GESUNDE WEIHNACHTEN

FESTLICHE UND KÖSTLICHE REZEPTE
FÜR EIN GESUNDES FEST!



LuckyBrunch Ratgeber

WIR. LEBEN. GESUNDHEIT.

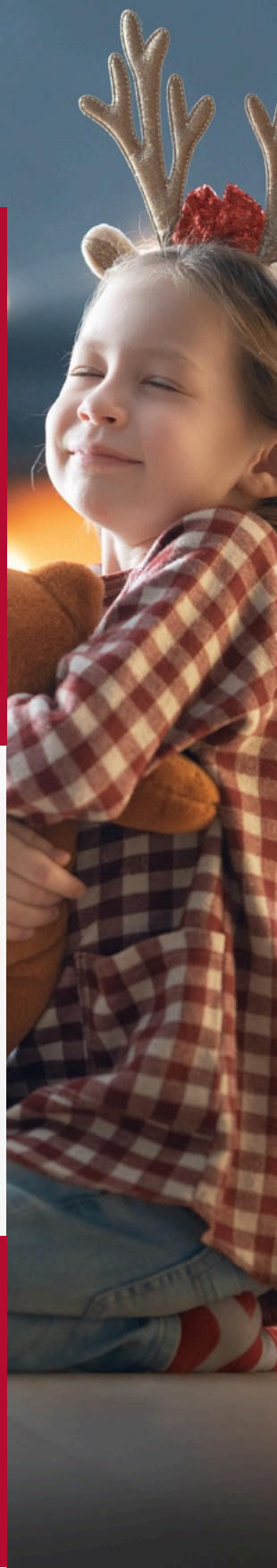
www.luckybrunch.de



INHALT

Tauche ein in eine Welt voll nicht nur mit gesunden sondern auch köstlichen Rezepten!

Wir wollen perfekt zur festlichen Jahreszeit passen. Von leckeren Vorspeisen über herzhafte Hauptgerichte bis hin zum süßen Dessert – hier findest du alles, was dein Herz begehrt. Lass dich inspirieren und genieße die Weihnachtszeit auf die gesunde Art.



• SEITE | 3
//WILKOMMEN

• SEITE | 4
//WARUM DIESES E-BOOK?

• SEITE | 5
//WARUM LUCKYBRUNCH?

• SEITE | 6-7
//REZEPT 1

• SEITE | 8-9
//REZEPT 2

• SEITE | 10-11
//REZEPT 3

• SEITE | 12-13
//REZEPT 4

• SEITE | 14-15
//REZEPT 5

• SEITE | 16
//GESUNDE WEIHNACHTS-TIPPS

• SEITE | 17
//FEEDBACK UND COMMUNITY

//01. Willkommen zu unserem kostenfreien Rezept-Guide "Gesunde Weihnachten: Festliche und köstliche Rezepte für ein gesundes Fest!".

DIE WEIHNACHTSZEIT STEHT VOR DER TÜR
EINE ZEIT DER FREUDE UND DES GENIESSENS

Doch wie oft haben wir uns nach den Feiertagen gewünscht, wir hätten doch ein wenig gesünder gegessen? Dieses Jahr wird alles anders!

Wer sind wir?

LuckyBrunch ist eine Gemeinschaft von Ernährungsexperten, die ihre Expertise und Leidenschaft für gesunde Ernährung mit dir teilen möchten.

Wir glauben daran, dass jeder die Möglichkeit haben sollte, leckere und gesunde Mahlzeiten zu genießen.

Unser Ziel ist es, dir dabei zu helfen, gesunde Essgewohnheiten zu entwickeln und beizubehalten – und das unabhängig von der Jahreszeit.

//02. WARUM DIESES E-BOOK?

Die Weihnachtszeit ist bekanntlich eine Zeit der Freude und des Feierns, - aber auch eine Zeit der großen kulinarischen Versuchungen.

Gesunde Entscheidungen

Zwischen all den Plätzchen, Festtagsbraten und reichen Desserts ist es oft schwierig, gesunde Entscheidungen zu treffen.
Unsere Experten wissen, wie herausfordernd es sein kann, den Balanceakt zwischen Genuss und Gesundheit zu meistern.



Deshalb bieten wir dir diesen Ratgeber kostenfrei an. Wir wollen dir helfen, festliche und gleichzeitig gesunde Mahlzeiten zu genießen.

Warum ist gerade die Zeit um Weihnachten so besonders herausfordernd?

Die Weihnachtszeit ist stets voller Familientreffen, Partys und üppigen Festessen. Zuckerreiche Leckereien und fettige Speisen sind überall präsent. Es ist leicht, in dieser Zeit den Überblick über gesunde Essgewohnheiten zu verlieren.

Finde den richtigen Experten für deine gesundheitlichen Ziele

Unsere Mission bei LuckyBrunch ist es, dir zu zeigen, dass gesunde Ernährung nicht kompliziert oder langweilig sein muss. Mit den richtigen Rezepten und ein wenig Planung kannst du auch auf deine Gesundheit achten.

//03. WARUM LUCKYBRUNCH?



REGISTRIERE DICH AUF UNSERER PLATTFORM

Erhalte Zugang zu weiteren exklusiven Inhalten, Tipps von unseren Ernährungsexperten und einer unterstützenden Community, die dir hilft, deine Gesundheitsziele zu erreichen.

www.luckybrunch.de

WERT AUF GESUNDE ERNÄHRUNG

Registriere dich jetzt auf der Plattform LuckyBrunch und starte deine Reise zu einer gesünderen und glücklicheren Weihnachtszeit - auch, wenn die Versuchung groß ist!

BERATUNG VON EXPERTEN

Unsere Ernährungsexperten bieten dir wertvolle Tipps und Rezepte, die dir helfen, gesund durch die Feiertage zu kommen, ohne auf den Geschmack zu verzichten.

REZEPT 1 ZIMT-QUINOA-PORRIDGE MIT BEEREN



ZIMT-QUINOA-PORRIDGE MIT BEEREN IST DIE PERFEKTE WAHL

Unser Zimt-Quinoa-Porridge mit Beeren ist nicht nur nährstoffreich und sättigend, sondern auch voller weihnachtlicher Aromen, die dich in festliche Stimmung versetzen.

Dieses Porridge ist ein perfektes Frühstück für kalte Wintertage. Es bietet zudem auch eine hervorragende Möglichkeit, den Tag mit einer nährstoffreichen Mahlzeit zu beginnen.

Lass dich von diesem einfachen und gesunden Rezept verzaubern.

VEGAN, KÖSTLICH UND VIELFÄLTIG



ZUTATEN:

- 1 Tasse Quinoa
- 2 Tassen Mandelmilch
- 1 TL Zimt
- 1 EL Ahornsirup
- 1 Tasse gemischte Beeren (frisch oder gefroren)
- 1 EL gehackte Mandeln

ZUBEREITUNG:

1. Quinoa in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen.
2. In einem Topf die Mandelmilch erhitzen.
3. Quinoa hinzufügen und 15-20 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit absorbiert ist und die Quinoa weich ist.
4. Zimt und Ahornsirup unterrühren.
5. Porridge in Schalen füllen und mit Beeren und gehackten Mandeln garnieren.

REZEPT 2 GEBACKENE SÜSSKARTOFFELN MIT WALNÜSSEN UND CRANBERRIES



PERFEKT FÜR EIN MEHR ALS FESTLICHES ABENDESSEN

In der Weihnachtszeit sehnen wir uns oft nach herzhaften und wärmenden Gerichten. Gebackene Süßkartoffeln mit Walnüssen und Cranberries sind eine köstliche und gesunde Alternative zu traditionellen Beilagen.
Dieses Rezept kombiniert die Süße der Süßkartoffeln mit dem knackigen Biss der Walnüsse und der Frische der Cranberries.

DIE AROMEN DER WEIHNACHTSZEIT



ZUTATEN:

- 4 mittlere Süßkartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 Tasse gehackte Walnüsse
- 1/2 Tasse getrocknete Cranberries
- 1 TL Zimt
- 1 EL Ahornsirup
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG:

1. Den Ofen auf 200°C vorheizen.
2. Die Süßkartoffeln waschen, trocken tupfen und der Länge nach halbieren.
3. Mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zimt bestreuen und auf ein Backblech legen.
4. Im Ofen ca. 25-30 Minuten backen, bis sie weich sind.
5. In einer kleinen Schüssel die gehackten Walnüsse und getrockneten Cranberries mit Ahornsirup vermischen.
6. Die Mischung auf den gebackenen Süßkartoffeln verteilen und weitere 5 Minuten im Ofen backen.

REZEPT 3 WINTERLICHER RUCOLA-SALAT MIT GRANATAPFEL UND MANDARINEN



SÜSSE SÜNDEN: GESUNDE DESSERTS FÜR DIE WEIHNACHTSZEIT

Ein frischer Salat darf auch in der Weihnachtszeit nicht fehlen. Unser winterlicher Rucola-Salat mit Granatapfel und Mandarinen bringt Farbe und Vitalität auf deinen Festtagstisch.

Dieser Salat ist nicht nur leicht und gesund, sondern auch ein wahrer Augenschmaus.

KÖSTLICHES - MIT EINEM GESUNDEN TWIST



ZUTATEN:

- 200g Rucola
- 1 Granatapfel, entkernt
- 2 Mandarinen, geschält und in Scheiben geschnitten
- 1 Avocado, in Würfel geschnitten
- 50g Feta-Käse, zerkrümelt
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico-Essig
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG:

1. Den Rucola in eine große Schüssel geben.
2. Granatapfelkerne, Mandarinenscheiben und Avocadowürfel hinzufügen.
3. Den zerkrümmelten Feta-Käse darüber streuen.
4. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Balsamico-Essig, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren.
5. Das Dressing über den Salat geben und vorsichtig vermengen.
6. Sofort servieren und genießen.

REZEPT 4 FESTLICHE LINSENSUPPE MIT KAROTTEN UND SELLERIE



EINE WÄRMENDE SUPPE IST GENAU DAS RICHTIGE FÜR KALTE WINTERTAGE.

Unsere festliche Linsensuppe mit Karotten und Sellerie ist reich an Nährstoffen und Aromen, die dich durch die kälteren Monate begleiten. Dieses Rezept ist nicht nur einfach zuzubereiten, sondern auch perfekt für ein leichtes und gesundes Abendessen.

FESTLICHE UND KÖSTLICHE REZEPTE



ZUTATEN:

- 1 Tasse grüne Linsen, gewaschen
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Karotten, in Scheiben geschnitten
- 2 Stangen Sellerie, in Scheiben geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprika
- 1,5 Liter Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG:

1. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten.
2. Karotten, Sellerie und Knoblauch hinzufügen und kurz anbraten.
3. Die gewaschenen Linsen, Kreuzkümmel und Paprika hinzufügen und alles gut vermischen.
4. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und zum Kochen bringen.
5. Die Hitze reduzieren und die Suppe etwa 30-35 Minuten köcheln

REZEPT 5 JOGHURTPUDDING MIT CHIA UND SCHWARZER JOHANNISBEERMARMELADE



EIN GESUNDER NACHTISCH DARF NICHT FEHLEN!

Unser Joghurtpudding mit Chia und schwarzer Johannisbeermarmelade ist eine köstliche und nahrhafte Alternative zu traditionellen Desserts. Mit natürlichen Süßungsmitteln und reich an Omega-3-Fettsäuren, ist dieser Pudding der perfekte Abschluss eines festlichen Essens.

STATT FETTER SAHNESPEISEN



ZUTATEN:

- 1 Tasse griechischer Joghurt
- 1/4 Tasse Chia-Samen
- 1 EL Honig oder Ahornsirup
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1/2 Tasse schwarze Johannisbeermarmelade (am besten selbstgemacht oder zuckerreduziert)
- Eine Prise Salz

ZUBEREITUNG:

1. Joghurt, Chia-Samen, Honig, Vanille und Salz in einer Schüssel vermischen.
2. Abdecken und mindestens 4 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
3. Vor dem Servieren umrühren.
4. Marmelade auf den Pudding geben und leicht einrühren.
5. In Schalen füllen und nach Belieben garnieren.
6. Genießen!

//04. TIPPS FÜR EINE NACHHALTIGE UND GESUNDE WEIHNACHTSZEIT

1. BEWUSSTE ERNÄHRUNG

Achte darauf frische, saisonale und möglichst regionale Zutaten zu verwenden. Bereite Mahlzeiten von Grund auf zu, um unnötige Zusatzstoffe zu vermeiden.

2. PORTIONSKONTROLLE

Genieße deine Lieblingsgerichte in Maßen. Kleine Portionen helfen dabei, sich nicht zu überessen sowie gesund, nachhaltig und stressfrei zu schlemmern.

3. RESTEVERWERTUNG

Vermeide Lebensmittelverschwendung, indem du Reste kreativ weiterverarbeitest. Suppen, Eintöpfe oder Sandwiches sind großartige Möglichkeiten, Reste zu nutzen.

4. NACHHALTIGE GESCHENKE

Denke an umweltfreundliche Geschenkideen, wie selbstgemachte Leckereien, wiederverwendbare Produkte oder Erlebnisse, statt materieller Geschenke.

5. BEWEGUNG

Integriere körperliche Aktivitäten in deine Feiertagsroutine. Ein Spaziergang nach dem Essen oder eine kleine Yoga-Session kann Wunder wirken.

6. ACHTSAMKEIT

Nimm dir Zeit für dich selbst und deine Lieben. Achtsamkeit und Entspannung sind genauso wichtig, wie das Festessen.

//05 LESERFEEDBACK UND COMMUNITY-BEITRÄGE



FEEDBACK GEBEN

Was hat dir an diesem E-Book gefallen? Was können wir verbessern? Dein Feedback ist uns sehr wichtig.



REZEPTE TEILEN

Hast du ein Rezept aus diesem Ratgeber ausprobiert und abgewandelt? Teile deine Kreationen mit uns! Sende uns deine Fotos und Rezepte per E-Mail oder über soziale Medien.



GESCHICHTEN ERZÄHLEN

Hast du eine besondere Geschichte oder Tradition, die du mit uns teilen möchtest? Wir sind immer auf der Suche nach inspirierenden Geschichten rund um die Weihnachtszeit und gesunde Ernährung.



SOCIAL MEDIA

Folge unseren Social-Media-Kanälen und verwende die Hashtags ***#GesundWeihnachten*** **und** ***#LuckyBrunchOfficial*** beim Teilen. Wir freuen uns darauf, deine Posts zu sehen und mit der Community zu teilen.



@luckybrunch_official

Justine Christov

WEB
www.luckybrunch.de
info@luckybrunch.de

TELEFON
+52 174 855 19 91

ANSCHRIFT
Kirberger Str. 5
65510 Hünstetten

LuckyBrunch GmbH

Ernährungs-Experten Plattform