



4 HEFEFLOCKEN REZEPTE



Pesto

ZUTATEN

- 50 g frisches Basilikum
- 3 EL Hefeflocken
- 50 g Nüsse (z. B. Cashews oder Pinienkerne)
- 2 EL Zitronensaft
- 100 ml Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

LOS GEHTS

1. Alle Zutaten in einen Mixer oder ein hohes Gefäß geben.
2. Zu einer cremigen Masse pürieren. Falls es zu dick ist, etwas Wasser oder mehr Olivenöl hinzufügen.
3. In ein Glas füllen und im Kühlschrank aufbewahren.



Mac & Cheese

ZUTATEN

- 200 g Nudeln
- 200 ml Pflanzenmilch
- 3 EL Hefeflocken
- 1 EL Senf
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 EL Mehl
- 1 EL Margarine oder vegane Butter
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

LOS GEHTS

1. Nudeln nach Packungsanweisung kochen und abtropfen lassen.
2. In einem Topf Margarine schmelzen, Mehl einrühren und kurz anschwitzen.
3. Pflanzenmilch unter Rühren hinzufügen, bis eine cremige Sauce entsteht.
4. Hefeflocken, Senf, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer einrühren.
5. Die Sauce über die Nudeln geben und gut vermischen.



Gratin

ZUTATEN

- 500 g Gemüse (z. B. Kartoffeln, Brokkoli oder Blumenkohl)
- 200 ml Pflanzenmilch
- 3 EL Hefeflocken
- 1 EL Mehl
- 1 EL Margarine
- Salz, Pfeffer und Muskat

LOS GEHTS

1. Gemüse in dünne Scheiben schneiden oder blanchieren.
2. Eine Béchamel aus Margarine, Mehl und Pflanzenmilch zubereiten.
3. Hefeflocken und Gewürze einrühren.
4. Alles in eine Auflaufform geben und bei 180 °C ca. 20 Minuten überbacken.



Parmesan

ZUTATEN

- 4 EL Hefeflocken
- 2 EL gemahlene Mandeln
oder Cashews
- ½ TL Salz
- ½ TL Knoblauchpulver

LOS GEHTS

1. Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel vermengen.
2. In einem Mixer oder Mörser grob zerkleinern (optional).
3. In einem luftdichten Glas aufbewahren und nach Belieben über Speisen streuen.

BEREIT, DEINEN ZUCKERKONSUM ZU REDUZIEREN?

Endlich zuckerfrei

Dann ist die 14-Tage-Zuckerfrei-Challenge für 0€ genau das Richtige für dich!

Diese Challenge zeigt dir, wie du eine zuckerfreie Ernährung entspannt in deinen Alltag integrieren kannst – mit kleinen Schritten, die wirklich machbar sind.

Es ist dein sanfter Einstieg in eine Ernährung ohne zugesetzten Zucker. Ohne radikale Diäten, ohne Verbote.

Was erwartet dich

- ✓ Tägliche Mini-Aufgaben: Jeden Tag gibt es eine kleine Aufgabe, die dich schrittweise an eine zuckerfreie Ernährung heranführt.
- ✓ Einfache Alternativen ohne Zucker
- ✓ Wissen & Aha-Momente: Du lernst alles, was du brauchst, um langfristig dran zu bleiben.
- ✓ Tipps für nachhaltige Gewohnheiten: Du bekommst Strategien, um nach der Challenge entspannt und ohne Jojo-Effekt weiterzumachen.



Für 0€ buchen

Wir leben in einer Welt, in der Zucker überall lauert – in Müslis, Saucen, Brot, Getränken und sogar vermeintlich gesunden Lebensmitteln. Kein Wunder, dass wir oft Heißhunger verspüren, nachmittags in ein Energietief fallen und uns ausgelaugt fühlen. Doch das muss nicht sein!