

Ursula Summ

TRENN : KOST

Das **leicht & lecker**
Kochbuch



TRIAS



»Mein Leben
für die
Trennkost«

Ursula Summ



Schlank werden:

>>so geht's<<



Kohlenhydrathaltige Lebensmittel

Hier denkt man direkt ans Schlemmen! Schon beim Gedanken an die meisten Lebensmittel aus dieser Kategorie läuft einem das Wasser im Mund zusammen. Kartoffeln, Reis, Nudeln, Couscous, Amaranth, Hirse, Müsli, Mehl, Knäckebrot, Brot, Brötchen und alle Getreideprodukte, frische Datteln, frische Feigen, mürbe Äpfel, Bananen, Trockenobst wie z. B. Aprikosen, Pflaumen, Datteln, Feigen, Bananenchips ohne Zucker, Honig, Ahornsirup, Agavendicksaft, Obstdicksaft, Bier, Malzbier.



Eiweißhaltige Lebensmittel

Bei dieser Gruppe geraten vor allem Fans von tierischen Produkten ins Schwärmen. Aber auch Obstliebhaber. Gekochtes Fleisch, gegarter Fisch und Meeresfrüchte, Eier, Milch, Käse aus pasteurisierter Milch, Käse bis 60% Fett i.Tr., Obst mit Fruchtsäure, z. B. Ananas, saftige Äpfel, Birnen, Erdbeeren, Himbeeren, Kiwis, Mango, Orangen, Pfirsiche, Zwetschgen, gekochte Tomaten, frisch gepresste Obstsaft, Wein und Sekt.



Neutrale Lebensmittel

Grünzeug, Nüsse, Sprossen und Co. – so weit das Auge reicht. Gemüse, Salate, Melonen, Heidelbeeren, rohe Tomaten, gesäuerte Milchprodukte, Frischkäse, Sauermilch- und Rohmilchkäse, Sahne, Eigelb, Soja, Rosinen, Nüsse (außer Erdnüssen), Kokosflocken, Samen, Sprossen, Keimlinge, Kräuter, Pilze, Gewürze, Obstessig, rohes Fleisch, roher Fisch, Räucherfisch, Öle, Fette, Butter, klarer Schnaps, Wacholderbranntwein.



Ursula Summ

➤ ist Bestseller-Autorin und bekannt durch ihre zahlreichen Trennkost-Bücher. Schwer übergewichtig und krank, entdeckte sie nach vielen vergeblichen Diätversuchen 1978 die Hay'sche Trennkost für sich selbst. Zum ersten Mal fand sie wirklich Hilfe und begann, diese Ernährung weiterzuentwickeln und ihre Erfahrungen anderen Menschen mitzugeben. Sie erreichen die Autorin unter www.trennkost.de oder www.abnehm-portal.com





Ursula Summ

Trennkost.

*Das leicht und
lecker Kochbuch*



TRIAS



Leichte Kost leicht gekocht

12

Trennkost – Power für Körper und Geist

Special

8

Mein perfektes Dinner

18

Kombi-Plan

20

Mengenplan

32

Die häufigsten Fragen zum Abnehmen

42

Mein schneller Tag mit Trennkost

64

Trennkost & Thermomix – ein tolles Team

86

So verführe ich meinen Mann
zur Trennkost

Raffinierte Rezeptideen

24

Frühstück & Snacks

34

Suppen & Salate

44

Nudeln, Reis & Co.

66

Fleisch, Fisch & Ei

88

Desserts & Getränke

Register

100

Rezeptregister

105

Sachverzeichnis





Liebe Leserinnen, liebe Leser!

So leicht, so lecker und dazu auch noch so vielseitig. Ob Fleischgerichte, Eierspeisen, Pasta oder Eintopf – diese Trennkost-Gerichte werden Sie immer wieder gerne kochen, da sie in ganz kurzer Zeit zubereitet sind.

Sie stehen nicht lange am Herd, zaubern aber trotzdem schmackhafte und vollwertige Mahlzeiten. Die Gerichte sind in zweierlei Hinsicht leicht: Sie sind nämlich auch gut bekömmlich, liegen nicht schwer im Magen, Sie fühlen sich energiegeladener und wohl. Wenn Sie abnehmen möchten, wird Ihnen das Prinzip der Trennkost ebenso gefallen, denn Sie müssen dabei weder hungern noch Kalorien zählen. Die Speisen werden lediglich harmonisch aufeinander abgestimmt, damit der Verdauungsprozess nicht behindert wird. Zudem wirken Trennkost-Mahlzeiten stabilisierend auf den Blutzuckerspiegel und tragen zu einer geringeren Insulinproduktion bei.

*Entdecken
Sie »Neues
Kochen« mit
Trennkost - für
sich und Ihre
Familie*

Spätestens jetzt wird klar: Bewusstes Essen in der richtigen Kombination ist der Schlüssel zu einem leichteren Leben. Und egal, ob Sie Fleischesser oder Vegetarier sind: Die Trennkost bietet Ihnen vielfältige Ideen für jeden Geschmack und ist auch für die Menschen ideal, die es immer eilig haben oder viel unterwegs sind. Die Möglichkeiten sind grenzenlos und die Rezepte werden Sie deshalb begeistern, weil sie ruckzuck gemacht sind und sich viele davon zum Mitnehmen eignen.

Natürlich spielen Genuss und Geschmack bei mir immer eine zentrale Rolle, denn schließlich bin ich stark daran interessiert, dass Ihnen mein Konzept gut bekommt und zudem auch gefällt.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Entdeckung einer neuen Lebensqualität.

Herzlichst, Ihre Ursula Summ

Vorspeise

Gefüllte Zucchinirollchen



Für 2 Portionen ► gut vorbereiten
20 Min. + 20 Min. zum Marinieren

1 große Zucchini ► **1-2 EL Obstessig**
► **1 EL Olivenöl** ► **Pfeffer** ► **Meer-
salz** ► **1 Tomate** ► **6 Scheiben roher
Rinderschinken** ► **1 kleines Bund
Basilikum** ► **6 EL Frischkäse**

➡ Zucchini waschen, mit dem Gemüsehobel der Länge nach 6 dünne Scheiben abschneiden, mit Essig, Öl, Pfeffer und Salz etwa 20 Min. lang marinieren. ➡ Tomate waschen, vierteln, entkernen und fein würfeln. Schinken in kleine Stückchen schneiden. Basilikum grob hacken, dabei einige Blättchen beiseitelegen. ➡ Tomaten, Schinken und Basilikum mit Frischkäse mischen, mit Pfeffer und Salz abschmecken. Frischkäsecreme dünn auf die Zucchinischeiben streichen, zusammenrollen und mit kleinen Holzstäbchen fixieren. Auf einer Platte anrichten und mit übrigen Basilikumblättchen garnieren.



Mein perfektes Dinner





Hauptgericht

Hähnchensticks mit Kokos-Curry-Panade



Für 2 Portionen ► gelingt leicht
25 Min.

2 EL Sonnenblumenkerne ► 3 geh. EL Kokosflocken ► 1 TL Curry ► 1 ½ TL Garam Masala (Gewürz) ► 2 Hähnchenbrüste à 180 g ► 1 Ei ► 2 EL Olivenöl ► 3 mittelgroße Salatherzen ► 1 Orange ► 125 g griechischer Joghurt ► etwas Chilipulver ► Meersalz

- Sonnenblumenkerne mit Kokosflocken, Curry und Garam Masala vermischen und mit einem Hackmesser mittelfein zerkleinern.
- Hähnchen in daumendicke Stücke schneiden. Ei mit einer Gabel verquirlen, Fleischstücke zuerst im Ei, danach in der Kokos-Curry-Panade wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchensticks darin rundum goldbraun braten.
- Salat putzen, waschen, längs vierteln und auf 2 Tellern anrichten. ➤ Orange schälen, in kleine Stücke schneiden und mit Joghurt verrühren, mit Chili und Salz pikant würzen. Zusammen mit Salatherzen und Hähnchensticks servieren.



Dessert

Schokopudding mit Minzekick



Für 2 Portionen ► geht schnell
15 Min.

300 ml Milch ► 1 ½ TL Bindobin (Johannisbrotkernmehl) ► 2 EL Kakaopulver, stark entölt ► 2 EL Stevia GrooVia ► 2 EL flüssige Sahne ► einige Minzeblättchen

- Milch in einen Kochtopf geben.
- Bindobin, Kakaopulver und Stevia mit einem Schneebesen kräftig einrühren. Alles aufkochen und unter Rühren 1 Min. kochen lassen.
- Pudding in Dessertgläser füllen und sofort die Sahne darübergießen, damit sich keine Haut bildet. Mit Minzeblättchen garnieren. Warm oder kalt servieren.