



ALMOND SMOOTHIE



1 pers.



5 min



Easy

The FizzUp Almond Smoothie will quench any thirst and satisfy any hunger.

INGREDIENTS

- 1.5 bananas
- 750 ml almond milk
- 15 g honey



MANDEL-SMOOTHIE



1 Pers.



5 Min.



Leicht

Mit dem FizzUp-Mandel-Smoothie stillst du gleichzeitig deinen Durst und deinen Hunger.

ZUTATEN

- 1,5 Bananen
- 750 ml Mandelmilch
- 15 g Honig



THE BANANA LOVER



1 pers.



40 min



Average

If you're a banana lover, then you probably have even more in common with your monkey ancestors than you think! Start your day the sweet way with our Banana Pancakes.

INGREDIENTS

- 125 g flour
- 6 g baking powder



ENERGIEBÜNDEL



1 Pers.



40 Min.

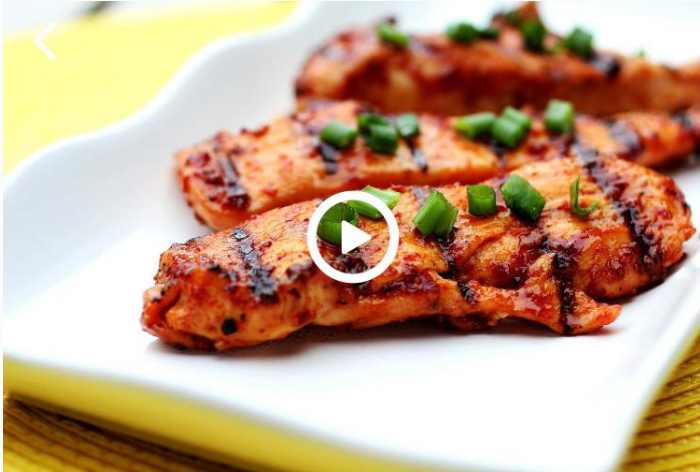


Mittelschwer

Bananen helfen dir, mit einem Affenzahn deine Fitnessziele zu erreichen! Unsere Pfannkuchen versüßen dir außerdem den Start in den Tag.

ZUTATEN

- 125 g Mehl
- 6 g Backpulver



CHICKEN WITH MUSTARD SAUCE, RICE AND GREEN BEANS



1 pers.



15 min

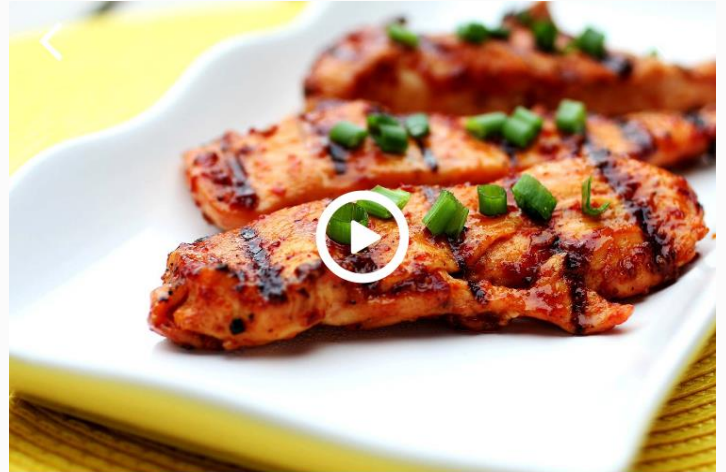


Easy

We promise, the mustard won't go to your nose with this FizzUp recipe.

INGREDIENTS

- Black pepper
- 1 teaspoon mustard



HUHN MIT SENFSAUCE, REIS UND GRÜNEN BOHNEN



1 Pers.



15 Min.



Leicht

Das feine FizzUp-Hühnergericht mit Senf ist ein Fest für die Sinne.

ZUTATEN

- Schwarzer Pfeffer
- 1 TL Senf



THE QUICK 'N' EASY



1 pers.



5 min



Easy

Always in a rush to get out the door in the morning? Then the Quick 'N' Easy is what you need.

INGREDIENTS

- 350 ml low-fat milk (US) / semi-skimmed milk (UK)
- 30 g muesli



FIXES FRÜHSTÜCK



1 Pers.



5 Min.



Leicht

Du stehst morgens grundsätzlich immer unter Zeitdruck? Dann ist ein fixes Frühstück für dich die richtige Lösung!

ZUTATEN

- 350 ml Halbfettmilch
- 30 g Müsli



WATERMELON SORBET



1 pers.



5 min



Easy

Cool down with light and refreshing Watermelon Sorbet. Who needs thick and heavy ice cream?

INGREDIENTS

- 500 g watermelon

The ingredients listed above were selected according to your goal and daily intake requirements. That's why they may vary slightly from the recipe shown in the video.



MELONENSORBET



1 Pers.



5 Min.



Leicht

Immer kühlen Kopf behalten! Unser Melonensorbet hilft dir dabei – ganz ohne fette, schwere Eiscreme.

ZUTATEN

- 500 g Wassermelonen

Die oben angegebenen Zutaten haben wir entsprechend deiner Ziele und deines Tagesbedarfs ausgewählt. Deshalb kann das Rezept leicht von den Inhalten des Videos abweichen.



ZUCCHINI PIZZUP



1 pers.



40 min



Easy

Pizza makers worldwide want to get their hands on this recipe, but the FizzUp Chef is sharing his secret just with you.

INGREDIENTS

- Mixed herbs
- 1 zucchini (US) / courgette (UK)



ZUCCHINI FIZZITALIA



1 Pers.



40 Min.



Leicht

Unser FizzUp-Koch verrät dir hier exklusiv sein Pizza-Geheimrezept!

ZUTATEN

- Kräuter der Provence
- 1 Zucchini

PREP



- 1 Wash the zucchini and cut it lengthways. Remove the seeds and hollow out the center with a spoon.
- 2 Wash and dice the tomato and bell pepper.
- 3 Wash and slice the mushrooms.
- 4 Mix the vegetables into the tomato sauce.
- 5 Fill the zucchini with the mixture.
- 6 Drizzle it with some olive oil and sprinkle on a few pine nuts and mixed herbs.
- 7 Bake it for 30 minutes at 390°F (200°C) for a zucchini "al dente".
- 8 Season it with oregano and ground pepper just before serving.
- 9 Cook the quinoa according to the instructions on the packaging.

ZUBEREITUNG



- 1 Die Zucchini waschen und längs halbieren. Die Kerne entfernen und die Hälften mit einem Löffel aushöhlen.
- 2 Die Tomate und die Paprika waschen und würfeln.
- 3 Die Pilze waschen und in Scheiben schneiden.
- 4 Das Gemüse in die Tomatensauce einrühren.
- 5 Die Zucchini-Hälften mit der Mischung füllen.
- 6 Etwas Olivenöl auf die Zucchini träufeln. Anschließend noch mit Pinienkernen und Kräutermischung verfeinern.
- 7 Die gefüllten Zucchini 30 Minuten lang bei 200 °C in den Ofen geben (für eine bissfeste Zubereitung „al dente“).
- 8 Kurz vor dem Auftragen mit Oregano und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.
- 9 Den Inkareis laut Angaben auf der Verpackung zubereiten.



RED AND WHITE VERRINES



1 pers.



5 min



Easy

You won't believe your taste buds when you try our Red and White Verrines.

INGREDIENTS

- 10 g brown sugar
- 60 g strawberries
- 100 g yogurt



ERDBEERCREME



1 Pers.



5 Min.



Leicht

Unsere Creme wird dich ins Schwärmen bringen.

ZUTATEN

- 10 g brauner Zucker
- 60 g Erdbeeren
- 100 g Joghurt