



KOCHANLEITUNG

— exantediät™ —

Aus produktionstechnischen Gründen ist es uns aktuell nicht möglich, unsere Produkte in deutscher Sprache zu bedrucken. Diese Kochanleitung enthält alle wichtigen Informationen zur Zubereitung unserer Shakes und Mahlzeiten.

www.exantediaet.de

GEWICHTSMANAGEMENT



GM

Exante Diät Protein Pfannkuchen

Füllen Sie den Beutelinhalt in 100-150ml Wasser und mischen Sie die Zutaten gut durch. Gießen Sie bei mittlerer bis hoher Hitze Teile des Teiges in die Pfanne und wenden Sie den Pfannkuchen mehrmals.



GM

Exante Diät Proteinmüsli

Füllen Sie den Beutelinhalt in eine Schüssel und geben Sie 150ml fettarme Milch oder ihre vegane Alternative hinzu.



GM

Exante Diät Protein Porridge

Füllen Sie den Beutelinhalt in eine Schüssel und geben Sie 150-250ml kochendes Wasser hinzu. Erhitzen Sie das Gemisch in der Mikrowelle für 90-120 Sekunden und rühren Sie nach der Hälfte der Zeit um.
Achtung HEISS!



GM

Exante Diät Suppen

MIKROWELLE: Reißen Sie den Beutel ein Stück auf und platzieren Sie ihn in der Mitte der Mikrowelle. Erhitzen Sie den Beutel für ca. 2min 30sek (850W). **KOCHFELD:** Füllen Sie den Beutelinhalt in eine Pfanne und erhitzen Sie die Kochmischung auf mittlerer Hitze auf bis sie kocht.



VLCD

SEHR KALORIENARME DIÄT (VLCD)



VLCD

Exante Diät Curry

Füllen Sie den Beutel in eine Schüssel und geben Sie 200ml kaltes Wasser hinzu. Erhitzen Sie das Gemisch für 2 Minuten auf höchster Stufe in ihrer Mikrowelle. Rühren Sie das Gericht gut um und erhitzen Sie es für weitere 90 Sekunden in der Mikrowelle. Lassen Sie die Mahlzeit nach dem Erhitzen 1 Minute stehen.



VLCD

Exante Diät Küchlein

Heizen Sie ihren Ofen auf 200°C vor. Füllen Sie den Beutel in eine Schüssel und geben Sie 60ml kaltes Wasser hinzu. Gut Umrühren. Füllen Sie die Mischung in eine Form und backen Sie das Küchlein für 15 Minuten.



VLCD

Exante Diät Burger Mix

Füllen Sie den Beutelinhalt in eine Schüssel und geben Sie 75ml kaltes Wasser hinzu. Lassen Sie das Gemisch ca. 5 Minuten stehen und formen Sie es anschließend zu Burger Pattys. Braten Sie die Pattys in einer Pfanne mit ein wenig Öl an bis sie eine dunkelbraune Farbe annehmen.

Exante Diät Cupcakes

Ein Beutel reicht für zwei Cupcakes. **TEIG:** Heizen Sie den Ofen auf 200°C vor. Füllen Sie einen Beutel in eine Schüssel und geben Sie 50ml kaltes Wasser hinzu. Mischen Sie die Zutaten bis sich ein fester Teig gebildet hat. Füllen Sie die Mischung in zwei Cupcake-Formen und backen Sie diese für 15 Minuten auf 200°C. Lassen Sie die Cupcakes nach dem Backen 2-3 Minuten abkühlen. **Achtung HEISS!**

TOPPING: Füllen Sie den Beutelinhalt in eine Schüssel und geben unter ständigem Rühren langsam 20ml kaltes Wasser hinzu bis sich das Pulver vollständig aufgelöst hat. Stellen Sie das Topping für 15 Minuten in den Kühlschrank. Anschließend verteilen Sie das Topping auf der Oberseite des Cupcakes.



VLCD

Exante Diät Frühstücksomelett

Füllen Sie den Beutelinhalt in 100-150ml Wasser und mischen Sie die Zutaten gut durch. Gießen Sie bei mittlerer bis hoher Hitze Teile des Teiges in die Pfanne und wenden Sie das Omelett mehrmals.



VLCD

Exante Diät Nudeln

Füllen Sie den Beutel in eine Schüssel und geben Sie 230ml kochendes Wasser hinzu. Erhitzen Sie das Gemisch für 90 Sekunden auf höchster Stufe in ihrer Mikrowelle. Rühren Sie das Gericht gut um und erhitzen Sie es für weitere 90 Sekunden in der Mikrowelle. Lassen Sie die Mahlzeit nach dem Erhitzen 1 Minute stehen.

SEHR KALORIENARME DIÄT



VLCD

Exante Diät Pfannkuchen

Füllen Sie den Beutelinhalt in eine Schüssel und geben Sie 100ml kaltes Wasser hinzu. Gut umrühren und für 3 Minuten stehen lassen. Erhitzen Sie ein wenig Öl in einer Pfanne und fügen Sie den Beutelinhalt hinzu. Bei hoher Hitze für je eine Minute pro Seite erhitzen.



VLCD

Exante Diät Pudding

Füllen Sie den Beutel in eine Schüssel und geben Sie 60ml kochendes Wasser hinzu. Gut umrühren. Erhitzen Sie das Gemisch für maximal eine Minute in der Mikrowelle damit der Kern weich bleibt.



VLCD

Exante Diät Suppen

Mischen Sie den Beutelinhalt mit 200ml heißem Wasser. Hierzu eignet sich am besten ein Shaker.



VLCD

Exante Diät Pizza

Heizen Sie ihren Ofen auf 200°C vor. Füllen Sie den Teigbeutel in eine Schüssel und geben Sie 70ml kaltes Wasser hinzu. Vermischen Sie die Zutaten bis sich ein fester Teig gebildet hat. Rollen Sie den Teigboden aus und backen sie ihn auf ca. 10-13 Minuten. Lassen sie den Pizzaboden anschließend für 2-3 Minuten stehen. Für die Tomatensauce füllen Sie den Beutelinhalt in eine kleine Schüssel und geben Sie 40-50ml warmes Wasser hinzu. Gut umrühren. Erhitzen Sie die Sauce in der Mikrowelle auf höchster Stufe für 15 Sekunden und verteilen Sie sie anschließend auf dem Pizzaboden.



VLCD

Exante Diät Shakes

Füllen Sie den Beutelinhalt in einen Shaker oder ein Glas und fügen Sie 200ml Wasser hinzu.



VLCD

Exante Diät Würste

Füllen Sie den Beutelinhalt in eine Schüssel und fügen Sie 40-50ml kochendes Wasser hinzu. Gut umrühren und für 4-5 Minuten stehen lassen. Formen Sie anschließend das Gemisch zu mehreren Würsten. Erhitzen Sie ein wenig Öl in einer Pfanne und braten Sie die geformten Würste für je 2 Minuten pro Seite.



5 055936 825895 >

exantediät™

www.exantediaet.de