

**DIE 21-TAGE STOFFWECHSELKUR • REZEPTE FÜR DIE ZEIT DANACH**



# Die 21-Tage Stoffwechselkur

- DAS ORIGINAL -



## REZEPTE FÜR DIE ZEIT DANACH

Schlank bleiben und Übergewicht auf Dauer vermeiden

CONNY & CHRISTIAN MÖRWALD

## Inhaltsverzeichnis

Die Autoren .....	5
Vorwort Arno Schikowsky .....	6
Vorwort Conny & Christian Mörwald .....	6
<b>Die 21-Tage Stoffwechselkur</b>	
Die 21-Tage Stoffwechselkur kurz erklärt .....	8
Erfolgsgeschichten .....	13
Die Zeit nach der Stoffwechselkur .....	16
<b>Rezepte</b>	
Hinweise zu den Rezepten .....	19
Frühstück .....	21
Suppen .....	31
<b>Hauptgerichte</b>	
Fleisch .....	42
Fisch .....	54
Vegetarisch .....	60
Pizza & Co .....	71
Beilagen .....	77
Salate .....	83
Brot & Brötchen .....	93
Soßen, Dips & Aufstriche .....	109
Dessert & Süßes .....	115
Kuchen & Muffins .....	123
Snacks .....	133
Smoothies .....	139
Weihnachtliche Rezepte .....	143
Literaturempfehlungen .....	152

## Impressum

### Dieser Ratgeber wurde für Sie zusammengestellt von:

Arno Schikowsky, a.schikowsky@21tage.info  
Hochstrasser Weg 2a, 83064 Raubling

### Autoren:

Conny & Christian Mörwald, cmoerwald@t-online.de

### Für die ergänzenden Tipps bedanken wir uns bei:

Arno Schikowsky

### Urheberrecht:

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das Recht zur Übersetzung in Fremdsprachen. Nachdruck oder Reproduktion, Vervielfältigung jeder Art sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Autors bzw. Herausgebers.

Copyright © 2015 by Schikowsky GbR • Verlag

### Haftungsausschluss:

Die hier dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der Information. Es werden weder Empfehlungen noch Bewerbungen der beschriebenen oder erwähnten Methoden dargestellt. Vorgehensweisen oder Ratschläge sind ausschließlich aus eigenen Erfahrungen entstanden. Der Inhalt erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Information garantiert werden. Der Inhalt des Buches ersetzt keinesfalls eine fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker. Er darf nicht als Grundlage zur eigenständigen Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten oder zur Diagnose verwendet werden. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer einen Arzt! Die Autoren übernehmen keine Haftung für Unannehmlichkeiten oder Schäden, die sich aus der Durchführung der Stoffwechselkur und der hier dargestellten Informationen ergeben.

### Gesamtherstellung:

**Kainz Werbe GmbH, Kolbermoor**

2. Auflage 2017, Printed in Germany

### Fotos/Bildmaterial:

Titel/S. 3: © adam121 - Fotolia.com;

S. 5: © Susanne Hakuba, www.susannehakuba.com;

S. 7: © Warren Goldswain - Fotolia.com; S. 13: © Schikowsky GbR Verlage;

S. 14: © Schikowsky GbR Verlage; S. 15: © Horstmüller GmbH (Bilder 1977),

Annette Lederer (Bild 2015); S. 18: © bonninturina - Fotolia.com;

S. 21: © laperla\_777 - Fotolia.com; S. 31: © Kitty - Fotolia.com;

S. 41: © Der1930 - Fotolia.com; S. 77: © Ally - Fotolia.com;

S. 83: © karepa - Fotolia.com; S. 93: © BillionPhotos.com - Fotolia.com;

S. 109: © Jiri Hera - Fotolia.com; S. 115: © Sea Wave - Fotolia.com;

S. 123: © kwasny221 - Fotolia.com; S. 133: © photocrew - Fotolia.com;

S. 139: © Boyarkina Marina - Fotolia.com; S. 143: © emmi - Fotolia.com

### Herausgeber und Vertrieb:

Schikowsky GbR • Verlag, a.schikowsky@21tage.info



## Vorwort Arno Schikowsky

Lieber Leser,

endlich ist es soweit. Das Rezeptbuch zur 21-Tage Stoffwechselkur ist fertig. Wir haben uns bei diesem Buch entschlossen, so wenig wie möglich auf Platzhalter wie z. B. Bilder zu verzichten, um Ihnen möglichst viel Auswahl von, wie wir meinen, wirklich tollen Rezepten anbieten zu können.

Christian und Conny Mörwald haben sehr lange daran gearbeitet. Ich bin sehr stolz Ihnen jetzt dieses Buch präsentieren zu können. Nachdem nun die Stoffwechselkur schon einige Zeit angeboten wird, ist mir eins aufgefallen: Das was wir von den Medien vermittelt bekommen über Gesundheit aber auch über Krankheit, ist nicht das, was ich in den letzten Jahren erfahren durfte. Es gibt viele Möglichkeiten den Körper Gesund zu erhalten oder auch wieder in einen gesünderen Zustand zurück zu bringen. Seien wir doch mal ehrlich: Wer möchte denn schon Medikamente einnehmen? Chemie in unserem Körper sollten wir möglichst gering halten. Die gesunden Rezepte in diesem Buch sind nur ein kleiner Teil dessen, was wir tun können, um Gesundheit für ein ganzes Leben zu erlangen.

Untersuchungen zeigen, dass Nährstoffe in unserer Nahrung in den letzten Jahrzehnten erheblich

zurückgegangen sind. Eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen ist fast nicht mehr möglich. Fast Food und Fertigprodukte aus dem Supermarkt sind die täglichen Begleiter – auch schon bei unseren Kindern. Wir brauchen uns doch nicht zu wundern, wenn Gewichts- und Verhaltensstörungen, Burnout oder schlimmere Krankheiten auf dem Vormarsch sind. Eine Zufuhr von ergänzenden Vitaminen und Mineralstoffen ist unerlässlich. Auch wenn immer wieder das Gegenteil behauptet wird. Unser Körper besteht aus ca. 100 Billionen Zellen. Diese benötigen alle essentielle (lebensnotwendige) Nähr- und Mineralstoffe, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Ich empfehle Ihnen in jedem Fall zusätzlich Nährstoffe zuzuführen.

Somit bleiben Sie ein Leben lang gesund und bis ins hohe Alter leistungsfähig. Nicht umsonst gibt es das Sprichwort: „In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist“. Sie glauben es nicht? Versuchen Sie es einfach. Und beobachten Sie was passiert.

Ich wünsche Ihnen viel Genuss und Freude zu einem noch gesünderen Leben mit diesem Rezeptbuch.

*Ihr Arno Schikowsky*

## Vorwort von Conny & Christian Mörwald

Die uralte Erkenntnis: „Eure Lebensmittel sollen Eure Heilmittel sein“ (Hippokrates von Koos, 460 bis etwa 377 v. Chr., griechischer Arzt, „Vater der Heilkunde“) hat ihre Gültigkeit nicht verloren: Auch aktuelle Gesundheitsexperten empfehlen für ein langes und gesundes Leben täglich mindestens 5 Portionen frisches Obst und Gemüse, 3 x pro Woche frischen Fisch, 1 x pro Woche mageres Wildfleisch und viel stilles Wasser zu sich zu nehmen, den Konsum von Zucker, Salz, ungesunden Fetten und verarbeiteten Lebensmitteln einzuschränken, auf Alkohol und Nikotin zu verzichten, sich ausreichend zu bewegen und möglichst allen schädlichen Umwelteinflüssen aus dem Weg zu gehen.

Die in unserem Buch vorgestellten Rezepte sollen Ihnen Anregungen für eine abwechslungs- und

nährstoffreiche Ernährung geben. Dazu haben wir nächtelang das Internet durchforstet, Ernährungsbücher und -zeitschriften gelesen, unzählige Gerichte zubereitet, verändert, Neues kreiert, probiert, probieren lassen, Fehlversuche verworfen, Zubereitungszeiten ermittelt, Nährwertangaben errechnet und letztendlich unsere Favoriten gekürt.

Bei der vielfältigen Auswahl ist für jeden etwas dabei: Fisch- und Fleischgerichte, vegetarische Gerichte, Brot und Brötchen, Smoothies, Kuchen, Muffins und Desserts.

Mit den richtigen Rezepten macht Kochen Spaß und ist gar nicht so kompliziert.

*Alles Gute für Ihre Gesundheit  
Conny & Christian Mörwald*





## Joghurt-Quark

Fruchtig frischer Start für einen anspruchsvollen Tag.

**Zubereitungszeit:** 10 min.

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

**Utensilien:** Schüssel

### Nährwerte:

gesamt ca.:

812 kcal

(3400 kJ)

47 g F

48 g K

44 g E

### Zutaten:

150 g	Naturjoghurt
150 g	Magerquark
	Vanille gemahlen nach Geschmack
50 g	Nussmischung (z.B. Mandeln, Cashew, Walnuss, Haselnuss, Paranuss, ...)
200 g	frische oder gefrorene Beeren wie Heidelbeeren, Himbeeren oder Johannisbeeren
10 g	Leinöl
20 g	Chiasamen

### Zubereitung:

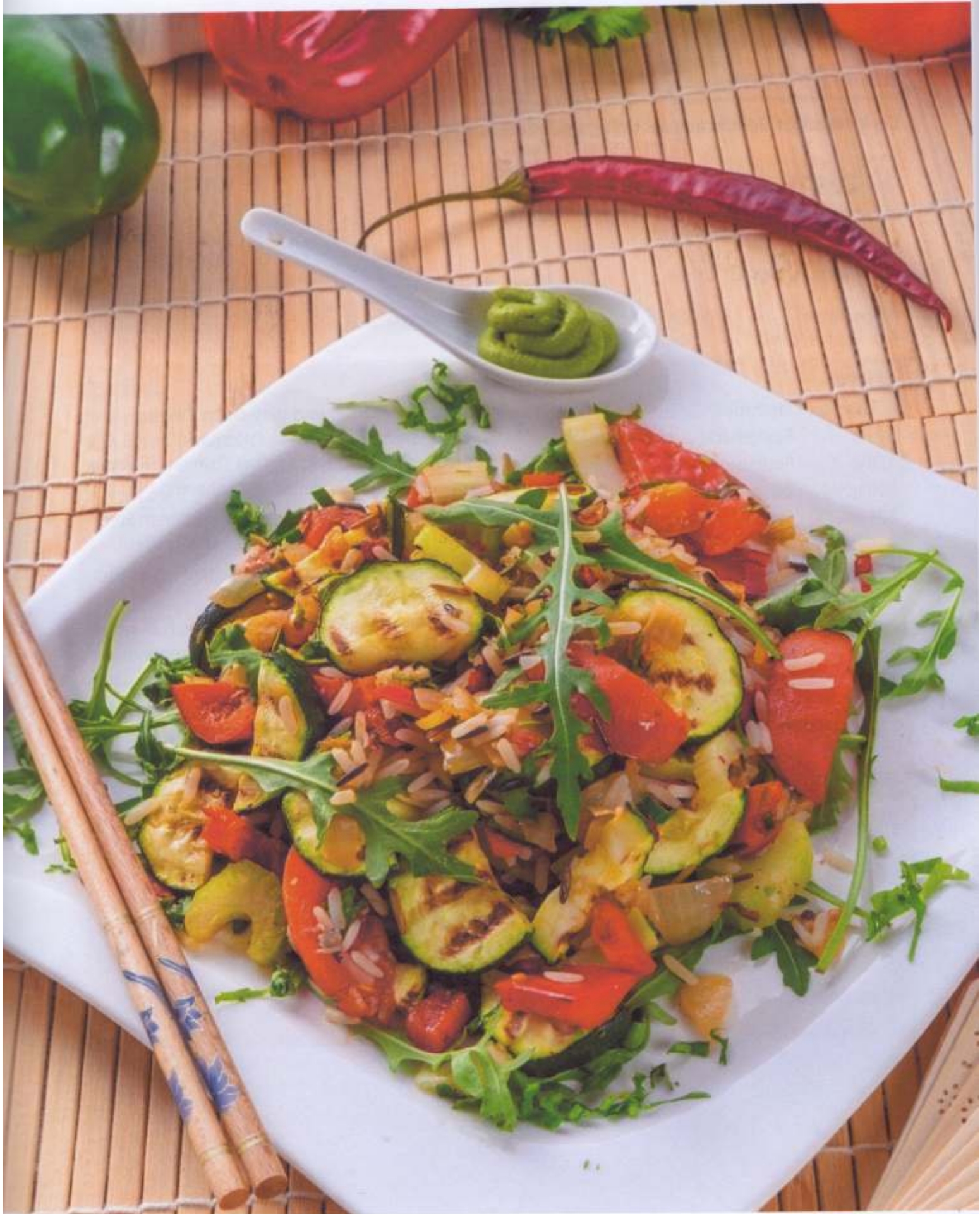
Die Nüsse hacken.

Den Joghurt mit Quark und Vanille verrühren und die gehackten Nüsse und die frischen oder aufgetauten Beeren untermischen.

Dann das Leinöl und die Chiasamen einrühren.

**TIPP:** Hält gut und lange satt.





## Chia Apfelschmarrn

Eine schnell zubereitete Variante der beliebten österreichischen Süßspeise.

**Zubereitungszeit:** 10 min.

**Garzeit:** 10 min.

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

**Utensilien:** Schüssel, Handmixer oder Küchenmaschine, Pfanne

### Nährwerte:

gesamt ca.:

334 kcal

(1397 kJ)

18 g F

21 g K

23 g E

### Zutaten:

1	Ei Größe M
100 ml	Milch (oder Sahne)
10 g	Kokosmehl
10 g	Eiweißpulver Vanille-Geschmack
1 TL	Chiasamen
1/4 TL	Backpulver
1/4 TL	Stevia Streusüße
1/2	Apfel (z. B. Boskop)
1 TL	Kokosöl

### Zubereitung:

Das Ei mit der Milch schaumig rühren, die trockenen Zutaten nach und nach mit Hilfe eines Handmixers unterrühren und den fertigen Teig 2-3 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und den geschälten und gewürfelten Apfel anbraten. Dann die Teigmischung zufügen und wie einen Pfannkuchen braten.

Wenn die Unterseite hellbraun ist den Pfannkuchen in kleine Stücke zerteilen und fertig braten.

**TIPP:** Der Geschmack kann durch Zugabe von Zimt, Vanille oder Spekulatiusgewürz nach Belieben variiert werden.



# Die 21-Tage Stoffwechselkur

## REZEPTE FÜR DIE ZEIT DANACH

Schlank bleiben und Übergewicht auf Dauer vermeiden

**Nach dem Erfolg von  
„Die 21-Tage Stoffwechselkur – das Original“  
das Rezeptbuch für die Zeit danach.**

Bleiben Sie Ihren (neuen) Gewohnheiten aus der Stoffwechselkur weiterhin treu, denn Sie haben viel erreicht. Behalten Sie Ihren gesunden Lebensstil und Ihr neues Gewicht bei.

Die hier vorgestellten Rezepte sollen Sie dabei unterstützen, die Ernährungsgrundsätze der Stoffwechselkur weiterhin zu beachten, indem sie

- ▶ Ihren Zuckerkonsum niedrig halten
- ▶ ein Übermaß an ungesunden Fetten vermeiden
- ▶ für ausreichende Zufuhr an essentiellen Fettsäuren sorgen
- ▶ auf einen angepassten Salzverbrauch achten
- ▶ viel frisches Gemüse und frischen Salat verzehren
- ▶ genügend hochwertiges Eiweiß konsumieren
- ▶ auf Fertigprodukte verzichten.

*Conny & Christian Mörwald*

18,95 €

ISBN: 978-3-9817505-5-3



9 783981 750553