

High Protein Power- Frühstück - 200 eiweißreiche Rezepte für jeden Tag

*Von süß bis herhaft - schnelle, gesunde und
sättigende Ideen für deinen perfekten Start in den
Tag*

INHALTSVERZEICHNIS

• Overnight Oats & Porridge	10
• 1. Klassische Vanille-Overnight-Oats	10
• 2. Schoko-Bananen-Overnight-Oats	10
• 3. Beeren-Protein-Oats	11
• 4. Apfel-Zimt-Overnight-Oats	11
• 5. Erdnussbutter-Schoko-Oats	12
• 6. Tropischer Mango-Kokos-Porridge	12
• 7. Kirsch-Vanille-Overnight-Oats ...	13
• 8. Blaubeer-Zitrone-Oats	13
• 9. Haselnuss-Kakao-Porridge	14
• 10. Himbeer-Joghurt-Oats	14
• 11. Kaffeeover-Mokka-Oats	14
• 12. Kürbis-Zimt-Porridge	15
• 13. Schoko-Erdbeere-Oats	15
• 14. Cranberry-Mandel-Porridge	16
• 15. Matcha-Vanille-Oats	16
• 16. Karamell-Protein-Porridge	17
• 17. Birne-Walnuss-Oats	17
• 18. Stracciatella-Overnight-Oats	18
• 19. Chai-Gewürz-Porridge	18
• 20. Triple-Berry-Protein-Oats	18
• Protein-Pancakes & Waffeln ...	19
• 21. Klassische Vanille-Protein-Pancakes	19
• 22. Schoko-Chip-Protein-Pancakes ..	20
• 23. Bananen-Hafer-Pancakes	20
• 24. Blaubeer-Protein-Pancakes	21
• 25. Apfel-Zimt-Pancakes	21
• 26. Zitronen-Mohn-Pancakes	21
• 27. Erdnussbutter-Pancakes	22
• 28. Kürbis-Gewürz-Pancakes	22
• 29. Kokos-Protein-Pancakes	23
• 30. Schoko-Bananen-Pancakes	23

• Overnight Oats & Porridge	10
• 1. Klassische Vanille-Overnight-Oats	10
• 2. Schoko-Bananen-Overnight-Oats	10
• 3. Beeren-Protein-Oats	11
• 4. Apfel-Zimt-Overnight-Oats	11
• 5. Erdnussbutter-Schoko-Oats	12
• 6. Tropischer Mango-Kokos-Porridge	12
• 7. Kirsch-Vanille-Overnight-Oats	13
• 8. Blaubeer-Zitrone-Oats	13
• 9. Haselnuss-Kakao-Porridge	14
• 10. Himbeer-Joghurt-Oats	14
• 11. Kaffeeover-Mokka-Oats	14
• 12. Kürbis-Zimt-Porridge	15
• 13. Schoko-Erdbeere-Oats	15
• 14. Cranberry-Mandel-Porridge	16
• 15. Matcha-Vanille-Oats	16
• 16. Karamell-Protein-Porridge	17
• 17. Birne-Walnuss-Oats	17
• 18. Stracciatella-Overnight-Oats	18
• 19. Chai-Gewürz-Porridge	18
• 20. Triple-Berry-Protein-Oats	18
• Protein-Pancakes & Waffeln	19
• 21. Klassische Vanille-Protein-Pancakes	19
• 22. Schoko-Chip-Protein-Pancakes	20
• 23. Bananen-Hafer-Pancakes	20
• 24. Blaubeer-Protein-Pancakes	21
• 25. Apfel-Zimt-Pancakes	21
• 26. Zitronen-Mohn-Pancakes	21
• 27. Erdnussbutter-Pancakes	22
• 28. Kürbis-Gewürz-Pancakes	22
• 29. Kokos-Protein-Pancakes	23
• 30. Schoko-Bananen-Pancakes	23
• 31. Klassische Protein-Waffeln	24
• 32. Schoko-Protein-Waffeln	24
• 33. Vanille-Beeren-Waffeln	25
• 34. Apfel-Zimt-Waffeln	25
• 35. Haselnuss-Schoko-Waffeln	25

• 36. Kokos-Mandel-Waffeln	26	• 55. Rührei mit Hüttenkäse	35
• 37. Kürbis-Protein-Waffeln	26	• 56. Omelett mit Lachs und Dill	35
• 38. Zitronen-Protein-Waffeln	27	• 57. Spiegelei mit Tomate und Basilikum	35
• 39. Erdbeer-Sahne-Waffeln	27	• 58. Eier mit Avocado-Salsa	36
• 40. Karamell-Protein-Waffeln	28	• 59. Brokkoli-Käse-Frittata	36
• Eier-Gerichte	28	• 60. Protein-Ei-Wrap	37
• 41. Klassisches Protein-Rührei	28	• Quark, Skyr & Joghurt-Bowls ..	37
• 42. Rührei mit Spinat und Feta	29	• 61. Beeren-Quark-Bowl	37
• 43. Rührei mit Räucherlachs	29	• 62. Schoko-Quark mit Banane	38
• 44. Gemüse-Omelett	30	• 63. Skyr mit Honig und Mandeln ...	38
• 45. Spinat-Pilz-Omelett	30	• 64. Griechischer Joghurt mit Walnüssen	39
• 46. Tomaten-Mozzarella-Omelett ...	31	• 65. Apfel-Zimt-Quark-Bowl	39
• 47. Schinken-Käse-Omelett	31	• 66. Tropical-Mango-Skyr	39
• 48. Mediterranes Feta-Omelett	31	• 67. Vanille-Quark mit Erdbeeren ...	40
• 49. Avocado-Spiegelei	32	• 68. Birne-Haselnuss-Joghurt	40
• 50. Shakshuka mit Feta	32	• 69. Blaubeer-Protein-Skyr	40
• 51. Türkische Eier (Çilbir)	33	• 70. Kokos-Himbeer-Bowl	41
• 52. Frittata mit Zucchini	33	• 71. Schoko-Erdnuss-Quark	41
• 53. Eier-Muffins mit Paprika	34	• 72. Kiwi-Bananen-Skyr	41
• 54. Cloud Eggs mit Kräutern	34		

• 73. High-Protein Granola Bowl	42	• 90. Kaffeeover-Protein-Shake	48
• 74. Quark mit Chia und Leinsamen	42	• 91. Tropical-Ananas-Smoothie	48
• 75. Skyr mit Proteinpulver und Beeren	42	• 92. Himbeer-Joghurt-Shake	49
• 76. Joghurt mit Nussmix	43	• 93. Schoko-Erdnuss-Smoothie	49
• 77. Aprikosen-Mandel-Bowl	43	• 94. Apfel-Zimt-Shake	49
• 78. Schoko-Kokos-Skyr	44	• 95. Matcha-Protein-Smoothie	50
• 79. Quark mit Kürbiskernen	44	• 96. Bananen-Hafer-Shake	50
• 80. Berry-Explosion-Bowl	44	• 97. Beeren-Skyr-Smoothie	51
• Smoothies & Shakes	45	• 98. Kokos-Vanille-Shake	51
• 81. Klassischer Schoko-Protein- Shake	45	• 99. Schoko-Bananen-Protein- Smoothie	51
• 82. Vanille-Bananen-Smoothie	45	• 100. Power-Frühstücks-Shake	52
• 83. Beeren-Protein-Smoothie	46	• Herzhafte Toasts & Sandwiches	52
• 84. Erdnussbutter-Bananen-Shake ..	46	• 101. Avocado-Toast mit Ei	52
• 85. Grüner Protein-Smoothie	46	• 102. Lachs-Frischkäse-Toast	53
• 86. Mango-Kokos-Shake	47	• 103. Thunfisch-Toast	53
• 87. Erdbeer-Cheesecake-Smoothie ..	47	• 104. Hähnchen-Sandwich	53
• 88. Schoko-Kirsch-Shake	47	• 105. Hüttenkäse-Toast mit Tomate ..	54
• 89. Blaubeer-Vanille-Smoothie	48	• 106. Eiweißbrot mit Räucherlachs ..	54
		• 107. Protein-Toast Hawaii	55

• 109. Caprese-Toast	55	• 127. Feta-Spinat-Wrap	62
• 110. Feta-Spinat-Toast	56	• 128. Schinken-Käse-Burrito	63
• 111. Lachs-Avocado-Sandwich	56	• 129. Veganer Tofu-Wrap	63
• 112. Rührei-Schinken-Toast	57	• 130. Lachs-Frischkäse-Wrap	64
• 113. Thunfisch-Avocado-Toast	57	• 131. Hähnchen-Curry-Wrap	64
• 114. Käse-Ei-Sandwich	57	• 132. Protein-Gemüse-Burrito	64
• 115. Eiweißbrot mit Kräuterquark ...	58	• 133. Eiweißwrap mit Hüttenkäse ...	65
• 116. Hähnchen-Pesto-Toast	58	• 134. Avocado-Ei-Wrap	65
• 117. Cottage-Cheese-Toast	58	• 135. Puten-Spinat-Burrito	66
• 118. Mozzarella-Tomaten- Sandwich	59	• 136. Thunfisch-Ei-Wrap	66
• 119. Lachs-Ei-Toast	59	• 137. Lachs-Avocado-Wrap	66
• 120. Protein-Club-Sandwich	59	• 138. Rührei-Gemüse-Burrito	67
• Wraps & Burritos	60	• 139. Protein-Power-Wrap	67
• 121. Klassischer Ei-Wrap	60	• 140. Frühstücks-Burrito Supreme ...	67
• 122. Hähnchen-Wrap mit Kräuterquark	61	• Muffins & Baked Oats	68
• 123. Lachs-Spinat-Wrap	61	• 141. Klassische Eier-Muffins	68
• 124. Thunfisch-Wrap	61	• 142. Spinat-Feta-Muffins	69
• 125. Rührei-Avocado-Burrito	62	• 143. Schinken-Käse-Muffins	69
• 126. Puten-Gemüse-Wrap	62	• 144. Schoko-Protein-Muffins	69
		• 145. Bananen-Protein-Muffins	70

• 146. Blaubeer-Protein-Muffins	70	• 164. Veganer Schoko-Shake	77
• 147. Klassische Baked Oats	70	• 165. Vegane Overnight-Oats	78
• 148. Schoko-Baked-Oats	71	• 166. Edamame-Avocado-Bowl	78
• 149. Apfel-Zimt-Baked-Oats	71	• 167. Veganer Kichererbsen-Rührei ..	78
• 150. Beeren-Baked-Oats	72	• 168. Tempeh-Frühstückspfanne	79
• 151. Erdnussbutter-Baked-Oats	72	• 169. Vegane Protein-Waffeln	79
• 152. Bananen-Schoko-Baked-Oats ..	72	• 170. Sojajoghurt mit Beeren	80
• 153. Kürbis-Baked-Oats	73	• 171. Veganer Protein-Smoothie	80
• 154. Kokos-Baked-Oats	73	• 172. Linsen-Frühstücksbowl	80
• 155. Protein-Frühstücks-Muffins ...	73	• 173. Veganer Proteinriegel (No-Bake)	81
• 156. Karotten-Protein-Muffins	74	• 174. Tofu-Gemüse-Wrap	81
• 157. Kirsch-Baked-Oats	74	• 175. Veganer Kürbis-Porridge	81
• 158. Haselnuss-Schoko-Baked-Oats ..	75	• 176. Erbsenprotein-Shake	82
• 159. Beeren-Protein-Muffins	75	• 177. Vegane Baked Oats	82
• 160. Vanille-Mandel-Baked-Oats ...	75	• 178. Quinoa-Frühstücksbowl	82
• Vegane Protein-Frühstücke	76	• 179. Veganer Erdbeer-Skyr-Ersatz ..	83
• 161. Veganer Tofu-Scramble	76	• 180. Tofu-Spinat-Muffins	83
• 162. Vegane Protein-Pancakes	77	• Express-Rezepte unter 5 Minuten	84
• 163. Chia-Pudding mit Kokos	77	• 181. Blitz-Protein-Shake	84

- 183. Joghurt mit Proteinpulver 84
- 184. Erdnussbutter-Brot 85
- 185. Protein-Kaffee 85
- 186. Hüttenkäse mit Honig 85
- 187. Bananenbrot-Shake 86
- 188. Thunfisch-Gurken-Snack 86
- 189. Skyr mit Nüssen 86
- 190. Eiweißriegel-Shake 86
- 191. Schnelles Rührei 87
- 192. Avocado-Toast Express 87
- 193. Protein-Joghurt-Parfait 87
- 194. Quark mit Kakaopulver 88
- 195. Mandelbutter-Banane 88
- 196. Schneller Beeren-Smoothie 88
- 197. Cottage-Cheese-Snack 88
- 198. Power-Müsli-Becher 89
- 199. Schoko-Protein-Milch 89
- 200. Frühstücks-Energieball 89

OVERNIGHT OATS & PORRIDGE

1. Klassische Vanille-Overnight-Oats

CREMIGE OVERNIGHT OATS MIT ECHTEM VANILLEAROMA - DER ZEITLOSE KLASSIKER FÜR ALLE, DIE MORGENS KEINE ZEIT HABEN. DIE HAFERFLOCKEN QUELLEN ÜBER NACHT PERFEKT AUF UND LIEFERN LANGANHALTENDE ENERGIE.

ZUTATEN:

- 50 g zarte Haferflocken
- 150 ml Milch (oder Pflanzendrink)
- 100 g Magerquark
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 1 TL Honig
- 1/2 TL Vanilleextrakt

ZUBEREITUNG:

1. Haferflocken, Milch, Quark und Proteinpulver in einem Glas oder einer Schüssel gut verrühren.
2. Honig und Vanilleextrakt hinzufügen und erneut umrühren.
3. Abgedeckt mindestens 6 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
4. Am nächsten Morgen umrühren. Bei Bedarf etwas Milch hinzufügen, falls die Konsistenz zu fest ist.
5. Mit frischen Beeren oder Nüssen toppen und kalt genießen.

2. Schoko-Bananen-Overnight-Oats

DIE UNSCHLAGBARE KOMBINATION AUS SCHOKOLADE UND REIFER BANANE MACHT DIESE OVERNIGHT OATS ZUM SÜSSEN FRÜHSTÜCKSTRAUM. SCHMECKT WIE EIN DESSERT, IST ABER VOLLER PROTEINE.

ZUTATEN:

- 50 g zarte Haferflocken
- 150 ml Milch
- 100 g Magerquark
- 1 Messlöffel Schoko-Proteinpulver (30 g)
- 1 reife Banane
- 1 TL Kakaopulver (ungesüßt)
- 1 TL Honig (optional)

ZUBEREITUNG:

1. Die Hälfte der Banane mit einer Gabel zerdrücken und mit Haferflocken, Milch und Quark vermischen.
2. Proteinpulver und Kakaopulver einrühren, bis alles gleichmäßig verteilt ist.
3. Über Nacht (mindestens 6 Stunden) im Kühlschrank quellen lassen.
4. Am Morgen die restliche Banane in Scheiben schneiden und als Topping verwenden.
5. Bei Bedarf mit Honig süßen und genießen.

3. Beeren-Protein-Oats

FRUCHTIG-FRISCHE OVERNIGHT OATS MIT EINEM MIX AUS SAFTIGEN BEEREN. DIE ANTIOXIDANTIEN DER BEEREN KOMBINIERT MIT HOCHWERTIGEM PROTEIN - DER PERFEKTE START IN DEN TAG.

ZUTATEN:

- 50 g zarte Haferflocken
- 150 ml Milch
- 100 g Magerquark

- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 80 g gemischte Beeren (frisch oder TK)
- 1 TL Chiasamen
- 1 TL Honig

ZUBEREITUNG:

1. Haferflocken, Milch, Quark und Proteinpulver in einem Glas verrühren.
2. Die Hälfte der Beeren leicht zerdrücken und unterrühren - so geben sie Farbe und Geschmack ab.
3. Chiasamen hinzufügen und alles gut vermischen.
4. Mindestens 6 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
5. Mit den restlichen Beeren topfen, mit Honig beträufeln und servieren.

4. Apfel-Zimt-Overnight-Oats

WIE APFELKUCHEN ZUM LÖFFELN!
GERIEBENER APFEL UND
WÄRMENDER ZIMT MACHEN DIESER
OVERNIGHT OATS ZUM
HERBSTLICHEN GENUSS - AUCH IM
SOMMER EIN HIGHLIGHT.

ZUTATEN:

- 50 g zarte Haferflocken
- 150 ml Milch
- 100 g Magerquark
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 1 mittelgroßer Apfel

- 1 TL Zimt
- 1 TL Honig
- 10 g gehackte Walnüsse

ZUBEREITUNG:

1. Den Apfel waschen, entkernen und fein reiben.
2. Haferflocken, Milch, Quark und Proteinpulver vermischen.
3. Geriebenen Apfel, Zimt und Honig unterrühren.
4. Über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
5. Am Morgen mit gehackten Walnüssen bestreuen und servieren.

5. Erdnussbutter-Schoko-Oats

DIE LIEBLINGSKOMBI ALLER ERDNUSSBUTTER-FANS: CREMIGE ERDNUSSBUTTER TRIFFT AUF INTENSIVEN KAKAO. SÄTTIGT LANGE UND STILLT JEDEN SÜSSHUNGER AM MORGEN.

ZUTATEN:

- 50 g zarte Haferflocken
- 150 ml Milch
- 100 g Magerquark
- 1 Messlöffel Schoko-Proteinpulver (30 g)
- 2 EL Erdnussbutter (30 g)
- 1 TL Kakaopulver
- 1 TL Agavendicksaft

ZUBEREITUNG:

1. Erdnussbutter kurz in der Mikrowelle (10 Sekunden) erwärmen, damit sie flüssiger wird.
2. Alle Zutaten in einem Glas gründlich verrühren, bis eine homogene Masse entsteht.
3. Mindestens 6 Stunden im Kühlschrank quellen lassen.
4. Am Morgen umrühren und bei Bedarf mit Bananenscheiben toppen.
5. Kalt genießen oder 30 Sekunden in der Mikrowelle erwärmen.

6. Tropischer Mango-Kokos-Porridge

URLAUBSFEELING ZUM FRÜHSTÜCK! SÜSSE MANGO UND EXOTISCHE KOKOSMILCH VERWANDELN DEINEN MORGEN IN EIN TROPISCHES ERLEBNIS - WARM SERVIERT FÜR GENIESSEN.

ZUTATEN:

- 50 g zarte Haferflocken
- 100 ml Kokosmilch (aus der Dose)
- 100 ml Wasser
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 100 g reife Mango (gewürfelt)
- 1 EL Kokosraspel
- 1 TL Honig

ZUBEREITUNG:

1. Kokosmilch und Wasser in einem kleinen Topf aufkochen.
2. Haferflocken einröhren und bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten köcheln lassen.

- 3.** Topf vom Herd nehmen und Proteinpulver unterrühren.
- 4.** In eine Schüssel füllen und mit Mangowürfeln, Kokosraspeln und Honig toppen.
- 5.** Sofort warm servieren.

7. Kirsch-Vanille- Overnight-Oats

SÜSSE KIRSCHEN UND ZARTE VANILLE ERGEBEN EIN HARMONISCHES DUO, DAS JEDEN MORGEN VERSÜSST. DER FRUCHTIGE KLASSIKER FÜR KIRSCHLIEBHABER.

ZUTATEN:

- 50 g zarte Haferflocken
- 150 ml Milch
- 100 g Magerquark
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 80 g Kirschen (frisch oder TK, entsteint)
- 1/2 TL Vanilleextrakt
- 1 TL Honig

ZUBEREITUNG:

- 1.** Die Hälfte der Kirschen grob hacken und mit Haferflocken, Milch und Quark vermischen.
- 2.** Proteinpulver, Vanilleextrakt und Honig einrühren.
- 3.** Über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
- 4.** Am Morgen mit den restlichen Kirschen toppen.
- 5.** Kalt genießen.

8. Blaubeer-Zitrone-Oats

FRISCH UND BELEBEND: DIE SÄUERLICHE ZITRONE TRIFFT AUF SÜSSE BLAUBEEREN. EIN ERFRISCHENDES FRÜHSTÜCK, DAS WACH MACHT UND ENERGIE LIEFERT.

ZUTATEN:

- 50 g zarte Haferflocken
- 150 ml Milch
- 100 g Magerquark
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 80 g Blaubeeren
- 1 TL Zitronensaft
- 1/2 TL Zitronenzeste
- 1 TL Honig

ZUBEREITUNG:

- 1.** Haferflocken, Milch, Quark und Proteinpulver in einem Glas verrühren.
- 2.** Zitronensaft, Zitronenzeste und Honig hinzufügen.
- 3.** Die Hälfte der Blaubeeren leicht andrücken und untermengen.
- 4.** Mindestens 6 Stunden im Kühlschrank quellen lassen.
- 5.** Mit frischen Blaubeeren toppen und servieren.

9. Haselnuss-Kakao-Porridge

WIE NUTELLA, NUR GESÜNDER!
GERÖSTETE HASELNÜSSE UND
INTENSIVER KAKAO MACHEN DIESEN
WARMEN PORRIDGE ZUM
SCHOKOLADIGEN TRAUM FÜR
NASCHKATZEN.

ZUTATEN:

- 50 g zarte Haferflocken
- 200 ml Milch
- 1 Messlöffel Schoko-Proteinpulver (30 g)
- 1 EL Kakaopulver (ungesüßt)
- 20 g gehackte Haselnüsse
- 1 TL Haselnussmus
- 1 TL Honig

ZUBEREITUNG:

1. Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze rösten, bis sie duften.
2. Milch in einem Topf aufkochen und Haferflocken einrühren.
3. Bei niedriger Hitze 4-5 Minuten köcheln lassen, dabei regelmäßig umrühren.
4. Vom Herd nehmen, Proteinpulver, Kakaopulver und Haselnussmus unterrühren.
5. In eine Schüssel füllen, mit gerösteten Haselnüssen bestreuen und mit Honig beträufeln.

10. Himbeer-Joghurt-Oats

FRUCHTIG-CREMIGE OVERNIGHT OATS MIT SÄUERLICHEN HIMBEEREN UND MILDEM JOGHURT. DIE LEUCHTEND PINKE FARBE MACHT SCHON BEIM ANSEHEN GUTE LAUNE.

ZUTATEN:

- 50 g zarte Haferflocken
- 100 ml Milch
- 100 g griechischer Joghurt
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 80 g Himbeeren (frisch oder TK)
- 1 TL Chiasamen
- 1 TL Ahornsirup

ZUBEREITUNG:

1. Die Hälfte der Himbeeren mit einer Gabel zerdrücken.
2. Alle Zutaten außer den restlichen Himbeeren in einem Glas verrühren.
3. Über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
4. Am Morgen mit frischen Himbeeren toppen.
5. Kalt servieren.

11. Kaffeelover-Mokka-Oats

FRÜHSTÜCK UND KAFFEE IN EINEM!
DIESE MOKKA-OATS LIEFERN DEN

**NÖTIGEN KOFFEIN-KICK UND
SÄTTIGEN GLEICHZEITIG. PERFEKT
FÜR ALLE, DIE MORGENS EINEN
BOOST BRAUCHEN.**

ZUTATEN:

- 50 g zarte Haferflocken
- 100 ml kalter Espresso oder starker Kaffee
- 50 ml Milch
- 100 g Magerquark
- 1 Messlöffel Schoko-Proteinpulver (30 g)
- 1 TL Kakaopulver
- 1 TL Ahornsirup

ZUBEREITUNG:

1. Espresso abkühlen lassen.
2. Alle Zutaten in einem Glas gründlich verrühren.
3. Mindestens 6 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
4. Am Morgen umrühren und optional mit Kakaonibs toppen.
5. Kalt genießen für den ultimativen Wachmacher-Effekt.

12. Kürbis-Zimt-Porridge

**HERBSTLICHER GENUSS MIT
CREMIGEM KÜRBISPÜREE UND
WÄRMENDEM ZIMT. DIESER
PORRIDGE SCHMECKT WIE PUMPKIN
PIE SPICE UND SÄTTIGT DEN GANZEN
VORMITTAG.**

ZUTATEN:

- 50 g zarte Haferflocken

- 200 ml Milch
- 80 g Kürbispüree (aus der Dose oder selbstgemacht)
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 1 TL Zimt
- 1/4 TL Muskatnuss
- 1 TL Ahornsirup
- 10 g Pekannüsse (gehackt)

ZUBEREITUNG:

1. Milch in einem Topf aufkochen.
2. Haferflocken und Kürbispüree einröhren und 4-5 Minuten bei niedriger Hitze köcheln.
3. Vom Herd nehmen und Proteinpulver, Zimt und Muskatnuss unterrühren.
4. In eine Schüssel füllen und mit Ahornsirup beträufeln.
5. Mit gehackten Pekannüssen bestreuen und warm servieren.

13. Schoko-Erdbeere-Oats

DIE SÜSSE VERFÜHRUNG: SAFTIGE ERDBEEREN TREFFEN AUF DUNKLE SCHOKOLADE. EIN FRÜHSTÜCK, DAS NACH DESSERT SCHMECKT, ABER VOLLER PROTEINE STECKT.

ZUTATEN:

- 50 g zarte Haferflocken
- 150 ml Milch
- 100 g Magerquark
- 1 Messlöffel Schoko-Proteinpulver (30 g)

- 80 g frische Erdbeeren
- 10 g dunkle Schokolade (gehackt)
- 1 TL Honig

ZUBEREITUNG:

1. Erdbeeren waschen und in Scheiben schneiden.
2. Haferflocken, Milch, Quark und Proteinpulver verrühren.
3. Die Hälfte der Erdbeeren und Honig unterrühren.
4. Über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
5. Mit restlichen Erdbeeren und gehackter Schokolade toppen.

14. Cranberry-Mandel-Porridge

HERB-SÜSSE CRANBERRIES UND KNACKIGE MANDELN VERLEIHEN DIESEM WARMEN PORRIDGE EINEN FESTLICHEN TOUCH. IDEAL FÜR KALTE WINTERMORGEN.

ZUTATEN:

- 50 g zarte Haferflocken
- 200 ml Mandelmilch
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 30 g getrocknete Cranberries
- 20 g Mandelblättchen
- 1 TL Mandelmus
- 1 TL Honig

ZUBEREITUNG:

1. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett 1-2 Minuten goldbraun rösten.
2. Mandelmilch aufkochen und Haferflocken einrühren.
3. Bei niedriger Hitze 4-5 Minuten köcheln lassen.
4. Vom Herd nehmen, Proteinpulver und Mandelmus unterrühren.
5. Mit Cranberries, gerösteten Mandeln und einem Spritzer Honig servieren.

15. Matcha-Vanille-Oats

JAPANISCH INSPIRIERTE OVERNIGHT OATS MIT DEM SANFT-BITTEREN GESCHMACK VON MATCHA UND SÜSSER VANILLE. DER GRÜNE ENERGIEBOOSTER FÜR TEE-LIEBHABER.

ZUTATEN:

- 50 g zarte Haferflocken
- 150 ml Milch
- 100 g Magerquark
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 1 TL Matcha-Pulver
- 1 TL Honig
- 1/2 TL Vanilleextrakt

ZUBEREITUNG:

1. Matcha-Pulver in etwas warmem Wasser (2 EL) auflösen, um Klümpchen zu vermeiden.
2. Alle Zutaten in einem Glas gründlich verrühren.
3. Über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

4. Am Morgen umrühren und optional mit Kokosraspeln toppen.
5. Kalt genießen.

16. Karamell-Protein-Porridge

SÜSS UND VERFÜHRERISCH:
CREMIGER PORRIDGE MIT FEINEM
KARAMELLGESCHMACK. EIN
SÜNDIGES FRÜHSTÜCK, DAS
TROTZDEM DEINE PROTEINZIELE
UNTERSTÜTZT.

ZUTATEN:

- 50 g zarte Haferflocken
- 200 ml Milch
- 1 Messlöffel Karamell- oder Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 1 EL Erdnussbutter
- 1 EL Ahornsirup
- 1 Prise Meersalz
- 10 g gehackte Pekannüsse

ZUBEREITUNG:

1. Milch aufkochen und Haferflocken einrühren.
2. Bei niedriger Hitze 4-5 Minuten köcheln lassen.
3. Vom Herd nehmen, Proteinpulver und Erdnussbutter unterrühren.
4. Mit Ahornsirup beträufeln und eine Prise Meersalz hinzufügen.
5. Mit Pekannüssen toppen und warm servieren.

17. Birne-Walnuss-Oats

SAFTIGE BIRNENSTÜCKE UND KNACKIGE WALNÜSSE BILDEN EIN HERBSTLICHES DUO. DIE MILDE SÜSSE DER BIRNE HARMONIERT PERFEKT MIT DEM NUSSIGEN AROMA.

ZUTATEN:

- 50 g zarte Haferflocken
- 150 ml Milch
- 100 g Magerquark
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 1 reife Birne
- 15 g Walnüsse (gehackt)
- 1/2 TL Zimt
- 1 TL Honig

ZUBEREITUNG:

1. Birne waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
2. Haferflocken, Milch, Quark und Proteinpulver vermischen.
3. Die Hälfte der Birne und Zimt unterrühren.
4. Über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
5. Mit restlicher Birne, Walnüssen und Honig toppen.

18. Stracciatella- Overnight-Oats

DER ITALIENISCHE EISKLASSIKER ALS
FRÜHSTÜCK! VANILLIGE OATS MIT
FEINEN SCHOKOSPLITTERN -
CREMIG, SÜSS UND
UNWIDERSTEHLICH.

ZUTATEN:

- 50 g zarte Haferflocken
- 150 ml Milch
- 100 g Magerquark
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 20 g dunkle Schokolade
- 1/2 TL Vanilleextrakt
- 1 TL Honig

ZUBEREITUNG:

1. Schokolade mit einem Messer fein hacken.
2. Haferflocken, Milch, Quark, Proteinpulver und Vanilleextrakt verrühren.
3. Die Hälfte der Schokosplitter unterheben.
4. Über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
5. Am Morgen mit restlicher Schokolade bestreuen und mit Honig süßen.

19. Chai-Gewürz- Porridge

WÄRMENDE CHAI-GEWÜRZE
VERWANDELN EINFACHEN PORRIDGE

IN EIN AROMATISCHES ERLEBNIS.
INGWER, KARDAMOM UND ZIMT
WECKEN DIE SINNE.

ZUTATEN:

- 50 g zarte Haferflocken
- 200 ml Milch
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 1/2 TL Zimt
- 1/4 TL Kardamom
- 1/4 TL Ingwerpulver
- 1 Prise Nelkenpulver
- 1 TL Honig
- 1 EL gehackte Mandeln

ZUBEREITUNG:

1. Milch mit allen Gewürzen in einem Topf aufkochen.
2. Haferflocken einrühren und 4-5 Minuten bei niedriger Hitze köcheln.
3. Vom Herd nehmen und Proteinpulver unterrühren.
4. In eine Schüssel füllen und mit Honig beträufeln.
5. Mit gehackten Mandeln bestreuen und warm genießen.

20. Triple-Berry-Protein- Oats

DAS BESTE AUS DREI WELTEN:
ERDBEEREN, HIMBEEREN UND
BLAUBEEREN VEREINT IN EINEM
FRUCHTIGEN FRÜHSTÜCKSTRAUM.

**INTENSIV FRUCHTIG UND VOLLER
VITAMINE.**

ZUTATEN:

- 50 g zarte Haferflocken
- 150 ml Milch
- 100 g Magerquark
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 30 g Erdbeeren
- 30 g Himbeeren
- 30 g Blaubeeren
- 1 TL Chiasamen

- 1 TL Ahornsirup

ZUBEREITUNG:

1. Einen Teil der Beeren (je 10 g) mit einer Gabel leicht zerdrücken.
2. Haferflocken, Milch, Quark, Proteinpulver und Chiasamen verrühren.
3. Die zerdrückten Beeren untermischen.
4. Mindestens 6 Stunden im Kühlschrank quellen lassen.
5. Mit den restlichen frischen Beeren topfen und mit Ahornsirup beträufeln.

PROTEIN-PANCAKES & WAFFELN

21. Klassische Vanille- Protein-Pancakes

**FLUFFIGE PANCAKES MIT ZARTEM
VANILLEAROMA - DER
FRÜHSTÜCKSKLASSIKER IN DER
HIGH-PROTEIN-VERSION. PERFEKT
MIT FRISCHEN BEEREN ODER EINEM
KLECKS GRIECHISCHEM JOGHURT.**

ZUTATEN:

- 1 reife Banane
- 2 Eier
- 30 g Haferflocken
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 50 ml Milch
- 1/2 TL Backpulver
- 1 TL Kokosöl (zum Braten)

ZUBEREITUNG:

1. Banane mit einer Gabel zerdrücken und mit Eiern glatt rühren.
2. Haferflocken, Proteinpulver, Milch und Backpulver hinzufügen und zu einem glatten Teig verrühren.
3. Eine beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze mit Kokosöl erhitzen.
4. Jeweils 2 EL Teig pro Pancake in die Pfanne geben und 2-3 Minuten backen, bis sich Bläschen bilden.
5. Wenden und weitere 1-2 Minuten goldbraun backen.
6. Mit Beeren oder Ahornsirup servieren.

22. Schoko-Chip-Protein-Pancakes

SCHOKOLADIG UND SÄTTIGEND:
DIESE PANCAKES MIT ECHTEN SCHOKOSTÜCKCHEN SIND EIN GENUSS FÜR JEDEN SCHOKOFAN - UND TROTZDEM VOLLER PROTEINE.

ZUTATEN:

- 1 reife Banane
- 2 Eier
- 30 g Haferflocken
- 1 Messlöffel Schoko-Proteinpulver (30 g)
- 50 ml Milch
- 1/2 TL Backpulver
- 20 g dunkle Schokoladenchips
- 1 TL Kokosöl

ZUBEREITUNG:

1. Banane zerdrücken und mit Eiern, Haferflocken, Proteinpulver, Milch und Backpulver verrühren.
2. Schokoladenchips unter den Teig heben.
3. Pfanne bei mittlerer Hitze mit Kokosöl erhitzen.
4. Pro Pancake 2 EL Teig in die Pfanne geben und 2-3 Minuten pro Seite backen.
5. Warm servieren, optional mit zusätzlichen Schokodrops toppen.

23. Bananen-Hafer-Pancakes

NUR WENIGE ZUTATEN, MAXIMALER GESCHMACK! DIESE EINFACHEN PANCAKES SIND PERFEKT FÜR ALLE, DIE ES UNKOMPLIZIERT MÖGEN.

ZUTATEN:

- 2 reife Bananen
- 2 Eier
- 50 g Haferflocken
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 1/2 TL Zimt
- 1 TL Kokosöl

ZUBEREITUNG:

1. Bananen mit einer Gabel zerdrücken oder im Mixer pürieren.
2. Mit Eiern, Haferflocken, Proteinpulver und Zimt gut verrühren.
3. Teig 5 Minuten ruhen lassen, damit die Haferflocken quellen.

4. Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und Pancakes in Kokosöl ca. 2 Minuten pro Seite backen.
5. Mit frischen Bananenscheiben und einem Spritzer Honig servieren.

24. Blaubeer-Protein-Pancakes

SAFTIGE BLAUBEEREN IN FLUFFIGEN PANCAKES - FRUCHTIG, SÜß UND VOLLER ANTIOXIDANTIEN. EIN FARBNFROHES FRÜHSTÜCK, DAS GUTE LAUNE MACHT.

ZUTATEN:

- 1 reife Banane
- 2 Eier
- 30 g Haferflocken
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 50 ml Milch
- 1/2 TL Backpulver
- 60 g frische Blaubeeren
- 1 TL Kokosöl

ZUBEREITUNG:

1. Banane zerdrücken und mit Eiern, Haferflocken, Proteinpulver, Milch und Backpulver vermischen.
2. Blaubeeren vorsichtig unter den Teig heben.
3. Pfanne bei mittlerer Hitze mit Kokosöl erhitzen.
4. Kleine Pancakes 2-3 Minuten pro Seite goldbraun backen.

5. Mit einem Klecks griechischem Joghurt und extra Blaubeeren servieren.

25. Apfel-Zimt-Pancakes

SCHMECKT WIE APFELKUCHEN ZUM FRÜHSTÜCK! GERIEBENER APFEL UND WÄRMENDER ZIMT MACHEN DIESE PANCAKES ZUM HERBSTLICHEN HIGHLIGHT.

ZUTATEN:

- 1 reife Banane
- 2 Eier
- 30 g Haferflocken
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 1 kleiner Apfel (gerieben)
- 1 TL Zimt
- 1/2 TL Backpulver
- 1 TL Kokosöl

ZUBEREITUNG:

1. Apfel waschen, entkernen und fein reiben.
2. Banane zerdrücken und mit Eiern, Haferflocken, Proteinpulver, Zimt und Backpulver verrühren.
3. Geriebenen Apfel unterheben.
4. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze pro Seite 2-3 Minuten backen.
5. Mit Ahornsirup und gehackten Walnüssen servieren.

26. Zitronen-Mohn-

Pancakes

ERFRISCHEND ANDERS: DIE SÄUERLICHE ZITRONE UND DER NUSSIGE MOHN BILDEN EINE RAFFINIERTE KOMBINATION FÜR ANSPRUCHSVOLLE GAUMEN.

ZUTATEN:

- 2 Eier
- 100 g Magerquark
- 30 g Haferflocken
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 1 EL Mohn
- Zeste einer halben Zitrone
- 1 EL Zitronensaft
- 1/2 TL Backpulver
- 1 TL Kokosöl

ZUBEREITUNG:

1. Eier mit Quark glatt rühren.
2. Haferflocken, Proteinpulver, Mohn, Zitronenzeste, Zitronensaft und Backpulver unterrühren.
3. Teig 5 Minuten ruhen lassen.
4. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze kleine Pancakes 2 Minuten pro Seite backen.
5. Mit einem Klecks Joghurt und frischen Beeren servieren.

27. Erdnussbutter-Pancakes

EXTRA CREMIG DANK ERDNUSSBUTTER: DIESE PANCAKES SIND BESONDERS SÄTTIGEND UND SCHMECKEN FANTASTISCH MIT BANANENSCHEIBEN.

ZUTATEN:

- 1 reife Banane
- 2 Eier
- 2 EL Erdnussbutter (30 g)
- 30 g Haferflocken
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 1/2 TL Backpulver
- 1 TL Kokosöl

ZUBEREITUNG:

1. Banane zerdrücken und mit Eiern und Erdnussbutter glatt rühren.
2. Haferflocken, Proteinpulver und Backpulver unterheben.
3. Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und Pancakes 2-3 Minuten pro Seite backen.
4. Mit Bananenscheiben und einem extra Klecks Erdnussbutter toppen.
5. Optional mit Honig beträufeln.

28. Kürbis-Gewürz-Pancakes

PUMPKIN SPICE FÜR DEN FRÜHSTÜCKSTISCH: CREMIGES KÜRBISPÜREE UND HERBSTLICHE GEWÜRZE MACHEN DIESE PANCAKES UNWIDERSTEHLICH.

ZUTATEN:

- 2 Eier
- 80 g Kürbispüree
- 30 g Haferflocken
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 1 TL Zimt
- 1/4 TL Muskatnuss
- 1/4 TL Ingwerpulver
- 1/2 TL Backpulver
- 1 TL Kokosöl

ZUBEREITUNG:

1. Eier mit Kürbispüree glatt rühren.
2. Haferflocken, Proteinpulver, alle Gewürze und Backpulver unterrühren.
3. Teig 5 Minuten ruhen lassen.
4. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze pro Seite 2-3 Minuten goldbraun backen.
5. Mit Ahornsirup und Pekannüssen servieren.

29. Kokos-Protein-Pancakes

EXOTISCHER GENUSS MIT KOKOSFLOCKEN UND KOKOSMEHL - DIESE PANCAKES BRINGEN URLAUBSFEELING AUF DEN FRÜHSTÜCKSTISCH.

ZUTATEN:

- 2 Eier
- 100 g Magerquark
- 20 g Kokosmehl

- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 2 EL Kokosraspel
- 50 ml Kokosmilch
- 1/2 TL Backpulver
- 1 TL Kokosöl

ZUBEREITUNG:

1. Eier mit Quark vermischen.
2. Kokosmehl, Proteinpulver, Kokosraspel, Kokosmilch und Backpulver einrühren.
3. Teig 5 Minuten quellen lassen (Kokosmehl saugt viel Flüssigkeit auf).
4. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze kleine Pancakes 2-3 Minuten pro Seite backen.
5. Mit Mangostücken und gerösteten Kokosflocken toppen.

30. Schoko-Bananen-Pancakes

DIE KOMBINATION, DIE IMMER FUNKTIONIERT: INTENSIVER SCHOKOGENUSS TRIFFT AUF SÜSSE BANANE. EIN FRÜHSTÜCK FÜR ECHTE GENIESSER.

ZUTATEN:

- 2 reife Bananen
- 2 Eier
- 30 g Haferflocken
- 1 Messlöffel Schoko-Proteinpulver (30 g)
- 1 EL Kakaopulver
- 1/2 TL Backpulver
- 1 TL Kokosöl

ZUBEREITUNG:

1. Bananen zerdrücken und mit Eiern glatt rühren.
2. Haferflocken, Proteinpulver, Kakaopulver und Backpulver unterrühren.
3. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze pro Seite 2-3 Minuten goldbraun backen.
4. Mit Bananenscheiben und einem Klecks Erdnussbutter servieren.
5. Optional mit Ahornsirup beträufeln.

31. Klassische Protein-Waffeln

AUSSEN KNUSPRIG, INNEN FLUFFIG:
DIESE PROTEIN-WAFFELN SIND DER
PERFEKTE START IN DEN TAG. AM
BESTEN FRISCH AUS DEM
WAFFELEISEN GENIESSEN.

ZUTATEN:

- 2 Eier
- 100 g Magerquark
- 50 g Haferflocken (fein)
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 100 ml Milch
- 1/2 TL Backpulver
- 1 TL Kokosöl (für das Waffeleisen)

ZUBEREITUNG:

1. Eier mit Quark glatt rühren.
2. Haferflocken, Proteinpulver, Milch und Backpulver unterrühren.
3. Waffeleisen vorheizen und leicht einfetten.

4. Teig portionsweise ins Waffeleisen geben und 3-4 Minuten goldbraun backen.
5. Mit frischen Beeren und einem Klecks griechischem Joghurt servieren.

32. Schoko-Protein-Waffeln

SCHOKOLADIGE WAFFELN VOLLER
PROTEINE - EIN TRAUM FÜR ALLE
NASCHKATZEN, DIE TROTZDEM AUF
IHRE ERNÄHRUNG ACHTEN
MÖCHTEN.

ZUTATEN:

- 2 Eier
- 100 g Magerquark
- 50 g Haferflocken (fein)
- 1 Messlöffel Schoko-Proteinpulver (30 g)
- 1 EL Kakaopulver
- 100 ml Milch
- 1/2 TL Backpulver
- 1 TL Kokosöl

ZUBEREITUNG:

1. Eier mit Quark verrühren.
2. Haferflocken, Proteinpulver, Kakaopulver, Milch und Backpulver hinzufügen und zu einem glatten Teig rühren.
3. Waffeleisen vorheizen und einfetten.
4. Waffeln 3-4 Minuten backen, bis sie knusprig sind.
5. Mit Erdbeeren und Schokodrizzle servieren.

33. Vanille-Beeren-Waffeln

FRUCHTIG UND FLUFFIG: VANILLIGE WAFFELN GEKRÖNT MIT EINEM BUNten BEERENMIX. PERFEKT FÜR EIN ENTSPANNTES WOCHENENDFRÜHSTÜCK.

ZUTATEN:

- 2 Eier
- 100 g Magerquark
- 50 g Haferflocken (fein)
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 100 ml Milch
- 1/2 TL Vanilleextrakt
- 1/2 TL Backpulver
- 100 g gemischte Beeren
- 1 TL Honig

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten außer Beeren und Honig zu einem glatten Teig verrühren.
2. Im vorgeheizten Waffeisen 3-4 Minuten goldbraun backen.
3. Waffeln mit gemischten Beeren toppen.
4. Mit Honig beträufeln und sofort servieren.

34. Apfel-Zimt-Waffeln

**HERBSTLICH-WÄRMEND:
GERIEBENER APFEL UND ZIMT**

VERWANDELN KЛАSSISCHE WAFFELN IN EIN COMFORT-FOOD-HIGHLIGHT.

ZUTATEN:

- 2 Eier
- 100 g Magerquark
- 50 g Haferflocken (fein)
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 1 kleiner Apfel (gerieben)
- 1 TL Zimt
- 50 ml Milch
- 1/2 TL Backpulver

ZUBEREITUNG:

1. Apfel waschen, entkernen und fein reiben.
2. Eier mit Quark verrühren und restliche Zutaten inkl. geriebenem Apfel hinzufügen.
3. Zu einem Teig verrühren und 5 Minuten ruhen lassen.
4. Im vorgeheizten Waffeisen 4-5 Minuten backen.
5. Mit Ahornsirup und gehackten Walnüssen servieren.

35. Haselnuss-Schoko-Waffeln

**WIE NUTELLA IN WAFFELFORM!
GERÖSTETE HASELNÜSSE UND SCHOKOLADE BILDEN EINE UNWIDERSTEHLICHE KOMBINATION.**

ZUTATEN:

- 2 Eier

- 100 g Magerquark
- 50 g Haferflocken (fein)
- 1 Messlöffel Schoko-Proteinpulver (30 g)
- 1 EL Haselnussmus
- 20 g gehackte Haselnüsse
- 100 ml Milch
- 1/2 TL Backpulver

ZUBEREITUNG:

1. Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett 2 Minuten rösten.
2. Eier mit Quark und Haselnussmus glatt rühren.
3. Haferflocken, Proteinpulver, Milch und Backpulver hinzufügen.
4. Die Hälfte der Haselnüsse untermischen.
5. Im Waffeleisen 3-4 Minuten goldbraun backen.
6. Mit restlichen Haselnüssen bestreuen und servieren.

36. Kokos-Mandel-Waffeln

EXOTISCH UND KNUSPRIG: KOKOS UND MANDEL VERLEIHEN DIESEN WAFFELN EIN BESONDERES AROMA. PERFEKT FÜR ALLE, DIE ABWECHSLUNG LIEBEN.

ZUTATEN:

- 2 Eier
- 100 g Magerquark
- 30 g Haferflocken (fein)
- 20 g Kokosmehl

- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 1 EL Mandelmus
- 2 EL Kokosraspel
- 100 ml Mandelmilch
- 1/2 TL Backpulver

ZUBEREITUNG:

1. Eier mit Quark und Mandelmus verrühren.
2. Haferflocken, Kokosmehl, Proteinpulver, Kokosraspel, Mandelmilch und Backpulver hinzufügen.
3. 5 Minuten quellen lassen.
4. Im Waffeleisen 4-5 Minuten goldbraun backen.
5. Mit frischen Mangostücken und Kokoschips servieren.

37. Kürbis-Protein-Waffeln

DER HERBSTHIT: CREMIGES KÜRBISPÜREE MACHT DIESE WAFFELN UNGLAUBLICH SAFTIG UND VERLEIHT IHNEN EINE WUNDERBARE FARBE.

ZUTATEN:

- 2 Eier
- 80 g Kürbispüree
- 50 g Haferflocken (fein)
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 50 ml Milch
- 1 TL Zimt
- 1/4 TL Muskatnuss

- 1/2 TL Backpulver

ZUBEREITUNG:

1. Eier mit Kürbispüree glatt rühren.
2. Alle übrigen Zutaten hinzufügen und zu einem Teig verrühren.
3. Im vorgeheizten Waffeisen 4-5 Minuten goldbraun backen.
4. Mit Ahornsirup und Pekannüssen toppen.
5. Warm servieren.

38. Zitronen-Protein-Waffeln

ERFRISCHEND UND LEICHT: DER ZITRONENGESCHMACK MACHT DIESE WAFFELN ZUM PERFEKTEN SOMMERFRÜHSTÜCK - HELL, FRISCH UND KÖSTLICH.

ZUTATEN:

- 2 Eier
- 100 g Magerquark
- 50 g Haferflocken (fein)
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- Zeste und Saft einer halben Zitrone
- 100 ml Milch
- 1/2 TL Backpulver
- 1 TL Honig

ZUBEREITUNG:

1. Eier mit Quark glatt rühren.

2. Alle übrigen Zutaten hinzufügen und zu einem glatten Teig verrühren.
3. Im vorgeheizten Waffeisen 3-4 Minuten goldbraun backen.
4. Mit einem Klecks griechischem Joghurt und frischen Beeren servieren.

39. Erdbeer-Sahne-Waffeln

SÜSSE ERDBEEREN AUF KNUSPRIGEN WAFFELN, GETOPPT MIT EINEM HAUCH CREMIGER SAHNE - EIN GENUSS FÜR BESONDERE MORGEN.

ZUTATEN:

- 2 Eier
- 100 g Magerquark
- 50 g Haferflocken (fein)
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 100 ml Milch
- 1/2 TL Backpulver
- 100 g frische Erdbeeren
- 2 EL Schlagsahne

ZUBEREITUNG:

1. Teig aus Eiern, Quark, Haferflocken, Proteinpulver, Milch und Backpulver anrühren.
2. Im Waffeisen 3-4 Minuten goldbraun backen.
3. Erdbeeren waschen und vierteln.
4. Waffeln mit Erdbeeren und einem Klecks Schlagsahne toppen.
5. Optional mit Puderzucker bestäuben.

40. Karamell-Protein-Waffeln

SÜSS UND VERFÜHRERISCH: DER KARAMELLGESCHMACK MACHT DIESE WAFFELN ZU EINEM ECHTEN HIGHLIGHT. PERFEKT MIT EINER PRISE MEERSALZ.

ZUTATEN:

- 2 Eier
- 100 g Magerquark
- 50 g Haferflocken (fein)
- 1 Messlöffel Karamell- oder Vanille-Proteinpulver (30 g)

- 1 EL Ahornsirup
- 100 ml Milch
- 1/2 TL Backpulver
- 1 Prise Meersalz
- 10 g gehackte Pekannüsse

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten außer Pekannüsse zu einem glatten Teig verrühren.
2. Im vorgeheizten Waffeleisen 4 Minuten goldbraun backen.
3. Waffeln mit Ahornsirup beträufeln und eine Prise Meersalz darüberstreuen.
4. Mit gehackten Pekannüssen toppen und warm genießen.

EIER-GERICHTE

41. Klassisches Protein-Rührei

CREMIGES RÜHREI MIT EXTRA PROTEIN AUS HÜTTENKÄSE - DER ZEITLOSE FRÜHSTÜCKSKLASSIKER

FÜR ALLE, DIE SATT IN DEN TAG STARTEN MÖCHTEN.

ZUTATEN:

- 3 Eier
- 50 g Hüttenkäse
- 1 EL Milch
- 1 TL Butter

- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frischer Schnittlauch

ZUBEREITUNG:

1. Eier mit Milch, Salz und Pfeffer verquirlen.
2. Butter in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen.
3. Eiermasse hineingeben und mit einem Pfannenwender langsam vom Rand zur Mitte schieben.
4. Wenn das Rührei noch leicht cremig ist, Hüttenkäse unterrühren.
5. Vom Herd nehmen (die Restwärme gart das Ei fertig).
6. Mit frischem Schnittlauch bestreuen und sofort servieren.

42. Rührei mit Spinat und Feta

MEDITERRANER GENUSS: WÜRZIGER FETA UND FRISCHER SPINAT MACHEN DIESES RÜHREI BESONDERS AROMATISCH UND NÄHRSTOFFREICH.

ZUTATEN:

- 3 Eier
- 50 g frischer Blattspinat
- 30 g Fetakäse
- 1 TL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe (gehackt)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG:

1. Spinat waschen und grob hacken.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch 30 Sekunden anbraten.
3. Spinat hinzufügen und 1-2 Minuten zusammenfallen lassen.
4. Eier verquirlen, würzen und zum Spinat geben.
5. Langsam stocken lassen und dabei vorsichtig rühren.
6. Feta darüberbröckeln und servieren.

43. Rührei mit Räucherlachs

LUXURIÖSES FRÜHSTÜCK: ZARTES RÜHREI TRIFFT AUF EDLEN RÄUCHERLACHS - EIN FESTMAHL FÜR BESONDERE MORGEN.

ZUTATEN:

- 3 Eier
- 60 g Räucherlachs
- 1 EL Crème fraîche
- 1 TL Butter
- Frischer Dill
- Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG:

1. Eier mit Crème fraîche und Pfeffer verquirlen (Lachs ist salzig genug).
2. Butter in einer Pfanne bei niedriger bis mittlerer Hitze schmelzen.
3. Eiermasse langsam stocken lassen, dabei sanft rühren.

4. Wenn das Rührei noch leicht cremig ist, vom Herd nehmen.
5. Räucherlachs in Streifen schneiden und über das Rührei legen.
6. Mit frischem Dill garnieren und sofort servieren.

44. Gemüse-Omelett

BUNT UND GESUND: DIESES OMELETT STECKT VOLLER VITAMINE AUS FRISCHEM GEMÜSE - DER PERFEKTE START IN EINEN ENERGIEREICHEN TAG.

ZUTATEN:

- 3 Eier
- 1/2 Paprika (rot)
- 1/2 kleine Zucchini
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG:

1. Paprika und Zucchini in kleine Würfel schneiden, Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Gemüse 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.
3. Eier verquirlen, würzen und über das Gemüse gießen.
4. Bei niedriger Hitze 3-4 Minuten stocken lassen, ohne zu rühren.
5. Omelett vorsichtig zusammenklappen und auf einen Teller gleiten lassen.

6. Sofort servieren.

45. Spinat-Pilz-Omelett

**HERZHAFT UND SÄTTIGEND:
GEBRATENE CHAMPIGNONS UND
FRISCHER SPINAT MACHEN DIESES
OMELETT ZUM WOHLFÜHLESSEN.**

ZUTATEN:

- 3 Eier
- 80 g Champignons
- 50 g frischer Blattspinat
- 1 TL Butter
- 1 Knoblauchzehe (gehackt)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 Prise Muskatnuss

ZUBEREITUNG:

1. Champignons in Scheiben schneiden, Spinat waschen.
2. Butter in einer Pfanne erhitzen und Pilze 3-4 Minuten goldbraun braten.
3. Knoblauch und Spinat hinzufügen, 1 Minute mitbraten.
4. Eier verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
5. Eiermasse über das Gemüse gießen und bei niedriger Hitze 3-4 Minuten stocken lassen.
6. Zusammenklappen und servieren.

46. Tomaten-Mozzarella-Omelett

ITALIENISCH INSPIRIERT: SAFTIGE TOMATEN, CREMIGER MOZZARELLA UND FRISCHES BASILIKUM - WIE CAPRESE, NUR ALS OMELETT.

ZUTATEN:

- 3 Eier
- 1 mittelgroße Tomate
- 50 g Mozzarella
- Frisches Basilikum (5-6 Blätter)
- 1 TL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG:

1. Tomate in Würfel, Mozzarella in Scheiben schneiden.
2. Eier verquirlen und würzen.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Eiermasse hineingeben.
4. Tomatenwürfel auf einer Hälfte des Omeletts verteilen.
5. Mozzarella darauflegen und bei niedriger Hitze 3-4 Minuten stocken lassen.
6. Zusammenklappen, mit frischem Basilikum garnieren und servieren.

47. Schinken-Käse-Omelett

DER KLASNIKER SCHLECHTHIN: HERZHAFTER SCHINKEN UND SCHMELZENDER KÄSE MACHEN DIESES OMELETT ZUM DAUERBRENNER.

ZUTATEN:

- 3 Eier
- 50 g gekochter Schinken
- 40 g geriebener Käse (z.B. Gouda)
- 1 TL Butter
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG:

1. Schinken in Würfel oder Streifen schneiden.
2. Eier verquirlen, würzen und den Schinken untermischen.
3. Butter in einer Pfanne schmelzen und Eiermasse hineingeben.
4. Bei niedriger Hitze 3-4 Minuten stocken lassen.
5. Käse auf einer Hälfte verteilen und schmelzen lassen.
6. Zusammenklappen und servieren.

48. Mediterranes Feta-Omelett

SONNIGE AROMEN: OLIVEN, GETROCKNETE TOMATEN UND WÜRZIGER FETA BRINGEN MEDITERRANE LEBENSFREUDE AUF DEN TELLER.

ZUTATEN:

- 3 Eier
- 40 g Fetakäse
- 5 schwarze Oliven (entsteint)
- 3 getrocknete Tomaten (in Öl)
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL getrockneter Oregano
- Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG:

1. Oliven halbieren, getrocknete Tomaten in Streifen schneiden.
2. Eier verquirlen und mit Oregano und Pfeffer würzen.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Eiermasse hineingeben.
4. Oliven und Tomaten auf einer Hälfte verteilen.
5. Bei niedriger Hitze 3-4 Minuten stocken lassen.
6. Feta darüberbröckeln, zusammenklappen und servieren.

49. Avocado-Spiegelei

TRENDIG UND NAHRHAFT: CREMIGE AVOCADO MIT EINEM PERFEKT GEBRATENEN SPIEGELEI - SIMPEL, ABER UNWIDERSTEHLICH.

ZUTATEN:

- 2 Eier
- 1 reife Avocado
- 1 TL Olivenöl
- 1 Scheibe Vollkornbrot
- Salz, Pfeffer und Chiliflocken

- 1 TL Zitronensaft

ZUBEREITUNG:

1. Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer zerdrücken.
2. Vollkornbrot toasten und mit Avocadocreme bestreichen.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Eier als Spiegeleier braten (3-4 Minuten bei mittlerer Hitze).
4. Spiegeleier auf die Avocado-Brote legen.
5. Mit Chiliflocken bestreuen und sofort servieren.

50. Shakshuka mit Feta

NORDAFRIKANISCHER KLASSEK: EIER POCHIERT IN WÜRZIGER TOMATENSAUCE MIT PAPRIKA UND FETA - AROMATISCH UND SÄTTIGEND.

ZUTATEN:

- 3 Eier
- 1 Dose gehackte Tomaten (400 g)
- 1 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Fetakäse
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- 2 EL Olivenöl
- Frische Petersilie

ZUBEREITUNG:

1. Zwiebel und Paprika würfeln, Knoblauch fein hacken.
2. Olivenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen und Zwiebel 3 Minuten glasig braten.
3. Paprika, Knoblauch und Gewürze hinzufügen, 2 Minuten mitbraten.
4. Tomaten hinzugeben und 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
5. Drei Mulden in die Sauce drücken und je ein Ei hineinschlagen.
6. Deckel auflegen und 5-7 Minuten garen, bis das Eiweiß gestockt ist.
7. Feta darüberbröckeln, mit Petersilie garnieren und servieren.

51. Türkische Eier (Çılbir)

CREMIGER JOGHURT,POCHIERTE
EIER UND WÜRZIGE PAPRIKABUTTER
- EIN TRADITIONELLES TÜRKISCHES
FRÜHSTÜCK, DAS BEGEISTERT.

ZUTATEN:

- 2 Eier
- 150 g griechischer Joghurt
- 1 Knoblauchzehe (zerdrückt)
- 30 g Butter
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1/2 TL Chiliflocken
- Frischer Dill
- 1 Schuss Essig

ZUBEREITUNG:

1. Joghurt mit Knoblauch und einer Prise Salz verrühren und auf einen Teller streichen.
2. Wasser in einem Topf zum Köcheln bringen, Essig hinzufügen.
3. Eier einzeln in das Wasser gleiten lassen und 3-4 Minuten pochieren.
4. Mit einem Schaumlöffel herausheben und auf den Joghurt legen.
5. Butter in einem kleinen Topf schmelzen, Paprikapulver und Chiliflocken einrühren.
6. Paprikabutter über die Eier träufeln, mit Dill garnieren und servieren.

52. Frittata mit Zucchini

ITALIENISCHE EIERSPEISE: DIESE
FRITTATA MIT ZARTER ZUCCHINI IST
PERFEKT FÜR MEAL PREP -
SCHMECKT WARM UND KALT.

ZUTATEN:

- 4 Eier
- 1 kleine Zucchini (150 g)
- 50 g geriebener Parmesan
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer und Muskatnuss

ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Zucchini in dünne Scheiben, Zwiebel in Würfel schneiden.
3. Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und Zwiebel 2 Minuten anbraten.

- 4.** Zucchinischeiben hinzufügen und 3-4 Minuten braten.
- 5.** Eier mit Parmesan und Gewürzen verquirlen und über das Gemüse gießen.
- 6.** Pfanne in den Ofen stellen und 12-15 Minuten backen, bis die Frittata fest ist.
- 7.** In Stücke schneiden und servieren.

53. Eier-Muffins mit Paprika

PERFEKT ZUM VORBEREITEN: DIESE BUNten EIER-MUFFINS SIND IDEAL FÜR MEAL PREP UND SCHMECKEN AUCH UNTERWEGS.

ZUTATEN:

- 6 Eier
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 50 g Erbsen (TK)
- 50 g geriebener Käse
- Salz und Pfeffer
- Antihaft-Spray oder Öl

ZUBEREITUNG:

- 1.** Backofen auf 180°C vorheizen. Muffinform einfetten.
- 2.** Paprika in kleine Würfel schneiden.
- 3.** Eier verquirlen und mit Paprika, Erbsen, Käse, Salz und Pfeffer vermischen.
- 4.** Eiermasse gleichmäßig auf 6 Muffinformchen verteilen.

- 5.** Im Ofen 20-25 Minuten backen, bis die Muffins fest und goldbraun sind.
- 6.** 5 Minuten abkühlen lassen, dann aus der Form lösen.

54. Cloud Eggs mit Kräutern

LUFTIG-LEICHT: DIESE SPEKTAKULÄREN CLOUD EGGS SIND EIN HINGUCKER AUF JEDEM FRÜHSTÜCKSTISCH - FLUFFIG WIE WOLKEN.

ZUTATEN:

- 2 Eier
- 30 g geriebener Parmesan
- 1 EL frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie)
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

- 1.** Backofen auf 220°C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.
- 2.** Eier trennen. Eiweiß in einer Schüssel mit einer Prise Salz sehr steif schlagen.
- 3.** Parmesan und Kräuter vorsichtig unterheben.
- 4.** Zwei Häufchen auf dem Backblech formen und in der Mitte jeweils eine Mulde drücken.
- 5.** 3 Minuten backen, dann vorsichtig je ein Eigelb in die Mulde setzen.
- 6.** Weitere 3-4 Minuten backen, bis das Eigelb gerade fest wird.
- 7.** Mit Pfeffer bestreuen und sofort servieren.

55. Rührei mit Hüttenkäse

**EXTRA CREMIG UND PROTEINREICH:
DER HÜTENKÄSE MACHT DIESES
RÜHREI BESONDERS FLUFFIG UND
SÄTTIGEND.**

ZUTATEN:

- 3 Eier
- 100 g Hüttenkäse
- 1 TL Butter
- 1 Frühlingszwiebel
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG:

1. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.
2. Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Butter in einer Pfanne bei niedriger bis mittlerer Hitze schmelzen.
4. Eiermasse hineingeben und langsam stocken lassen, dabei sanft rühren.
5. Wenn das Rührei noch leicht cremig ist, Hüttenkäse unterrühren.
6. Mit Frühlingszwiebeln bestreuen und servieren.

56. Omelett mit Lachs und Dill

**EDEL UND AROMATISCH: ZARTES
LACHSFILET UND FRISCHER DILL
MACHEN DIESES OMELETT ZUM**

SONNTAGSFRÜHSTÜCK DER EXTRAKLASSE.

ZUTATEN:

- 3 Eier
- 60 g Räucherlachs
- 2 EL Frischkäse
- Frischer Dill
- 1 TL Butter
- Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG:

1. Eier verquirlen und mit Pfeffer würzen.
2. Butter in einer Pfanne schmelzen und Eiermasse hineingeben.
3. Bei niedriger Hitze 3-4 Minuten stocken lassen.
4. Frischkäse in Klecksen auf einer Hälfte verteilen.
5. Räucherlachs darauflegen und mit Dill bestreuen.
6. Zusammenklappen und servieren.

57. Spiegelei mit Tomate und Basilikum

**FRISCH UND MEDITERRAN:
GEBRATENE TOMATEN MIT
AROMATISCHEM BASILIKUM
BEGLEITEN EIN PERFEKTES
SPIEGELEI.**

ZUTATEN:

- 2 Eier
- 2 Tomaten

- Frisches Basilikum (6-8 Blätter)
- 1 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Tomaten in dicke Scheiben schneiden, Knoblauch fein hacken.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Tomatenscheiben 2 Minuten pro Seite braten.
3. Knoblauch kurz mitbraten, Tomaten zur Seite schieben.
4. Eier in die Pfanne schlagen und 3-4 Minuten als Spiegelei braten.
5. Würzen, mit Basilikum garnieren und mit den Tomaten servieren.

58. Eier mit Avocado-Salsa

MEXIKANISCH INSPIRIERT: CREMIGE AVOCADO-SALSA MIT LIMETTE PEPPT JEDES EIGERICHT AUF – FRISCH UND WÜRZIG.

ZUTATEN:

- 2 Eier
- 1 reife Avocado
- 1 kleine Tomate
- 1/2 kleine rote Zwiebel
- Saft einer halben Limette
- Frischer Koriander
- Salz und Chiliflocken
- 1 TL Olivenöl

ZUBEREITUNG:

1. Avocado, Tomate und Zwiebel fein würfeln.
2. Mit Limettensaft, Koriander, Salz und Chili zur Salsa vermischen.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Eier als Spiegelei oder Rührei zubereiten.
4. Eier auf einen Teller geben und mit Avocadosalsa toppen.
5. Sofort servieren.

59. Brokkoli-Käse-Frittata

GRÜN UND GEHALTVOLL: KNACKIGER BROKKOLI UND WÜRZIGER KÄSE MACHEN DIESE FRITTATA ZUM SÄTTIGEN PROTEIN-FRÜHSTÜCK.

ZUTATEN:

- 4 Eier
- 150 g Brokkoli
- 50 g geriebener Cheddar
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Brokkoli in kleine Röschen teilen und 3 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren.
3. Zwiebel würfeln und in einer ofenfesten Pfanne in Olivenöl 2 Minuten anbraten.
4. Brokkoli hinzufügen und kurz mitbraten.

5. Eier mit Käse verquirlen, würzen und über das Gemüse gießen.
6. Im Ofen 15-18 Minuten backen, bis die Frittata fest und goldbraun ist.

60. Protein-Ei-Wrap

DER SCHNELLE SATTMACHER: EIN VOLLKORNWRAP GEFÜLLT MIT WÜRZIGEM RÜHREI UND FRISCHEM GEMÜSE - PERFEKT ZUM MITNEHMEN.

ZUTATEN:

- 2 Eier
- 1 Vollkorn-Wrap

- 30 g Spinat
- 1/2 Avocado
- 30 g geriebener Käse
- 1 TL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Eier verquirlen, würzen und in einer Pfanne in Olivenöl zu Rührei braten.
2. Avocado in Scheiben schneiden.
3. Wrap kurz in einer trockenen Pfanne erwärmen.
4. Spinat, Avocado, Rührei und Käse auf den Wrap legen.
5. Fest einrollen und diagonal halbieren.
6. Sofort genießen oder in Alufolie für unterwegs einwickeln.

QUARK, SKYR & JOGHURT-BOWLS

61. Beeren-Quark-Bowl

FRUCHTIG UND CREMIG: FRISCHER MAGERQUARK TRIFFT AUF SÜSSE

BEEREN UND KNUSPRIGE TOPPINGS - DER KLASIKER FÜR BEERENLIEBHABER.

ZUTATEN:

- 250 g Magerquark

- 100 g gemischte Beeren (frisch oder TK)
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 1 EL Honig
- 15 g gehackte Mandeln
- 1 EL Chiasamen

ZUBEREITUNG:

1. Quark mit Proteinpulver und Honig glatt rühren.
2. In eine Schüssel geben und glattstreichen.
3. Beeren dekorativ darauf verteilen.
4. Mit gehackten Mandeln und Chiasamen bestreuen.
5. Sofort genießen oder bis zu 1 Stunde im Kühlschrank stellen.

62. Schoko-Quark mit Banane

WIE EIN GESUNDER SCHOKOPUDDING: CREMIGER QUARK MIT KAKAO UND SÜSSEN BANANENSCHIEBEN SORGT FÜR GENUSS OHNE REUE.

ZUTATEN:

- 250 g Magerquark
- 1 Messlöffel Schoko-Proteinpulver (30 g)
- 1 EL Kakaopulver (ungesüßt)
- 1 reife Banane
- 1 EL Honig
- 10 g Schokodrops

ZUBEREITUNG:

1. Quark mit Proteinpulver, Kakaopulver und Honig cremig rühren.
2. Banane in Scheiben schneiden.
3. Quark in eine Schüssel füllen und mit Bananenscheiben toppen.
4. Schokodrops darüberstreuen.
5. Sofort servieren.

63. Skyr mit Honig und Mandeln

ISLÄNDISCHER KLASSIKER:

CREMIGER SKYR MIT GOLDENEM HONIG UND KNACKIGEN MANDELN - PURISTISCH UND PROTEINREICH.

ZUTATEN:

- 250 g Skyr (Natur)
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 2 EL Honig
- 20 g Mandelblättchen

ZUBEREITUNG:

1. Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne 2 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun rösten.
2. Skyr mit Proteinpulver glatt rühren.
3. In eine Schüssel füllen und mit Honig beträufeln.
4. Geröstete Mandeln darüberstreuen.
5. Sofort genießen.

64. Griechischer Joghurt mit Walnüssen

**MEDITERRAN UND NUSSIG:
CREMIGER GRIECHISCHER JOGHURT
MIT KNACKIGEN WALNÜSSEN UND
EINEM HAUCH ZIMT.**

ZUTATEN:

- 200 g griechischer Joghurt
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 30 g Walnüsse (gehackt)
- 1 EL Ahornsirup
- 1/2 TL Zimt

ZUBEREITUNG:

1. Joghurt mit Proteinpulver cremig verrühren.
2. In eine Schüssel füllen.
3. Walnüsse und Zimt darüberstreuen.
4. Mit Ahornsirup beträufeln.
5. Sofort servieren.

65. Apfel-Zimt-Quark-Bowl

**HERBSTLICH-WARM: FRISCHER
QUARK MIT GERIEBENEM APFEL UND
DUFTENDEM ZIMT - WIE
APFELKUCHEN ZUM LÖFFELN.**

ZUTATEN:

- 250 g Magerquark

- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 1 mittelgroßer Apfel
- 1 TL Zimt
- 1 EL Honig
- 15 g Walnüsse (gehackt)

ZUBEREITUNG:

1. Apfel waschen, entkernen und grob raspeln.
2. Quark mit Proteinpulver, Zimt und Honig verrühren.
3. Geraspelten Apfel unterheben oder als Topping verwenden.
4. Mit Walnüssen bestreuen.
5. Sofort genießen.

66. Tropical-Mango-Skyr

**EXOTISCH-FRUCHTIG: SÜSSE MANGO
UND CREMIGER SKYR BRINGEN
URLAUBSFEELING AUF DEN
FRÜHSTÜCKSTISCH.**

ZUTATEN:

- 250 g Skyr (Natur)
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 150 g reife Mango (gewürfelt)
- 2 EL Kokosraspel
- 1 EL Limettensaft

ZUBEREITUNG:

1. Skyr mit Proteinpulver und Limettensaft verrühren.
2. In eine Schüssel füllen.

3. Mangowürfel dekorativ darauf anordnen.
4. Mit Kokosraspeln bestreuen.
5. Sofort genießen.

67. Vanille-Quark mit Erdbeeren

KLASSISCH UND KÖSTLICH: ZARTER VANILLEQUARK MIT FRISCHEN ERDBEEREN - EINFACH, ABER PERFEKT.

ZUTATEN:

- 250 g Magerquark
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 100 g frische Erdbeeren
- 1/2 TL Vanilleextrakt
- 1 EL Honig

ZUBEREITUNG:

1. Erdbeeren waschen, putzen und vierteln.
2. Quark mit Proteinpulver, Vanilleextrakt und Honig cremig rühren.
3. In eine Schüssel füllen.
4. Mit Erdbeeren toppen.
5. Sofort genießen.

68. Birne-Haselnuss-Joghurt

HERBSTLICH-NUSSIG: SÜSSE BIRNE UND GERÖSTETE HASELNÜSSE AUF

CREMIGEM JOGHURT - EINE SAISONALE KÖSTLICHKEIT.

ZUTATEN:

- 200 g griechischer Joghurt
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 1 reife Birne
- 20 g Haselnüsse (grob gehackt)
- 1 TL Haselnussmus
- 1 EL Ahornsirup

ZUBEREITUNG:

1. Haselnüsse in einer Pfanne 2 Minuten bei mittlerer Hitze rösten.
2. Birne waschen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden.
3. Joghurt mit Proteinpulver und Haselnussmus verrühren.
4. In eine Schüssel füllen und mit Birnenscheiben toppen.
5. Haselnüsse darüberstreuen und mit Ahornsirup beträufeln.

69. Blaubeer-Protein-Skyr

FRUCHTIG-FRISCH: INTENSIV-SÜSSE BLAUBEEREN AUF CREMIGEM SKYR - VOLLER ANTIOXIDANTIEN UND PROTEINE.

ZUTATEN:

- 250 g Skyr (Natur)
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)

- 100 g frische Blaubeeren
- 1 EL Honig
- 1 EL Haferflocken

ZUBEREITUNG:

1. Skyr mit Proteinpulver und Honig verrühren.
2. In eine Schüssel geben.
3. Blaubeeren und Haferflocken darauf verteilen.
4. Sofort genießen.

70. Kokos-Himbeer-Bowl

EXOTISCH-FRUCHTIG: SÄUERLICHE HIMBEEREN, CREMIGER QUARK UND TROPISCHE KOKOSFLOCKEN.

ZUTATEN:

- 250 g Magerquark
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 80 g Himbeeren
- 3 EL Kokosraspel
- 50 ml Kokosmilch
- 1 EL Honig

ZUBEREITUNG:

1. Quark mit Proteinpulver, Kokosmilch und Honig cremig rühren.
2. In eine Schüssel füllen.
3. Himbeeren und Kokosraspel darauf verteilen.
4. Sofort genießen.

71. Schoko-Erdnuss-Quark

DIE TRAUMKOMBI: CREMIGE ERDNUSSBUTTER UND INTENSIVER KAKAO IM PROTEINREICHEN QUARK.

ZUTATEN:

- 250 g Magerquark
- 1 Messlöffel Schoko-Proteinpulver (30 g)
- 2 EL Erdnussbutter (30 g)
- 1 EL Kakaopulver
- 1 EL Honig
- 15 g gehackte Erdnüsse

ZUBEREITUNG:

1. Quark mit Proteinpulver, Erdnussbutter, Kakaopulver und Honig glatt rühren.
2. In eine Schüssel füllen.
3. Mit gehackten Erdnüssen bestreuen.
4. Sofort genießen.

72. Kiwi-Bananen-Skyr

FRUCHTIG-TROPISCH: SÄUERLICHE KIWI UND SÜSSE BANANE AUF ISLÄNDISCHEM SKYR - ERFRISCHEND UND SÄTTIGEND.

ZUTATEN:

- 250 g Skyr (Natur)
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)

- 1 Kiwi
- 1 kleine Banane
- 1 EL Honig

ZUBEREITUNG:

1. Kiwi schälen und in Scheiben schneiden.
Banane in Scheiben schneiden.
2. Skyr mit Proteinpulver und Honig verrühren.
3. In eine Schüssel füllen.
4. Kiwi- und Bananenscheiben dekorativ darauf anordnen.
5. Sofort genießen.

73. High-Protein Granola Bowl

**KNUSPRIG UND SÄTTIGEND:
CREMIGER QUARK MIT
SELBSTGEMACHTEM PROTEIN-
GRANOLA FÜR EXTRA CRUNCH.**

ZUTATEN:

- 200 g Magerquark
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 50 g Protein-Granola (gekauft oder selbstgemacht)
- 50 g gemischte Beeren
- 1 EL Honig

ZUBEREITUNG:

1. Quark mit Proteinpulver und Honig glatt rühren.
2. In eine Schüssel füllen.
3. Granola und Beeren darauf verteilen.

4. Sofort servieren, damit das Granola knusprig bleibt.

74. Quark mit Chia und Leinsamen

**SUPERFOOD-POWER: OMEGA-3-
REICHE SAMEN VERLEIHEN DIESEM
QUARK EINEN EXTRA-
GESUNDHEITSBOOST.**

ZUTATEN:

- 250 g Magerquark
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 1 EL Chiasamen
- 1 EL geschrotete Leinsamen
- 50 g Heidelbeeren
- 1 EL Honig

ZUBEREITUNG:

1. Quark mit Proteinpulver, Chiasamen, Leinsamen und Honig verrühren.
2. 5 Minuten quellen lassen.
3. In eine Schüssel füllen.
4. Mit Heidelbeeren toppen.
5. Sofort genießen.

75. Skyr mit Proteinpulver und Beeren

**DER PROTEINBOOSTER: SKYR WIRD
MIT EINEM EXTRA-MESSLÖFFEL**

PROTEIN ZUR ULTIMATIVEN MUSKELNAHRUNG.

ZUTATEN:

- 250 g Skyr (Natur)
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 80 g gemischte Beeren
- 1 EL Haferflocken
- 1 EL Ahornsirup

ZUBEREITUNG:

1. Skyr mit Proteinpulver und Ahornsirup cremig rühren.
2. In eine Schüssel füllen.
3. Beeren und Haferflocken darauf verteilen.
4. Sofort servieren.

76. Joghurt mit Nussmix

KNACKIG UND VIELFÄLTIG: EINE BUNTE NUSSMISCHUNG AUF CREMIGEM JOGHURT LIEFERT GESUNDE FETTE UND HÄLT LANGE SATT.

ZUTATEN:

- 200 g griechischer Joghurt
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 15 g Walnüsse
- 10 g Mandeln
- 10 g Cashewkerne
- 1 EL Honig

ZUBEREITUNG:

1. Nüsse grob hacken.
2. Joghurt mit Proteinpulver und Honig verrühren.
3. In eine Schüssel füllen.
4. Nussmix darüberstreuen.
5. Sofort genießen.

77. Aprikosen-Mandel-Bowl

SOMMERLICH-SÜSS: SAFTIGE APRIKOSEN UND KNACKIGE MANDELN AUF CREMIGEM QUARK – EIN SONNIGES FRÜHSTÜCK.

ZUTATEN:

- 250 g Magerquark
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 2 frische Aprikosen (oder 4 getrocknete)
- 20 g Mandelblättchen
- 1 EL Honig

ZUBEREITUNG:

1. Aprikosen waschen, entkernen und in Spalten schneiden.
2. Quark mit Proteinpulver und Honig verrühren.
3. In eine Schüssel füllen.
4. Mit Aprikosenspalten und Mandeln toppen.
5. Sofort genießen.

78. Schoko-Kokos-Skyr

TROPISCH-SCHOKOLADIG: DIE KOMBINATION AUS KOKOS UND SCHOKOLADE MACHT DIESEN SKYR ZUM GENUSS-HIGHLIGHT.

ZUTATEN:

- 250 g Skyr (Natur)
- 1 Messlöffel Schoko-Proteinpulver (30 g)
- 3 EL Kokosraspel
- 1 EL Kakaopulver
- 1 EL Agavendicksaft

ZUBEREITUNG:

1. Skyr mit Proteinpulver, Kakaopulver und Agavendicksaft verrühren.
2. In eine Schüssel füllen.
3. Mit Kokosraspeln bestreuen.
4. Optional mit dunklen Schokoladenstückchen toppen.
5. Sofort genießen.

79. Quark mit Kürbiskernen

NUSSIG-GRÜN: GERÖSTETE KÜRBISKERNE LIEFERN WERTVOLLE NÄHRSTOFFE UND MACHEN DEN QUARK ZUM POWERFRÜHSTÜCK.

ZUTATEN:

- 250 g Magerquark

- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 30 g Kürbiskerne
- 1 EL Kürbiskernöl
- 1 EL Honig
- 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG:

1. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett 2 Minuten rösten.
2. Quark mit Proteinpulver und Honig verrühren.
3. In eine Schüssel füllen.
4. Mit gerösteten Kürbiskernen toppen und Kürbiskernöl darüberträufeln.
5. Mit einer Prise Salz würzen und servieren.

80. Berry-Explosion-Bowl

DER BEERENWAHNSINN: VIER VERSCHIEDENE BEEREN AUF CREMIGEM QUARK - EINE ANTIOXIDANTIEN-BOMBE ZUM FRÜHSTÜCK.

ZUTATEN:

- 250 g Magerquark
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 30 g Erdbeeren
- 30 g Himbeeren
- 30 g Blaubeeren
- 30 g Brombeeren
- 1 EL Honig
- 1 EL Chiasamen

ZUBEREITUNG:

1. Quark mit Proteinpulver und Honig cremig rühren.
2. In eine Schüssel füllen und glattstreichen.

3. Alle Beeren dekorativ in Reihen oder Sektionen anordnen.
4. Mit Chiasamen bestreuen.
5. Sofort genießen.

SMOOTHIES & SHAKES

81. Klassischer Schoko-Protein-Shake

DER KLASSEKTER UNTER DEN PROTEIN-SHAKES: INTENSIVER SCHOKOLADENGESCHMACK, CREMIG UND SÄTTIGEND. PERFEKT NACH DEM TRAINING ODER ALS FRÜHSTÜCKSERSATZ.

ZUTATEN:

- 250 ml Milch
- 1 Messlöffel Schoko-Proteinpulver (30 g)
- 1 EL Kakaopulver (ungesüßt)
- 1/2 gefrorene Banane
- 1 TL Honig (optional)

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in einen Standmixer geben.
2. Auf höchster Stufe 30-45 Sekunden mixen, bis alles cremig ist.
3. Bei Bedarf etwas Milch hinzufügen, falls der Shake zu dick ist.
4. In ein Glas füllen und sofort genießen.

82. Vanille-Bananen-Smoothie

CREMIG-SÜSS: DIE BANANE MACHT DIESEN SHAKE BESONDERS SÄMIG, WÄHREND DIE VANILLE FÜR ZARTES AROMA SORGT.

ZUTATEN:

- 250 ml Milch
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 1 reife Banane

- 1/2 TL Vanilleextrakt
- 1 TL Honig
- 3 Eiswürfel

ZUBEREITUNG:

1. Banane in Stücke brechen.
2. Alle Zutaten in den Mixer geben.
3. 45 Sekunden auf höchster Stufe pürieren.
4. Sofort kalt servieren.

83. Beeren-Protein-Smoothie

FRUCHTIG UND ERFRISCHEND: EINE BUNTE BEERENMISCHUNG LIEFERT VITAMINE UND ANTIOXIDANTIEN FÜR EINEN ENERGIEREICHEN START.

ZUTATEN:

- 200 ml Milch
- 100 g gemischte Beeren (TK)
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 100 g griechischer Joghurt
- 1 TL Honig

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in den Mixer geben.
2. 30-45 Sekunden auf hoher Stufe pürieren, bis keine Stücke mehr vorhanden sind.
3. In ein großes Glas füllen.
4. Sofort genießen.

84. Erdnussbutter-Bananen-Shake

DER SATTMACHER: CREMIGE ERDNUSSBUTTER UND SÜSSE BANANE SORGEN FÜR LANGANHALTENDE ENERGIE UND KÖSTLICHEN GESCHMACK.

ZUTATEN:

- 250 ml Milch
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 2 EL Erdnussbutter (30 g)
- 1 gefrorene Banane
- 1 TL Honig

ZUBEREITUNG:

1. Gefrorene Banane in Stücke schneiden.
2. Alle Zutaten in den Mixer geben.
3. 45-60 Sekunden mixen, bis der Shake cremig ist.
4. Sofort servieren.

85. Grüner Protein-Smoothie

GESUNDHEIT IN GRÜN: SPINAT, BANANE UND PROTEIN ERGEBEN EINEN NÄHRSTOFFREICHEN SMOOTHIE, DER ERSTAUNLICH GUT SCHMECKT.

ZUTATEN:

- 200 ml Mandelmilch
- 1 Handvoll frischer Spinat (50 g)
- 1 reife Banane
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 1 TL Honig
- 3 Eiswürfel

ZUBEREITUNG:

1. Spinat kurz mit der Mandelmilch pürieren, bis er zerkleinert ist.
2. Banane, Proteinpulver, Honig und Eiswürfel hinzufügen.
3. Weitere 30 Sekunden mixen, bis alles cremig ist.
4. Sofort genießen.

86. Mango-Kokos-Shake

TROPISCHER GENUSS: SÜSSE MANGO UND CREMIGE KOKOSMILCH TRANSPORTIEREN DICH GEDANKLICH AN DEN STRAND.

ZUTATEN:

- 150 ml Kokosmilch
- 100 ml Wasser
- 150 g gefrorene Mango
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 2 EL Kokosraspel

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in den Mixer geben.
2. 45 Sekunden auf höchster Stufe pürieren.

3. In ein Glas füllen und mit Kokosraspeln bestreuen.
4. Sofort genießen.

87. Erdbeer-Cheesecake-Smoothie

DESSERT ZUM TRINKEN: DIESER CREMIGE SMOOTHIE SCHMECKT WIE ERDBEER-KÄSEKUCHEN - OHNE REUE GENIESSEN.

ZUTATEN:

- 200 ml Milch
- 100 g gefrorene Erdbeeren
- 100 g Magerquark
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 TL Honig

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in den Mixer geben.
2. 45 Sekunden pürieren, bis der Smoothie cremig ist.
3. In ein Glas füllen.
4. Optional mit einem Klecks Quark und einer Erdbeere garnieren.

88. Schoko-Kirsch-Shake

DIE TRAUMKOMBI: DUNKLE SCHOKOLADE UND SÜSSE KIRSCHEN

VERSCHMELZEN ZU EINEM SAMTIGEN GENUSS.

ZUTATEN:

- 250 ml Milch
- 100 g gefrorene Kirschen (entsteint)
- 1 Messlöffel Schoko-Proteinpulver (30 g)
- 1 EL Kakaopulver
- 1 TL Honig

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in den Mixer geben.
2. 45 Sekunden auf höchster Stufe mixen.
3. In ein Glas füllen.
4. Sofort genießen.

89. Blaubeer-Vanille-Smoothie

FRUCHTIG UND MILD: BLAUBEEREN VERLEIHEN DIESEM SMOOTHIE EINE WUNDERSCHÖNE FARBE UND VIELE ANTIOXIDANTIEN.

ZUTATEN:

- 200 ml Milch
- 100 g gefrorene Blaubeeren
- 100 g griechischer Joghurt
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 1 TL Honig

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in den Mixer geben.

2. 40 Sekunden pürieren.

3. In ein großes Glas füllen.

4. Mit ein paar frischen Blaubeeren toppen.

90. Kaffeelover-Protein-Shake

KOFFEIN TRIFFT PROTEIN: DER PERFEKTE SHAKE FÜR KAFFEELIEBHABER, DIE MORGENS BEIDES BRAUCHEN.

ZUTATEN:

- 150 ml kalter Kaffee oder Espresso
- 100 ml Milch
- 1 Messlöffel Vanille- oder Schoko-Proteinpulver (30 g)
- 1/2 gefrorene Banane
- 1 TL Ahornsirup
- 3 Eiswürfel

ZUBEREITUNG:

1. Kaffee am Vortag zubereiten und kalt stellen.
2. Alle Zutaten in den Mixer geben.
3. 45 Sekunden mixen.
4. Sofort genießen für den ultimativen Energie-Kick.

91. Tropical-Ananas-Smoothie

SÜDSEE-FEELING: ANANAS, MANGO UND KOKOS ENTFÜHREN DICH

KULINARISCH IN DIE TROPEN.

ZUTATEN:

- 100 ml Kokosmilch
- 100 ml Orangensaft
- 100 g gefrorene Ananas
- 50 g gefrorene Mango
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in den Mixer geben.
2. 45 Sekunden auf höchster Stufe pürieren.
3. In ein Glas füllen.
4. Mit einem Ananasstück am Glasrand dekorieren.

92. Himbeer-Joghurt-Shake

CREMIG UND FRUCHTIG: SÄUERLICHE HIMBEEREN UND MILDER JOGHURT BILDEN EINE PERFEKTE HARMONIE.

ZUTATEN:

- 150 ml Milch
- 100 g gefrorene Himbeeren
- 100 g Joghurt
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 1 TL Honig

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in den Mixer geben.
2. 40 Sekunden pürieren.

3. Bei Bedarf durch ein Sieb passieren, um die Kerne zu entfernen.

4. Sofort servieren.

93. Schoko-Erdnuss-Smoothie

DOPPELT CREMIG: SCHOKOLADE UND ERDNUSS - DIE KOMBI, DIE IMMER FUNKTIONIERT, JETZT ALS PROTEINREICHER SMOOTHIE.

ZUTATEN:

- 250 ml Milch
- 1 Messlöffel Schoko-Proteinpulver (30 g)
- 2 EL Erdnussbutter (30 g)
- 1 EL Kakaopulver
- 1/2 gefrorene Banane
- 1 TL Honig

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in den Mixer geben.
2. 45-60 Sekunden mixen, bis alles cremig ist.
3. In ein Glas füllen.
4. Optional mit gehackten Erdnüssen toppen.

94. Apfel-Zimt-Shake

WIE FLÜSSIGER APFELKUCHEN: SÜSSER APFEL UND WÄRMENDER ZIMT FÜR EIN HERBSTLICHES GESCHMACKSERLEBNIS.

ZUTATEN:

- 200 ml Milch
- 1 Apfel (entkernt)
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 1 TL Zimt
- 1 EL Honig
- 1 Handvoll Haferflocken (20 g)

ZUBEREITUNG:

1. Apfel in Stücke schneiden.
2. Alle Zutaten in den Mixer geben.
3. 45 Sekunden pürieren, bis keine Stücke mehr vorhanden sind.
4. Sofort genießen.

95. Matcha-Protein-Smoothie

JAPANISCHER WACHMACHER:

MATCHA LIEFERT SANFTES KOFFEIN,
KOMBINIERT MIT PROTEIN FÜR
NACHHALTIGE ENERGIE.

ZUTATEN:

- 250 ml Mandelmilch
- 1 TL Matcha-Pulver
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 1/2 Banane
- 1 TL Honig
- 3 Eiswürfel

ZUBEREITUNG:

1. Matcha in 2 EL warmem Wasser auflösen, um Klümpchen zu vermeiden.
2. Alle Zutaten in den Mixer geben.
3. 45 Sekunden mixen.
4. Sofort kalt servieren.

96. Bananen-Hafer-Shake

DER SATTMACHER: HAFERFLOCKEN
MACHEN DIESEN SHAKE BESONDERS
SÄTTIGEND - PERFEKT ALS
FRÜHSTÜCKSERSATZ.

ZUTATEN:

- 250 ml Milch
- 1 reife Banane
- 30 g Haferflocken
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 1 EL Honig
- 1/2 TL Zimt

ZUBEREITUNG:

1. Haferflocken 5 Minuten in der Milch einweichen.
2. Alle Zutaten in den Mixer geben.
3. 45 Sekunden pürieren, bis alles glatt ist.
4. Sofort genießen.

97. Beeren-Skyr-Smoothie

ISLÄNDISCH-FRUCHTIG: SKYR VERLEIHT DIESEM SMOOTHIE EXTRA CREMIGKEIT UND EINEN PROTEINBOOST.

ZUTATEN:

- 150 ml Milch
- 100 g Skyr
- 100 g gemischte Beeren (TK)
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 1 TL Honig

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in den Mixer geben.
2. 40 Sekunden pürieren.
3. In ein großes Glas füllen.
4. Mit frischen Beeren garnieren.

98. Kokos-Vanille-Shake

EXOTISCH-CREMIG: KOKOSMILCH UND VANILLE ERGEBEN EINEN SAMTIGEN SHAKE MIT TROPISCHEM FLAIR.

ZUTATEN:

- 150 ml Kokosmilch
- 100 ml Milch
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)

- 1/2 TL Vanilleextrakt
- 2 EL Kokosraspel
- 1 TL Honig
- 3 Eiswürfel

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in den Mixer geben.
2. 45 Sekunden mixen.
3. In ein Glas füllen.
4. Mit Kokosraspeln bestreuen und servieren.

99. Schoko-Bananen-Protein-Smoothie

DIE UNSCHLAGBARE KOMBI: SCHOKOLADE UND BANANE VEREINT IM ULTIMATIVEN PROTEIN-SMOOTHIE FÜR JEDEN TAG.

ZUTATEN:

- 250 ml Milch
- 1 gefrorene Banane
- 1 Messlöffel Schoko-Proteinpulver (30 g)
- 1 EL Kakaopulver
- 1 TL Erdnussbutter (optional)

ZUBEREITUNG:

1. Gefrorene Banane in Stücke schneiden.
2. Alle Zutaten in den Mixer geben.
3. 45 Sekunden pürieren.
4. Sofort genießen.

100. Power-Frühstücks-Shake

ALLES DRIN: DIESER SHAKE ENTHÄLT HAFERFLOCKEN, NÜSSE, FRÜCHTE UND PROTEIN - EIN KOMPLETTES FRÜHSTÜCK ZUM TRINKEN.

ZUTATEN:

- 250 ml Milch
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 30 g Haferflocken

- 1 EL Mandelmus
- 1/2 Banane
- 50 g Beeren
- 1 TL Honig
- 1 TL Chiasamen

ZUBEREITUNG:

1. Haferflocken 5 Minuten in Milch einweichen.
2. Alle Zutaten in den Mixer geben.
3. 60 Sekunden auf höchster Stufe pürieren, bis alles cremig ist.
4. In ein großes Glas füllen und sofort genießen.

HERZHAFTE TOASTS & SANDWICHES

101. Avocado-Toast mit Ei

**DER INSTAGRAM-KLASSIKER:
CREMIGE AVOCADO AUF
KNUSPRIGEM TOAST, GEKRÖNT VON
EINEM PERFEKTEN SPIEGELEI.
SIMPEL, ABER UNWIDERSTEHLICH.**

ZUTATEN:

- 2 Scheiben Vollkorntoast
- 1 reife Avocado
- 2 Eier
- 1 TL Olivenöl
- Salz, Pfeffer und Chiliflocken
- 1 TL Zitronensaft

ZUBEREITUNG:

1. Toast im Toaster goldbraun rösten.
2. Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer zerdrücken.
3. Avocadocreme auf die Toasts streichen.
4. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Eier 3-4 Minuten als Spiegelei braten.
5. Spiegelei auf die Toasts legen, mit Chiliflocken bestreuen und sofort servieren.

102. Lachs-Frischkäse-Toast

EDEL UND PROTEINREICH: CREMIGER FRISCHKÄSE UND ZARTER RÄUCHERLACHS AUF KNUSPRIGEM BROT - EIN GENUSS FÜR JEDEN MORGEN.

ZUTATEN:

- 2 Scheiben Eiweißbrot
- 60 g Räucherlachs
- 60 g Frischkäse
- Frischer Dill
- 1 TL Kapern
- 1 TL Zitronensaft
- Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG:

1. Brot toasten.
2. Frischkäse gleichmäßig auf beide Scheiben streichen.
3. Räucherlachs darauflegen.

4. Mit Kapern, Dill bestreuen und mit Zitronensaft beträufeln.
5. Mit Pfeffer würzen und servieren.

103. Thunfisch-Toast

**SCHNELL UND SÄTTIGEND:
WÜRZIGER THUNFISCHSALAT AUF KNUSPRIGEM TOAST - DER PROTEINKLASSIKER FÜR EILIGE MORGEN.**

ZUTATEN:

- 2 Scheiben Vollkorntoast
- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft (150 g)
- 2 EL griechischer Joghurt
- 1 TL Senf
- 1/2 kleine Zwiebel (fein gehackt)
- Salz und Pfeffer
- Salatblätter

ZUBEREITUNG:

1. Thunfisch abtropfen lassen und mit einer Gabel zerdrücken.
2. Mit Joghurt, Senf und Zwiebel vermischen.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Toast rösten und mit Salatblättern belegen.
5. Thunfischsalat darauf verteilen und servieren.

104. Hähnchen-Sandwich

HERZHAFT UND SÄTTIGEND: ZARTES HÄHNCHENFLEISCH MIT FRISCHEM

GEMÜSE UND CREMIGER SAUCE IM VOLLKORNBRÖTCHEN.

ZUTATEN:

- 1 Vollkornbrötchen
- 100 g Hähnchenbrust (gekocht oder gegrillt)
- 1 Blatt Eisbergsalat
- 2 Scheiben Tomate
- 2 EL griechischer Joghurt
- 1 TL Senf
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Brötchen halbieren und leicht toasten.
2. Joghurt mit Senf vermischen und auf beide Brötchenhälften streichen.
3. Hähnchenbrust in Scheiben schneiden.
4. Salat, Tomate und Hähnchen auf die untere Hälfte schichten.
5. Mit der oberen Hälfte bedecken und servieren.

105. Hüttenkäse-Toast mit Tomate

LEICHT UND ERFRISCHEND:
KÖRNIGER HÜTTENKÄSE MIT
SAFTIGER TOMATE AUF KNUSPRIGEM
TOAST - PROTEINREICH UND
UNKOMPLIZIERT.

ZUTATEN:

- 2 Scheiben Vollkorntoast
- 150 g Hüttenkäse
- 1 große Tomate

- Frisches Basilikum
- Salz, Pfeffer und Olivenöl

ZUBEREITUNG:

1. Toast rösten.
2. Tomate in Scheiben schneiden.
3. Hüttenkäse auf die Toasts verteilen.
4. Tomatenscheiben darauflegen.
5. Mit Basilikum, Salz, Pfeffer und einem Spritzer Olivenöl servieren.

106. Eiweißbrot mit Räucherlachs

LOW-CARB-GENUSS:

KOHLENHYDRATARMES EIWEISSBROT
MIT EDLEM RÄUCHERLACHS -
PERFECT FÜR FIGURBEWUSSTE
GENIESSEN.

ZUTATEN:

- 2 Scheiben Eiweißbrot
- 80 g Räucherlachs
- 2 EL Frischkäse
- 1/2 Avocado
- Pfeffer und Zitronensaft
- Frischer Schnittlauch

ZUBEREITUNG:

1. Eiweißbrot toasten.
2. Frischkäse auf das Brot streichen.
3. Avocado in Scheiben schneiden und darauflegen.

4. Räucherlachs darüber drapieren.
5. Mit Pfeffer, Zitronensaft und Schnittlauch garnieren.

107. Protein-Toast Hawaii

DER RETRO-KLASSIKER: SCHINKEN UND ANANAS UNTER SCHMELZENDEM KÄSE - JETZT IN DER PROTEINREICHEN VARIANTE.

ZUTATEN:

- 2 Scheiben Eiweißbrot
- 2 Scheiben magerer Kochschinken
- 2 Ringe Ananas (Dose, abgetropft)
- 50 g geriebener Käse
- 1 TL Butter

ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Brotscheiben dünn mit Butter bestreichen.
3. Schinken und Ananasringe darauflegen.
4. Mit Käse bestreuen.
5. Im Ofen 8-10 Minuten überbacken, bis der Käse goldbraun ist.

108. Puten-Avocado-Sandwich

FRISCH UND SÄTTIGEND: MAGERE PUTENBRUST MIT CREMIGER AVOCADO UND KNACKIGEM GEMÜSE IM VOLLKORNBROT.

ZUTATEN:

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 80 g Putenbrustaufschnitt
- 1/2 Avocado
- 1 Handvoll Rucola
- 2 Scheiben Tomate
- 1 TL Senf
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Avocado zerdrücken und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Eine Brotscheibe mit Senf, die andere mit Avocado bestreichen.
3. Pute, Rucola und Tomate schichten.
4. Zusammenklappen und diagonal halbieren.
5. Sofort genießen.

109. Caprese-Toast

ITALIENISCHER KLASSIKER: FRISCHER MOZZARELLA, SAFTIGE TOMATEN UND DUFTENDER BASILIKUM AUF KNUSPRIGEM CIABATTA.

ZUTATEN:

- 2 Scheiben Ciabatta
- 1 Kugel Mozzarella (125 g)
- 2 mittelgroße Tomaten
- Frisches Basilikum
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

- 1 TL Balsamico-Creme (optional)

ZUBEREITUNG:

1. Ciabatta toasten.
2. Mozzarella und Tomaten in Scheiben schneiden.
3. Abwechselnd auf das Brot schichten.
4. Mit Olivenöl beträufeln und würzen.
5. Mit Basilikum garnieren und optional mit Balsamico-Creme beträufeln.

110. Feta-Spinat-Toast

GRIECHISCH INSPIRIERT: WÜRZIGER FETA AUF WARMEM SPINAT - EIN MEDITERRANES GESCHMACKSERLEBNIS.

ZUTATEN:

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 60 g Fetakäse
- 100 g frischer Blattspinat
- 1 TL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer und Chiliflocken

ZUBEREITUNG:

1. Brot toasten.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch (gehackt) kurz anbraten.
3. Spinat hinzufügen und 1-2 Minuten zusammenfallen lassen.
4. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Spinat auf die Toasts verteilen, Feta darüberbröckeln und mit Chiliflocken bestreuen.

111. Lachs-Avocado-Sandwich

**DIE OMEGA-3-BOMBE:
RÄUCHERLACHS UND AVOCADO LIEFERN GESUNDE FETTE FÜR GEHIRN UND HERZ.**

ZUTATEN:

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 60 g Räucherlachs
- 1/2 Avocado
- 1 EL Frischkäse
- Rucola
- Pfeffer und Zitronensaft

ZUBEREITUNG:

1. Avocado zerdrücken und mit Zitronensaft würzen.
2. Eine Brotscheibe mit Frischkäse, die andere mit Avocado bestreichen.
3. Lachs und Rucola darauflegen.
4. Mit Pfeffer würzen, zusammenklappen und servieren.

112. Rührei-Schinken-Toast

**DER HERZHAFTE ALLROUNDER:
CREMIGES RÜHREI UND MAGERER
SCHINKEN AUF KNUSPRIGEM TOAST -
EINFACH UND KÖSTLICH.**

ZUTATEN:

- 2 Scheiben Vollkorntoast
- 2 Eier
- 2 Scheiben Kochschinken
- 1 TL Butter
- Salz und Pfeffer
- Schnittlauch

ZUBEREITUNG:

1. Toast rösten.
2. Eier verquirlen und in Butter zu cremigem Rührei braten.
3. Toast mit Schinken belegen.
4. Rührei darauf verteilen.
5. Mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

113. Thunfisch-Avocado-Toast

**DOPPELT PROTEINREICH: THUNFISCH
UND AVOCADO VEREINT AUF
KNUSPRIGEM BROD - EIN
SÄTTIGENDES KRAFTPAKET.**

ZUTATEN:

- 2 Scheiben Vollkorntoast
- 100 g Thunfisch im eigenen Saft
- 1/2 Avocado
- 1 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer und Chiliflocken

ZUBEREITUNG:

1. Toast rösten.
2. Avocado zerdrücken und auf die Toasts streichen.
3. Thunfisch abtropfen und darauf verteilen.
4. Mit Zitronensaft beträufeln und würzen.
5. Mit Chiliflocken bestreuen.

114. Käse-Ei-Sandwich

**KLASSIKER AUS DER
AMERIKANISCHEN KÜCHE:
SCHMELZENDER KÄSE UND
SPIEGELEI IM WARMEN SANDWICH -
COMFORT FOOD PUR.**

ZUTATEN:

- 2 Scheiben Toastbrot
- 1 Ei
- 2 Scheiben Cheddar
- 1 TL Butter
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Butter in einer Pfanne schmelzen und Ei als Spiegelei braten.
2. Toast rösten.

- 3.** Eine Scheibe mit Käse belegen, Spiegelei darauflegen.
- 4.** Zweite Käsescheibe darauf und mit der zweiten Toastscheibe abdecken.
- 5.** Kurz in der heißen Pfanne andrücken, damit der Käse schmilzt.

115. Eiweißbrot mit Kräuterquark

**LEICHT UND FRISCH:
SELBSTGEMACHTER KRÄUTERQUARK
AUF LOW-CARB-BROT - PERFEKT FÜR
EIN KALORIENARMES FRÜHSTÜCK.**

ZUTATEN:

- 2 Scheiben Eiweißbrot
- 150 g Magerquark
- Frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Dill)
- 1 kleine Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer
- Gurkenscheiben zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

- 1.** Kräuter fein hacken, Knoblauch pressen.
- 2.** Quark mit Kräutern und Knoblauch verrühren.
- 3.** Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4.** Brot toasten und mit Kräuterquark bestreichen.
- 5.** Mit Gurkenscheiben garnieren.

116. Hähnchen-Pesto-Toast

**MEDITERRAN UND AROMATISCH:
ZARTES HÄHNCHEN MIT WÜRZIGEM
PESTO AUF KNUSPRIGEM BROT - EIN
GESCHMACKSERLEBNIS.**

ZUTATEN:

- 2 Scheiben Ciabatta
- 100 g Hähnchenbrust (gegrillt)
- 2 EL grünes Pesto
- 1 Handvoll Rucola
- Parmesan (gehobelt)
- Getrocknete Tomaten (optional)

ZUBEREITUNG:

- 1.** Ciabatta toasten.
- 2.** Mit Pesto bestreichen.
- 3.** Hähnchen in Scheiben schneiden und darauflegen.
- 4.** Mit Rucola und Parmesan toppen.
- 5.** Optional getrocknete Tomaten hinzufügen.

117. Cottage-Cheese-Toast

**LEICHT UND PROTEINREICH:
KÖRNIGER FRISCHKÄSE AUF TOAST
MIT FRISCHEN RADIESCHEN -
KNACKIG UND ERFRISCHEND.**

ZUTATEN:

- 2 Scheiben Vollkorntoast
- 150 g Cottage Cheese
- 3 Radieschen (in Scheiben)

- Frischer Schnittlauch
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Olivenöl

ZUBEREITUNG:

1. Toast rösten.
2. Cottage Cheese auf die Toasts verteilen.
3. Radieschenscheiben darauflegen.
4. Mit Schnittlauch bestreuen und mit Olivenöl beträufeln.
5. Mit Salz und Pfeffer würzen.

118. Mozzarella-Tomaten-Sandwich

ITALIENISCHE KLAISIK: FRISCHER MOZZARELLA, SAFTIGE TOMATEN UND BASILIKUM IM KNUSPRIGEN PANINI.

ZUTATEN:

- 1 Ciabatta-Brötchen
- 80 g Mozzarella
- 1 große Tomate
- Frisches Basilikum
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Brötchen halbieren.
2. Mozzarella und Tomate in Scheiben schneiden.
3. Abwechselnd auf die untere Hälfte schichten.

4. Mit Basilikum, Salz, Pfeffer und Olivenöl würzen.
5. Zusammenklappen und in einer Pfanne oder im Kontaktgrill 3 Minuten erwärmen.

119. Lachs-Ei-Toast

**LUXUS ZUM FRÜHSTÜCK:
RÄUCHERLACHS GEKRÖNT VON
EINEM SPIGELEI - DIE KOMBINATION
FÜR BESONDRE MORGEN.**

ZUTATEN:

- 2 Scheiben Vollkorntoast
- 60 g Räucherlachs
- 2 Eier
- 2 EL Frischkäse
- 1 TL Butter
- Pfeffer und Dill

ZUBEREITUNG:

1. Toast rösten und mit Frischkäse bestreichen.
2. Räucherlachs darauflegen.
3. Butter in einer Pfanne erhitzen und Eier als Spiegeleier braten.
4. Spiegeleier auf den Lachs setzen.
5. Mit Pfeffer und Dill garnieren.

120. Protein-Club-Sandwich

**DER DOPPELDECKER: DREI LAGEN
GEFÜLLT MIT HÄHNCHEN, EI, BACON**

UND SALAT - DAS ULTIMATIVE PROTEIN-SANDWICH.

ZUTATEN:

- 3 Scheiben Vollkorntoast
- 80 g Hähnchenbrust (gebraten)
- 1 Ei (hartgekocht)
- 2 Scheiben Bacon (knusprig gebraten)
- 2 EL griechischer Joghurt
- Salatblätter und Tomate

ZUBEREITUNG:

1. Alle Toastscheiben rösten.
2. Erste Scheibe mit Joghurt bestreichen, Hähnchen und Salat darauflegen.
3. Zweite Scheibe darauflegen, mit Ei (in Scheiben), Bacon und Tomate belegen.
4. Mit der dritten Scheibe abschließen.
5. Mit Zahnstochern fixieren, diagonal halbieren und servieren.

WRAPS & BURRITOS

121. Klassischer Ei-Wrap

SIMPEL UND SÄTTIGEND: CREMIGES RÜHREI GEROLLT IN EINEM WARMEN TORTILLA-WRAP - DER PERFEKTE FRÜHSTÜCKSKLASSIKER ZUM MITNEHMEN.

ZUTATEN:

- 1 große Vollkorn-Tortilla
- 2 Eier
- 30 g geriebener Käse

- 1 TL Butter
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Salsa (optional)

ZUBEREITUNG:

1. Eier verquirlen und in Butter zu cremigem Rührei braten.
2. Tortilla in einer trockenen Pfanne 30 Sekunden erwärmen.
3. Rührei und Käse mittig auf die Tortilla geben.
4. Optional Salsa hinzufügen.
5. Seiten einklappen und fest aufrollen. Sofort genießen.

122. Hähnchen-Wrap mit Kräuterquark

FRISCH UND PROTEINREICH: ZARTES HÄHNCHEN MIT CREMIGEM KRÄUTERQUARK UND KNACKIGEM GEMÜSE IN EINEM WEICHEN WRAP.

ZUTATEN:

- 1 große Vollkorn-Tortilla
- 100 g Hähnchenbrust (gegrillt oder gebraten)
- 50 g Magerquark
- 1 TL gemischte Kräuter (Schnittlauch, Dill)
- 1/2 Gurke (in Streifen)
- 1 Handvoll Rucola
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Quark mit Kräutern und Gewürzen verrühren.
2. Hähnchen in Streifen schneiden.
3. Tortilla erwärmen und mit Kräuterquark bestreichen.
4. Hähnchen, Gurke und Rucola darauf verteilen.
5. Seiten einklappen und aufrollen.

123. Lachs-Spinat-Wrap

EDEL UND GESUND: RÄUCHERLACHS MIT FRISCHEM SPINAT UND FRISCHKÄSE - EIN WRAP DER EXTRAKLASSE.

ZUTATEN:

- 1 große Vollkorn-Tortilla
- 60 g Räucherlachs
- 2 EL Frischkäse
- 1 Handvoll frischer Blattspinat
- 1 TL Zitronensaft
- Pfeffer und Dill

ZUBEREITUNG:

1. Tortilla erwärmen.
2. Frischkäse gleichmäßig verteilen.
3. Spinat und Räucherlachs darauflegen.
4. Mit Zitronensaft, Pfeffer und Dill würzen.
5. Fest aufrollen und diagonal halbieren.

124. Thunfisch-Wrap

SCHNELL UND PROTEINREICH: WÜRZIGER THUNFISCHSALAT MIT MAIS UND JOGHURT IM PRAKTISCHEN WRAP-FORMAT.

ZUTATEN:

- 1 große Vollkorn-Tortilla
- 100 g Thunfisch im eigenen Saft
- 2 EL griechischer Joghurt
- 2 EL Mais (Dose)
- 1/2 kleine Zwiebel (gehackt)
- Salz und Pfeffer
- Eisbergsalat

ZUBEREITUNG:

1. Thunfisch abtropfen und mit Joghurt, Mais und Zwiebel vermischen.

- 2.** Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3.** Tortilla erwärmen.
- 4.** Salatblätter und Thunfischmischung darauf verteilen.
- 5.** Aufrollen und sofort genießen.

125. Rührei-Avocado-Burrito

MEXIKANISCH INSPIRIERT: CREMIGES RÜHREI MIT AVOCADO, KÄSE UND WÜRZIGER SALSA IN EINEM GROSSEN TORTILLA-BURRITO.

ZUTATEN:

- 1 große Weizen-Tortilla
- 3 Eier
- 1/2 Avocado
- 40 g geriebener Cheddar
- 2 EL Salsa
- 1 TL Butter
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

- 1.** Eier verquirlen und in Butter zu cremigem Rührei braten.
- 2.** Avocado in Scheiben schneiden.
- 3.** Tortilla erwärmen und mit Rührei, Avocado und Käse belegen.
- 4.** Salsa darüberträufeln.
- 5.** Seiten einklappen und eng aufrollen. Bei Bedarf kurz in der Pfanne anbraten.

126. Puten-Gemüse-Wrap

BUNT UND KNACKIG: MAGERE PUTE MIT BUNTEM GEMÜSE UND LEICHTER JOGHURT-SAUCE - IDEAL FÜR KALORIENBEWUSSTE GENIESSE.

ZUTATEN:

- 1 große Vollkorn-Tortilla
- 80 g Putenbrustaufschnitt
- 1/2 Paprika (in Streifen)
- 1/2 Möhre (geraspelt)
- 1 Handvoll Rucola
- 2 EL griechischer Joghurt
- 1/2 TL Currys

ZUBEREITUNG:

- 1.** Joghurt mit Curry verrühren.
- 2.** Tortilla erwärmen und mit Joghurt-Curry bestreichen.
- 3.** Pute, Paprika, Möhre und Rucola darauf verteilen.
- 4.** Fest aufrollen.
- 5.** Diagonal halbieren und servieren.

127. Feta-Spinat-Wrap

GRIECHISCH-MEDITERRAN: WÜRZIGER FETA AUF WARMEM SPINAT MIT ZWIEBELN -

VEGETARISCH UND VOLLER GESCHMACK.

ZUTATEN:

- 1 große Vollkorn-Tortilla
- 60 g Fetakäse
- 100 g frischer Blattspinat
- 1/2 kleine Zwiebel
- 1 TL Olivenöl
- Salz, Pfeffer und Chiliflocken

ZUBEREITUNG:

1. Zwiebel hacken und in Olivenöl 2 Minuten anbraten.
2. Spinat hinzufügen und zusammenfallen lassen.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Tortilla erwärmen und Spinat-Zwiebel-Mischung darauf verteilen.
5. Feta darüberbröckeln, mit Chili bestreuen und aufrollen.

128. Schinken-Käse-Burrito

DER KLASSEK: HERZHAFTER SCHINKEN UND SCHMELZENDER KÄSE IN EINEM WARMEN BURRITO - EINFACH, ABER UNWIDERSTEHLICH.

ZUTATEN:

- 1 große Weizen-Tortilla
- 60 g gekochter Schinken
- 50 g geriebener Käse (Gouda oder Cheddar)
- 2 Eier

- 1 TL Butter
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Eier verquirlen und zu Rührei braten.
2. Tortilla erwärmen.
3. Schinken, Rührei und Käse mittig auflegen.
4. Seiten einklappen und eng aufrollen.
5. In einer Pfanne 2 Minuten von jeder Seite anbraten, bis der Käse schmilzt.

129. Veganer Tofu-Wrap

PFLANZLICH UND PROTEINREICH:
WÜRZIG GEBRATENER TOFU MIT
FRISCHEM GEMÜSE UND HUMMUS -
100% VEGAN.

ZUTATEN:

- 1 große Vollkorn-Tortilla
- 100 g Naturtofu
- 2 EL Hummus
- 1/2 Paprika (in Streifen)
- 1/2 Möhre (geraspelt)
- 1 TL Sojasoße
- 1 TL Sesamöl

ZUBEREITUNG:

1. Tofu in Würfel schneiden und in Sesamöl bei mittlerer Hitze 5 Minuten goldbraun braten.
2. Sojasoße hinzufügen und 1 Minute einkochen.
3. Tortilla erwärmen und mit Hummus bestreichen.

4. Tofu, Paprika und Möhre darauf verteilen.

5. Aufrollen und servieren.

130. Lachs-Frischkäse-Wrap

CREMIG UND EDEL: RÄUCHERLACHS MIT AROMATISCHEM DILL-FRISCHKÄSE UND KNACKIGEN GURKENSTREIFEN.

ZUTATEN:

- 1 große Vollkorn-Tortilla
- 60 g Räucherlachs
- 50 g Frischkäse
- 1/2 Gurke (in Streifen)
- Frischer Dill
- Pfeffer und Zitronensaft

ZUBEREITUNG:

- 1.** Frischkäse mit gehacktem Dill und Zitronensaft verrühren.
- 2.** Tortilla erwärmen und mit Dill-Frischkäse bestreichen.
- 3.** Räucherlachs und Gurkenstreifen darauflegen.
- 4.** Mit Pfeffer würzen.
- 5.** Fest aufrollen und diagonal halbieren.

131. Hähnchen-Curry-Wrap

AROMATISCH-EXOTISCH: ZARTES HÄHNCHEN IN LEICHTER

CURRYSAUCE MIT FRISCHEM SALAT - EIN WRAP MIT FERNWEH-GARANTIE.

ZUTATEN:

- 1 große Vollkorn-Tortilla
- 100 g Hähnchenbrust (gebraten)
- 2 EL griechischer Joghurt
- 1 TL Currysauce
- 1/2 Mango (in Streifen)
- Frischer Koriander
- Eisbergsalat

ZUBEREITUNG:

- 1.** Joghurt mit Currysauce verrühren.
- 2.** Hähnchen in Streifen schneiden und mit der Curry-Joghurt-Sauce mischen.
- 3.** Tortilla erwärmen.
- 4.** Salat, Hähnchen-Curry-Mischung und Mango darauf verteilen.
- 5.** Mit Koriander bestreuen und aufrollen.

132. Protein-Gemüse-Burrito

BUNT UND SÄTTIGEND: RÜHREI, SCHWARZE BOHNEN UND FRISCHES GEMÜSE - EIN VOLLWERTIGES FRÜHSTÜCK IM BURRITO-FORMAT.

ZUTATEN:

- 1 große Weizen-Tortilla
- 2 Eier
- 50 g schwarze Bohnen (Dose, abgetropft)
- 1/2 Paprika (gewürfelt)

- 30 g geriebener Käse
- 2 EL Salsa
- 1 TL Olivenöl

ZUBEREITUNG:

1. Paprika in Olivenöl 2 Minuten anbraten.
2. Eier hinzugeben und zu Rührei verarbeiten.
3. Bohnen kurz miterhitzen.
4. Tortilla erwärmen und alle Zutaten mittig auflegen.
5. Käse und Salsa hinzufügen, einrollen und servieren.

133. Eiweißwrap mit Hüttenkäse

LOW-CARB-VARIANTE: EIN KOHLENHYDRATARMER WRAP GEFÜLLT MIT PROTEINREICHEM HÜTENKÄSE UND FRISCHEN TOMATEN.

ZUTATEN:

- 1 Low-Carb-Tortilla
- 100 g Hüttenkäse
- 1 Tomate (gewürfelt)
- Frischer Basilikum
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Olivenöl

ZUBEREITUNG:

1. Tortilla erwärmen.
2. Hüttenkäse gleichmäßig verteilen.

3. Tomatenwürfel und Basilikum darauf anrichten.
4. Mit Salz, Pfeffer und Olivenöl würzen.
5. Aufrollen und genießen.

134. Avocado-Ei-Wrap

CREMIG UND SÄTTIGEND: DIE PERFEKTE KOMBINATION AUS AVOCADO UND EI, EINGEROLLT IN EINER WEICHEN TORTILLA.

ZUTATEN:

- 1 große Vollkorn-Tortilla
- 2 Eier
- 1/2 Avocado
- 1 TL Butter
- Salz, Pfeffer und Chiliflocken
- Frischer Koriander (optional)

ZUBEREITUNG:

1. Eier verquirlen und zu Rührei braten.
2. Avocado zerdrücken und mit Salz und Chiliflocken würzen.
3. Tortilla erwärmen.
4. Avocado und Rührei auf der Tortilla verteilen.
5. Mit Koriander bestreuen, aufrollen und servieren.

135. Puten-Spinat-Burrito

LEICHT UND GRÜN: MAGERE PUTENBRUST MIT FRISCHEM SPINAT UND CREMIGER SAUCE - EIN GESUNDER GENUSS.

ZUTATEN:

- 1 große Weizen-Tortilla
- 80 g Putenbrustaufschnitt
- 50 g frischer Blattspinat
- 2 EL Frischkäse
- 1 TL Senf
- Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Frischkäse mit Senf vermischen.
2. Tortilla erwärmen und mit der Mischung bestreichen.
3. Pute und Spinat darauf verteilen.
4. Mit Pfeffer würzen.
5. Seiten einklappen und aufrollen.

136. Thunfisch-Ei-Wrap

DOPPELTE PROTEINPOWER: THUNFISCH UND HARTGEKOCHTES EI VEREINT IN EINEM FRISCHEN WRAP.

ZUTATEN:

- 1 große Vollkorn-Tortilla

- 80 g Thunfisch im eigenen Saft
- 1 Ei (hartgekocht)
- 2 EL griechischer Joghurt
- 1 TL Senf
- Eisbergsalat
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Thunfisch abtropfen und mit Joghurt und Senf vermischen.
2. Ei in Scheiben schneiden.
3. Tortilla erwärmen.
4. Salat, Thunfischmischung und Ei darauf verteilen.
5. Würzen, aufrollen und servieren.

137. Lachs-Avocado-Wrap

DIE OMEGA-3-KOMBI: RÄUCHERLACHS UND AVOCADO LIEFERN GESUNDE FETTE IN EINEM KÖSTLICHEN WRAP.

ZUTATEN:

- 1 große Vollkorn-Tortilla
- 60 g Räucherlachs
- 1/2 Avocado
- 1 EL Frischkäse
- Rucola
- Pfeffer und Zitronensaft

ZUBEREITUNG:

1. Avocado in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.
2. Tortilla erwärmen und mit Frischkäse bestreichen.
3. Lachs, Avocado und Rucola darauf anordnen.
4. Mit Pfeffer würzen.
5. Aufrollen und diagonal halbieren.

138. Rührei-Gemüse-Burrito

BUNT UND NAHRHAFT: CREMIGES RÜHREI MIT FRISCHEM GEMÜSE UND KÄSE - EIN SÄTTIGENDES FRÜHSTÜCK ZUM MITNEHMEN.

ZUTATEN:

- 1 große Weizen-Tortilla
- 3 Eier
- 1/2 Paprika (gewürfelt)
- 1/2 Zucchini (gewürfelt)
- 40 g geriebener Käse
- 1 TL Butter
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Gemüse in Butter 3 Minuten anbraten.
2. Eier verquirlen, hinzugeben und zu Rührei verarbeiten.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Tortilla erwärmen und Rührei-Gemüse-Mischung mittig auflegen.
5. Mit Käse bestreuen, einrollen und 2 Minuten in der Pfanne anbraten.

139. Protein-Power-Wrap

**DER ULTIMATIVE SATTMACHER:
HÄHNCHEN, EI UND HÜTTENKÄSE
VEREINT - MAXIMALES PROTEIN FÜR
MAXIMALE ENERGIE.**

ZUTATEN:

- 1 große Vollkorn-Tortilla
- 60 g Hähnchenbrust (gebraten, in Streifen)
- 1 Ei (als Rührei)
- 50 g Hüttenkäse
- 1 Handvoll Spinat
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Ei zu Rührei braten.
2. Tortilla erwärmen und mit Hüttenkäse bestreichen.
3. Spinat, Hähnchen und Rührei darauf verteilen.
4. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Fest aufrollen und genießen.

140. Frühstücks-Burrito Supreme

ALLES DRIN: DER MEGA-BURRITO MIT RÜHREI, BACON, AVOCADO, KÄSE UND SALSA - FÜR DEN GROSSEN HUNGER AM MORGEN.

ZUTATEN:

- 1 große Weizen-Tortilla

- 3 Eier
- 3 Scheiben Bacon
- 1/2 Avocado
- 40 g geriebener Cheddar
- 2 EL Salsa
- 1 TL Butter
- Sauerrahm (optional)

ZUBEREITUNG:

1. Bacon in einer Pfanne knusprig braten. Zur Seite legen.
2. Eier verquirlen und in Butter zu cremigem Rührei braten.
3. Avocado in Scheiben schneiden.
4. Tortilla erwärmen und alle Zutaten mittig schichten.
5. Mit Salsa und optional Sauerrahm beträufeln.
6. Seiten einklappen und fest aufrollen.
7. Bei Bedarf in einer Pfanne 2 Minuten pro Seite knusprig anbraten.

MUFFINS & BAKED OATS

141. Klassische Eier-Muffins

PERFECT ZUM VORBEREITEN: DIESE HERZHAFTEN EIER-MUFFINS EIGNEN SICH IDEAL FÜR MEAL PREP UND SCHMECKEN AUCH KALT AM NÄCHSTEN TAG.

ZUTATEN:

- 6 Eier
- 50 ml Milch

- 30 g geriebener Käse
- Salz und Pfeffer
- 1 TL getrocknete Kräuter
- Antihalt-Spray

ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen. Muffinform mit Antihalt-Spray einfetten.
2. Eier mit Milch, Käse, Salz, Pfeffer und Kräutern verquirlen.
3. Masse gleichmäßig auf 6 Förmchen verteilen.
4. 20-25 Minuten backen, bis die Muffins fest und goldbraun sind.

5. 5 Minuten abkühlen lassen und aus der Form lösen.

142. Spinat-Feta-Muffins

GRIECHISCH INSPIRIERT: FRISCHER SPINAT UND WÜRZIGER FETA VERLEIHEN DIESEN MUFFINS EIN MEDITERRANES FLAIR.

ZUTATEN:

- 6 Eier
- 80 g frischer Blattspinat
- 50 g Fetakäse
- 1 kleine Zwiebel
- 1 TL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Zwiebel hacken und mit Spinat in Olivenöl 2 Minuten anbraten.
3. Eier verquirlen und mit Spinat-Zwiebel-Mischung vermengen.
4. Feta zerbröckeln und hinzufügen.
5. In 6 Muffinförchen füllen und 22-25 Minuten backen.

143. Schinken-Käse-Muffins

DER KLASSEK: HERZHAFTER SCHINKEN UND SCHMELZENDER

KÄSE IN EINEM PRAKTISCHEN MUFFIN-FORMAT.

ZUTATEN:

- 6 Eier
- 60 g magerer Kochschinken
- 50 g geriebener Gouda
- 50 ml Milch
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Schinken in kleine Würfel schneiden.
3. Eier mit Milch verquirlen, Schinken und Käse hinzufügen.
4. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. In Muffinförchen füllen und 20-25 Minuten backen.

144. Schoko-Protein-Muffins

SÜß UND PROTEINREICH: DIESE SCHOKOLADIGEN MUFFINS SIND PERFEKT FÜR ALLE, DIE MORGENS SÜSSES BRAUCHEN - OHNE REUE.

ZUTATEN:

- 60 g Haferflocken
- 1 reife Banane
- 2 Eier
- 1 Messlöffel Schoko-Proteinpulver (30 g)
- 1 EL Kakaopulver
- 1/2 TL Backpulver

- 1 EL Honig

ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Banane zerdrücken und mit allen Zutaten zu einem glatten Teig verrühren.
3. Teig auf 6 Muffinformchen verteilen.
4. 18-22 Minuten backen.
5. Abkühlen lassen und genießen.

145. Bananen-Protein-Muffins

**SAFTIG UND SÜSS: REIFE BANANEN
MACHEN DIESE MUFFINS NATÜRLICH
SÜSS UND HERRLICH SAFTIG.**

ZUTATEN:

- 2 reife Bananen
- 60 g Haferflocken
- 2 Eier
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 1/2 TL Backpulver
- 1/2 TL Zimt

ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Bananen zerdrücken und mit allen Zutaten vermischen.
3. Auf 6 Muffinformchen verteilen.
4. 20-22 Minuten goldbraun backen.
5. Warm oder kalt genießen.

146. Blaubeer-Protein-Muffins

**FRUCHTIG UND FLUFFIG: SAFTIGE
BLAUBEEREN IN EINEM
PROTEINREICHEN MUFFINTEIG -
PERFEKT FÜR UNTERWEGS.**

ZUTATEN:

- 60 g Haferflocken
- 1 reife Banane
- 2 Eier
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 60 g Blaubeeren
- 1/2 TL Backpulver

ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Banane zerdrücken und mit Haferflocken, Eiern, Proteinpulver und Backpulver verrühren.
3. Blaubeeren vorsichtig unterheben.
4. Auf Muffinformchen verteilen und 20-22 Minuten backen.

147. Klassische Baked Oats

**DER TIKTOK-TREND: IM OFEN
GEBACKENE HAFERFLOCKEN MIT
CREMIGER KONSISTENZ - WIE EIN
WARMER KUCHEN ZUM FRÜHSTÜCK.**

ZUTATEN:

- 50 g Haferflocken
- 1 reife Banane
- 1 Ei
- 100 ml Milch
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 1/2 TL Backpulver

ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Alle Zutaten im Mixer oder mit einer Gabel zu einem glatten Teig verarbeiten.
3. Teig in eine kleine ofenfeste Form geben.
4. 25-30 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun und fest ist.
5. Warm mit frischen Beeren servieren.

148. Schoko-Baked-Oats

SCHOKOLADIG UND SÄTTIGEND: WIE
EIN WARMER BROWNIE, ABER
VOLLER HAFERFLOCKEN UND
PROTEINE.

ZUTATEN:

- 50 g Haferflocken
- 1 reife Banane
- 1 Ei
- 100 ml Milch
- 1 Messlöffel Schoko-Proteinpulver (30 g)
- 1 EL Kakaopulver
- 1/2 TL Backpulver

ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Banane zerdrücken und mit allen anderen Zutaten verrühren.
3. In eine ofenfeste Form gießen.
4. 25-30 Minuten backen.
5. Mit Schokodrops oder Bananenscheiben toppen.

149. Apfel-Zimt-Baked-Oats

HERBSTLICH-WARM: GERIEBENER
APFEL UND DUFTENDER ZIMT
MACHEN DIESE BAKED OATS ZUM
GEMÜTLICHEN GENUSS.

ZUTATEN:

- 50 g Haferflocken
- 1 Apfel (gerieben)
- 1 Ei
- 100 ml Milch
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 1 TL Zimt
- 1/2 TL Backpulver

ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Apfel reiben und mit allen anderen Zutaten verrühren.
3. In eine ofenfeste Form geben.
4. 30 Minuten backen, bis die Oberfläche fest ist.
5. Mit Walnüssen und Ahornsirup servieren.

150. Beeren-Baked-Oats

FRUCHTIG-SÜSS: GEMISCHTE BEEREN MACHEN DIESE BAKED OATS BUNT UND VITAMINREICH.

ZUTATEN:

- 50 g Haferflocken
- 1 reife Banane
- 1 Ei
- 100 ml Milch
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 60 g gemischte Beeren
- 1/2 TL Backpulver

ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Banane zerdrücken und mit Haferflocken, Ei, Milch, Proteinpulver und Backpulver verrühren.
3. Die Hälfte der Beeren unterrühren.
4. In eine Form geben und restliche Beeren obenauf verteilen.
5. 25-30 Minuten backen.

151. Erdnussbutter-Baked-Oats

CREMIG UND NUSSIG: ERDNUSSBUTTER VERLEIHT DIESEN BAKED OATS EINEN UNWIDERSTEHLICHEN GESCHMACK.

ZUTATEN:

- 50 g Haferflocken
- 1 reife Banane
- 1 Ei
- 80 ml Milch
- 2 EL Erdnussbutter (30 g)
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 1/2 TL Backpulver

ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren.
3. In eine ofenfeste Form geben.
4. 25-28 Minuten backen.
5. Mit extra Erdnussbutter toppen.

152. Bananen-Schoko-Baked-Oats

DIE TRAUMKOMBI: SÜSSE BANANE UND INTENSIVE SCHOKOLADE VEREINT IM WARMEN FRÜHSTÜCKSKUCHEN.

ZUTATEN:

- 50 g Haferflocken
- 2 reife Bananen
- 1 Ei
- 80 ml Milch
- 1 Messlöffel Schoko-Proteinpulver (30 g)
- 15 g Schokodrops
- 1/2 TL Backpulver

ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Eine Banane zerdrücken und mit allen Zutaten außer Schokodrops verrühren.
3. Schokodrops unterheben.
4. In eine Form geben, zweite Banane in Scheiben darauflegen.
5. 25-30 Minuten backen.

153. Kürbis-Baked-Oats

**HERBSTLICHER GENUSS:
KÜRBISPÜREE UND WÄRMENDE
GEWÜRZE MACHEN DIESE BAKED
OATS ZUM SAISONALEN HIGHLIGHT.**

ZUTATEN:

- 50 g Haferflocken
- 80 g Kürbispüree
- 1 Ei
- 80 ml Milch
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 1 TL Pumpkin Spice (Zimt, Muskat, Ingwer)
- 1/2 TL Backpulver

ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Alle Zutaten zu einem Teig verrühren.
3. In eine ofenfeste Form geben.
4. 30 Minuten backen.
5. Mit Pekannüssen und Ahornsirup servieren.

154. Kokos-Baked-Oats

**TROPISCH-EXOTISCH: KOKOSMILCH
UND KOKOSRASPEL FÜR EIN
FRÜHSTÜCK MIT URLAUBSGEFÜHL.**

ZUTATEN:

- 50 g Haferflocken
- 1 reife Banane
- 1 Ei
- 100 ml Kokosmilch
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 2 EL Kokosraspel
- 1/2 TL Backpulver

ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Banane zerdrücken und alle Zutaten verrühren.
3. In eine Form geben.
4. 25-30 Minuten backen.
5. Mit gerösteten Kokosflocken toppen.

155. Protein-Frühstücks-Muffins

**ALLES DRIN: DIESE MUFFINS
ENTHALTEN EIER, HAFERFLOCKEN
UND QUARK - EIN KOMPLETTES
FRÜHSTÜCK IM MUFFIN-FORMAT.**

ZUTATEN:

- 4 Eier

- 100 g Magerquark
- 40 g Haferflocken
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 50 g Beeren
- 1/2 TL Backpulver

ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Alle Zutaten außer Beeren verrühren.
3. Beeren unterheben.
4. In Muffinformchen füllen und 20-25 Minuten backen.

156. Karotten-Protein-Muffins

WIE KAROTTENKUCHEN: SÜSSE KAROTTEN UND ZIMT ERGEBEN SAFTIGEN GENUSS MIT EINEM HAUCH NOSTALGIE.

ZUTATEN:

- 60 g Haferflocken
- 1 Möhre (fein gerieben)
- 2 Eier
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 1 TL Zimt
- 15 g Walnüsse (gehackt)
- 1/2 TL Backpulver

ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Alle Zutaten verrühren.

3. In Muffinformchen füllen.
4. 22-25 Minuten backen.
5. Mit einem Klecks Frischkäse toppen (optional).

157. Kirsch-Baked-Oats

SÜSS UND FRUCHTIG: SAFTIGE KIRSCHEN MACHEN DIESE BAKED OATS ZU EINEM BESONDEREN GENUSS.

ZUTATEN:

- 50 g Haferflocken
- 1 reife Banane
- 1 Ei
- 100 ml Milch
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 60 g Kirschen (entsteint)
- 1/2 TL Backpulver

ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Banane zerdrücken und mit allen Zutaten außer Kirschen verrühren.
3. In eine Form geben und Kirschen obenauf verteilen.
4. 25-30 Minuten backen.

158. Haselnuss-Schoko-Baked-Oats

NUTELLA-VIBES: GERÖSTETE HASELNÜSSE UND SCHOKOLADE - DIE KOMBINATION, DIE SÜCHTIG MACHT.

ZUTATEN:

- 50 g Haferflocken
- 1 reife Banane
- 1 Ei
- 80 ml Milch
- 1 Messlöffel Schoko-Proteinpulver (30 g)
- 1 EL Haselnussmus
- 15 g gehackte Haselnüsse
- 1/2 TL Backpulver

ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Banane zerdrücken und alle Zutaten außer gehackten Haselnüssen verrühren.
3. In eine Form geben und mit Haselnüssen bestreuen.
4. 25-30 Minuten backen.

159. Beeren-Protein-Muffins

BUNT UND VITAMINREICH: EIN MIX AUS VERSCHIEDENEN BEEREN MACHT JEDES FRÜHSTÜCK ZUM FEST.

ZUTATEN:

- 60 g Haferflocken
- 1 reife Banane
- 2 Eier
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 80 g gemischte Beeren
- 1/2 TL Backpulver

ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Banane zerdrücken und alle Zutaten außer Beeren verrühren.
3. Beeren vorsichtig unterheben.
4. In Muffinformchen füllen und 20-22 Minuten backen.

160. Vanille-Mandel-Baked-Oats

ZART UND NUSSIG: VANILLE UND MANDELN BILDEN EIN ELEGANTES DUO FÜR EINEN VERFEINERTEN FRÜHSTÜCKSGENUSS.

ZUTATEN:

- 50 g Haferflocken
- 1 reife Banane
- 1 Ei
- 80 ml Mandelmilch
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 1 EL Mandelmus
- 15 g Mandelblättchen

- 1/2 TL Backpulver

ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.

2. Banane zerdrücken und alle Zutaten außer Mandelblättchen verrühren.
3. In eine Form geben und mit Mandelblättchen bestreuen.
4. 25-30 Minuten backen.
5. Warm mit einem Klecks Joghurt servieren.

VEGANE PROTEIN-FRÜHSTÜCKE

161. Veganer Tofu-Scramble

DAS PFLANZLICHE RÜHREI:

GEWÜRZTER TOFU ZERBRÖSELT UND GEBRATEN - SIEHT AUS WIE RÜHREI, SCHMECKT FANTASTISCH UND IST 100% VEGAN.

ZUTATEN:

- 200 g Naturtofu (fest)
- 1/2 TL Kurkuma
- 1/4 TL Kala Namak (Schwarzsalz für Ei-Geschmack)
- 1/2 kleine Zwiebel

- 1 TL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- Frischer Schnittlauch

ZUBEREITUNG:

1. Tofu mit den Händen oder einer Gabel in kleine Stücke zerbröseln.
2. Zwiebel hacken und in Olivenöl 2 Minuten anbraten.
3. Tofu hinzufügen und mit Kurkuma, Kala Namak, Salz und Pfeffer würzen.
4. 5-7 Minuten bei mittlerer Hitze braten, bis der Tofu leicht gebräunt ist.
5. Mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

162. Vegane Protein-Pancakes

FLUFFIG OHNE EI: DIESE PANCAKES GELINGEN PERFEKT MIT CHIA-EI UND PFLANZLICHEM PROTEINPULVER.

ZUTATEN:

- 1 EL Chiasamen + 3 EL Wasser (= 1 Chia-Ei)
- 1 reife Banane
- 50 g Haferflocken
- 1 Messlöffel veganes Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 100 ml Pflanzenmilch
- 1/2 TL Backpulver
- 1 TL Kokosöl

ZUBEREITUNG:

1. Chiasamen mit Wasser mischen und 10 Minuten quellen lassen.
2. Banane zerdrücken und mit Chia-Ei, Haferflocken, Proteinpulver, Milch und Backpulver verrühren.
3. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen.
4. Kleine Pancakes 2-3 Minuten pro Seite goldbraun backen.
5. Mit Ahornsirup und Beeren servieren.

163. Chia-Pudding mit Kokos

CREMIG UND EXOTISCH: CHIASAMEN QUELLEN IN KOKOSMILCH ZU EINEM

SÄTTIGENDEN PUDDING - PERFEKT VORBEREITET AM VORABEND.

ZUTATEN:

- 3 EL Chiasamen
- 200 ml Kokosmilch (aus dem Tetrapack)
- 1 Messlöffel veganes Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 1 EL Agavendicksaft
- 2 EL Kokosraspel
- Frisches Obst zum Toppen

ZUBEREITUNG:

1. Chiasamen, Kokosmilch, Proteinpulver und Agavendicksaft verrühren.
2. Mindestens 4 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
3. Vor dem Servieren umrühren.
4. Mit Kokosraspeln und frischem Obst toppen.

164. Veganer Schoko-Shake

CREMIG UND SCHOKOLADIG: EIN PFLANZLICHER PROTEINSHAKE, DER GENAU SO GUT SCHMECKT WIE DAS ORIGINAL.

ZUTATEN:

- 250 ml Hafermilch
- 1 Messlöffel veganes Schoko-Proteinpulver (30 g)
- 1 gefrorene Banane
- 1 EL Kakaopulver

- 1 EL Erdnussbutter

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.
2. 45 Sekunden auf höchster Stufe mixen.
3. Sofort kalt genießen.

165. Vegane Overnight-Oats

OHNE MILCHPRODUKTE: CREMIGE OVERNIGHT OATS MIT PFLANZENMILCH UND VEGANEM PROTEIN - MORGENS BEREIT ZUM GENIESSEN.

ZUTATEN:

- 50 g Haferflocken
- 150 ml Mandelmilch
- 1 Messlöffel veganes Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 1 EL Ahornsirup
- 1 TL Chiasamen
- Frische Beeren

ZUBEREITUNG:

1. Haferflocken, Mandelmilch, Proteinpulver, Ahornsirup und Chiasamen verrühren.
2. Über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
3. Am Morgen mit frischen Beeren toppen.

166. Edamame-Avocado-

Bowl

ASIATISCH INSPIRIERT:

PROTEINREICHE EDAMAME MIT CREMIGER AVOCADO AUF QUINOA - EIN HERZHAFTES VEGANES FRÜHSTÜCK.

ZUTATEN:

- 100 g Quinoa (gekocht)
- 80 g Edamame (gekocht, geschält)
- 1/2 Avocado
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL Sojasoße
- 1 TL Sesamsamen
- Frühlingszwiebeln

ZUBEREITUNG:

1. Quinoa in eine Schüssel geben.
2. Avocado in Scheiben schneiden und mit Edamame auf der Quinoa anrichten.
3. Mit Sesamöl und Sojasoße beträufeln.
4. Mit Sesamsamen und Frühlingszwiebeln toppen.

167. Veganer Kichererbsen-Rührei

KREATIV UND PROTEINREICH: PÜRIERTE KICHERERBSEN ALS RÜHREI-ALTERNATIVE - ÜBERRASCHEND LECKER UND SÄTTIGEND.

ZUTATEN:

- 1 Dose Kichererbsen (240 g abgetropft)
- 2 EL Aquafaba (von den Kichererbsen)
- 1/2 TL Kurkuma
- 1/4 TL Kala Namak
- 1 TL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Kichererbsen abspülen und mit einer Gabel grob zerdrücken.
2. Olivenöl erhitzen und Kichererbsen 3 Minuten anbraten.
3. Aquafaba, Kurkuma, Kala Namak hinzufügen.
4. 2-3 Minuten weiterbraten, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

168. Tempeh- Frühstückspfanne

**INDONESISCH INSPIRIERT: WÜRZIG
GEBRATENER TEMPEH MIT GEMÜSE -
PROTEINREICH UND VOLLER UMAMI-
GESCHMACK.**

ZUTATEN:

- 150 g Tempeh
- 1/2 Paprika
- 1/2 Zucchini
- 1 TL Sojasoße
- 1 TL Sesamöl
- 1/2 TL Paprikapulver
- Frühlingszwiebeln

ZUBEREITUNG:

1. Tempeh in Würfel schneiden, Gemüse in Streifen.
2. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen.
3. Tempeh 4-5 Minuten goldbraun braten.
4. Gemüse und Gewürze hinzufügen, 3 Minuten mitbraten.
5. Mit Sojasoße ablöschen und mit Frühlingszwiebeln servieren.

169. Vegane Protein- Waffeln

**KNUSPRIG OHNE EI: DIESE VEGANEN
WAFFELN SIND AUSSEN KNUSPRIG,
INNEN WEICH UND VOLLER
PFLANZLICHEN PROTEIN.**

ZUTATEN:

- 1 EL gemahlene Leinsamen + 3 EL Wasser (= 1 Flachs-Ei)
- 100 g Haferflocken (fein)
- 1 Messlöffel veganes Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 150 ml Pflanzenmilch
- 1/2 TL Backpulver
- 1 EL Ahornsirup

ZUBEREITUNG:

1. Leinsamen mit Wasser mischen und 5 Minuten quellen lassen.
2. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren.
3. Im vorgeheizten Waffeleisen 4-5 Minuten backen.

4. Mit frischem Obst servieren.

170. Sojajoghurt mit Beeren

EINFACH UND LECKER: CREMIGER SOJAJOGHURT MIT FRISCHEN BEEREN UND NÜSSEN - DER SCHNELLE VEGANE KLASSIKER.

ZUTATEN:

- 200 g Sojajoghurt (Natur)
- 1 Messlöffel veganes Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 100 g gemischte Beeren
- 1 EL gehackte Mandeln
- 1 EL Ahornsirup

ZUBEREITUNG:

- 1.** Sojajoghurt mit Proteinpulver glatt rühren.
- 2.** In eine Schüssel füllen.
- 3.** Mit Beeren und Mandeln toppen.
- 4.** Mit Ahornsirup beträufeln.

171. Veganer Protein-Smoothie

GRÜN UND KRAFTVOLL: SPINAT, BANANE UND VEGANES PROTEIN FÜR EINEN NÄHRSTOFFREICHEN START IN DEN TAG.

ZUTATEN:

- 250 ml Hafermilch
- 1 Handvoll Spinat (50 g)
- 1 gefrorene Banane
- 1 Messlöffel veganes Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 1 EL Mandelmus

ZUBEREITUNG:

- 1.** Alle Zutaten in den Mixer geben.
- 2.** 45 Sekunden pürieren, bis alles cremig ist.
- 3.** Sofort genießen.

172. Linsen-Frühstücksbowl

HERZHAFT UND SÄTTIGEND: WÜRZIGE ROTE LINSEN MIT GEMÜSE - EIN PROTEINREICHES FRÜHSTÜCK DER BESONDEREN ART.

ZUTATEN:

- 80 g rote Linsen
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1/2 Tomate (gewürfelt)
- 1/4 Avocado
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer
- Frischer Koriander

ZUBEREITUNG:

- 1.** Linsen in Gemüsebrühe 10-12 Minuten weich kochen.
- 2.** Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen.

- 3.** In eine Schüssel geben.
- 4.** Mit Tomate, Avocado und Koriander toppen.

173. Veganer Proteinriegel (No-Bake)

**SCHNELL GEMACHT: OHNE BACKEN,
VOLLER ENERGIE - PERFEKT
VORBEREITET FÜR DIE GANZE
WOCHE.**

ZUTATEN:

- 100 g Haferflocken
- 60 g Erdnussbutter
- 40 g veganes Vanille-Proteinpulver
- 3 EL Ahornsirup
- 2 EL Pflanzenmilch

ZUBEREITUNG:

- 1.** Alle Zutaten in einer Schüssel zu einer klebrigen Masse verkneten.
- 2.** In eine mit Backpapier ausgelegte Form drücken.
- 3.** Mindestens 1 Stunde im Kühlschrank fest werden lassen.
- 4.** In Riegel schneiden und kühl aufbewahren.

174. Tofu-Gemüse-Wrap

**BUNT UND LECKER: GEBRATENER
TOFU MIT FRISCHEM GEMÜSE UND
HUMMUS - EIN SÄTTIGENDER
VEGANER WRAP.**

ZUTATEN:

- 1 große Vollkorn-Tortilla
- 100 g Naturtofu
- 2 EL Hummus
- 1/2 Paprika (in Streifen)
- 1/2 Möhre (geraspelt)
- 1 TL Sojasoße
- 1 TL Sesamöl

ZUBEREITUNG:

- 1.** Tofu in Streifen schneiden und in Sesamöl 5 Minuten braten.
- 2.** Sojasoße hinzufügen.
- 3.** Tortilla erwärmen und mit Hummus bestreichen.
- 4.** Tofu und Gemüse darauf verteilen.
- 5.** Aufrollen und genießen.

175. Veganer Kürbis-Porridge

**HERBSTLICH-CREMIG: KÜRBISPÜREE
UND GEWÜRZE VERWANDELN
HAFERBREI IN EIN WÄRMENDES
WOHLFÜHLEN.**

ZUTATEN:

- 50 g Haferflocken
- 200 ml Hafermilch
- 60 g Kürbispüree
- 1 Messlöffel veganes Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 1 TL Zimt

- 1 EL Ahornsirup

ZUBEREITUNG:

1. Hafermilch zum Kochen bringen.
2. Haferflocken und Kürbispüree einrühren, 4-5 Minuten köcheln.
3. Vom Herd nehmen und Proteinpulver unterrühren.
4. Mit Zimt und Ahornsirup abschmecken.

176. Erbsenprotein-Shake

**DER ALLERGIKERFREUND:
ERBSENPROTEIN IST HYPOALLERGEN
UND LIEFERT ALLE ESSENTIELLEN
AMINOSÄUREN.**

ZUTATEN:

- 250 ml Mandelmilch
- 1 Messlöffel Erbsenprotein (30 g)
- 1 gefrorene Banane
- 1 EL Mandelmus
- 1 TL Ahornsirup

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in den Mixer geben.
2. 45 Sekunden pürrieren.
3. Sofort kalt genießen.

177. Vegane Baked Oats

PFLANZLICH UND KÖSTLICH: IM OFEN GEBACKENE HAFERFLOCKEN OHNE TIERISCHE PRODUKTE - GENAU SO LECKER WIE DAS ORIGINAL.

ZUTATEN:

- 50 g Haferflocken
- 1 reife Banane
- 100 ml Hafermilch
- 1 Messlöffel veganes Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 1/2 TL Backpulver
- 1 EL Ahornsirup

ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Banane zerdrücken und alle Zutaten verrühren.
3. In eine kleine ofenfeste Form geben.
4. 25-30 Minuten backen.
5. Warm mit Beeren servieren.

178. Quinoa-Frühstücksbowl

**ALTBEWÄHRT IN NEUER FORM:
QUINOA MAL SÜß MIT FRÜCHTEN
UND NÜSSEN - EIN PROTEINREICHES
SUPERFOOD-FRÜHSTÜCK.**

ZUTATEN:

- 100 g Quinoa (gekocht)
- 100 ml Kokosmilch

- 1 Messlöffel veganes Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 1/2 Banane
- 50 g Beeren
- 1 EL Kokosraspel

ZUBEREITUNG:

1. Quinoa mit Kokosmilch und Proteinpulver vermengen.
2. Leicht erwärmen oder kalt servieren.
3. Mit Banane, Beeren und Kokosraspeln toppen.

179. Veganer Erdbeer-Skyr-Ersatz

CREMIG WIE SKYR: SEIDENTOFU, PÜRIERT MIT ERDBEEREN, ERGIBT EINE KÖSTLICHE MILCHFREIE ALTERNATIVE.

ZUTATEN:

- 200 g Seidentofu
- 100 g frische Erdbeeren
- 1 Messlöffel veganes Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 1 EL Ahornsirup
- 1 TL Vanilleextrakt

ZUBEREITUNG:

1. Seidentofu, die Hälfte der Erdbeeren, Proteinpulver, Ahornsirup und Vanille im Mixer pürieren.
2. In eine Schüssel füllen.
3. Mit restlichen Erdbeeren toppen.

180. Tofu-Spinat-Muffins

HERZHAFT UND VEGAN: DIESE MUFFINS MIT TOFU UND SPINAT SIND PERFEKT FÜR UNTERWEGS UND VOLLER PROTEINE.

ZUTATEN:

- 200 g Seidentofu
- 100 g frischer Spinat (gehackt)
- 50 g Kichererbsenmehl
- 1/2 TL Kurkuma
- 1/2 TL Backpulver
- Salz und Pfeffer
- Antihalt-Spray

ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Seidentofu im Mixer glatt pürieren.
3. Mit allen anderen Zutaten vermischen.
4. In 6 eingefettete Muffinformchen füllen.
5. 25-30 Minuten backen, bis sie fest sind.

EXPRESS-REZEPTE UNTER 5 MINUTEN

181. Blitz-Protein-Shake

DER ULTIMATIVE SCHNELLSTART:
NUR DREI ZUTATEN, 60 SEKUNDEN -
FERTIG IST DER PERFEKTE PROTEIN-KICK FÜR EILIGE.

ZUTATEN:

- 250 ml Milch
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 1/2 gefrorene Banane

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.
2. 30 Sekunden auf höchster Stufe mixen.
3. In ein Glas füllen und sofort genießen.

182. Quark mit Beeren

SIMPEL UND EFFEKTIV: CREMIGER MAGERQUARK MIT FRISCHEN BEEREN - IN 2 MINUTEN FERTIG UND VOLLER PROTEINE.

ZUTATEN:

- 250 g Magerquark
- 80 g gemischte Beeren
- 1 TL Honig

ZUBEREITUNG:

1. Quark in eine Schüssel geben.
2. Mit Beeren topfen.
3. Honig darüberträufeln und genießen.

183. Joghurt mit Proteinpulver

DER EINFACHSTE PROTEIN-BOOST:
EINFACH PROTEINPULVER IN

JOGHURT RÜHREN - FERTIG IST DAS POWERFRÜHSTÜCK.

ZUTATEN:

- 200 g griechischer Joghurt
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 1 TL Honig

ZUBEREITUNG:

1. Proteinpulver in den Joghurt rühren, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind.
2. Mit Honig süßen.
3. Sofort genießen.

184. Erdnussbutter-Brot

KLASSICH UND SÄTTIGEND: VOLLKORNBROT MIT CREMIGER ERDNUSSBUTTER - DAS SCHNELLSTE PROTEIN-FRÜHSTÜCK ÜBERHAUPT.

ZUTATEN:

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 2 EL Erdnussbutter (30 g)
- 1 TL Honig (optional)

ZUBEREITUNG:

1. Brot toasten (optional).
2. Erdnussbutter großzügig aufstreichen.
3. Optional mit Honig beträufeln.

185. Protein-Kaffee

ZWEI FLIEGEN, EINE Klappe: KAFFEE UND PROTEIN IN EINEM GETRÄNK - KOFFEIN UND EIWEISS FÜR DEN PERFEKTEN START.

ZUTATEN:

- 200 ml heißer Kaffee
- 100 ml Milch
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)

ZUBEREITUNG:

1. Kaffee mit etwas abgekühlter Milch vermischen (nicht kochend, sonst klumpt das Protein).
2. Proteinpulver einrühren oder kurz im Mixer pürieren.
3. Warm genießen.

186. Hüttenkäse mit Honig

SÜSS-CREMIGE KOMBI: KÖRNIGER HÜTTENKÄSE MIT GOLDENEM HONIG - PROTEINREICH UND IN 1 MINUTE FERTIG.

ZUTATEN:

- 200 g Hüttenkäse
- 1 EL Honig
- 1 Prise Zimt (optional)

ZUBEREITUNG:

1. Hüttenkäse in eine Schüssel geben.
2. Mit Honig beträufeln.
3. Optional mit Zimt bestäuben und genießen.

187. Bananenbrot-Shake

SCHMECKT WIE BANANENBROT IM GLAS: CREMIG, SÜSS UND VOLLER PROTEIN - PERFEKT FÜR UNTERWEGS.

ZUTATEN:

- 250 ml Milch
- 1 reife Banane
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)
- 1/2 TL Zimt

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in den Mixer geben.
2. 30 Sekunden mixen.
3. Sofort genießen.

188. Thunfisch-Gurken-Snack

LOW-CARB BLITZSCHNELL:
THUNFISCH AUF GURKENSCHEIBEN - PROTEINREICH, ERFRISCHEND UND OHNE KOHLENHYDRATE.

ZUTATEN:

- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft (100 g)
- 1/2 Gurke
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Zitronensaft

ZUBEREITUNG:

1. Gurke in dicke Scheiben schneiden.
2. Thunfisch abtropfen und mit Zitronensaft würzen.
3. Thunfisch auf Gurkenscheiben verteilen.
4. Mit Salz und Pfeffer genießen.

189. Skyr mit Nüssen

NORDISCH UND KNACKIG: CREMIGER SKYR MIT EINER HANDVOLL GEMISCHTER NÜSSE - SÄTTIGEND UND IN 1 MINUTE FERTIG.

ZUTATEN:

- 200 g Skyr (Natur)
- 25 g gemischte Nüsse
- 1 TL Honig

ZUBEREITUNG:

1. Skyr in eine Schüssel geben.
2. Nüsse darüberstreuen.
3. Mit Honig süßen und genießen.

190. Eiweißriegel-Shake

KREATIV UND CREMIG: EIN PROTEINRIEGEL, ZERBRÖSELT IM SHAKE - FÜR ABWECHSLUNG IM GLAS.

ZUTATEN:

- 1 Proteinriegel (ca. 45 g)

- 250 ml Milch
- 3 Eiswürfel

ZUBEREITUNG:

1. Proteinriegel in Stücke brechen.
2. Mit Milch und Eiswürfeln in den Mixer geben.
3. 45 Sekunden mixen, bis alles cremig ist.

191. Schnelles Rührei

**DER 3-MINUTEN-KLASSIKER: RÜHREI
IN DER MIKROWELLE - KEIN HERD,
KEIN AUFWAND, VOLLER
GESCHMACK.**

ZUTATEN:

- 2 Eier
- 2 EL Milch
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Butter

ZUBEREITUNG:

1. Eier mit Milch in einer mikrowellengeeigneten Tasse verquirlen.
2. Butter hinzufügen.
3. 45 Sekunden in der Mikrowelle erhitzen, umrühren, weitere 30 Sekunden.
4. Würzen und servieren.

192. Avocado-Toast Express

DER TREND-KLASSIKER: IN UNTER 3 MINUTEN BEREIT - TOAST, AVOCADO, WÜRZE, FERTIG.

ZUTATEN:

- 1 Scheibe Vollkorntoast
- 1/2 Avocado
- Salz und Chiliflocken
- 1 TL Zitronensaft

ZUBEREITUNG:

1. Toast rösten.
2. Avocado mit einer Gabel zerdrücken und mit Zitronensaft mischen.
3. Auf Toast streichen, würzen und genießen.

193. Protein-Joghurt-Parfait

SCHICHTWEISE GENUSS: JOGHURT, BEEREN UND GRANOLA IN EINEM GLAS - SCHNELL GE SCHICHTET, LANGSAM GENOSSEN.

ZUTATEN:

- 150 g griechischer Joghurt
- 50 g Beeren
- 30 g Granola
- 1 TL Honig

ZUBEREITUNG:

1. Joghurt in ein Glas geben.
2. Beeren darüber schichten.

3. Granola und Honig daraufgeben.

4. Sofort genießen.

194. Quark mit Kakaopulver

**SCHOKOLADIG UND SCHNELL:
KAKAO IM QUARK ERGIBT EINEN
CREMIGEN SCHOKOGENUSS OHNE
ZUCKERZUSATZ.**

ZUTATEN:

- 250 g Magerquark
- 1 EL Kakaopulver (ungesüßt)
- 1 EL Honig

ZUBEREITUNG:

1. Quark mit Kakaopulver und Honig glatt rühren.

2. Sofort genießen.

195. Mandelbutter-Banane

**NUR ZWEI ZUTATEN: EINE BANANE
MIT MANDELBUTTER - NATÜRLICH
SÜß, PROTEINREICH UND
BLITZSCHNELL.**

ZUTATEN:

- 1 Banane
- 2 EL Mandelbutter (30 g)

ZUBEREITUNG:

1. Banane der Länge nach halbieren.

2. Mandelbutter darauf verteilen.

3. Sofort genießen oder zusammenklappen und mitnehmen.

196. Schneller Beeren-Smoothie

**FRUCHTIG IN 2 MINUTEN:
GEFRORENE BEEREN, MILCH, FERTIG
- ERFRISCHEND UND VOLLER
VITAMINE.**

ZUTATEN:

- 200 ml Milch
- 100 g gefrorene Beeren
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver (30 g)

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in den Mixer geben.

2. 30 Sekunden mixen.

3. Sofort genießen.

197. Cottage-Cheese-Snack

**HERZHAFT BLITZSCHNELL:
HÜTTENKÄSE MIT GURKE UND
TOMATEN - ERFRISCHEND,
PROTEINREICH UND IN 2 MINUTEN
FERTIG.**

ZUTATEN:

- 150 g Cottage Cheese
- 1/2 Gurke (gewürfelt)
- 5 Cherrytomaten (halbiert)
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Cottage Cheese in eine Schüssel geben.
2. Gurke und Tomaten untermischen.
3. Würzen und genießen.

198. Power-Müsli-Becher

KNUSPRIG UND SCHNELL: FERTIGES PROTEIN-MÜSLI MIT MILCH - DER KLASSIKER FÜR JEDEN MORGEN.

ZUTATEN:

- 50 g Protein-Müsli
- 200 ml Milch
- 50 g Beeren (frisch oder TK)

ZUBEREITUNG:

1. Müsli in eine Schüssel geben.
2. Milch darübergießen.
3. Mit Beeren toppen und sofort genießen.

199. Schoko-Protein-Milch

WIE KAKAO AUS DER KINDHEIT: PROTEINPULVER IN MILCH GERÜHRT

- SIMPEL, LECKER UND VOLLER EIWEISS.

ZUTATEN:

- 250 ml kalte Milch
- 1 Messlöffel Schoko-Proteinpulver (30 g)

ZUBEREITUNG:

1. Proteinpulver in die Milch geben.
2. Mit einem Löffel oder Shaker gut verrühren.
3. Kalt genießen.

200. Frühstücks-Energieball

NO-BAKE-SNACK FÜR EILIGE: FERTIGE ENERGY BALLS AUS DEM KÜHLSCHRANK - MORGENS GREIFEN UND LOSGEHEN.

ZUTATEN:

- 100 g Haferflocken
- 50 g Erdnussbutter
- 30 g Honig
- 30 g Proteinpulver
- 20 g Schokodrops (optional)

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in einer Schüssel zu einer klebrigen Masse vermengen.
2. Mit den Händen kleine Kugeln formen.
3. Mindestens 30 Minuten kühlen.
4. Im Kühlschrank bis zu 1 Woche aufbewahren und bei Bedarf greifen.