FITNESS KOCHBUCH

THE GOOD FUEL

SCHNELL. EINFACH. PROTEINREICH.

Meine kuratierte
REZEPTSAMMLUNG
inkl. Nährwerte

für eine bewusste & proteinreiche Ernährung



HIGH PROTEIN | **SCHNELLE ZUBERETUNG** | **EINFACHE REZEPTE**

THE GOOD FUEL

FITNESS KOCHBUCH

More Than Recipes.

Die Geschichte hinter THE GOOD FUEL



Gutes Essen. Viel Protein. Wenig Aufwand.

Auf meiner eigenen Fitnessreise war ich immer wieder auf der Suche nach Rezepten, die zu meinem Alltag passen. Schnell und einfach sollten sie sein, richtig gut schmecken und vor allem ausreichend Protein liefern.

Dabei habe ich im Internet und auf Social Media unzählige tolle Rezeptideen entdeckt. Manche habe ich direkt übernommen, andere für meine Bedürfnisse angepasst oder um eine zusätzliche Proteinquelle ergänzt.

Irgendwann entstand daraus die Idee, meine Lieblingsfunde an einem Ort zu sammeln.

So wurde THE GOOD FUEL geboren.

Dieses Kochbuch ist keine Sammlung von Rezepten, die ich alle selbst erfunden habe. Es ist meine ganz persönliche Auswahl an Rezeptideen, die mich auf meiner Fitnessreise begleiten.

Was mir dabei besonders wichtig war: Zu den Rezepten gehören auch die Nährwerte. Deshalb habe ich die Zutaten und Mengen mithilfe einer Tracking-App erfasst und die entsprechenden Kalorien- und Makronährwerte zusammengestellt.

Die Angaben dienen als Orientierung. Je nach verwendeten Produkten, Mengen und Portionsgrößen können die tatsächlichen Werte abweichen.

- PROTEINREICHE REZEPTE
- ALLTAGSTAUGLICH
- LECKER & EINFACH

EIN KOCHBUCH, DAS MITWÄCHST.

THE GOOD FUEL ist kein abgeschlossenes Buch. Es ist eine **lebendige** Rezeptsammlung, die ich regelmäßig um neue Entdeckungen, Lieblingsgerichte und proteinreiche Ideen erweitere.

Denn gutes Essen muss weder kompliziert noch langweilig sein. Und eine bewusste Ernährung sollte vor allem eines: Freude machen.

Viel Spaß beim Entdecken, Nachkochen und Genießen!

EAT WELL. FUEL YOUR JOURNEY.

FITNESS KOCHBUCH

THE GOOD FUEL

INHALTSVERZEICHNIS



KAPITEL 01

10 REZEPTE

GOOD MORNING

Frühstück & süßer Start

Baked Oats	05
Baked Skyr Oats	06
Bananenbrot Bowl	07
Cinnamon Roll Cheesecake Baked Oats	08
Ei-Avocado-Toast	09
Haferflockenbrot	10
Kürbis Waffeln	11
Mango Oat Prep	12
Protein Pancakes	13
Skyr Bowl	14



KAPITEL 02

13 REZEPTE

MAIN FUEL

Herzhafte Hauptgerichte

Brokkoli-Puten-Cake	15
Gefüllte Paprika	16
Gefüllte Zucchini	17
Kartoffel-Soja-Pizza	18
Lachs-Zitronen-Flammkuchen	19
Lachspasta in Zitronensauce	20
Low-Carb-Thunfischpizza	21
Mac and Cheese Bowl	22
Pizza Lean and Green	23
Proteinreicher Spinat-Kartoffelauflauf	24
Rindersteak mit Süßkartoffel	25
RuckZuck Protein-Flammpizza	26
Spinat-Hähnchen-Kartoffelauflauf	27

FITNESS KOCHBUCH

THE GOOD FUEL

INHALTSVERZEICHNIS



KAPITEL 03

QUICK BITES

Snacks & kleine Mahlzeiten

12 REZEPTE

Brokkoli-Chicken-Pizza-Wrap	28
Brokkoli-Puffer	29
Chili Cheese Muffins	30
Gemüse-Frikadellen	31
Hähnchen-Tortilla-Wrap	32
Krosse Käse-Wraps	33
Mexikanische Wraps	34
Proteinrolle Zucchini-Karotte	35
Quark-Pizzataler	36
Rindfleisch-Muffins	37
Zucchini-Taler	38
Zucchini-Thunfisch-Wrap	39



KAPITEL 04

SWEET FUEL

Desserts & süße Versuchungen

11 REZEPTE

Blitz Cheesecakes	40
Easy Muffins	41
Eis-Riegel	42
Kürbis-Karotten-Kuchen	43
Lebkuchen-Kuchen-Bowl	44
Palatschinken-Torte	45
Protein Pudding	46
Protein-Schoko-Mousse	47
Skyr-Kuchen mit Spekulatius	48
Tiramisu Fluff	49
Vanilla Chocolate Balls Eis	50



Baked Oats

WARM • SÄTTIGEND • PERFEKT FÜR DEN START IN DEN TAG

Warm, sättigend und so lecker – dein perfekter Start in den Tag. Diese Baked Oats sind ideal als proteinreiches Frühstück oder Meal Prep und schmecken frisch aus dem Ofen besonders gut.

418 kcal PRO PORTION

418 kcal	7 g	57 g	23 g	ca. 25 Minuten	3 Tage
PRO PORTION	FETT	KH	PROTEIN	ZUBEREITUNGSZEIT	HALTBARKEIT (IM KÜHLSCHRANK)

ZUTATEN FÜR 1 PORTION



40 g Qomplete Shake Vanille oder Schoko



40 g zarte Haferflocken



1 TL Backpulver



70 g Banane



150 ml Wasser



1 TL Zimt



1 Prise Salz



100 g frische oder gefrorene Beeren

OPTIONALES TOPPING



1 EL Joghurt oder Quark oder vegane Alternative



1 Handvoll frische Himbeeren und/oder Banane

PRO TIPP

Auch super zum Vorbereiten – abgedeckt im Kühlschrank hält sich die Portion bis zu 3 Tage.

ZUBEREITUNG



1. Haferflocken, Backpulver, Banane, Wasser, Qomplete Shake, Zimt und Salz in einen Mixer geben und zu einem glatten Teig mixen.



2. Beeren vorsichtig unterheben und den Teig in eine kleine Auflaufform oder ein Ofenförmchen geben.



3. Bei 170 °C Ober- und Unterhitze ca. 20 Minuten backen.



4. Mit frischen Himbeeren, Joghurt oder weiteren Toppings dekorieren und warm genießen.

AUF EINEN BLICK

418 kcal	7 g	57 g	23 g	Zubereitungszeit	Haltbarkeit	Level
pro Portion	Fett	KH	Protein	ca. 25 Min.	3 Tage	sehr einfach



ca. 6 Stück	175 kcal	190 °C	25–30 Min.	einfach
PORTIONEN	PRO STÜCK	BACKTEMPERATUR	BACKZEIT	LEVEL

Diese Baked Oats sind saftig, schokoladig und perfekt als gesunder Snack, süßes Frühstück oder Meal Prep. Mit Haferflocken, Skyr und Beeren sind sie sättigend und richtig lecker.

ZUTATEN

für ca. 6 Stück


160 g Haferflocken


250 g Skyr


250 g Mandelmilch, ungesüßt


2 Eier


3 EL Apfelmus


1 + 1 EL Backkakao, entölt


1 Prise Salz


Süßungsmittel nach Wahl


100 g TK Beeren

PROFI-TIPP:

Für extra Saftigkeit die Masse nicht zu trocken anrühren. Nach dem Backen kurz abkühlen lassen – dann lassen sich die Stücke besser schneiden.

EXTRA INFOS:

Backtemperatur: 190 °C
Backzeit: 25–30 Min.
Level: einfach

ZUBEREITUNG


1. Haferflocken, Skyr, Mandelmilch, Eier, Apfelmus, 1 EL Backkakao, Salz und Süßungsmittel verrühren.


2. TK Beeren vorsichtig unterheben und die Masse in eine Auflaufform geben.


3. Mit 1 EL Backkakao bestäuben oder leicht einrühren.


4. Bei 190 °C ca. 25–30 Minuten backen.


5. Abkühlen lassen, in 6 Stücke schneiden und genießen.

NÄHRWERTE PRO STÜCK:	175 kcal	13 g Eiweiß	20 g Kohlenhydrate	5 g Fett

Bananenbrot Bowl

PROTEINREICH • SAFTIG • EINFACH



444 kcal pro Bowl

1 Bowl (gesamt)	444 kcal pro Bowl	42 g Protein	41 g Kohlenhydrate	11 g Fett

Eine leckere, proteinreiche Bananenbrot Bowl – saftig, schnell gemacht und perfekt als gesunder Snack oder Meal-Prep.

ZUTATEN für 1 Bowl



- 35 g Dinkelmehl
- 30 g More Protein Sahne
- 3 g Backpulver
- 1 Ei
- 2 g Chunky Banana Perfection
- 50 g Magerquark
- 90 ml Mandelmilch
- 40 g Banane
- 5 g Light Schokodrops Vollmilch

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten außer der Banane und den Schokodrops in einer Rührschüssel gut vermengen.
2. Den Teig in eine Form füllen.
3. Mit der Banane und den Schokodrops toppen.
4. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 25 Minuten backen.

Nährwerte pro Bowl: 444 kcal • 42 g Protein • 41 g KH • 11 g Fett

Cinnamon Roll Cheesecake Baked Oats

CREMIG • ZIMTIG • PROTEINREICH

469 KCAL PRO PORTION



3 PORTIONEN	469 kcal PRO PORTION	45 g EIWEIß	39 g KOHLENHYDRATE	13 g FETT

Cremige Baked Oats mit Käsekuchenschicht und zimtigem Swirl – perfekt als süßer Meal-Prep-Genuss aus dem Ofen.

ZUTATEN

Baked Oats (pro Box)



- 45 g Haferflocken
- 85 g Magerquark
- 15 g Sahne-Protein Back-Version*
- 80 ml Mandelmilch
- ½ TL Backpulver
- Chunky Milchreis-Zimt* + Zimt

Käsekuchenschicht (für 3 Boxen)



- 300 g Magerquark
- 100 g Frischkäse light
- 1 Ei
- 15 g Vanillepuddingpulver
- Chunky nach Wahl*

Zimt-Swirl (für 3 Boxen)



- 30 g No More Sugar*
- 2–3 TL Zimt
- Schuss Mandelmilch

ZUBEREITUNG



1. Baked-Oats-Zutaten pro Box verrühren und auf 3 kleine ofenfeste Boxen verteilen.



2. Für die Käsekuchenschicht Magerquark, Frischkäse light, Ei, Vanillepuddingpulver und Chunky glattrühren.



3. Die Käsekuchenmasse gleichmäßig auf die 3 Boxen verteilen.



4. Für den Zimt-Swirl No More Sugar, Zimt und etwas Mandelmilch verrühren und auf die Cheesecake-Schicht geben.



5. Bei 170 °C Umluft 25–30 Min. backen. Die Mitte darf noch leicht wackeln und der Zimt-Swirl noch etwas flüssig sein. Danach auskühlen lassen und kalt stellen.

NÄHRWERTE (pro Portion)

Kalorien	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
ca. 469 kcal	45 g	39 g	13 g

PROFI-TIPP

Für eine besonders cremige Konsistenz die Baked Oats nach dem Backen vollständig abkühlen lassen und anschließend gut durchkühlen.

EXTRA INFOS

- Backofen
- 170 °C Umluft
- Backzeit: 25–30 Min.
- Portionen: 3
- Level: einfach

* Produktnamen wie in der Vorlage übernommen.

Ei-Avocado-Toast

PROTEINREICH • FRISCH • EINFACH



480 kcal pro Portion

1 Portion	480 kcal pro Portion	28 g Protein pro Portion	38 g KH pro Portion	24 g Fett pro Portion	ca. 13 Min. gesamt

Dieses Ei-Avocado-Toast ist schnell gemacht, angenehm sättigend und perfekt als proteinreiches Frühstück oder leichte Fitness-Mahlzeit. Cremige Avocado, Cottage Cheese und weich gekochte Eier machen es frisch, ausgewogen und richtig lecker.

ZUTATEN *für 1 Portion*



2 Eier



2 Vollkorn-Toast



1 Avocado



50 g Cottage Cheese



1 Zitrone



½ TL Chiliflocken



1 TL Olivenöl



Salz & Pfeffer

PROFI-TIPP:

Eier 7 Min. kochen für weich-wachsiges Eigelb – perfekt für den Avocado-Toast-Effekt.



EXTRA INFOS:

- Vorbereitung: 5 Min.
- Kochzeit: 8 Min.
- Level: sehr einfach



ZUBEREITUNG



1 Eier 7 Min. kochen.



2 Toast rösten.



3 Avocado mit Zitrone, Salz, Pfeffer zerdrücken.



4 Auf Toast verteilen, Cottage Cheese drauf.



5 Eier halbieren, drauflegen, mit Chiliflocken bestreuen.

Nährwerte pro Portion: 480 kcal • 24 g Fett • 38 g KH • 28 g Protein



Haferflockenbrot

SÄTTIGEND • EINFACH • VIELSEITIG

NÄHRWERTE VARIABEL je nach Joghurt & Saaten

1 Brot Portionen | **180 °C** Backtemperatur | **ca. 45 Min.** Backzeit | **einfach** Level | **variabel** Nährwerte

Dieses Haferflockenbrot ist schnell vorbereitet, saftig und wunderbar alltagstauglich. Mit Joghurt, Haferflocken und Saaten entsteht ein einfaches Brot, das sich perfekt zum Frühstück, als Snack oder als Fitness-Brot-Basis eignet.

ZUTATEN

für 1 Brot



- **500 g Joghurt** (0 % Fett, pflanzlich, griechischer Joghurt – ganz nach deinem Geschmack)
- **400 g Haferflocken** (glutenfrei oder normale Haferflocken)
- **2 TL Natron**
- **2 EL Kokosöl** (geschmolzen)
- **1 EL Honig** (plus etwas mehr zum Beträufeln)
- **Kürbiskerne oder gemischte Saaten** (einen Teil für den Teig und den Rest als Topping)

PROFI-TIPP:

Lass das Brot vor dem Anschneiden gut abkühlen, damit es sich besser schneiden lässt. Für eine proteinreichere Variante kannst du einen Teil des Joghurts durch Skyr ersetzen.

EXTRA INFOS:

- **Backtemperatur:** 180 °C
- **Backzeit:** ca. 45 Min.
- **Level:** einfach
- **Nährwerte:** abhängig von Joghurtsorte, Saaten und Honig

ZUBEREITUNG



1. Backofen auf 180 °C vorheizen.



2. Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und gründlich miteinander vermischen.



3. Eine Kastenform einfetten oder mit Backpapier auslegen.



4. Den Teig gleichmäßig in der Kastenform verteilen.



5. Etwas Honig darüber träufeln und mit den restlichen Kürbiskernen oder Saaten bestreuen.



6. Im vorgeheizten Backofen etwa 45 Minuten backen und vor dem Anschneiden gut abkühlen lassen.

Hinweis zu den Nährwerten: Die genauen Nährwerte hängen insbesondere von der verwendeten Joghurtsorte sowie der Menge an Kernen und Honig ab.

High Protein Kürbis Waffeln

SAFTIG · PROTEINREICH · HERBSTLICH LECKER

69 KCAL PRO STÜCK



10 Stück Portionen	69 kcal pro Stück	6,2 g Protein	7,7 g Kohlenhydrate	1,4 g Fett

Zutaten (für 10 Stück)



250 g	Cottage Cheese
2	Eier
125 g	Kürbispüree
110 g	Dinkelmehl
2 TL	Backpulver
1 TL	Zimt
1 TL	Muskatnuss

Optional (Topping)



2 TL	Whey
1 TL	Milch

Zubereitung

1. Cottage Cheese, Eier, Kürbispüree, Dinkelmehl, Backpulver, Zimt, Muskat und (optional) Whey in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren.
2. Waffeleisen vorheizen und leicht einfetten.
3. Den Teig portionsweise ausbacken, bis die Waffeln goldbraun sind.
4. Nach Belieben mit etwas Milch und Whey als Topping verfeinern.

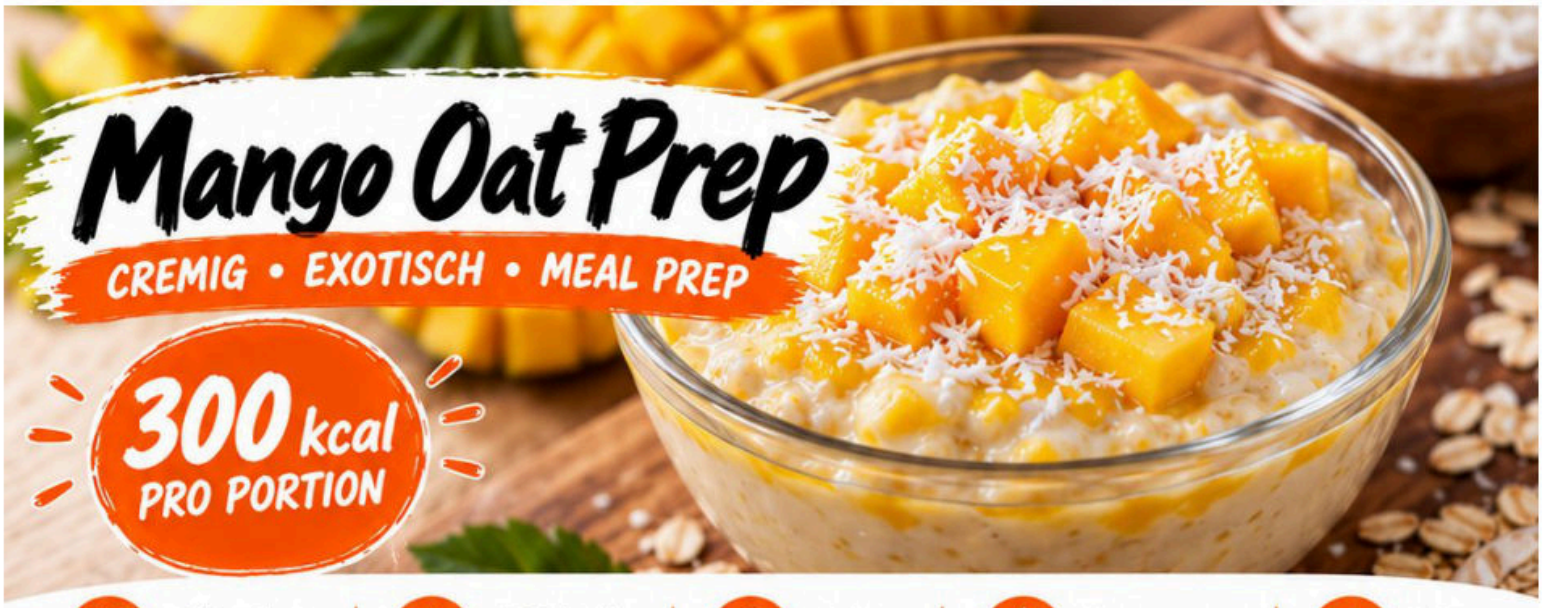
Nährwerte (pro Stück)

Kalorien:	69 kcal
Protein:	6,2 g
Kohlenhydrate:	7,7 g
Fett:	1,4 g

Profi-Tipp:

Die Waffeln schmecken auch kalt super und lassen sich perfekt vorbereiten. Mit etwas Skyr, Quark oder dem Whey-Topping werden sie noch cremiger und einfach unwiderstehlich.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten	Schwierigkeitsgrad: Einfach	Aufbewahrung: im Kühlschrank 2–3 Tage



Mango Oat Prep

CREMIG • EXOTISCH • MEAL PREP

300 kcal PRO PORTION

1 Portion	300 kcal	20 g	35 g	10 g
PORTIONEN	PRO PORTION	PROTEIN	KOHLENHYDRATE	FETT

Cremige, exotische und proteinreiche Oats mit fruchtiger Mango. Perfekt als gesundes Frühstück oder Meal Prep – sättigend, lecker und schnell gemacht.

ZUTATEN

für 1 Portion



25–30 g Haferflocken



200 ml Mandelmilch



100 ml Wasser



10–15 g Vanille-Puddingpulver



15 g Kokosraspeln



30 g Mangostücke



Kokosraspeln zum Verzieren

PROFI-TIPP:

Für noch mehr Mango-Geschmack mit ein paar extra **Mangostücken** toppen. Gut gekühlt schmeckt es besonders frisch.

EXTRA INFOS:

Zubereitungszeit: ca. 10 Min.
Level: einfach
Ideal für Meal Prep.

ZUBEREITUNG

1. 

Haferflocken, Mandelmilch, Wasser und Vanille-Puddingpulver **in einen** kleinen Topf geben und glatt verrühren.

2. 

Unter Rühren erhitzen, bis die Mischung eindickt und cremig wird.

3. 

Kokosraspeln unterrühren.

4. 

In eine Schale oder Meal-Prep-Dose füllen und kurz abkühlen lassen.

5. 

Mit Mangostücken und etwas Kokosraspeln garnieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

300 kcal | 20 g Protein | 35 g Kohlenhydrate | 10 g Fett



1 Portion	520 kcal pro Portion	42 g Protein pro Portion	62 g KH pro Portion	10 g Fett pro Portion	ca. 15 Min. gesamt

Diese Protein-Pancakes sind schnell gemacht, angenehm sättigend und perfekt als proteinreiches Frühstück oder als süße Fitness-Mahlzeit. Durch Banane, Quark und Beeren werden sie wunderbar saftig, fluffig und natürlich lecker.

ZUTATEN *für 1 Portion*



- 60 g Haferflocken
- 2 Eier
- 100 g Magerquark
- 30 g Whey Vanilla
- ½ TL Backpulver



- 1 Banane
- 100 g Beeren
- 1 TL Honig

PROFI-TIPP

Teig 5 Min. ruhen lassen – die Haferflocken ziehen Flüssigkeit und die Pancakes werden fluffiger.



EXTRA INFOS

- **Vorbereitung:** 5 Min.
- **Kochzeit:** 10 Min.
- **Level:** einfach

ZUBEREITUNG



1. Haferflocken, Eier, Quark, Whey und Backpulver mixen.



2. Banane zerdrücken und untermischen.



3. Teig 5 Min. ruhen lassen.



4. In einer Pfanne mit etwas Öl goldbraun ausbacken.



5. Mit Beeren und Honig servieren.

Nährwerte pro **Portion: 520 kcal • 10 g Fett • 62 g KH • 42 g Protein**



Skyr-Bowl

PROTEINREICH • FRISCH • EINFACH

460 kcal pro Portion

1 Portion	460 kcal pro Portion	42 g Protein pro Portion	52 g KH pro Portion	8 g Fett pro Portion	ca. 5 Min. gesamt

Diese Skyr-Bowl ist blitzschnell gemacht, cremig, frisch und perfekt als proteinreiches Frühstück oder leichter Fitness-Snack. Mit Banane, Beeren, Granola und Toppings wird sie sättigend, ausgewogen und richtig lecker.

ZUTATEN für 1 Portion



- 300 g Skyr
- 50 g Granola
- 100 g Beeren-Mix
- 1 Banane
- 1 EL Honig
- 1 EL Chiasamen
- 10 g Mandeln

PROFI-TIPP:

Skyr hat 12 g Protein pro 100 g – mehr als Magerquark und cremiger.

EXTRA INFOS:

Vorbereitung: 5 Min.

Kochzeit: 0 Min.

Level: sehr einfach

ZUBEREITUNG



1. Skyr in eine Bowl geben.
2. Banane in Scheiben schneiden.
3. Beeren waschen.
4. Alles auf den Skyr drapieren.
5. Mit Granola, Honig, Chiasamen und Mandeln toppen.

Nährwerte pro Portion: 460 kcal | 8 g Fett | 52 g KH | 42 g Protein

Brokkoli Puten Cake

PROTEINREICH • HERZHAFT • EINFACH

511 kcal pro Portion



ZUTATEN



250 g Brokkoli TK



60 g Hühnerei (roh)



200 g Eiklar



100 g Tomaten



100 g Frühlingszwiebeln



5 g Knobi Licious Gewürz



100 g Delikatess-Putenbrust Classic



50 g Eat Lean Protein Cheese

ZUBEREITUNG

1. Brokkoli blanchieren.
2. Brokkoli in eine Springform geben und platt drücken.
3. Ei und Eiklar mischen und über den Brokkoli geben.
4. Restliche Zutaten zerkleinern und in Springform verteilen und mit dem Käse toppen.
5. Im vorgeheizten Ofen (Umluft 185 Grad) ca. 20-25 Minuten backen.

NÄHRWERTE

pro Portion (gesamtes Rezept)

76 g	23 g	11 g
Protein	Kohlenhydrate	Fett



3 Paprika (Portionen)	168 kcal pro Paprika	17,6 g Protein pro Paprika	13 g Kohlenhydrate pro Paprika	5 g Fett pro Paprika	12 Min. Airfryer

Diese gefüllten Paprika sind proteinreich, herrlich würzig und dabei super einfach gemacht.
Die perfekte, schnelle und gesunde Mahlzeit aus dem Airfryer – sättigend, lecker und ideal für jeden Tag!

ZUTATEN

für 3 Paprika


200 g mageres Rinderhack oder Putenhack


3 Paprika


1/2 Zwiebel


30 g Buchweizen oder Couscous


15 g light Käse


Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Knoblauch, Chilli

Optional dazu:
Skyr + Schnittlauch



ZUBEREITUNG

1. 
Buchweizen oder Couscous nach Packungsangabe vorgaren bzw. vorbereiten.

2. 
Paprika halbieren oder oben öffnen und entkernen. Zwiebel fein hacken.

3. 
Rinder- oder Putenhack mit Zwiebel, Buchweizen oder Couscous, Gewürzen und einem Teil des light Käses vermengen.

4. 
Die Paprika mit der Masse füllen, mit dem restlichen Käse bestreuen und in den Airfryer geben.

5. 
Bei 180 °C ca. 12 Minuten garen und nach Wunsch mit Skyr und Schnittlauch servieren.

EXTRA INFOS

Garmethode: Airfryer

Temperatur: 180 °C

Garzeit: 12 Min.

Level: einfach

PROFI-TIPP

Der Skyr mit frischem Schnittlauch passt perfekt dazu und macht die gefüllten Paprika noch cremiger, frischer und leichter.



PRO PAPRIKA: 168 kcal • 17,6 g Protein • 13 g KH • 5 g Fett



Gefüllte Zucchini

PROTEINREICH & LECKER

294 kcal
PRO PORTION (2 STÜCK)

ZUTATEN



2 Zucchini



300 g Hähnchenfleisch geschnitten



200 g Cottage Cheese light



1/2 Frühlingszwiebel



Petersilie



1/2 Knoblauchzehe



30 g Light Reibekäse



Salz / Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Zucchini halbieren und mit Löffel aushöhlen.
2. Cottage Cheese und das ausgehöhlte Zucchinifleisch im Mixer vermengen.
3. Danach die restlichen Zutaten dazugeben und vermengen.
4. Die ausgehöhlten Zucchini befüllen und mit Lightkäse toppen.
5. Im Ofen bei 190 Grad ca. 35 Minuten backen.

NÄHRWERTE

pro Portion (2 Stück)

294 kcal	54 g Protein	5 g Kohlenhydrate	10 g Fett

Kartoffel Soja Pizza

PROTEINREICH • HERZHAFT • SÄTTIGEND

532 kcal PRO PIZZA



1 Pizza

ZUTATEN



200 g Kartoffeln roh



50 g Soja-Schnetzel



50 g Tomate



80 g Lauchzwiebeln



90 g Eat Lean Käse



Gewürze nach Wahl

ZUBEREITUNG

1. Soja-Schnetzel in 100 ml Wasser mit Gewürzmischung einweichen, ca. 15 Minuten.
2. Rohe Kartoffeln in sehr dünne Scheiben schneiden und auf einem Backblech gleichmäßig verteilen.
3. Kartoffelboden mit einem Großteil des Käses bedecken – so hält er besser zusammen.
4. Mit Soja-Schnetzeln, Tomaten und Lauchzwiebeln belegen und zum Schluss mit dem restlichen Käse bestreuen.
5. Im vorgeheizten Backofen bei 185 °C ca. 25–30 Minuten backen.

NÄHRWERTE

532 kcal	64 g Protein	46 g Kohlenhydrate	7 g Fett

PRO PIZZA

Tipp:
Der Käse auf dem Kartoffelboden sorgt dafür, dass die Pizza besser zusammenhält.

Lachs Zitronen Flammkuchen

HERZHAFT • PROTEINREICH • FRISCH



530 kcal
ges. Flammkuchen

1 Flammkuchen (gesamt)	530 kcal ges. Flammkuchen	64 g Protein	35 g Kohlenhydrate	12 g Fett

Ein leichter, proteinreicher Flammkuchen mit frischem Räucherlachs, cremiger Zitronen-Sauce und aromatischen Toppings – perfekt für eine gesunde, herzhafte Mahlzeit.

ZUTATEN

Teig:



- 250 g Magerquark
- 15 g Dinkelmehl
- 75 ml ungesüßte Mandelmilch
- 6 g Backpulver
- Salz, Knoblauchpulver

Sauce & Belag:



- 75 g Frischkäse 0,2% (Fitline)
- 1 Knoblauchzehe
- Zitronenabrieb
- 100 g Räucherlachs
- 80 g Frühlingszwiebeln
- 80 g Tomaten
- Basilikum

ZUBEREITUNG

1. Teigzutaten vermengen u. auf Backblech verteilen.
2. Bei 200 Grad ca. 10 Minuten anbacken.
3. Teig kurz abkühlen lassen.
4. Frischkäse, Knoblauchzehe und Zitronenabrieb als Sauce vermengen und auf Flammkuchen verteilen.
5. Bei 200 Grad nochmal ca. 15 Minuten backen.
6. Nach dem Backen mit restlichen Zutaten belegen.

Nährwerte ges. Flammkuchen: 530 kcal • 64 g Protein • 35 g KH • 12 g Fett



Lachs Pasta IN ZITRONENSAUCE

PROTEINREICH • CREMIG • EINFACH

640 kcal pro Portion

1 Portion	640 kcal pro Portion	48 g Protein pro Portion	68 g KH pro Portion	18 g Fett pro Portion	ca. 20 Min. gesamt

Diese Lachs Pasta in Zitronensauce ist ein schnelles, ausgewogenes Fitnessgericht mit viel Protein. Zarter Lachs, cremige Zitronensauce und frischer Dill machen sie perfekt für ein leichtes, sättigendes Mittag- oder Abendessen.

ZUTATEN *für 1 Portion*

- **160 g** Lachsfilet
- **100 g** Vollkorn-Pasta (roh)
- **80 g** Magerquark
- **1 Zitrone** (Saft + Abrieb)
- **1 Zehe** Knoblauch
- **1 TL** Olivenöl
- **1 Hand** Dill
- **Salz & Pfeffer**

PROFI-TIPP:

Magerquark statt Sahne in der Pasta-Sauce – gleicher cremiger Effekt, 200 kcal weniger pro Portion.



EXTRA INFOS:

- Vorbereitung: 5 Min.
- Kochzeit: 15 Min.
- Level: einfach



ZUBEREITUNG



1. Pasta al dente kochen, Nudelwasser aufheben.



2. Lachs würfeln, in Olivenöl anbraten.



3. Knoblauch dazu, mit Zitronensaft ablöschen.



4. Magerquark einrühren, mit Nudelwasser cremig machen.



5. Pasta untermengen, mit Dill und Zitronenabrieb toppen.

Nährwerte pro Portion: 640 kcal • 18 g Fett • 68 g KH • 48 g Protein



Low Carb Thunfisch Pizza

HERZHAFT • PROTEINREICH • EINFACH

536 kcal ganze Pizza

1 Pizza	536 kcal ganze Pizza	82 g Protein	19 g KH	15 g Fett	Backzeit: ca. 40 Min.

Diese Low Carb Thunfisch Pizza ist herzhaft, proteinreich und perfekt für eine leichte, sättigende Mahlzeit. Durch körnigen Frischkäse, Thunfisch und Light Käse wird sie wunderbar würzig, saftig und angenehm leicht.

ZUTATEN *für 1 Pizza*

- **200 g** körniger Frischkäse light
- **2** Eier
- **75 g** Thunfischfilet (im eigenen Saft)
- **60 g** Light Käse (Eat Lean)
- **50 g** Tomaten
- **40 g** Zwiebeln
- **50 g** passierte Tomaten
- Gewürze nach Wahl

EXTRA INFOS

- **Portionen:** 1
- **Backzeit:** ca. 40 Min.
- **Ofen:** Umluft 180 °C
- **Level:** einfach



ZUBEREITUNG



1. Frischkäse, Eier und Gewürze mit Pürierstab glatt mixen.



2. Teig dünn und gleichmäßig auf Backpapier verteilen.



3. Pizzaboden bei 180 °C Umluft ca. 30 Min. backen, bis der Rand goldbraun ist.



4. **Wichtig:** Vor dem Belegen mind. 5 Min. abkühlen lassen.



5. Mit passierten Tomaten bestreichen und mit Thunfisch, Tomaten, Zwiebeln und Käse belegen.



6. Pizza nochmals ca. 10 Min. backen.

Nährwerte ganze Pizza: 536 kcal • 15 g Fett • 19 g KH • 82 g Protein

Mac & Cheese Bowl

CREMIG • PROTEINREICH • EINFACH

469 kcal pro Portion



1 Portion	469 kcal pro Portion	84 g Protein pro Portion	10 g KH pro Portion	7 g Fett pro Portion	Backzeit: 12–15 Min.

Diese Mac & Cheese Bowl ist cremig, sättigend und perfekt als proteinreiche Wohlfühl-Mahlzeit.
Durch Low Carb Fusilli, Skyr, Putenbrust und light Käse wird sie besonders eiweißreich und wunderbar herzhaft.

ZUTATEN

für 1 Portion



- **60 g Low Carb Fusilli** roh (Steiner's)
- **100 g Skyr**
- **50 ml Milch** (1,5 % Fett)
- **60 g Käse Light** (Eat Lean)
- **100 g Putenbrust**
- **1 TL Senf**
- **1/2 TL Paprikapulver**
- **Salz und Pfeffer**

EXTRA INFOS

- **Portionen:** 1
- **Backzeit:** 12–15 Min.
- **Ofen:** Ober-/Unterhitze 200 °C
- **Level:** einfach



ZUBEREITUNG



1. Nudeln bissfest kochen und abgießen.



2. Skyr, Milch, ca. 25 g Käse, Senf und Paprikapulver in der Pfanne erhitzen.



3. Rühren, bis der Käse schmilzt, dann mit Salz und Pfeffer würzen.



4. Nudeln und gewürfelte Putenbrust dazugeben und gut vermengen.



5. In eine Auflaufform füllen und mit dem restlichen Käse bedecken.



6. Bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 12–15 Min. backen.

Nährwerte pro Portion: 469 kcal • 7 g Fett • 10 g KH • 84 g Protein

„Pizza Lean & Green“

KNUSPRIG • PROTEINREICH • HERZHAFT



549 kcal pro Pizza

1 Pizza (gesamt)	549 kcal pro Pizza	68,9 g Protein	46,1 g KH	7,7 g Fett	Backzeit: ca. 30 Min.

Diese Pizza „Lean & Green“ ist herzhaft, sättigend und perfekt für eine proteinreiche Mahlzeit.
Der knusprige Kartoffelboden mit Brokkoli, Hähnchen und light Käse macht sie wunderbar leicht und lecker.

ZUTATEN für 1 Pizza



- 250 g Kartoffeln
- 230 g Brokkoli
- 100 g Hähnchenbrust
- 80 g Käse Light
- Gewürze nach Wahl

EXTRA INFOS

- **Portionen:** 1
- **Backzeit:** ca. 30 Min.
- **Ofen:** 185 °C
- **Level:** einfach



ZUBEREITUNG

1. 
   Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden.
2. 
   Auf Backpapier leicht überlappend anordnen.
3. 
   Mit etwas Käse bedecken.
4. 
   Mit Brokkoli und Hähnchen belegen, dann mit restlichem Käse bestreuen.
5. 
   Im vorgeheizten Ofen bei 185 °C ca. 30 Min. backen.

Nährwerte pro Pizza: 549 kcal • 7,7 g Fett • 46,1 g KH • 68,9 g Protein

Spinat Kartoffelauflauf

HERZHAFT • PROTEINREICH • EINFACH



1 Portion	456 kcal pro Portion	43 g Protein pro Portion	37 g KH pro Portion	13 g Fett pro Portion	Backzeit: 20–25 Min.

Dieser Spinat Kartoffelauflauf ist schnell gemacht, wunderbar sättigend und perfekt als einfache, proteinreiche Mahlzeit. Durch Kartoffeln, Spinat, Eier und körnigen Frischkäse wird er herzhaft, cremig und angenehm leicht.

ZUTATEN

für 1 Portion

- **200 g Kartoffeln** (geschält und gekocht)
- **80 g TK Spinat** (kein Rahmspinat)
- **2 Eier**
- **100 g körniger Frischkäse light**
- **30 g Reibekäse** (vorzugsweise EAT Lean)
- **Gewürze** nach Wahl

EXTRA INFOS

- **Portionen:** 1
- **Backzeit:** 20–25 Min.
- **Ofen:** Umluft 185 °C
- **Level:** einfach



ZUBEREITUNG



1. Kartoffeln schälen und kochen.



2. Kartoffeln in eine Auflaufform geben, mit einem Glas zerdrücken und verteilen.



3. Spinat, Frischkäse und Eier vermengen und über die Kartoffeln geben.



4. Abschließend mit Käse bestreuen.



5. Im Ofen bei 185 °C Umluft ca. 20–25 Min. backen.

Nährwerte pro Portion: 456 kcal • 13 g Fett • 37 g KH • 43 g Protein



Rindersteak mit Süßkartoffel

PROTEINREICH • HERZHAFT • AUSGEWOGEN

620 kcal pro Portion

1 Portion	620 kcal pro Portion	55 g Protein pro Portion	52 g Kohlenhydrate pro Portion	20 g Fett pro Portion	ca. 20 Min. gesamt

Dieses Rindersteak mit Süßkartoffel ist ein kräftiges, ausgewogenes Fitnessgericht mit viel Protein. Zartes Steak, aromatische Süßkartoffeln und würziger Spinat machen es perfekt für ein sättigendes Mittag- oder Abendessen.

ZUTATEN *für 1 Portion*



180 g Rindersteak (Hüfte)



250 g Süßkartoffel



100 g Spinat



1 EL Olivenöl



2 Zehen Knoblauch



1 TL Rosmarin



Salz & schwarzer Pfeffer

PROFI-TIPP

Steak 30 Min. vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen – Zimmertemperatur garantiert ein gleichmäßiges Garergebnis.

EXTRA INFOS

Vorbereitung: 5 Min.

Kochzeit: 15 Min.

Level: mittel

ZUBEREITUNG

1. 
Süßkartoffel würfeln, bei 200 °C 25 Min. backen.

2. 
Steak 30 Min. vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen.

3. 
Pfanne sehr heiß werden lassen.

4. 
Steak salzen, in Olivenöl 2–3 Min. pro Seite braten, Knoblauch und Rosmarin dazu.

5. 
5 Min. ruhen lassen, mit Süßkartoffel und Spinat servieren.

Nährwerte pro Portion: 620 kcal • 20 g Fett • 52 g KH • 55 g Protein

RuckZuck Protein Flammpizza

HERZHAFT • PROTEINREICH • EINFACH



1 Pizza	812 kcal ganze Pizza	93 g Protein ganze Pizza	69 g KH ganze Pizza	17 g Fett ganze Pizza	Backzeit: ca. 25 Min.

Diese RuckZuck Protein Flammpizza ist schnell gemacht, wunderbar sättigend und perfekt als herzhafte, proteinreiche Mahlzeit. Durch Magerquark, Eier und Putenaufschnitt wird sie besonders eiweißreich und dabei angenehm einfach zubereitet.

ZUTATEN

für 1 Pizza

- 300 g Magerquark
- 2 Eier
- 60 g Dinkelmehl
- 30 ml Mandelmilch (ungesüßt)
- Putenaufschnitt (alternativ Hähnchen)
- Salz, Pfeffer, Knoblauch
- 120 g Frühlingszwiebeln
- 30 g Light Käse (Eat Lean)

EXTRA INFOS

- **Portionen:** 1 Pizza
- **Backzeit:** ca. 25 Min.
- **Ofen:** 190 °C
- **Level:** einfach



ZUBEREITUNG



1. Magerquark, Mehl und Eier vermengen.



2. Masse auf Backpapier dünn verteilen.



3. Teig mit restl. Zutaten belegen.



4. Im Ofen bei 190 °C ca. 25 Min. backen.

Nährwerte ganze Pizza: 812 kcal • 17 g Fett • 69 g KH • 93 g Protein

Spinat-Hähnchen-Kartoffelauflauf

HERZHAFT • PROTEINREICH • EINFACH

509 kcal pro Portion



1 Portion	509 kcal pro Portion	54 g Protein pro Portion	37 g KH pro Portion	14 g Fett pro Portion	Backzeit: 20–25 Min.

Dieser Spinat-Hähnchen-Kartoffelauflauf ist schnell gemacht, wunderbar sättigend und perfekt als einfache, proteinreiche Mahlzeit. Durch Kartoffeln, Spinat, Hähnchen, Eier und körnigen Frischkäse wird er herzhaft, cremig und angenehm leicht.

ZUTATEN für 1 Portion



200 g Kartoffeln (geschält und gekocht)



80 g TK Spinat (kein Rahmspinat)



2 Eier



100 g körniger Frischkäse light



30 g Reibekäse (vorzugsweise EAT Lean)



Gewürze nach Wahl



50 g Hähnchenstreifen

EXTRA INFOS

- **Portionen: 1**
- **Backzeit: 20–25 Min.**
- **Ofen: Umluft 185 °C**
- **Level: einfach**



ZUBEREITUNG

1



Kartoffeln schälen und kochen.

2



Kartoffeln in eine Auflaufform geben, mit einem Glas zerdrücken und verteilen.

3



Spinat, Frischkäse, Eier und Hähnchenstreifen vermengen und über die Kartoffeln geben.

4



Abschließend mit Käse bestreuen.

5



Im Ofen bei 185 °C Umluft ca. 20–25 Min. backen.

Nährwerte pro Portion: 509 kcal • 14 g Fett • 37 g KH • 54 g Protein

Brokkoli Chicken Pizza Wrap

PROTEINREICH • HERZHAFT • LOW CARB



487 kcal pro Wrap

1 Wrap (gesamt)	487 kcal pro Wrap	70 g Protein	25 g Kohlenhydrate	11 g Fett

Ein herzhafter, proteinreicher Pizza Wrap mit saftigem Hähnchen, Brokkoli und knackigem Käse – perfekt als schnelle, ausgewogene Mahlzeit.

ZUTATEN

- 1 Protein Wrap
- 150 g Brokkoli
- 150 g Hähnchen
- 50 g Skyr
- Gewürze nach Wahl
- 40 g Eat Lean Protein Cheese



ZUBEREITUNG

1. Wrap mit Skyr bestreichen.
2. Brokkoli blanchieren.
3. Hähnchen anbraten.
4. Wrap mit Zutaten belegen.
5. Bei 160 Grad (Umluft) ca. 15 Minuten backen.

Nährwerte pro Wrap: 487 kcal • 70 g Protein • 25 g KH • 11 g Fett



Brokkoli Puffer

PROTEINREICH • HERZHAFT • EINFACH

37 kcal pro Stück

16 Stück | **37 kcal** pro Stück | **5 g Protein** pro Stück | **2 g KH** pro Stück | **0,3 g Fett** pro Stück | **Backzeit: 25 Min.**

Diese Brokkoli-Puffer sind schnell gemacht, angenehm sättigend und ideal als herzhafte, proteinreiche Mahlzeit oder Snack. Durch Brokkoli, Magertopfen und Eatlean Käse werden sie würzig, saftig und besonders eiweißreich.

ZUTATEN *für 16 Stück*



350 g Brokkoli



230 g Magertopfen



100 g Porree



100 g Eatlean Käse



2 EL Dinkelmehl



Muskatnuss, Salz, Knoblauch

EXTRA INFOS

Portionen: 16 Stück

Backzeit: 25 Min.

Level: einfach



ZUBEREITUNG



1. Brokkoli und Porree zerkleinern.



2. Sämtliche Zutaten in einer Schüssel vermengen.



3. Aus der Masse kleine Taler formen.



4. Bei 190 Grad ca. 25 Min. backen.

Nährwerte pro **Stück: 37 kcal • 0,3 g Fett • 2 g KH • 5 g Protein**

Chili, Cheese, Muffins.

würzig • saftig • herzhaft

Herzhafte Chili-Cheese Muffins aus Reispapier mit würziger Hackfleischfüllung – perfekt aus dem Airfryer und super als herzhafter Snack oder Fingerfood.

ca. 6 STK

ZUTATEN FÜLLUNG



- **200 g** 70 % fettreduziertes Rinderhack
- **1/2** süße weiße Zwiebel
- **1 gehäufter TL** Hackfleischgewürz
- **Salz** & Pfeffer
- **70 g** Chili Cheese Explosion Sauce

ZUTATEN HÜLLE



- **4** eckige Reispapierblätter (22 cm)
- **20 g** Maismehl
- **15 g** Reismehl
- **25 g** Whey neutral (80 %)
- **2 g** Weinsteinbackpulver
- **Salz** & Pfeffer
- **100 ml** Milch (aufgeteilt in 60 ml + 40 ml)

ZUBEREITUNG

1. Hack mit fein gewürfelter Zwiebel anbraten, würzen und 70 g Chili Cheese Explosion Sauce unterrühren.
2. Maismehl, Reismehl, Whey, Weinsteinbackpulver, Salz & Pfeffer mischen. 10 g davon mit 60 ml Milch auf einem flachen Teller verrühren, den Rest mit 40 ml Milch anrühren.
3. Reispapier durchs Milchbad ziehen und mit etwas von der angerührten Mischung bestreichen.
4. Muffinformen leicht mit Öl einfetten. Die Hälfte der Hackmasse in die vorbereiteten Reispapier-Muffinformen geben, etwas Käse darauf verteilen, den Rest der Hackmasse hinzufügen und die Ränder der Reispapierblätter nach innen klappen. Mit der anderen Mischung bedecken.
5. Airfryer und Muffins leicht einsprühen und bei 195 °C ca. 10 Min. goldbraun & knusprig backen.

DIP-TIPP

Chili Cheese Explosion Sauce kurz erwärmen und als Dip dazu servieren.



EXTRA INFOS

- **Garmethode:** Airfryer
- **Temperatur:** 195 °C
- **Garzeit:** 10 Min.
- **Portionen:** ca. 6 Stück
- **Nährwerte:** nicht angegeben



Gemüse Frikadellen

PROTEINREICH • SÄTTIGEND • AIRFRYER

unter 100 kcal pro Frikadelle

ca. 5 Frikadellen | **8 g Protein** pro Frikadelle | **unter 100 kcal** pro Frikadelle | **Airfryer** | **perfekt geeignet**

Diese Gemüse Frikadellen sind proteinreich, sättigend und ideal für Meal Prep. Durch mageres Rinderhack, viel Gemüse und Haferflocken sind sie eine leckere, ausgewogene Airfryer-Mahlzeit unter 100 kcal pro Stück.

ZUTATEN

für ca. 5 Frikadellen



- 200 g Rinderhack 5 %
- 1 rote Paprika
- 1 Möhre
- Lauchzwiebel oder Porree
- 30 g Haferflocken
- 1 Ei

PROFI-TIPP

Gemüse sehr klein hacken – so halten die Frikadellen besser zusammen und garen gleichmäßiger.



EXTRA INFOS

- Zubereitung: **schnell**
- Garmethode: **Airfryer**
- Level: **einfach**
- Meal Prep: **sehr gut geeignet**

ZUBEREITUNG

1. 
   Paprika, Möhre und Lauchzwiebel/Porree sehr klein hacken.
2. 
   Mit Rinderhack, Haferflocken und Ei gründlich vermengen.
3. 
   Aus der Masse gleich große Frikadellen formen.
4. 
   Im Airfryer auf Backpapier garen, bis die Frikadellen durchgegart und außen schön gebräunt sind.

pro Frikadelle: unter 100 kcal • 8 g Protein



Hähnchen TORTILLA WRAP

PROTEINREICH • FRISCH • EINFACH

560 kcal pro Portion

1 Portion	560 kcal pro Portion	50 g Protein pro Portion	48 g KH pro Portion	14 g Fett pro Portion	ca. 20 Min. gesamt

Dieser Hähnchen Tortilla Wrap ist schnell gemacht, sättigend und perfekt als leichtes Mittagessen, Abendessen oder Meal Prep. Frisches Gemüse, cremiger Magerquark und würziges Hähnchen machen ihn zum idealen Fitness-Snack.

ZUTATEN *für 1 Portion*

- 180 g Hähnchenbrust
- 1 Stück Vollkorn-Tortilla (groß)
- 60 g Magerquark
- 40 g Eisbergsalat
- 1 Stück Tomate
- ¼ Stück Gurke
- 50 g Mais (Dose)
- ½ TL Paprikapulver geräuchert
- ½ TL Knoblauchpulver
- 1 TL Olivenöl

PROFI-TIPP

In Backpapier einwickeln und in eine Box legen – hält bis zu 4 Stunden frisch und ist der perfekte Gym-Bag-Snack.



EXTRA INFOS

- **Vorbereitung: 8 Min.**
- **Kochzeit: 12 Min.**
- **Level: sehr einfach**

ZUBEREITUNG



1. Hähnchen mit Paprika und Knoblauchpulver würzen.



2. Im Olivenöl scharf anbraten, dann in Streifen schneiden.



3. Tomate und Gurke würfeln, Salat zerrupfen.



4. Tortilla mit Magerquark bestreichen.



5. Hähnchen, Gemüse und Mais daraufgeben und fest einrollen.

Nährwerte pro Portion: 560 kcal • 14 g Fett • 48 g KH • 50 g Protein



Krosse Käse Wraps

kross • proteinreich • einfach

330 kcal pro Wrap

1 Wrap / 1 Portion	330 kcal pro Wrap	30 g Eiweiß	180 °C Backofen	10–15 Min. Backzeit	schnell & einfach	kalorienarm	proteinreich

Diese krossen Käse Wraps sind schnell gemacht, proteinreich und wunderbar sättigend. Perfekt als leichte Mahlzeit oder herzhafter Snack mit cremiger Füllung und extra Crunch.

ZUTATEN (1 Wrap)

- 80 g Mozzarella Light, gerieben
- 2 Scheiben Hähnchenbrustfilet-Aufschnitt
- 50 g Gewürzgurken
- 30 g Frischkäse Light
- Rucola
- etwas Zwiebel
- etwas Tomaten

ZUBEREITUNG

1. Mozzarella gleichmäßig auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.



2. Gewürzgurken klein schneiden und direkt auf den Käse legen.



3. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 10–15 Minuten backen, bis der Käse goldbraun ist.



4. Vorsichtig wenden, mit Frischkäse bestreichen und mit Rucola, Tomaten, Zwiebel sowie Hähnchenbrustfilet-Aufschnitt belegen. Anschließend zusammenklappen oder aufrollen.



PROFI-TIPP

Am besten kurz abkühlen lassen, damit sich der Käse leichter lösen und wenden lässt. Für extra Frische passen noch ein paar zusätzliche Gurkenscheiben oder etwas mehr Rucola dazu.

EXTRA INFOS

- **Backtemperatur:** 180 °C
- **Backzeit:** 10–15 Min.
- **Level:** sehr einfach
- **Eigenschaften:** kalorienarm • proteinreich

Krosse Käse Wraps pro Wrap | 330 kcal | 30 g Eiweiß

Mexikanische Wraps

SAFTIG · PROTEINREICH · EINFACH



230 KCAL PRO WRAP MIT FÜLLUNG

5 Wraps	230 kcal	31 g	24 g	4 g
Portionen	pro Wrap (mit Füllung)	Protein	Kohlenhydrate	Fett

Zutaten Füllung

(für 5 Wraps)



- **400 g** Hühnerfleisch (Hähnchenbrust)
- **3** Paprika
- **1** Zwiebel
- Knoblauch
- **Gewürze:** Vegeta, Paprika, Pfeffer, Salz

Zutaten Wraps

(insgesamt 5 Stück)



- **250 g** Magertopfen (Quark)
- **150 g** Dinkelmehl
- **1/2 Pkg** Backpulver

Zubereitung

1. Füllung zubereiten

1. Hähnchenfleisch in kleine Stücke schneiden.
2. Paprika und Zwiebel in Streifen schneiden, Knoblauch fein hacken.
3. Fleisch in einer Pfanne anbraten, dann Paprika, Zwiebel und Knoblauch dazugeben.
4. Mit Vegeta, Paprika, Pfeffer und Salz würzen und alles gut vermengen.
5. Ca. 25 Minuten bei 200 °C im Ofen garen.

200°C
25 Min.

2. Wraps selber machen

1. Magertopfen, Dinkelmehl und Backpulver in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren.
2. Den Teig in 5 gleich große Portionen teilen und dünn zu Wraps ausrollen.
3. Wraps in einer Pfanne von beiden Seiten kurz ausbacken, bis sie leicht gebräunt sind.

Nährwerte

(pro Wrap mit Füllung)

Kalorien:	**230 kcal**
Protein:	**31 g**
Kohlenhydrate:	**24 g**
Fett:	**4 g**

Profi-Tipp:

Die Wraps schmecken auch super mit einem Klecks griechischem Joghurt, frischen Kräutern und etwas Knoblauch. Für noch mehr Frische passen Salat, Tomaten oder ein Spritzer Limette perfekt dazu.

Zubereitungszeit:	Schwierigkeitsgrad:	Aufbewahrung:
ca. 40 Minuten	Einfach	im Kühlschrank bis zu 3 Tage



1 Portion
1 große Rolle

625 kcal
pro Portion

62 g Protein
pro Portion

ca. 50 Min.
Zubereitungszeit + Backzeit

Herzhaft, cremig und richtig sätttigend. Die Proteinrolle ist perfekt als leichtes Mittagessen, Abendessen oder Meal Prep. Viel Eiweiß, frisches Gemüse und ein cremiges Inneres – einfach lecker und ideal für eine ausgewogene Ernährung.

ZUTATEN

Für den Teig

- 1–2 Karotten (ca. 150 g)
- 1 Zucchini (ca. 225 g)
- 3 Eier
- 85 g Gouda light
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- frisches Basilikum

Für die Füllung

- 100 g Frischkäse light oder körniger Frischkäse
- 50 g Salat oder frischer Spinat
- Hähnchenaufschnitt (optional)

TIPP
Die Rolle lässt sich wunderbar vorbereiten. Für noch mehr Geschmack kannst du den Frischkäse mit etwas Knoblauch, Kräutern oder Zitronensaft verfeinern.

ZUBEREITUNG



1. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Karotten schälen und zusammen mit der Zucchini fein raspeln.



2. Das Gemüse mit einem sauberen Küchentuch gut ausdrücken, damit möglichst viel Flüssigkeit entfernt wird.



3. Eier, Gouda, Salz, Pfeffer und Basilikum zum Gemüse geben und alles gut vermengen.



4. Die Masse etwa 1 cm dick auf einem mit Backpapier belegten Backblech verstreichen.



5. Etwa 30 Minuten backen, bis der Teig goldbraun und stabil ist.



6. Kurz abkühlen lassen, vorsichtig vom Backpapier lösen und mit Frischkäse bestreichen. Salat oder Spinat und nach Belieben Hähnchenaufschnitt darauf verteilen.



7. Vorsichtig aufrollen, in Scheiben schneiden und genießen.



ca. 8–10 Pizzataler (je nach Größe) | **83 kcal** pro Taler | **ca. 7 g Protein** pro Taler | **ca. 25 Min.** Zubereitungszeit + Backzeit

Diese Quark Pizzataler sind herrlich saftig, super einfach gemacht und perfekt als proteinreicher Snack, leichtes Mittag- oder Abendessen. Außen goldbraun, innen schön weich – und voller herzhafter Pizzageschmack. Ideal auch zum Mitnehmen oder als Meal Prep!

ZUTATEN

für ca. 8–10 Taler

- 130 g Magerquark
- 1 Ei
- 40 g Mehl
- 75 g Schinkenwürfel (bei mir Vegane)
- 50 g Eatlean Reibekäse



Gewürze: gerösteter Paprika, Knoblauch, Salz und Pfeffer

TIPP

Die Pizzataler schmecken pur oder mit einem leckeren Dip – z. B. Kräuterquark, Skyr-Dip oder einem leichten Tomatendip. Auch super zum Vorbereiten und kalt genießen!

ZUBEREITUNG



1. Alle Zutaten in einer Schüssel miteinander vermengen und gut abschmecken.



2. Die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und gleichmäßige Taler formen.



3. Etwas Käse über lassen und die Pizzataler bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 20–25 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.



4. Kurz etwas abkühlen lassen und nach Belieben mit einem Dip genießen.

Rindfleisch Muffins

HERZHAFT • PROTEINREICH • EINFACH

67 kcal pro Muffin



Ergibt: 12 Muffins

ZUTATEN



- 4 Eier
- 130 ml Eiklar
- 250 g Rinderhackfleisch
- 120 g Cottage Cheese
- etwas Petersilie
- Salz, Pfeffer, Knoblauch
- optional Käse

ZUBEREITUNG

1. Rinderhackfleisch im Vorfeld anbraten und mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen.
2. Eier und Eiklar in einer Schüssel verquirlen.
3. Cottage Cheese, Petersilie und das angebratene Rinderhackfleisch unterrühren. Optional etwas Käse ergänzen.
4. Die Masse in 12 Muffinförmchen füllen.
5. Bei 200 Grad ca. 25 Minuten backen.

PROFI-TIPP

Optional mit etwas Käse toppen – ideal auch für Meal Prep.

NÄHRWERTE

pro Muffin

67 kcal	9 g Protein	0,5 g Kohlenhydrate	3 g Fett



Zucchini Taler

PROTEINREICH • HERZHAFT • EINFACH

Diese Zucchini Taler sind schnell gemacht, wunderbar herzhaft und perfekt als proteinreicher Snack, leichtes Mittagessen oder Meal Prep. Dank Zucchini, Topfen und Käse werden sie säftig, sättigend und richtig lecker.

ca. 10 Taler	74 kcal pro Taler	6 g Protein pro Taler	7,2 g KH pro Taler	2,4 g Fett pro Taler	ca. 30 Min. gesamt

ZUTATEN

für ca. 10 Taler



- 300 g geraspelte Zucchini
- 2 Eier
- 100 g Magertopfen
- 90 g Dinkelmehl
- 1 TL Backpulver
- 60 g light Käse

PROFI-TIPP:

Die geraspelte Zucchini vor dem Vermengen gut ausdrücken – so werden die Taler außen knuspriger und die Masse nicht zu feucht.

EXTRA INFOS:

- **Backtemperatur:** 195 °C
- **Backzeit:** 20–25 Min.
- **Level:** sehr einfach

ZUBEREITUNG



1. Zucchini raspeln und bei Bedarf etwas ausdrücken.
2. Mit Eiern und Magertopfen in einer Schüssel verrühren.
3. Dinkelmehl, Backpulver und light Käse untermischen.
4. Aus der Masse kleine Taler auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen.
5. Bei 195 °C ca. 20–25 Minuten goldbraun backen.

Nährwerte pro Taler: 74 kcal • 2,4 g Fett • 7,2 g KH • 6 g Protein



1 Portion	ca. 453 kcal pro Wrap	89 g Protein pro Wrap	11 g KH pro Wrap	5 g Fett pro Wrap	Backzeit: 20–25 Min.

Dieser Low Carb Zucchini Thunfisch Wrap ist schnell gemacht, angenehm sättigend und perfekt als leichte, proteinreiche Mahlzeit. Durch Zucchini, Thunfisch und Frischkäse wird er wunderbar cremig, herzhaft und unkompliziert.

ZUTATEN für 1 Portion

Wrap



- 200 g Zucchini



- 90 g Light Käse (Eat Lean)



- Gewürze nach Wahl

Füllung



- 150 g Thunfisch im eigenen Saft



- 100 g Frischkäse light (Exquisa Fitline)



- 50 g Tomaten



- Gewürze nach Wahl

EXTRA INFOS

- **Portionen:** 1
- **Backzeit:** 20–25 Min.
- **Ofen:** Umluft 185 °C
- **Level:** einfach



ZUBEREITUNG



1. Zucchini mit einem Schäler in hauchdünne Scheiben schneiden.



2. Käse auf einem Backpapier verteilen und die Zucchinischeiben leicht überlappend darauflegen.



3. Zucchinischeiben mit weiterem Käse bedecken.



4. Wrap im Ofen bei 185 °C Umluft ca. 20–25 Minuten backen, bis der Käse goldbraun ist.



5. Thunfisch abtropfen lassen, Tomaten würfeln und mit Frischkäse sowie Gewürzen vermengen. Die Füllung auf dem Wrap verteilen.



6. Den Wrap aufrollen und servieren.

Nährwerte pro Wrap: ca. 453 kcal • 5 g Fett • 11 g KH • 89 g Protein



Blitz CHEESECAKES

PROTEINREICH • CREMIG • EINFACH

366 kcal pro Cheesecake

3 Cheesecakes | **366 kcal** pro Cheesecake | **40 g Protein** pro Cheesecake | **8 g Fett / 28 g KH** pro Cheesecake | **ca. 30 Min.** Backzeit

Diese Blitz Cheesecakes sind schnell gemacht, wunderbar cremig und perfekt als proteinreiches Dessert oder Meal Prep. Abgekühlt bekommen sie ihre fest-cremige Konsistenz.

ZUTATEN *für 3 Cheesecakes*



- 600 g Magerquark
- 300 g Exquisa Fitline
- 3 Eier
- 1,5 Packungen Vanille-Puddingpulver
- 12 g Chunky Flavour

CHUNKY-FLAVOUR EMPFEHLUNG



1. Vanilla Perfection
2. Blueberry Cheesecake
3. Butterkeks

OPTIONALE TOPPINGS



- TK-Himbeeren und Blaubeeren
- zuckerreduzierte Butterkekse

ZUBEREITUNG



1. Alle Zutaten für die Cheesecakes – außer dem Chunky Flavour, wenn verschiedene Geschmäcker gewünscht sind – in einen Mixer geben und cremig vermixen. Alternativ per Hand in einer großen Schüssel verrühren.



2. Die Masse auf 3 Schälchen oder ofenfeste Förmchen aufteilen (hier ca. 450 ml).



3. Mit Chunky Flavour süßen, nach Wunsch toppen und bei 170 Grad Umluft ca. 30 Minuten backen.



4. Abkühlen lassen – dann bekommen die Cheesecakes ihre fest-cremige Konsistenz.

TIPP:
Perfekt zum Vorbereiten – gut gekühlt schmecken sie besonders cremig.

Nährwerte pro Cheesecake (ohne Topping): 366 kcal • 8 g Fett • 28 g KH • 40 g Protein

Easy Muffins

PROTEINREICH & LECKER



ZUTATEN (6 Muffins)



20 g Puddingpulver Vanille



200 g Naturyoghurt / griechischer Joghurt



100 g Frischkäse z. B. Exquisa Fitline 0,2 %



1 Scoop Chunky Flavour nach Wahl

Tipp: Optional Blaubeeren oder Schokodrops dazugeben (Nährwerte ändern sich abhängig von der Menge).



ZUBEREITUNG

1. Zutaten vermengen und in Muffinförmchen geben.
2. Muffins im Backofen bei 190 Grad ca. 35 Minuten backen.

NÄHRWERTE pro Muffin

39 kcal	3 g Protein	5 g Kohlenhydrate	0 g Fett

Protein Eis Riegel

CREMIG · PROTEINREICH · EINFACH



68 KCAL PRO STÜCK

8 Riegel Portionen	68 kcal pro Stück	5 g Protein	6,5 g Kohlenhydrate	2,5 g Fett

Zutaten (für 8 Riegel)



200 g Kichererbsen (gegart, abgetropft)



150–200 g Skyr (nach Belieben)



Süßungsmittel nach Wahl (z. B. Vanille Flavdrops)



25 g zuckerfreie Schokolade



1 Prise Salz

Zubereitung

1. Kichererbsen, Skyr, Süßungsmittel und eine Prise Salz in einen Mixer geben und zu einer glatten, cremigen Masse pürieren.



2. Die Masse in eine kleine, mit Backpapier ausgelegte Form geben und glatt streichen.



3. Die zuckerfreie Schokolade schmelzen und über die Masse geben. Gleichmäßig verteilen.



4. Für mehrere Stunden (mind. 4 Stunden) ins Gefrierfach geben. Anschließend in 8 gleich große Riegel schneiden.

Nährwerte (pro Stück)

Kalorien:	**68 kcal**
Protein:	**5 g**
Kohlenhydrate:	**6,5 g**
Fett:	**2,5 g**

Profi-Tipp:

Die Riegel schmecken am besten eiskalt. Für noch mehr Geschmack kannst du etwas Kakaonibs, Nüsse oder Meersalz als Topping verwenden.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten (+ mind. 4 Stunden Gefrierzeit)	Schwierigkeitsgrad: Einfach	Aufbewahrung: im Gefrierfach bis zu 2 Wochen

Kürbis Karotten Kuchen

SAFTIG • PROTEINREICH • HERBSTLICH • EINFACH

130 kcal pro Stück



ZUTATEN

Kuchenteig

- **200 g** Haferflocken
- **300 g** Magerquark
- **3** Eier
- **100 ml** ungesüßte Mandelmilch
- **6 g** Chunky Flavour Vanilla Perfection
- **1/2 TL** Lebkuchengewürz
- **2 TL** Ceylon Zimt
- **125 g** HIPP Butternut Kürbispüree
- **1/2 TL** Backpulver
- **1 TL** Natron
- **150 g** geriebene Karotten

Topping

- **130 g** Frischkäse (Fitline)
- **150 g** Skyr
- **3 g** Chunky Flavour Vanilla Perfection
- Ceylon Zimt nach Wahl

ZUBEREITUNG

1. Zutaten für den Teig in einer Schüssel vermengen.
2. Teigmasse in eine Backform geben.
3. Im vorgeheizten Ofen bei 190 Grad Ober-/Unterhitze ca. 45 Minuten backen.
4. Zutaten für das Topping vermengen und über den Kuchen geben.

Portionen:	Backzeit:	Ofen:
12 Stück	45 Min	190 °C Ober-/Unterhitze

NÄHRWERTE

pro Stück (12 Stück, gesamtes Rezept)

130 kcal	10 g	15 g	3 g
Kalorien	Protein	Kohlenhydrate	Fett

Lebkuchen-Kuchen-Bowl

SCHOKOLADIG · WÜRZIG · PROTEINREICH



410 KCAL PRO BOWL 27 g EIWEIß

1 Bowl Portion	410 kcal pro Bowl	27 g Protein	44 g Kohlenhydrate	9 g Fett

Zutaten (1 Bowl)

40 g	zarte Haferflocken
1	Ei
100 g	Skyr
15 g	Erythrit
10 g	Backkakao
1 TL	Lebkuchengewürz
10 g	Zartbitterschokolade
5 g	Mandelblättchen
½ TL	Backpulver
Prise	Salz

Zubereitung

1. Haferflocken, Ei, Skyr, Erythrit, Kakao, Lebkuchengewürz, ½ TL Backpulver und eine Prise Salz in einer Schüssel glatt rühren.
2. Die Masse in eine kleine rechteckige Glasform (ca. 15 × 10 cm) füllen. Die Zartbitterschokolade in Stückchen in die Mitte drücken.
3. Bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 18–20 Minuten backen. (Mikrowelle: ca. 2½ Minuten bei 800 W.)

180°C

18–20 Min.

4. Mit Mandelblättchen bestreuen und warm genießen.

Schmeckt wie ein warmer Lebkuchen – schokoladig, würzig und mit geschmolzenem Schoko-Kern!

Nährwerte (pro Bowl)

Kalorien:	**410 kcal**
Protein:	**27 g**
Kohlenhydrate:	**44 g**
Fett:	**9 g**

Profi-Tipp:

Für noch mehr Geschmack kannst du zusätzlich etwas Vanille, einen Hauch Zimt oder ein paar gehackte Nüsse verwenden.

Die Bowl schmeckt auch kalt – perfekt zum Mealprep!

Zubereitungszeit:	Schwierigkeitsgrad:	Aufbewahrung:
ca. 10 Minuten (+ 18–20 Min. Backzeit)	Einfach	im Kühlschrank bis zu 3 Tage



Palatschinken Torte

CREMIG • PROTEINREICH • EINFACH

117 kcal PRO STÜCK

12 Stück	117 kcal	12,5 g	12 g	2 g
PORTIONEN	PRO STÜCK (OHNE FRÜCHTE)	PROTEIN PRO STÜCK	KOHLENHYDRATE PRO STÜCK	FETT PRO STÜCK

Diese Palatschinken-Torte ist ein leichtes, proteinreiches süßes Gericht oder Dessert.
Sie ist herrlich cremig, ideal für Meal Prep und einfach zuzubereiten.

ZUTATEN

für 12 Stück

PALATSCHINKEN



- 350 ml Mandelmilch
- 3 Eier



- 100 g Dinkelmehl

CREME



- 750 g Magertopfen



- 1/2 Zitrone + Zeste



- Süßstoff nach Wahl

OPTIONAL



- Früchte nach Wahl

PROFI-TIPP:

Die Torte vor dem Anschneiden kurz kühlen – so werden die Schichten stabiler. Ohne Früchte bleiben die angegebenen Nährwerte erhalten.

EXTRA INFOS:

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.
Level: einfach
Optional mit Früchten

ZUBEREITUNG

1. 
   Mandelmilch, Eier und Dinkelmehl zu einem glatten Teig verrühren.
2. 
   In einer beschichteten Pfanne mehrere dünne Palatschinken nacheinander ausbacken und abkühlen lassen.
3. 
   Für die Creme Magertopfen mit Zitronensaft, Zitronenzeste und Süßstoff glatt rühren.
4. 
   Abwechselnd Palatschinken und Creme zu einer Torte schichten.
5. 
   Optional zwischen die Schichten oder obenauf Früchte geben.
6. 
   Kurz durchziehen lassen, in 12 Stücke schneiden und genießen.

NÄHRWERTE PRO STÜCK (OHNE FRÜCHTE): **117 kcal** | 12,5 g Protein | 12 g Kohlenhydrate | 2 g Fett



Protein Pudding

PROTEINREICH • CREMIG • EINFACH

314 kcal pro Portion

1 Portion	314 kcal pro Portion	32 g Protein	34 g KH	4 g Fett

Dieser Protein Pudding ist blitzschnell gemacht, herrlich cremig und ideal als proteinreiche Süßspeise oder Snack. Je nach Geschmack kannst du ihn mit Vanille- oder Schokopuddingpulver zubereiten.

ZUTATEN für 1 Portion



250 ml Mandelmilch oder Wasser



25 g Puddingpulver (Vanille/Schoko)



2 Scoops Chunky Flavour nach Wahl



250 g Magerquark

PROFI-TIPP

Mit ungesüßter Mandelmilch wird der Pudding besonders cremig und bleibt kalorienarm. Nach Belieben mit frischen Beeren toppen.

EXTRA INFOS

Zubereitung: kurz

Kochzeit: kurz aufkochen

Level: sehr einfach

ZUBEREITUNG

1



Alle Zutaten in einen Topf geben und gut verrühren.

2



Bei mittlerer Hitze unter Rühren kurz aufkochen.

3



In Gläser füllen und nach Wunsch servieren.

Nährwerte pro Portion: 314 kcal • 4 g Fett • 34 g KH • 32 g Protein



Protein Schoko Mousse

CREMIG • PROTEINREICH • EINFACH

256 kcal pro Mousse

1 Portion	256 kcal pro Mousse	28 g Protein	40 g KH	3 g Fett	Zubereitung: ca. 5 Min.

Diese Protein Schoko Mousse ist blitzschnell gemacht, herrlich schokoladig und perfekt als einfache proteinreiche Süßigkeit. Mit körnigem Frischkäse, Kakao und Puddingpulver wird sie cremig, sättigend und angenehm leicht.

ZUTATEN *für 1 Mousse*



200 g körniger Frischkäse light



20 g Backkakao (entölt)



15 g Erythrit (oder anderes Süßungsmittel)



15 g Vanille-pudding-pulver

EXTRA INFOS

- **Portionen:** 1
- **Zubereitungszeit:** ca. 5 Min.
- **Ohne Backen**
- **Level:** einfach



PROFI-TIPP

Mit geschmolzener Schokolade, Nüssen oder Schokostückchen toppen.

ZUBEREITUNG



1 Alle Zutaten in eine Schüssel oder einen Mixer geben.



2 Gründlich vermengen, bis eine cremige Schoko-Mousse entsteht.



3 Nach Wunsch toppen und direkt genießen oder kurz kalt stellen.

Nährwerte pro Mousse: 256 kcal • 3 g Fett • 40 g KH • 28 g Protein

Skyr-Kuchen mit Spekulatius

CREMIG, ZIMTIG & KALORIENARM



125 kcal PRO STÜCK

ZUTATEN

8 Stück (Springform 20 cm)

1 Skyr-Masse

- 750 g Skyr
- 3 Eier
- 1 Päckchen Vanillepudding-Pulver
- 60 g Erythrit

2 Zimt-Swirl

- 1 TL Zimt

3 Spekulatius-Topping

- 4 Spekulatius (zerbröselt)

Schmeckt nach Sünde, zählt wie Salat 😉
Bleib satt! 💪

ZUBEREITUNG

1. Skyr, Eier, Puddingpulver und Erythrit glatt rühren. 2 EL von der Masse abnehmen und mit dem Zimt verrühren.
2. Masse in eine Springform (20 cm) mit Backpapier füllen und glatt streichen. Die Zimt-Masse in einen kleinen Gefrierbeutel geben, eine Ecke abschneiden und als Spirale von der Mitte nach außen auf den Kuchen spritzen.
3. Spekulatius zerbröseln und am Rand verteilen.
4. Bei 170 °C Ober-/Unterhitze 50 Minuten backen, im Ofen abkühlen lassen und 3 Stunden kalt stellen.

NÄHRWERTE

pro Stück (ca. 1/8 Kuchen)

125 kcal	13 g Eiweiß





1 Portion	ca. 210 kcal	ca. 32 g Protein	ca. 6 g KH	ca. 5 g Fett	ca. 10 Min. + Gefrierzeit

Dieser Tiramisu Fluff ist lein cremiges, leichtes High-Protein-Dessert mit feiner Kaffee-Kakao-Note. Perfekt als süßer Fitness-Snack oder schnelles Dessert – luftig, sättigend und mit optionalem Topping besonders lecker.

ZUTATEN für 1 Portion



350 ml ungesüßte Mandelmilch (gefroren) + ca. 50 ml zum Nachschütten



20 g More Protein „Sahne"



20 g Protein Iced Coffee „Dark Cookie Crumble"



5 g Backkakao

Optionales Topping:



- Kakao
- Mini Oreo

PROFI-TIPP

- Je nach Konsistenz noch etwas Wasser oder Pflanzenmilch dazugeben.
- Für ein lang anhaltendes Fluff-Erlebnis eine Messerspitze Guarkernmehl oder Xanthan dazugeben.
- Dann aber unbedingt mehr Flüssigkeit dazugeben.

EXTRA INFOS

- **Zubereitungszeit:** ca. 10 Min.
- **Gefrierzeit:** nötig
- **Level:** sehr einfach

ZUBEREITUNG

1. 
Mandelmilch in Förmchen einfrieren. Dann mit einem Hochleistungsmixer klein pürieren und die Masse nach unten schieben.

2. 
More Protein und Protein Iced Coffee dazugeben und mit einem Rühraufsatz so lange aufschlagen, bis es fluffig wird. Je nach Konsistenz noch Mandelmilch oder Wasser nachschütten.

3. 
Nach Belieben mit Kakao und Mini Oreo toppen.

4. 
Sofort genießen.

Nährwerte pro Portion: ca. 210 kcal • 5 g Fett • 6 g KH • 32 g Protein

Vanilla Chocolate Balls Protein Eis

CREMIG • EINFACH • PROTEINREICH

160 kcal pro Portion



ZUTATEN



300 ml gefrorene Mandelmilch



30 g Whey neutral



Chunky Flavour nach Wahl (hier: Vanilla Chocolate Balls)



1 gestrichener TL Xantan

ZUBEREITUNG

1. Mandelmilch einfrieren (am besten im Eiswürfelform).
2. Gefrorene Mandelmilch im Thermomix zerkleinern (Stufe 8–10).
3. Zwischendurch stoppen und die Masse mit einem Spatel nach unten schieben.
4. Thermomix Flügelrad aufsetzen.
5. Whey und Chunky Flavour dazugeben.
6. Thermomix auf Stufe 3 ca. 2 Minuten rühren lassen.
7. Während des Rührens das Xantan dazugeben.
8. Nochmal für ca. 1–2 Minuten rühren.

1 Portion

Tipp:
Xantan gibt dem Eis eine schöne cremige Konsistenz.

NÄHRWERTE

pro Portion

160 kcal	24 g Protein	3 g Kohlenhydrate	5 g Fett