





Lecker, leicht essen

Sich gesund ernähren – das schmeckt köstlich und macht auch noch schlank. Lasse dich von unseren Rezepten inspirieren. Mit exakter Mengen- und Kalorienangabe. Einfach zum Nachkochen!

Sortiert nach:

- [Alle](#)
- [Shake](#)
- [kcal+](#)
- [kcal-](#)



•



•



•



•



•



.



.





Leckerer Lachs

527 kcal

Zutaten pro Person:

- 113 g Lachs
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 mittelgroße Süßkartoffel
- Zimt
- Gemüse der Saison, Größe frei wählbar

Zubereitung:

Den Ofen auf 220 Grad vorheizen. Die Süßkartoffel in 8 bis 12 Stücke schneiden, mit Zimt bestreuen und für rund 25 bis 30 Minuten in den Ofen, bis sie weich und gebräunt sind. Olivenöl erhitzen, Lachs kurz darin anbraten. Das Gemüse in Olivenöl andünsten und alles zusammen servieren.



Hähnchen und Reis

584 kcal

Zutaten pro Person:

- 140 g Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen
- 170 g Naturreis
- 450 g gemischtes Gemüse (von der Liste „Erlaubte Snacks“)
- 15 Mandeln (105 kcal)

Zubereitung:

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen und die Hähnchenbrust darin gut 30 Minuten backen. 170 ml Wasser leicht salzen und darin den Reis köcheln. Gemüse nach Wahl in Olivenöl kurz anbraten oder in kochendem Wasser dämpfen. Mit Mandeln bestreuen und zusammen servieren.





Burrito

545 kcal

Zutaten pro Person:

- 225 g Naturreis
- 115 g schwarze Bohnen oder Feldbohnen
- 85 g Hähnchenstreifen, ohne Haut und Knochen
- 55 g Zwiebeln
- 55 g Salsa
- 55 g Avocado oder Guacamole
- 1 Esslöffel Koriander
- 1 Scheibe Limette

Zubereitung:

Bohnen ggf. putzen und in gewünschte Länge schneiden. Für mindestens 10 bis 15 Minuten gar kochen. in 225 ml leicht gesalzenem Wasser den Naturreis gar köcheln lassen. Die Hähnchenstreifen braten oder grillen. Anschließend Reis, Bohnen und Hähnchenstreifen mit gehackten Zwiebeln, Salsa, gewürfelter Avocado oder fertige Guacamole und Koriander in einer großen Schüssel schichten. Mit der Limette verzieren. Guten Appetit!



Truthahn Dinner

540 kcal

Zutaten pro Person:

- 113 g Truthahnbrust
- 1 mittelgroße Kartoffel
- Schnittlauch
- 115 g Spinat
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL natives Olivenöl
- 1 kleine Birne
- 1 TL Vanilleextrakt
- Zimt

Zubereitung:

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Die Ofenkartoffel ca. 40 Min. backen, die Truthahnbrust für ca. 30 Min. ebenfalls in den Ofen schieben – bis sie schön knusprig ist. Den Spinat kurz in Olivenöl mit den gehackten Knoblauchzehen anbraten (sautieren). Die Birne in Wasser mit dem Vanilleextrakt garen (pochieren) und anschließend mit Zimt bestreuen. Die Ofenkartoffel mit Butterschmalz beträufeln und gehacktem Schnittlauch zusammen mit den anderen Beilagen zum Truthahn servieren.





Pasta Night

585 kcal

Zutaten pro Person:

- 225 g Reismudeln
- 240 ml Marinara-Sauce
- 115 g Pilze
- 85 g Hähnchenstreifen, ohne Haut und Knochen
- 450 g Romanasalat
- Tomaten
- Gurke
- 2 Teelöffel natives Olivenöl
- 2 Teelöffel Balsamico Essig

Zubereitung:

Den Ofen auf 220 Grad vorheizen, die Hähnchenstreifen darin backen oder grillen. Die Reismudeln nach Packungsvorlage garkochen und mit Marinara-Sauce, Pilzen und Hähnchenstreifen vermengen. Romanasalat waschen und zupfen, Tomaten und Gurken in mundgerechte Stücke schneiden. Das Dressing aus Olivenöl und Balsamico Essig zubereiten und darübergeben. Buon appetito!



Truthahn-Burger mit Süßkartoffelecken

588 kcal

Zutaten pro Person:

- 113 g Frikadelle aus gehackter Truthahnbrust
- glutenfreies Brötchen
- Senf
- 113 g Süßkartoffelecken
- eine Prise Chillipulver oder Zimt, je nach Geschmack
- 450 g gemischter Blattsalat
- Tomaten
- rote Zwiebeln
- 2 Teelöffel nativem Olivenöl
- 2 Teelöffel Balsamico Essig

Zubereitung:

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Die Süßkartoffeln in Ecken schneiden und mit einer Prise Chillipulver oder Zimt bestäuben, ca. 30 Minuten im Ofen backen, bzw. bis sie durch sind. Gehackte Truthahnbrust zu einer Frikadelle formen und in der Pfanne durchbraten. Den Blattsalat waschen, Tomaten schneiden, rote Zwiebeln hacken. Alles vermischen und mit dem Dressing aus nativem Olivenöl und Balsamico Essig beträufeln. Die Frikadelle auf das Brötchen geben und mit Senf bestreichen.





Schweinekotelett mit Bohnen und Salat

582 kcal

Zutaten pro Person:

- 113 g Schweinekotelett
- 115 g schwarze Bohnen
- 115 g Naturreis
- 225 g gemischter Blattsalat
- 115 g Gurke
- 2 Teelöffel natives Olivenöl
- 2 Teelöffel Balsamico-Essig

Zubereitung:

Schwarze Bohnen sollen vor dem Kochen im kalten Wasser eingeweicht werden, am besten über Nacht und auf jeden Fall nicht unter 6 bis 8 Stunden quellen lassen. Fülle im Anschluss einen Topf mit Bohnen und Wasser im Verhältnis von 1:3 und lass die Bohnen einmal aufkochen. Dann bei niedriger Temperatur 90 bis 120 Minuten köcheln lassen. Das ist wichtig, um das Maximum an Nährstoffen zu erhalten. In einem anderen Topf den Reis im Verhältnis 1:1 mit leicht gesalztem Wasser garkochen. Das Schweinekotelett in einer Pfanne braten oder im Ofen grillen. Den Blattsalat waschen und zupfen, die Gurke würfeln und das Dressing aus Olivenöl und Balsamico darübergeben.





Rühreier mit Salsa

400 kcal

Zutaten pro Person:

- Rührei aus 2 ganzen Eiern
- 1 Esslöffel Salsa
- 115 g Haferflocken
- 225 g frische Erdbeeren
- Olivenöl

Zubereitung:

In einer Pfanne Olivenöl zergehen lassen, das Rührei zubereiten. Salsa und zuletzt die Haferflocken zugeben. Mit frischen Erdbeeren servieren!





Rühreier mit Truthahnspeck

494 kcal

Zutaten pro Person:

- Eiweiß von 6 Eiern
- 75 g Truthahnspeck
- 1 Teelöffel Olivenöl
- 120 ml Mandelmilch
- 115 g Haferflocken
- 115 g Erdbeerscheiben

Zubereitung:

In einer Pfanne den Truthahnspeck mit Olivenöl anbraten, dann nur das Eiweiß, die Mandelmilch und Haferflocken dazugeben. Alles gut vermischen, braten und gemeinsam mit den frischen Erdbeerscheiben servieren.





Gegrilltes Hühnchen mit Avocado

465 kcal

Zutaten pro Person:

- 113 g Hähnchen
- ½ Avocado
- 1 Tomate
- 1 Scheibe Vollkorntoast
- 1 Esslöffel Beerenmarmelade

Zubereitung:

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen und das Hähnchenfleisch rund 20 Minuten grillen, bis es knusprig ist. Eine halbe Avocado auslösen, Tomate in Schieben schneiden. Eine Scheibe Vollkorntoast toasten und mit Beerenmarmelade alles zusammen verzehren.





Zitronen-Pfeffer-Steak

525 kcal

Zutaten pro Person:

- 170 g Sirloin-Steak
- Zitronen-Pfeffer-Würzung
- 115 g Haferflocken
- Olivenöl

Zubereitung:

Den Backofen auf 230 Grad vorheizen. Das Steak mit Küchentüchern trockentupfen und mit der Zitronen-Pfeffer-Würzung einreiben. Das Steak in einer heißen Pfanne im Olivenöl auf jeder Seite 2 bis 3 Minuten anrösten. Nur solange bis sich eine schöne braune Farbe entwickelt hat. Das Steak jetzt mit der gusseisernen Pfanne in den Ofen stellen und dort ca. 6 bis 8 Minuten weitergaren. Die Haferflocken mit Wasser anrühren und zu dem Steak servieren.





Hähnchen und Rührei

233 kcal

Zutaten pro Person:

- 113 g Hähnchen
- von 2 Eiern nur das Eiweiß
- 115 g Brokkoli
- Kräuter nach Wahl

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Das in kleine Stücke geschnittene Hähnchenfleisch für 20 Minuten im Ofen grillen. Von zwei Eiern nur das Eiweiß zu Rührei in einer Pfanne zubereiten. Den Brokkoli kurz in heißem Wasser dämpfen. Alles zusammen mit frischen Kräutern anrichten.





Kräuter-Hähnchen

466 kcal

Zutaten pro Person:

- 200 g gegrilltes Hähnchen, gewürzt mit Kräutern nach Wahl
- 225 g gedämpfter Broccoli oder 180 g Erbsen
- 115 g Naturreis

Zubereitung:

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Hähnchenfleisch mit Kräutern nach Wahl würzen und für gut 15 Minuten im Ofen grillen. Reis in leicht gesalzenem Wasser gar kochen, Broccoli dämpfen oder Erbsen erwärmen – alles zusammen servieren.





Zitronen-Pfeffer-Steak mit Spargel

461 kcal

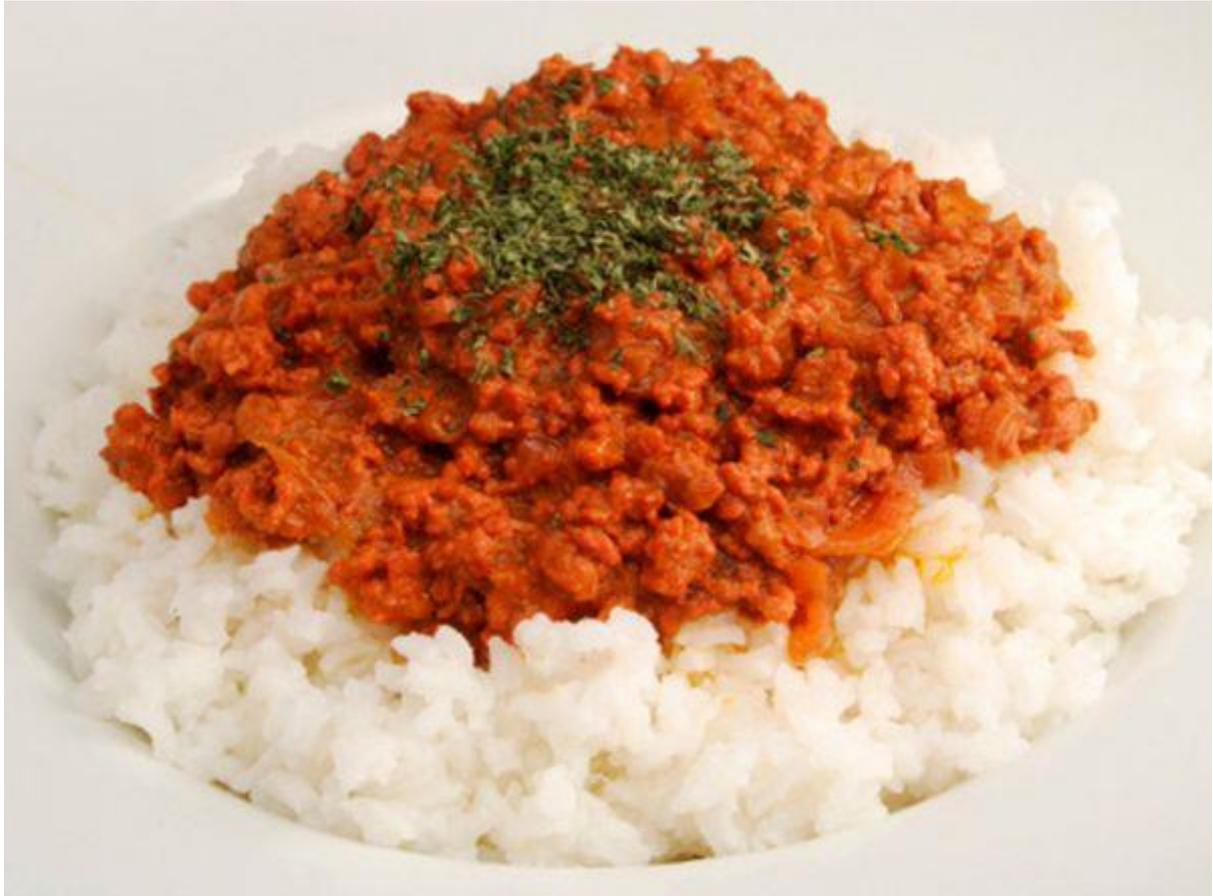
Zutaten pro Person:

- 170 g Sirloin-Steak
- Zitronen-Pfeffer-Würzung
- 115 g Wildreis
- 6 gegrillte Spargelstengel

Zubereitung:

Den Backofen auf 230 Grad vorheizen. Das Steak mit Küchentüchern trockentupfen und mit der Zitronen-Pfeffer-Würzung einreiben. Das Steak in einer heißen Pfanne im Olivenöl auf jeder Seite 2 bis 3 Minuten anrösten. Nur solange bis sich eine schöne braune Farbe entwickelt hat. Das Steak jetzt mit der gusseisernen Pfanne in den Ofen stellen und dort ca. 6 bis 8 Minuten weitergaren. Den Spargel für 6 Minuten mit im Ofen grillen, den Reis in leicht gesalzenem Wasser (Verhältnis 1:1) gar kochen.





Rindfleisch alla Marinara

514 kcal

Zutaten pro Person:

- 113 g gehacktes Rindfleisch
- 55 g gehackte Zwiebeln
- schwarzer Pfeffer
- Meersalz
- 120 ml Tomatensoße
- Petersilie
- Oregano
- Majoran
- Thymian
- Basilikum
- 225 g Naturreis

Zubereitung:

In einer Pfanne zunächst die Zwiebeln anbraten, dann das gehackte Hackfleisch dazu geben und mit schwarzem Pfeffer und Meersalz würzen. Die Tomatensauce mit Petersilie, Oregano, Majoran, Thymian, Basilikum, Meersalz und gemahlener Pfeffer vermischen. Reis in gesalzenem Wasser im Verhältnis von 1:1 kochen und alles zusammen anrichten.





Thunfisch und Dill-Wrap

407 kcal

Zutaten pro Person:

- 113 g Thunfisch in Dose
- 55 g Sellerie
- ¼ Teelöffel Dill
- Saft aus ½ Limette
- 2 Blätter Romanasalat
- 55 g fettarmer Naturjoghurt
- 1 Vollkorn Wrap, 20 cm breit
- 115 g Erdbeerscheiben
- 1 Orangenscheiben

Zubereitung:

Thunfisch abgießen, Sellerie würfeln, mit Dill, Limettensaft, Joghurt und klein gerupften Blättern vermischen. Vollkorn-Wrap eine Minute im Ofen garen. Thunfisch-Mischung in den Wrap füllen und mit Erdbeer- und Orangenscheibe garnieren.





Gegrillter Hähnchen-Taco

619 kcal

Zutaten pro Person:

- 113 g gegrillte Hähnchenbrust
- Limettensaft
- 115 g Paprika
- 55 g Zwiebeln
- ½ Avocado
- 3 Mais-Taco-Schalen

Zubereitung:

Hähnchenfleisch würfeln und in der Pfanne braten, Paprika und Zwiebeln dazugeben und mit Limettensaft würzen. Gemeinsam mit den Avocadoscheiben in den Taco-Schalen anrichten.





Gegrillter Hähnchen-Pesto-Wrap

426 kcal

Zutaten pro Person:

- 113 g gegrilltes Hähnchen, gewürfelt
- 1 Esslöffel Pesto
- 1 Vollkorn-Wrap, 20 cm breit
- 225 g in Streifen geschnittener Romanasalat
- 2 Esslöffel geriebener Parmesankäse
- 225 g Erdbeerscheiben

Zubereitung:

Backofen auf 220 Grad vorheizen und das Hähnchenfleisch darin rund 15 Minuten grillen. In der letzten Minute den Wrap mit in den Ofen geben. Anschließend den warmen Wrap mit Pesto bestreichen, dann mit Hähnchenwürfel, Romansalat, Parmesan und Erdbeerscheiben füllen.





Gegrillter Zitronenpfeffer-Heilbutt mit Brokkoli

587 kcal

Zutaten pro Person:

- 170 g gegrillter Heilbutt
- Zitronenpfeffer
- 1 Teelöffel Olivenöl
- 115 g Naturreis
- 115 g Brokkoli

Zubereitung:

Den Heilbutt mit Olivenöl beträufeln und Zitronenpfeffer würzen. in einem auf 200 Grad vorgeheizten Backofen in einer feuerfesten Form grillen. Den Reis in gesalzenem Wasser gar kochen, den Brokkoli kurz dämpfen. Fertig!





Truthahn alla Marinara auf Reis

455 kcal

Zutaten pro Person:

- 113 g Truthahnhackfleisch
- 225 g Tomaten aus der Dose
- Petersilie
- Oregano
- Majoran
- Thymian
- Basilikum
- Meersalz
- gemahlenen Pfeffer
- 225 g Naturreis

Zubereitung:

Hackfleisch in der Pfanne anbraten. Tomaten aus der Dose dazugeben und mit Petersilie, Oregano, Majoran, Thymian, Basilikum, Meersalz und gemahlenem Pfeffer abschmecken. Reis in leicht gesalzenem Wasser im Mischungsverhältnis 1:1 gar kochen und zusammen servieren.





Gebackener Lachs mit Dillsoße

592 kcal

Zutaten pro Person:

- 170 g Lachs
- 1 Teelöffel Olivenöl
- 55 g fettarmer Naturjoghurt
- auf den Lachs geben
- 1 Teelöffel Dill
- ein Spritzer Limettensaft
- 115 g Naturreis
- 225 g Brokkoli

Zubereitung:

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Lachs in eine feuerfeste Form geben, mit Olivenöl beträufeln und für 8 bis 10 Minuten im Ofen garen. Joghurt mit Dill und Limettensaft vermischen. Reis mit der gleichen Menge Wasser in leicht gesalztem Wasser gar kochen. Brokkoli dämpfen und alles gemeinsam servieren.





Hähnchen mit Honig-Ingwer-Glasur

414 kcal

Zutaten pro Person:

- 170 g Hähnchenbrust, ohne Knochen und Haut
- 1 Teelöffel Honig
- ½ Teelöffel gehackten Ingwer
- 115 g Karotten
- 115 g Naturreis

Zubereitung:

Die Hähnchenbrust mit Honig und Ingwer bestreichen und für gute 15 Minuten im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen grillen. Den Naturreis in leicht gesalzenem Wasser kochen, die Karotten dämpfen.





Truthahnburger

569 kcal

Zutaten pro Person:

- 113 g Truthahnhackfleisch
- 1 Teelöffel Olivenöl
- 1 großer Riesenchampignon (Portobello-Pilz)
- 55 g Ziegenkäse
- 115 g Haferflocken

Zubereitung:

Truthahnhackfleisch in Olivenöl durchbraten. Champignons in Scheiben schneiden und dämpfen. Pilzscheiben, Ziegenkäse und Haferflocken vermischen und zusammen mit dem Hackfleisch servieren.





Erdbeermüsli

368 kcal

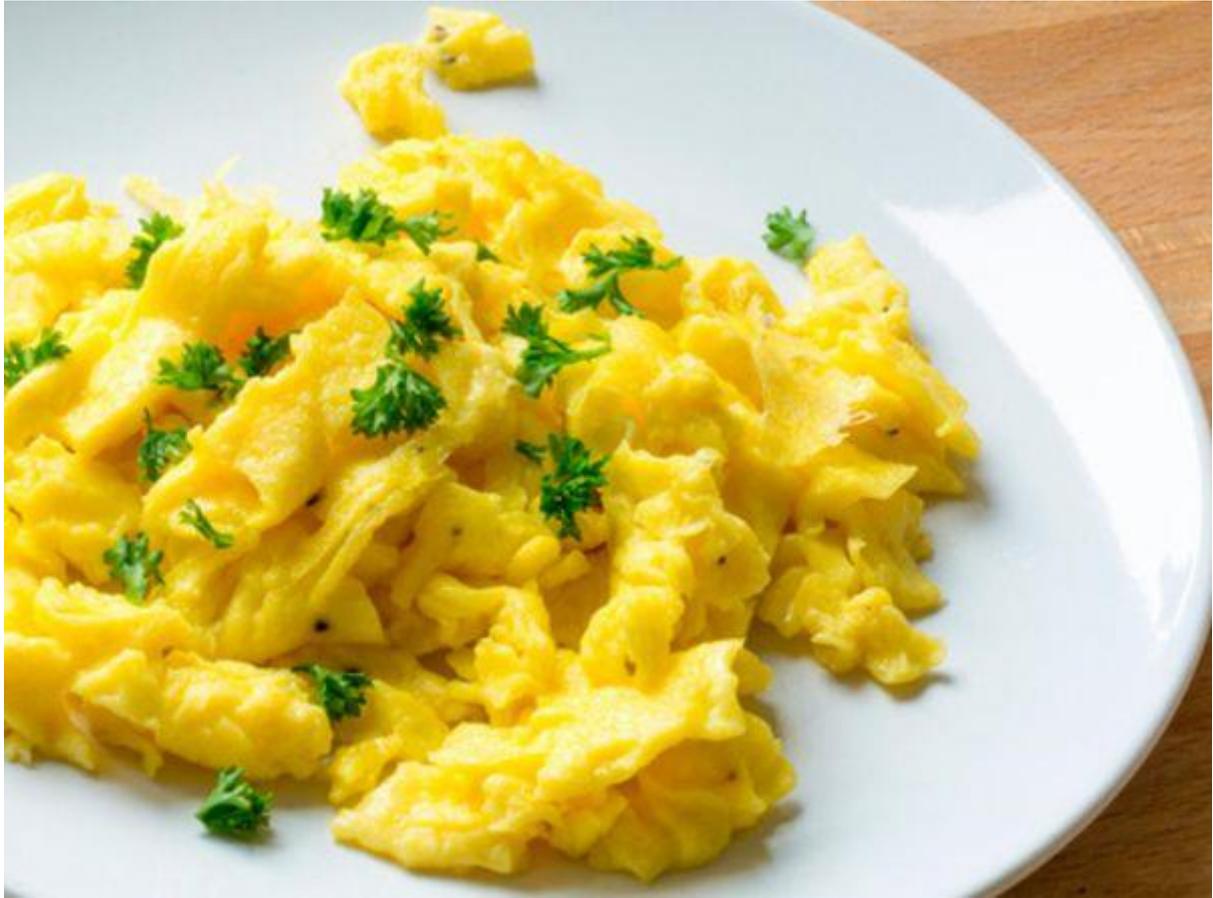
Zutaten pro Person:

- 115 g Müsli
- 120 ml Mandelmilch
- 115 g Erdbeerscheiben

Zubereitung:

Müsli zur Milch geben und mit Erdbeerscheiben garnieren. Fertig!





Rührei mit Schweizer Käse

683 kcal

Zutaten pro Person:

- Rührei aus 6 Eiern – nur das Eiweiß
- 2 Teelöffeln Olivenöl
- 2 Esslöffel Schweizer Käse
- 2 Esslöffel Leinsamen
- 225 g Haferflocken

Zubereitung:

Nur das Eiweiß von 6 Eiern in einer Pfanne mit Olivenöl zubereiten. Geriebenen Schweizer Käse, Leinsamen und Haferflocken dazugeben und servieren.





Rührei mit Truthahnspeck und Schweizer Käse

368 kcal

Zutaten pro Person:

- Rührei aus 4 Eiern – nur das Eiweiß
- 55 g Truthahnspeck
- 30 g Schweizer Käse
- 115 g Brokkoli
- 1 Scheibe Vollkorn-Toast
- 1 Teelöffel Marmelade

Zubereitung:

Speck in einer Pfanne anbraten, dann von 4 Eiern nur das Eiweiß dazugeben und verquirlen. Brokkoli dämpfen. Zusammen mit einer Scheibe Toast und Marmelade servieren.





Rührei mit Garnelen

528 kcal

Zutaten pro Person:

- Rührei aus 4 Eiern – nur das Eiweiß
- 4 große Garnelen
- 2 Teelöffel Olivenöl
- Zitronenpfeffer
- 225 g Brokkoli
- 115 g Haferflocken
- 55 g Mandelmilch
- 2 Esslöffel Leinsamen

Zubereitung:

Garnelen in Olivenöl anbraten, von 4 Eiern nur das Eiweiß zu Rührei verarbeiten. Den Brokkoli kurz anbraten (sautieren). Die Haferflocken mit Mandelmilch und Leinsamen vermischen. Alles zusammen servieren.





Frühstücks-Burrito

358 kcal

Zutaten pro Person:

- Rührei aus 4 Eiern – nur das Eiweiß
- grünen Chilis oder Gemüse nach Wahl
- 55 g geriebener fettarmer Käse
- 1 Vollkorn Tortilla (Wrap-/Burrito-Größe)
- 1 Esslöffel Salsa nach Wahl

Zubereitung:

Den Tortilla-Wrap im Backofen erwärmen. In einer Pfanne nur das Eiweiß von vier Eiern zum Rührei verarbeiten, nach Wahl grüne Chilis oder Gemüse nach Wahl zugeben. Mit geriebenem Käse vermischen. Das Ei im Wrap verteilen, ebenso wie Salsa nach Geschmack.





Forever Ultra Vanilla Pancakes

330 kcal

Zutaten pro Person:

- 1 Portion Forever Ultra™ Vanilla Shake Mix
- 2 Eier - nur das Eiweiß
- 115 g Haferflocken
- ½ Banane, Zimt
- ein Schuss Mandelmilch
- Kokosölfett
- 2 EL Ahornsirup oder Forever Bee Honey

Zubereitung:

Alle Zutaten gut im Mixer vermischen. Pfanne mit Kokosfett auf mittlerer Stufe erhitzen. Den Teig in die Pfanne geben und dabei die Größe der Pancakes selbst bestimmen. 1-2 Minuten lang auf jeder Seite anbraten. Mit Früchten garnieren und mit 2 Esslöffeln Ahornsirup oder Forever Bee Honey beträufeln





Wrap mit gegrilltem Hähnchen

437 kcal

Zutaten pro Person:

- 170 g gegrilltes Hähnchen, in Streifen
- Romanasalat
- 1 mittelgroße Tomate
- 2 Esslöffel fettarmer Naturjoghurt
- 1 Vollkorn Wrap, 20 cm breit

Zubereitung:

Hähnchenstreifen in der Pfanne grillen, Romanasalat klein- und Tomate in Scheiben schneiden. Mit Joghurt vermischen und alles in den kurz angewärmten Wrap geben.





Gegrillte Garnelen auf italienische Art

485 kcal

Zutaten pro Person:

- 12 große Garnelen
- 225 g Naturreis
- 2 Esslöffel Parmesan
- 55 g Paprika
- 115 g Brokkoli
- 2 Esslöffel italienischer Dressing

Zubereitung:

Die Garnelen kurz in einer Pfanne anbraten, dann Paprika und Brokkoli dazugeben. In einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser den Reis zubereiten. Alles gemeinsam servieren, mit Parmesan und Dressing abschmecken. Buon Appetito!





Hähnchen mit Kokosnuss-Mandel-Kruste

558 kcal

Zutaten pro Person:

- 170 g gebackenes Hähnchen ohne Haut und Knochen
- 12 feingemahlene Mandeln
- 2 Teelöffel Kokosraspeln
- 2 Teelöffel Olivenöl
- 225 g frischen Spinat
- 115 g Naturreis
- Salz
- Pfeffer
- Muskat

Zubereitung:

Das Hähnchenfleisch mit einem Teil des Olivenöls einreiben, mit Mandeln und Kokosraspeln ummanteln. Für gute 15 Minuten in den 200 Grad warmen Ofen geben. Reis in leicht gesalzenem Wasser garen und Spinat dämpfen und mit wenig Olivenöl, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.





Thunfisch-Toast

409 kcal

Zutaten pro Person:

- 113 g Thunfisch aus der Dose
- 55 g Sellerie
- ¼ Teelöffel Dill
- Saft aus ½ Limette
- 2 Blätter Romanasalat
- 2 Scheiben Vollkorntoast
- 2 Teelöffel Leinsamen

Zubereitung:

Thunfisch abgießen, Sellerie würfeln, mit Dill, Limettensaft und klein gerupften Romanablättern vermischen. Die Thunfischmischung auf getoastetem Brot verteilen und mit Leinsamen bestreuen.





Hähnchen-Ziegenkäse-Wrap

370 kcal

Zutaten pro Person:

- 113 g gegrilltes Hähnchen
- 30 g Ziegenkäse
- 55 g Rucola
- ½ kleine Tomate, in Scheiben
- 1/8 rote Zwiebel, in Scheiben
- 1 Teelöffel Balsamico-Essig
- 1 Vollkorn-Wrap, 20 cm breit

Zubereitung:

Hähnchen im Ofen bei 200 Grad gut 15 Minuten grillen, am Ende kurz den Wrap dazugeben. Währenddessen Rucola waschen und kleinschneiden, Tomaten und Zwiebeln in Scheiben schneiden. Das Fleisch in mundgerechte Stücke zerteilen und mit Ziegenkäse, Rucola, Tomate, Zwiebeln und Balsamico mischen, alles in den Wrap packen und servieren.





Gegrillter Lachs mit Ananas-Salsa

587 kcal

Zutaten pro Person:

- 170 g gegrillter Lachs
- 115 g gewürfelte Ananas
- 115 g gewürfelte Tomaten
- 55 g gewürfelte rote Paprika
- 1 Teelöffel Koriander
- Saft aus ½ Limette
- 115 g Basmati-Reis
- 6 gegrillte Spargelstengel

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Lachs und Spargel in eine feuerfeste Form geben und für 8 Minuten in den Ofen. Den Reis in leicht gesalzenem Wasser garen. Ananas, Tomaten, Paprika, Koriander und Limettensaft zur Salsa vermischen und alles gemeinsam servieren.





Zitronen-Dill-Heilbutt

586 kcal

Zutaten pro Person:

- 170 g gegrillter Heilbutt
- Dill
- Zitronenpfeffer
- 115 g Naturreis
- 115 g Rosenkohl
- 2 Esslöffel Truthahnspeck

Zubereitung:

Heilbutt trockentupfen, mit Dill und Zitronenpfeffer würzen und in den auf 200 Grad vorgeheizten Ofen für rund 15 Minuten geben. Naturreis in gesalzenem Wasser im Verhältnis von 1:1 gar kochen, Truthahnspeck kurz anbraten und gedämpften Rosenkohl dazugeben. Alles zusammen servieren!





Zitronenpfeffer-Lachs

511 kcal

Zutaten pro Person:

- 170 g gegrillter Lachs, gewürzt mit Zitronenpfeffer und Zimt
- 115 g Naturreis
- 225 g gedämpfter Brokkoli
- Saft aus ½ Zitrone

Zubereitung:

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Lachs in eine feuerfeste Form geben, mit Olivenöl beträufeln sowie Zitronenpfeffer und Zimt würzen. Reis in leicht gesalzenem Wasser (Verhältnis 1:1) gar kochen. Brokkoli dämpfen und mit Zitronensaft abschmecken.





Truthahn mit Rosmarin und Knoblauch

405 kcal

Zutaten pro Person:

- 170 g Truthahnbrust ohne Haut und Knochen
- 1 Teelöffel Rosmarin,
- 2 Teelöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Knoblauch
- 115 g Wildreis
- 115g Karotten
- Saft aus $\frac{1}{4}$ Zitrone

Zubereitung:

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Truthahnbrust mit Olivenöl beträufeln, mit Rosmarin und klein gehacktem Knoblauch einreiben und für gut 15 Minuten im Ofen braten. Wildreis in Wasser – Verhältnis 1 : 1 – gar kochen. Karotten dämpfen und mit Zitronensaft würzen.





Kokosnuss-Curry-Hähnchen

709 kcal

Zutaten pro Person:

- 170 g Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen
- 2 Teelöffel Olivenöl
- 55 g Karotten
- ¼ Zwiebel
- 55 g Kokosnussmilch
- ¼ Teelöffel Currypulver
- 225 g Naturreis
- Meersalz

Zubereitung:

Hähnchenbrust würfeln und in Olivenöl anbraten. Gewürfelte Karotten würfeln, Zwiebeln schneiden und dazugeben. Reis währenddessen in leicht gesalzenem Wasser garen. Kokosmilch und Currypulver zur Fleischmischung geben und mit Meersalz abschmecken. Gemeinsam mit dem Reis servieren!





Mediterraner Seebarsch

429 kcal

Zutaten pro Person:

- 170 g gegrillter Seebarsch
- 55 g schwarze Oliven, entkernt und gehackt
- 1 halbe Tomate, gewürfelt
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Oregano
- 1 Teelöffel Basilikum
- Prise Meersalz
- 115 g Basmati-Reis

Zubereitung:

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Seebarsch mit Olivenöl einreiben und in eine feuerfeste Form geben. Oliven entkernen und hacken, Tomate würfeln und alles dazugeben. Mit Oregano, Basilikum und Meersalz würzen und für gut 15 Minuten im Ofen grillen. Dazu gekochten Reis servieren.





Blaubeere-Shake

203 kcal

Zutaten pro Person:

- 1 Portion Forever Ultra™ Vanilla Shake Mix
- 240 ml ungesüßte Kokosnussmilch
- 170 g Blaubeeren
- 4-6 Eiswürfel

Zubereitung:

Dieser Shake ist randvoll mit figur-freundlichen Ballaststoffen und Antioxidantien und sättigt für mehrere Stunden. Alles zusammen 20-30 Sekunden lang im Mixer auf höchster Stufe vermischen und sofort verzehren. Je nach Geschmack kannst du auch Forever Ultra™ Chocolate Shake Mix verwenden. Mixe Früchte und Gemüse nach Belieben aus der Liste „Erlaubte Snacks“ und kreieren Sie Ihre eigenen Rezepte. Du kannst bei allen Rezepten ungesüßte Kokosnussmilch, Reismilch, ungesüßte Mandelmilch oder ungesüßte Sojamilch verwenden. Wichtig ist, dass die Nährwerttabelle 50-60 Kalorien pro 240 ml aufweist (entspricht bei 100 ml = ca. 21 Kalorien).





Kirsch-Ingwer-Shake

219 kcal

Zutaten pro Person:

- 1 Portion Forever Ultra™ Vanilla Shake Mix
- 240 ml ungesüßte Kokosnussmilch
- 115 g gefrorene Kirschen
- ½ Teelöffel gehackter Ingwer
- 4-6 Eiswürfel

Zubereitung:

Dieser ideale Mittags-Shake hilft beanspruchte Muskeln zu regenerieren und somit deine Trainingsroutine zu verbessern.

Alles zusammen 20-30 Sekunden lang im Mixer auf höchster Stufe vermischen und sofort verzehren. Du kannst auch den Forever Ultra™ Chocolate Shake Mix bei jedem Rezept verwenden oder einfach selber neue Varianten ausprobieren! Mixe Früchte und Gemüse nach Belieben aus der Liste „Erlaubte Snacks“ zusammen mit dem Forever Ultra™ Shake Mix und kreierte deine eigenen Rezepte. Du kannst bei allen Rezepten ungesüßte Kokosnussmilch, Reismilch, ungesüßte Mandelmilch oder ungesüßte Sojamilch verwenden. Wichtig ist, dass die Nährwerttabelle 50-60 Kalorien pro 240 ml aufweist (entspricht bei 100 ml = ca. 21 Kalorien).





Cremiger Pfirsich-Shake

180 kcal

Zutaten pro Person:

- 1 Portion Forever Ultra™ Vanilla Shake Mix
- 240 ml ungesüßte Mandelmilch
- 225 g gefrorene ungesüßte Pfirsiche
- ½ Teelöffel Zimt
- 4-6 Eiswürfel

Zubereitung:

Leicht und cremig für frischen Sommergenuss. Alles zusammen 20-30 Sekunden lang im Mixer auf höchster Stufe vermischen und sofort verzehren.





Schokolade-Himbeere-Shake

204 kcal

Zutaten pro Person:

- 1 Portion Forever Ultra™ Vanilla Shake Mix
- 240 ml ungesüßte Kokosnussmilch
- 225 g frische Himbeeren
- 1 Teelöffel Kakaopulver
- 4-6 Eiswürfel

Zubereitung:

Eine verführerische Kombination aus Schokolade und süßen Himbeeren. Dieser Shake stillt den Heißhunger auf Süßes. Alles zusammen 20-30 Sekunden lang im Mixer auf höchster Stufe vermischen und sofort verzehren. Du kannst auch den Forever Ultra™ Chocolate Shake Mix bei jedem Rezept verwenden oder einfach selber neue Varianten ausprobieren! Mixe Früchte und Gemüse nach Belieben aus der Liste „Erlaubte Snacks“ zusammen mit dem Forever Ultra™ Shake Mix und kreierte deine eigenen Rezepte. Du kannst bei allen Rezepten ungesüßte Kokosnussmilch, Reismilch, ungesüßte Mandelmilch oder ungesüßte Sojamilch verwenden. Wichtig ist, dass die Nährwerttabelle 50-60 Kalorien pro 240 ml aufweist (entspricht bei 100 ml = ca. 21 Kalorien).





Vanille-Erdbeer-Shake

203 kcal

Zutaten pro Person:

- 1 Portion Forever Ultra™ Vanilla Shake Mix
- 240 ml Wasser
- 225 g gefrorene Erdbeeren
- 1 Teelöffel Leinöl
- 4-6 Eiswürfel

Zubereitung:

Gesunde Fette und wenige Kalorien zeichnen diesen köstlichen Shake aus. Alles zusammen 20-30 Sekunden lang im Mixer auf höchster Stufe vermischen und sofort verzehren. Du kannst auch den Forever Ultra™ Chocolate Shake Mix bei jedem Rezept verwenden oder einfach selber neue Varianten ausprobieren! Mixe Früchte und Gemüse nach Belieben aus der Liste „Erlaubte Snacks“ zusammen mit dem Forever Ultra™ Shake Mix und kreierte deine eigenen Rezepte. Du kannst bei allen Rezepten ungesüßte Kokosnussmilch, Reismilch, ungesüßte Mandelmilch oder ungesüßte Sojamilch verwenden. Wichtig ist, dass die Nährwertabelle 50-60 Kalorien pro 240 ml aufweist (entspricht bei 100 ml = ca. 21 Kalorien).





Schlanker Spinat-Shake

166 kcal

Zutaten pro Person:

- 1 Portion Forever Ultra™ Vanilla Shake Mix
- 115 g frische Spinatblätter
- 115 g gefrorene Blaubeeren
- 5 Stk. gefrorene Erdbeeren
- 60 ml ungesüßte Kokosnussmilch
- 4-6 Eiswürfel

Zubereitung:

Liefert das Extra an grünem Gemüse, überraschend lecker und mit vielen Nährstoffen. Alles zusammen 20-30 Sekunden lang im Mixer auf höchster Stufe vermischen und sofort verzehren. Du kannst auch den Forever Ultra™ Chocolate Shake Mix bei jedem Rezept verwenden oder einfach selber neue Varianten ausprobieren! Mixe Früchte und Gemüse nach Belieben aus der Liste „Erlaubte Snacks“ zusammen mit dem Forever Ultra™ Shake Mix und kreierte deine eigenen Rezepte. Du kannst bei allen Rezepten ungesüßte Kokosnussmilch, Reismilch, ungesüßte Mandelmilch oder ungesüßte Sojamilch verwenden. Wichtig ist, dass die Nährwertabelle 50-60 Kalorien pro 240 ml aufweist (entspricht bei 100 ml = ca. 21 Kalorien).





Apfel-Zimt-Shake

188 kcal

Zutaten pro Person:

- 1 Portion Forever Ultra™ Vanilla Shake Mix
- 60 ml ungesüßte Kokosnussmilch
- 120 ml Apfelmus
- ½ Teelöffel Zimt
- 4-6 Eiswürfel

Zubereitung:

Apfel und Zimt liefern diesem Shake viele Antioxidantien. Alles zusammen 20-30 Sekunden lang im Mixer auf höchster Stufe vermischen und sofort verzehren. Du kannst auch den Forever Ultra™ Chocolate Shake Mix bei jedem Rezept verwenden oder einfach selber neue Varianten ausprobieren! Mixe Früchte und Gemüse nach Belieben aus der Liste „Erlaubte Snacks“ zusammen mit dem Forever Ultra™ Shake Mix und kreierte deine eigenen Rezepte. Du kannst bei allen Rezepten ungesüßte Kokosnussmilch, Reismilch, ungesüßte Mandelmilch oder ungesüßte Sojamilch verwenden. Wichtig ist, dass die Nährwertabelle 50-60 Kalorien pro 240 ml aufweist (entspricht bei 100 ml = ca. 21 Kalorien).





Gekühlter Schoko-Shake

221 kcal

Zutaten pro Person:

- 1 Portion Forever Ultra™ Chocolate Shake Mix
- 240 ml Mandelmilch
- 2 Teelöffel griechischer Joghurt
- 115 g fettarmer Hüttenkäse

Zubereitung:

Am besten vor dem Schlafengehen trinken, hilft den Muskeln sich zu regenerieren. Alles zusammen 20-30 Sekunden lang im Mixer vermischen und sofort verzehren. Du kannst bei allen Rezepten Magermilch, ungesüßte Kokosnussmilch, Reismilch, ungesüßte Mandelmilch oder ungesüßte Sojamilch verwenden. Wichtig ist, dass die Nährwerttabelle 50-60 Kalorien pro 240 ml aufweist (entspricht bei 100 ml = ca. 21 Kalorien). Du kannst den Forever Ultra™ Vanilla Shake Mix auch bei jedem Rezept gegen den Forever Ultra™ Chocolate Shake Mix austauschen und anders herum oder einfach selber neue Varianten ausprobieren. Nicht vergessen: Du kannst die Clean9-Rezepte während des gesamten Forever FIT-Programms nutzen!





Pfirsich-Shake

265 kcal

Zutaten pro Person:

- 1 Portion Forever Ultra™ Vanilla Shake Mix
- 240 ml Mandelmilch
- 115 g gefrorene Pfirsiche
- 115 g Haferflocken

Zubereitung:

Erfrischender Shake, der den Heißhunger zwischen den Mahlzeiten stillt. Alles zusammen 20-30 Sekunden lang im Mixer vermischen und sofort verzehren. Du kannst bei allen Rezepten Magermilch, ungesüßte Kokosnussmilch, Reismilch, ungesüßte Mandelmilch oder ungesüßte Sojamilch verwenden. Wichtig ist, dass die Nährwertabelle 50-60 Kalorien pro 240 ml aufweist (entspricht bei 100 ml = ca. 21 Kalorien). Du kannst den Forever Ultra™ Vanilla Shake Mix auch bei jedem Rezept gegen den Forever Ultra™ Chocolate Shake Mix austauschen und anders herum oder einfach selber neue Varianten ausprobieren! Nicht vergessen: Du kannst die Clean9-Rezepte während des gesamten Forever FIT-Programms nutzen!





Cremiger Orangen-Shake

185 kcal

Zutaten pro Person:

- 1 Portion Forever Ultra™ Vanilla Shake Mix
- 240 ml Orangensaft
- 115 g fettarmer Vanille Joghurt

Zubereitung:

Ideal für die Regeneration nach dem Training. Alles zusammen 20-30 Sekunden lang im Mixer vermischen und sofort verzehren. Du kannst bei allen Rezepten Magermilch, ungesüßte Kokosnussmilch, Reismilch, ungesüßte Mandelmilch oder ungesüßte Sojamilch verwenden. Wichtig ist, dass die Nährwerttabelle 50-60 Kalorien pro 240 ml aufweist (entspricht bei 100 ml = ca. 21 Kalorien). Du kannst den Forever Ultra™ Vanilla Shake Mix auch bei jedem Rezept gegen den Forever Ultra™ Chocolate Shake Mix austauschen und anders herum oder einfach selber neue Varianten ausprobieren! Nicht vergessen: Du kannst die Clean9-Rezepte während des gesamten Forever FIT-Programms nutzen!





Beeren-Mandel-Shake

178 kcal

Zutaten pro Person:

- 1 Portion Forever Ultra™ Vanilla Shake Mix
- 115g gefrorene Erdbeeren
- 55 g gemischte Beeren
- 240 ml Mandelmilch
- Eis
- 2 Esslöffel Mandelsplitter

Zubereitung:

Frischer Shake vollgepackt mit Eiweiß und guten Fetten. Alles zusammen 20-30 Sekunden lang im Mixer vermischen und sofort verzehren. Du kannst bei allen Rezepten Magermilch, ungesüßte Kokosnussmilch, Reismilch, ungesüßte Mandelmilch oder ungesüßte Sojamilch verwenden. Wichtig ist, dass die Nährwerttabelle 50-60 Kalorien pro 240 ml aufweist (entspricht bei 100 ml = ca. 21 Kalorien). Du kannst den Forever Ultra™ Vanilla Shake Mix auch bei jedem Rezept gegen den Forever Ultra™ Chocolate Shake Mix austauschen und anders herum oder einfach selber neue Varianten ausprobieren! Nicht vergessen: Du kannst die Clean9-Rezepte während des gesamten Forever FIT-Programms nutzen.





Bananen-Haferflocken-Shake

260 kcal

Zutaten pro Person:

- 1 Portion Forever Ultra™ Vanilla Shake Mix
- 2 Esslöffel kernige Haferflocken
- 1 ganze Banane
- 240 ml ungesüßte Mandelmilch
- ¼ Teelöffel Zimt und Eis

Zubereitung:

Ein leckerer Smoothie für den Kickstart am Morgen. Hilft Heißhungerattacken zu vermeiden. Alles zusammen 20-30 Sekunden lang im Mixer vermischen und sofort verzehren. Du kannst bei allen Rezepten Magermilch, ungesüßte Kokosnussmilch, Reismilch, ungesüßte Mandelmilch oder ungesüßte Sojamilch verwenden. Wichtig ist, dass die Nährwerttabelle 50-60 Kalorien pro 240 ml aufweist (entspricht bei 100 ml = ca. 21 Kalorien). Du kannst den Forever Ultra™ Vanilla Shake Mix auch bei jedem Rezept gegen den Forever Ultra™ Chocolate Shake Mix austauschen und anders herum oder einfach selber neue Varianten ausprobieren! Nicht vergessen: Du kannst die Clean9-Rezepte während des gesamten Forever FIT-Programms nutzen!





Schokoladen-Kirsch-Shake

224 kcal

Zutaten pro Person:

- 1 Portion Forever Ultra™ Chocolate Shake Mix
- 240 ml Magermilch
- 2 Esslöffel griechischer Joghurt
- 115 g gefrorene Kirschen
- Eis

Zubereitung:

Ein verführerischer Shake, ohne die Extra Kalorien. Alles zusammen 20-30 Sekunden lang im Mixer vermischen und sofort verzehren. Du kannst bei allen Rezepten Magermilch, ungesüßte Kokosnussmilch, Reismilch, ungesüßte Mandelmilch oder ungesüßte Sojamilch verwenden. Wichtig ist, dass die Nährwerttabelle 50-60 Kalorien pro 240 ml aufweist (entspricht bei 100 ml = ca. 21 Kalorien). Du kannst den Forever Ultra™ Vanilla Shake Mix auch bei jedem Rezept gegen den Forever Ultra™ Chocolate Shake Mix austauschen und anders herum oder einfach selber neue Varianten ausprobieren! Nicht vergessen: Du kannst die Clean9-Rezepte während des gesamten Forever FIT-Programms nutzen!





Erdnussbutter-Shake

280 kcal

Zutaten pro Person:

- 1 Portion Forever Ultra™ Chocolate Shake Mix
- 1 Esslöffel Erdnussbutter
- ½ Banane
- 240 ml ungesüsste Mandelmilch
- Eiswürfel

Zubereitung:

Ideal zum Auftanken nach dem Training. Du kannst bei allen Rezepten Magermilch, ungesüßte Kokosnussmilch, Reismilch, ungesüßte Mandelmilch oder ungesüßte Sojamilch verwenden. Wichtig ist, dass die Nährwerttabelle 50–60 Kalorien pro 240 ml aufweist (entspricht bei 100 ml = ca. 21 Kalorien). Du kannst den Forever Ultra™ Vanilla Shake Mix auch bei jedem Rezept gegen den Forever Ultra™ Chocolate Shake Mix austauschen und andersherum oder einfach selber neue Varianten ausprobieren! Nicht vergessen: Du kannst die CLEAN9-Rezepte während des gesamten Forever-F.I.T.-Programms nutzen!





Bananen-Beeren-Shake

277 kcal

Zutaten pro Person:

- 1 Portion Forever Ultra™ Vanilla Shake Mix
- ½ Banane
- 240 ml Magermilch
- 115 g gemischte Beeren
- Eiswürfel

Zubereitung:

Köstlich fruchtige Zwischenmahlzeit. Alles zusammen 20-30 Sekunden lang im Mixer vermischen und sofort verzehren. Du kannst bei allen Rezepten Magermilch, ungesüßte Kokosnussmilch, Reismilch, ungesüßte Mandelmilch oder ungesüßte Sojamilch verwenden. Wichtig ist, dass die Nährwerttabelle 50-60 Kalorien pro 240 ml aufweist (entspricht bei 100 ml = ca. 21 Kalorien). Du kannst den Forever Ultra™ Vanilla Shake Mix auch bei jedem Rezept gegen den Forever Ultra™ Chocolate Shake Mix austauschen und anders herum oder einfach selber neue Varianten ausprobieren! Nicht vergessen: Du kannst die Clean9-Rezepte während des gesamten Forever FIT-Programms nutzen!





Mango-Bananen-Shake

317 kcal

Zutaten pro Person:

- 1 Portion Forever Ultra™ Vanilla Shake Mix
- 225 g Spinat
- 1 Banane
- 150 g gefrorene Mango
- 240 ml ungesüßte Mandelmilch
- Eiswürfel

Zubereitung:

Dieser tropische Shake weckt Sommergefühle. Alles zusammen 20-30 Sekunden lang im Mixer vermischen und sofort verzehren. Du kannst bei allen Rezepten Magermilch, ungesüßte Kokosnussmilch, Reismilch, ungesüßte Mandelmilch oder ungesüßte Sojamilch verwenden. Wichtig ist, dass die Nährwerttabelle 50-60 Kalorien pro 240 ml aufweist (entspricht bei 100 ml = ca. 21 Kalorien). Du kannst den Forever Ultra™ Vanilla Shake Mix auch bei jedem Rezept gegen den Forever Ultra™ Chocolate Shake Mix austauschen und anders herum oder einfach selber neue Varianten ausprobieren! Nicht vergessen: Du kannst die Clean9-Rezepte während des gesamten Forever FIT-Programms nutzen!





Shake für Engel

220 kcal

Zutaten pro Person:

- 1 Portion Forever Ultra™ Vanilla Shake Mix
- 240 ml ungesüßte Mandelmilch
- ½ Teelöffel Kokosnussextrakt
- 115 g griechischer Vanillejoghurt
- Eiswürfel

Zubereitung:

Dieser leichte und himmlisch schmackhafte Shake hilft Heißhungerattacken zu bekämpfen. Alles zusammen 20-30 Sekunden lang im Mixer vermischen und sofort verzehren. Du kannst bei allen Rezepten Magermilch, ungesüßte Kokosnussmilch, Reismilch, ungesüßte Mandelmilch oder ungesüßte Sojamilch verwenden. Wichtig ist, dass die Nährwerttabelle 50-60 Kalorien pro 240 ml aufweist (entspricht bei 100 ml = ca. 21 Kalorien). Du kannst den Forever Ultra™ Vanilla Shake Mix auch bei jedem Rezept gegen den Forever Ultra™ Chocolate Shake Mix austauschen und anders herum oder einfach selber neue Varianten ausprobieren! Nicht vergessen: Du kannst die Clean9-Rezepte während des gesamten Forever FIT-Programms nutzen!





Piña Colada

333 kcal

Zutaten pro Person:

- 1 Portion Forever Ultra™ Vanilla Shake Mix
- 2 Esslöffel ungesüßte geraspelte Kokosnuss
- 120 ml ungesüßte Kokosnussmilch
- 225 g gefrorene Ananas
- Eiswürfel

Zubereitung:

Der Eiweißkick für nach dem Sport. Alles zusammen 20-30 Sekunden lang im Mixer vermischen und sofort verzehren. Du kannst bei allen Rezepten Magermilch, ungesüßte Kokosnussmilch, Reismilch, ungesüßte Mandelmilch oder ungesüßte Sojamilch verwenden. Wichtig ist, dass die Nährwerttabelle 50-60 Kalorien pro 240 ml aufweist (entspricht bei 100 ml = ca. 21 Kalorien). Du kannst den Forever Ultra™ Vanilla Shake Mix auch bei jedem Rezept gegen den Forever Ultra™ Chocolate Shake Mix austauschen und anders herum oder einfach selber neue Varianten ausprobieren! Nicht vergessen: Du kannst die Clean9-Rezepte während des gesamten Forever FIT-Programms nutzen!





Bananen-Split-Shake

370 kcal

Zutaten pro Person:

- 1 Portion Forever Ultra™ Chocolate Shake Mix
- 225 g griechischer Vanillejoghurt
- ½ Banane
- 115 g gefrorene Erdbeeren
- Eiswürfel

Zubereitung:

Cremiger Schoko-Genuss, der das Verlangen nach Süßem stillt. Alles zusammen 20-30 Sekunden lang im Mixer vermischen und sofort verzehren. Du kannst bei allen Rezepten Magermilch, ungesüßte Kokosnussmilch, Reismilch, ungesüßte Mandelmilch oder ungesüßte Sojamilch verwenden. Wichtig ist, dass die Nährwerttabelle 50-60 Kalorien pro 240 ml aufweist (entspricht bei 100 ml = ca. 21 Kalorien). Du kannst den Forever Ultra™ Vanilla Shake Mix auch bei jedem Rezept gegen den Forever Ultra™ Chocolate Shake Mix austauschen und anders herum oder einfach selber neue Varianten ausprobieren! Nicht vergessen: Du kannst die Clean9-Rezepte während des gesamten Forever FIT-Programms nutzen!



- [C9](#)

-
-
-
-

- [F15](#)

-
-
-

-
-
-
-
-
-
-
-
-

- [F1/F2](#)

-
-
-
-
-

- [V⁵](#)

-
-
-
-

- [Stories](#)

- [Ernährung](#)

-
-
-
-
-

- [LOGIN](#)

○

[Österreich](#)

-
-
-

-

- [Home](#)
- [C9](#)
- [F15](#)
- [F1/F2](#)
- [V⁵](#)
- [Stories](#)
- [Ernährung](#)
- [Log-in](#)
- [Datenschutz](#)
- [Impressum](#)
- [Kontakt](#)

LIPPENPFLEGE PAR EXCELLENCE

100 % natürlich: 28 % reines Aloe-Vera-Gel,
hochwertiges Jojoba-Kernöl, pflegendes Bienenwachs,
Carnaubawachs aus der Camaubapalme, viele Vitamine
und Mineralien ...



SCHMUSEWEICHE

LIPPEN für sie und ihn, für die
ganze family – ein ständiger Begleiter!

3.95 €

**JETZT
TESTEN**