



BODYCHANGE®



BEKANNT ALS  
**I MAKE  
YOU SEXY**

# BODYCHANGE® **QUICKIES** KOCHBUCH

Schnelle Rezepte zum Bestseller-Abnehmprogramm BodyChange®

**riva**

[www.BodyChange.de](http://www.BodyChange.de)

**BODYCHANGE<sup>®</sup>**



**BODYCHANGE<sup>®</sup>**  
**QUICKIES**  
**KOCHBUCH**

**Schnelle Rezepte zum Bestseller-Abnehmprogramm BodyChange<sup>®</sup>**

**riva**

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.  
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

### **Für Fragen und Anregungen:**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

### **Wichtiger Hinweis**

Sämtliche Inhalte dieses Produkts wurden – auf Basis von Quellen, die die Autoren und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Trotzdem stellt dieses Produkt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autoren haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Produkt enthalten sind.

### **Ein Produkt der Social Media Interactive GmbH**

Originalausgabe

1. Auflage 2017

© 2017 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Layoutentwurf: Lilly Seybold, Angélique Reicher

Satz und Bildbearbeitung: inpunkt[w]o, Haiger ([www.inpunktwo.de](http://www.inpunktwo.de))

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlagabbildungen: [anna\\_shepulova/Fotolia.com](http://anna_shepulova/Fotolia.com); [StockSolutions/iStockphoto.com](http://StockSolutions/iStockphoto.com)

Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding

Printed in Germany

**ISBN Print 978-3-7423-0192-5**

**ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-662-8**

**ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-661-1**

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Lust auf eine schnelle (Koch-)Nummer?

## Dann hältst du das richtige Kochbuch in den Händen!

Keine Zeit ist keine Ausrede! Denn mit BodyChange® können auch Vielbeschäftigte, Rund-um-die-Uhr-Eingespannte und Workaholics Gewicht verlieren, fitter werden und sich rundum wohl und sexy fühlen. Und das jetzt noch einfacher, denn dieses neue Kochbuch löst drei typische Probleme auf einmal:

### 1. Keine Zeit

Alle Rezepte in diesem Buch lassen sich in maximal 30 Minuten zubereiten – und das ganz einfach, ohne spezielle Kochkünste und viel Chichi, sondern frei nach einer der obersten BodyChange® Devisen: Hauptsache, lecker, Hauptsache, satt!

### 2. Viel unterwegs

Statt eines schnellen Brötchens auf die Hand, das weder schlank noch richtig satt macht, findest du in diesem Kochbuch 30 leckere Rezepte für unterwegs. So kannst du dich, egal wo du bist, mit BodyChange® schlank essen.

### 3. Kein Kochprofi

Du kannst oder willst nicht kochen? Auch dann klappt's mit BodyChange®. In diesem Buch findest du nämlich viele Rezepte, die ganz ohne Herd oder Backofen auskommen.

Fazit: Dieses Rundum-sorglos-Kochbuch hilft dir mit einfachen, praxistauglichen und BodyChange® Teilnehmer-bewährten Rezepten, dein Ziel vom Wunschgewicht zu erreichen.

**Denn auch an diesem Kochbuch haben wieder erfolgreiche BodyChange® Teilnehmer mitgewirkt – und zwar so viele wie nie zuvor!**

Hunderte haben uns ihre Lieblings-Expressrezepte und ihre Tipps geschickt. Eine Auswahl dieser tollen Rezepte findest du in diesem Buch.

### HERZLICHEN DANK DAFÜR – IHR SEID SPITZE!

Die vielen Rezeptideen und das große Engagement unser Teilnehmer zeigt: **BodyChanger wissen einfach, wie's funktioniert.**

Dieses Wissen macht nicht nur schlank und sexy, sondern auch kreativ. Denn mit natürlichen, möglichst unverarbeiteten Lebensmitteln lassen sich tolle Gerichte problemlos und schnell zubereiten, die richtig satt machen. Verarbeitete, nährstoffarme Lebensmittel lassen wir einfach weg. Mit diesem simplen, aber hoch effektiven Ernährungskonzept nehmen unsere Teilnehmer im Durchschnitt 10,3 kg ab.

BodyChange® beruht auf einfachen Regeln und verzichtet auf Hungern und Kalorienzählen. Es gibt keine Verbote, denn bei Verboten macht das Gehirn nicht mit. Deshalb gönnen wir uns bei BodyChange® bewusst einmal pro Woche einen LoadDay und essen dann nach Lust und Laune. Dadurch fällt das Abnehmen nicht nur leicht, sondern macht sogar Spaß! **BodyChange® ist daher keine Diät, sondern ein Lifestyle, der dauerhaft schlank, fit und sexy macht.**

In diesem Sinne wünschen wir ganz viel Spaß beim Kochen und Gewichtverlieren!

**There's always time for a BodyChange® Quickie!**  
Euer BodyChange® Team

# Inhalt

Dieses Buch enthält Rezepte der folgenden Kategorien:

 Die Rezepte dieser Kategorie helfen dir, deine Abnehmziele zu erreichen. Du kannst von diesen Rezepten morgens, mittags und abends essen, bist du satt bist – denn Hungern ist bei BodyChange® tabu!

 Diese Rezepte dienen dir als Energielieferant speziell nach dem Sport.

Mehr zum **BodyChange®**

**Ernährungskonzept**

**erfährst du unter:**

[www.BodyChange.de](http://www.BodyChange.de)

## **BODYCHANGE® EXPRESS**

zubereitet in weniger als 30 Minuten ..... 11

### **Frühstück ..... 11**

-  Kick-Starter ..... 12
-  Schnelles Turbo-Breakfast ..... 14
-  Overnight Oats ..... 16
-  Frühstückstoast ..... 20
-  BodyChange® Toast mit Nuss-Nugat-Creme... 24
-  Rührei mit Suçuk ..... 26
-  Rührei mit Erbsen ..... 28
-  Thunfisch-Power-Frühstück ..... 30
-  Frühstückseier im Glas ..... 34
-  Big Italian Omelett ..... 36

### **Fischgerichte ..... 41**

-  Thunfisch-Tatar ..... 42
-  Shrimps & Bohnen ..... 44

-  Scharfe Knoblauch-Garnelen ..... 46
-  Forelle (Sportversion) ..... 48
-  One-Pot-Pasta mit Spinat und Räucherlachs .. 52
-  Fischsuppe ..... 54
-  Sardellen-Kapern-Pizza ..... 56
-  Seelachs Müllerin-Art auf Püree ..... 58
-  Saibling-Saltimbocca mit geschmorten Tomaten 60
-  Leinsamen-Lachs-Cupcake ..... 62

### **Fleischgerichte ..... 65**

-  Blitz-Carbonara ..... 66
-  Kasseler mit Bohnensalat ..... 70
-  Geröstete Leberkässtreifen mit  
Tomaten-Spinat ..... 72
-  Zucchini-Hackfleisch-Pfanne ..... 74
-  Hackfleisch-Kraut-Pfanne ..... 78
-  Strammer Moritz ..... 80
-  Bratwurst auf Chili-Sauerkraut ..... 82

	Putenbrust auf Rote-Bete-Bohnenmus.....	84
	Rindersteak mit Zwiebeln und Limettendip...	86
	Putengeschnetzeltes mit Brokkoli.....	88

## **Vegetarische Gerichte..... 91**

	Mini-Pizza.....	92
	Gebratene Aubergine.....	94
	Nuss-Nudeln mit Tomate.....	96
	Linsennudeln all'Arrabbiata.....	100
	Karottennudeln mit Erdnussoße.....	102
	Blumenkohl-Gemüse-Reis.....	104
	Gemüseschmarrn.....	106
	Pfannenpizza.....	108
	Vegetarische Zucchini-Pfanne.....	112
	Erbsen-Ragout.....	114

## **BODYCHANGE® TO GO**

ideal für unterwegs.....	117
--------------------------	-----

## **Snacks & Sweets..... 117**

	Scharfe Kerne.....	118
	Bacon-Chips.....	120
	Grünkohl-Chips.....	122
	Brotsticks.....	124
	Sesam-Cracker.....	126
	Vegane Dark Chocolate Cookies.....	130
	Nuss-Berge.....	132
	Kernige Low-Carb-Kekse.....	134

	Coconut-Bällchen.....	136
	Chia-Schoko-Mousse.....	138

## **Pre-Cooked (ohne Aufwärmen)..... 141**

	Gazpacho im Glas.....	142
	Ruck-Zuck-Hackbällchen.....	144
	Scharfe Zitronen-Hähnchen-Tapas.....	146
	Burrito Bowl.....	148
	Eiersalat.....	152
	Linsen-Gemüse-Pfanne.....	154
	Tomaten-Spinat-Muffins.....	156
	Kichererbsen-Mandel-Muffins mit Avocado-Aufstrich.....	160
	Herzhafte Linsen-Crêpes.....	162
	Rinderstreifen mit weißen Bohnen.....	164

## **Pre-Cooked (zum Aufwärmen)..... 167**

	Feurige Karottensuppe.....	168
	Kürbissuppe.....	170
	BodyChange® Minestrone.....	172
	Marokkanischer Kichererbseneintopf.....	174
	Rotes Linsen-Curry.....	178
	Gelbes Rinder-Curry.....	180
	Scharfer Bohneneintopf.....	182
	Ungarische Sauerkrautsuppe.....	184
	Hackfleisch-Zucchini-Kichererbsen-Suppe....	186
	Chili con Chicken.....	188
	Geschnetzeltes mit roten Bohnen.....	190

## BODYCHANGE® kochfrei

zubereitet ohne Herd und Backofen ..... 193

### Shakes & Smoothies ..... 193

- 👍 Gemüse-Shake ..... 194
- 👍 Spicy Turbo Shake ..... 198
- 👍 Deep Green Smoothie ..... 200
- 👍 Chia-Matcha-Smoothie ..... 204
- 👍 Avocado-Gurke-Smoothie ..... 206
- 🍷 Kirsch-Shake ..... 208
- 🍷 Apfel-Goji-Beeren-Shake ..... 210
- 🍷 Power-Shake ..... 212
- 🍷 Monster-Mokka-Shake ..... 214
- 🍷 Himbeer-Smoothie-Bowl ..... 216

### Salate ..... 219

- 👍 Gurke mit Schinken und Ei ..... 220
- 👍 Avocado-Tomaten-Salat ..... 222
- 👍 Westafrikanischer Sardinen-Salat ..... 226

- 👍 Fitness-Salat mit Schinken ..... 228
- 👍 Gefüllte Salad-Roll ..... 230
- 👍 Matjes an Rote-Bete-Salat ..... 232
- 👍 Biergarten-Salat ..... 236
- 👍 Thunfisch-Schichtsalat ..... 238
- 👍 Kichererbsensalat ..... 240
- 👍 Lachssalat auf Rucola ..... 242

### BodyChange® Hacks ..... 245

- 👍 BodyChange® »Milchkaffee« ..... 246
- 👍 Bullet Proof Coffee ..... 250
- 👍 Blitz-Brot ..... 252
- 👍 Blitz-Eier ..... 254
- 👍 Eier-Schinken-Waffeln ..... 258
- 👍 Pasta mit veganem Pesto ..... 260
- 👍 One-Pot-Glasnudel-Curry ..... 262
- 👍 Eier-Suppe ..... 264
- 👍 BodyChange® Turbo-Salz ..... 266
- 👍 Kräuterwürfel ..... 268

# BODYCHANGE® -Ernährungskonzept auf einen Blick

Die BodyChange® Ernährung ist ganz einfach umzusetzen, denn BodyChange® bedeutet Gewicht verlieren ohne Hungern, Kalorienzählen oder komplizierte Regeln.

Bei BodyChange® essen wir uns mit den Lebensmitteln, die uns schlank machen, richtig satt. Andere Nahrungsmittel, die uns am Abnehmen hindern, lassen wir einfach an sechs Tagen pro Woche weg. Einmal pro Woche, am LoadDay, genießen wir alles, was uns schmeckt, nach Lust und Laune:



## Beschleuniger

Mit Lebensmitteln, die beim Abnehmen helfen, essen wir uns an sechs Tagen der Woche satt.



## Verhinderer

Lebensmittel, die dich am Abnehmen hindern, lassen wir einfach an sechs Tagen pro Woche weg.



## Turbos

Lebensmittel, die deine Fettverbrennung richtig ankurbeln, essen wir am besten jeden Tag.



## Obst-Milch-Baustein

Obst und Milch genießen wir nur nach dem Workout als Energielieferanten.



## LoadDay

Einmal pro Woche darfst du schlemmen, was du möchtest.



Mehr zu BodyChange® erfährst du unter:  
[www.BodyChange.de](http://www.BodyChange.de)



BODYCHANGE<sup>®</sup>

**EXPRESS**

**Frühstück**

zubereitet in weniger als 30 Minuten



## Kick-Starter

1 doppelter Espresso

200 ml Haselnussmilch  
(ungesüßt)

1 TL Zimt

3 EL Mandelmus (ungesüßt)

3 EL BodyChange®  
Shake-Pulver

1. Espresso zubereiten.
2. Nussmilch in einen Mixbehälter geben. Zimt, Mandelmus und BodyChange® Pulver hinzugeben und gut mixen.
3. Anschließend den Espresso langsam hinzugeben und Drink sofort genießen.

### Tipp:

»Wenn es wirklich schnell gehen muss, dann mache ich mir morgens einen BodyChange® Shake.«

**Patricia, -4 kg mit BodyChange®**

**Den BodyChange® Shake erhältst**

**du im BodyChange® Shop:**

[www.BodyChange-Shop.de](http://www.BodyChange-Shop.de)





## Schnelles Turbo-Breakfast

3 EL BodyChange® Shake-  
Pulver

200 ml Mandelmilch  
(ungesüßt)

5 EL BodyChange® Müsli  
etwas Zimt

1. Shake-Pulver mit der Mandelmilch mit einem Pürierstab oder Mixer mixen.
2. Müsli in eine Schüssel geben, mit der Shake-Mandelmilch übergießen und mit etwas Zimt abschmecken.
3. Turbo-Breakfast sofort genießen.







# Overnight Oats

5 EL BodyChange®

Müsli-Mischung

1 TL Zimt

150 ml Haselnussmilch  
(ungesüßt)

## **Am Vorabend:**

Alle Zutaten in eine Schüssel geben, verrühren und zugedeckt im Kühlschrank über Nacht ziehen lassen.

## **Am Morgen:**

Zutaten noch einmal gut verrühren, gegebenenfalls etwas Haselnussmilch zugeben und genießen.







BODYCHANGE®

BODYCHANGE®  
**MÜSLI**  
**MISCHUNG**

Kokos-Zimt

**Die BodyChange® Müsli-Mischung**  
**bekommst du im BodyChange® Shop:**  
[www.BodyChange-Shop.de](http://www.BodyChange-Shop.de)



**KEEP  
CALM  
AND HAVE A  
BODYCHANGE<sup>®</sup>  
QUICKIE**



# Frühstückstoast

3 Scheiben BodyChange®

Brot

1 hart gekochtes Ei

etwas Butter

2 Scheiben Schinken

3–4 Gurkenscheiben

etwas Ajvar

## Am Vorabend:

Für den Toast die BodyChange® Brotbackmischung gemäß Packungsangabe zubereiten. Ei hart kochen.

## Am Morgen:

Brotscheiben im Toaster knusprig toasten, anschließend mit etwas Butter bestreichen, mit Schinken, Gurke, Ajvar und Ei belegen.

## Tipp:

Wenn du BodyChange® Brot in Scheiben einfrierst, kannst du, wenn es einmal schnell gehen muss, einfach eine Scheibe toasten.

**Die BodyChange® Brotbackmischung  
erhältst du im BodyChange® Shop:  
[www.BodyChange-Shop.de](http://www.BodyChange-Shop.de)**



**QUICKIE-  
INSIDER-  
TIPP #1:  
VORKOCHEN &  
EINFRIEREN**



BODYCHANGE®

BODYCHANGE®  
**BROT**  
BACKMISCHUNG

mit Körnern

**Die BodyChange® Brothackmischung  
bekommst du im BodyChange® Shop:**  
[www.BodyChange-Shop.de](http://www.BodyChange-Shop.de)



# BodyChange® Toast mit Nuss-Nugat-Creme

2 Scheiben BodyChange®

Brot

2 EL Haselnussmus

(ungesüßt)

2 TL Kokosöl

1 EL Backkakao

etwas Kokosmilch nach

Bedarf

## Am Vorabend:

1. Für den Toast die BodyChange® Brotbackmischung gemäß Packungsangabe zubereiten.
2. Haselnussmus mit Kokosöl und Backkakao in einer Schüssel zu einer feinen Creme verrühren. Falls die Creme zu fest ist, ein wenig Kokosmilch zugeben, damit sie streichfähig ist.
3. Nuss-Nugat-Creme im Kühlschrank aufbewahren.

## Am Morgen:

Brotsscheiben im Toaster knusprig toasten, mit Nuss-Nugat-Creme bestreichen und genießen.

## Tipp:

Anstatt Haselnussmus kann man auch ungesüßtes Mandelmus verwenden. Mit etwas Zimt bekommt die Creme eine ganz besondere Note.







## Teilnehmerrezept von Annahita: Rührei mit Suçuk

1 Suçuk (getrocknete,  
gewürzte Rohwurst aus  
Rind- oder Kalbfleisch und  
Lammfleisch)

2 Eier

etwas frische Petersilie

Salz und frisch gemahlener  
Pfeffer

1. Suçuk in Scheiben schneiden und in einer Pfanne ohne Öl anbraten.
2. Eier in einer Schüssel verquirlen, über die Suçuk geben und verrühren.
3. Petersilie waschen, trocken schütteln, grob schneiden und in die Pfanne geben.
4. Rührei mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Tipp:**

»Morgens esse ich Rührei, wenn es schnell gehen muss.  
Sonst esse ich viel Rohkost und Salat. Da kann man verschie-  
dene Variationen auswählen und es wird nie langweilig.«

**Annahita, –3 kg mit BodyChange®**

