

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

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

# INHALTSVERZEICHNIS

|   |    |  |    |  |    |
|---|----|--|----|--|----|
| • <b>Kuchen &amp; Muffins</b> .....         | 5  | • 27. Kokos-Protein-Pancakes .....         | 11 | • 53. Karamell-Protein-Creme .....       | 16 |
| • 1. Skyr-Protein-Käsekuchen .....          | 5  | • 28. Schoko-Bananen-Protein-Waffeln ..... | 11 | • 54. Skyr-Schoko-Creme .....            | 16 |
| • 2. Schoko-Protein-Muffins .....           | 5  | • 29. Erdbeer-Protein-Pancakes .....       | 11 | • 55. Vanille-Chia-Protein-Pudding ..... | 16 |
| • 3. Zitronen-Protein-Kuchen .....          | 5  | • 30. Zimt-Protein-Waffeln .....           | 11 | • 56. Kaffee-Protein-Pudding .....       | 16 |
| • 4. Apfel-Zimt-Protein-Muffins .....       | 5  | • 31. Kürbis-Protein-Pancakes .....        | 11 | • 57. Beeren-Quark-Protein-Creme .....   | 16 |
| • 5. Bananen-Proteinbrot .....              | 6  | • 32. Mandel-Protein-Waffeln .....         | 12 | • 58. Schoko-Bananen-Protein-Creme ..... | 17 |
| • 6. Blaubeer-Protein-Muffins .....         | 6  | • 33. Peanutbutter-Protein-Pancakes .....  | 12 | • 59. Vanille-Kokos-Protein-Creme .....  | 17 |
| • 7. Kokos-Protein-Kuchen .....             | 6  | • 34. Zitronen-Protein-Waffeln .....       | 12 | • 60. Haselnuss-Protein-Pudding .....    | 17 |
| • 8. Schoko-Haselnuss-Protein-Muffins ..... | 6  | • 35. Dinkel-Protein-Pancakes .....        | 12 | • <b>Eis &amp; Frozen Desserts</b> ..... | 17 |
| • 9. Vanille-Protein-Cupcakes .....         | 7  | • 36. Schoko-Kokos-Protein-Waffeln .....   | 12 | • 61. Schoko-Protein-Eis .....           | 17 |
| • 10. Marmor-Protein-Kuchen .....           | 7  | • 37. Beeren-Protein-Pancakes .....        | 13 | • 62. Vanille-Protein-Eis .....          | 17 |
| • 11. Protein-Brownies .....                | 7  | • 38. Schoko-Zimt-Protein-Waffeln .....    | 13 | • 63. Erdbeer-Protein-Eis .....          | 18 |
| • 12. Karotten-Protein-Muffins .....        | 7  | • 39. Apfel-Protein-Pancakes .....         | 13 | • 64. Peanutbutter-Protein-Eis .....     | 18 |
| • 13. Quark-Protein-Kuchen .....            | 7  | • 40. Schoko-Erdnuss-Protein-Waffeln ..... | 13 | • 65. Blaubeer-Protein-Eis .....         | 18 |
| • 14. Himbeer-Protein-Muffins .....         | 8  | • <b>Pudding &amp; Cremes</b> .....        | 13 | • 66. Schoko-Bananen-Froyo .....         | 18 |
| • 15. Nuss-Protein-Kuchen .....             | 8  | • 41. Schoko-Protein-Pudding .....         | 13 | • 67. Kokos-Protein-Eis .....            | 18 |
| • 16. Erdbeer-Protein-Käsekuchen .....      | 8  | • 42. Vanille-Protein-Pudding .....        | 14 | • 68. Mokka-Protein-Eis .....            | 19 |
| • 17. Kürbis-Protein-Muffins .....          | 8  | • 43. Erdbeer-Protein-Creme .....          | 14 | • 69. Mango-Protein-Eis .....            | 19 |
| • 18. Peanutbutter-Protein-Brownies .....   | 9  | • 44. Kokos-Protein-Pudding .....          | 14 | • 70. Beeren-Frozen-Yogurt .....         | 19 |
| • 19. Mandel-Protein-Kuchen .....           | 9  | • 45. Schoko-Erdnuss-Protein-Creme .....   | 14 | • 71. Schoko-Minz-Protein-Eis .....      | 19 |
| • 20. Beeren-Protein-Muffins .....          | 9  | • 46. Zitronen-Protein-Creme .....         | 14 | • 72. Zitronen-Frozen-Yogurt .....       | 19 |
| • <b>Pancakes &amp; Waffeln</b> .....       | 9  | • 47. Beeren-Protein-Pudding .....         | 15 | • 73. Erdbeer-Skyr-Eis .....             | 19 |
| • 21. Vanille-Protein-Pancakes .....        | 9  | • 48. Mokka-Protein-Creme .....            | 15 | • 74. Haselnuss-Protein-Eis .....        | 20 |
| • 22. Schoko-Protein-Waffeln .....          | 10 | • 49. Mango-Protein-Pudding .....          | 15 | • 75. Beeren-Joghurt-Popsicles .....     | 20 |
| • 23. Bananen-Protein-Pancakes .....        | 10 | • 50. Schoko-Avocado-Protein-Creme .....   | 15 | • 76. Schoko-Kokos-Froyo .....           | 20 |
| • 24. Hafer-Protein-Waffeln .....           | 10 | • 51. Vanille-Quark-Creme .....            | 15 | • 77. Mango-Kokos-Protein-Eis .....      | 20 |
| • 25. Blaubeer-Protein-Pancakes .....       | 10 | • 52. Himbeer-Protein-Pudding .....        | 16 | • 78. Schoko-Erdnuss-Popsicles .....     | 20 |
| • 26. Apfel-Zimt-Protein-Waffeln .....      | 10 |  |    | • 79. Vanille-Beeren-Froyo .....         | 20 |
|   |    |  |    | • 80. Zimt-Protein-Eis .....             | 21 |

|   |    |  |    |  |    |
|---|----|--|----|--|----|
| • <b>Desserts mit Beeren &amp; Früchten</b> ..... | 21 | • 109. Mango-Protein-Joghurt .....         | 26 | • 138. Himbeer-Skyr-Parfait .....                | 31 |
| • 81. Beeren-Quark-Dessert .....                  | 21 | • 110. Kirsch-Schoko-Quark .....           | 26 | • 139. Beeren-Joghurt-Trifle .....               | 31 |
| • 82. Erdbeer-Protein-Tiramisu .....              | 21 | • 111. Erdbeer-Skyr-Creme .....            | 26 | • 140. Apfel-Beeren-Parfait .....                | 31 |
| • 83. Himbeer-Skyr-Creme .....                    | 21 | • 112. Beeren-Joghurt-Schicht .....        | 26 | • <b>Cheesecake &amp; Quarkkuchen</b> .....      | 32 |
| • 84. Mango-Quark-Traum .....                     | 21 | • 113. Pfirsich-Quark-Creme .....          | 27 | • 141. Klassischer Protein-Quarkkuchen .....     | 32 |
| • 85. Blaubeer-Protein-Pudding .....              | 22 | • 114. Zimt-Protein-Joghurt .....          | 27 | • 142. Zitronen-Protein-Cheesecake .....         | 32 |
| • 86. Beeren-Protein-Parfait .....                | 22 | • 115. Beeren-Protein-Quark .....          | 27 | • 143. Schoko-Protein-Quarkkuchen .....          | 32 |
| • 87. Erdbeer-Protein-Mousse .....                | 22 | • 116. Schoko-Kokos-Quark .....            | 27 | • 144. Beeren-Protein-Cheesecake .....           | 32 |
| • 88. Kirsch-Protein-Dessert .....                | 22 | • 117. Heidelbeer-Joghurt-Creme .....      | 27 | • 145. Vanille-Skyr-Kuchen .....                 | 32 |
| • 89. Beeren-Joghurt-Dessert .....                | 22 | • 118. Vanille-Protein-Skyr .....          | 27 | • 146. Apfel-Zimt-Quarkkuchen .....              | 33 |
| • 90. Apfel-Zimt-Protein-Creme .....              | 22 | • 119. Apfel-Beeren-Joghurt .....          | 27 | • 147. Himbeer-Protein-Cheesecake .....          | 33 |
| • 91. Himbeer-Chia-Protein-Dessert .....          | 23 | • 120. Nuss-Protein-Quark .....            | 28 | • 148. Schoko-Marmor-Quarkkuchen .....           | 33 |
| • 92. Pfirsich-Protein-Traum .....                | 23 | • <b>Obstsalate &amp; Parfaits</b> .....   | 28 | • 149. Kirsch-Protein-Quarkkuchen .....          | 33 |
| • 93. Heidelbeer-Skyr-Dessert .....               | 23 | • 121. Sommerlicher Beeren-Obstsalat ..... | 28 | • 150. Kokos-Quarkkuchen .....                   | 33 |
| • 94. Beeren-Protein-Panna-Cotta .....            | 23 | • 122. Tropical-Protein-Obstsalat .....    | 28 | • 151. Blaubeer-Protein-Cheesecake .....         | 34 |
| • 95. Erdbeer-Joghurt-Traum .....                 | 23 | • 123. Beeren-Protein-Parfait .....        | 28 | • 152. Schoko-Erdnuss-Quarkkuchen .....          | 34 |
| • 96. Kirsch-Schoko-Protein-Creme .....           | 23 | • 124. Erdbeer-Protein-Parfait .....       | 29 | • 153. Erdbeer-Quarkkuchen .....                 | 34 |
| • 97. Beeren-Quark-Mousse .....                   | 24 | • 125. Apfel-Zimt-Obstsalat .....          | 29 | • 154. Karamell-Protein-Cheesecake .....         | 34 |
| • 98. Brombeer-Protein-Creme .....                | 24 | • 126. Mango-Quark-Parfait .....           | 29 | • 155. Nuss-Protein-Quarkkuchen .....            | 34 |
| • 99. Apfel-Beeren-Dessert .....                  | 24 | • 127. Kiwi-Beeren-Protein-Salat .....     | 29 | • 156. Vanille-Beeren-Cheesecake .....           | 35 |
| • 100. Vanille-Beeren-Schichtdessert .....        | 24 | • 128. Pfirsich-Protein-Parfait .....      | 29 | • 157. Kürbis-Protein-Quarkkuchen .....          | 35 |
| • <b>Joghurt &amp; Quark Kreationen</b> .....     | 24 | • 129. Himbeer-Kokos-Parfait .....         | 29 | • 158. Schoko-Kokos-Cheesecake .....             | 35 |
| • 101. Vanille-Quark mit Beeren .....             | 24 | • 130. Beeren-Schoko-Quark-Parfait .....   | 30 | • 159. Beeren-Skyr-Kuchen .....                  | 35 |
| • 102. Schoko-Quark-Creme .....                   | 25 | • 131. Ananas-Kokos-Parfait .....          | 30 | • 160. Marmor-Protein-Cheesecake .....           | 35 |
| • 103. Erdbeer-Joghurt-Bowl .....                 | 25 | • 132. Beeren-Skyr-Parfait .....           | 30 | • <b>Mikrowellen-Desserts</b> .....              | 36 |
| • 104. Schoko-Bananen-Quark .....                 | 25 | • 133. Erdbeer-Bananen-Protein-Salat ..... | 30 | • 161. Schoko-Protein-Mugcake .....              | 36 |
| • 105. Himbeer-Protein-Joghurt .....              | 25 | • 134. Kirsch-Quark-Parfait .....          | 30 | • 162. Vanille-Protein-Mugcake .....             | 36 |
| • 106. Apfel-Zimt-Quark .....                     | 25 | • 135. Waldfrucht-Protein-Obstsalat .....  | 30 | • 163. Bananen-Protein-Mugcake .....             | 36 |
| • 107. Kokos-Joghurt-Creme .....                  | 26 | • 136. Heidelbeer-Quark-Parfait .....      | 31 | • 164. Apfel-Zimt-Protein-Mugcake .....          | 36 |
| • 108. Blaubeer-Quark-Traum .....                 | 26 | • 137. Grapefruit-Protein-Obstsalat .....  | 31 | • 165. Schoko-Erdnuss-Protein-Becherkuchen ..... | 36 |

|  |    |   |    |
|--|----|---|----|
| • 167. Zitronen-Protein-Mugcake .....            | 37 | • 194. Veganer Karamell-Protein-Pudding ..... | 42 |
| • 168. Schoko-Kokos-Protein-Dessert ..           | 37 | • 195. Vegane Kokos-Beeren-Creme ....         | 42 |
| • 169. Protein-Schoko-Brownie in der Tasse ..... | 37 | • 196. Veganer Erdnuss-Schoko-Mousse .....    | 42 |
| • 170. Vanille-Beeren-Mugcake .....              | 37 | • 197. Vegane Vanille-Cashew-Creme ..         | 42 |
| • 171. Protein-Schokopudding .....               | 38 | • 198. Vegane Schoko-Hafercreme .....         | 42 |
| • 172. Peanutbutter-Protein-Mugcake ..           | 38 | • 199. Vegane Beeren-Quarkalternative .....   | 42 |
| • 173. Apfel-Zimt-Protein-Muffin .....           | 38 | • 200. Veganer Schoko-Bananen-Pudding .....   | 43 |
| • 174. Protein-Brownie mit Beeren .....          | 38 |   |    |
| • 175. Vanille-Karamell-Mugcake .....            | 38 |   |    |
| • 176. Beeren-Protein-Pudding .....              | 38 |   |    |
| • 177. Schoko-Kokos-Tassenkuchen ....            | 39 |   |    |
| • 178. Mokka-Protein-Mugcake .....               | 39 |   |    |
| • 179. Erdbeer-Protein-Mugcake .....             | 39 |   |    |
| • 180. Schoko-Zimt-Mugcake .....                 | 39 |   |    |
| • <b>Desserts vegan &amp; pflanzlich</b> .....   | 39 |   |    |
| • 181. Veganes Schoko-Protein-Mousse .....       | 39 |   |    |
| • 182. Vanille-Kokos-Protein-Pudding .....       | 40 |   |    |
| • 183. Vegane Beeren-Quinoa-Creme ..             | 40 |   |    |
| • 184. Vegane Schoko-Protein-Bällchen .....      | 40 |   |    |
| • 185. Mango-Protein-Creme .....                 | 40 |   |    |
| • 186. Veganer Schoko-Chia-Pudding ..            | 40 |   |    |
| • 187. Erdbeer-Soja-Protein-Mousse ....          | 40 |   |    |
| • 188. Veganer Schoko-Pudding .....              | 41 |   |    |
| • 189. Vegane Vanille-Reiscreme .....            | 41 |   |    |
| • 190. Schoko-Haselnuss-Protein-Creme .....      | 41 |   |    |
| • 191. Veganes Himbeer-Parfait .....             | 41 |   |    |
| • 192. Veganer Schoko-Eisbecher .....            | 41 |   |    |
| • 193. Vegane Beeren-Protein-Bowl ....           | 41 |   |    |

# KUCHEN & MUFFINS

## 1. Skyr-Protein-Käsekuchen

---

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 2. Schoko-Protein-Muffins

---

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 3. Zitronen-Protein-Kuchen

---

Fruchtig-frischer Zitronenkuchen mit leichter Süße und viel Protein.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 4. Apfel-Zimt-Protein-Muffins

---

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

Zutaten:

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

- 1 TL Backpulver

Zubereitung:

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

## 5. Bananen-Proteinbrot

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 6. Blaubeer-Protein-Muffins

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 7. Kokos-Protein-Kuchen

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 8. Schoko-Haselnuss-Protein-Muffins

Schokoladige Muffins mit nussigem Aroma – lecker und sättigend.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 9. Vanille-Protein-Cupcakes

---

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 10. Marmor-Protein-Kuchen

---

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 11. Protein-Brownies

---

Schokoladige Brownies mit weicher Mitte – ohne Reue genießen.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 12. Karotten-Protein-Muffins

---

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 13. Quark-Protein-Kuchen

---

Einfacher Quarkkuchen mit hohem Eiweißgehalt und cremiger Konsistenz.

Zutaten:

- 500 g Magerquark

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

Zubereitung:

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

## 14. Himbeer-Protein-Muffins

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

Zutaten:

- 2 Eier
- 150 g Magerquark
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 80 g Himbeeren
- 2 EL Erythrit
- 1 TL Backpulver

Zubereitung:

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

## 15. Nuss-Protein-Kuchen

Herzhafter Kuchen mit Nussaroma – sättigend und proteinreich.

Zutaten:

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

Zubereitung:

1. Ofen auf 175°C vorheizen.

2. Alle Zutaten verrühren und in eine Form geben.
3. 35 Minuten backen.

## 16. Erdbeer-Protein-Käsekuchen

Frischer Käsekuchen mit Erdbeeren – fruchtig, cremig und eiweißreich.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 17. Kürbis-Protein-Muffins

Würzige Muffins mit Kürbispüree – ideal für Herbst und Winter.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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



## 18. Peanutbutter-Protein-Brownies

Proteinreiche Brownies mit cremiger Erdnussbutter – ein echter Genussmoment.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 19. Mandel-Protein-Kuchen

Feiner Kuchen mit Mandelaroma – süß, nussig und eiweißreich.

Zutaten:

- 3 Eier
- 200 g Magerquark

- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 60 g gemahlene Mandeln
- 2 EL Erythrit
- 1 TL Backpulver

Zubereitung:

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

## 20. Beeren-Protein-Muffins

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

# PANCAKES & WAFFELN

## 21. Vanille-Protein-Pancakes

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

Zutaten:

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

- 40 g Hafermehl
- 1 TL Backpulver
- 2 EL Milch

Zubereitung:

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

## 22. Schoko-Protein-Waffeln

---

Knusprige Waffeln mit intensivem Schokoladengeschmack – perfekt für alle Schokofans.

Zutaten:

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

Zubereitung:

1. Waffeleisen vorheizen und leicht einfetten.
2. Alle Zutaten verrühren, bis ein glatter Teig entsteht.
3. Waffeln goldbraun backen und warm servieren.

## 23. Bananen-Protein-Pancakes

---

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 24. Hafer-Protein-Waffeln

---

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

Zutaten:

- 2 Eier

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

Zubereitung:

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

## 25. Blaubeer-Protein-Pancakes

---

Fruchtige Pancakes mit saftigen Blaubeeren – voller Geschmack und Eiweiß.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 26. Apfel-Zimt-Protein-Waffeln

---

Waffeln mit geriebenem Apfel und Zimt – aromatisch und sättigend.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

3. Waffeln goldbraun backen.

## 27. Kokos-Protein-Pancakes

---

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 28. Schoko-Bananen-Protein-Waffeln

---

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 29. Erdbeer-Protein-Pancakes

---

Leichte Pancakes mit frischen Erdbeeren – sommerlich und proteinreich.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 30. Zimt-Protein-Waffeln

---

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 31. Kürbis-Protein-Pancakes

---

Würzige Pancakes mit Kürbispüree – sättigend, aromatisch und proteinreich.

Zutaten:

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

Zubereitung:

1. Alle Zutaten verrühren, bis ein glatter Teig entsteht.
2. In einer Pfanne portionsweise ausbacken.

3. Mit etwas Skyr servieren.

## 32. Mandel-Protein-Waffeln

---

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 33. Peanutbutter-Protein-Pancakes

---

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 34. Zitronen-Protein-Waffeln

---

Erfrischende Waffeln mit leichter Zitronennote – perfekt für den Sommer.

Zutaten:

- 2 Eier
- 150 g Magerquark

- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 1 Zitrone (Saft und Schale)
- 40 g Dinkelmehl

Zubereitung:

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

## 35. Dinkel-Protein-Pancakes

---

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 36. Schoko-Kokos-Protein-Waffeln

---

Schokoladige Waffeln mit Kokosnote – ideal für den süßen Genussmoment.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

### 37. Beeren-Protein-Pancakes

---

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

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

---

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

### 39. Apfel-Protein-Pancakes

---

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

1. Apfel reiben und mit den restlichen Zutaten mischen.
2. Pancakes goldbraun ausbacken.

### 40. Schoko-Erdnuss-Protein-Waffeln

---

Köstliche Kombination aus Schokolade und Erdnuss – ein wahrer Proteintraum.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## PUDDING & CREMES

### 41. Schoko-Protein-Pudding

---

Cremiger Schokoladenpudding mit extra Protein – ideal als

gesunder Nachtisch oder Snack.

Zutaten:

- 250 ml Milch

- 30 g Schoko-Proteinpulver
- 1 EL Backkakao
- 1 TL Maisstärke
- 1 TL Erythrit

Zubereitung:

1. Proteinpulver, Kakao, Maisstärke und Erythrit in Milch einrühren.
2. Unter Rühren erhitzen, bis die Masse eindickt.
3. Abkühlen lassen und genießen.

## 42. Vanille-Protein-Pudding

Feiner Vanillepudding mit hohem Eiweißgehalt – perfekt für zwischendurch.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 43. Erdbeer-Protein-Creme

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

1. Erdbeeren pürieren.
2. Mit Quark, Proteinpulver und Erythrit verrühren.

3. Kalt stellen und genießen.

## 44. Kokos-Protein-Pudding

Cremiger Pudding mit exotischem Kokosgeschmack – leicht und sättigend.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 45. Schoko-Erdnuss-Protein-Creme

Reichhaltige Schokocreme mit Erdnussgeschmack – ein Dessert mit Suchtgefahr.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 46. Zitronen-Protein-Creme

Frische, leicht säuerliche Creme – erfrischend und proteinreich.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 47. Beeren-Protein-Pudding

---

Bunter Proteinpudding mit gemischten Beeren – fruchtig und leicht.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 48. Mokka-Protein-Creme

---

Cremige Kaffee-Schoko-Creme – ideal für Kaffeeliebhaber.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 49. Mango-Protein-Pudding

---

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

Zutaten:

- 200 g Mangofruchtfleisch
- 200 ml Milch

- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 1 TL Maisstärke

Zubereitung:

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

## 50. Schoko-Avocado-Protein-Creme

---

Besonders cremige Schokoladencreme mit Avocado – gesund und vollmundig.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 51. Vanille-Quark-Creme

---

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 52. Himbeer-Protein-Pudding

---

Leichter, fruchtiger Pudding mit Himbeeren – perfekt als Dessert.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 53. Karamell-Protein-Creme

---

Samtige Creme mit leichtem Karamellaroma – eiweißreich und köstlich.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 54. Skyr-Schoko-Creme

---

Cremige Schokocreme mit Skyr – reich an Protein und sättigend.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 55. Vanille-Chia-Protein-Pudding

---

Cremiger Chia-Pudding mit Vanille – sättigend und proteinreich.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 56. Kaffee-Protein-Pudding

---

Aromatischer Pudding mit Kaffeeengeschmack – für den kleinen Energieschub.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 57. Beeren-Quark-Protein-Creme

---

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

Zutaten:

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

Zubereitung:



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

## 58. Schoko-Bananen-Protein-Creme

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 59. Vanille-Kokos-Protein-Creme

Köstliche Kombination aus Vanille und Kokos – cremig und leicht.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 60. Haselnuss-Protein-Pudding

Nussiger Proteinpudding mit feinem Aroma – köstlich cremig und sättigend.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

# EIS & FROZEN DESSERTS

## 61. Schoko-Protein-Eis

Cremiges Schokoladeneis mit extra Protein – ganz ohne Reue genießen.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 62. Vanille-Protein-Eis

Feines Vanilleeis mit cremiger Konsistenz und hohem Eiweißgehalt.

Zutaten:

- 200 g Skyr

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

Zubereitung:

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

## 63. Erdbeer-Protein-Eis

Fruchtiges Eis mit frischen Erdbeeren – leicht und erfrischend.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 64. Peanutbutter-Protein-Eis

Cremiges Erdnussbutter-Eis – proteinreich und herrlich nussig.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 65. Blaubeer-Protein-Eis

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 66. Schoko-Bananen-Froyo

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 67. Kokos-Protein-Eis

Exotisches Eis mit Kokosmilch und Vanille – cremig und leicht.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 68. Mokka-Protein-Eis

---

Kaffee trifft Schokolade – erfrischendes und eiweißreiches Sommerdessert.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 69. Mango-Protein-Eis

---

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 70. Beeren-Frozen-Yogurt

---

Erfrischender Frozen Yogurt mit gemischten Beeren – leicht und cremig.

Zutaten:

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

Zubereitung:

1. Beeren pürieren, alle Zutaten mischen und einfrieren.

2. Vor dem Servieren kurz antauen lassen.

## 71. Schoko-Minz-Protein-Eis

---

Erfrischendes Schokoladeneis mit feiner Minznote – ideal an heißen Tagen.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 72. Zitronen-Frozen-Yogurt

---

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 73. Erdbeer-Skyr-Eis

---

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 74. Haselnuss-Protein-Eis

---

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 75. Beeren-Joghurt-Popsicles

---

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 76. Schoko-Kokos-Froyo

---

Frozen Yogurt mit Schokolade und Kokos – cremig und exotisch.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 77. Mango-Kokos-Protein-Eis

---

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 78. Schoko-Erdnuss-Popsicles

---

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 79. Vanille-Beeren-Froyo

---

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 80. Zimt-Protein-Eis

Würziges Eis mit Zimt und Vanille – cremig und wohltuend.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

# DESSERTS MIT BEEREN & FRÜCHTEN

## 81. Beeren-Quark-Dessert

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 82. Erdbeer-Protein-Tiramisu

Ein sommerliches Tiramisu mit frischen Erdbeeren und viel Protein.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 83. Himbeer-Skyr-Creme

Cremiges Dessert mit frischen Himbeeren und hohem Eiweißgehalt.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 84. Mango-Quark-Traum

Exotisches Dessert mit frischer Mango und cremigem Quark.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 85. Blaubeer-Protein-Pudding

---

Cremiger Pudding mit frischen Blaubeeren – fruchtig und eiweißreich.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 86. Beeren-Protein-Parfait

---

Elegantes Schichtdessert mit cremiger Vanillecreme und Beerenpüree.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 87. Erdbeer-Protein-Mousse

---

Locker-leichte Mousse mit frischem Erdbeergeschmack und viel Eiweiß.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 88. Kirsch-Protein-Dessert

---

Saftige Kirschen treffen auf cremigen Vanillequark – ein perfektes Sommerdessert.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 89. Beeren-Joghurt-Dessert

---

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 90. Apfel-Zimt-Protein-Creme

---

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

Zutaten:

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

- 1 TL Zimt

Zubereitung:

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

## 91. Himbeer-Chia-Protein-Dessert

Fruchtiges Dessert mit Himbeeren und Chiasamen – sättigend und leicht.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 92. Pfirsich-Protein-Traum

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 93. Heidelbeer-Skyr-Dessert

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

Zutaten:

- 200 g Skyr

- 100 g Heidelbeeren
- 30 g Vanille-Proteinpulver

Zubereitung:

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

## 94. Beeren-Protein-Panna-Cotta

Proteinreiche Variante des italienischen Klassikers mit frischem Beerenspiegel.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 95. Erdbeer-Joghurt-Traum

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 96. Kirsch-Schoko-Protein-Creme

Schokoladiges Dessert mit fruchtigen Kirschen – proteinreich und cremig.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 97. Beeren-Quark-Mousse

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 98. Brombeer-Protein-Creme

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 99. Apfel-Beeren-Dessert

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 100. Vanille-Beeren-Schichtdessert

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

# JOGHURT & QUARK KREATIONEN

## 101. Vanille-Quark mit Beeren

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



Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 102. Schoko-Quark-Creme

---

Schokoladige Quarkcreme – sättigend, cremig und voller Protein.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 103. Erdbeer-Joghurt-Bowl

---

Fruchtige Joghurt-Bowl mit Erdbeeren und einer Extraportion Eiweiß.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 104. Schoko-Bananen-Quark

---

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 105. Himbeer-Protein-Joghurt

---

Erfrischender Joghurt mit Himbeeren – leicht und reich an Eiweiß.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 106. Apfel-Zimt-Quark

---

Herbstlicher Genuss mit Apfel und Zimt – cremig und sättigend.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 107. Kokos-Joghurt-Creme

---

Exotischer Joghurt mit Kokosnote – leicht, cremig und eiweißreich.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 108. Blaubeer-Quark-Traum

---

Cremiger Quark mit frischen Blaubeeren – fruchtig und eiweißreich.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 109. Mango-Protein-Joghurt

---

Fruchtig-exotischer Joghurt mit Mango – erfrischend und cremig.

Zutaten:

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

Zubereitung:

1. Mango pürieren und mit Joghurt und Proteinpulver verrühren.

## 110. Kirsch-Schoko-Quark

---

Schokoladiger Quark mit fruchtigen Kirschen – köstlich und proteinreich.

Zutaten:

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

Zubereitung:

1. Kirschen halbieren und mit Quark und Proteinpulver vermengen.

## 111. Erdbeer-Skyr-Creme

---

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

1. Erdbeeren pürieren und mit Skyr und Proteinpulver vermengen.

## 112. Beeren-Joghurt-Schicht

---

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 113. Pfirsich-Quark-Creme

---

Sommerliche Quarkcreme mit Pfirsichstücken – süß, leicht und eiweißreich.

Zutaten:

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

Zubereitung:

1. Pfirsich würfeln und mit Quark und Proteinpulver verrühren.

## 114. Zimt-Protein-Joghurt

---

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 115. Beeren-Protein-Quark

---

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 116. Schoko-Kokos-Quark

---

Schokoladiger Quark mit Kokosraspeln – cremig und exotisch.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 117. Heidelbeer-Joghurt-Creme

---

Cremiger Joghurt mit Heidelbeeren – perfekt als leichter Nachtisch.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 118. Vanille-Protein-Skyr

---

Einfacher Skyr mit Vanillegeschmack – purer Protein-Genuss.

Zutaten:

- 200 g Skyr
- 30 g Vanille-Proteinpulver

Zubereitung:

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

## 119. Apfel-Beeren-Joghurt

---

Joghurt mit frischen Beeren und Apfelstücken – fruchtig und proteinreich.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 120. Nuss-Protein-Quark

---

Herzhafter Quark mit Nüssen – sättigend und reich an Proteinen.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

# OBSTSALATE & PARFAITS

## 121. Sommerlicher Beeren-Obstsalat

---

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

1. Obst waschen, schneiden und in einer Schüssel mischen.
2. Joghurt mit Proteinpulver glatt rühren.
3. Soße über den Obstsalat geben und servieren.

## 122. Tropical-Protein-Obstsalat

---

Exotischer Obstsalat mit Mango, Ananas und einer leichten Vanillecreme.

Zutaten:

- 100 g Mango

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

Zubereitung:

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

## 123. Beeren-Protein-Parfait

---

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 124. Erdbeer-Protein-Parfait

---

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 125. Apfel-Zimt-Obstsalat

---

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 126. Mango-Quark-Parfait

---

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 127. Kiwi-Beeren-Protein-Salat

---

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 128. Pfirsich-Protein-Parfait

---

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 129. Himbeer-Kokos-Parfait

---

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

Zutaten:

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

- 20 g Kokosraspeln

Zubereitung:

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

## 130. Beeren-Schoko-Quark-Parfait

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 131. Ananas-Kokos-Parfait

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 132. Beeren-Skyr-Parfait

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

Zutaten:

- 200 g Skyr
- 100 g Beeren

- 30 g Vanille-Proteinpulver

Zubereitung:

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

## 133. Erdbeer-Bananen-Protein-Salat

Erfrischender Obstsalat mit Erdbeeren, Banane und leichter Vanillecreme.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 134. Kirsch-Quark-Parfait

Fruchtiges Parfait mit süßen Kirschen und cremigem Vanillequark.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 135. Waldfrucht-Protein-Obstsalat

Fruchtiger Obstsalat mit Waldbeeren und Vanillejoghurt – leicht und gesund.

Zutaten:

- 100 g Waldbeeren

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

Zubereitung:

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

## 136. Heidelbeer-Quark-Parfait

Cremiges Parfait mit Heidelbeeren – fruchtig, leicht und proteinreich.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 137. Grapefruit-Protein-Obstsalat

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 138. Himbeer-Skyr-Parfait

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 139. Beeren-Joghurt-Trifle

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 140. Apfel-Beeren-Parfait

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

# CHEESECAKE & QUARKKUCHEN

## 141. Klassischer Protein-Quarkkuchen

---

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 142. Zitronen-Protein-Cheesecake

---

Erfrischender Cheesecake mit feiner Zitronennote – leicht und cremig.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 143. Schoko-Protein-Quarkkuchen

---

Saftiger Schokokuchen auf Quarkbasis – perfekt für Schokoladenliebhaber.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 144. Beeren-Protein-Cheesecake

---

Fruchtiger Cheesecake mit gemischten Beeren – cremig und eiweißreich.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 145. Vanille-Skyr-Kuchen

---

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



Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 146. Apfel-Zimt-Quarkkuchen

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 147. Himbeer-Protein-Cheesecake

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

1. Quark, Eier und Proteinpulver vermengen.
2. Himbeeren vorsichtig unterheben.

3. In einer Form bei 175°C 35 Minuten backen.

## 148. Schoko-Marmor-Quarkkuchen

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 149. Kirsch-Protein-Quarkkuchen

Fruchtiger Quarkkuchen mit saftigen Kirschen – leicht und voller Protein.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 150. Kokos-Quarkkuchen

Exotischer Quarkkuchen mit Kokosraspeln – cremig und mild süß.

Zutaten:

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

- 30 g Kokosraspeln

Zubereitung:

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

## 151. Blaubeer-Protein-Cheesecake

Cheesecake mit Blaubeeren – cremig, fruchtig und voller Eiweiß.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 152. Schoko-Erdnuss-Quarkkuchen

Eiweißreicher Schokokuchen mit Erdnussbutter – cremig und aromatisch.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 153. Erdbeer-Quarkkuchen

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 154. Karamell-Protein-Cheesecake

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 155. Nuss-Protein-Quarkkuchen

Cremiger Quarkkuchen mit gemahlenen Nüssen – sättigend und proteinreich.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 156. Vanille-Beeren-Cheesecake

---

Cremiger Vanille-Cheesecake mit frischem Beerentopping – leicht und lecker.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 157. Kürbis-Protein-Quarkkuchen

---

Herbstlicher Quarkkuchen mit Kürbispüree und Zimt – cremig und aromatisch.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 158. Schoko-Kokos-Cheesecake

---

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 159. Beeren-Skyr-Kuchen

---

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 160. Marmor-Protein-Cheesecake

---

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

# MIKROWELLEN-DESSERTS

## 161. Schoko-Protein-Mugcake

---

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 162. Vanille-Protein-Mugcake

---

Leichter Vanillekuchen aus der Mikrowelle – in wenigen Minuten fertig.

Zutaten:

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

Zubereitung:

1. Alles in einer Tasse glatt rühren.
2. Etwa 1 Minute bei 800 Watt erhitzen.
3. Kurz abkühlen lassen und servieren.

## 163. Bananen-Protein-Mugcake

---

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 164. Apfel-Zimt-Protein-Mugcake

---

Warmer Apfelkuchen aus der Mikrowelle – fruchtig und aromatisch.

Zutaten:

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

Zubereitung:

1. Alle Zutaten verrühren und in eine Tasse geben.
2. 1,5 Minuten in der Mikrowelle erhitzen.

## 165. Schoko-Erdnuss-Protein-Becherkuchen

---

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 166. Beeren-Protein-Mugcake

Saftiger Beerenkuchen aus der Mikrowelle – fruchtig und eiweißreich.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 167. Zitronen-Protein-Mugcake

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

Zutaten:

- 1 Ei
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Zitronenschale
- 2 EL Milch

Zubereitung:

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

## 168. Schoko-Kokos-Protein-Dessert

Warmer Schokoladengenuss mit leichter Kokosnote – schnell und lecker.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

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

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 170. Vanille-Beeren-Mugcake

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 171. Protein-Schokopudding

---

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 172. Peanutbutter-Protein-Mugcake

---

Süßer Erdnussbutterkuchen mit Vanillearoma – proteinreich und sättigend.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 173. Apfel-Zimt-Protein-Muffin

---

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 174. Protein-Brownie mit Beeren

---

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 175. Vanille-Karamell-Mugcake

---

Schneller Kuchen mit Vanille und Karamellgeschmack – weich und proteinreich.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 176. Beeren-Protein-Pudding

---

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 177. Schoko-Kokos-Tassenkuchen

Warmer Schokokuchen mit feinem Kokosaroma – schnell und lecker.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 178. Mokka-Protein-Mugcake

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 179. Erdbeer-Protein-Mugcake

Fluffiger Erdbeerkuchen aus der Mikrowelle – fruchtig und süß.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 180. Schoko-Zimt-Mugcake

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

# DESSERTS VEGAN & PFLANZLICH

## 181. Veganes Schoko-Protein-Mousse

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 182. Vanille-Kokos-Protein-Pudding

Leichter Pudding mit Kokosmilch und Vanille – vegan und cremig.

Zutaten:

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

Zubereitung:

1. Alle Zutaten glattrühren und unter Rühren erhitzen.
2. In Schälchen füllen und abkühlen lassen.

## 183. Vegane Beeren-Quinoa-Creme

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 184. Vegane Schoko-Protein-Bällchen

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

Zutaten:

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

- 1 EL Agavendicksaft
- 1 EL Wasser

Zubereitung:

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

## 185. Mango-Protein-Creme

Exotisches Dessert mit Mango und Sojajoghurt – fruchtig und vegan.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 186. Veganer Schoko-Chia-Pudding

Chiapudding mit Kakao und pflanzlichem Protein – sättigend und lecker.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 187. Erdbeer-Soja-Protein-Mousse

Cremiges Erdbeermousse mit Sojajoghurt – leicht, vegan und proteinreich.

Zutaten:

- 150 g Erdbeeren



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

Zubereitung:

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

## 188. Veganer Schoko-Pudding

Samtiger Schokopudding aus Hafermilch – cremig, süß und eiweißreich.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 189. Vegane Vanille-Reiscreme

Cremiger Milchreis mit pflanzlichem Protein – klassisch und vegan.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 190. Schoko-Haselnuss-Protein-Creme

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 191. Veganes Himbeer-Parfait

Fruchtiges Parfait mit Himbeeren und Vanillecreme – süß und pflanzlich.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 192. Veganer Schoko-Eisbecher

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 193. Vegane Beeren-Protein-Bowl

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

Zutaten:

- 100 g gemischte Beeren
- 150 g Sojajoghurt

- 25 g Vanille-Proteinpulver (vegan)

Zubereitung:

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

## 194. Veganer Karamell-Protein-Pudding

---

Cremiger Pudding mit pflanzlichem Karamellgeschmack – eiweißreich und laktosefrei.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 195. Vegane Kokos-Beeren-Creme

---

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 196. Veganer Erdnuss-Schoko-Mousse

---

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

Zutaten:

- 1 reife Banane
- 1 EL Erdnussbutter

- 25 g Schoko-Proteinpulver (vegan)

Zubereitung:

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

## 197. Vegane Vanille-Cashew-Creme

---

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

1. Cashews abspülen und mit den übrigen Zutaten pürieren.

## 198. Vegane Schoko-Hafercreme

---

Warme Dessertcreme aus Haferflocken und Kakao – pflanzlich und sättigend.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 199. Vegane Beeren-Quarkalternative

---

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 200. Veganer Schoko-Bananen-Pudding

---

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

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