

# **High Protein Power- Desserts – 200 eiweißreiche Rezepte für jeden Tag**

*Süße, cremige und proteinreiche Desserts – für  
Genuss, Balance und eine bewusste Ernährung  
ohne Reue*

# INHALTSVERZEICHNIS

• <b>Kuchen &amp; Muffins</b>			
• 1. Skyr-Protein-Käsekuchen	5	• 28. Schoko-Bananen-Protein-Waffeln	11
• 2. Schoko-Protein-Muffins	5	• 29. Erdbeer-Protein-Pancakes	11
• 3. Zitronen-Protein-Kuchen	5	• 30. Zimt-Protein-Waffeln	12
• 4. Apfel-Zimt-Protein-Muffins	5	• 31. Kürbis-Protein-Pancakes	12
• 5. Bananen-Proteinbrot	6	• 32. Mandel-Protein-Waffeln	12
• 6. Blaubeer-Protein-Muffins	6	• 33. Peanutbutter-Protein-Pancakes	12
• 7. Kokos-Protein-Kuchen	6	• 34. Zitronen-Protein-Waffeln	13
• 8. Schoko-Haselnuss-Protein-Muffins	6	• 35. Dinkel-Protein-Pancakes	13
• 9. Vanille-Protein-Cupcakes	7	• 36. Schoko-Kokos-Protein-Waffeln	13
• 10. Marmor-Protein-Kuchen	7	• 37. Beeren-Protein-Pancakes	13
• 11. Protein-Brownies	7	• 38. Schoko-Zimt-Protein-Waffeln	13
• 12. Karotten-Protein-Muffins	7	• 39. Apfel-Protein-Pancakes	14
• 13. Quark-Protein-Kuchen	8	• 40. Schoko-Erdnuss-Protein-Waffeln	14
• 14. Himbeer-Protein-Muffins	8	• <b>Pudding &amp; Cremes</b>	14
• 15. Nuss-Protein-Kuchen	8	• 41. Schoko-Protein-Pudding	14
• 16. Erdbeer-Protein-Käsekuchen	8	• 42. Vanille-Protein-Pudding	14
• 17. Kürbis-Protein-Muffins	9	• 43. Erdbeer-Protein-Creme	15
• 18. Peanutbutter-Protein-Brownies	9	• 44. Kokos-Protein-Pudding	15
• 19. Mandel-Protein-Kuchen	9	• 45. Schoko-Erdnuss-Protein-Creme	15
• 20. Beeren-Protein-Muffins	9	• 46. Zitronen-Protein-Creme	15
• <b>Pancakes &amp; Waffeln</b>	10	• 47. Beeren-Protein-Pudding	15
• 21. Vanille-Protein-Pancakes	10	• 48. Mokka-Protein-Creme	16
• 22. Schoko-Protein-Waffeln	10	• 49. Mango-Protein-Pudding	16
• 23. Bananen-Protein-Pancakes	10	• 50. Schoko-Avocado-Protein-Creme	16
• 24. Hafer-Protein-Waffeln	10	• 51. Vanille-Quark-Creme	16
• 25. Blaubeer-Protein-Pancakes	11	• 52. Himbeer-Protein-Pudding	16
• 26. Apfel-Zimt-Protein-Waffeln	11	• 53. Karamell-Protein-Creme	17
• 27. Kokos-Protein-Pancakes	11	• 54. Skyr-Schoko-Creme	17
		• 55. Vanille-Chia-Protein-Pudding	17
		• 56. Kaffee-Protein-Pudding	17

• 57. Beeren-Quark-Protein-Creme	<b>17</b>	• 87. Erdbeer-Protein-Mousse	<b>24</b>
• 58. Schoko-Bananen-Protein-Creme	<b>18</b>	• 88. Kirsch-Protein-Dessert	<b>24</b>
• 59. Vanille-Kokos-Protein-Creme	<b>18</b>	• 89. Beeren-Joghurt-Dessert	<b>24</b>
• 60. Haselnuss-Protein-Pudding	<b>18</b>	• 90. Apfel-Zimt-Protein-Creme	<b>24</b>
<b>• Eis &amp; Frozen Desserts</b>	<b>18</b>	• 91. Himbeer-Chia-Protein-Dessert	<b>24</b>
• 61. Schoko-Protein-Eis	<b>18</b>	• 92. Pfirsich-Protein-Traum	<b>25</b>
• 62. Vanille-Protein-Eis	<b>19</b>	• 93. Heidelbeer-Skyr-Dessert	<b>25</b>
• 63. Erdbeer-Protein-Eis	<b>19</b>	• 94. Beeren-Protein-Panna-Cotta	<b>25</b>
• 64. Peanutbutter-Protein-Eis	<b>19</b>	• 95. Erdbeer-Joghurt-Traum	<b>25</b>
• 65. Blaubeer-Protein-Eis	<b>19</b>	• 96. Kirsch-Schoko-Protein-Creme	<b>25</b>
• 66. Schoko-Bananen-Froyo	<b>19</b>	• 97. Beeren-Quark-Mousse	<b>25</b>
• 67. Kokos-Protein-Eis	<b>20</b>	• 98. Brombeer-Protein-Creme	<b>26</b>
• 68. Mokka-Protein-Eis	<b>20</b>	• 99. Apfel-Beeren-Dessert	<b>26</b>
• 69. Mango-Protein-Eis	<b>20</b>	• 100. Vanille-Beeren-Schichtdessert	<b>26</b>
• 70. Beeren-Frozen-Yogurt	<b>20</b>	<b>• Joghurt &amp; Quark Kreationen</b>	<b>26</b>
• 71. Schoko-Minz-Protein-Eis	<b>20</b>	• 101. Vanille-Quark mit Beeren	<b>26</b>
• 72. Zitronen-Frozen-Yogurt	<b>21</b>	• 102. Schoko-Quark-Creme	<b>27</b>
• 73. Erdbeer-Skyr-Eis	<b>21</b>	• 103. Erdbeer-Joghurt-Bowl	<b>27</b>
• 74. Haselnuss-Protein-Eis	<b>21</b>	• 104. Schoko-Bananen-Quark	<b>27</b>
• 75. Beeren-Joghurt-Popsicles	<b>21</b>	• 105. Himbeer-Protein-Joghurt	<b>27</b>
• 76. Schoko-Kokos-Froyo	<b>21</b>	• 106. Apfel-Zimt-Quark	<b>27</b>
• 77. Mango-Kokos-Protein-Eis	<b>21</b>	• 107. Kokos-Joghurt-Creme	<b>28</b>
• 78. Schoko-Erdnuss-Popsicles	<b>22</b>	• 108. Blaubeer-Quark-Traum	<b>28</b>
• 79. Vanille-Beeren-Froyo	<b>22</b>	• 109. Mango-Protein-Joghurt	<b>28</b>
• 80. Zimt-Protein-Eis	<b>22</b>	• 110. Kirsch-Schoko-Quark	<b>28</b>
<b>• Desserts mit Beeren &amp; Früchten</b>	<b>22</b>	• 111. Erdbeer-Skyr-Creme	<b>28</b>
• 81. Beeren-Quark-Dessert	<b>22</b>	• 112. Beeren-Joghurt-Schicht	<b>28</b>
• 82. Erdbeer-Protein-Tiramisu	<b>23</b>	• 113. Pfirsich-Quark-Creme	<b>29</b>
• 83. Himbeer-Skyr-Creme	<b>23</b>	• 114. Zimt-Protein-Joghurt	<b>29</b>
• 84. Mango-Quark-Traum	<b>23</b>	• 115. Beeren-Protein-Quark	<b>29</b>
• 85. Blaubeer-Protein-Pudding	<b>23</b>	• 116. Schoko-Kokos-Quark	<b>29</b>
• 86. Beeren-Protein-Parfait	<b>23</b>	• 117. Heidelbeer-Joghurt-Creme	<b>29</b>

• 118. Vanille-Protein-Skyr	<b>29</b>	• 148. Schoko-Marmor-Quarkkuchen	<b>36</b>
• 119. Apfel-Beeren-Joghurt	<b>30</b>	• 149. Kirsch-Protein-Quarkkuchen	<b>36</b>
• 120. Nuss-Protein-Quark	<b>30</b>	• 150. Kokos-Quarkkuchen	<b>36</b>
<b>• Obstsalate &amp; Parfaits</b>	<b>30</b>	• 151. Blaubeer-Protein-Cheesecake	<b>37</b>
• 121. Sommerlicher Beeren-Obstsalat	<b>30</b>	• 152. Schoko-Erdnuss-Quarkkuchen	<b>37</b>
• 122. Tropical-Protein-Obstsalat	<b>30</b>	• 153. Erdbeer-Quarkkuchen	<b>37</b>
• 123. Beeren-Protein-Parfait	<b>31</b>	• 154. Karamell-Protein-Cheesecake	<b>37</b>
• 124. Erdbeer-Protein-Parfait	<b>31</b>	• 155. Nuss-Protein-Quarkkuchen	<b>37</b>
• 125. Apfel-Zimt-Obstsalat	<b>31</b>	• 156. Vanille-Beeren-Cheesecake	<b>38</b>
• 126. Mango-Quark-Parfait	<b>31</b>	• 157. Kürbis-Protein-Quarkkuchen	<b>38</b>
• 127. Kiwi-Beeren-Protein-Salat	<b>31</b>	• 158. Schoko-Kokos-Cheesecake	<b>38</b>
• 128. Pfirsich-Protein-Parfait	<b>32</b>	• 159. Beeren-Skyr-Kuchen	<b>38</b>
• 129. Himbeer-Kokos-Parfait	<b>32</b>	• 160. Marmor-Protein-Cheesecake	<b>38</b>
• 130. Beeren-Schoko-Quark-Parfait	<b>32</b>	<b>• Mikrowellen-Desserts</b>	<b>39</b>
• 131. Ananas-Kokos-Parfait	<b>32</b>	• 161. Schoko-Protein-Mugcake	<b>39</b>
• 132. Beeren-Skyr-Parfait	<b>32</b>	• 162. Vanille-Protein-Mugcake	<b>39</b>
• 133. Erdbeer-Bananen-Protein-Salat	<b>33</b>	• 163. Bananen-Protein-Mugcake	<b>39</b>
• 134. Kirsch-Quark-Parfait	<b>33</b>	• 164. Apfel-Zimt-Protein-Mugcake	<b>39</b>
• 135. Waldfrucht-Protein-Obstsalat	<b>33</b>	• 165. Schoko-Erdnuss-Protein-Becherkuchen	<b>40</b>
• 136. Heidelbeer-Quark-Parfait	<b>33</b>	• 166. Beeren-Protein-Mugcake	<b>40</b>
• 137. Grapefruit-Protein-Obstsalat	<b>33</b>	• 167. Zitronen-Protein-Mugcake	<b>40</b>
• 138. Himbeer-Skyr-Parfait	<b>34</b>	• 168. Schoko-Kokos-Protein-Dessert	<b>40</b>
• 139. Beeren-Joghurt-Trifle	<b>34</b>	• 169. Protein-Schoko-Brownie in der Tasse	<b>40</b>
• 140. Apfel-Beeren-Parfait	<b>34</b>	• 170. Vanille-Beeren-Mugcake	<b>41</b>
<b>• Cheesecake &amp; Quarkkuchen</b>	<b>34</b>	• 171. Protein-Schokopudding	<b>41</b>
• 141. Klassischer Protein-Quarkkuchen	<b>34</b>	• 172. Peanutbutter-Protein-Mugcake	<b>41</b>
• 142. Zitronen-Protein-Cheesecake	<b>35</b>	• 173. Apfel-Zimt-Protein-Muffin	<b>41</b>
• 143. Schoko-Protein-Quarkkuchen	<b>35</b>	• 174. Protein-Brownie mit Beeren	<b>41</b>
• 144. Beeren-Protein-Cheesecake	<b>35</b>	• 175. Vanille-Karamell-Mugcake	<b>41</b>
• 145. Vanille-Skyr-Kuchen	<b>35</b>	• 176. Beeren-Protein-Pudding	<b>42</b>
• 146. Apfel-Zimt-Quarkkuchen	<b>35</b>	• 177. Schoko-Kokos-Tassenkuchen	<b>42</b>
• 147. Himbeer-Protein-Cheesecake	<b>36</b>	• 178. Mokka-Protein-Mugcake	<b>42</b>

• 179. Erdbeer-Protein-Mugcake	<b>42</b>	• 189. Vegane Vanille-Reiscreme	<b>44</b>
• 180. Schoko-Zimt-Mugcake	<b>42</b>	• 190. Schoko-Haselnuss-Protein-Creme	<b>45</b>
<b>• Desserts vegan &amp; pflanzlich</b>	<b>43</b>	• 191. Veganes Himbeer-Parfait	<b>45</b>
• 181. Veganes Schoko-Protein-Mousse	<b>43</b>	• 192. Veganer Schoko-Eisbecher	<b>45</b>
• 182. Vanille-Kokos-Protein-Pudding	<b>43</b>	• 193. Vegane Beeren-Protein-Bowl	<b>45</b>
• 183. Vegane Beeren-Quinoa-Creme	<b>43</b>	• 194. Veganer Karamell-Protein-Pudding	<b>45</b>
• 184. Vegane Schoko-Protein-Bällchen	<b>43</b>	• 195. Vegane Kokos-Beeren-Creme	<b>45</b>
• 185. Mango-Protein-Creme	<b>44</b>	• 196. Veganer Erdnuss-Schoko-Mousse	<b>46</b>
• 186. Veganer Schoko-Chia-Pudding	<b>44</b>	• 197. Vegane Vanille-Cashew-Creme	<b>46</b>
• 187. Erdbeer-Soja-Protein-Mousse	<b>44</b>	• 198. Vegane Schoko-Hafercreme	<b>46</b>
• 188. Veganer Schoko-Pudding	<b>44</b>	• 199. Vegane Beeren-Quarkalernative	<b>46</b>
		• 200. Veganer Schoko-Bananen-Pudding	<b>46</b>

# KUCHEN & MUFFINS

## 1. Skyr-Protein-Käsekuchen

Cremiger Käsekuchen auf Skyr-Basis – eiweißreich, leicht und ideal als gesunder Snack oder Dessert.

Zutaten:

- 500 g Magerquark
- 250 g Skyr
- 3 Eier
- 40 g Whey-Protein Vanille
- 2 EL Erythrit
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 TL Backpulver

Zubereitung:

1. Backofen auf 170°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Alle Zutaten in einer Schüssel glatt rühren.
3. In eine gefettete Springform geben und 40 Minuten backen.
4. Auskühlen lassen und genießen.

## 2. Schoko-Protein-Muffins

Saftige Schokoladenmuffins mit extra Protein – perfekt für zwischendurch oder nach dem Training.

Zutaten:

- 2 Eier
- 150 g Magerquark
- 30 g Whey-Protein Schokolade
- 40 g Haferflocken
- 2 EL Backkakao
- 1 TL Backpulver

- 2 EL Erythrit

Zubereitung:

1. Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Alle Zutaten gut verrühren, bis ein glatter Teig entsteht.
3. In Muffinformen füllen und 20 Minuten backen.
4. Abkühlen lassen und genießen.

## 3. Zitronen-Protein-Kuchen

Fruchtig-frischer Zitronenkuchen mit leichter Süße und viel Protein.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 3 Eier
- 50 g Vanille-Proteinpulver
- 1 Zitrone (Saft und Schale)
- 40 g Dinkelmehl
- 2 EL Erythrit
- 1 TL Backpulver

Zubereitung:

1. Backofen auf 175°C vorheizen.
2. Eier mit Erythrit und Zitronensaft verrühren.
3. Restliche Zutaten hinzufügen und glatt rühren.
4. In eine Form geben und 35 Minuten backen.

## 4. Apfel-Zimt-Protein-Muffins

Saftige Muffins mit Apfelstückchen und feinem Zimtaroma – ideal für Herbsttage.

Zutaten:

- 2 Äpfel
- 2 Eier
- 150 g Magerquark
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 60 g Haferflocken
- 1 TL Zimt
- 1 TL Backpulver

Zubereitung:

1. Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Äpfel schälen, würfeln und mit den restlichen Zutaten verrühren.
3. Teig in Muffinformchen geben und 25 Minuten backen.

## 5. Bananen-Proteinbrot

---

Weiches, süßes Bananenbrot mit extra Protein – perfekt als Snack oder Frühstück.

Zutaten:

- 2 reife Bananen
- 2 Eier
- 150 g Magerquark
- 50 g Vanille-Proteinpulver
- 80 g Hafermehl
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Zimt

Zubereitung:

1. Ofen auf 175°C vorheizen.
2. Bananen zerdrücken und mit den übrigen Zutaten verrühren.
3. In eine Kastenform geben und 40 Minuten backen.

## 6. Blaubeer-Protein-Muffins

---

Saftige Muffins mit frischen Blaubeeren – fruchtig, süß und eiweißreich.

Zutaten:

- 2 Eier
- 150 g Magerquark
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 60 g Haferflocken
- 100 g Blaubeeren
- 2 EL Erythrit
- 1 TL Backpulver

Zubereitung:

1. Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Alle Zutaten mischen, zuletzt Blaubeeren vorsichtig unterheben.
3. In Muffinformen geben und 20 Minuten backen.

## 7. Kokos-Protein-Kuchen

---

Tropischer Genuss mit Kokosflocken und Vanille – saftig und voller Eiweiß.

Zutaten:

- 3 Eier
- 200 g Magerquark
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 40 g Kokosraspeln
- 30 g Dinkelmehl
- 2 EL Erythrit
- 1 TL Backpulver

Zubereitung:

1. Backofen auf 175°C vorheizen.
2. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren.
3. In eine gefettete Form geben und 30 Minuten backen.

## 8. Schoko-Haselnuss-Protein-Muffins

---

Schokoladige Muffins mit nussigem Aroma – lecker und sättigend.

Zutaten:

- 2 Eier
- 150 g Magerquark
- 30 g Schoko-Proteinpulver
- 30 g gemahlene Haselnüsse
- 40 g Haferflocken
- 1 TL Backkakao
- 1 TL Backpulver

Zubereitung:

1. Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Alle Zutaten gut verrühren.
3. In Muffinförmchen füllen und 20 Minuten backen.

## 9. Vanille-Protein-Cupcakes

---

Feine Cupcakes mit Vanille-Protein und cremigem Geschmack – ideal zum Kaffee.

Zutaten:

- 2 Eier
- 150 g Skyr
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 50 g Dinkelmehl
- 2 EL Erythrit
- 1 TL Backpulver

Zubereitung:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Alle Zutaten zu einem cremigen Teig verrühren.
3. In Cupcake-Förmchen füllen und 18 Minuten backen.

## 10. Marmor-Protein-Kuchen

---

Ein klassischer Marmorkuchen mit Schoko- und Vanilleschichten – in gesunder High-Protein-Version.

Zutaten:

- 3 Eier

- 200 g Magerquark
- 60 g Proteinpulver (halb Vanille, halb Schoko)
- 50 g Hafermehl
- 2 EL Erythrit
- 1 TL Backpulver

Zubereitung:

1. Ofen auf 175°C vorheizen.
2. Alle Zutaten außer Schokoprotein verrühren.
3. Hälfte des Teigs abnehmen und mit Schokoprotein mischen.
4. Beide Teige abwechselnd in eine Form geben und marmorieren.
5. 35 Minuten backen.

## 11. Protein-Brownies

---

Schokoladige Brownies mit weicher Mitte – ohne Reue genießen.

Zutaten:

- 2 Eier
- 200 g Magerquark
- 40 g Schoko-Proteinpulver
- 2 EL Backkakao
- 50 g Hafermehl
- 2 EL Erythrit

Zubereitung:

1. Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren.
3. In eine Brownieform geben und 25 Minuten backen.

## 12. Karotten-Protein-Muffins

---

Saftige Muffins mit geriebenen Karotten und leichter Süße – eiweißreich und ballaststoffreich.

Zutaten:

- 2 Eier

- 150 g Magerquark
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 60 g geriebene Karotten
- 40 g Haferflocken
- 1 TL Zimt
- 1 TL Backpulver

Zubereitung:

1. Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Alle Zutaten mischen, Teig in Muffinformchen geben.
3. 25 Minuten backen und leicht abkühlen lassen.

## 13. Quark-Protein-Kuchen

Einfacher Quarkkuchen mit hohem Eiweißgehalt und cremiger Konsistenz.

Zutaten:

- 500 g Magerquark
- 3 Eier
- 50 g Vanille-Proteinpulver
- 2 EL Erythrit
- 1 TL Vanilleextrakt

Zubereitung:

1. Backofen auf 170°C vorheizen.
2. Alle Zutaten vermengen und glatt rühren.
3. In eine gefettete Form geben und 40 Minuten backen.

## 14. Himbeer-Protein-Muffins

Fruchtige Muffins mit frischen Himbeeren – leicht, saftig und voller Protein.

Zutaten:

- 2 Eier
- 150 g Magerquark
- 40 g Vanille-Proteinpulver

- 80 g Himbeeren
- 2 EL Erythrit
- 1 TL Backpulver

Zubereitung:

1. Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Zutaten verrühren, Himbeeren vorsichtig unterheben.
3. In Muffinformchen geben und 20 Minuten backen.

## 15. Nuss-Protein-Kuchen

Herzhafter Kuchen mit Nussaroma – sättigend und proteinreich.

Zutaten:

- 3 Eier
- 200 g Magerquark
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 50 g gehählene Mandeln
- 40 g Dinkelmehl
- 2 EL Erythrit

Zubereitung:

1. Ofen auf 175°C vorheizen.
2. Alle Zutaten verrühren und in eine Form geben.
3. 35 Minuten backen.

## 16. Erdbeer-Protein-Käsekuchen

Frischer Käsekuchen mit Erdbeeren – fruchtig, cremig und eiweißreich.

Zutaten:

- 300 g Magerquark
- 2 Eier
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 100 g Erdbeeren
- 2 EL Erythrit

- 1 TL Vanilleextrakt

Zubereitung:

1. Backofen auf 170°C vorheizen.
2. Alle Zutaten außer Erdbeeren verrühren.
3. Erdbeeren unterheben und 35 Minuten backen.

## 17. Kürbis-Protein-Muffins

Würzige Muffins mit Kürbispüree – ideal für Herbst und Winter.

Zutaten:

- 2 Eier
- 150 g Kürbispüree
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 50 g Hafermehl
- 2 EL Erythrit
- 1 TL Zimt
- 1 TL Backpulver

Zubereitung:

1. Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Alle Zutaten vermengen und Teig in Muffinformchen füllen.
3. 25 Minuten backen.

## 18. Peanutbutter-Protein-Brownies

Proteinreiche Brownies mit cremiger Erdnussbutter – ein echter Genussmoment.

Zutaten:

- 2 Eier
- 150 g Magerquark
- 40 g Schoko-Proteinpulver
- 2 EL Erdnussbutter
- 40 g Hafermehl
- 2 EL Erythrit

Zubereitung:

1. Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Alle Zutaten verrühren und in eine Form geben.
3. 20 Minuten backen.

## 19. Mandel-Protein-Kuchen

Feiner Kuchen mit Mandelaroma – süß, nussig und eiweißreich.

Zutaten:

- 3 Eier
- 200 g Magerquark
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 60 g gemahlene Mandeln
- 2 EL Erythrit
- 1 TL Backpulver

Zubereitung:

1. Ofen auf 175°C vorheizen.
2. Alle Zutaten gut vermischen.
3. In eine Form geben und 30 Minuten backen.

## 20. Beeren-Protein-Muffins

Bunte Muffins mit gemischten Beeren – süß, fruchtig und voller Protein.

Zutaten:

- 2 Eier
- 150 g Magerquark
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 100 g gemischte Beeren
- 2 EL Erythrit
- 1 TL Backpulver

Zubereitung:

1. Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Zutaten verrühren, Beeren vorsichtig unterheben.
3. In Muffinformen füllen und 20 Minuten backen.

# PANCAKES & WAFFELN

## 21. Vanille-Protein-Pancakes

Fluffige Pancakes mit Vanillearoma – eiweißreich, sättigend und ideal für den Start in den Tag.

Zutaten:

- 2 Eier
- 150 g Magerquark
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 40 g Hafermehl
- 1 TL Backpulver
- 2 EL Milch

Zubereitung:

1. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren.
2. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen.
3. Teig portionsweise ausbacken, bis die Pancakes goldbraun sind.

## 22. Schoko-Protein-Waffeln

Knusprige Waffeln mit intensivem Schokoladengeschmack – perfekt für alle Schokofans.

Zutaten:

- 2 Eier
- 150 g Magerquark
- 40 g Schoko-Proteinpulver
- 30 g Hafermehl
- 1 TL Backkakao
- 1 TL Backpulver

Zubereitung:

1. Waffeleisen vorheizen und leicht einfetten.

2. Alle Zutaten verrühren, bis ein glatter Teig entsteht.
3. Waffeln goldbraun backen und warm servieren.

## 23. Bananen-Protein-Pancakes

Natürlich süße Pancakes mit Banane – weich, fruchtig und proteinreich.

Zutaten:

- 1 reife Banane
- 2 Eier
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 40 g Haferflocken
- 1 TL Backpulver

Zubereitung:

1. Banane zerdrücken, mit den übrigen Zutaten vermengen.
2. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen.
3. Teig portionsweise ausbacken, bis Pancakes goldbraun sind.

## 24. Hafer-Protein-Waffeln

Herzhafte und knusprige Waffeln mit Haferflocken – ideal für Frühstück oder Snack.

Zutaten:

- 2 Eier
- 150 g Magerquark
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 50 g Haferflocken
- 1 TL Backpulver

Zubereitung:

1. Alle Zutaten verrühren, bis ein dicker Teig entsteht.
2. Waffeleisen vorheizen und einfetten.
3. Waffeln goldbraun ausbacken.

## 25. Blaubeer-Protein-Pancakes

Fruchtige Pancakes mit saftigen Blaubeeren – voller Geschmack und Eiweiß.

Zutaten:

- 2 Eier
- 150 g Magerquark
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 40 g Hafermehl
- 80 g Blaubeeren

Zubereitung:

1. Teig aus allen Zutaten bis auf die Blaubeeren anrühren.
2. Blaubeeren vorsichtig unterheben.
3. Pancakes in der Pfanne ausbacken.

## 26. Apfel-Zimt-Protein-Waffeln

Waffeln mit geriebenem Apfel und Zimt – aromatisch und sättigend.

Zutaten:

- 1 Apfel
- 2 Eier
- 150 g Magerquark
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 40 g Hafermehl
- 1 TL Zimt

Zubereitung:

1. Apfel reiben und mit den restlichen Zutaten vermengen.
2. Waffeleisen vorheizen, Teig portionsweise einfüllen.
3. Waffeln goldbraun backen.

## 27. Kokos-Protein-Pancakes

Leichte Pancakes mit tropischem Kokosgeschmack – ein Hauch Urlaub zum Frühstück.

Zutaten:

- 2 Eier
- 150 g Magerquark
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 30 g Kokosraspeln
- 40 g Hafermehl

Zubereitung:

1. Alle Zutaten verrühren, bis ein homogener Teig entsteht.
2. Pancakes bei mittlerer Hitze ausbacken.
3. Mit etwas Joghurt und Kokosraspeln servieren.

## 28. Schoko-Bananen-Protein-Waffeln

Schokoladige Waffeln mit natürlicher Süße durch Banane – perfekt für Naschkatzen.

Zutaten:

- 1 Banane
- 2 Eier
- 40 g Schoko-Proteinpulver
- 40 g Hafermehl
- 1 TL Backkakao

Zubereitung:

1. Banane zerdrücken und mit den restlichen Zutaten vermengen.
2. Waffeleisen einfetten und vorheizen.
3. Teig portionsweise ausbacken.

## 29. Erdbeer-Protein-Pancakes

Leichte Pancakes mit frischen Erdbeeren – sommerlich und proteinreich.

Zutaten:

- 2 Eier
- 150 g Magerquark
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 40 g Dinkelmehl
- 100 g Erdbeeren

Zubereitung:

1. Erdbeeren klein schneiden.
2. Alle Zutaten verrühren, Erdbeeren unterheben.
3. Pancakes goldbraun ausbacken.

## 30. Zimt-Protein-Waffeln

Duftende Waffeln mit Zimt – wärmend, süß und perfekt für gemütliche Tage.

Zutaten:

- 2 Eier
- 150 g Magerquark
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 40 g Hafermehl
- 1 TL Zimt

Zubereitung:

1. Alle Zutaten zu einem cremigen Teig verrühren.
2. Waffleleisen einfetten und vorheizen.
3. Waffeln goldbraun backen.

## 31. Kürbis-Protein-Pancakes

Würzige Pancakes mit Kürbispüree – sättigend, aromatisch und proteinreich.

Zutaten:

- 2 Eier
- 150 g Kürbispüree
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 40 g Hafermehl
- 1 TL Zimt

Zubereitung:

1. Alle Zutaten verrühren, bis ein glatter Teig entsteht.
2. In einer Pfanne portionsweise ausbacken.
3. Mit etwas Skyr servieren.

## 32. Mandel-Protein-Waffeln

Feine Waffeln mit gemahlenen Mandeln – nussig, leicht und eiweißreich.

Zutaten:

- 2 Eier
- 150 g Magerquark
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 50 g gemahlene Mandeln
- 1 TL Backpulver

Zubereitung:

1. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren.
2. Waffleleisen vorheizen und einfetten.
3. Waffeln goldbraun ausbacken.

## 33. Peanutbutter-Protein-Pancakes

Leckere Pancakes mit cremiger Erdnussbutter – süß, herhaft und proteinreich.

Zutaten:

- 2 Eier
- 1 EL Erdnussbutter
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 40 g Hafermehl
- 100 ml Milch

Zubereitung:

1. Alle Zutaten verrühren, bis ein glatter Teig entsteht.
2. In der Pfanne goldbraun ausbacken.
3. Mit Erdnussbutter oder Beeren servieren.

## **34. Zitronen-Protein-Waffeln**

Erfreuliche Waffeln mit leichter Zitronennote – perfekt für den Sommer.

Zutaten:

- 2 Eier
- 150 g Magerquark
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 1 Zitrone (Saft und Schale)
- 40 g Dinkelmehl

Zubereitung:

1. Zitronenschale abreiben, Saft auspressen.
2. Alle Zutaten verrühren.
3. Waffeln goldbraun backen.

## **35. Dinkel-Protein-Pancakes**

Ein Klassiker in gesunder Variante – fluffig, sättigend und proteinreich.

Zutaten:

- 2 Eier
- 150 g Magerquark
- 50 g Dinkelmehl
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 1 TL Backpulver

Zubereitung:

1. Alle Zutaten verrühren, bis ein glatter Teig entsteht.
2. Pancakes goldbraun ausbacken.

## **36. Schoko-Kokos-Protein-Waffeln**

Schokoladige Waffeln mit Kokosnote – ideal für den süßen Genussmoment.

Zutaten:

- 2 Eier
- 150 g Magerquark
- 30 g Schoko-Proteinpulver
- 30 g Kokosraspeln
- 40 g Hafermehl

Zubereitung:

1. Alle Zutaten gut vermischen.
2. Teig in das heiße Waffeleisen geben und goldbraun backen.

## **37. Beeren-Protein-Pancakes**

Bunte Pancakes mit gemischten Beeren – fruchtig, frisch und eiweißreich.

Zutaten:

- 2 Eier
- 150 g Magerquark
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 40 g Dinkelmehl
- 100 g gemischte Beeren

Zubereitung:

1. Alle Zutaten bis auf die Beeren verrühren.
2. Beeren unterheben.
3. Pancakes goldbraun ausbacken.

## **38. Schoko-Zimt-Protein-Waffeln**

Würzige Waffeln mit Schoko-Zimt-Geschmack – perfekt für kalte Tage.

Zutaten:

- 2 Eier
- 150 g Magerquark
- 40 g Schoko-Proteinpulver
- 1 TL Zimt
- 40 g Dinkelmehl

Zubereitung:

1. Alle Zutaten glatt verrühren.
2. Teig im Waffeleisen ausbacken.

## 39. Apfel-Protein-Pancakes

Fluffige Pancakes mit geriebenem Apfel – mild süß und reich an Eiweiß.

Zutaten:

- 1 Apfel
- 2 Eier
- 150 g Magerquark
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 1 TL Zimt

Zubereitung:

1. Apfel reiben und mit den restlichen Zutaten mischen.

2. Pancakes goldbraun ausbacken.

## 40. Schoko-Erdnuss-Protein-Waffeln

Köstliche Kombination aus Schokolade und Erdnuss – ein wahrer Proteintraum.

Zutaten:

- 2 Eier
- 150 g Magerquark
- 40 g Schoko-Proteinpulver
- 1 EL Erdnussbutter
- 40 g Hafermehl

Zubereitung:

1. Alle Zutaten gut verrühren.
2. Im Waffeleisen goldbraun backen.

# PUDDING & CREMES

## 41. Schoko-Protein-Pudding

Cremiger Schokoladenpudding mit extra Protein – ideal als gesunder Nachtisch oder Snack.

Zutaten:

- 250 ml Milch
- 30 g Schoko-Proteinpulver
- 1 EL Backkakao
- 1 TL Maisstärke
- 1 TL Erythrit

Zubereitung:

1. Proteinpulver, Kakao, Maisstärke und Erythrit in Milch einrühren.

2. Unter Rühren erhitzen, bis die Masse eindickt.
3. Abkühlen lassen und genießen.

## 42. Vanille-Protein-Pudding

Feiner Vanillepudding mit hohem Eiweißgehalt – perfekt für zwischendurch.

Zutaten:

- 250 ml Milch
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 1 TL Maisstärke
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 TL Erythrit

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einem Topf verrühren.
2. Unter ständigem Rühren erhitzen, bis der Pudding cremig ist.
3. Kalt stellen und servieren.

## 43. Erdbeer-Protein-Creme

Leichte Creme mit frischen Erdbeeren – fruchtig, süß und proteinreich.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 100 g Erdbeeren
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 1 TL Erythrit

Zubereitung:

1. Erdbeeren pürieren.
2. Mit Quark, Proteinpulver und Erythrit verrühren.
3. Kalt stellen und genießen.

## 44. Kokos-Protein-Pudding

Cremiger Pudding mit exotischem Kokosgeschmack – leicht und sättigend.

Zutaten:

- 200 ml Kokosmilch light
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 1 TL Maisstärke
- 1 TL Erythrit

Zubereitung:

1. Alle Zutaten glattrühren und erhitzen.
2. Bei mittlerer Hitze eindicken lassen.
3. Kalt servieren oder warm genießen.

## 45. Schoko-Erdnuss-Protein-Creme

Reichhaltige Schokocreme mit Erdnussgeschmack – ein Dessert mit Suchtgefahr.

Zutaten:

- 150 g Magerquark
- 20 g Schoko-Proteinpulver
- 1 EL Erdnussbutter
- 1 TL Backkakao

Zubereitung:

1. Alle Zutaten zu einer glatten Creme verrühren.
2. Kalt stellen und pur oder mit Obst servieren.

## 46. Zitronen-Protein-Creme

Frische, leicht säuerliche Creme – erfrischend und proteinreich.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 1 Zitrone (Saft und Schale)
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 1 TL Erythrit

Zubereitung:

1. Zitrone auspressen und Schale abreiben.
2. Mit den restlichen Zutaten verrühren.
3. Abkühlen lassen und servieren.

## 47. Beeren-Protein-Pudding

Bunter Proteinpudding mit gemischten Beeren – fruchtig und leicht.

Zutaten:

- 200 ml Milch
- 100 g gemischte Beeren
- 30 g Vanille-Proteinpulver

- 1 TL Maisstärke

Zubereitung:

1. Beeren pürieren und mit den übrigen Zutaten verrühren.
2. Unter Rühren erhitzen, bis die Masse cremig ist.
3. Abkühlen lassen und genießen.

## 48. Mokka-Protein-Creme

Cremige Kaffee-Schoko-Creme – ideal für Kaffeeliebhaber.

Zutaten:

- 150 g Magerquark
- 30 g Schoko-Proteinpulver
- 1 TL Instantkaffee
- 2 EL Milch

Zubereitung:

1. Instantkaffee in Milch auflösen.
2. Mit Quark und Proteinpulver verrühren.
3. Kalt stellen und servieren.

## 49. Mango-Protein-Pudding

Fruchtiger Pudding mit exotischer Mango – leicht, cremig und eiweißreich.

Zutaten:

- 200 g Mangofruchtfleisch
- 200 ml Milch
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 1 TL Maisstärke

Zubereitung:

1. Mango pürieren und mit Milch, Proteinpulver und Stärke verrühren.
2. Erhitzen, bis der Pudding andickt.
3. Kalt stellen und servieren.

## 50. Schoko-Avocado-Protein-Creme

Besonders cremige Schokoladencreme mit Avocado – gesund und vollmundig.

Zutaten:

- 1 reife Avocado
- 20 g Schoko-Proteinpulver
- 1 EL Backkakao
- 1 TL Erythrit

Zubereitung:

1. Avocado mit den restlichen Zutaten pürieren.
2. In Schälchen füllen und kalt genießen.

## 51. Vanille-Quark-Creme

Einfach und lecker – cremiger Quark mit Vanille und hoher Proteindichte.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 50 ml Milch
- 1 TL Erythrit

Zubereitung:

1. Alle Zutaten glattrühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
2. Kalt servieren.

## 52. Himbeer-Protein-Pudding

Leichter, fruchtiger Pudding mit Himbeeren – perfekt als Dessert.

Zutaten:

- 200 ml Milch
- 100 g Himbeeren
- 30 g Vanille-Proteinpulver

- 1 TL Maisstärke

Zubereitung:

1. Himbeeren pürieren und mit den restlichen Zutaten verrühren.
2. Unter Rühren erhitzen, bis der Pudding eindickt.

## 53. Karamell-Protein-Creme

Samtige Creme mit leichtem Karamellaroma – eiweißreich und köstlich.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 30 g Karamell-Proteinpulver
- 50 ml Milch
- 1 TL Erythrit

Zubereitung:

1. Alle Zutaten verrühren, bis eine glatte Creme entsteht.
2. Kalt stellen und genießen.

## 54. Skyr-Schoko-Creme

Cremige Schokocreme mit Skyr – reich an Protein und sättigend.

Zutaten:

- 200 g Skyr
- 20 g Schoko-Proteinpulver
- 1 TL Backkakao
- 1 TL Erythrit

Zubereitung:

1. Alle Zutaten gut verrühren.
2. Mindestens 30 Minuten kalt stellen.

## 55. Vanille-Chia-Protein-Pudding

Cremiger Chia-Pudding mit Vanille – sättigend und proteinreich.

Zutaten:

- 200 ml Milch
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 2 EL Chiasamen
- 1 TL Erythrit

Zubereitung:

1. Alle Zutaten vermischen und gut umrühren.
2. Mindestens 2 Stunden im Kühlschrank quellen lassen.

## 56. Kaffee-Protein-Pudding

Aromatischer Pudding mit Kaffeegeschmack – für den kleinen Energieschub.

Zutaten:

- 200 ml Milch
- 1 TL Instantkaffee
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 1 TL Maisstärke

Zubereitung:

1. Kaffee in Milch auflösen, restliche Zutaten einrühren.
2. Unter Rühren erhitzen, bis der Pudding cremig ist.

## 57. Beeren-Quark-Protein-Creme

Fruchtige Creme mit frischen Beeren – leicht, süß und eiweißreich.

Zutaten:

- 200 g Magerquark

- 100 g gemischte Beeren
- 30 g Vanille-Proteinpulver

Zubereitung:

1. Beeren pürieren und mit Quark und Proteinpulver verrühren.
2. Kalt stellen und servieren.

## 58. Schoko-Bananen-Protein-Creme

Cremige Schokocreme mit Banane – süß, natürlich und reich an Eiweiß.

Zutaten:

- 1 Banane
- 150 g Magerquark
- 20 g Schoko-Proteinpulver

Zubereitung:

1. Banane pürieren und mit Quark und Proteinpulver verrühren.
2. Kalt stellen und genießen.

## 59. Vanille-Kokos-Protein-Creme

Köstliche Kombination aus Vanille und Kokos – cremig und leicht.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 30 g Kokosraspeln
- 50 ml Milch

Zubereitung:

1. Alle Zutaten glatt rühren.
2. 30 Minuten kalt stellen.

## 60. Haselnuss-Protein-Pudding

Nussiger Proteinpudding mit feinem Aroma – köstlich cremig und sättigend.

Zutaten:

- 200 ml Milch
- 30 g Haselnuss-Proteinpulver
- 1 TL Maisstärke
- 1 TL Erythrit

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einem Topf verrühren.
2. Unter Rühren erhitzen, bis der Pudding andickt.
3. Kalt stellen und servieren.

# EIS & FROZEN DESSERTS

## 61. Schoko-Protein-Eis

Cremiges Schokoladeneis mit extra Protein – ganz ohne Reue genießen.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 30 g Schoko-Proteinpulver
- 2 EL Backkakao
- 100 ml Milch
- 1 TL Erythrit

Zubereitung:

1. Alle Zutaten verrühren, bis eine glatte Masse entsteht.
2. In eine Gefrierdose geben und 3–4 Stunden einfrieren, gelegentlich umrühren.
3. Kurz antauen lassen und servieren.

## 62. Vanille-Protein-Eis

Feines Vanilleeis mit cremiger Konsistenz und hohem Eiweißgehalt.

Zutaten:

- 200 g Skyr
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 50 ml Milch
- 1 TL Vanilleextrakt

Zubereitung:

1. Alle Zutaten glatt rühren.
2. In eine Form füllen und 3 Stunden einfrieren, zwischendurch umrühren.

## 63. Erdbeer-Protein-Eis

Fruchtiges Eis mit frischen Erdbeeren – leicht und erfrischend.

Zutaten:

- 150 g Erdbeeren
- 200 g Magerquark
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 1 TL Erythrit

Zubereitung:

1. Erdbeeren pürieren und mit den restlichen Zutaten vermischen.
2. In Förmchen füllen und mindestens 4 Stunden einfrieren.

## 64. Peanutbutter-Protein-Eis

Cremiges Erdnussbutter-Eis – proteinreich und herrlich nussig.

Zutaten:

- 200 g Skyr
- 1 EL Erdnussbutter
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 50 ml Milch

Zubereitung:

1. Alle Zutaten cremig verrühren.
2. In eine Dose füllen und 3 Stunden einfrieren.

## 65. Blaubeer-Protein-Eis

Fruchtig-süßes Eis mit Blaubeeren – perfekt für heiße Sommertage.

Zutaten:

- 100 g Blaubeeren
- 200 g Magerquark
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 1 TL Erythrit

Zubereitung:

1. Blaubeeren pürieren und mit den restlichen Zutaten verrühren.
2. In Eisformen füllen und 4 Stunden einfrieren.

## 66. Schoko-Bananen-Froyo

Frozen Yogurt mit Banane und Schokolade – süß, cremig und eiweißreich.

Zutaten:

- 1 Banane
- 200 g Joghurt 1,5%
- 20 g Schoko-Proteinpulver
- 1 TL Backkakao

Zubereitung:

1. Banane pürieren und mit den restlichen Zutaten mischen.
2. In einer Schüssel einfrieren, regelmäßig umrühren.

## 67. Kokos-Protein-Eis

Exotisches Eis mit Kokosmilch und Vanille – cremig und leicht.

Zutaten:

- 200 ml Kokosmilch light
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 1 TL Erythrit

Zubereitung:

1. Alles glatt rühren und in Eisformen füllen.
2. Mindestens 4 Stunden einfrieren.

## 68. Mokka-Protein-Eis

Kaffee trifft Schokolade – erfrischendes und eiweißreiches Sommerdessert.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 30 g Schoko-Proteinpulver
- 1 TL Instantkaffee
- 50 ml Milch

Zubereitung:

1. Kaffee in Milch auflösen und mit den restlichen Zutaten verrühren.
2. 3–4 Stunden einfrieren, gelegentlich umrühren.

## 69. Mango-Protein-Eis

Fruchtiges Mango-Eis mit tropischem Flair – voller Geschmack und Protein.

Zutaten:

- 200 g Mango

- 200 g Magerquark

- 30 g Vanille-Proteinpulver

Zubereitung:

1. Mango pürieren und mit Quark und Proteinpulver verrühren.
2. In Eisformen füllen und 4 Stunden einfrieren.

## 70. Beeren-Frozen-Yogurt

Erfrischender Frozen Yogurt mit gemischten Beeren – leicht und cremig.

Zutaten:

- 200 g Joghurt 1,5%
- 100 g gemischte Beeren
- 20 g Vanille-Proteinpulver

Zubereitung:

1. Beeren pürieren, alle Zutaten mischen und einfrieren.
2. Vor dem Servieren kurz antauen lassen.

## 71. Schoko-Minz-Protein-Eis

Erfrischendes Schokoladeneis mit feiner Minznote – ideal an heißen Tagen.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 30 g Schoko-Proteinpulver
- 2 Tropfen Pfefferminzaroma
- 50 ml Milch

Zubereitung:

1. Alle Zutaten verrühren und 3 Stunden einfrieren.
2. Zwischendurch umrühren, bis cremig.

## **72. Zitronen-Frozen-Yogurt**

Leicht säuerlicher Frozen Yogurt mit frischer Zitrone – sommerlich und erfrischend.

Zutaten:

- 200 g Joghurt 1,5%
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 1 Zitrone (Saft und Schale)
- 1 TL Erythrit

Zubereitung:

1. Alle Zutaten glatt rühren.
2. 3–4 Stunden einfrieren, regelmäßig umrühren.

## **73. Erdbeer-Skyr-Eis**

Proteinreiches Eis mit frischem Skyr und Erdbeeren – cremig und süß.

Zutaten:

- 200 g Skyr
- 100 g Erdbeeren
- 30 g Vanille-Proteinpulver

Zubereitung:

1. Erdbeeren pürieren und mit Skyr und Proteinpulver vermischen.
2. In Förmchen füllen und einfrieren.

## **74. Haselnuss-Protein-Eis**

Nussiges Eis mit cremiger Textur – süß, aromatisch und voller Protein.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 30 g Haselnuss-Proteinpulver
- 1 TL Erythrit
- 50 ml Milch

Zubereitung:

1. Alle Zutaten glatt rühren.
2. In Eisformen geben und 4 Stunden einfrieren.

## **75. Beeren-Joghurt-Popsicles**

Erfrischende Eis am Stiel mit Joghurt und Beeren – perfekt für den Sommer.

Zutaten:

- 200 g Joghurt 1,5%
- 100 g gemischte Beeren
- 20 g Vanille-Proteinpulver

Zubereitung:

1. Beeren leicht pürieren und mit den restlichen Zutaten vermischen.
2. In Eisformen füllen und 4 Stunden einfrieren.

## **76. Schoko-Kokos-Froyo**

Frozen Yogurt mit Schokolade und Kokos – cremig und exotisch.

Zutaten:

- 200 g Joghurt 1,5%
- 20 g Schoko-Proteinpulver
- 30 g Kokosraspeln

Zubereitung:

1. Alle Zutaten verrühren und einfrieren.
2. Vor dem Servieren leicht antauen lassen.

## **77. Mango-Kokos-Protein-Eis**

Fruchtig-exotisches Eis mit Mango und Kokos – sommerlich leicht.

Zutaten:

- 150 g Mango
- 150 g Magerquark

- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 30 g Kokosraspeln

Zubereitung:

1. Mango pürieren und mit den restlichen Zutaten verrühren.
2. In eine Dose geben und einfrieren.

## 78. Schoko-Erdnuss-Popsicles

Eis am Stiel mit Schokolade und Erdnuss – cremig, süß und eiweißreich.

Zutaten:

- 200 g Skyr
- 30 g Schoko-Proteinpulver
- 1 EL Erdnussbutter
- 50 ml Milch

Zubereitung:

1. Alle Zutaten glatt rühren.
2. In Popsicle-Formen geben und 4 Stunden einfrieren.

## 79. Vanille-Beeren-Froyo

Cremiger Frozen Yogurt mit Vanille und Beeren – leicht und erfrischend.

Zutaten:

- 200 g Joghurt 1,5%
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 100 g gemischte Beeren

Zubereitung:

1. Beeren pürieren, mit den restlichen Zutaten vermischen.
2. Einfüllen und einfrieren.

## 80. Zimt-Protein-Eis

Würziges Eis mit Zimt und Vanille – cremig und wohltuend.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 1 TL Zimt
- 50 ml Milch

Zubereitung:

1. Alle Zutaten verrühren.
2. In eine Gefrierdose geben und 3–4 Stunden einfrieren.

# DESSERTS MIT BEEREN & FRÜCHTEN

## 81. Beeren-Quark-Dessert

Fruchtiges Schichtdessert mit cremigem Quark und frischen Beeren – leicht und eiweißreich.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 100 g gemischte Beeren
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 1 TL Erythrit

Zubereitung:

1. Beeren waschen und halbieren.
2. Quark, Proteinpulver und Erythrit glatt rühren.
3. Abwechselnd Quark und Beeren in Gläser schichten.

## 82. Erdbeer-Protein-Tiramisu

Ein sommerliches Tiramisu mit frischen Erdbeeren und viel Protein.

Zutaten:

- 150 g Erdbeeren
- 200 g Magerquark
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 2 Dinkel-Löffelbiskuits

Zubereitung:

1. Erdbeeren pürieren und beiseitestellen.
2. Quark und Proteinpulver verrühren.
3. Biskuits in Schichten mit Creme und Erdbeerpüree anrichten.
4. Kalt stellen und genießen.

## 83. Himbeer-Skyr-Creme

Cremiges Dessert mit frischen Himbeeren und hohem Eiweißgehalt.

Zutaten:

- 200 g Skyr
- 100 g Himbeeren
- 30 g Vanille-Proteinpulver

Zubereitung:

1. Himbeeren pürieren und mit Skyr und Proteinpulver verrühren.
2. Kalt stellen und servieren.

## 84. Mango-Quark-Traum

Exotisches Dessert mit frischer Mango und cremigem Quark.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 150 g Mango
- 30 g Vanille-Proteinpulver

Zubereitung:

1. Mango pürieren und unter den Quark mischen.
2. Proteinpulver einrühren und kalt stellen.

## 85. Blaubeer-Protein-Pudding

Cremiger Pudding mit frischen Blaubeeren – fruchtig und eiweißreich.

Zutaten:

- 200 ml Milch
- 100 g Blaubeeren
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 1 TL Maisstärke

Zubereitung:

1. Blaubeeren pürieren und mit Milch, Proteinpulver und Stärke verrühren.
2. Unter Rühren erhitzen, bis der Pudding cremig ist.

## 86. Beeren-Protein-Parfait

Elegantes Schichtdessert mit cremiger Vanillecreme und Beerenpüree.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 100 g gemischte Beeren
- 30 g Vanille-Proteinpulver

Zubereitung:

1. Beeren pürieren, Quark mit Proteinpulver cremig rühren.
2. Abwechselnd in Gläser schichten und kühlen.

## 87. Erdbeer-Protein-Mousse

Locker-leichte Mousse mit frischem Erdbeergeschmack und viel Eiweiß.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 100 g Erdbeeren
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 1 Eiweiß

Zubereitung:

1. Erdbeeren pürieren, Quark mit Proteinpulver verrühren.
2. Eiweiß steif schlagen und unterheben.
3. Kalt stellen und servieren.

## 88. Kirsch-Protein-Dessert

Saftige Kirschen treffen auf cremigen Vanillequark – ein perfektes Sommerdessert.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 100 g entsteinte Kirschen
- 30 g Vanille-Proteinpulver

Zubereitung:

1. Kirschen pürieren oder halbieren.
2. Mit Quark und Proteinpulver verrühren.
3. Mindestens 30 Minuten kühlen.

## 89. Beeren-Joghurt-Dessert

Leichtes Dessert mit frischen Beeren und cremigem Joghurt – ideal nach dem Training.

Zutaten:

- 200 g Joghurt 1,5%
- 100 g gemischte Beeren
- 30 g Vanille-Proteinpulver

Zubereitung:

1. Beeren pürieren und mit Joghurt und Proteinpulver verrühren.
2. Kalt stellen und servieren.

## 90. Apfel-Zimt-Protein-Creme

Wärmendes Dessert mit Apfel und Zimt – süß, cremig und voller Eiweiß.

Zutaten:

- 1 Apfel
- 200 g Magerquark
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 1 TL Zimt

Zubereitung:

1. Apfel reiben und kurz andünsten.
2. Mit Quark, Proteinpulver und Zimt verrühren.

## 91. Himbeer-Chia-Protein-Dessert

Fruchtiges Dessert mit Himbeeren und Chiasamen – sättigend und leicht.

Zutaten:

- 200 ml Milch
- 100 g Himbeeren
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 2 EL Chiasamen

Zubereitung:

1. Himbeeren pürieren und mit Milch, Proteinpulver und Chiasamen verrühren.
2. 2 Stunden im Kühlschrank quellen lassen.

## **92. Pfirsich-Protein-Traum**

Fruchtig-cremiges Dessert mit sonnengereiften Pfirsichen – leicht und proteinreich.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 100 g Pfirsiche
- 30 g Vanille-Proteinpulver

Zubereitung:

1. Pfirsiche pürieren und mit Quark und Proteinpulver verrühren.
2. Kalt stellen und genießen.

## **93. Heidelbeer-Skyr-Dessert**

Cremiges Skyr-Dessert mit frischen Heidelbeeren – eiweißreich und sommerlich.

Zutaten:

- 200 g Skyr
- 100 g Heidelbeeren
- 30 g Vanille-Proteinpulver

Zubereitung:

1. Heidelbeeren halbieren und unter den Skyr rühren.
2. Mit Proteinpulver cremig verrühren.

## **94. Beeren-Protein-Panna-Cotta**

Proteinreiche Variante des italienischen Klassikers mit frischem Beerenspiegel.

Zutaten:

- 200 ml Milch
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 1 Blatt Gelatine
- 100 g gemischte Beeren

Zubereitung:

1. Gelatine einweichen, Milch erhitzen und Proteinpulver einrühren.
2. Gelatine unterrühren, Masse in Gläser füllen.
3. Beeren pürieren und als Spiegel darübergeben.

## **95. Erdbeer-Joghurt-Traum**

Frisches Dessert aus Erdbeeren und Joghurt – süß, cremig und leicht.

Zutaten:

- 200 g Joghurt 1,5%
- 100 g Erdbeeren
- 30 g Vanille-Proteinpulver

Zubereitung:

1. Erdbeeren pürieren und mit Joghurt und Proteinpulver mischen.
2. Kalt servieren.

## **96. Kirsch-Schoko-Protein-Creme**

Schokoladiges Dessert mit fruchtigen Kirschen – proteinreich und cremig.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 30 g Schoko-Proteinpulver
- 100 g Kirschen

Zubereitung:

1. Kirschen halbieren und mit Quark und Proteinpulver verrühren.
2. Kalt stellen und genießen.

## **97. Beeren-Quark-Mousse**

Luftiges Mousse mit Beeren und cremigem Quark – leicht und lecker.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 100 g gemischte Beeren
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 1 Eiweiß

Zubereitung:

1. Beeren pürieren und mit Quark und Proteinpulver mischen.
2. Eiweiß steif schlagen und unterheben.

## 98. Brombeer-Protein-Creme

Feine Creme mit Brombeeren – cremig, fruchtig und voller Protein.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 100 g Brombeeren
- 30 g Vanille-Proteinpulver

Zubereitung:

1. Brombeeren pürieren und mit Quark und Proteinpulver verrühren.
2. 30 Minuten kühlen.

## 99. Apfel-Beeren-Dessert

Fruchtiges Schichtdessert mit Apfelkompott und Beeren – natürlich süß und eiweißreich.

Zutaten:

- 1 Apfel
- 100 g Beeren
- 200 g Magerquark
- 30 g Vanille-Proteinpulver

Zubereitung:

1. Apfel würfeln, kurz dünsten und abkühlen lassen.
2. Quark mit Proteinpulver verrühren.
3. Mit Beeren und Apfel schichten.

## 100. Vanille-Beeren-Schichtdessert

Ein klassisches High-Protein-Dessert mit cremiger Vanille und fruchtigen Beeren.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 100 g gemischte Beeren
- 1 TL Erythrit

Zubereitung:

1. Quark mit Proteinpulver und Erythrit verrühren.
2. Abwechselnd mit Beeren in Gläser schichten.
3. Kalt servieren.

# JOGHURT & QUARK KREATIONEN

## 101. Vanille-Quark mit Beeren

Cremiger Vanillequark mit frischen Beeren – einfach, leicht und eiweißreich.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 100 g gemischte Beeren

- 1 TL Erythrit

Zubereitung:

1. Quark mit Proteinpulver und Erythrit cremig rühren.
2. Beeren waschen und darübergeben.
3. Kalt servieren.

## 102. Schoko-Quark-Creme

Schokoladige Quarkcreme – sättigend, cremig und voller Protein.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 30 g Schoko-Proteinpulver
- 1 TL Backkakao
- 50 ml Milch

Zubereitung:

1. Alle Zutaten gut verrühren, bis eine glatte Creme entsteht.
2. Kalt stellen und genießen.

## 103. Erdbeer-Joghurt-Bowl

Fruchtige Joghurt-Bowl mit Erdbeeren und einer Extraportion Eiweiß.

Zutaten:

- 200 g Joghurt 1,5%
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 100 g Erdbeeren
- 1 TL Erythrit

Zubereitung:

1. Joghurt mit Proteinpulver verrühren.
2. Erdbeeren klein schneiden und unterheben.

## 104. Schoko-Bananen-Quark

Kombination aus Banane und Schokolade – cremig, süß und proteinreich.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 1 Banane
- 30 g Schoko-Proteinpulver

Zubereitung:

1. Banane zerdrücken und mit Quark und Proteinpulver verrühren.
2. Kalt stellen und genießen.

## 105. Himbeer-Protein-Joghurt

Erfrischender Joghurt mit Himbeeren – leicht und reich an Eiweiß.

Zutaten:

- 200 g Joghurt 1,5%
- 100 g Himbeeren
- 30 g Vanille-Proteinpulver

Zubereitung:

1. Himbeeren pürieren und mit Joghurt und Proteinpulver mischen.
2. Kühl servieren.

## 106. Apfel-Zimt-Quark

Herbstlicher Genuss mit Apfel und Zimt – cremig und sättigend.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 1 Apfel
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 1 TL Zimt

Zubereitung:

- 1.** Apfel reiben und mit Quark, Proteinpulver und Zimt vermischen.

## 107. Kokos-Joghurt-Creme

Exotischer Joghurt mit Kokosnote – leicht, cremig und eiweißreich.

Zutaten:

- 200 g Joghurt 1,5%
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 30 g Kokosraspeln

Zubereitung:

- 1.** Alle Zutaten verrühren, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.
- 2.** Kalt servieren.

## 108. Blaubeer-Quark-Traum

Cremiger Quark mit frischen Blaubeeren – fruchtig und eiweißreich.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 100 g Blaubeeren

Zubereitung:

- 1.** Quark mit Proteinpulver glatt rühren.
- 2.** Blaubeeren unterheben und genießen.

## 109. Mango-Protein-Joghurt

Fruchtig-exotischer Joghurt mit Mango – erfrischend und cremig.

Zutaten:

- 200 g Joghurt 1,5%
- 150 g Mango
- 30 g Vanille-Proteinpulver

Zubereitung:

- 1.** Mango pürieren und mit Joghurt und Proteinpulver verrühren.

## 110. Kirsch-Schoko-Quark

Schokoladiger Quark mit fruchtigen Kirschen – köstlich und proteinreich.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 100 g Kirschen
- 30 g Schoko-Proteinpulver

Zubereitung:

- 1.** Kirschen halbieren und mit Quark und Proteinpulver vermengen.

## 111. Erdbeer-Skyr-Creme

Leichte Skyr-Creme mit frischen Erdbeeren – reich an Protein und Geschmack.

Zutaten:

- 200 g Skyr
- 100 g Erdbeeren
- 30 g Vanille-Proteinpulver

Zubereitung:

- 1.** Erdbeeren pürieren und mit Skyr und Proteinpulver vermengen.

## 112. Beeren-Joghurt-Schicht

Schichtdessert aus Joghurt, Proteincreme und Beeren – einfach und lecker.

Zutaten:

- 200 g Joghurt 1,5%
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 100 g gemischte Beeren

Zubereitung:

1. Joghurt und Proteinpulver verrühren.
2. Abwechselnd mit Beeren in Gläser schichten.

## 113. Pfirsich-Quark-Creme

Sommerliche Quarkcreme mit Pfirsichstücken – süß, leicht und eiweißreich.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 1 Pfirsich
- 30 g Vanille-Proteinpulver

Zubereitung:

1. Pfirsich würfeln und mit Quark und Proteinpulver verrühren.

## 114. Zimt-Protein-Joghurt

Würziger Joghurt mit Zimt und Vanille – perfekt als Snack oder Frühstück.

Zutaten:

- 200 g Joghurt 1,5%
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 1 TL Zimt

Zubereitung:

1. Alle Zutaten cremig verrühren.
2. Kalt servieren.

## 115. Beeren-Protein-Quark

Proteinreicher Quark mit gemischten Beeren – fruchtig, leicht und sättigend.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 100 g gemischte Beeren

Zubereitung:

1. Quark mit Proteinpulver vermischen.
2. Beeren unterheben und servieren.

## 116. Schoko-Kokos-Quark

Schokoladiger Quark mit Kokosraspeln – cremig und exotisch.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 30 g Schoko-Proteinpulver
- 20 g Kokosraspeln

Zubereitung:

1. Alle Zutaten verrühren, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.

## 117. Heidelbeer-Joghurt-Creme

Cremiger Joghurt mit Heidelbeeren – perfekt als leichter Nachtisch.

Zutaten:

- 200 g Joghurt 1,5%
- 100 g Heidelbeeren
- 30 g Vanille-Proteinpulver

Zubereitung:

1. Heidelbeeren halbieren und unter den Joghurt heben.
2. Kalt genießen.

## 118. Vanille-Protein-Skyr

Einfacher Skyr mit Vanillegeschmack – purer Protein-Genuss.

Zutaten:

- 200 g Skyr
- 30 g Vanille-Proteinpulver

Zubereitung:

1. Skyr mit Proteinpulver cremig verrühren.
2. Optional mit frischem Obst servieren.

## 119. Apfel-Beeren-Joghurt

Joghurt mit frischen Beeren und Apfelstücken – fruchtig und proteinreich.

Zutaten:

- 200 g Joghurt 1,5%
- 1 Apfel
- 100 g Beeren
- 20 g Vanille-Proteinpulver

Zubereitung:

1. Apfel in Stücke schneiden und mit Beeren und Joghurt mischen.
2. Proteinpulver unterrühren.

## 120. Nuss-Protein-Quark

Herzhafter Quark mit Nüssen – sättigend und reich an Proteinen.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 20 g gehackte Nüsse

Zubereitung:

1. Quark mit Proteinpulver verrühren.
2. Nüsse unterheben und servieren.

# OBSTSALATE & PARFAITS

## 121. Sommerlicher Beeren-Obstsalat

Frischer Obstsalat mit Beeren und cremiger Proteinsoße – leicht und erfrischend.

Zutaten:

- 100 g Erdbeeren
- 100 g Heidelbeeren
- 1 Apfel
- 150 g Joghurt 1,5%
- 20 g Vanille-Proteinpulver

Zubereitung:

1. Obst waschen, schneiden und in einer Schüssel mischen.
2. Joghurt mit Proteinpulver glatt rühren.

3. Soße über den Obstsalat geben und servieren.

## 122. Tropical-Protein-Obstsalat

Exotischer Obstsalat mit Mango, Ananas und einer leichten Vanillecreme.

Zutaten:

- 100 g Mango
- 100 g Ananas
- 1 Kiwi
- 150 g Skyr
- 20 g Vanille-Proteinpulver

Zubereitung:

1. Früchte in Stücke schneiden und mischen.
2. Skyr mit Proteinpulver verrühren.
3. Über den Obstsalat geben und kalt servieren.

## 123. Beeren-Protein-Parfait

Schichtdessert aus Quark, Beeren und knusprigem Topping – voller Protein und Geschmack.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 100 g gemischte Beeren
- 20 g Vanille-Proteinpulver
- 1 EL Haferflocken

Zubereitung:

1. Quark mit Proteinpulver glatt rühren.
2. Beeren und Quark abwechselnd in Gläser schichten.
3. Mit Haferflocken bestreuen und genießen.

## 124. Erdbeer-Protein-Parfait

Cremiges Parfait mit frischen Erdbeeren und Vanille-Quark – ideal als Sommerdessert.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 100 g Erdbeeren
- 30 g Vanille-Proteinpulver

Zubereitung:

1. Erdbeeren klein schneiden.
2. Quark mit Proteinpulver verrühren.
3. Schichtweise in Gläser füllen und servieren.

## 125. Apfel-Zimt-Obstsalat

Herbstlicher Obstsalat mit Apfel, Birne und einer Prise Zimt – fruchtig und warm im Geschmack.

Zutaten:

- 1 Apfel
- 1 Birne

- 100 g Joghurt 1,5%
- 20 g Vanille-Proteinpulver
- 1 TL Zimt

Zubereitung:

1. Obst würfeln und in eine Schüssel geben.
2. Joghurt mit Proteinpulver und Zimt verrühren.
3. Über den Obstsalat geben und genießen.

## 126. Mango-Quark-Parfait

Exotisches Parfait mit Mango und cremigem Vanillequark – fruchtig und eiweißreich.

Zutaten:

- 150 g Mango
- 200 g Magerquark
- 30 g Vanille-Proteinpulver

Zubereitung:

1. Mango pürieren.
2. Quark mit Proteinpulver verrühren.
3. Abwechselnd Mango und Quark in Gläser schichten.

## 127. Kiwi-Beeren-Protein-Salat

Fruchtiger Salat mit Kiwi, Beeren und cremigem Vanillejoghurt – leicht und erfrischend.

Zutaten:

- 2 Kiwis
- 100 g Heidelbeeren
- 150 g Joghurt 1,5%
- 20 g Vanille-Proteinpulver

Zubereitung:

1. Kiwis schälen und in Scheiben schneiden.
2. Mit Heidelbeeren vermengen.
3. Joghurt mit Proteinpulver mischen und darübergeben.

## **128. Pfirsich-Protein-Parfait**

Fruchtiges Parfait mit Pfirsichen und cremiger Quarkschicht – sommerlich und leicht.

Zutaten:

- 1 Pfirsich
- 200 g Magerquark
- 30 g Vanille-Proteinpulver

Zubereitung:

1. Pfirsich würfeln.
2. Quark und Proteinpulver verrühren.
3. Schichtweise in Gläser füllen.

## **129. Himbeer-Kokos-Parfait**

Leckeres Parfait mit Himbeeren und Kokos – cremig, fruchtig und eiweißreich.

Zutaten:

- 100 g Himbeeren
- 200 g Magerquark
- 20 g Vanille-Proteinpulver
- 20 g Kokosraspeln

Zubereitung:

1. Quark mit Proteinpulver und Kokosraspeln vermengen.
2. Mit Himbeeren in Gläser schichten.

## **130. Beeren-Schoko-Quark-Parfait**

Kombination aus cremigem Schokoquark und frischen Beeren – ein köstlicher Protein-Snack.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 30 g Schoko-Proteinpulver

- 100 g gemischte Beeren

Zubereitung:

1. Quark mit Proteinpulver glatt rühren.
2. Beeren waschen und abwechselnd mit Quark schichten.

## **131. Ananas-Kokos-Parfait**

Exotisches Dessert mit Ananasstücken und Kokoscreme – wie ein tropischer Urlaub.

Zutaten:

- 150 g Ananas
- 200 g Skyr
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 20 g Kokosraspeln

Zubereitung:

1. Ananas in Stücke schneiden.
2. Skyr mit Proteinpulver und Kokosraspeln verrühren.
3. Schichtweise in Gläser füllen.

## **132. Beeren-Skyr-Parfait**

Skyr-Parfait mit Beeren – cremig, fruchtig und voller Protein.

Zutaten:

- 200 g Skyr
- 100 g Beeren
- 30 g Vanille-Proteinpulver

Zubereitung:

1. Skyr mit Proteinpulver verrühren.
2. Mit Beeren in Gläser schichten und kalt servieren.

## **133. Erdbeer-Bananen-Protein-Salat**

---

Erfischender Obstsalat mit Erdbeeren, Banane und leichter Vanillecreme.

Zutaten:

- 1 Banane
- 100 g Erdbeeren
- 150 g Joghurt 1,5%
- 20 g Vanille-Proteinpulver

Zubereitung:

1. Obst schneiden und vermengen.
2. Joghurt mit Proteinpulver verrühren und darübergeben.

## **134. Kirsch-Quark-Parfait**

---

Fruchtiges Parfait mit süßen Kirschen und cremigem Vanillequark.

Zutaten:

- 100 g Kirschen
- 200 g Magerquark
- 30 g Vanille-Proteinpulver

Zubereitung:

1. Kirschen halbieren und entsteinen.
2. Quark mit Proteinpulver verrühren.
3. Abwechselnd in Gläser schichten.

## **135. Waldfrucht-Protein-Obstsalat**

---

Fruchtiger Obstsalat mit Waldbeeren und Vanillejoghurt – leicht und gesund.

Zutaten:

- 100 g Waldbeeren

- 1 Apfel
- 150 g Joghurt 1,5%
- 20 g Vanille-Proteinpulver

Zubereitung:

1. Apfel würfeln und mit Beeren mischen.
2. Joghurt und Proteinpulver verrühren.
3. Über das Obst geben und servieren.

## **136. Heidelbeer-Quark-Parfait**

---

Cremiges Parfait mit Heidelbeeren – fruchtig, leicht und proteinreich.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 100 g Heidelbeeren
- 30 g Vanille-Proteinpulver

Zubereitung:

1. Quark mit Proteinpulver verrühren.
2. Mit Heidelbeeren in Gläser schichten.

## **137. Grapefruit-Protein-Obstsalat**

---

Frischer, leicht herber Obstsalat mit Grapefruit, Orange und Quarkdressing.

Zutaten:

- 1 Grapefruit
- 1 Orange
- 150 g Magerquark
- 20 g Vanille-Proteinpulver

Zubereitung:

1. Früchte filetieren und in Stücke schneiden.
2. Quark mit Proteinpulver glatt rühren.
3. Als Dressing über die Früchte geben.

## **138. Himbeer-Skyr-Parfait**

Skyr-Parfait mit frischen Himbeeren – cremig, süß und proteinreich.

Zutaten:

- 200 g Skyr
- 100 g Himbeeren
- 30 g Vanille-Proteinpulver

Zubereitung:

1. Skyr mit Proteinpulver verrühren.
2. Mit Himbeeren in Gläser schichten.

## **139. Beeren-Joghurt-Trifle**

Leichtes Trifle mit Vanillejoghurt, Beeren und Haferflocken – perfekt für Zwischendurch.

Zutaten:

- 200 g Joghurt 1,5%
- 100 g Beeren

- 20 g Vanille-Proteinpulver
- 1 EL Haferflocken

Zubereitung:

1. Joghurt mit Proteinpulver verrühren.
2. Abwechselnd mit Beeren und Haferflocken in Gläser füllen.

## **140. Apfel-Beeren-Parfait**

Schichtdessert mit Apfelstücken, Beeren und cremigem Quark – leicht und eiweißreich.

Zutaten:

- 1 Apfel
- 100 g Beeren
- 200 g Magerquark
- 30 g Vanille-Proteinpulver

Zubereitung:

1. Apfel würfeln, Beeren waschen.
2. Quark mit Proteinpulver verrühren.
3. Alles in Gläser schichten und servieren.

# **CHEESECAKE & QUARKKUCHEN**

## **141. Klassischer Protein-Quarkkuchen**

Cremiger Quarkkuchen mit Vanillearoma – eiweißreich, saftig und einfach zubereitet.

Zutaten:

- 500 g Magerquark
- 3 Eier
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 2 EL Erythrit

- 1 TL Vanilleextrakt

Zubereitung:

1. Backofen auf 170°C vorheizen.
2. Alle Zutaten glatt rühren.
3. In eine gefettete Springform füllen und 40 Minuten backen.
4. Abkühlen lassen und servieren.

## **142. Zitronen-Protein-Cheesecake**

---

Erfischender Cheesecake mit feiner Zitronennote – leicht und cremig.

Zutaten:

- 400 g Magerquark
- 3 Eier
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 1 Zitrone (Saft und Schale)
- 2 EL Erythrit

Zubereitung:

1. Backofen auf 175°C vorheizen.
2. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren.
3. In eine Form geben und 35 Minuten backen.

## **143. Schoko-Protein-Quarkkuchen**

---

Saftiger Schokokuchen auf Quarkbasis – perfekt für Schokoladenliebhaber.

Zutaten:

- 500 g Magerquark
- 3 Eier
- 30 g Schoko-Proteinpulver
- 2 TL Backkakao
- 2 EL Erythrit

Zubereitung:

1. Alle Zutaten verrühren.
2. In eine gefettete Form geben.
3. Bei 180°C 40 Minuten backen.

## **144. Beeren-Protein-Cheesecake**

---

Fruchtiger Cheesecake mit gemischten Beeren – cremig und eiweißreich.

Zutaten:

- 400 g Magerquark
- 3 Eier
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 100 g Beeren
- 2 EL Erythrit

Zubereitung:

1. Backofen auf 175°C vorheizen.
2. Quark, Eier und Proteinpulver verrühren.
3. Beeren unterheben und 35 Minuten backen.

## **145. Vanille-Skyr-Kuchen**

---

Leichter Kuchen mit Skyr – cremig, süß und voll mit Protein.

Zutaten:

- 400 g Skyr
- 2 Eier
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 1 TL Vanilleextrakt
- 2 EL Erythrit

Zubereitung:

1. Backofen auf 170°C vorheizen.
2. Alle Zutaten verrühren und in eine Backform geben.
3. 35 Minuten backen und abkühlen lassen.

## **146. Apfel-Zimt-Quarkkuchen**

---

Saftiger Kuchen mit Apfelstücken und Zimt – perfekt für den Herbst.

Zutaten:

- 500 g Magerquark
- 2 Äpfel
- 3 Eier
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 1 TL Zimt

Zubereitung:

1. Äpfel schälen und würfeln.
2. Alle Zutaten verrühren und die Äpfel unterheben.
3. Bei 180°C 40 Minuten backen.

## 147. Himbeer-Protein-Cheesecake

Cremiger Cheesecake mit frischen Himbeeren – süß, fruchtig und proteinreich.

Zutaten:

- 400 g Magerquark
- 3 Eier
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 100 g Himbeeren

Zubereitung:

1. Quark, Eier und Proteinpulver vermengen.
2. Himbeeren vorsichtig unterheben.
3. In einer Form bei 175°C 35 Minuten backen.

## 148. Schoko-Marmor-Quarkkuchen

Klassischer Marmor-Effekt mit Vanille- und Schokoschichten – eiweißreich und saftig.

Zutaten:

- 500 g Magerquark
- 3 Eier
- 20 g Vanille-Proteinpulver
- 20 g Schoko-Proteinpulver
- 2 EL Erythrit

Zubereitung:

1. Teig halbieren, eine Hälfte mit Schokoprotein mischen.
2. Abwechselnd in die Form geben und marmorieren.
3. 40 Minuten bei 180°C backen.

## 149. Kirsch-Protein-Quarkkuchen

Fruchtiger Quarkkuchen mit saftigen Kirschen – leicht und voller Protein.

Zutaten:

- 500 g Magerquark
- 3 Eier
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 100 g Kirschen

Zubereitung:

1. Kirschen entsteinen und halbieren.
2. Alle Zutaten vermengen und Kirschen unterheben.
3. Bei 175°C 40 Minuten backen.

## 150. Kokos-Quarkkuchen

Exotischer Quarkkuchen mit Kokosraspeln – cremig und mild süß.

Zutaten:

- 500 g Magerquark
- 3 Eier
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 30 g Kokosraspeln

Zubereitung:

1. Alle Zutaten glatt rühren.
2. In eine gefettete Form geben und 40 Minuten bei 175°C backen.

## **151. Blaubeer-Protein-Cheesecake**

---

Cheesecake mit Blaubeeren – cremig, fruchtig und voller Eiweiß.

Zutaten:

- 400 g Magerquark
- 3 Eier
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 100 g Blaubeeren

Zubereitung:

1. Alle Zutaten bis auf die Blaubeeren verrühren.
2. Blaubeeren unterheben und 35 Minuten bei 175°C backen.

## **152. Schoko-Erdnuss-Quarkkuchen**

---

Eiweißreicher Schokokuchen mit Erdnussbutter – cremig und aromatisch.

Zutaten:

- 500 g Magerquark
- 3 Eier
- 30 g Schoko-Proteinpulver
- 1 EL Erdnussbutter

Zubereitung:

1. Alle Zutaten vermischen und glatt rühren.
2. In einer Form bei 180°C 40 Minuten backen.

## **153. Erdbeer-Quarkkuchen**

---

Sommerlicher Quarkkuchen mit frischen Erdbeeren – leicht, fruchtig und proteinreich.

Zutaten:

- 500 g Magerquark

- 3 Eier
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 100 g Erdbeeren

Zubereitung:

1. Erdbeeren klein schneiden.
2. Alle Zutaten verrühren und Erdbeeren unterheben.
3. Bei 175°C 35 Minuten backen.

## **154. Karamell-Protein-Cheesecake**

---

Samtiger Cheesecake mit Karamellnote – cremig und süß, aber kalorienbewusst.

Zutaten:

- 400 g Magerquark
- 3 Eier
- 30 g Karamell-Proteinpulver
- 2 EL Erythrit

Zubereitung:

1. Backofen auf 170°C vorheizen.
2. Alle Zutaten verrühren und 35 Minuten backen.

## **155. Nuss-Protein-Quarkkuchen**

---

Cremiger Quarkkuchen mit gemahlenen Nüssen – sättigend und proteinreich.

Zutaten:

- 500 g Magerquark
- 3 Eier
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 40 g gemahlene Haselnüsse

Zubereitung:

1. Alle Zutaten verrühren und in eine Form geben.
2. Bei 180°C 40 Minuten backen.

## **156. Vanille-Beeren-Cheesecake**

Cremiger Vanille-Cheesecake mit frischem Beeren-topping – leicht und lecker.

Zutaten:

- 400 g Magerquark
- 3 Eier
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 100 g gemischte Beeren

Zubereitung:

1. Quark, Eier und Proteinpulver verrühren.
2. In Form geben, Beeren obenauf verteilen und 35 Minuten backen.

## **157. Kürbis-Protein-Quarkkuchen**

Herbstlicher Quarkkuchen mit Kürbispüree und Zimt – cremig und aromatisch.

Zutaten:

- 400 g Magerquark
- 150 g Kürbispüree
- 3 Eier
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 1 TL Zimt

Zubereitung:

1. Alle Zutaten verrühren und in eine Backform geben.
2. Bei 175°C 40 Minuten backen.

## **158. Schoko-Kokos-Cheesecake**

Exotischer Cheesecake mit Schokolade und Kokos – cremig, süß und eiweißreich.

Zutaten:

- 400 g Magerquark
- 3 Eier
- 30 g Schoko-Proteinpulver
- 20 g Kokosraspeln

Zubereitung:

1. Quark mit Proteinpulver und Kokosraspeln verrühren.
2. Bei 180°C 35 Minuten backen.

## **159. Beeren-Skyr-Kuchen**

Fruchtiger Skyr-Kuchen mit gemischten Beeren – leicht und proteinreich.

Zutaten:

- 400 g Skyr
- 2 Eier
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 100 g Beeren

Zubereitung:

1. Skyr, Eier und Proteinpulver verrühren.
2. Beeren unterheben und bei 175°C 35 Minuten backen.

## **160. Marmor-Protein-Cheesecake**

Ein zweifarbiges Cheesecake aus Vanille und Schokolade – cremig und optisch schön.

Zutaten:

- 400 g Magerquark
- 3 Eier
- 20 g Vanille-Proteinpulver
- 20 g Schoko-Proteinpulver

Zubereitung:

1. Teig halbieren, eine Hälfte mit Schokoprotein mischen.
2. Abwechselnd in die Form geben und marmorieren.
3. Bei 180°C 40 Minuten backen.

# MIKROWELLEN-DESSERTS

## 161. Schoko-Protein-Mugcake

Schneller Schokokuchen aus der Mikrowelle – fluffig, saftig und eiweißreich.

Zutaten:

- 1 Ei
- 30 g Schoko-Proteinpulver
- 1 EL Backkakao
- 2 EL Milch
- 0,5 TL Backpulver

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einer Tasse gut verrühren.
2. 1–1,5 Minuten in der Mikrowelle bei 800 Watt backen.
3. Etwas abkühlen lassen und genießen.

## 162. Vanille-Protein-Mugcake

Leichter Vanillekuchen aus der Mikrowelle – in wenigen Minuten fertig.

Zutaten:

- 1 Ei
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 2 EL Milch
- 1 TL Vanilleextrakt
- 0,5 TL Backpulver

Zubereitung:

1. Alles in einer Tasse glatt rühren.

2. Etwa 1 Minute bei 800 Watt erhitzen.
3. Kurz abkühlen lassen und servieren.

## 163. Bananen-Protein-Mugcake

Fluffiger Kuchen mit Banane und Vanille – süß, weich und proteinreich.

Zutaten:

- 1 Ei
- 1 kleine Banane
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 1 TL Backpulver

Zubereitung:

1. Banane zerdrücken, alle Zutaten mischen.
2. In einer Tasse 1,5 Minuten bei 800 Watt backen.

## 164. Apfel-Zimt-Protein-Mugcake

Warmer Apfelkuchen aus der Mikrowelle – fruchtig und aromatisch.

Zutaten:

- 1 Ei
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 2 EL Apfelmus
- 1 TL Zimt
- 0,5 TL Backpulver

Zubereitung:

1. Alle Zutaten verrühren und in eine Tasse geben.

2. 1,5 Minuten in der Mikrowelle erhitzen.

## 165. Schoko-Erdnuss-Protein-Becherkuchen

Kombination aus Schokolade und Erdnussbutter – schnell, cremig und proteinreich.

Zutaten:

- 1 Ei
- 30 g Schoko-Proteinpulver
- 1 TL Erdnussbutter
- 2 EL Milch

Zubereitung:

1. Zutaten mischen und in einer Tasse glatt rühren.
2. 1–1,5 Minuten in der Mikrowelle garen.

## 166. Beeren-Protein-Mugcake

Saftiger Beerenkuchen aus der Mikrowelle – fruchtig und eiweißreich.

Zutaten:

- 1 Ei
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 2 EL Milch
- 50 g Beeren

Zubereitung:

1. Alle Zutaten bis auf die Beeren mischen.
2. Beeren unterheben und 1,5 Minuten erhitzen.

## 167. Zitronen-Protein-Mugcake

Frischer Zitronenkuchen – süß, fruchtig und in einer Minute fertig.

Zutaten:

- 1 Ei
- 30 g Vanille-Proteinpulver

- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Zitronenschale
- 2 EL Milch

Zubereitung:

1. Zutaten in einer Schüssel verrühren.
2. In Tasse füllen und 1–1,5 Minuten erhitzen.

## 168. Schoko-Kokos-Protein-Dessert

Warmer Schokoladengenuss mit leichter Kokosnote – schnell und lecker.

Zutaten:

- 1 Ei
- 25 g Schoko-Proteinpulver
- 1 TL Backkakao
- 10 g Kokosraspeln
- 2 EL Milch

Zubereitung:

1. Alles mischen und in eine Tasse geben.
2. 1,5 Minuten in der Mikrowelle backen.

## 169. Protein-Schoko-Brownie in der Tasse

Ein saftiger Brownie aus der Mikrowelle – warm, süß und eiweißreich.

Zutaten:

- 1 Ei
- 30 g Schoko-Proteinpulver
- 1 TL Backkakao
- 2 EL Milch

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einer Tasse verrühren.
2. 1–1,5 Minuten bei 800 Watt backen.

## **170. Vanille-Beeren-Mugcake**

Fruchtig-leichter Mugcake mit Vanille und frischen Beeren – perfekt für den Sommer.

Zutaten:

- 1 Ei
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 50 g Beeren
- 2 EL Milch

Zubereitung:

1. Alle Zutaten mischen und Beeren unterheben.
2. 1 Minute in der Mikrowelle erhitzen.

## **171. Protein-Schokopudding**

Warmer Pudding aus der Mikrowelle – in Sekunden fertig und cremig lecker.

Zutaten:

- 200 ml Milch
- 30 g Schoko-Proteinpulver
- 1 TL Maisstärke

Zubereitung:

1. Alles verrühren und in einer mikrowellenfesten Schüssel erhitzen.
2. Mehrmals umrühren, bis der Pudding eindickt.

## **172. Peanutbutter-Protein-Mugcake**

Süßer Erdnussbutterkuchen mit Vanillearoma – proteinreich und sättigend.

Zutaten:

- 1 Ei
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 1 TL Erdnussbutter

- 2 EL Milch

Zubereitung:

1. Alles in einer Tasse verrühren.
2. 1–1,5 Minuten erhitzen.

## **173. Apfel-Zimt-Protein-Muffin**

Ein warmer Apfel-Muffin aus der Mikrowelle – süß, fluffig und eiweißreich.

Zutaten:

- 1 Ei
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 2 EL Apfelmus
- 1 TL Zimt

Zubereitung:

1. Alles glatt rühren und 1 Minute in der Mikrowelle backen.

## **174. Protein-Brownie mit Beeren**

Saftiger Mikrowellen-Brownie mit fruchtigem Beerenkern – warm und lecker.

Zutaten:

- 1 Ei
- 30 g Schoko-Proteinpulver
- 2 EL Milch
- 50 g Beeren

Zubereitung:

1. Alle Zutaten mischen, Beeren mittig einfügen.
2. 1,5 Minuten erhitzen.

## **175. Vanille-Karamell-Mugcake**

Schneller Kuchen mit Vanille und Karamellgeschmack – weich und proteinreich.

Zutaten:

- 1 Ei
- 30 g Karamell-Proteinpulver
- 2 EL Milch

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einer Tasse verrühren.
2. 1 Minute in der Mikrowelle backen.

## 176. Beeren-Protein-Pudding

Cremiger Beerenpudding aus der Mikrowelle – fruchtig, leicht und eiweißreich.

Zutaten:

- 200 ml Milch
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 100 g Beeren

Zubereitung:

1. Alles in einer Schüssel verrühren.
2. In der Mikrowelle erhitzen, dabei zwischendurch rühren.

## 177. Schoko-Kokos-Tassenkuchen

Warmer Schokokuchen mit feinem Kokosaroma – schnell und lecker.

Zutaten:

- 1 Ei
- 30 g Schoko-Proteinpulver
- 10 g Kokosraspeln
- 2 EL Milch

Zubereitung:

1. Zutaten in einer Tasse verrühren.
2. 1 Minute in der Mikrowelle backen.

## 178. Mokka-Protein-Mugcake

Ein kräftiger Schoko-Kaffee-Kuchen aus der Mikrowelle – perfekt für den Nachmittag.

Zutaten:

- 1 Ei
- 25 g Schoko-Proteinpulver
- 1 TL Instantkaffee
- 2 EL Milch

Zubereitung:

1. Alles verrühren und in einer Tasse 1 Minute erhitzen.

## 179. Erdbeer-Protein-Mugcake

Fluffiger Erdbeerkuchen aus der Mikrowelle – fruchtig und süß.

Zutaten:

- 1 Ei
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 50 g Erdbeeren
- 2 EL Milch

Zubereitung:

1. Erdbeeren klein schneiden und unter den Teig heben.
2. 1 Minute in der Mikrowelle erhitzen.

## 180. Schoko-Zimt-Mugcake

Würziger Schokokuchen mit Zimt – warm, süß und in einer Minute fertig.

Zutaten:

- 1 Ei
- 30 g Schoko-Proteinpulver
- 1 TL Zimt
- 2 EL Milch

Zubereitung:

1. Alles verrühren und in der Mikrowelle 1 Minute backen.
2. Warm genießen.

# DESSERTS VEGAN & PFLANZLICH

## 181. Veganes Schoko-Protein-Mousse

Luftig-cremiges Schokomousse ganz ohne Milchprodukte – reich an pflanzlichem Eiweiß.

Zutaten:

- 1 reife Avocado
- 25 g Schoko-Proteinpulver (vegan)
- 1 EL Backkakao
- 50 ml Pflanzendrink
- 1 TL Agavendicksaft

Zubereitung:

1. Alle Zutaten cremig pürieren.
2. In Gläser füllen und 30 Minuten kaltstellen.

## 182. Vanille-Kokos-Protein-Pudding

Leichter Pudding mit Kokosmilch und Vanille – vegan und cremig.

Zutaten:

- 200 ml Kokosmilch
- 30 g Vanille-Proteinpulver (vegan)
- 1 TL Maisstärke
- 1 TL Agavendicksaft

Zubereitung:

1. Alle Zutaten glattrühren und unter Rühren erhitzen.

2. In Schälchen füllen und abkühlen lassen.

## 183. Vegane Beeren-Quinoa-Creme

Fruchtiges Dessert aus Quinoa und Beeren – reich an pflanzlichem Eiweiß.

Zutaten:

- 100 g gekochte Quinoa
- 150 g Sojajoghurt
- 100 g gemischte Beeren
- 20 g Vanille-Proteinpulver (vegan)

Zubereitung:

1. Beeren pürieren und mit den restlichen Zutaten vermengen.
2. Kalt servieren.

## 184. Vegane Schoko-Protein-Bällchen

Kleine Energy Balls mit Schokolade und Nüssen – perfekt für den süßen Hunger.

Zutaten:

- 50 g Haferflocken
- 20 g Schoko-Proteinpulver (vegan)
- 1 EL Erdnussbutter
- 1 EL Agavendicksaft
- 1 EL Wasser

Zubereitung:

1. Alles gut vermengen, zu Kugeln formen.
2. 30 Minuten im Kühlschrank fest werden lassen.

## 185. Mango-Protein-Creme

Exotisches Dessert mit Mango und Sojajoghurt – fruchtig und vegan.

Zutaten:

- 150 g Mango
- 150 g Sojajoghurt
- 25 g Vanille-Proteinpulver (vegan)

Zubereitung:

1. Mango pürieren und mit Joghurt und Proteinpulver verrühren.
2. Kalt genießen.

## 186. Veganer Schoko-Chia-Pudding

Chiapudding mit Kakao und pflanzlichem Protein – sättigend und lecker.

Zutaten:

- 250 ml Mandelmilch
- 2 EL Chiasamen
- 20 g Schoko-Proteinpulver (vegan)
- 1 TL Backkakao

Zubereitung:

1. Alle Zutaten verrühren und 2 Stunden im Kühlschrank quellen lassen.

## 187. Erdbeer-Soja-Protein-Mousse

Cremiges Erdbeermousse mit Sojajoghurt – leicht, vegan und proteinreich.

Zutaten:

- 150 g Erdbeeren

- 150 g Sojajoghurt
- 25 g Vanille-Proteinpulver (vegan)

Zubereitung:

1. Erdbeeren pürieren und mit den übrigen Zutaten vermengen.
2. Kühl stellen und servieren.

## 188. Veganer Schoko-Pudding

Samtiger Schokopudding aus Hafermilch – cremig, süß und eiweißreich.

Zutaten:

- 250 ml Hafermilch
- 25 g Schoko-Proteinpulver (vegan)
- 1 TL Maisstärke

Zubereitung:

1. Alle Zutaten verrühren und erhitzen, bis der Pudding andickt.

## 189. Vegane Vanille-Reiscreme

Cremiger Milchreis mit pflanzlichem Protein – klassisch und vegan.

Zutaten:

- 200 ml Sojamilch
- 60 g Rundkornreis
- 20 g Vanille-Proteinpulver (vegan)
- 1 TL Agavendicksaft

Zubereitung:

1. Reis in Sojamilch weich kochen.
2. Proteinpulver und Süße einröhren, abkühlen lassen.

## **190. Schoko-Haselnuss-Protein-Creme**

Vegane Creme mit Schokolade und Haselnuss – wie ein gesunder Brotaufstrich.

Zutaten:

- 2 EL Haselnussmus
- 20 g Schoko-Proteinpulver (vegan)
- 2 EL Hafermilch

Zubereitung:

1. Alle Zutaten cremig rühren.
2. Kühl lagern und als Dessert oder Dip verwenden.

## **191. Veganes Himbeer-Parfait**

Fruchtiges Parfait mit Himbeeren und Vanillecreme – süß und pflanzlich.

Zutaten:

- 150 g Himbeeren
- 150 g Sojajoghurt
- 25 g Vanille-Proteinpulver (vegan)

Zubereitung:

1. Joghurt und Proteinpulver verrühren.
2. Mit Himbeeren schichten und kalt servieren.

## **192. Veganer Schoko-Eisbecher**

Eiscreme ohne Milchprodukte – mit Kakao, Banane und veganem Proteinpulver.

Zutaten:

- 1 gefrorene Banane
- 25 g Schoko-Proteinpulver (vegan)
- 50 ml Mandelmilch

Zubereitung:

1. Alles im Mixer cremig pürieren.
2. Sofort servieren.

## **193. Vegane Beeren-Protein-Bowl**

Fruchtige Dessert-Bowl mit pflanzlichem Protein – frisch, leicht und sättigend.

Zutaten:

- 100 g gemischte Beeren
- 150 g Sojajoghurt
- 25 g Vanille-Proteinpulver (vegan)

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen.
2. Nach Belieben mit Nüssen oder Chiasamen toppen.

## **194. Veganer Karamell-Protein-Pudding**

Cremiger Pudding mit pflanzlichem Karamellgeschmack – eiweißreich und laktosefrei.

Zutaten:

- 200 ml Sojamilch
- 25 g Karamell-Proteinpulver (vegan)
- 1 TL Maisstärke

Zubereitung:

1. Alles verrühren, erhitzen und unter Rühren eindicken lassen.

## **195. Vegane Kokos-Beeren-Creme**

Leichtes Dessert mit Kokosmilch und Beeren – voll pflanzlich und eiweißreich.

Zutaten:

- 150 g Beeren
- 100 ml Kokosmilch
- 25 g Vanille-Proteinpulver (vegan)

Zubereitung:

1. Alles cremig pürieren.
2. Kühl stellen und servieren.

## 196. Veganer Erdnuss-Schoko-Mousse

Cremiges Mousse mit Erdnussbutter und Schokolade – vegan und reich an Protein.

Zutaten:

- 1 reife Banane
- 1 EL Erdnussbutter
- 25 g Schoko-Proteinpulver (vegan)

Zubereitung:

1. Alle Zutaten cremig pürieren.
2. Kalt servieren.

## 197. Vegane Vanille-Cashew-Creme

Samtige Creme aus Cashews und Vanille – natürlich süß und proteinreich.

Zutaten:

- 50 g Cashews (eingeweicht)
- 100 ml Hafermilch
- 20 g Vanille-Proteinpulver (vegan)

Zubereitung:

1. Cashews abspülen und mit den übrigen Zutaten pürieren.

## 198. Vegane Schoko-Hafercreme

Warne Dessertcreme aus Haferflocken und Kakao – pflanzlich und sättigend.

Zutaten:

- 200 ml Hafermilch
- 30 g Schoko-Proteinpulver (vegan)
- 30 g Haferflocken

Zubereitung:

1. Haferflocken in Milch kurz aufkochen, Proteinpulver einrühren.
2. Etwas abkühlen lassen und genießen.

## 199. Vegane Beeren-Quarkalternative

Fruchtige Creme auf Sojabasis – cremig, leicht und reich an pflanzlichem Eiweiß.

Zutaten:

- 200 g Sojaquark
- 100 g Beeren
- 25 g Vanille-Proteinpulver (vegan)

Zubereitung:

1. Alle Zutaten verrühren und in Schälchen füllen.
2. Kalt genießen.

## 200. Veganer Schoko-Bananen-Pudding

Gesundes Dessert mit Banane, Kakao und pflanzlichem Protein – süß und cremig.

Zutaten:

- 1 reife Banane
- 25 g Schoko-Proteinpulver (vegan)
- 100 ml Mandelmilch

Zubereitung:

- 1.** Alle Zutaten fein pürieren.
- 2.** Kalt oder leicht warm servieren.