



<< zurück zum Extra

### Blogschau: Abnehmen im Internet

1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11

vor >>

## Unser Weg mit Abnehmen und Sport zum Wohlfühlen

Jeden Tag Laufen - Jeden Tag Sport

### Zimt an Magerquark-Apfel

7. Januar 2009

Da ich ja der Magerquark-Fetischist schlecht hin bin und keines dieser Töpfchen vor mir sicher ist hier eine Abendspeise welche mich zur Zeit echt umhaut 🍏🍌

- 250g Magerquark
- 1/2 Apfel
- Mineralwasser
- Zimt

Quark und Mineralwasser verrühren bis eine nach Gefühl sinnvolle Dosis erreicht ist (bei mir etwas dicker als Joghurt) dann den halben Apfel klein schneiden, unterheben und Süßen nach Geschmack. Zum Schluss Zimt drauf streuen - Mahlzeit 🍌

Kategorie: Allgemeines, Rezept | 0 Kommentare >

**Navigation**

- [Home](#) (alles & neues Blog)
- [Admin](#)
- [Feed für Beiträge](#)
- [Feed für Kommentare](#)

**Herzlich Willkommen**

© http://balschuweit.de/blog

#### Gemeinsam von dick zu dünn

285 Kilo brachten Anja und Lutz Balschuweit im Dezember 2004 gemeinsam auf die Waage. Bei einem Body-Maß-Index von jeweils über 40 war für die beiden klar, dass sich etwas ändern muss. Sie begannen, ihre Ernährung umzustellen und Bewegung in ihr Leben zu bringen. Aufgrund des hohen Ausgangsgewichts war Sport schwierig - aber nicht unmöglich. Das Paar begann, täglich spazieren zu gehen, und entdeckte mit den schwindenden Kilos schließlich das Power-Nordic-Walking für sich. In ihren mittlerweile zwei Blogs beschreiben die Westfalen, wie sie ihren Kilos davongelaufen sind. Sie verraten ihre Rezepten und zeigen viele Vorher-Nachher-Fotos, die ihren unglaublichen Erfolg dokumentieren.

**Möchten Sie auch abnehmen und darüber schreiben? Wir suchen einen Abspeck-Blogger für stern.de - alle Informationen dazu erhalten Sie hier.**

1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11

vor >>

Blogschau: Abnehmen im Internet

ANZEIGE

Philips Wake-up Light

Der natürliche Start in einen neuen Tag

**PHILIPS**  
sense and simplicity