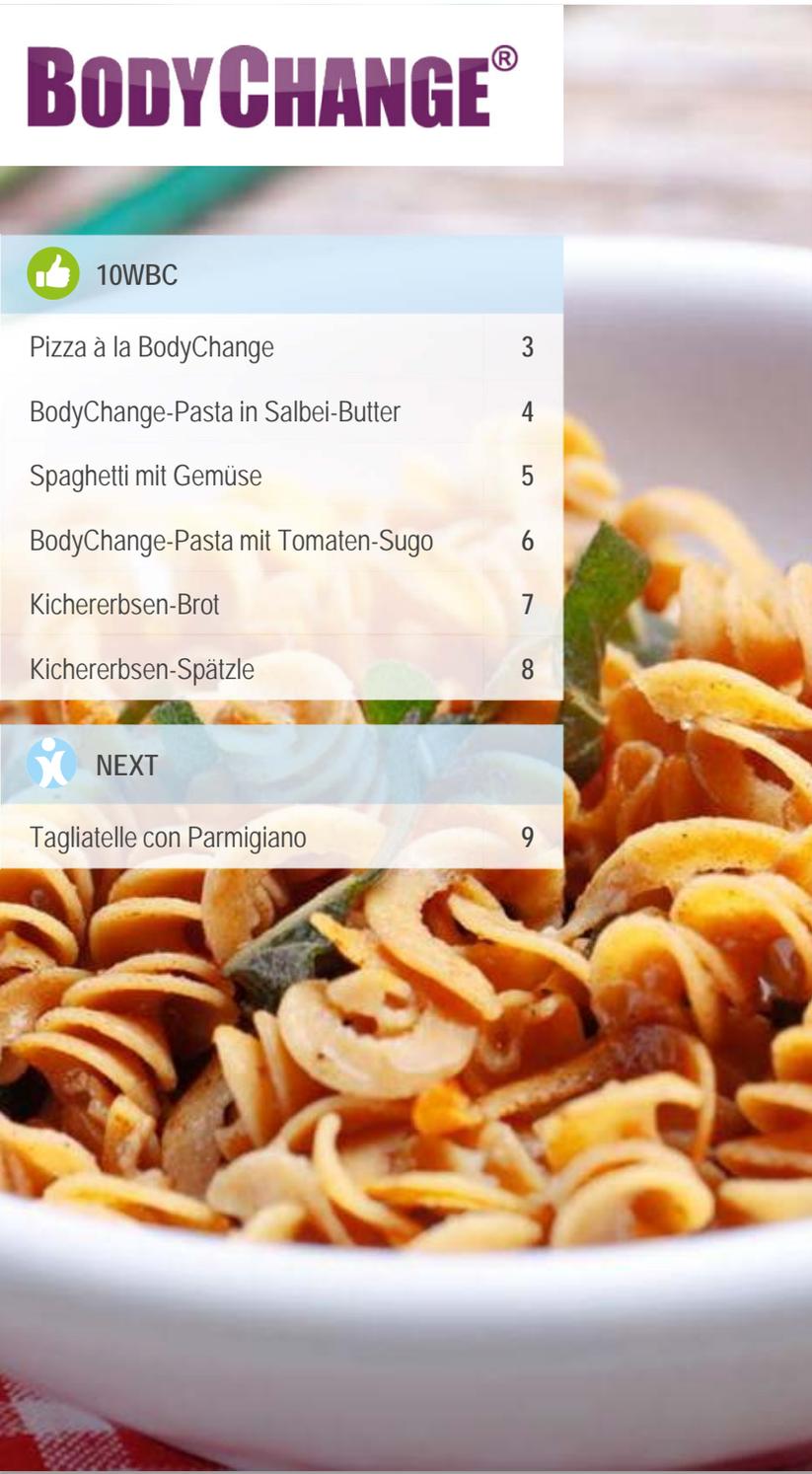
BodyChange-Pasta mit Tomaten-Sugo 6

Kichererbsen-Brot 7

Kichererbsen-Spätzle 8

 NEXT

Tagliatelle con Parmigiano 9



COOKBOOK
Pizza & Pasta ohne Reue!

Die Rezeptkategorien



10WBC

Diese Rezepte richten sich konsequent nach unseren Abnehm-Empfehlungen.



LoadTag

Diese Rezepte sind zum Schlemmen und Genießen an einem Tag in der Woche gedacht.



Obst-Milch-Baustein

Diese Rezepte kannst du nach dem Sport genießen.



NEXT

Sobald du dein Wunschgewicht erreicht hast, sind diese Rezepte vor allem zum Frühstück für die langfristige Ernährungsumstellung gedacht.

In allen Rezepten gelten die Mengenangaben für zwei Portionen.

VIEL SPASS!

Pizza à la BodyChange

1. Backofen auf 200 °C Ober/Unterhitze vorheizen.
2. Aus Linsenmehl, Wasser, Öl und einer Prise Salz einen Teig kneten. Den Teig auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech flach drücken. Wenn der Teig sehr klebrig ist, die Handflächen mit etwas Olivenöl einreiben.
3. Anschließend mit Tomatensoße bestreichen und mit Oregano bestreuen.
4. Pizza mit BodyChange-konformen Zutaten belegen und für ca. 20 Minuten backen.

DIE ZUTATEN

4 EL	Öl
250 ml	Wasser
1 Prise	Salz
500 g	Linsenmehl
400 g	passierte Tomaten
1 TL	Oregano

BodyChange-konformer Belag nach Belieben, z.B.: Schinken, Oliven, Tomaten, Paprika, Thunfisch, Lachs, Rucola etc.



BodyChange-Pasta in Salbei-Butter

1. Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Salbeiblätter waschen, von den Stielen zupfen und klein schneiden. Zitrone waschen und die Schale mit Hilfe einer Reibe abreiben.
2. Topf mit Wasser zum Kochen bringen, Salz und die Kichererbsennudeln hinzugeben und für ca. 4-5 Minuten kochen.
3. In einer Pfanne Butter zum schmelzen bringen, darin den Knoblauch und die Salbeiblätter kurz anbraten. Nudeln und den Abrieb der Zitrone hinzufügen. Kurz durchschwenken und mit Salz und Pfeffer würzen.

DIE ZUTATEN

250 g	Kichererbsennudeln
1 Bund	frischer Salbei
2	Knoblauchzehen
1	Zitrone (abgeriebene Schale)
4 EL	Butter
Salz und frisch gemahlener Pfeffer zum Würzen.	

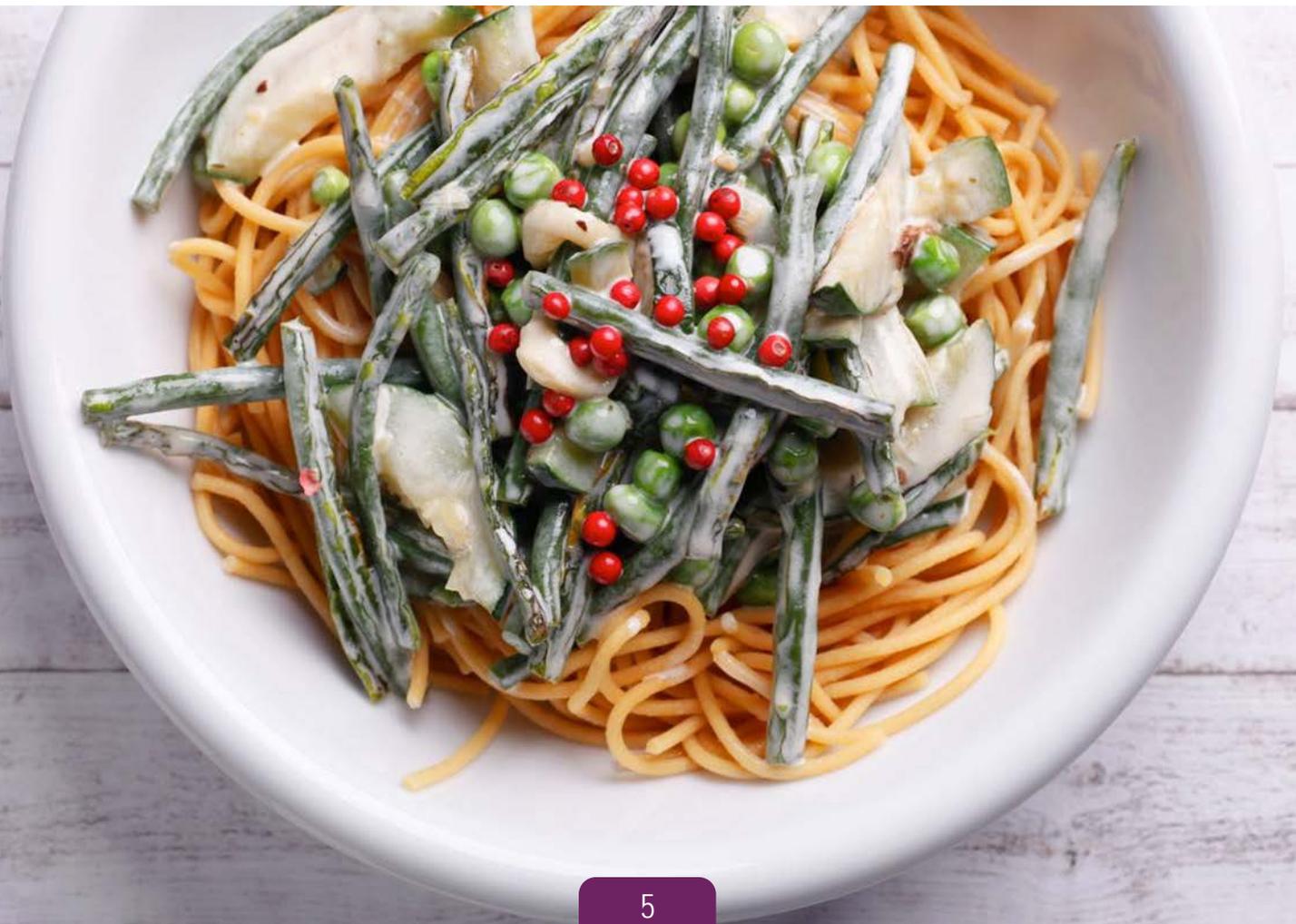


Spaghetti mit Gemüse

1. Bohnen waschen und jeweils die Enden abschneiden. Zucchini waschen, längs halbieren und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Bohnen und Zucchini ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Anschließend Mandelmilch/Kokosmilch und die tiefgekühlten Erbsen hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Topf mit Wasser zum Kochen bringen, Salz und die Kichererbsenudeln hinzugeben und für ca. 4-5 Minuten kochen.
4. Nudeln zusammen mit dem Gemüse anrichten und mit rosa Pfefferkörnern bestreuen.

DIE ZUTATEN

250 g	Kichererbsen- spaghetti
200 g	Bohnen
1	Zucchini
1	Handvoll TK Erbsen
200 ml	ungesüßte Mandel-, oder Kokosmilch
Öl zum Braten	
Rosa Pfefferkörner zum Garnieren	
Salz und frisch gemahlener Pfeffer zum Würzen	



BodyChange-Pasta mit Tomaten-Sugo

1. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Aubergine waschen und in kleine Stücke schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen und darin die Zwiebelwürfel dünsten. Auberginen-Stücke hinzufügen und für ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze mitbraten. Anschließend mit den passierten Tomaten ablöschen und für weitere 8-10 Minuten köcheln. In die fertige, noch heiße Soße, die Tiefkühl-Erbsen untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Topf mit Wasser zum Kochen bringen, Salz und die Linsennudeln hinzugeben und für ca. 4-5 Minuten kochen.
4. Nudeln zusammen mit der Tomaten-Sugo anrichten.

DIE ZUTATEN

250 g	Linsennudeln
150 g	Erbсен TK
600 ml	passierte Tomaten
1	Aubergine
1 kl.	Zwiebel
Öl zum Braten	
Salz und frisch gemahlener Pfeffer zum Würzen	



Kichererbsen-Brot



1. Mehl, Pfeffer, gemahlene Kreuzkümmel und Salz in einer Schüssel gut verrühren. Wenn alle Gewürze gleichmäßig verteilt sind das Wasser nach und nach hinzufügen, ein kompakter Teig soll entstehen.
2. 2 Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten und zu einer Rolle formen. Mit einem Messer 3cm dicke Stücke abschneiden. Die Teigstücke auf eine leicht geölte Oberfläche legen und sehr dünn ausrollen.
3. Die Teigfladen mit gehackten Minzblättern bestreuen, leicht andrücken und vorsichtig auf Backpapier legen. Bei 150°C im Ofen für ca. 8 Minuten backen, bis sie goldbraun, trocken und knusprig sind. Die Backzeit variiert mit der Dicke und Feuchtigkeit des Teiges. Auf einem Gitter etwas auskühlen lassen und gleich servieren.

DIE ZUTATEN

1 Tasse	Kichererbsenmehl
1 Prise	Salz und Pfeffer
1	kleine Prise gemahlene Kreuzkümmel
5	Blätter Minze
50ml	Wasser
1 EL	Öl



Kichererbsen-Spätzle

1. Zwei Eier in eine Rührschüssel geben und salzen.
2. Die Eier mit den Knethaken des Rührgeräts gut verrühren. Dann nach und nach das Kichererbsenmehl unterrühren, bis ein leicht zäher Brei entsteht.
3. In eine Spätzlepresse geben oder vom Brett schaben und direkt in heißes, nicht mehr brodelndes Salzwasser geben.
4. Wenn die Spätzle oben schwimmen, etwas ziehen lassen (ca. 3 Minuten) und mit einem Schöpflöffel herausnehmen.

DIE ZUTATEN

230 g
2

Kichererbsenmehl
Eier

Salz



Tagliatelle con Parmigiano

1. Einen großen Topf mit Wasser auffüllen und zum Kochen bringen.
2. Knoblauch fein hacken, Tomaten vierteln, Chilischote fein hacken und Schnittlauch waschen und schneiden. Pasta in das kochende Wasser geben.
3. Ein bisschen Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch, Tomaten und Chili in der Pfanne anbraten.
4. Sobald die Pasta fertig ist, die Nudeln zur Pfanne geben und diese mit ein bisschen Kochwasser (ca. 3 EL) anbraten. Mit Schnittlauch und Parmesan servieren.

DIE ZUTATEN

200 g Kichererbsennudeln
1 Knoblauchzehe
4-5 Kirschtomaten
1 Chilischote
1 Bund Schnittlauch
Olivenöl zum Braten
Etwas Parmesan
Salz und frisch gemahlener Pfeffer zum Würzen



BODYCHANGE®

Kontakt

team@10wbc.de

[facebook.com/10wbc](https://www.facebook.com/10wbc)

Social Media Interactive GmbH
Schäufeleinstr. 5
80687 München

Impressum:

Autoren: Angelique Reicher, Tanya Naughton

Fotografie: Angelique Reicher, Tanya Naughton