

THE ULTIMATE

HEALTHY LUNCHBOX

Einfache Rezepte

für deine Lunchbox



The Details



MEAL

*Lunch
im Büro*



TIME

15 Min



DIFFICULTY

easy



PORTIONEN

1



Gesunde und zeitsparende Optionen für unterwegs

In diesem PDF findest du eine Auswahl einfacher und köstlicher Rezepte, die sich perfekt für deine Bürolunchbox eignen. Wir verstehen, wie wertvoll deine Zeit ist, und diese Mahlzeiten wurden entwickelt, um dich in kürzester Zeit mit einer nahrhaften und leckeren Mittagsmahlzeit zu versorgen

Lunchbox-Guide

Warum solltest du deine Lunchbox packen?

#1

Spare Zeit und Geld, indem du selbst gemachte Mahlzeiten mit ins Büro bringst.

#2

Behalte die Kontrolle über deine Ernährung und wähle gesunde Zutaten aus.

#3

Vermeide den Drang, ungesunde Optionen außerhalb des Büros zu kaufen.

#4

Genieße köstliche Mahlzeiten, die du selbst zubereitet hast.

Vorbereitung

Tipps für die optimale Vorbereitung

#1

Bereite deine Mahlzeiten am Vorabend vor, um Zeit am Morgen zu sparen.

#2

Verwende wiederverwendbare Lunchboxen oder -behälter, um Müll zu vermeiden.

#3

Experimentiere mit verschiedenen Zutaten und Gewürzen, um Abwechslung in deine Lunchbox zu bringen.

#4

Denke daran, ausreichend Wasser mitzunehmen, um während des Tages hydratisiert zu bleiben.




Quinoa-Salat mit Gemüse und Hühnchen

Zutaten

- 1 Tasse gekochter Quinoa
- Gegrillte Hühnchenbrust, in Stücke geschnitten
- Gemischtes Gemüse (Paprika, Tomaten, Gurken, Karotten)
- Olivenöl und Zitronensaft für das Dressing
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

- Gekochten Quinoa in eine Schüssel geben.
 - Gegrillte Hühnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden und hinzufügen.
 - Gemüse wie Paprika, Tomaten, Gurken und Karotten in kleine Stücke schneiden und ebenfalls hinzufügen.
 - Für das Dressing Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen und über den Salat gießen.
 - Vorsichtig umrühren, bis alle Zutaten gut kombiniert sind. Genieße deinen Quinoa-Salat!
- 




Vollkornwraps mit Hummus und Gemüse

Zutaten

- Vollkorn-Wraps
- Hummus
- Geschnittenes Gemüse (Paprika, Gurken, Karotten, Spinat)
- Optional: Gegrilltes Hühnchen oder Tofu

Zubereitung

- Einen Vollkorn-Wrap auswählen.
 - Den Wrap großzügig mit Hummus bestreichen.
 - Geschnittenes Gemüse wie Paprika, Gurken, Karotten und Spinat auf den Wrap legen.
 - Optional: Gegrilltes Hühnchen oder Tofu auf das Gemüse legen.
 - Den Wrap vorsichtig zusammenrollen und in zwei Hälften schneiden. Fertig!
- 





Quinoa und Gemüsepfanne

Zutaten

- Gekochter Quinoa
- Verschiedenes Gemüse (Brokkoli, Zucchini, Paprika, Pilze)
- Sojasauce oder Teriyaki-Sauce zum Würzen
- Optional: Röstnüsse oder Sesamsamen

Zubereitung

- Gekochten Quinoa bereithalten.
 - Verschiedenes Gemüse wie Brokkoli, Zucchini, Paprika und Pilze in mundgerechte Stücke schneiden.
 - Das Gemüse in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten, bis es zart ist.
 - Gekochten Quinoa hinzufügen und alles gut vermengen.
 - Mit Sojasauce oder Teriyaki-Sauce würzen und nach Geschmack Röstnüsse oder Sesamsamen darüber streuen. Serviere deine Quinoa und Gemüsepfanne!
- 




Griechischer Joghurt mit Beeren und Honig

Zutaten

- Griechischer Joghurt
- Frische Beeren (Blaubeeren, Erdbeeren)
- Ein Spritzer Honig oder Ahornsirup
- Optional: Nüsse oder Granola

Zubereitung

- Einen Becher griechischen Joghurt in eine Schüssel geben.
 - Frische Beeren wie Blaubeeren und Erdbeeren darüber streuen.
 - Einen Spritzer Honig oder Ahornsirup über die Beeren geben.
 - Optional: Nüsse oder Granola als Topping verwenden. Genieße deinen griechischen Joghurt mit Beeren und Honig!
- 




Buchweizen-Salat mit Tomaten und Feta

Zutaten

- Gekochter Buchweizen
- Cherrytomaten, in Hälften geschnitten
- Zerbröckelter Feta-Käse
- Frischer Basilikum
- Olivenöl und Balsamico-Essig für das Dressing

Zubereitung

- Gekochten Buchweizen eine Schüssel geben.
 - Cherrytomaten in Hälften schneiden und zum Couscous geben.
 - Zerbröckelten Feta-Käse und frischen Basilikum hinzufügen.
 - Für das Dressing Olivenöl und Balsamico-Essig vermengen und über den Salat gießen.
 - Alles vorsichtig vermengen und servieren. Guten Appetit!
- 




Caprese-Sandwich

Zutaten

- Vollkornbrot (glutenfrei)
- Mozzarella-Scheiben
- Tomatenscheiben
- Frischer Basilikum
- Balsamico-Glasur
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

- Schichte Mozzarella, Tomaten und Basilikum zwischen zwei Scheiben Vollkornbrot.
 - Mit Olivenöl, Balsamico-Glasur, Salz und Pfeffer würzen.
 - Das Sandwich in deine Lunchbox packen und genießen.
- 



Rucola- und Erdbeersalat

Zutaten

- Frischer Rucola
- Frische Erdbeeren, geviertelt
- Gehackte Mandeln oder Walnüsse
- Feta-Käse, zerbröckelt
- Himbeer-Vinaigrette

Zubereitung

- Rucola, Erdbeeren, Nüsse und Feta-Käse in eine Schüssel geben.
- Mit Himbeer-Vinaigrette vermengen und in deine Lunchbox füllen.





Hummus und Gemüsesticks

Zutaten

- Hummus (selbstgemacht oder gekauft)
- Gemüsesticks (Karotten, Sellerie, Paprika, Gurken)

Zubereitung

- Hummus in ein Behältnis füllen.
- Gemüsesticks vorbereiten und zusammen mit dem Hummus in deine Lunchbox geben.




Avocado-Chickpea-Salat

Zutaten

- 1 Dose Kichererbsen, abgewaschen und abgetropft
- 1 reife Avocado, gewürfelt
- Cherrytomaten, halbiert
- Frischer Koriander oder Petersilie, gehackt
- Saft einer Zitrone
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

- Die Kichererbsen, Avocado, Cherrytomaten und gehackten Kräuter in eine Schüssel geben.
 - Mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken und vorsichtig vermengen.
 - Sofort genießen oder in deine Lunchbox füllen.
- 



Thunfisch-Quinoa-Salat

Zutaten

- Gekochter Quinoa
- Dosen-Thunfisch, abgetropft
- Geschnittene Paprika
- Frische Gurkenscheiben
- Dill oder Petersilie, gehackt
- Griechisches Joghurtdressing

Zubereitung

- Die oben genannten Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermengen.
- Das griechische Joghurtdressing darüber gießen und nochmals vermengen.
- In deine Lunchbox geben und mit frischem Zitronensaft beträufeln, bevor du es genießt.

