

Null Points Rezepte			
	Zubereitung	Einkaufsliste	Points
Frucht-Shake	Obst mit Wasser, Honig und etwas Zimt- und Nelkenpulver und Zitronensaft mischen und alles pürieren.	120 g Orange 100 g Ananas (frisch oder Konserve ohne Zucker) 250 ml Mineralwasser 1 TL Honig Zimt- und Nelkenpulver Saft einer halben Zitrone	0
Indische Suppe	Blumenkohl und Karotten in Gemüsebrühe garen, nach Belieben würzen und pürieren.	1/2 Kopf Blumenkohl (oder 200 g TK) 2 Karotten 200 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant) Salz, Pfeffer, Curry, Ingwer	0
Antipasti mit Bohnen	Bohnen mit einigen Zweigen Bohnenkraut garen. Paprika in Streifen schneiden, mit Zwiebel und Knoblauchzehe fettfrei anbraten. Alles abkühlen lassen und vermischen. Dazu ein Dressing aus Gemüsebrühe, Cayennepfeffer und Paprikapulver.	200 g grüne Bohnen Bohnenkraut 2 Paprika (Gemüsepeperoni) 1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe 150 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant) Cayennepfeffer, Paprikapulver	0
Apfel-Rettich-Rohkost	Den Rettich und den Apfel raspeln und sofort mit Salz und Zitronensaft beträufeln. Mit Petersilie, Pfeffer, Süßstoff und Ingwer abschmecken.	150 g frischer Rettich 1 kleiner Apfel Zitronensaft Süßstoff, flüssig Petersilie, Pfeffer, Ingwer	0
Früchtetee-Gelee	Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken, im Früchtetee auflösen und mit Süßstoff abschmecken. Dann diese Mischung über die Beeren gießen und erstarren lassen.	2 Blatt Gelatine 250 ml Früchtetee Süßstoff, flüssig 4 EL Beeren	0
Ananas-Melonen-Cocktail	Eine Scheibe Ananas mit der Honigmelone und Mineralwasser mit einem Mixer pürieren. Das Glas mit der zweiten Scheibe Ananas dekorieren.	2 Scheiben Ananas (frisch oder Konserve ohne Zucker) 1/2 Honigmelone 250 ml Mineralwasser	0
Tomaten-Cocktail	Die Tomaten pürieren und dann den Tomatensaft angießen. Dill und ein Stück Zwiebel ganz fein hacken und mit Salz und Pfeffer zum Tomaten-Cocktail geben. Wer es lieber scharf mag, ersetzt den Dill durch Tabasco.	3 enthäutete Tomaten 150 ml Tomatensaft 1 Stück Zwiebel Dill, Salz, Pfeffer	0
Nudelsauce	Gemüse würfeln und mit etwas Wasser andünsten. Die passierten Tomaten und das Tomatenmark	1 Zwiebel 10719	0

Null Points Rezepte			
	Zubereitung	Einkaufsliste	Points
	hinzufügen. Nach Wunsch Zucchini und Champignonwürfel mitkochen. Danach mit Senf, Kräutern, Salz und Pfeffer würzen.	1 Knoblauchzehe 3 Tomaten 1 Paprika (Gemüsepeperoni) 2 EL Wasser 1/2 Dose passierte Tomaten 1 EL Tomatenmark 1 Zucchini 1 Champignon Senf Kräuter Salz Pfeffer	
Bohnensalat Puszta-Art	Essig,Wasser,Salz,Pfeffer,Süßstoff und die kleingehackte Zwiebel zu einem Dressing verrühren.Den Pusztaalat mit Flüssigkeit und den gelben Bohnen damit verrühren.Nochmals abschmecken und etwas ziehen lassen!	2 EL Essig 4 EL Wasser Süßstoff Salz, Pfeffer 1 Zwiebel 1/2 Glas Puszta-Salat (50 g) 1/2 Glas gelbe Bohnen	0
Italienische Gemüsesuppe	Das Gemüse würfeln. Die Bohnen abgießen. Den Lauch mit etwas Wasser andünsten und mit Brühe ablöschen. Paprika, Sellerie und Karotten ca. 10 Minuten mitkochen lassen. Das restliche Gemüse zufügen und 5 Minuten weiterkochen. Die Suppe würzen und mit Basilikum bestreuen.	1/4 rote und gelbe Paprika (Gemüsepeperoni) 1/2 Zucchini 10720 1 Tomate 80 g Sellerie 1 Karotte 50 g Stangenbohnen 1/2 Stange Lauch 250 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant) einige Tropfen Tabasco Paprikapulver Currypulver Salz Pfeffer 1 EL gehacktes Basilikum	0
Asiatische Suppe	Die Zwiebel, den Knoblauch und die Karotte in feine Streifen und die Pilze in Scheiben schneiden. Das Gemüse zusammen mit den Sprossen und 1 EL Sojasauce in die Gemüsebrühe geben. Die Suppe garen lassen und nach Vorliebe mit Chilipulver, frischem Ingwer oder 2 TL Reiswein abschmecken.	1 Frühlingszwiebel 1 Knoblauchzehe 1 Karotte 100 g Pilze 100 g Bambussprossen 100 g Sojasprossen 1 EL Sojasauce 200 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)	0

Null Points Rezepte			
	Zubereitung	Einkaufsliste	Points
Deftige Kohlsuppe	Das Gemüse würfeln. Kohl, Zwiebel und Lauch kurz fettfrei anbraten. Die restliche Zutaten zufügen, garen lassen und mit Petersilie bestreuen.	1/4 kleinen Weißkohl 1 Zwiebel 10719 1 Stange Lauch 3 Karotten 1 Stück Sellerie Je 1/2 rote und gelbe Paprika (Gemüsepeperoni) 1 Dose pürierte Tomaten 200 ml Gemüsebrühe 2 EL gehackte Petersilie	0
Fixe 3-Gemüse-Suppe	Das Gemüse würfeln. Die Zwiebel und den Knoblauch fettfrei anbraten. Die Pilze und die Gemüsebrühe zufügen. Die Suppe garen lassen, pürieren und mit Sahne und Petersilie verfeinern.	1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe 250 g Champignons (ersatzweise auch Broccoli, Tomaten oder Lauch) 400 ml Gemüsebrühe (2 TL Instant) 1 TL Saure Sahne, bis 10% Fett 1 EL gehackte Petersilie	0
Weight Watchers 0-Points-Gemüsesuppe	Gemüse würfeln. Zwiebel fettfrei anbraten, das Gemüse hinzufügen, die Brühe angießen. Die Suppe garen lassen und mit Salz, Pfeffer, Chilisauce und Knoblauch abschmecken. Nach Belieben einen Teil der Suppe oder die ganze Suppe pürieren.	1 kleine Dose Tomaten 2 Karotten 1 Zucchini 200 g Blumenkohl oder Wirsing 1 Zwiebel 200 ml Gemüsebrühe (1-2 TL Instant) Salz, Pfeffer, Chilisauce 10840 Knoblauch	0