

# **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>Puddings &amp; Cremes</b>	9	• 19. Protein-Milchreis klassisch	14
• 1. Vanille-Protein-Pudding klassisch	9	• 20. Tiramisu-Quark-Creme	15
• 2. Schokoladen-Quark-Creme	9	• <b>Protein-Eis &amp; Frozen Treats</b>	15
• 3. Griechischer Joghurt mit Honig und Nüssen	10	• 21. Vanille-Protein-Eiscreme	15
• 4. Kokos-Chia-Pudding	10	• 22. Schoko-Bananen-Nicecream	16
• 5. Erdbeer-Quark-Dessert	10	• 23. Erdnussbutter-Eis ohne Zucker	16
• 6. Karamell-Protein-Pudding	10	• 24. Erdbeer-Frozen-Joghurt	16
• 7. Mango-Lassi-Creme	11	• 25. Mango-Kokos-Sorbet	16
• 8. Zitronen-Quark-Mousse	11	• 26. Protein-Cookie-Dough-Eis	17
• 9. Protein-Grießbrei mit Zimt	11	• 27. Kaffee-Protein-Eiscreme	17
• 10. Vanille-Panna-Cotta mit Beeren	12	• 28. Blaubeer-Skyr-Eis am Stiel	17
• 11. Schoko-Haselnuss-Creme	12	• 29. Haselnuss-Protein-Gelato	18
• 12. Skyr mit Beerenkompott	12	• 30. Himbeer-Cheesecake-Eis	18
• 13. Erdnussbutter-Protein-Creme	13	• 31. Bananen-Protein-Softeis	18
• 14. Kokosmilch-Reis-Pudding	13	• 32. Schoko-Minz-Protein-Eis	18
• 15. Himbeer-Quark-Traum	13	• 33. Pistazien-Protein-Eiscreme	19
• 16. Kaffee-Protein-Pudding	13	• 34. Kokosnuss-Protein-Eis	19
• 17. Apfel-Zimt-Quark	14	• 35. Karamell-Meersalz-Eis	19
• 18. Blaubeer-Joghurt-Schichtdessert	14	• 36. Erdbeere-Basilikum-Sorbet	20

<b>Puddings &amp; Cremes</b>	9	
• 1. Vanille-Protein-Pudding klassisch	9	
• 2. Schokoladen-Quark-Creme	9	
• 3. Griechischer Joghurt mit Honig und Nüssen	10	
• 4. Kokos-Chia-Pudding	10	
• 5. Erdbeer-Quark-Dessert	10	
• 6. Karamell-Protein-Pudding	10	
• 7. Mango-Lassi-Creme	11	
• 8. Zitronen-Quark-Mousse	11	
• 9. Protein-Grießbrei mit Zimt	11	
• 10. Vanille-Panna-Cotta mit Beeren	12	
• 11. Schoko-Haselnuss-Creme	12	
• 12. Skyr mit Beerenkompott	12	
• 13. Erdnussbutter-Protein-Creme	13	
• 14. Kokosmilch-Reis-Pudding	13	
• 15. Himbeer-Quark-Traum	13	
• 16. Kaffee-Protein-Pudding	13	
• 17. Apfel-Zimt-Quark	14	
• 18. Blaubeer-Joghurt-Schichtdessert	14	
• 19. Protein-Milchreis klassisch	14	
• 20. Tiramisu-Quark-Creme	15	
<b>Protein-Eis &amp; Frozen Treats</b>	15	
• 21. Vanille-Protein-Eiscreme	15	
• 22. Schoko-Bananen-Nicecream	16	
• 23. Erdnussbutter-Eis ohne Zucker	16	
• 24. Erdbeer-Frozen-Joghurt	16	
• 25. Mango-Kokos-Sorbet	16	
• 26. Protein-Cookie-Dough-Eis	17	
• 27. Kaffee-Protein-Eiscreme	17	
• 28. Blaubeer-Skyr-Eis am Stiel	17	
• 29. Haselnuss-Protein-Gelato	18	
• 30. Himbeer-Cheesecake-Eis	18	
• 31. Bananen-Protein-Softeis	18	
• 32. Schoko-Minz-Protein-Eis	18	
• 33. Pistazien-Protein-Eiscreme	19	
• 34. Kokosnuss-Protein-Eis	19	
• 35. Karamell-Meersalz-Eis	19	
• 36. Erdbeere-Basilikum-Sorbet	20	
• 37. Protein-Frozen-Joghurt-Bark	20	
• 38. Pfirsich-Nicecream	20	
• 39. Schoko-Erdnuss-Eis-Sandwich	20	
• 40. Zitronen-Quark-Eis	21	
<b>Protein-Kuchen &amp; Torten</b>	21	
• 41. Protein-Schokokuchen saftig	21	
• 42. Zitronen-Protein-Gugelhupf	22	

• 43. Bananen-Protein-Brot .....	22	• 64. Zitronen-Mohn-Protein-Muffins .....	29
• 44. Karotten-Protein-Kuchen .....	22	• 65. Erdnussbutter-Schoko-Muffins .....	30
• 45. Vanille-Protein-Rührkuchen .....	23	• 66. Apfel-Zimt-Protein-Muffins .....	30
• 46. Schoko-Zucchini-Kuchen .....	23	• 67. Doppel-Schoko-Muffins .....	30
• 47. Apfel-Hafer-Protein-Kuchen .....	23	• 68. Protein-Cupcakes mit Vanille-Frosting .....	31
• 48. Erdnussbutter-Protein-Brownies .....	24	• 69. Karotten-Muffins zuckerfrei .....	31
• 49. Protein-Käsekuchen New York Style .....	24	• 70. Himbeer-Weiße-Schoko-Muffins .....	31
• 50. Marmor-Protein-Kuchen .....	24	• 71. Kürbis-Gewürz-Muffins .....	32
• 51. Beeren-Protein-Streuselkuchen .....	25	• 72. Schoko-Bananen-Cupcakes .....	32
• 52. Kürbis-Protein-Kuchen .....	25	• 73. Kokos-Protein-Muffins .....	32
• 53. Kokos-Protein-Kuchen .....	25	• 74. Erdbeer-Protein-Cupcakes .....	32
• 54. Schoko-Protein-Tarte .....	26	• 75. Haferflocken-Rosinen-Muffins .....	33
• 55. Himbeer-Joghurt-Torte .....	26	• 76. Protein-Muffins mit Schoko-Chips .....	33
• 56. Nuss-Protein-Kuchen .....	26	• 77. Zucchini-Schoko-Muffins .....	33
• 57. Protein-Brownies fudgy .....	27	• 78. Zitronen-Cupcakes mit Quark-Frosting .....	34
• 58. Zimt-Apfel-Protein-Kuchen .....	27	• 79. Protein-Muffins Tassenkuchen .....	34
• 59. Quark-Öl-Kuchen mit Protein .....	27	• 80. Schoko-Haselnuss-Cupcakes .....	34
• 60. Schoko-Kirsch-Protein-Torte .....	28	<b>• Protein-Riegel &amp; Energyballs .....</b>	35
<b>• Muffins &amp; Cupcakes .....</b>	28	• 81. Schoko-Protein-Riegel No-Bake .....	35
• 61. Schoko-Protein-Muffins klassisch .....	28	• 82. Erdnussbutter-Energyballs .....	35
• 62. Blaubeer-Protein-Muffins .....	29	• 83. Kokos-Dattel-Bällchen .....	36
• 63. Bananen-Hafer-Muffins .....	29		

• 85. Mandel-Vanille-Energyballs .....	36	• 107. Apfel-Zimt-Protein-Waffeln .....	43
• 86. Protein-Müsliriegel selbstgemacht .....	36	• 108. Protein-Crêpes dünn .....	43
• 87. Schoko-Cranberry-Balls .....	37	• 109. Kürbis-Gewürz-Pancakes .....	44
• 88. Cashew-Kokos-Riegel .....	37	• 110. Schoko-Waffeln mit Quark .....	44
• 89. Erdnuss-Schoko-Protein-Bites .....	37	• 111. Kokos-Protein-Pancakes .....	44
• 90. Haferflocken-Honig-Riegel .....	38	• 112. Zitronen-Mohn-Waffeln .....	44
• 91. Walnuss-Dattel-Balls .....	38	• 113. Protein-Pfannkuchen fluffig .....	45
• 92. Protein-Brownie-Bites .....	38	• 114. Schoko-Bananen-Waffeln .....	45
• 93. Kokos-Limetten-Energyballs .....	39	• 115. Vanille-Protein-French-Toast .....	45
• 94. Schoko-Protein-Trüffel .....	39	• 116. Haferflocken-Protein-Pancakes .....	46
• 95. Kürbiskern-Riegel .....	39	• 117. Erdbeer-Protein-Waffeln .....	46
• 96. Matcha-Protein-Balls .....	39	• 118. Zimt-Protein-Waffeln .....	46
• 97. Pistazien-Energyballs .....	40	• 119. Protein-Dutch-Baby-Pancake .....	47
• 98. Karamell-Protein-Riegel .....	40	• 120. Schoko-Haselnuss-Pancakes .....	47
• 99. Beeren-Hafer-Balls .....	40	• <b>Cheesecakes &amp; Quarkkuchen</b> .....	47
• 100. Schoko-Mandel-Protein-Riegel .....	41	• 121. Protein-Cheesecake klassisch .....	47
• <b>Protein-Pancakes &amp; Waffeln</b> .....	41	• 122. No-Bake-Protein-Cheesecake .....	48
• 101. Klassische Protein-Pancakes .....	41	• 123. Erdbeer-Cheesecake-Cups .....	48
• 102. Schoko-Protein-Pancakes .....	41	• 124. Oreo-Protein-Cheesecake .....	48
• 103. Bananen-Hafer-Pancakes .....	42	• 125. Zitronen-Quark-Torte .....	49
• 104. Belgische Protein-Waffeln .....	42	• 126. Schoko-Cheesecake cremig .....	49
• 105. Blaubeer-Protein-Pancakes .....	42	• 127. Blaubeer-Protein-Cheesecake .....	49
• 106. Erdnussbutter-Pancakes .....	43	• 128. Käsekuchen ohne Boden .....	50

• 129. Himbeeren-Cheesecake-Bars .....	50	• 151. Erdnussbutter-Banana-Bowl .....	57
• 130. New York Cheesecake mit Protein ..	50	• 152. Protein-Quinoa-Frühstücksbowl .....	57
• 131. Kürbis-Cheesecake .....	51	• 153. Schoko-Kokos-Oatmeal .....	58
• 132. Karamell-Cheesecake .....	51	• 154. Bircher-Müsli mit Protein .....	58
• 133. Protein-Quarkkuchen saftig .....	51	• 155. Protein-Chia-Bowl .....	58
• 134. Japanischer Cheesecake fluffig .....	52	• 156. Mango-Protein-Smoothie-Bowl .....	59
• 135. Erdbeer-Swirl-Cheesecake .....	52	• 157. Warmer Haferbrei mit Protein .....	59
• 136. Mini-Protein-Cheesecakes .....	52	• 158. Schoko-Haselnuss-Porridge .....	59
• 137. Mango-Cheesecake ohne Backen ...	53	• 159. Protein-Frühstücks-Crumble .....	59
• 138. Schoko-Erdnuss-Cheesecake .....	53	• 160. Beeren-Bowl mit Kokos-Topping ...	60
• 139. Vanille-Protein-Käsekuchen .....	53	<b>• Mousse &amp; leichte Desserts .....</b>	60
• 140. Cheesecake im Glas .....	53	• 161. Schoko-Protein-Mousse luftig .....	60
<b>• Oatmeal &amp; Protein-Bowls .....</b>	54	• 162. Erdbeer-Mousse mit Quark .....	61
• 141. Schoko-Protein-Oatmeal .....	54	• 163. Zitronen-Mousse leicht .....	61
• 142. Beeren-Overnight-Oats mit Protein ..	54	• 164. Avocado-Schoko-Mousse .....	61
• 143. Bananen-Erdnuss-Oatmeal .....	55	• 165. Beeren-Protein-Dessert im Glas .....	62
• 144. Protein-Açaí-Bowl .....	55	• 166. Vanille-Mousse mit Beeren .....	62
• 145. Apfel-Zimt-Porridge .....	55	• 167. Mango-Mousse tropisch .....	62
• 146. Schoko-Hafer-Protein-Bowl .....	56	• 168. Protein-Panna-Cotta .....	62
• 147. Vanille-Protein-Oatmeal .....	56	• 169. Himbeer-Quark-Mousse .....	63
• 148. Tropische Protein-Smoothie-Bowl ..	56	• 170. Kaffee-Protein-Mousse .....	63
• 149. Kürbis-Gewürz-Oatmeal .....	56	• 171. Kokosnuss-Mousse .....	63
• 150. Beeren-Protein-Joghurt-Bowl .....	57	• 172. Schoko-Mousse mit Tofu .....	64

• 173. Passionsfrucht-Mousse .....	64	• 187. 3-Zutaten-Protein-Cookies .....	69
• 174. Leichtes Tiramisu mit Protein .....	64	• 188. Express-Schoko-Mousse .....	69
• 175. Quark-Sahne-Dessert .....	64	• 189. Schneller Protein-Shake als Dessert	69
• 176. Protein-Parfait im Glas .....	65	• 190. Mikrowellen-Protein-Brownie .....	69
• 177. Joghurt-Mousse mit Früchten .....	65	• 191. Beeren-Joghurt-Parfait Express .....	70
• 178. Matcha-Protein-Mousse .....	65	• 192. Schnelle Erdnussbutter-Cups .....	70
• 179. Erdnuss-Schoko-Mousse .....	66	• 193. Express-Quark mit Honig .....	70
• 180. Beeren-Schichtdessert leicht .....	66	• 194. 5-Minuten-Schoko-Pudding .....	71
<b>• Schnelle 10-Minuten-Desserts .....</b>	<b>67</b>	• 195. Schneller Apfelkompott mit Quark .....	71
• 181. Express-Schoko-Tassenkuchen .....	67	• 196. Express-Cookie-Dough (essbar) .....	71
• 182. 5-Minuten-Protein-Pudding .....	67	• 197. Blitz-Protein-Nicecream .....	72
• 183. Schneller Beeren-Quark .....	68	• 198. Schnelle Schoko-Banane .....	72
• 184. Blitz-Erdnussbutter-Bällchen .....	68	• 199. Express-Kokosbällchen .....	72
• 185. Express-Bananen-Eis (1 Zutat) .....	68	• 200. Schneller Protein-Dessert-Smoothie	72
• 186. Schnelles Protein-Tiramisu .....	68		

# PUDDINGS & CREMES

## 1. Vanille-Protein-Pudding klassisch

**CREMIG WIE AUS KINDERTAGEN:  
SAMTIGER VANILLEPUDDING MIT EXTRA  
PROTEIN - EINFACH, LECKER UND  
SÄTTIGEND.**

### ZUTATEN:

- 500 ml Milch
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 3 EL Speisestärke
- 2 EL Honig oder Süßungsmittel
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 Prise Salz

### ZUBEREITUNG:

1. 100 ml Milch mit Speisestärke und Proteinpulver glatt rühren.
2. Restliche Milch mit Honig und Salz in einem Topf aufkochen.
3. Vom Herd nehmen, Stärkemischung einrühren.
4. Unter Rühren erneut aufkochen und 1 Minute köcheln.
5. Vanilleextrakt einrühren, in Schälchen füllen und mindestens 2 Stunden kalt stellen.

## 2. Schokoladen-Quark-Creme

**SCHOKOLADIG UND PROTEINREICH:  
CREMIGE QUARKCREME MIT KAKAO - EIN  
SCHNELLES DESSERT OHNE REUE.**

### ZUTATEN:

- 250 g Magerquark
- 2 EL Kakaopulver (ungesüßt)
- 30 g Schoko-Proteinpulver
- 2 EL Honig oder Ahornsirup
- 50 ml Milch
- Schoko-Raspeln zum Garnieren

### ZUBEREITUNG:

1. Quark mit Milch cremig rühren.
2. Kakaopulver und Proteinpulver hinzufügen und gut verrühren.
3. Mit Honig süßen und abschmecken.
4. In Gläser füllen.
5. Mit Schoko-Raspeln garnieren und 30 Minuten kalt stellen.

### 3. Griechischer Joghurt mit Honig und Nüssen

**MEDITERRANE EINFACHHEIT: CREMIGER GRIECHISCHER JOGHURT MIT GOLDENEM HONIG UND KNUSPRIGEN NÜSSEN - SCHNELL UND KÖSTLICH.**

#### ZUTATEN:

- 300 g griechischer Joghurt (10% Fett)
- 3 EL Honig
- 30 g Walnüsse
- 20 g Mandeln
- 1 TL Zimt (optional)

#### ZUBEREITUNG:

1. Nüsse in einer trockenen Pfanne 2-3 Minuten rösten.
2. Joghurt auf 2 Schälchen verteilen.
3. Mit Honig beträufeln.
4. Geröstete Nüsse darüberstreuen.
5. Optional mit Zimt bestäuben und sofort servieren.

### 4. Kokos-Chia-Pudding

**TROPISCH UND BALLASTSTOFFREICH: CREMIGER CHIAPUDDING MIT KOKOSMILCH - AM VORABEND ZUBEREITET, AM MORGEN GENOSSEN.**

#### ZUTATEN:

- 200 ml Kokosmilch
- 100 ml Milch oder Pflanzendrink
- 4 EL Chiasamen
- 1 EL Ahornsirup
- 20 g Vanille-Proteinpulver
- Kokosflocken und frische Früchte

#### ZUBEREITUNG:

1. Kokosmilch, Milch und Proteinpulver verquirlen.
2. Chiasamen und Ahornsirup einrühren.
3. Mindestens 4 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
4. Ab und zu umrühren, damit die Samen gleichmäßig quellen.
5. Mit Kokosflocken und Früchten servieren.

### 5. Erdbeer-Quark-Dessert

**FRUCHTIG-FRISCH: LUFTIGE QUARKCREME MIT SÜSSEN ERDBEEREN - EIN SOMMERLICHES DESSERT VOLLER PROTEIN.**

#### ZUTATEN:

- 250 g Magerquark
- 150 g frische Erdbeeren
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 2 EL Honig
- 50 ml Sahne oder Milch
- Minzblätter

#### ZUBEREITUNG:

1. 100 g Erdbeeren pürieren, den Rest in Scheiben schneiden.
2. Quark mit Proteinpulver und Milch cremig rühren.
3. Erdbeerpüree und Honig unterheben.
4. In Gläser schichten mit Erdbeerscheiben.
5. Mit Minze garnieren und gekühlt servieren.

### 6. Karamell-Protein-Pudding

**SÜß UND VERFÜHRERISCH: CREMIGER PUDDING MIT KARAMELGESCHMACK - EIN DESSERT FÜR NASCHKATZEN.**

## ZUTATEN:

- 500 ml Milch
- 30 g Karamell- oder Vanille-Proteinpulver
- 3 EL Speisestärke
- 2 EL brauner Zucker oder Zuckerersatz
- 1 EL Butter
- 1 Prise Meersalz

## ZUBEREITUNG:

1. Zucker in einem Topf karamellisieren lassen (goldbraun).
2. Vorsichtig 400 ml Milch hinzufügen, auflösen lassen.
3. 100 ml Milch mit Stärke und Proteinpulver glattrühren, einrühren.
4. Unter Rühren aufkochen und 1 Minute köcheln.
5. Butter und Salz einröhren, in Schälchen füllen und kalt stellen.

## 7. Mango-Lassi-Creme

### INDISCH INSPIRIERT: CREMIGE MANGO-JOGHURT-CREME MIT EXOTISCHEM FLAIR - ERFRISCHEND UND PROTEINREICH.

## ZUTATEN:

- 200 g griechischer Joghurt
- 150 g reife Mango (frisch oder TK)
- 20 g Vanille-Proteinpulver
- 1 EL Honig
- 1/4 TL Kardamom
- Pistazien zum Garnieren

## ZUBEREITUNG:

1. Mango im Mixer pürieren.
2. Joghurt mit Proteinpulver verrühren.
3. Mangopüree, Honig und Kardamom unterheben.
4. In Gläser füllen.

5. Mit gehackten Pistazien bestreuen und kalt servieren.

## 8. Zitronen-Quark-Mousse

### ERFRISCHEND UND LEICHT: LUFTIGE QUARKMOUSSE MIT SPRITZIGER ZITRONE - EIN DESSERT, DAS NACH SOMMER SCHMECKT.

## ZUTATEN:

- 250 g Magerquark
- 100 ml Sahne
- Saft und Zeste von 1 Zitrone
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 3 EL Puderzucker oder Süßungsmittel

## ZUBEREITUNG:

1. Sahne steif schlagen.
2. Quark mit Proteinpulver, Zitronensaft und -zeste verrühren.
3. Mit Puderzucker süßen.
4. Geschlagene Sahne vorsichtig unterheben.
5. In Gläser füllen und mindestens 1 Stunde kalt stellen.

## 9. Protein-Grießbrei mit Zimt

### WARMES WOHLFÜHL-DESSERT: CREMIGER GRIESSBREI MIT PROTEIN UND ZIMTZUCKER - WIE BEI OMA, NUR BESSER.

## ZUTATEN:

- 500 ml Milch
- 60 g Weichweizengrieß
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 2 EL Zucker oder Süßungsmittel
- 1 TL Zimt
- 1 EL Butter

## ZUBEREITUNG:

1. Milch mit Zucker aufkochen.
2. Grieß unter Rühren einrieseln lassen.
3. 3-4 Minuten unter Rühren köcheln.
4. Vom Herd nehmen, Butter und Proteinpulver einrühren.
5. In Schälchen füllen und mit Zimtzucker bestreuen.

## 10. Vanille-Panna-Cotta mit Beeren

**ITALIENISCHE ELEGANZ: SEIDIG-CREMIGE PANNA COTTA MIT FRISCHEN BEEREN - KЛАSSИЧНОСТЬ С ПРОТЕИНОВЫМ БООСТЪМ.**

## ZUTATEN:

- 300 ml Sahne
- 100 ml Milch
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 3 Blatt Gelatine
- 2 EL Honig
- 1 TL Vanilleextrakt
- Frische Beeren

## ZUBEREITUNG:

1. Gelatine 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen.
2. Sahne mit Milch und Honig erwärmen (nicht kochen).
3. Ausgedrückte Gelatine und Proteinpulver einrühren.
4. Vanilleextrakt hinzufügen und in Förmchen füllen.
5. Mindestens 4 Stunden kalt stellen, stürzen und mit Beeren servieren.

## 11. Schoko-Haselnuss-Creme

**WIE NUTELLA, NUR BESSER:  
SELBSTGEMACHTE SCHOKO-HASELNUSS-**

## CREME MIT PROTEIN - ZUM LÖFFELN ODER DIPPEN.

## ZUTATEN:

- 150 g Haselnüsse (geröstet)
- 30 g Kakaopulver
- 30 g Schoko-Proteinpulver
- 3 EL Honig oder Ahornsirup
- 2 EL Kokosöl
- 1 Prise Salz

## ZUBEREITUNG:

1. Haselnüsse im Mixer 5-8 Minuten zu Mus verarbeiten.
2. Kakaopulver, Proteinpulver und Salz hinzufügen.
3. Honig und flüssiges Kokosöl hinzugeben.
4. Zu einer glatten Creme verarbeiten.
5. In ein Glas füllen - hält 2 Wochen im Kühlschrank.

## 12. Skyr mit Beerenkompott

**ISLÄNDISCHE PROTEIN-POWER:  
CREMIGER SKYR MIT HAUSGEMACHTEM WARMEM BEERENKOMPOTT - EINFACH UND LECKER.**

## ZUTATEN:

- 300 g Skyr (Natur)
- 200 g gemischte Beeren (TK oder frisch)
- 2 EL Honig
- 20 g Vanille-Proteinpulver
- 1 TL Zitronensaft

## ZUBEREITUNG:

1. Beeren mit 1 EL Honig bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln.
2. Mit Zitronensaft abschmecken und abkühlen lassen.
3. Skyr mit Proteinpulver und restlichem Honig verrühren.

4. In Gläser schichten: Skyr, Kompott, Skyr.

5. Gekühlt servieren.

## 13. Erdnussbutter-Protein-Creme

FÜR ERDNUSS-FANS: CREMIGE DESSERTCREME MIT ERDNUSSBUTTER UND PROTEIN - SÜSS, SALZIG UND UNWIDERSTEHLICH.

### ZUTATEN:

- 200 g Magerquark
- 3 EL Erdnussbutter (cremig)
- 30 g Vanille- oder Schoko-Proteinpulver
- 2 EL Ahornsirup
- Gehackte Erdnüsse und Schoko-Chips

### ZUBEREITUNG:

1. Quark mit Erdnussbutter gut verrühren.
2. Proteinpulver und Ahornsirup unterrühren.
3. Bis zur gewünschten Cremigkeit mit etwas Milch verdünnen.
4. In Gläser füllen.
5. Mit Erdnüssen und Schoko-Chips toppen.

## 14. Kokosmilch-Reis-Pudding

CREMIG UND EXOTISCH: MILCHREIS MIT KOKOSMILCH UND PROTEIN - EIN TROPISCHES DESSERT.

### ZUTATEN:

- 100 g Milchreis
- 300 ml Kokosmilch
- 200 ml Milch
- 30 g Vanille-Proteinpulver

• 2 EL Zucker oder Süßungsmittel

• Kokosflocken und Mango

### ZUBEREITUNG:

1. Milchreis, Kokosmilch, Milch und Zucker aufkochen.
2. Bei niedriger Hitze 25-30 Minuten köcheln (regelmäßig rühren).
3. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.
4. Proteinpulver einrühren.
5. Mit Kokosflocken und Mangowürfeln servieren.

## 15. Himbeer-Quark-Traum

TRAUMHAFT PINK: FRUCHTIGER QUARK MIT HIMBEEREN - LEICHT, ERFRISCEND UND PROTEINREICH.

### ZUTATEN:

- 250 g Magerquark
- 100 g Himbeeren (frisch oder TK)
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 2 EL Honig
- 50 ml Milch
- Frische Himbeeren und Minze

### ZUBEREITUNG:

1. Himbeeren (TK aufgetaut) pürieren und durch ein Sieb streichen.
2. Quark mit Proteinpulver und Milch cremig rühren.
3. Himbeerpuree und Honig unterheben.
4. In Gläser füllen.
5. Mit frischen Himbeeren und Minze garnieren.

## 16. Kaffee-Protein-Pudding

FÜR KAFFEELIEBHABER: CREMIGER KAFFEEPUDDING MIT PROTEIN - WIE EIN

## LATTE ZUM LÖFFELN.

### ZUTATEN:

- 400 ml starker Kaffee (abgekühlt)
- 100 ml Milch
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 3 EL Speisestärke
- 3 EL Zucker oder Süßungsmittel
- Sahne und Kakaopulver

### ZUBEREITUNG:

1. Milch mit Stärke und Proteinpulver glattrühren.
2. Kaffee mit Zucker aufkochen.
3. Stärkemischung einrühren und 1 Minute köcheln.
4. In Schälchen füllen und kalt stellen.
5. Mit Sahnetupfer und Kakaopulver servieren.

## 17. Apfel-Zimt-Quark

### HERBSTLICH-WARM: CREMIGER QUARK MIT APFELKOMPOTT UND ZIMT - WIE APFELSTRUDEL IM GLAS.

### ZUTATEN:

- 250 g Magerquark
- 2 Äpfel
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 1 TL Zimt
- 2 EL Honig
- 1 EL Butter
- Gehackte Walnüsse

### ZUBEREITUNG:

1. Äpfel schälen, würfeln und in Butter mit 1 EL Honig 5 Minuten dünsten.
2. Mit Zimt würzen und abkühlen lassen.
3. Quark mit Proteinpulver und restlichem Honig verrühren.

4. In Gläser schichten: Quark, Apfel, Quark, Apfel.

5. Mit Walnüssen bestreuen.

## 18. Blaubeer-Joghurt-Schichtdessert

### HÜBSCH UND LECKER: SCHICHTEN AUS CREMIGEM JOGHURT UND BLAUBEEREN - EIN DESSERT FÜR ALLE SINNE.

### ZUTATEN:

- 300 g griechischer Joghurt
- 150 g Blaubeeren
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 2 EL Honig
- 50 g Müsli (ohne Zucker)

### ZUBEREITUNG:

1. Joghurt mit Proteinpulver und Honig verrühren.
2. 100 g Blaubeeren pürieren.
3. In hohe Gläser schichten: Joghurt, Blaubeerpüree, Müsli, Joghurt.
4. Mit frischen Blaubeeren toppen.
5. Sofort servieren oder 1 Stunde kalt stellen.

## 19. Protein-Milchreis klassisch

### KINDHEITSERINNERUNGEN: CREMIGER MILCHREIS MIT EXTRA PROTEIN - WARM ODER KALT EIN GENUSS.

### ZUTATEN:

- 100 g Milchreis
- 500 ml Milch
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 2 EL Zucker

- 1 Prise Salz
- Zimt und Zucker oder Kompott

#### ZUBEREITUNG:

1. Milch mit Reis, Zucker und Salz aufkochen.
2. Bei niedriger Hitze 25-30 Minuten köcheln (häufig umrühren).
3. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.
4. Proteinpulver einrühren.
5. Mit Zimtzucker oder Kompott servieren.

## 20. Tiramisu-Quark-Creme

**ITALIENISCHER KLASSIKER LEICHT  
GEMACHT: CREMIGE TIRAMISUCREME  
OHNE ROHE EIER - KAFFEEGETRÄNKT  
UND KÖSTLICH.**

#### ZUTATEN:

- 250 g Magerquark
- 100 g Mascarpone
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 100 ml kalter Espresso
- 2 EL Kakaopulver
- 3 EL Honig
- Löffelbiskuits

#### ZUBEREITUNG:

1. Quark, Mascarpone, Proteinpulver und Honig cremig rühren.
2. Löffelbiskuits kurz in Espresso tunken.
3. In Gläser schichten: Biskuits, Creme, Biskuits, Creme.
4. Mit Kakaopulver bestäuben.
5. Mindestens 2 Stunden (besser über Nacht) kalt stellen.

# PROTEIN-EIS & FROZEN TREATS

## 21. Vanille-Protein-Eiscreme

**KLASSIKER MIT PROTEIN-POWER:  
CREMIGES VANILLEEIS SELBTGEMACHT -  
OHNE EISMASCHINE MÖGLICH.**

#### ZUTATEN:

- 300 ml Sahne
- 200 ml Kondensmilch (gezuckert)

- 40 g Vanille-Proteinpulver

- 2 TL Vanilleextrakt

- 1 Prise Salz

#### ZUBEREITUNG:

1. Sahne mit Proteinpulver steif schlagen.
2. Kondensmilch, Vanilleextrakt und Salz vorsichtig unterheben.
3. In eine gefriergeeignete Form füllen.
4. Mindestens 6 Stunden oder über Nacht einfrieren.

5. 15 Minuten vor dem Servieren bei Raumtemperatur antauen lassen.

## 22. Schoko-Bananen-Nicecream

**GESUND UND CREMIG: EIS NUR AUS GEFRORENEN BANANEN UND KAKAO - VEGAN UND UNGLAUBLICH LECKER.**

### ZUTATEN:

- 3 reife Bananen (in Scheiben gefroren)
- 2 EL Kakaopulver
- 30 g Schoko-Proteinpulver
- 2-3 EL Milch oder Pflanzendrink
- Schoko-Chips

### ZUBEREITUNG:

1. Gefrorene Bananen im Mixer geben.
2. Kakaopulver, Proteinpulver und Milch hinzufügen.
3. Zu einer cremigen Masse mixen (geduldig sein!).
4. Sofort genießen (Softeis-Konsistenz) oder 1 Stunde einfrieren.
5. Mit Schoko-Chips toppen.

## 23. Erdnussbutter-Eis ohne Zucker

**FÜR ERDNUSSFANS: CREMIGES ERDNUSSBUTTER-EIS OHNE ZUCKERZUSATZ - SÜSS, SALZIG UND PROTEINREICH.**

### ZUTATEN:

- 250 ml Sahne
- 200 ml Kokosmilch
- 4 EL Erdnussbutter
- 40 g Vanille-Proteinpulver

- 3 EL Erythrit oder Süßungsmittel
- Gehackte Erdnüsse

### ZUBEREITUNG:

1. Kokosmilch, Erdnussbutter, Proteinpulver und Süßungsmittel glatt rühren.
2. Sahne steif schlagen und unterheben.
3. In eine Form füllen und 6 Stunden einfrieren.
4. Nach 2 Stunden umrühren für cremigere Konsistenz.
5. Mit gehackten Erdnüssen servieren.

## 24. Erdbeer-Frozen-Joghurt

**LEICHT UND FRUCHTIG: FROZEN YOGURT MIT FRISCHEN ERDBEEREN - ERFRISCHEND UND FETTARM.**

### ZUTATEN:

- 400 g griechischer Joghurt
- 200 g Erdbeeren (TK)
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 3 EL Honig
- 1 TL Vanilleextrakt

### ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten im Mixer pürieren.
2. In eine gefriergeeignete Form füllen.
3. 4-5 Stunden einfrieren, alle 45 Minuten durchrühren.
4. Alternativ in einer Eismaschine zubereiten.
5. 10 Minuten antauen lassen vor dem Servieren.

## 25. Mango-Kokos-Sorbet

**TROPISCHER TRAUM: ERFRISCHENDES SORBET AUS MANGO UND KOKOSMILCH - VEGAN UND VOLLER GESCHMACK.**

## ZUTATEN:

- 300 g Mango (TK)
- 150 ml Kokosmilch
- 20 g Vanille-Proteinpulver
- 2 EL Ahornsirup
- Saft einer halben Limette

## ZUBEREITUNG:

1. Gefrorene Mango, Kokosmilch und Proteinpulver im Mixer pürieren.
2. Ahornsirup und Limettensaft hinzufügen.
3. Sofort als Softeis servieren oder 2 Stunden einfrieren.
4. Vor dem Servieren kurz antauen lassen.
5. Mit Kokosflocken garnieren.

## 26. Protein-Cookie-Dough-Eis

**AMERIKANISCHER TRAUM: VANILLEEIS MIT ESSBAREN COOKIE-DOUGH-STÜCKEN - SÜCHTIG MACHEND GUT.**

## ZUTATEN:

- 250 ml Sahne
- 200 ml Kondensmilch
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 50 g Cookie-Dough (essbar, siehe Rezept 196)
- 2 EL Schoko-Chips

## ZUBEREITUNG:

1. Sahne mit Proteinpulver steif schlagen.
2. Kondensmilch unterheben.
3. Cookie-Dough in kleine Stücke teilen und mit Schoko-Chips unterrühren.
4. In eine Form füllen und 6 Stunden einfrieren.
5. Vor dem Servieren antauen lassen.

## 27. Kaffee-Protein-Eiscreme

**FÜR KAFFEELIEBHABER: INTENSIVES KAFFEEEIS MIT PROTEIN - WIE GEFRORENER ESPRESSO.**

## ZUTATEN:

- 250 ml Sahne
- 100 ml starker Espresso (abgekühlt)
- 150 ml Kondensmilch
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 1 TL Kakaopulver

## ZUBEREITUNG:

1. Espresso mit Kondensmilch und Proteinpulver verrühren.
2. Sahne steif schlagen und unterheben.
3. In eine Form füllen und 6 Stunden einfrieren.
4. Nach 2 Stunden einmal durchrühren.
5. Mit Kakaopulver bestäubt servieren.

## 28. Blaubeer-Skyr-Eis am Stiel

**GESUND NASCHEN: CREMIGES EIS AM STIEL MIT SKYR UND BLAUBEEREN - PERFEKT FÜR HEISSE TAGE.**

## ZUTATEN:

- 300 g Skyr
- 150 g Blaubeeren
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 2 EL Honig
- Eisformen mit Stiel

## ZUBEREITUNG:

1. 100 g Blaubeeren pürieren.

2. Skyr mit Proteinpulver und Honig verrühren.
3. Blaubeerpüree marmoriert einziehen.
4. Restliche Blaubeeren verteilen, in Formen füllen.
5. Mindestens 5 Stunden einfrieren.

## 29. Haselnuss-Protein-Gelato

**ITALIENISCHE EISKUNST: CREMIGES HASELNUSS-GELATO MIT PROTEIN - WIE IN DER EISDIELE.**

### ZUTATEN:

- 300 ml Milch
- 150 ml Sahne
- 80 g Haselnussmus
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 3 EL Zucker oder Süßungsmittel
- Gehackte Haselnüsse

### ZUBEREITUNG:

1. Milch, Haselnussmus, Proteinpulver und Zucker glatt rühren.
2. Sahne steif schlagen und unterheben.
3. In eine Form füllen und 6 Stunden einfrieren.
4. Alle 45 Minuten in den ersten 3 Stunden durchrühren.
5. Mit gehackten Haselnüssen servieren.

## 30. Himbeer-Cheesecake-Eis

**DOPPELTER GENUSS: CREMIGES KÄSEKUCHEN-EIS MIT HIMBEER-SWIRL - ZWEI DESSERTS IN EINEM.**

### ZUTATEN:

- 200 g Frischkäse
- 150 ml Sahne

- 100 ml Kondensmilch
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 100 g Himbeeren (püriert)
- 50 g Kekskrümel

### ZUBEREITUNG:

1. Frischkäse mit Kondensmilch und Proteinpulver cremig rühren.
2. Sahne steif schlagen und unterheben.
3. Himbeerpüree und Kekskrümel marmoriert einziehen.
4. 6 Stunden einfrieren.
5. 10 Minuten antauen lassen vor dem Servieren.

## 31. Bananen-Protein-Softeis

**1-MINUTEN-EIS: CREMIGES SOFTEIS NUR AUS GEFRORENEN BANANEN - DIE SCHNELLSTE EISCREME DER WELT.**

### ZUTATEN:

- 3 reife Bananen (in Scheiben gefroren)
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 2 EL Milch
- Toppings nach Wahl

### ZUBEREITUNG:

1. Gefrorene Bananen im Mixer oder Food Processor geben.
2. Proteinpulver und Milch hinzufügen.
3. Zu einer cremigen Masse mixen.
4. Sofort servieren (Softeis-Konsistenz).
5. Mit Lieblings-Toppings garnieren.

## 32. Schoko-Minz-Protein-Eis

**ERFRISCHEND-SCHOKOLADIG: MINZIGES EIS MIT SCHOKOSTÜCKCHEN - EIN**

## KLASSIKER MIT PROTEIN.

### ZUTATEN:

- 250 ml Sahne
- 200 ml Kondensmilch
- 40 g Schoko-Proteinpulver
- 1/2 TL Pfefferminzextrakt
- 50 g Zartbitterschokolade (gehackt)

### ZUBEREITUNG:

1. Sahne mit Proteinpulver steif schlagen.
2. Kondensmilch und Minzextrakt unterheben.
3. Schokoladenstücke unterrühren.
4. 6 Stunden einfrieren.
5. Mit extra Schokostücken servieren.

## 33. Pistazien-Protein-Eiscreme

EDEL UND GRÜN: CREMIGES PISTAZIENEIS MIT ECHTEN PISTAZIEN - EIN GENUSS FÜR BESONDERE MOMENTE.

### ZUTATEN:

- 250 ml Sahne
- 200 ml Milch
- 50 g Pistaziennussmus
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 3 EL Honig
- 30 g gehackte Pistazien

### ZUBEREITUNG:

1. Milch, Pistaziennussmus, Proteinpulver und Honig glatt rühren.
2. Sahne steif schlagen und unterheben.
3. Gehackte Pistazien einrühren.
4. 6 Stunden einfrieren.

5. Mit extra Pistazien garnieren.

## 34. Kokosnuss-Protein-Eis

TROPISCH-CREMIG: INTENSIVES KOKOISEIS - VEGAN MÖGLICH UND VOLLER URLAUBSFEELING.

### ZUTATEN:

- 400 ml Kokosmilch
- 100 ml Sahne (oder Kokossahne)
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 3 EL Ahornsirup
- 50 g Kokosflocken (geröstet)

### ZUBEREITUNG:

1. Kokosmilch mit Proteinpulver und Ahornsirup glatt rühren.
2. Sahne steif schlagen und unterheben.
3. Kokosflocken unterrühren.
4. 6 Stunden einfrieren.
5. Mit extra Kokosflocken servieren.

## 35. Karamell-Meersalz-Eis

SÜß TRIFFT SALZIG: CREMIGES KARAMELLEIS MIT MEERSALZ-TWIST - VERFÜHRERISCH UND SÜCHTIG MACHEND.

### ZUTATEN:

- 250 ml Sahne
- 150 ml Kondensmilch
- 4 EL Karamellsauce
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 1/2 TL Meersalz (flaky)

## ZUBEREITUNG:

1. Sahne mit Proteinpulver steif schlagen.
2. Kondensmilch und 2 EL Karamellsauce unterheben.
3. In eine Form füllen, restliche Karamellsauce marmoriert einziehen.
4. 6 Stunden einfrieren.
5. Mit Meersalz bestreut servieren.

## 36. Erdbeere-Basilikum-Sorbet

**ÜBERRASCHEND GUT: ERDBEERSORBET MIT FRISCHEM BASILIKUM - ERFRISCHEND ANDERS.**

## ZUTATEN:

- 400 g Erdbeeren (TK)
- 100 ml Wasser
- 20 g Vanille-Proteinpulver
- 3 EL Honig
- 8 Blätter frisches Basilikum
- 1 EL Zitronensaft

## ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten im Mixer pürieren.
2. Durch ein Sieb streichen für extra Cremigkeit.
3. 4 Stunden einfrieren, alle 45 Minuten durchrühren.
4. Alternativ in einer Eismaschine zubereiten.
5. Mit Basilikumblättern garnieren.

## 37. Protein-Frozen-Joghurt-Bark

**ZUM BRECHEN LECKER: GEFRORENE JOGHURT-RINDE MIT BUNTEN TOPPINGS - EINE GESUNDE NASCHEREI.**

## ZUTATEN:

- 400 g griechischer Joghurt
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 2 EL Honig
- Toppings: Beeren, Nüsse, Granola, Schoko-Chips

## ZUBEREITUNG:

1. Joghurt mit Proteinpulver und Honig verrühren.
2. Auf einem mit Backpapier belegten Blech dünn verstreichen.
3. Mit Toppings bestreuen und leicht eindrücken.
4. 3-4 Stunden einfrieren.
5. In Stücke brechen und sofort genießen.

## 38. Pfirsich-Nicecream

**SAMTIG-FRUCHTIG: CREMIGES PFIRSICHEIS AUS GEFRORENEN FRÜCHTEN - NATÜRLICH SÜß UND ERFRISCHEND.**

## ZUTATEN:

- 300 g Pfirsiche (TK)
- 1 gefrorene Banane
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 2 EL Milch
- 1 TL Vanilleextrakt

## ZUBEREITUNG:

1. Gefrorene Früchte im Mixer geben.
2. Proteinpulver, Milch und Vanille hinzufügen.
3. Zu cremigem Softeis verarbeiten.
4. Sofort servieren oder 1 Stunde nachfrieren.
5. Mit Pfirsichscheiben garnieren.

## 39. Schoko-Erdnuss-Eis-

## Sandwich

KINDHEITSTRAUM: SELBSTGEMACHTES EIS-SANDWICH MIT PROTEIN-KEKSEN - NOSTALGISCH UND LECKER.

### ZUTATEN:

- 200 g Protein-Eiscreme (Schoko oder Vanille)
- 4 Protein-Kekse (groß)
- 2 EL Erdnussbutter
- Gehackte Erdnüsse

### ZUBEREITUNG:

1. Eiscreme 10 Minuten antauen lassen.
2. Kekse mit Erdnussbutter bestreichen.
3. Eiscreme auf 2 Kekse verteilen.
4. Mit zweitem Keks bedecken und am Rand Erdnüsse andrücken.
5. 30 Minuten einfrieren und servieren.

## 40. Zitronen-Quark-Eis

ERFRISCHEND-CREMIG: LEICHTES ZITRONENEIS MIT QUARK - WIE GEFRORENER CHEESECAKE.

### ZUTATEN:

- 250 g Magerquark
- 150 ml Sahne
- Saft und Zeste von 2 Zitronen
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 4 EL Honig

### ZUBEREITUNG:

1. Quark mit Proteinpulver, Zitronensaft, Zeste und Honig verrühren.
2. Sahne steif schlagen und unterheben.
3. In eine Form füllen und 5 Stunden einfrieren.
4. Alle 45 Minuten durchrühren für cremigere Konsistenz.
5. Mit Zitronenzeste garniert servieren.

# PROTEIN-KUCHEN & TORTEN

## 41. Protein-Schokokuchen saftig

SCHOKOLADIG UND PROTEINREICH:  
SAFTIGER SCHOKOKUCHEN OHNE

SCHLECHTES GEWISSEN - PERFEKT FÜR NASCHKATZEN.

### ZUTATEN:

- 3 Eier
- 100 g Magerquark
- 60 g Schoko-Proteinpulver

- 30 g Kakaopulver
- 50 g gemahlene Mandeln
- 60 g Honig oder Süßungsmittel
- 1 TL Backpulver
- 50 ml Milch

#### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen. Springform (18 cm) fetten.
2. Eier mit Honig schaumig schlagen.
3. Quark, Milch und alle trockenen Zutaten unterrühren.
4. In die Form füllen und 30-35 Minuten backen.
5. Stäbchenprobe machen und abkühlen lassen.

## 42. Zitronen-Protein-Gugelhupf

**KLASSISCH MIT ZITRUSFRISCHE:  
LOCKERER GUGELHUPF MIT ZITRONE UND  
PROTEIN - PERFEKT ZUM KAFFEE.**

#### ZUTATEN:

- 3 Eier
- 100 g griechischer Joghurt
- 60 g Vanille-Proteinpulver
- 80 g Dinkelmehl
- Saft und Zeste von 1 Zitrone
- 60 g Honig
- 1 TL Backpulver
- 50 ml Öl

#### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen. Gugelhupfform fetten.
2. Eier mit Honig schaumig schlagen.
3. Joghurt, Öl, Zitronensaft und -zeste einrühren.
4. Trockene Zutaten unterheben, in die Form füllen.
5. 35-40 Minuten backen, abkühlen lassen.

## 43. Bananen-Protein-Brot

**FEUCHTIGKEITSSPENDER BANANE:  
SAFTIGES BANANENBROT MIT EXTRA  
PROTEIN - PERFEKT FÜR MEAL PREP.**

#### ZUTATEN:

- 3 reife Bananen
- 2 Eier
- 60 g Vanille-Proteinpulver
- 100 g Haferflocken
- 60 ml Milch
- 2 EL Honig
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Zimt

#### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen. Kastenform auslegen.
2. Bananen mit einer Gabel zerdrücken.
3. Eier, Milch und Honig einrühren.
4. Alle trockenen Zutaten unterheben.
5. 45-50 Minuten backen, Stäbchenprobe machen.

## 44. Karotten-Protein-Kuchen

**FRUCHTIG-SAFTIG: KAROTTENKUCHEN  
MIT WALNÜSSEN UND PROTEIN - WIE  
RÜBLIKUCHEN, NUR BESSER.**

#### ZUTATEN:

- 200 g geraspelte Karotten
- 3 Eier
- 60 g Vanille-Proteinpulver
- 100 g gemahlene Mandeln
- 50 g Walnüsse (gehackt)

- 60 g Honig
- 1 TL Zimt
- 1 TL Backpulver

#### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen. Springform fetten.
2. Eier mit Honig schaumig schlagen.
3. Karotten und alle trockenen Zutaten unterheben.
4. In die Form füllen, 35-40 Minuten backen.
5. Mit Frischkäse-Frosting oder pur servieren.

## 45. Vanille-Protein-Rührkuchen

**EINFACH UND GUT: KLASSISCHER RÜHRKUCHEN MIT PROTEIN - DIE GESÜNDERE VARIANTE.**

#### ZUTATEN:

- 3 Eier
- 100 g Magerquark
- 60 g Vanille-Proteinpulver
- 80 g Dinkelmehl
- 60 g Honig
- 50 ml Öl
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 TL Backpulver

#### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen. Form fetten.
2. Eier mit Honig und Öl schaumig schlagen.
3. Quark und Vanille einrühren.
4. Trockene Zutaten unterheben.
5. 35-40 Minuten backen.

## 46. Schoko-Zucchini-Kuchen

**GEMÜSE IM KUCHEN: SAFTIGER SCHOKOKUCHEN MIT VERSTECKTER ZUCCHINI - NIEMAND WIRD ES MERKEN!**

#### ZUTATEN:

- 200 g Zucchini (geraspelt)
- 3 Eier
- 60 g Schoko-Proteinpulver
- 30 g Kakaopulver
- 50 g gemahlene Mandeln
- 60 g Ahornsirup
- 1 TL Backpulver

#### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen. Form fetten.
2. Zucchini raspeln und ausdrücken.
3. Eier mit Ahornsirup schlagen, Zucchini einrühren.
4. Trockene Zutaten unterheben.
5. 35-40 Minuten backen.

## 47. Apfel-Hafer-Protein-Kuchen

**HERBSTLICH-LECKER: SAFTIGER APFELKUCHEN MIT HAFER UND PROTEIN - VOLLER BALLASTSTOFFE.**

#### ZUTATEN:

- 2 Äpfel (geraspelt)
- 3 Eier
- 100 g Haferflocken
- 50 g Vanille-Proteinpulver
- 50 g gemahlene Mandeln
- 3 EL Honig
- 1 TL Zimt
- 1 TL Backpulver

#### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Äpfel raspeln.
3. Eier mit Honig schlagen, Äpfel einrühren.
4. Alle trockenen Zutaten unterheben.
5. 40-45 Minuten backen.

## 48. Erdnussbutter-Protein-Brownies

FUDGY UND PROTEINREICH:  
SCHOKOLADIGE BROWNIES MIT  
ERDNUSSBUTTER-SWIRL -  
UNWIDERSTEHLICH GUT.

#### ZUTATEN:

- 3 Eier
- 60 g Schoko-Proteinpulver
- 30 g Kakaopulver
- 100 g schwarze Bohnen (püriert)
- 4 EL Erdnussbutter
- 60 g Honig
- 1/2 TL Backpulver

#### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen. Brownie-Form auslegen.
2. Bohnen, Eier und Honig im Mixer pürieren.
3. Trockene Zutaten unterheben.
4. In die Form füllen, Erdnussbutter marmoriert einziehen.
5. 25-30 Minuten backen - Mitte darf noch feucht sein.

## 49. Protein-Käsekuchen New York Style

CREMIG UND HOCH: NEW YORK CHEESECAKE MIT EXTRA PROTEIN - DER KLASSIKER NEU INTERPRETIERT.

#### ZUTATEN:

- 600 g Frischkäse
- 200 g Magerquark
- 60 g Vanille-Proteinpulver
- 3 Eier
- 100 g Zucker oder Süßungsmittel
- 100 g Haferkekse (für Boden)
- 50 g Butter

#### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 160°C vorheizen.
2. Kekse zerbröseln, mit Butter mischen und als Boden in die Form drücken.
3. Frischkäse, Quark, Eier, Zucker und Proteinpulver cremig rühren.
4. Auf den Boden gießen, 50-60 Minuten backen.
5. Im ausgeschalteten Ofen auskühlen lassen.

## 50. Marmor-Protein-Kuchen

ZWEIFARBIG UND LECKER: KLASSISCHER MARMORKUCHEN MIT PROTEIN - PERFEKT FÜR DEN SONNTAGNACHMITTAG.

#### ZUTATEN:

- 3 Eier
- 100 g Magerquark
- 50 g Vanille-Proteinpulver
- 80 g Dinkelmehl
- 60 g Honig
- 50 ml Öl
- 2 EL Kakaopulver
- 1 TL Backpulver

#### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Hellen Teig zubereiten: Eier, Honig, Quark, Öl, Mehl, Protein, Backpulver.
3. 2/3 in die Form geben, zum Rest Kakao einrühren.
4. Dunklen Teig obenauf geben und mit Gabel marmorieren.
5. 35-40 Minuten backen.

## 51. Beeren-Protein-Streuselkuchen

**KNUSPRIG OBENDRAUF: FRUCHTIGER BEERENKUCHEN MIT PROTEIN-STREUSELN - SÜSS-SÄUERLICH PERFEKT.**

#### ZUTATEN:

- 200 g gemischte Beeren
- 3 Eier
- 60 g Vanille-Proteinpulver
- 80 g Dinkelmehl
- 60 g Honig
- 50 g Haferflocken
- 40 g kalte Butter
- 1 TL Backpulver

#### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Teig aus Eiern, Honig, 50 g Mehl, 40 g Protein und Backpulver zubereiten.
3. Streusel: Haferflocken, 30 g Mehl, 20 g Protein, Butter zu Krümeln verarbeiten.
4. Teig in Form, Beeren darauf, Streusel obenauf.
5. 35-40 Minuten backen.

## 52. Kürbis-Protein-Kuchen

**HERBSTLICHER GENUSS: GEWÜRZKUCHEN MIT KÜRBISPÜREE UND PROTEIN - FEUCHT UND AROMATISCH.**

#### ZUTATEN:

- 200 g Kürbispüree
- 3 Eier
- 60 g Vanille-Proteinpulver
- 60 g gemahlene Mandeln
- 60 g Ahornsirup
- 2 TL Kürbiskuchengewürz
- 1 TL Backpulver

#### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Eier mit Ahornsirup schlagen.
3. Kürbispüree einrühren.
4. Trockene Zutaten unterheben.
5. 35-40 Minuten backen.

## 53. Kokos-Protein-Kuchen

**TROPISCH UND SAFTIG: KOKOSNUSSKUCHEN MIT PROTEIN - WIE EIN STÜCK URLAUB.**

#### ZUTATEN:

- 3 Eier
- 100 ml Kokosmilch
- 60 g Vanille-Proteinpulver
- 80 g Kokosraspeln
- 40 g Kokosmehl
- 60 g Honig
- 1 TL Backpulver

#### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.

2. Eier mit Honig und Kokosmilch verquirlen.
3. Trockene Zutaten unterheben.
4. 35-40 Minuten backen.
5. Mit gerösteten Kokosraspeln bestreuen.

## 54. Schoko-Protein-Tarte

**ELEGANT UND INTENSIV:  
SCHOKOLADENTARTE MIT KNUSPRIGEM  
BODEN - FÜR BESONDRE ANLÄSSE.**

### ZUTATEN:

- 100 g Haferkekse
- 50 g Butter
- 200 g Zartbitterschokolade
- 150 ml Sahne
- 40 g Schoko-Proteinpulver
- 1 TL Vanilleextrakt
- Meersalz

### ZUBEREITUNG:

1. Kekse zerbröseln, mit Butter mischen, in Tarteform drücken, 10 Minuten bei 180°C backen.
2. Sahne erhitzen (nicht kochen), über gehackte Schokolade gießen.
3. Rühren bis glatt, Proteinpulver und Vanille einrühren.
4. Auf den Boden gießen, 2 Stunden kalt stellen.
5. Mit Meersalz bestreut servieren.

## 55. Himbeer-Joghurt-Torte

**LEICHT UND FRUCHTIG: JOGHURTTORTE  
OHNE BACKEN MIT HIMBEEREN -  
ERFRISCHEND UND PROTEINREICH.**

### ZUTATEN:

- 400 g griechischer Joghurt

- 200 g Himbeeren
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 5 Blatt Gelatine
- 80 g Honig
- 100 g Haferkekse
- 50 g Butter

### ZUBEREITUNG:

1. Kekse zerbröseln, mit Butter als Boden in Springform drücken.
2. Gelatine einweichen. Joghurt mit Proteinpulver und Honig verrühren.
3. Gelatine auflösen und einröhren, 100 g Himbeeren pürieren und marmoriert einziehen.
4. Auf den Boden gießen, 4 Stunden kalt stellen.
5. Mit frischen Himbeeren dekorieren.

## 56. Nuss-Protein-Kuchen

**NUSSIG UND SÄTTIGEND: GEHALTVOLL  
MIT GEMISCHTEN NÜSSEN UND PROTEIN -  
FÜR NUSSLIEBHABER.**

### ZUTATEN:

- 150 g gemischte Nüsse
- 3 Eier
- 50 g Vanille-Proteinpulver
- 60 g Honig
- 50 g gemahlene Mandeln
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Vanilleextrakt

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. 100 g Nüsse grob hacken, 50 g fein mahlen.
3. Eier mit Honig schlagen, alle Zutaten unterheben.
4. 35-40 Minuten backen.

5. Mit restlichen Nüssen dekorieren.

•2 TL Zimt

•1 TL Backpulver

## 57. Protein-Brownies fudgy

SCHOKOLADEN-HIMMEL: SUPER SAFTIGE BROWNIES MIT DICHTER TEXTUR - FUDGY PERFECTION.

### ZUTATEN:

- 3 Eier
- 60 g Schoko-Proteinpulver
- 30 g Kakaopulver
- 1 reife Avocado
- 60 g Honig
- 50 g Zartbitterschokolade (gehackt)
- 1/4 TL Salz

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Avocado pürieren.
3. Mit Eiern und Honig verrühren.
4. Trockene Zutaten und Schokostücke unterheben.
5. 22-25 Minuten backen - Mitte darf feucht bleiben.

## 58. Zimt-Apfel-Protein-Kuchen

WIE BEI OMA: APFELKUCHEN MIT ZIMTZUCKER UND PROTEIN - NOSTALGISCH UND LECKER.

### ZUTATEN:

- 3 Äpfel
- 3 Eier
- 60 g Vanille-Proteinpulver
- 80 g Dinkelmehl
- 60 g Honig

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Äpfel schälen und in Spalten schneiden.
3. Teig aus Eiern, Honig, Mehl, Protein und Backpulver zubereiten.
4. In Form geben, Äpfel darauf fächern, mit Zimt bestreuen.
5. 40-45 Minuten backen.

## 59. Quark-Öl-Kuchen mit Protein

LOCKERER KLASSIKER: DER BEKANNTEN QUARK-ÖL-TEIG MIT EXTRA PROTEIN - EINFACH UND GUT.

### ZUTATEN:

- 150 g Magerquark
- 3 Eier
- 60 g Vanille-Proteinpulver
- 100 g Dinkelmehl
- 80 ml Öl
- 60 g Zucker oder Süßungsmittel
- 1 TL Backpulver

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Eier mit Zucker und Öl schlagen.
3. Quark einrühren.
4. Trockene Zutaten unterheben.
5. 40-45 Minuten backen.

## 60. Schoko-Kirsch-Protein-Torte

SCHWARZWÄLDER ART:  
SCHOKOLADENKUCHEN MIT KIRSCHEN -  
EIN KLASSIKER MIT PROTEIN.

### ZUTATEN:

- 3 Eier
- 60 g Schoko-Proteinpulver
- 30 g Kakaopulver
- 60 g gemahlene Mandeln

- 200 g Sauerkirschen (abgetropft)
- 60 g Honig
- 1 TL Backpulver
- 200 ml Sahne zum Servieren

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Teig aus Eiern, Honig und trockenen Zutaten zubereiten.
3. Kirschen unterheben.
4. 35-40 Minuten backen.
5. Mit geschlagener Sahne und extra Kirschen servieren.

# MUFFINS & CUPCAKES

## 61. Schoko-Protein-Muffins klassisch

DER KLASSIKER MIT PROTEIN: SAFTIGE SCHOKOMUFFINS DICHT UND SCHOKOLADIG - IMMER EIN HIT.

### ZUTATEN:

- 2 Eier
- 100 g Magerquark
- 50 g Schoko-Proteinpulver
- 30 g Kakaopulver
- 50 g Dinkelmehl
- 50 g Honig

- 1 TL Backpulver
- 50 ml Milch

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen. 12 Muffinförmchen bereitlegen.
2. Eier mit Honig schlagen, Quark und Milch einrühren.
3. Trockene Zutaten unterheben.
4. Teig auf die Förmchen verteilen.
5. 18-22 Minuten backen.

## 62. Blaubeer-Protein-Muffins

**BEERENSTARK: SAFTIGE MUFFINS MIT FRISCHEN BLAUBEEREN - FRUCHTIG UND PROTEINREICH.**

### ZUTATEN:

- 2 Eier
- 100 g griechischer Joghurt
- 50 g Vanille-Proteinpulver
- 80 g Dinkelmehl
- 100 g Blaubeeren
- 50 g Honig
- 1 TL Backpulver

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Feuchte Zutaten vermischen.
3. Trockene Zutaten unterheben.
4. Blaubeeren vorsichtig unterheben.
5. 20-22 Minuten backen.

## 63. Bananen-Hafer-Muffins

**NATÜRLICH SÜSS: MUFFINS NUR MIT BANANEN GESESST - BALLASTSTOFFREICH UND SÄTTIGEND.**

### ZUTATEN:

- 2 reife Bananen
- 2 Eier
- 100 g Haferflocken
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 1 TL Zimt
- 1 TL Backpulver

- 30 g Walnüsse (optional)

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Bananen zerdrücken.
3. Alle Zutaten vermischen.
4. Auf 10 Muffinförmchen verteilen.
5. 20-22 Minuten backen.

## 64. Zitronen-Mohn-Protein-Muffins

**ERFRISCHEND ANDERS: ZITRONIGE MUFFINS MIT MOHNSAMEN - KLASISCHE KOMBINATION MIT PROTEIN.**

### ZUTATEN:

- 2 Eier
- 100 g Magerquark
- 50 g Vanille-Proteinpulver
- 80 g Dinkelmehl
- Saft und Zeste von 1 Zitrone
- 2 EL Mohn
- 50 g Honig
- 1 TL Backpulver

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Feuchte Zutaten mit Zitrone vermischen.
3. Trockene Zutaten und Mohn unterheben.
4. 18-20 Minuten backen.
5. Optional mit Zitronenglasur überziehen.

## 65. Erdnussbutter-Schoko-Muffins

DREAM TEAM: ERDNUSSBUTTER UND SCHOKOLADE VEREINT - CREMIG, SCHOKOLADIG UND PROTEINREICH.

### ZUTATEN:

- 2 Eier
- 100 g Erdnussbutter
- 50 g Schoko-Proteinpulver
- 50 g Haferflocken
- 50 g Honig
- 1 TL Backpulver
- 30 g Schoko-Chips

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Erdnussbutter mit Eiern und Honig verrühren.
3. Trockene Zutaten unterheben.
4. Schoko-Chips einrühren.
5. 18-20 Minuten backen.

## 66. Apfel-Zimt-Protein-Muffins

HERBST IM FÖRMCHEN: SAFTIGE APFELMUFFINS MIT ZIMT - WIE APFELKUCHEN IN KLEIN.

### ZUTATEN:

- 1 Apfel (geraspelt)
- 2 Eier
- 100 g Magerquark
- 50 g Vanille-Proteinpulver
- 60 g Haferflocken

- 2 TL Zimt
- 50 g Honig
- 1 TL Backpulver

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Apfel raspeln.
3. Feuchte Zutaten vermischen, Apfel einrühren.
4. Trockene Zutaten unterheben.
5. 20-22 Minuten backen.

## 67. Doppel-Schoko-Muffins

FÜR CHOCOHOLICS: EXTRA SCHOKOLADIGE MUFFINS MIT SCHOKO-CHUNKS - DER SCHOKO-HIMMEL.

### ZUTATEN:

- 2 Eier
- 100 g griechischer Joghurt
- 60 g Schoko-Proteinpulver
- 30 g Kakaopulver
- 50 g Dinkelmehl
- 60 g Zartbitterschokolade (gehackt)
- 50 g Ahornsirup
- 1 TL Backpulver

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Feuchte Zutaten vermischen.
3. Trockene Zutaten unterheben.
4. Schokostücke einrühren.
5. 18-20 Minuten backen.

## 68. Protein-Cupcakes mit Vanille-Frosting

**HÜBSCH UND LECKER: VANILLE-CUPCAKES MIT CREMIGEM PROTEIN-FROSTING - PERFEKT FÜR PARTYS.**

### ZUTATEN:

- Teig wie Rezept 45 (Vanille-Rührkuchen)
- Frosting: 200 g Frischkäse
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 3 EL Honig
- Bunte Streusel

### ZUBEREITUNG:

1. Teig zubereiten und auf 12 Cupcakeförmchen verteilen.
2. 18-20 Minuten bei 180°C backen, abkühlen lassen.
3. Frosting: Frischkäse, Proteinpulver und Honig cremig rühren.
4. Auf die Cupcakes spritzen oder streichen.
5. Mit Streuseln dekorieren.

## 69. Karotten-Muffins zuckerfrei

**GEMÜSE NASCHEN: SAFTIGE KAROTTENMUFFINS GANZ OHNE ZUCKER - NUR MIT DATTELN GESÜSST.**

### ZUTATEN:

- 150 g geraspelte Karotten
- 2 Eier
- 50 g Medjool-Datteln (püriert)
- 50 g Vanille-Proteinpulver
- 60 g gemahlene Mandeln
- 1 TL Zimt

- 1 TL Backpulver

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Datteln pürieren, mit Eiern verrühren.
3. Karotten und trockene Zutaten unterheben.
4. 20-22 Minuten backen.
5. Warm oder kalt genießen.

## 70. Himbeer-Weiße-Schoko-Muffins

**SÜSS-SÄUERLICH: FRUCHTIGE HIMBEEREN MIT WEISSE SCHOKOLADE - EINE HIMMLISCHE KOMBINATION.**

### ZUTATEN:

- 2 Eier
- 100 g Magerquark
- 50 g Vanille-Proteinpulver
- 80 g Dinkelmehl
- 80 g Himbeeren
- 50 g weiße Schokolade (gehackt)
- 50 g Honig
- 1 TL Backpulver

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Feuchte und trockene Zutaten vermischen.
3. Himbeeren und Schokostücke unterheben.
4. 20-22 Minuten backen.
5. Abkühlen lassen.

## 71. Kürbis-Gewürz-Muffins

**HERBSTLICHE SPEZIALITÄT: WÜRZIGE KÜRBISMUFFINS - PERFEKT ZUR HERBST- UND WINTERZEIT.**

### ZUTATEN:

- 150 g Kürbispüree
- 2 Eier
- 50 g Vanille-Proteinpulver
- 60 g Haferflocken
- 2 TL Kürbiskuchengewürz
- 50 g Ahornsirup
- 1 TL Backpulver

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Kürbispüree, Eier und Ahornsirup vermischen.
3. Trockene Zutaten unterheben.
4. 20-22 Minuten backen.
5. Mit Frischkäse-Topping servieren.

## 72. Schoko-Bananen-Cupcakes

**KLASSISCHE KOMBI: SCHOKOLADE UND BANANE IN NIEDLICHEN CUPCAKES - NATÜRLICH SÜSS.**

### ZUTATEN:

- 2 reife Bananen
- 2 Eier
- 50 g Schoko-Proteinpulver
- 30 g Kakaopulver
- 50 g Haferflocken
- 1 TL Backpulver

• Schoko-Frosting (optional)

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Bananen zerdrücken, mit Eiern verrühren.
3. Trockene Zutaten unterheben.
4. 18-20 Minuten backen.
5. Optional mit Schoko-Frosting toppen.

## 73. Kokos-Protein-Muffins

**TROPISCH UND SAFTIG: KOKOS-MUFFINS MIT PROTEIN - WIE EINE PIÑA COLADA ZUM BEISSEN.**

### ZUTATEN:

- 2 Eier
- 100 ml Kokosmilch
- 50 g Vanille-Proteinpulver
- 50 g Kokosraspeln
- 40 g Kokosmehl
- 50 g Honig
- 1 TL Backpulver

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Feuchte Zutaten vermischen.
3. Trockene Zutaten unterheben.
4. 20-22 Minuten backen.
5. Mit gerösteten Kokosraspeln bestreuen.

## 74. Erdbeer-Protein-Cupcakes

**PINK UND LECKER: ERDBEER-CUPCAKES MIT FRUCHTIGEM FROSTING - EIN**

## BLICKFANG AUF JEDEM BUFFET.

### ZUTATEN:

- 2 Eier
- 100 g Magerquark
- 50 g Erdbeer- oder Vanille-Proteinpulver
- 80 g Dinkelmehl
- 50 g gehackte Erdbeeren
- 50 g Honig
- Erdbeer-Frischkäse-Frosting

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Teig zubereiten, Erdbeeren unterheben.
3. 18-20 Minuten backen.
4. Frosting: Frischkäse mit Erdbeerpüree und Honig verrühren.
5. Cupcakes dekorieren.

## 75. Haferflocken-Rosinen-Muffins

### KLASSISCH-GEMÜTLICH: MUFFINS WIE HAFERKEKSE - MIT ROSINEN UND ZIMT.

### ZUTATEN:

- 2 Eier
- 100 g griechischer Joghurt
- 100 g Haferflocken
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 50 g Rosinen
- 50 g Honig
- 1 TL Zimt
- 1 TL Backpulver

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.

2. Alle Zutaten vermischen.

3. 20-22 Minuten backen.

4. Warm servieren.

5. Perfekt zum Frühstück oder Snack.

## 76. Protein-Muffins mit Schoko-Chips

### EINFACH UNWIDERSTEHLICH: VANILLE-MUFFINS MIT SCHOKO-CHIPS - DER ABSOLUTE LIEBLING.

### ZUTATEN:

- 2 Eier
- 100 g Magerquark
- 50 g Vanille-Proteinpulver
- 80 g Dinkelmehl
- 60 g Schoko-Chips
- 50 g Honig
- 1 TL Backpulver

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Feuchte und trockene Zutaten vermischen.
3. Schoko-Chips unterheben.
4. 18-20 Minuten backen.
5. Warm mit extra Schoko-Chips toppen.

## 77. Zucchini-Schoko-Muffins

### VERSTECKTES GEMÜSE: SUPER SAFTIGE SCHOKO-MUFFINS MIT ZUCCHINI - KEINER MERKT ES!

### ZUTATEN:

- 150 g geraspelte Zucchini
- 2 Eier

- 50 g Schoko-Proteinpulver
- 30 g Kakaopulver
- 50 g gemahlene Mandeln
- 50 g Ahornsirup
- 1 TL Backpulver

#### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Zucchini raspeln und leicht ausdrücken.
3. Alle Zutaten vermischen.
4. 20-22 Minuten backen.
5. Extrem saftig!

## 78. Zitronen-Cupcakes mit Quark-Frosting

**SONNIG UND FRISCH: ZITRONIGE CUPCAKES MIT PROTEINREICHEM QUARK-FROSTING - LEICHT UND LECKER.**

#### ZUTATEN:

- Teig wie Rezept 64
- Frosting: 150 g Magerquark
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 2 EL Honig
- Zitronenzeste

#### ZUBEREITUNG:

1. Muffin-Teig zubereiten und backen.
2. Abkühlen lassen.
3. Frosting aus Quark, Proteinpulver, Honig und Zeste zubereiten.
4. Auf die Cupcakes spritzen.
5. Mit extra Zitronenzeste dekorieren.

## 79. Protein-Muffins

## Tassenkuchen

**IN 2 MINUTEN FERTIG: EINZELPORTION MUFFIN AUS DER MIKROWELLE - FÜR DEN SCHNELLEN SÜSSHUNGER.**

#### ZUTATEN:

- 1 Ei
- 2 EL Magerquark
- 25 g Vanille-Proteinpulver
- 1 EL Dinkelmehl
- 1 EL Honig
- 1/4 TL Backpulver

#### ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in einer großen Tasse verrühren.
2. 60-90 Sekunden in der Mikrowelle garen.
3. Prüfen ob durchgegart (Zahnstocher).
4. Kurz abkühlen lassen.
5. Direkt aus der Tasse genießen.

## 80. Schoko-Haselnuss-Cupcakes

**WIE NUTELLA ZUM BEISSEN: SCHOKOLADIGE CUPCAKES MIT HASELNUSS-FROSTING - UNWIDERSTEHLICH.**

#### ZUTATEN:

- Teig wie Rezept 67
- Frosting: 100 g Frischkäse
- 3 EL Haselnussmus
- 20 g Schoko-Proteinpulver
- 2 EL Honig
- Gehackte Haselnüsse

#### ZUBEREITUNG:

1. Doppel-Schoko-Teig zubereiten und backen.
2. Abkühlen lassen.
3. Frosting aus allen Zutaten cremig rühren.

4. Auf die Cupcakes spritzen.
5. Mit Haselnüssen bestreuen.

# PROTEIN-RIEGEL & ENERGYBALLS

## 81. Schoko-Protein-Riegel No-Bake

**OHNE BACKEN: SCHOKOLADIGE PROTEINRIEGEL MIT KNUSPRIGER TEXTUR - PERFEKT ZUM MITNEHMEN.**

### ZUTATEN:

- 60 g Schoko-Proteinpulver
- 80 g Haferflocken
- 3 EL Erdnussbutter
- 3 EL Honig
- 2 EL Kakaopulver
- 50 ml Milch
- 50 g Zartbitterschokolade (für Glasur)

### ZUBEREITUNG:

1. Alle trockenen Zutaten vermischen.
2. Erdnussbutter, Honig und Milch hinzufügen, zu einem Teig verkneten.
3. In eine Form pressen (ca. 20x15 cm), glattstreichen.
4. Schokolade schmelzen und darüberstreichen.

5. 2 Stunden kalt stellen, in Riegel schneiden.

## 82. Erdnussbutter-Energyballs

**CREMIG UND ENERGIEGELÄDEN: KLEINE BÄLLCHEN VOLLER ERDNUSS-POWER - IN 10 MINUTEN FERTIG.**

### ZUTATEN:

- 100 g Erdnussbutter
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 50 g Haferflocken
- 2 EL Honig
- 2 EL Schoko-Chips
- 1 Prise Salz

### ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen.
2. Zu einem klebrigen Teig verkneten.
3. Zu 12-15 Bällchen formen.
4. 30 Minuten kalt stellen.

**5.** Hält bis zu 2 Wochen im Kühlschrank.

## 83. Kokos-Dattel-Bällchen

**NATÜRLICH SÜSS: ENERGIEKUGELN MIT DATTELN UND KOKOS - OHNE ZUCKERZUSATZ, VOLLER GESCHMACK.**

### ZUTATEN:

- 150 g Medjool-Datteln (entsteint)
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 50 g Kokosraspeln
- 30 g gemahlene Mandeln
- 1 EL Kokosöl
- Extra Kokosraspeln zum Wälzen

### ZUBEREITUNG:

- 1.** Datteln im Mixer grob zerkleinern.
- 2.** Alle anderen Zutaten hinzugeben und zu einer Masse verarbeiten.
- 3.** Zu Bällchen formen.
- 4.** In Kokosraspeln wälzen.
- 5.** Im Kühlschrank aufbewahren.

## 84. Schoko-Hafer-Protein-Riegel

**KNUSPRIG UND NÄHRREICH: HAFTERRIEGEL MIT SCHOKOLADE - DER PERFEKTE POST-WORKOUT-SNACK.**

### ZUTATEN:

- 100 g Haferflocken
- 50 g Schoko-Proteinpulver
- 3 EL Honig
- 3 EL Kokosöl (geschmolzen)
- 30 g Schoko-Chips

• 1 Prise Salz

### ZUBEREITUNG:

- 1.** Backofen auf 170°C vorheizen.
- 2.** Alle Zutaten vermengen.
- 3.** In eine ausgelegte Form pressen.
- 4.** 15-18 Minuten backen.
- 5.** Abkühlen lassen und in Riegel schneiden.

## 85. Mandel-Vanille-Energyballs

**NUSSIG UND MILD: MANDELKUGELN MIT VANILLE - ELEGANT UND PROTEINREICH.**

### ZUTATEN:

- 100 g gemahlene Mandeln
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 3 EL Ahornsirup
- 2 EL Mandelmus
- 1 TL Vanilleextrakt
- Mandelblättchen zum Wälzen

### ZUBEREITUNG:

- 1.** Alle Zutaten verkneten.
- 2.** Zu 12 Bällchen formen.
- 3.** In Mandelblättchen wälzen.
- 4.** 30 Minuten kalt stellen.
- 5.** In einem Behälter im Kühlschrank aufbewahren.

## 86. Protein-Müsliriegel selbstgemacht

**WIE GEKAUFT, NUR BESSER: KNUSPRIGE MÜSLIRIEGEL MIT EXTRA PROTEIN - VOLLER BALLASTSTOFFE.**

## ZUTATEN:

- 100 g Haferflocken
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 30 g gemischte Nüsse (gehackt)
- 30 g getrocknete Früchte
- 3 EL Honig
- 2 EL Erdnussbutter

## ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 170°C vorheizen.
2. Trockene Zutaten mischen.
3. Honig und Erdnussbutter erwärmen, unterrühren.
4. In eine Form pressen, 18-20 Minuten backen.
5. Vollständig abkühlen lassen vor dem Schneiden.

## 87. Schoko-Cranberry-Balls

### SÜSS-SÄUERLICH: SCHOKOLADENBÄLLCHEN MIT CRANBERRIES - EIN FESTLICHER SNACK.

## ZUTATEN:

- 100 g Medjool-Datteln
- 30 g Schoko-Proteinpulver
- 2 EL Kakaopulver
- 40 g getrocknete Cranberries
- 30 g Haferflocken
- 1 EL Kokosöl

## ZUBEREITUNG:

1. Datteln im Mixer zerkleinern.
2. Alle Zutaten hinzufügen und verarbeiten.
3. Cranberries grob belassen für mehr Textur.
4. Zu Bällchen formen.
5. Im Kühlschrank aufbewahren.

## 88. Cashew-Kokos-Riegel

### CREMIG UND TROPISCH: RIEGEL MIT CASHEWS UND KOKOS - ZART SCHMELZEND.

## ZUTATEN:

- 80 g Cashews
- 50 g Kokosraspeln
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 3 EL Kokosöl (geschmolzen)
- 3 EL Ahornsirup
- Weiße Schokolade (optional)

## ZUBEREITUNG:

1. Cashews fein mahlen.
2. Mit Kokosraspeln und Proteinpulver mischen.
3. Kokosöl und Ahornsirup einrühren.
4. In Form pressen, 1 Stunde kalt stellen.
5. Optional mit geschmolzener weißer Schokolade überziehen.

## 89. Erdnuss-Schoko-Protein-Bites

### MINI-SNICKERS: KLEINE HAPPEN MIT ERDNUSS UND SCHOKOLADE - SÜCHTIG MACHEND GUT.

## ZUTATEN:

- 50 g Erdnussbutter
- 30 g Schoko-Proteinpulver
- 2 EL Honig
- 30 g gehackte Erdnüsse
- 50 g Zartbitterschokolade

## ZUBEREITUNG:

1. Erdnussbutter, Proteinpulver und Honig vermengen.
2. Erdnüsse unterrühren, kurz kalt stellen.
3. Kleine Bällchen formen.
4. Schokolade schmelzen und Bällchen tunken.
5. Auf Backpapier fest werden lassen.

## 90. Haferflocken-Honig-Riegel

**EINFACH UND NAHRHAFT: KLASISCHE HAFFERFLOCKEN RIEGEL MIT HONIG - DIE BASIS FÜR ALLE SNACKS.**

### ZUTATEN:

- 150 g Haferflocken
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 4 EL Honig
- 3 EL Kokosöl
- 1/4 TL Zimt
- 1 Prise Salz

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 170°C vorheizen.
2. Trockene Zutaten mischen.
3. Honig und Kokosöl erwärmen und einröhren.
4. In eine Form pressen, 20 Minuten backen.
5. Vollständig auskühlen lassen.

## 91. Walnuss-Dattel-Balls

**HERB-SÜSS: ENERGIEKUGELN MIT WALNÜSSEN UND DATTELN - NUSSIG UND SÄTTIGEND.**

### ZUTATEN:

- 100 g Walnüsse
- 100 g Medjool-Datteln

- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 1 EL Kakao
- 1 Prise Zimt

### ZUBEREITUNG:

1. Walnüsse im Mixer grob zerkleinern.
2. Datteln hinzufügen und weiter mixen.
3. Proteinpulver, Kakao und Zimt einarbeiten.
4. Zu Bällchen formen.
5. Im Kühlschrank lagern.

## 92. Protein-Brownie-Bites

**KLEIN UND SCHOKOLADIG: MINI-BROWNIES ALS ENERGYBALLS - FUDGY UND PROTEINREICH.**

### ZUTATEN:

- 100 g Medjool-Datteln
- 40 g Schoko-Proteinpulver
- 3 EL Kakaopulver
- 50 g gemahlene Mandeln
- 2 EL Wasser
- Kakaopulver zum Wälzen

### ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten im Mixer zu einer klebrigen Masse verarbeiten.
2. Zu kleinen Bällchen formen.
3. In Kakaopulver wälzen.
4. Kalt stellen.
5. Schmeckt wie Mini-Brownies!

## 93. Kokos-Limetten-Energyballs

ERFRISCHEND TROPISCH: KOKOSKUGELN MIT LIMETTEN-KICK - SOMMERLICH FRISCH.

### ZUTATEN:

- 80 g Kokosraspeln
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 50 g Cashewmus
- Saft und Zeste von 1 Limette
- 2 EL Ahornsirup

### ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten vermengen.
2. Zu Bällchen formen.
3. In extra Kokosraspeln wälzen.
4. Kalt stellen bis fest.
5. Perfekt für heiße Tage!

## 94. Schoko-Protein-Trüffel

ELEGANT UND DEKADENT: PRALINEN-ÄHNLICHE TRÜFFEL MIT PROTEIN - PERFEKT ZUM VERSCHENKEN.

### ZUTATEN:

- 100 g Zartbitterschokolade
- 50 ml Sahne
- 30 g Schoko-Proteinpulver
- 1 EL Kokosöl
- Kakaopulver, gehackte Nüsse zum Wälzen

### ZUBEREITUNG:

1. Sahne erhitzen, über gehackte Schokolade gießen, rühren.

2. Kokosöl und Proteinpulver einrühren.
3. 2 Stunden kalt stellen bis formbar.
4. Mit einem Löffel Kugeln formen.
5. In Kakao oder Nüssen wälzen.

## 95. Kürbiskern-Riegel

GRÜN UND GESUND: RIEGEL MIT KÜRBISKERNEN - NUSSIG UND MINERAL REICH.

### ZUTATEN:

- 80 g Kürbiskerne
- 60 g Haferflocken
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 3 EL Honig
- 2 EL Kokosöl
- 1 Prise Salz

### ZUBEREITUNG:

1. Kürbiskerne grob hacken.
2. Mit Haferflocken und Proteinpulver mischen.
3. Honig und Kokosöl erwärmen und einröhren.
4. In Form pressen, 1 Stunde kalt stellen.
5. In Riegel schneiden.

## 96. Matcha-Protein-Balls

GRÜNE ENERGIE: ENERGYBALLS MIT MATCHA-TEE - ANTIOXIDANTIENREICH UND BELEBEND.

### ZUTATEN:

- 80 g Cashews
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 2 TL Matcha-Pulver
- 3 EL Ahornsirup

- Kokosraspeln zum Wälzen

#### ZUBEREITUNG:

1. Cashews fein mahlen.
2. Mit Proteinpulver und Matcha mischen.
3. Ahornsirup einrühren.
4. Zu Bällchen formen.
5. In Kokosraspeln wälzen.

## 97. Pistazien-Energyballs

**GRÜN UND EDEL: LUXURIÖSE ENERGIEKUGELN MIT ECHTEN PISTAZIEN - FÜR BESONDRE MOMENTE.**

#### ZUTATEN:

- 80 g Pistazien (geschält)
- 80 g Medjool-Datteln
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 1 EL Honig
- Gehackte Pistazien zum Wälzen

#### ZUBEREITUNG:

1. Pistazien im Mixer grob zerkleinern.
2. Datteln, Proteinpulver und Honig hinzufügen.
3. Zu einer Masse verarbeiten.
4. Bällchen formen und in gehackten Pistazien wälzen.
5. Kalt servieren.

## 98. Karamell-Protein-Riegel

**SÜSS UND KLEBRIG: KARAMELL-RIEGEL MIT PROTEIN - WIE TWIX, NUR GESÜNDER.**

#### ZUTATEN:

- 100 g Medjool-Datteln
- 3 EL Erdnussbutter

- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 50 g gehackte Erdnüsse
- 70 g Milchschokolade
- 1 Prise Salz

#### ZUBEREITUNG:

1. Datteln pürieren (Karamell-Consitenz).
2. Mit Erdnussbutter, Proteinpulver und Salz vermengen.
3. Erdnüsse unterrühren, in eine Form pressen.
4. Schokolade schmelzen und darübergießen.
5. 1 Stunde kalt stellen, in Riegel schneiden.

## 99. Beeren-Hafer-Balls

**FRUCHTIG UND SÜß: ENERGYBALLS MIT GETROCKNETEN BEEREN - VOLLER ANTIOXIDANTIEN.**

#### ZUTATEN:

- 80 g Haferflocken
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 50 g getrocknete Beeren (Cranberries, Blaubeeren)
- 3 EL Honig
- 2 EL Mandelmus

#### ZUBEREITUNG:

1. Haferflocken, Proteinpulver und Beeren mischen.
2. Honig und Mandelmus einrühren.
3. Zu einem Teig verkneten.
4. Zu Bällchen formen.
5. Kalt stellen.

## 100. Schoko-Mandel-Protein-Riegel

**NUSSIG-SCHOKOLADIG: RIEGEL MIT GANZEN MANDELN UND SCHOKO-ÜBERZUG - SÄTTIGEND UND LECKER.**

### ZUTATEN:

- 80 g ganze Mandeln
- 50 g Schoko-Proteinpulver

- 3 EL Honig
- 2 EL Kokosöl
- 70 g Zartbitterschokolade

### ZUBEREITUNG:

1. Mandeln grob hacken und mit Proteinpulver mischen.
2. Honig und Kokosöl erwärmen und einrühren.
3. In Form pressen, 1 Stunde kalt stellen.
4. In Riegel schneiden.
5. In geschmolzene Schokolade tunken und fest werden lassen.

# PROTEIN-PANCAKES & WAFFELN

## 101. Klassische Protein-Pancakes

**DER FRÜHSTÜCKSKLASSIKER: FLUFFIGE PANCAKES MIT EXTRA PROTEIN - STAPELWEISE KÖSTLICH.**

### ZUTATEN:

- 2 Eier
- 60 g Vanille-Proteinpulver
- 50 g Haferflocken
- 100 ml Milch
- 1/2 TL Backpulver
- 1 EL Honig
- Butter zum Braten

### ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten im Mixer glatt pürieren.
2. 5 Minuten quellen lassen.
3. Pfanne mit Butter erhitzen (mittlere Hitze).
4. Ca. 3 EL Teig pro Pancake geben, 2-3 Minuten pro Seite goldbraun backen.
5. Mit Ahornsirup, Beeren oder Nussmus servieren.

## 102. Schoko-Protein-Pancakes

**SCHOKOLADE ZUM FRÜHSTÜCK: FLUFFIGE PANCAKES MIT KAKAO - FÜR DEN SÜSSEN MORGEN.**

### ZUTATEN:

- 2 Eier
- 50 g Schoko-Proteinpulver
- 2 EL Kakaopulver
- 50 g Haferflocken
- 100 ml Milch
- 1/2 TL Backpulver
- 1 EL Honig

#### ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten glatt mixen.
2. In beschichteter Pfanne backen.
3. Pro Seite 2-3 Minuten.
4. Warm stapeln.
5. Mit Erdnussbutter und Bananenscheiben servieren.

## 103. Bananen-Hafer-Pancakes

**NATÜRLICH SÜSS: PANCAKES MIT BANANEN ALS NATÜRLICHEM SÜSSUNGSMITTEL - FLUFFY UND SÄTTIGEND.**

#### ZUTATEN:

- 1 reife Banane
- 2 Eier
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 60 g Haferflocken
- 1/2 TL Backpulver
- 1/2 TL Zimt

#### ZUBEREITUNG:

1. Banane zerdrücken.
2. Alle Zutaten vermischen oder mixen.
3. In Butterpfanne kleine Pancakes backen.
4. 2-3 Minuten pro Seite.
5. Mit extra Bananenscheiben servieren.

## 104. Belgische Protein-Waffeln

**KNUSPRIG UND DICK: TRADITIONELLE BELGISCHE WAFFELN MIT PROTEIN - EIN SÜSSER TRAUM.**

#### ZUTATEN:

- 2 Eier
- 60 g Vanille-Proteinpulver
- 80 g Dinkelmehl
- 150 ml Milch
- 40 g geschmolzene Butter
- 1 TL Backpulver
- 1 EL Zucker oder Süßungsmittel

#### ZUBEREITUNG:

1. Eier trennen. Eiweiß steif schlagen.
2. Eigelb mit restlichen Zutaten verrühren.
3. Eiweiß vorsichtig unterheben.
4. Im vorgeheizten Waffeleisen 4-5 Minuten backen.
5. Mit Sahne und Beeren servieren.

## 105. Blaubeer-Protein-Pancakes

**BEERENSTARK: SAFTIGE PANCAKES VOLLER BLAUBEEREN - SÜSS-SÄUERLICH PERFEKT.**

#### ZUTATEN:

- 2 Eier
- 50 g Vanille-Proteinpulver
- 50 g Haferflocken
- 100 ml Milch
- 80 g Blaubeeren

- 1/2 TL Backpulver

#### ZUBEREITUNG:

1. Teig aus allen Zutaten (außer Blaubeeren) zubereiten.
2. Blaubeeren vorsichtig unterheben.
3. Kleine Pancakes in der Pfanne backen.
4. Mit extra Blaubeeren toppen.
5. Mit Ahornsirup servieren.

## 106. Erdnussbutter-Pancakes

**FÜR ERDNUSSFANS: CREMIGE PANCAKES  
MIT ERDNUSSBUTTER IM TEIG - NUSSIG  
UND PROTEINREICH.**

#### ZUTATEN:

- 2 Eier
- 50 g Vanille-Proteinpulver
- 3 EL Erdnussbutter
- 50 g Haferflocken
- 80 ml Milch
- 1/2 TL Backpulver

#### ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten glatt mixen.
2. In der Pfanne goldbraun backen.
3. 2-3 Minuten pro Seite.
4. Mit extra Erdnussbutter toppen.
5. Mit Bananenscheiben servieren.

## 107. Apfel-Zimt-Protein-Waffeln

**HERBSTLICH-AROMATISCH: KNUSPRIGE  
WAFFELN MIT APFELSTÜCKEN UND ZIMT -  
GEMÜTLICH UND LECKER.**

#### ZUTATEN:

- 2 Eier
- 50 g Vanille-Proteinpulver
- 80 g Dinkelmehl
- 150 ml Milch
- 1 kleiner Apfel (geraspelt)
- 2 TL Zimt
- 1 TL Backpulver

#### ZUBEREITUNG:

1. Teig aus allen Zutaten zubereiten.
2. Apfel raspeln und unterheben.
3. Im Waffeleisen 4-5 Minuten backen.
4. Mit Zimtzucker bestreuen.
5. Mit Vanillesoße servieren.

## 108. Protein-Crêpes dünn

**FRANZÖSISCH-ELEGANT: HAUCHDÜNNE  
CRÊPES MIT PROTEIN - ZUM FÜLLEN UND  
ROLLEN.**

#### ZUTATEN:

- 2 Eier
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 60 g Dinkelmehl
- 200 ml Milch
- 1 EL geschmolzene Butter
- 1 Prise Salz

#### ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten zu einem glatten, dünnflüssigen Teig verrühren.
2. 30 Minuten ruhen lassen.
3. Dünne Crêpes in heißer Pfanne backen (je 1-2 Minuten pro Seite).
4. Mit Nutella, Beeren oder Quark füllen.

5. Aufrollen und servieren.

## 109. Kürbis-Gewürz-Pancakes

PUMPKIN SPICE: SAISONALE PANCAKES MIT KÜRBISPÜREE - WIE HERBST AUF DEM TELLER.

### ZUTATEN:

- 100 g Kürbispüree
- 2 Eier
- 50 g Vanille-Proteinpulver
- 50 g Haferflocken
- 2 TL Kürbiskuchengewürz
- 1/2 TL Backpulver

### ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten glatt mixen.
2. Bei mittlerer Hitze backen.
3. 2-3 Minuten pro Seite.
4. Mit Pecans und Ahornsirup toppen.
5. Warm servieren.

## 110. Schoko-Waffeln mit Quark

SCHOKOLADIG-CREMIG: KAKAO-WAFFELN MIT FRISCHEM QUARK - EIN DESSERT ZUM FRÜHSTÜCK.

### ZUTATEN:

- 2 Eier
- 50 g Schoko-Proteinpulver
- 2 EL Kakaopulver
- 80 g Dinkelmehl
- 150 ml Milch

• 150 g Magerquark

• Beeren zum Servieren

### ZUBEREITUNG:

1. Waffelteig (ohne Quark) zubereiten.
2. Im Waffeleisen backen.
3. Quark mit etwas Honig süßen.
4. Waffeln mit Quark und Beeren toppen.
5. Sofort servieren.

## 111. Kokos-Protein-Pancakes

TROPISCH-LOCKER: PANCAKES MIT KOKOSRASPELN - WIE EINE KARIBIKREISE AM MORGEN.

### ZUTATEN:

- 2 Eier
- 50 g Vanille-Proteinpulver
- 40 g Kokosmehl
- 100 ml Kokosmilch
- 30 g Kokosraspeln
- 1/2 TL Backpulver

### ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten vermischen.
2. 5 Minuten quellen lassen (Kokosmehl saugt!).
3. Kleine Pancakes backen.
4. Mit Mango und Kokosraspeln toppen.
5. Mit Limettensaft beträufeln.

## 112. Zitronen-Mohn-Waffeln

ZITRUSFRISCH: KNUSPRIGE WAFFELN MIT ZITRONE UND MOHN - EINE ERFRISCHENDE KOMBINATION.

## ZUTATEN:

- 2 Eier
- 50 g Vanille-Proteinpulver
- 80 g Dinkelmehl
- 150 ml Milch
- Saft und Zeste von 1 Zitrone
- 2 EL Mohn
- 1 TL Backpulver

## ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten vermengen.
2. Im Waffeleisen 4-5 Minuten backen.
3. Mit Zitronenglasur überziehen (optional).
4. Mit extra Mohn bestreuen.
5. Mit Joghurt servieren.

## 113. Protein-Pfannkuchen fluffig

**EXTRA-DICK UND LUFTIG: JAPANISCH  
INSPIRIERTE SOUFFLÉ-PANCAKES MIT  
PROTEIN - WOLKIG-WEICH.**

## ZUTATEN:

- 2 Eier (getrennt)
- 50 g Vanille-Proteinpulver
- 50 g Dinkelmehl
- 80 ml Milch
- 1/2 TL Backpulver
- 1 EL Zucker für Eischnee

## ZUBEREITUNG:

1. Eiweiß mit Zucker steif schlagen.
2. Eigelb mit restlichen Zutaten verrühren.
3. Eischnee vorsichtig unterheben.
4. Bei niedriger Hitze mit Deckel 5-6 Minuten pro Seite backen.

5. Mit Puderzucker und Beeren servieren.

## 114. Schoko-Bananen-Waffeln

**KLASSISCHE KOMBI: SCHOKOWAFFELN  
MIT BANANEN-TOPPING - WIE DESSERT  
ZUM FRÜHSTÜCK.**

## ZUTATEN:

- Teig wie Rezept 110
- 2 Bananen
- 2 EL Schoko-Sauce
- Gehackte Haselnüsse

## ZUBEREITUNG:

1. Schoko-Waffeln zubereiten.
2. Bananen in Scheiben schneiden.
3. Waffeln mit Bananen belegen.
4. Mit Schoko-Sauce beträufeln.
5. Mit Haselnüssen bestreuen.

## 115. Vanille-Protein-French-Toast

**AMERIKANISCHER KLASSIKER:  
GEBACKENE BROTSCHIEBEN IN VANILLE-  
EI-GEMISCH - KNUSPRIG UND  
PROTEINREICH.**

## ZUTATEN:

- 4 Scheiben Toastbrot
- 2 Eier
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 100 ml Milch
- 1 TL Zimt
- Butter zum Braten

## ZUBEREITUNG:

1. Eier, Proteinpulver, Milch und Zimt verquirlen.
2. Brotscheiben in der Mischung wenden.
3. In Butter bei mittlerer Hitze goldbraun braten.
4. 2-3 Minuten pro Seite.
5. Mit Ahornsirup und Beeren servieren.

## 116. Haferflocken-Protein-Pancakes

**BALLASTSTOFFREICH: PANCAKES AUS HAFERFLOCKEN MIT EXTRA PROTEIN - SÄTTIGEND UND GESUND.**

## ZUTATEN:

- 80 g Haferflocken
- 2 Eier
- 50 g Vanille-Proteinpulver
- 100 ml Milch
- 1/2 TL Backpulver
- 1 TL Honig

## ZUBEREITUNG:

1. Haferflocken, Proteinpulver und Backpulver mischen.
2. Eier, Milch und Honig hinzufügen, alles mixen.
3. In der Pfanne goldbraun backen.
4. Mit Nussmus toppen.
5. Mit Ahornsirup servieren.

## 117. Erdbeer-Protein-Waffeln

**BEERIG-FRISCH: WAFFELN MIT ERDBEEREN IM TEIG UND OBENDRAUF - ROSA UND KÖSTLICH.**

## ZUTATEN:

- 2 Eier

- 50 g Erdbeer- oder Vanille-Proteinpulver
- 80 g Dinkelmehl
- 150 ml Milch
- 100 g Erdbeeren (püriert)
- 1 TL Backpulver
- Frische Erdbeeren und Sahne

## ZUBEREITUNG:

1. Teig mit Erdbeerpüree zubereiten.
2. Im Waffeleisen backen.
3. Mit frischen Erdbeeren und Sahne toppen.
4. Sofort servieren.
5. Mit Puderzucker bestäuben.

## 118. Zimt-Protein-Waffeln

**ZIMTSCHNECKEN-GESCHMACK: WAFFELN MIT INTENSIVEM ZIMT-AROMA - WIE EINE ZIMTSCHNECKE ZUM BEISSEN.**

## ZUTATEN:

- 2 Eier
- 50 g Vanille-Proteinpulver
- 80 g Dinkelmehl
- 150 ml Milch
- 2 TL Zimt
- 1 TL Backpulver
- Zuckerglasur (optional)

## ZUBEREITUNG:

1. Teig mit extra Zimt zubereiten.
2. Im Waffeleisen backen.
3. Optional mit Zimtglasur überziehen.
4. Warm servieren.
5. Perfekt zum Kaffee!

## 119. Protein-Dutch-Baby-Pancake

EINDRUCKSVOLL IM OFEN  
AUFGEGANGEN: GROSSER PFANNKUCHEN  
AUS DEM OFEN - FLUFFIG UND  
SPEKTAKULÄR.

### ZUTATEN:

- 3 Eier
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 60 g Dinkelmehl
- 100 ml Milch
- 30 g Butter
- Puderzucker und Zitrone

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 220°C vorheizen, gusseiserne Pfanne mit Butter darin erhitzen.
2. Eier, Proteinpulver, Mehl und Milch glatt rühren.
3. In die heiße Pfanne gießen und sofort in den Ofen.
4. 15-20 Minuten backen bis aufgegangen und golden.
5. Mit Puderzucker und Zitrone servieren.

## 120. Schoko-Haselnuss-Pancakes

WIE NUTELLA ZUM BEISSEN:  
SCHOKOLADIGE PANCAKES MIT  
HASELNÜSSEN - CREMIG UND NUSSIG.

### ZUTATEN:

- 2 Eier
- 50 g Schoko-Proteinpulver
- 2 EL Haselnussmus
- 50 g Haferflocken
- 100 ml Milch
- 1/2 TL Backpulver
- Gehackte Haselnüsse

### ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten (außer gehackte Nüsse) glatt mixen.
2. In der Pfanne goldbraun backen.
3. Mit extra Haselnussmus toppen.
4. Mit gehackten Haselnüssen bestreuen.
5. Mit Bananenscheiben servieren.

# CHEESECAKES & QUARKKUCHEN

## 121. Protein-Cheesecake klassisch

DER NEW YORKER KLASSEIKER: CREMIGER  
KÄSEKUCHEN MIT EXTRA PROTEIN -  
DICHT UND VERFÜHRERISCH.

## ZUTATEN:

- 600 g Frischkäse
- 150 g Magerquark
- 60 g Vanille-Proteinpulver
- 3 Eier
- 100 g Zucker oder Süßungsmittel
- 1 TL Vanilleextrakt
- 100 g Haferkekse + 50 g Butter (Boden)

## ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 160°C vorheizen.
2. Kekse zerbröseln, mit Butter mischen, als Boden in Springform drücken.
3. Frischkäse, Quark, Eier, Zucker, Protein und Vanille cremig rühren.
4. Auf den Boden gießen, 50-60 Minuten backen.
5. Im ausgeschalteten Ofen auskühlen lassen, dann kalt stellen.

## 122. No-Bake-Protein-Cheesecake

**OHNE BACKEN: CREMIGER KÄSEKUCHEN AUS DEM KÜHLSCHRANK - EINFACH UND ERFRISCHEND.**

## ZUTATEN:

- 400 g Frischkäse
- 200 g griechischer Joghurt
- 50 g Vanille-Proteinpulver
- 5 Blatt Gelatine
- 80 g Honig
- 100 g Haferkekse + 50 g Butter

## ZUBEREITUNG:

1. Boden zubereiten und kalt stellen.
2. Gelatine einweichen.

3. Frischkäse, Joghurt, Protein und Honig cremig rühren.

4. Gelatine auflösen und einrühren.

5. Auf den Boden gießen, mindestens 4 Stunden kalt stellen.

## 123. Erdbeer-Cheesecake-Cups

**INDIVIDUELL UND HÜBSCH: KLEINE CHEESECAKES IM GLAS MIT ERDBEEREN - PERFEKT FÜR GÄSTE.**

## ZUTATEN:

- 300 g Frischkäse
- 100 g Magerquark
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 100 g Erdbeeren
- 60 g Honig
- 50 g Kekskrümel

## ZUBEREITUNG:

1. Kekskrümel auf 4 Gläser verteilen.
2. Frischkäse, Quark, Protein und Honig cremig rühren.
3. Erdbeeren pürieren.
4. Käsecreme in die Gläser füllen, mit Erdbeerpüree marmorieren.
5. 2 Stunden kalt stellen.

## 124. Oreo-Protein-Cheesecake

**COOKIES AND CREAM: CHEESECAKE MIT OREO-KEKSEN - DUNKEL, CREMIG UND UNWIDERSTEHLICH.**

## ZUTATEN:

- 500 g Frischkäse
- 150 g Magerquark

- 50 g Vanille-Proteinpulver
- 15 Oreo-Kekse
- 3 Eier
- 80 g Zucker
- 30 g Butter

#### ZUBEREITUNG:

1. 10 Oreos zerbröseln, mit Butter als Boden pressen.
2. Restliche Oreos grob hacken.
3. Käsemasse zubereiten, gehackte Oreos unterheben.
4. 50-55 Minuten bei 160°C backen.
5. Im Ofen auskühlen lassen.

## 125. Zitronen-Quark-Torte

**ERFRISCHEND UND LEICHT: LUFTIGE QUARKTORTE MIT ZITRONE - OHNE BACKEN MÖGLICH.**

#### ZUTATEN:

- 500 g Magerquark
- 200 ml Sahne
- 50 g Vanille-Proteinpulver
- Saft und Zeste von 2 Zitronen
- 5 Blatt Gelatine
- 80 g Honig
- Keksbody

#### ZUBEREITUNG:

1. Boden vorbereiten.
2. Sahne steif schlagen. Quark mit Protein, Zitrone und Honig verrühren.
3. Gelatine einweichen, auflösen und einröhren.
4. Sahne unterheben, auf den Boden gießen.
5. 4 Stunden oder über Nacht kalt stellen.

## 126. Schoko-Cheesecake cremig

**DOPPELT SCHOKOLADIG: CHEESECAKE MIT KAKAO UND SCHOKO-BODEN - FÜR ECHTE SCHOKOFANS.**

#### ZUTATEN:

- 500 g Frischkäse
- 50 g Schoko-Proteinpulver
- 30 g Kakaopulver
- 3 Eier
- 100 g Zucker
- 100 g Schoko-Kekse + 50 g Butter

#### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 160°C vorheizen.
2. Schokoboden zubereiten.
3. Käsemasse mit Kakao und Protein vermischen.
4. 50-55 Minuten backen.
5. Im Ofen auskühlen lassen.

## 127. Blaubeer-Protein-Cheesecake

**BEERIG UND CREMIG: CHEESECAKE MIT BLAUBEER-SWIRL - HÜBSCH UND LECKER.**

#### ZUTATEN:

- 500 g Frischkäse
- 150 g Magerquark
- 50 g Vanille-Proteinpulver
- 150 g Blaubeeren
- 3 Eier
- 80 g Honig
- Keksbody

## ZUBEREITUNG:

1. 100 g Blaubeeren pürieren.
2. Käsemasse zubereiten.
3. Auf den Boden gießen, Blaubeerpüree marmoriert einziehen.
4. 50-55 Minuten bei 160°C backen.
5. Mit frischen Blaubeeren dekorieren.

## 128. Käsekuchen ohne Boden

**PURISTISCH: CREMIGER KÄSEKUCHEN GANZ OHNE BODEN - FÜR LOW-CARB-FANS.**

## ZUTATEN:

- 750 g Magerquark
- 200 g Frischkäse
- 60 g Vanille-Proteinpulver
- 3 Eier
- 100 g Zucker oder Süßungsmittel
- 3 EL Speisestärke
- 1 TL Vanilleextrakt

## ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 150°C vorheizen. Form fetten.
2. Alle Zutaten cremig rühren.
3. In die Form füllen.
4. 60-70 Minuten backen.
5. Im Ofen auskühlen lassen.

## 129. Himbeeren-Cheesecake-Bars

**ZUM SCHNEIDEN: CHEESECAKE ALS RIEGEL MIT HIMBEER-SCHICHT - PRAKTISCH UND LECKER.**

## ZUTATEN:

- 400 g Frischkäse
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 150 g Himbeeren
- 2 Eier
- 60 g Honig
- 100 g Haferkekse + 40 g Butter

## ZUBEREITUNG:

1. Boden in einer eckigen Form zubereiten.
2. Käsemasse daraufgeben.
3. Himbeeren pürieren und obenauf verteilen.
4. 40-45 Minuten bei 160°C backen.
5. Kalt stellen und in Bars schneiden.

## 130. New York Cheesecake mit Protein

**DER KLASSIKER SCHLECHTHIN: HOHER, CREMIGER NY CHEESECAKE - MIT EXTRA PROTEIN.**

## ZUTATEN:

- 900 g Frischkäse
- 200 g Magerquark
- 60 g Vanille-Proteinpulver
- 4 Eier
- 150 g Zucker
- 150 g Graham Cracker + 60 g Butter
- 200 g Sauerrahm

## ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 170°C vorheizen.
2. Dickeren Boden pressen und vorbacken (10 Min).
3. Käsemasse mit Sauerrahm zubereiten.
4. 55-65 Minuten backen.

5. Im Ofen über Nacht auskühlen lassen.

•Meersalz

## 131. Kürbis-Cheesecake

**HERBSTLICH-WÜRZIG: CHEESECAKE MIT KÜRBISPÜREE UND GEWÜRZEN - SAISONAL UND AROMATISCH.**

### ZUTATEN:

- 500 g Frischkäse
- 200 g Kürbispüree
- 50 g Vanille-Proteinpulver
- 3 Eier
- 80 g Zucker
- 2 TL Kürbiskuchengewürz
- Spekulatius-Boden

### ZUBEREITUNG:

1. Spekulatius-Boden zubereiten.
2. Käsemasse mit Kürbis und Gewürzen verrühren.
3. 50-55 Minuten bei 160°C backen.
4. Mit Sahnehaube servieren.
5. Mit Zimt bestreuen.

## 132. Karamell-Cheesecake

**SÜSS UND VERFÜHRERISCH: CHEESECAKE MIT KARAMELL-SWIRL - DEKADENT UND KÖSTLICH.**

### ZUTATEN:

- 500 g Frischkäse
- 50 g Vanille-Proteinpulver
- 3 Eier
- 80 g brauner Zucker
- 4 EL Karamellsauce
- Keksboden

### ZUBEREITUNG:

1. Boden vorbereiten.
2. Käsemasse zubereiten.
3. 2 EL Karamell marmoriert einziehen.
4. 50 Minuten bei 160°C backen.
5. Mit restlichem Karamell und Meersalz toppen.

## 133. Protein-Quarkkuchen saftig

**DEUTSCHER KLASSIKER: SAFTIGER QUARKKUCHEN MIT PROTEIN - NICHT ZU SÜß, PERFEKT CREMIG.**

### ZUTATEN:

- 750 g Magerquark
- 60 g Vanille-Proteinpulver
- 3 Eier
- 100 g Zucker
- 3 EL Speisestärke
- 1 TL Vanilleextrakt
- Optional: Mürbeteig-Boden

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 150°C vorheizen.
2. Alle Zutaten cremig rühren.
3. In gefettete Form (oder auf Boden) füllen.
4. 60-70 Minuten backen.
5. Im Ofen auskühlen lassen.

## 134. Japanischer Cheesecake fluffig

**WOLKIG-LEICHT: DER BERÜHMTE JAPANISCHE CHEESECAKE - SOUFFLÉ-ARTIG UND ZART.**

### ZUTATEN:

- 250 g Frischkäse
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 3 Eier (getrennt)
- 40 g Zucker
- 50 ml Milch
- 30 g Butter
- 2 EL Mehl

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 160°C vorheizen (Wasserbad).
2. Frischkäse, Butter und Milch erwärmen, Protein und Mehl einrühren.
3. Eigelb einrühren. Eiweiß mit Zucker steif schlagen und unterheben.
4. In ausgelegte Form, 50-60 Minuten im Wasserbad backen.
5. Langsam abkühlen lassen.

## 135. Erdbeer-Swirl-Cheesecake

**HÜBSCHE SPIRALEN: CHEESECAKE MIT ERDBEER-WIRBELN - OPTISCH BEEINDRUCKEND.**

### ZUTATEN:

- 500 g Frischkäse
- 50 g Vanille-Proteinpulver
- 3 Eier

- 80 g Zucker
- 150 g Erdbeeren (püriert)
- Keksbodyen

### ZUBEREITUNG:

1. Boden vorbereiten.
2. Käsemasse zubereiten und daraufgeben.
3. Erdbeerpüree in Spiralen darauf verteilen.
4. Mit einem Zahnstocher Wirbel ziehen.
5. 50 Minuten bei 160°C backen.

## 136. Mini-Protein-Cheesecakes

**PORTION CONTROL: KLEINE INDIVIDUELLE CHEESECAKES IN MUFFINFORM - PERFEKTE GRÖSSE.**

### ZUTATEN:

- 400 g Frischkäse
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 2 Eier
- 60 g Honig
- 12 Vanille-Waffeln oder Mini-Kekse
- Beeren zum Dekorieren

### ZUBEREITUNG:

1. Muffinform mit Papierförmchen auslegen, je 1 Keks hineinlegen.
2. Käsemasse zubereiten und verteilen.
3. 18-20 Minuten bei 160°C backen.
4. Abkühlen lassen.
5. Mit Beeren dekorieren.

## 137. Mango-Cheesecake ohne Backen

TROPISCH UND ERFRISCHEND: NO-BAKE-CHEESECAKE MIT MANGO - SOMMERLICH PERFEKT.

### ZUTATEN:

- 400 g Frischkäse
- 200 g Mango (püriert)
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 5 Blatt Gelatine
- 60 g Honig
- Kokos-Keks-Boden

### ZUBEREITUNG:

1. Boden mit Kokoskeksen zubereiten.
2. Gelatine einweichen.
3. Käsemasse mit Mango und Protein zubereiten.
4. Gelatine auflösen und einrühren.
5. 4 Stunden kalt stellen, mit Mangoscheiben dekorieren.

## 138. Schoko-Erdnuss-Cheesecake

WIE REESE'S: SCHOKOLADEN-CHEESECAKE MIT ERDNUSSBUTTER - SÜCHTIG MACHEND GUT.

### ZUTATEN:

- 500 g Frischkäse
- 50 g Schoko-Proteinpulver
- 4 EL Erdnussbutter
- 3 Eier
- 80 g Zucker
- Schoko-Keks-Boden

- Gehackte Erdnüsse

### ZUBEREITUNG:

1. Schoko-Boden zubereiten.
2. Käsemasse mit Protein zubereiten, Erdnussbutter marmoriert einziehen.
3. 50 Minuten bei 160°C backen.
4. Mit geschmolzener Schokolade beträufeln.
5. Mit Erdnüssen bestreuen.

## 139. Vanille-Protein-Käsekuchen

KLASSISCHE-SCHLICHT: PURISTISCHER VANILLE-KÄSEKUCHEN MIT PROTEIN - ZEITLOS GUT.

### ZUTATEN:

- 600 g Frischkäse
- 200 g Magerquark
- 60 g Vanille-Proteinpulver
- 3 Eier
- 100 g Zucker
- 2 TL Vanilleextrakt
- Vanillekipferl-Boden

### ZUBEREITUNG:

1. Boden aus zerbröselten Vanillekipferl und Butter.
2. Käsemasse mit extra Vanille zubereiten.
3. 55-60 Minuten bei 160°C backen.
4. Mit Vanilleschoten dekorieren.
5. Kalt servieren.

## 140. Cheesecake im Glas

SCHNELL UND PORTIONIERT: GESCHICHTETER CHEESECAKE IM GLAS -

## OHNE BACKEN, PERFEKT FÜR UNTERWEGS.

### ZUTATEN:

- 300 g Frischkäse
- 100 g Magerquark
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 3 EL Honig
- 50 g Kekskrümel

- Beeren nach Wahl

### ZUBEREITUNG:

1. Käsecrème aus Frischkäse, Quark, Protein und Honig anrühren.
2. In 4 Gläser schichten: Kekse, Creme, Beeren, Creme.
3. Mit Beeren toppen.
4. 1 Stunde kalt stellen.
5. Mit Löffel genießen!

# OATMEAL & PROTEIN-BOWLS

## 141. Schoko-Protein- Oatmeal

SCHOKOLADE ZUM FRÜHSTÜCK:  
CREMIGES WARMES OATMEAL MIT KAKAO  
UND PROTEIN - WIE EIN GESUNDER  
NACHTISCH.

### ZUTATEN:

- 50 g Haferflocken
- 200 ml Milch
- 30 g Schoko-Proteinpulver
- 1 EL Kakaopulver
- 1 EL Honig
- Schoko-Chips und Bananenscheiben

### ZUBEREITUNG:

1. Haferflocken mit Milch aufkochen.

2. 5 Minuten bei niedriger Hitze köcheln.
3. Vom Herd nehmen, Proteinpulver und Kakao einrühren.
4. Mit Honig süßen.
5. Mit Schoko-Chips und Banane toppen.

## 142. Beeren-Overnight-Oats mit Protein

ABENDS VORBEREITEN, MORGENS  
GENIESSEN: CREMIGE OATS MIT BEEREN -  
KALT UND ERFRISCHEND.

### ZUTATEN:

- 50 g Haferflocken
- 150 ml Milch
- 100 g griechischer Joghurt
- 30 g Vanille-Proteinpulver

- 100 g gemischte Beeren
- 1 EL Honig

#### ZUBEREITUNG:

1. Am Vorabend: Haferflocken, Milch, Joghurt und Protein vermischen.
2. Mit Honig süßen.
3. Über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
4. Am Morgen umrühren.
5. Mit Beeren toppen und genießen.

### 143. Bananen-Erdnuss-Oatmeal

**KLASSIKER-KOMBI: WARMES OATMEAL MIT BANANE UND ERDNUSSBUTTER - SÄTTIGEND UND KÖSTLICH.**

#### ZUTATEN:

- 50 g Haferflocken
- 200 ml Milch
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 1 Banane
- 2 EL Erdnussbutter
- Gehackte Erdnüsse

#### ZUBEREITUNG:

1. Halbe Banane mit Milch und Haferflocken kochen (5 Min).
2. Proteinpulver einrühren.
3. Erdnussbutter unterziehen.
4. Restliche Banane in Scheiben schneiden.
5. Mit Bananenscheiben und Erdnüssen toppen.

### 144. Protein-Açaí-Bowl

**SUPERFOOD-POWER: CREMIGE AÇAÍ-BOWL MIT PROTEIN UND BUNten TOPPINGS - INSTAGRAM-WÜRDIG.**

#### ZUTATEN:

- 100 g Açaí-Püree (TK)
- 1 gefrorene Banane
- 30 g Beeren-Proteinpulver
- 80 ml Milch
- Toppings: Granola, Beeren, Kokosflocken, Chiasamen

#### ZUBEREITUNG:

1. Açaí, Banane, Protein und Milch im Mixer pürieren.
2. Konsistenz soll dick sein (wenig Flüssigkeit!).
3. In eine Schüssel füllen.
4. Mit Toppings in Reihen dekorieren.
5. Sofort genießen.

### 145. Apfel-Zimt-Porridge

**WIE APFELKUCHEN: WARMER HAFERBREI MIT ÄPFELN UND ZIMT - GEMÜTLICH UND WÄRMEND.**

#### ZUTATEN:

- 50 g Haferflocken
- 200 ml Milch
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 1 Apfel (gewürfelt)
- 1 TL Zimt
- 1 EL Honig
- Walnüsse

#### ZUBEREITUNG:

1. Haferflocken mit Milch aufkochen.
2. Apfelwürfel und Zimt hinzufügen, 5 Minuten köcheln.
3. Proteinpulver einrühren.

4. Mit Honig süßen.
5. Mit Walnüssen toppen.

## 146. Schoko-Hafer-Protein-Bowl

KALT UND CREMIG: SCHOKOLADIGE OAT-BOWL OHNE KOCHEN - SCHNELL UND SÄTTIGEND.

### ZUTATEN:

- 60 g Haferflocken (zart)
- 150 ml Milch
- 30 g Schoko-Proteinpulver
- 1 EL Kakaopulver
- 1 EL Honig
- Erdbeeren und Kokosraspeln

### ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten (außer Toppings) vermischen.
2. 10 Minuten quellen lassen.
3. In eine Bowl füllen.
4. Mit Erdbeeren und Kokos toppen.
5. Kalt genießen.

## 147. Vanille-Protein-Oatmeal

KLASSISCH UND GUT: CREMIGES VANILLE-OATMEAL - DIE PERFEKTE BASIS FÜR ALLE TOPPINGS.

### ZUTATEN:

- 50 g Haferflocken
- 200 ml Milch
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 EL Ahornsirup

- Lieblingstoppings

### ZUBEREITUNG:

1. Haferflocken mit Milch kochen (5 Min).
2. Proteinpulver und Vanille einrühren.
3. Mit Ahornsirup süßen.
4. In eine Schüssel geben.
5. Nach Belieben toppen.

## 148. Tropische Protein-Smoothie-Bowl

URLAUBSGEFÜHL: CREMIGE SMOOTHIE-BOWL MIT TROPISCHEN FRÜCHTEN - EXOTISCH UND ERFRISCHEND.

### ZUTATEN:

- 100 g Mango (TK)
- 100 g Ananas (TK)
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 100 ml Kokosmilch
- Toppings: Kokosflocken, Passionsfrucht, Granola

### ZUBEREITUNG:

1. Gefrorene Früchte mit Protein und Kokosmilch mixen.
2. Dick und cremig blenden.
3. In eine Bowl füllen.
4. Mit tropischen Toppings dekorieren.
5. Sofort genießen.

## 149. Kürbis-Gewürz-Oatmeal

PUMPKIN SPICE LATTE ZUM LÖFFELN: HERBSTLICHES OATMEAL MIT KÜRBIS - WÄRMEND UND WÜRZIG.

### ZUTATEN:

- 50 g Haferflocken
- 180 ml Milch
- 50 g Kürbispüree
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 2 TL Kürbiskuchengewürz
- 1 EL Ahornsirup
- Pecans

#### ZUBEREITUNG:

1. Haferflocken mit Milch und Kürbispüree kochen.
2. Gewürze hinzufügen.
3. Proteinpulver einrühren.
4. Mit Ahornsirup süßen.
5. Mit Pecans toppen.

## 150. Beeren-Protein-Joghurt-Bowl

**EINFACH UND LECKER: CREMIGE JOGHURT-BOWL MIT BUNTEN BEEREN - SCHNELL UND PROTEINREICH.**

#### ZUTATEN:

- 200 g griechischer Joghurt
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 100 g gemischte Beeren
- 30 g Granola
- 1 EL Honig
- Chiasamen

#### ZUBEREITUNG:

1. Joghurt mit Proteinpulver verrühren.
2. In eine Bowl füllen.
3. Mit Beeren, Granola und Chiasamen toppen.
4. Mit Honig beträufeln.
5. Sofort servieren.

## 151. Erdnussbutter-Banana-Bowl

**SMOOTH UND CREMIG: SMOOTHIE-BOWL MIT ERDNUSSBUTTER UND BANANE - WIE EIN SHAKE ZUM LÖFFELN.**

#### ZUTATEN:

- 2 gefrorene Bananen
- 2 EL Erdnussbutter
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 80 ml Milch
- Toppings: Granola, Bananenscheiben, Erdnüsse

#### ZUBEREITUNG:

1. Bananen, Erdnussbutter, Protein und Milch mixen.
2. Dick und cremig halten.
3. In eine Bowl füllen.
4. Mit Toppings dekorieren.
5. Sofort genießen.

## 152. Protein-Quinoa-Frühstücksbowl

**PROTEINREICH MAL ANDERS: SÜSSE QUINOA-BOWL MIT FRÜCHTEN - GLUTENFREI UND NÄHRSTOFFREICH.**

#### ZUTATEN:

- 80 g gekochte Quinoa
- 150 ml Milch
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 1 EL Honig
- 1/2 TL Zimt
- Beeren und Nüsse

## ZUBEREITUNG:

1. Quinoa mit Milch erwärmen.
2. Proteinpulver, Honig und Zimt einrühren.
3. In eine Bowl füllen.
4. Mit Beeren und Nüssen toppen.
5. Warm oder kalt genießen.

## 153. Schoko-Kokos-Oatmeal

### BOUNTY ZUM FRÜHSTÜCK: SCHOKOLADEN-OATMEAL MIT KOKOSFLOCKEN - TROPISCH UND SCHOKOLADIG.

## ZUTATEN:

- 50 g Haferflocken
- 150 ml Kokosmilch
- 30 g Schoko-Proteinpulver
- 30 g Kokosraspeln
- 1 EL Kakaopulver
- Schoko-Chips

## ZUBEREITUNG:

1. Haferflocken mit Kokosmilch kochen.
2. Kakao und Proteinpulver einrühren.
3. 20 g Kokosraspeln unterheben.
4. Mit restlichen Kokosraspeln und Schoko-Chips toppen.
5. Warm servieren.

## 154. Bircher-Müsli mit Protein

### SCHWEIZER KLASSIKER: EINGEWEICHTES MÜSLI MIT ÄPFELN UND PROTEIN - TRADITIONELL MIT TWIST.

## ZUTATEN:

- 60 g Haferflocken
- 150 ml Milch
- 100 g Joghurt
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 1 Apfel (geraspelt)
- 1 EL Honig
- Nüsse und Rosinen

## ZUBEREITUNG:

1. Haferflocken, Milch und Joghurt über Nacht einweichen.
2. Am Morgen Proteinpulver und Apfel einrühren.
3. Mit Honig süßen.
4. Mit Nüssen und Rosinen toppen.
5. Kalt servieren.

## 155. Protein-Chia-Bowl

### OMEGA-3-BOOST: CHIA-PUDDING-BOWL MIT EXTRA PROTEIN UND FRÜCHTEN - CREMIG UND GESUND.

## ZUTATEN:

- 4 EL Chiasamen
- 200 ml Milch
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 1 EL Ahornsirup
- Toppings: Beeren, Granola, Kokosflocken

## ZUBEREITUNG:

1. Chiasamen mit Milch und Proteinpulver mischen.
2. Ahornsirup hinzufügen.
3. 4 Stunden oder über Nacht quellen lassen.
4. In eine Bowl füllen.
5. Mit Lieblingstoppings dekorieren.

## 156. Mango-Protein-Smoothie-Bowl

**SONNENGELB UND CREMIG: MANGO-BOWL MIT PROTEIN - TROPISCH UND VOLLER VITAMIN C.**

### ZUTATEN:

- 150 g Mango (TK)
- 1/2 gefrorene Banane
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 80 ml Milch
- Toppings: Granola, Kokosflocken, frische Mango

### ZUBEREITUNG:

1. Gefrorene Früchte mit Protein und Milch mixen.
2. Dick und cremig blenden.
3. In eine Bowl füllen.
4. Schön dekorieren.
5. Sofort genießen.

## 157. Warmer Haferbrei mit Protein

**COMFORT FOOD: KLASSISCHER WARMER HAFERBREI MIT PROTEIN - EINFACH UND GEMÜTLICH.**

### ZUTATEN:

- 50 g Haferflocken
- 200 ml Milch
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 1 Prise Salz
- 1 EL Butter
- Toppings nach Wahl

### ZUBEREITUNG:

1. Haferflocken mit Milch und Salz aufkochen.
2. 5 Minuten köcheln, dabei rühren.
3. Vom Herd nehmen, Protein und Butter einrühren.
4. In eine Schüssel geben.
5. Nach Belieben toppen.

## 158. Schoko-Haselnuss-Porridge

**WIE NUTELLA IM TOPF: CREMIGES PORRIDGE MIT SCHOKO UND HASELNÜSSEN - UNWIDERSTEHLICH.**

### ZUTATEN:

- 50 g Haferflocken
- 200 ml Milch
- 30 g Schoko-Proteinpulver
- 2 EL Haselnussmus
- Gehackte Haselnüsse
- Schoko-Chips

### ZUBEREITUNG:

1. Haferflocken mit Milch kochen.
2. Proteinpulver und Haselnussmus einrühren.
3. Cremig rühren.
4. Mit Haselnüssen und Schoko-Chips toppen.
5. Warm servieren.

## 159. Protein-Frühstücks-Crumble

**KNUSPRIG-WARM: GEBACKENER HAFERCRUMBLE MIT FRÜCHTEN - WIE DESSERT ZUM FRÜHSTÜCK.**

### ZUTATEN:

- 150 g gemischte Beeren

- 60 g Haferflocken
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 30 g gemahlene Mandeln
- 2 EL Honig
- 2 EL Kokosöl
- Joghurt zum Servieren

#### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Beeren in eine Auflaufform geben.
3. Streusel aus Hafer, Protein, Mandeln, Honig und Öl machen.
4. Auf die Beeren streuen, 20-25 Minuten backen.
5. Mit Joghurt servieren.

### 160. Beeren-Bowl mit Kokos-Topping

**FARBENFROH UND LECKER: BEEREN-SMOOTHIE-BOWL MIT KNUSPRIGEM KOKOS-GRANOLA - EIN FEST FÜR DIE SINNE.**

#### ZUTATEN:

- 150 g gemischte Beeren (TK)
- 1/2 gefrorene Banane
- 30 g Beeren-Proteinpulver
- 80 ml Milch
- Toppings: Kokos-Granola, Kokosflocken, frische Beeren

#### ZUBEREITUNG:

1. Gefrorene Früchte mit Protein und Milch mixen.
2. Dick und cremig blenden.
3. In eine Bowl füllen.
4. Großzügig mit Kokos-Toppings dekorieren.
5. Sofort genießen.

## MOUSSE & LEICHTE DESSERTS

### 161. Schoko-Protein-Mousse luftig

**WOLKENLEICHT UND SCHOKOLADIG:  
LUFTIGE MOUSSE MIT EXTRA PROTEIN -  
EIN ELEGANTES DESSERT.**

#### ZUTATEN:

- 100 g Zartbitterschokolade
- 150 ml Sahne
- 30 g Schoko-Proteinpulver
- 2 Eiweiß
- 1 EL Puderzucker
- Kakaopulver zum Bestäuben

#### ZUBEREITUNG:

1. Schokolade im Wasserbad schmelzen und leicht abkühlen lassen.
2. Sahne steif schlagen. Eiweiß mit Zucker steif schlagen.
3. Proteinpulver in die Schokolade einrühren.
4. Sahne und Eischnee vorsichtig unterheben.
5. In Gläser füllen, 3 Stunden kalt stellen, mit Kakao bestäuben.

## 162. Erdbeer-Mousse mit Quark

**FRUCHTIG-CREMIG: ROSA ERDBEER-MOUSSE MIT QUARK - LEICHT UND ERFRISCHEND.**

### ZUTATEN:

- 200 g Erdbeeren
- 200 g Magerquark
- 100 ml Sahne
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 3 EL Honig
- 3 Blatt Gelatine

### ZUBEREITUNG:

1. Gelatine einweichen. Erdbeeren pürieren.
2. Quark mit Protein und Honig verrühren, Erdbeerpüree unterheben.
3. Gelatine auflösen und einrühren.
4. Sahne steif schlagen und unterheben.
5. In Gläser füllen, 3 Stunden kalt stellen.

## 163. Zitronen-Mousse leicht

**ERFRISCHEND UND ZART: ZITRONEN-MOUSSE MIT PROTEINREICHEM QUARK - SOMMERLICH ELEGANT.**

### ZUTATEN:

- 200 g Magerquark
- 150 ml Sahne
- Saft und Zeste von 2 Zitronen
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 3 EL Puderzucker
- 3 Blatt Gelatine

### ZUBEREITUNG:

1. Gelatine einweichen.
2. Quark mit Protein, Zitrone und Zucker verrühren.
3. Gelatine auflösen und einrühren.
4. Sahne steif schlagen und unterheben.
5. 3-4 Stunden kalt stellen.

## 164. Avocado-Schoko-Mousse

**ÜBERRASCHEND GUT: CREMIGE MOUSSE AUS AVOCADO UND KAKAO - VEGAN MÖGLICH UND GESUND.**

### ZUTATEN:

- 2 reife Avocados
- 30 g Schoko-Proteinpulver
- 30 g Kakaopulver
- 4 EL Ahornsirup
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 Prise Salz

### ZUBEREITUNG:

1. Avocados im Mixer pürieren.
2. Proteinpulver, Kakao, Ahornsirup und Vanille hinzufügen.
3. Mit Salz abschmecken.
4. Cremig mixen.
5. 1 Stunde kalt stellen, mit Beeren servieren.

## 165. Beeren-Protein-Dessert im Glas

SCHICHTWEISE KÖSTLICH: BEEREN UND PROTEIN-CREME IM GLAS - HÜBSCH UND LECKER.

### ZUTATEN:

- 200 g griechischer Joghurt
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 150 g gemischte Beeren
- 2 EL Honig
- Minzblätter

### ZUBEREITUNG:

1. Joghurt mit Proteinpulver und Honig verrühren.
2. In 4 Gläser abwechselnd Beeren und Creme schichten.
3. Mit Beeren und Minze toppen.
4. 30 Minuten kalt stellen.
5. Mit Löffel genießen.

## 166. Vanille-Mousse mit Beeren

KLASSISCH UND CREMIG: DUFTENDE VANILLE-MOUSSE MIT FRISCHEN BEEREN - ZEITLOS ELEGANT.

### ZUTATEN:

- 200 ml Sahne
- 150 g Magerquark
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 2 TL Vanilleextrakt
- 3 EL Honig
- Frische Beeren

### ZUBEREITUNG:

1. Sahne steif schlagen.
2. Quark mit Proteinpulver, Vanille und Honig verrühren.
3. Geschlagene Sahne unterheben.
4. In Gläser füllen, 2 Stunden kalt stellen.
5. Mit Beeren garnieren.

## 167. Mango-Mousse tropisch

EXOTISCH UND CREMIG: SONNIGE MANGO-MOUSSE - EIN HAUCH TROPEN IM GLAS.

### ZUTATEN:

- 200 g reife Mango (frisch oder TK)
- 150 g griechischer Joghurt
- 100 ml Sahne
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 2 EL Honig
- Passionsfrucht

### ZUBEREITUNG:

1. Mango pürieren. Sahne steif schlagen.
2. Joghurt mit Proteinpulver und Honig verrühren.
3. Mangopüree und Sahne unterheben.
4. 2 Stunden kalt stellen.
5. Mit Passionsfrucht servieren.

## 168. Protein-Panna-Cotta

ITALIENISCHE ELEGANZ: SEIDIGE PANNA COTTA MIT PROTEIN - EINFACH UND BEEINDRUCKEND.

### ZUTATEN:

- 300 ml Sahne
- 100 ml Milch
- 30 g Vanille-Proteinpulver

- 3 Blatt Gelatine
- 3 EL Honig
- 1 TL Vanilleextrakt
- Beerensauce

#### ZUBEREITUNG:

1. Gelatine einweichen.
2. Sahne, Milch und Honig erwärmen (nicht kochen).
3. Gelatine ausdrücken und einrühren, dann Protein und Vanille.
4. In Förmchen gießen, 4 Stunden kalt stellen.
5. Stürzen und mit Beerensauce servieren.

### 169. Himbeer-Quark-Mousse

**PINK UND CREMIG: LUFTIGE HIMBEER-QUARK-MOUSSE - FRUCHTIG UND PROTEINREICH.**

#### ZUTATEN:

- 150 g Himbeeren
- 200 g Magerquark
- 100 ml Sahne
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 3 EL Honig
- Frische Himbeeren

#### ZUBEREITUNG:

1. Himbeeren pürieren und durch ein Sieb streichen.
2. Sahne steif schlagen.
3. Quark mit Proteinpulver und Honig verrühren, Himbeerpuree unterheben.
4. Sahne unterheben, 2 Stunden kalt stellen.
5. Mit frischen Himbeeren garnieren.

### 170. Kaffee-Protein-Mousse

**ESPRESSO-ELEGANZ: CREMIGE KAFFEE-MOUSSE MIT PROTEIN - FÜR KAFFEELIEBHABER.**

#### ZUTATEN:

- 100 ml starker Espresso (abgekühlt)
- 150 g Mascarpone
- 100 ml Sahne
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 3 EL Zucker
- Kakaopulver

#### ZUBEREITUNG:

1. Sahne steif schlagen.
2. Mascarpone mit Espresso, Proteinpulver und Zucker verrühren.
3. Sahne unterheben.
4. In Gläser füllen, 2 Stunden kalt stellen.
5. Mit Kakao bestäuben.

### 171. Kokosnuss-Mousse

**TROPISCH-CREMIG: KOKOSMOUSSE MIT VANILLE - EXOTISCH UND VERFÜHRERISCH.**

#### ZUTATEN:

- 200 ml Kokosmilch (vollfett, gekühlt)
- 100 ml Sahne
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 3 EL Ahornsirup
- Kokosflocken (geröstet)

#### ZUBEREITUNG:

1. Nur den festen Teil der gekühlten Kokosmilch verwenden.
2. Kokosfett und Sahne zusammen steif schlagen.
3. Proteinpulver und Ahornsirup einrühren.

**4.** In Gläser füllen, 2 Stunden kalt stellen.

**5.** Mit Kokosflocken bestreuen.

## 172. Schoko-Mousse mit Tofu

**VEGAN UND PROTEINREICH: SEIDIGE SCHOKO-MOUSSE AUS SEIDENTOFU - ÜBERRASCHEND CREMIG.**

### ZUTATEN:

- 300 g Seidentofu
- 100 g Zartbitterschokolade (geschmolzen)
- 30 g Schoko-Proteinpulver
- 3 EL Ahornsirup
- 1 TL Vanilleextrakt

### ZUBEREITUNG:

- 1.** Schokolade schmelzen und leicht abkühlen.
- 2.** Alle Zutaten im Mixer cremig pürieren.
- 3.** In Gläser füllen.
- 4.** 2-3 Stunden kalt stellen.
- 5.** Mit Beeren oder Minze garnieren.

## 173. Passionsfrucht-Mousse

**EXOTISCH-FRUCHTIG: SPRITZIGE PASSIONSFREUCHT-MOUSSE - INTENSIV UND ERFRISCHEND.**

### ZUTATEN:

- 4 Passionsfrüchte
- 150 g Magerquark
- 100 ml Sahne
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 3 EL Honig
- 2 Blatt Gelatine

### ZUBEREITUNG:

- 1.** Passionsfrüchte aushöhlen (Mark beiseitelegen).
- 2.** Gelatine einweichen.
- 3.** Quark mit Protein, Honig und Passionsfruchtmark verrühren.
- 4.** Gelatine auflösen, einrühren. Geschlagene Sahne unterheben.
- 5.** 3 Stunden kalt stellen, mit Passionsfrucht toppen.

## 174. Leichtes Tiramisu mit Protein

**ITALIENISCHER KLASSEKLER LEICHT: TIRAMISU MIT QUARK STATT MASCARPONE - WENIGER KALORIEN, MEHR PROTEIN.**

### ZUTATEN:

- 200 g Magerquark
- 100 g Mascarpone
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 100 ml kalter Espresso
- Löffelbiskuits
- Kakaopulver

### ZUBEREITUNG:

- 1.** Quark, Mascarpone und Proteinpulver cremig rühren.
- 2.** Biskuits kurz in Espresso tunken.
- 3.** In Gläsern oder Form schichten: Biskuits, Creme, Biskuits, Creme.
- 4.** Mindestens 4 Stunden (besser über Nacht) kalt stellen.
- 5.** Mit Kakaopulver bestäuben.

## 175. Quark-Sahne-Dessert

**OMA'S KLASSEKLER: LOCKERES QUARK-SAHNE-DESSERT MIT VANILLE - ZEITLOS**

**UND KÖSTLICH.**

**ZUTATEN:**

- 300 g Magerquark
- 150 ml Sahne
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 3 EL Zucker
- 1 TL Vanilleextrakt
- Obst nach Wahl

**ZUBEREITUNG:**

1. Sahne steif schlagen.
2. Quark mit Proteinpulver, Zucker und Vanille verrühren.
3. Sahne unterheben.
4. In Schälchen anrichten.
5. Mit Obst servieren.

## 176. Protein-Parfait im Glas

**SCHICHTWEISE SCHÖN: BUNTES PARFAIT MIT CREME, GRANOLA UND FRÜCHTEN - EIN AUGENSCHMAUS.**

**ZUTATEN:**

- 200 g griechischer Joghurt
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 50 g Granola
- 100 g gemischte Beeren
- 2 EL Honig

**ZUBEREITUNG:**

1. Joghurt mit Proteinpulver und Honig verrühren.
2. In hohe Gläser schichten: Granola, Joghurt, Beeren, Joghurt.
3. Mit mehr Beeren und Granola toppen.
4. Sofort servieren oder 1 Stunde kalt stellen.
5. Mit Löffel schichtweise genießen.

## 177. Joghurt-Mousse mit Früchten

**LEICHT UND ERFRISCHEND: LUFTIGE JOGHURT-MOUSSE MIT SAISONFRÜCHTEN - VIELSEITIG UND LECKER.**

**ZUTATEN:**

- 250 g griechischer Joghurt
- 100 ml Sahne
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 3 EL Honig
- 2 Blatt Gelatine
- Saisonfrüchte

**ZUBEREITUNG:**

1. Gelatine einweichen. Sahne steif schlagen.
2. Joghurt mit Proteinpulver und Honig verrühren.
3. Gelatine auflösen und einrühren, Sahne unterheben.
4. 2-3 Stunden kalt stellen.
5. Mit Früchten servieren.

## 178. Matcha-Protein-Mousse

**GRÜN UND GESUND: CREMIGE MATCHA-MOUSSE - ANTIOXIDANTIENREICH UND UNGEWÖHNLICH.**

**ZUTATEN:**

- 200 g Magerquark
- 100 ml Sahne
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 2 TL Matcha-Pulver
- 3 EL Honig
- Weiße Schokoraspeln

## ZUBEREITUNG:

1. Sahne steif schlagen.
2. Quark mit Proteinpulver, Matcha und Honig verrühren.
3. Sahne unterheben.
4. 2 Stunden kalt stellen.
5. Mit Schokoraspeln dekorieren.

- 250 g griechischer Joghurt
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 100 ml Sahne
- 200 g gemischte Beeren
- 2 EL Honig
- Keksbröseln (optional)

## 179. Erdnuss-Schoko-Mousse

**REESE'S ZUM LÖFFELN: CREMIGE MOUSSE MIT ERDNUSSBUTTER UND SCHOKOLADE - SÜCHTIG MACHEND.**

## ZUTATEN:

- 100 g Zartbitterschokolade
- 150 ml Sahne
- 3 EL Erdnussbutter
- 30 g Schoko-Proteinpulver
- Gehackte Erdnüsse

## ZUBEREITUNG:

1. Schokolade schmelzen, Erdnussbutter einrühren.
2. Proteinpulver einrühren, abkühlen lassen.
3. Sahne steif schlagen und unterheben.
4. 2-3 Stunden kalt stellen.
5. Mit Erdnüssen bestreuen.

## ZUBEREITUNG:

1. Sahne steif schlagen.
2. Joghurt mit Proteinpulver und Honig verrühren, Sahne unterheben.
3. In Gläsern schichten: Beeren, Creme, Beeren, Creme.
4. Mit Beeren und optional Keksbröseln toppen.
5. 1 Stunde kalt stellen.

## 180. Beeren-Schichtdessert leicht

**HÜBSCH UND FRISCH: LEICHTES SCHICHTDESSERT MIT BEEREN UND PROTEIN-CREME - FÜR BESONDERE ANLÄSSE.**

## ZUTATEN:

# SCHNELLE 10-MINUTEN-DESSERTS

## 181. Express-Schoko-Tassenkuchen

IN 2 MINUTEN FERTIG: SAFTIGER SCHOKOKUCHEN AUS DER MIKROWELLE - FÜR DEN SOFORTIGEN SÜSSHUNGER.

### ZUTATEN:

- 1 Ei
- 2 EL Milch
- 2 EL Schoko-Proteinpulver
- 1 EL Kakaopulver
- 1 EL Mehl
- 1 EL Honig
- 1/4 TL Backpulver

### ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in einer großen Tasse verrühren.
2. 60-90 Sekunden in der Mikrowelle garen.
3. Zahnstocher-Test machen.
4. Kurz abkühlen lassen.
5. Direkt aus der Tasse genießen.

## 182. 5-Minuten-Protein-Pudding

SCHNELLER GEHT'S NICHT: CREMIGER PUDDING IN WENIGEN MINUTEN - KÜHLSCHRANKKALT ODER FRISCH.

### ZUTATEN:

- 200 ml Milch
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 2 EL Speisestärke
- 1 EL Honig
- Beeren zum Toppen

### ZUBEREITUNG:

1. 50 ml Milch mit Stärke und Protein glatt rühren.
2. Restliche Milch mit Honig aufkochen.
3. Stärkemischung einrühren, 1 Minute köcheln.
4. In eine Schüssel geben.
5. Warm oder kalt mit Beeren servieren.

## 183. Schneller Beeren-Quark

**3-ZUTATEN-DESSERT: QUARK MIT FRISCHEN BEEREN - ERFRISCHEND UND IN 3 MINUTEN FERTIG.**

### ZUTATEN:

- 200 g Magerquark
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 100 g frische Beeren
- 1 EL Honig

### ZUBEREITUNG:

1. Quark mit Proteinpulver und Honig verrühren.
2. Beeren unterheben oder obenauf geben.
3. Sofort servieren.
4. Optional kurz kalt stellen.
5. Fertig!

## 184. Blitz-Erdnussbutter-Bällchen

**NO-BAKE IN 5 MINUTEN: SCHNELLE ENERGYBALLS MIT ERDNUSSBUTTER - ZUM SOFORT-NASCHEN.**

### ZUTATEN:

- 3 EL Erdnussbutter
- 2 EL Vanille-Proteinpulver
- 1 EL Honig
- 2 EL Haferflocken

### ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten vermengen.
2. Zu 6-8 kleinen Bällchen formen.
3. Kurz in den Gefrierschrank (optional).

**4. Sofort genießen.**

**5. Im Kühlschrank aufbewahren.**

## 185. Express-Bananen-Eis (1 Zutat)

**DAS EINFACHSTE EIS: GEFRORENE BANANE WIRD ZU CREMIGEM EIS - VEGAN UND NATÜRLICH SÜß.**

### ZUTATEN:

- 2 gefrorene Bananen
- Optional: 1 EL Proteinpulver

### ZUBEREITUNG:

1. Gefrorene Bananen in den Mixer geben.
2. Zu cremigem Eis verarbeiten (geduldig sein!).
3. Optional Proteinpulver hinzufügen.
4. Sofort servieren.

**5. Mit Toppings nach Wahl genießen.**

## 186. Schnelles Protein-Tiramisu

**EXPRESS-KLASSIKER: SCHNELLES TIRAMISU IM GLAS - IN 10 MINUTEN ZUSAMMENGESTELLT.**

### ZUTATEN:

- 150 g Magerquark
- 100 g Mascarpone
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 50 ml Espresso (kalt)
- 6 Löffelbiskuits
- Kakaopulver

### ZUBEREITUNG:

1. Quark, Mascarpone und Protein cremig rühren.
2. Biskuits kurz in Espresso tunken.
3. In 2 Gläser schichten: Biskuits, Creme, Biskuits, Creme.
4. Mit Kakao bestäuben.
5. Sofort servieren oder kurz kalt stellen.

## 187. 3-Zutaten-Protein-Cookies

**MINIMALISTISCH UND LECKER: SCHNELLE COOKIES MIT NUR 3 ZUTATEN - GESUND UND SÄTTIGEND.**

### ZUTATEN:

- 2 reife Bananen
- 100 g Haferflocken
- 30 g Schoko-Proteinpulver
- Optional: Schoko-Chips

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Bananen zerdrücken, Haferflocken und Protein untermischen.
3. Auf einem Blech kleine Cookies formen.
4. 12-15 Minuten backen.
5. Abkühlen lassen.

## 188. Express-Schoko-Mousse

**IN 5 MINUTEN FERTIG: SCHNELLE SCHOKO-MOUSSE OHNE KOCHEN - CREMIG UND INTENSIV.**

### ZUTATEN:

- 150 g griechischer Joghurt
- 2 EL Kakaopulver

- 20 g Schoko-Proteinpulver
- 2 EL Ahornsirup

### ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten glatt verrühren.
2. Abschmecken und eventuell nachsüßen.
3. In Gläser füllen.
4. Sofort servieren oder kurz kalt stellen.
5. Mit Schoko-Chips toppen.

## 189. Schneller Protein-Shake als Dessert

**SHAKE ZUM LÖFFELN: DICKE PROTEIN-SHAKE WIE EIN SMOOTHIE ZUM ESSEN - SÄTTIGEND UND KÖSTLICH.**

### ZUTATEN:

- 1 gefrorene Banane
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 100 ml Milch
- 1 EL Nussmus
- Toppings nach Wahl

### ZUBEREITUNG:

1. Alles im Mixer zu einer dicken Masse verarbeiten.
2. In eine Schüssel füllen.
3. Mit Lieblingstoppings dekorieren.
4. Mit Löffel genießen.
5. Sofort servieren.

## 190. Mikrowellen-Protein-Brownie

**FUDGY IN 2 MINUTEN: SAFTIGER BROWNIE AUS DER MIKROWELLE - FÜR SCHOKO-NOTFÄLLE.**

## ZUTATEN:

- 1 Ei
- 2 EL Schoko-Proteinpulver
- 2 EL Kakaopulver
- 2 EL Erdnussbutter
- 1 EL Ahornsirup

## ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in einer Tasse vermischen.
2. 60-90 Sekunden in der Mikrowelle garen.
3. Die Mitte darf noch feucht sein!
4. 1 Minute abkühlen lassen.
5. Warm genießen.

## 191. Beeren-Joghurt-Parfait Express

**SCHICHTWEISE SCHNELL: PARFAIT AUS JOGHURT UND BEEREN - HÜBSCH UND IN 5 MINUTEN FERTIG.**

## ZUTATEN:

- 150 g griechischer Joghurt
- 20 g Vanille-Proteinpulver
- 100 g gemischte Beeren
- 30 g Müsli
- 1 EL Honig

## ZUBEREITUNG:

1. Joghurt mit Protein und Honig verrühren.
2. In Gläser schichten: Müsli, Joghurt, Beeren, Joghurt.
3. Mit Beeren toppen.
4. Sofort servieren.
5. Mit Löffel genießen.

## 192. Schnelle Erdnussbutter-Cups

**WIE REESE'S, NUR GESÜNDER: SCHNELLE ERDNUSSBUTTER-PRALINENCHEN - NO-BAKE UND KÖSTLICH.**

## ZUTATEN:

- 50 g Zartbitterschokolade
- 3 EL Erdnussbutter
- 1 EL Vanille-Proteinpulver
- 1 EL Honig
- Silikonförmchen

## ZUBEREITUNG:

1. Schokolade schmelzen. Erdnussbutter mit Protein und Honig mischen.
2. Förmchen mit etwas Schoko ausgießen, kurz einfrieren.
3. Erdnuss-Füllung daraufgeben.
4. Mit restlicher Schokolade bedecken.
5. 30 Minuten einfrieren. Fertig!

## 193. Express-Quark mit Honig

**DAS SIMPELSTE DESSERT: CREMIGER QUARK MIT HONIG - SCHNELL, LECKER, NAHRHAFT.**

## ZUTATEN:

- 200 g Magerquark
- 20 g Vanille-Proteinpulver
- 2 EL Honig
- Zimt oder Beeren zum Toppen

## ZUBEREITUNG:

1. Quark mit Proteinpulver cremig rühren.
2. Mit Honig süßen.
3. In eine Schüssel geben.
4. Mit Zimt bestreuen oder Beeren toppen.
5. Sofort genießen.

## 194. 5-Minuten-Schoko-Pudding

**KINDHEITSKLASSIKER SCHNELL:  
CREMIGER SCHOKOPUDDING IN MINUTEN  
- WARM ODER KALT EIN GENUSS.**

### ZUTATEN:

- 200 ml Milch
- 2 EL Schoko-Proteinpulver
- 1 EL Kakaopulver
- 2 EL Speisestärke
- 1 EL Honig

### ZUBEREITUNG:

1. 50 ml Milch mit Stärke, Kakao und Protein glatt rühren.
2. Restliche Milch mit Honig aufkochen.
3. Stärkemischung einrühren, 1 Minute köcheln.
4. In Schälchen füllen.
5. Warm oder kalt servieren.

## 195. Schneller Apfelkompott mit Quark

**HERBSTLICHE SCHNELLIGKEIT: WARMES APFELKOMPOTT MIT KÜHLEM QUARK - IN 10 MINUTEN FERTIG.**

### ZUTATEN:

- 2 Äpfel

- 150 g Magerquark
- 20 g Vanille-Proteinpulver
- 1 TL Zimt
- 1 EL Butter
- 2 EL Honig

### ZUBEREITUNG:

1. Äpfel würfeln und in Butter 5 Minuten dünsten.
2. Mit Zimt und 1 EL Honig würzen.
3. Quark mit Protein und restlichem Honig verrühren.
4. Kompott in Schälchen geben, Quark darauf.
5. Sofort servieren.

## 196. Express-Cookie-Dough (essbar)

**ESSBARER KEKSTEIG: SICHERER COOKIE-DOUGH OHNE ROHES EI - ZUM SOFORTIGEN NASCHEN.**

### ZUTATEN:

- 3 EL Erdnuss- oder Mandelmus
- 2 EL Vanille-Proteinpulver
- 1 EL Honig
- 2 EL Haferflocken
- 2 EL Schoko-Chips
- 1 EL Milch

### ZUBEREITUNG:

1. Nussmus, Protein, Honig und Milch verrühren.
2. Haferflocken untermischen.
3. Schoko-Chips einrühren.
4. Direkt aus der Schüssel naschen.
5. Im Kühlschrank aufbewahren.

## 197. Blitz-Protein-Nicecream

EIS IN 2 MINUTEN: GEFRORENE FRÜCHTE ZU CREMIGEM EIS - DAS SCHNELLSTE DESSERT DER WELT.

### ZUTATEN:

- 2 gefrorene Bananen
- 20 g Vanille-Proteinpulver
- 1-2 EL Milch

### ZUBEREITUNG:

1. Gefrorene Bananen in Stücken in den Mixer geben.
2. Proteinpulver und Milch hinzufügen.
3. Zu cremigem Eis verarbeiten.
4. Sofort als Softeis servieren.
5. Mit Lieblings-Topping genießen.

## 198. Schnelle Schoko-Banane

KINDHEITSERINNERUNG: BANANE MIT SCHOKOLADE ÜBERZOGEN - IN 5 MINUTEN EIN HIT.

### ZUTATEN:

- 2 Bananen
- 60 g Zartbitterschokolade
- 1 EL Proteinpulver (optional)
- Gehackte Nüsse oder Kokosraspeln

### ZUBEREITUNG:

1. Bananen halbieren, auf Stäbchen stecken.
2. Schokolade schmelzen, optional Proteinpulver einrühren.
3. Bananen in Schokolade tunken.
4. Mit Nüssen oder Kokos bestreuen.
5. Kurz im Gefrierschrank fest werden lassen.

## 199. Express-Kokosbällchen

TROPISCH UND SCHNELL: KOKOSBÄLLCHEN OHNE BACKEN - IN 10 MINUTEN FERTIG.

### ZUTATEN:

- 60 g Kokosraspeln
- 2 EL Vanille-Proteinpulver
- 3 EL Kondensmilch
- Extra Kokosraspeln zum Wälzen

### ZUBEREITUNG:

1. Kokosraspeln, Protein und Kondensmilch vermengen.
2. Zu kleinen Bällchen formen.
3. In Kokosraspeln wälzen.
4. Kurz kalt stellen.
5. Genießen!

## 200. Schneller Protein-Dessert-Smoothie

FLÜSSIGES DESSERT: CREMIGER DESSERT-SMOOTHIE MIT PROTEIN - SÄTTIGEND UND SÜß.

### ZUTATEN:

- 1 gefrorene Banane
- 30 g Schoko-Proteinpulver
- 200 ml Milch
- 1 EL Erdnussbutter
- Sahne und Schoko-Soße zum Toppen

### ZUBEREITUNG:

1. Banane, Protein, Milch und Erdnussbutter im Mixer pürieren.
2. In ein großes Glas füllen.

**3.** Mit einem Sahnehäubchen toppen.

**4.** Mit Schoko-Soße beträufeln.

**5.** Mit Strohhalm und Löffel genießen.