

Winter-Rezepte - schnell und lecker



Wer kennt das nicht: die eigentlich „stade“ Adventszeit ist voller Termine und Hektik und so gar nicht ruhig. Weihnachtsgeschenke müssen besorgt, Plätzchen gebacken werden. Eine Weihnachtsfeier jagt die nächste und zu Heilig Abend soll das Zuhause auch noch im festlichen Glanz erstrahlen. Die ToDo-Liste, die vor dem Fest abgearbeitet werden muss, erscheint endlos. Und neben den ganzen Erledigungen soll man jetzt auch noch auf die Ernährung achten und gesund kochen. Wer schafft das schon?

In diesem Blogartikel stellen wir Ihnen daher drei leckere, aber schnell zubereitete Winter-Rezepte unseres Kooperationspartners [SevenCooks](#) vor.



[Rosenkohl-Pfanne:](#)

geht noch schneller, wenn vom Vortag noch gekochte Kartoffeln übrig sind. Je nach Geschmack und Vorlieben können Sie den Joghurt-Dip auch mit Joghurt aus Kuhmilch und nicht mit der veganen Joghurtalternative zubereiten.



[Schneller Nudelauflauf:](#)

Durch Tiefkühlgemüse und einem Sahne-Gemüsebrühe-Mix als Guss spart man hier Zeit und hat in einer halben Stunde eine schmackhafte, warme Mahlzeit auf dem Tisch. Selbstverständlich können Sie das verwendete Gemüse je nach Belieben variieren.



[Wiringsalat:](#)

mit Gouda und Walnüssen macht richtig satt und kann mit Baguette oder Vollkornbrot durchaus auch mal als Hauptspeise zum Mittag- oder Abendessen verspeist werden.

Rezepte-App

Diese Rezepte plus einem praktischen Wochenplaner mit Einkaufsliste finden Sie auch in der App unseres Partners [SevenCooks](#). Download im [App Store](#) oder bei [Google Play](#). Und das Beste: Sie können sie einfach kostenlos ausprobieren!

Viele weitere tolle Rezepte finden Sie unter der Rubrik „Rezepte“. Klicken Sie dazu im Blog-Menü auf „Rezepte“ oder einfach [hier](#).

Außerdem gibt es unsere kostenlose Rezepte-App HealthFood. Hier geht es zum Download:

- für iPhones im [App Store](#)
- für Android bei [Google Play](#)