

High Protein Power-Snacks – 200 eiweißreiche Rezepte für jeden Tag

Knusprige, cremige und herzhafte Protein-Snacks – für Energie, Genuss und eine bewusste Ernährung im Alltag

INHALTSVERZEICHNIS

• Riegel & Balls		
• 1. Erdnussbutter-Proteinriegel	9	
• 2. Schoko-Proteinballs	9	
• 3. Kokos-Mandel-Proteinriegel	9	
• 4. Haselnuss-Schoko-Proteinballs	9	
• 5. Zitronen-Cashew-Proteinriegel	10	
• 6. Brownie-Proteinballs	10	
• 7. Vanille-Chia-Proteinriegel	10	
• 8. Matcha-Proteinballs	10	
• 9. Cranberry-Walnuss-Proteinriegel	10	
• 10. Salted-Caramel-Proteinballs	11	
• 11. Apfel-Zimt-Proteinriegel	11	
• 12. Espresso-Proteinballs	11	
• 13. Himbeer-Vanille-Proteinriegel	11	
• 14. Kokos-Schoko-Proteinballs	11	
• 15. Cashew-Cranberry-Proteinriegel	12	
• 16. Mohn-Zitronen-Proteinballs	12	
• 17. Peanut-Choco-Crunch-Riegel	12	
• 18. Pistazien-Proteinballs	12	
• 19. Choco-Mint-Proteinriegel	12	
• 20. Mandel-Kakao-Proteinballs	13	
• Cookies & Kekse		
• 21. Schoko-Protein-Cookies	13	
• 22. Vanille-Quark-Cookies	13	
• 23. Erdnuss-Schoko-Protein-Cookies	13	
• 24. Bananen-Hafer-Cookies	14	
• 25. Mandel-Zimt-Protein-Cookies	14	
• 26. Kokos-Schoko-Cookies	14	
• 27. Hafer-Protein-Kekse mit Rosinen	14	
• 28. Zitronen-Mohn-Protein-Cookies	14	
• 29. Double-Chocolate-Protein-Cookies	15	
• 30. Erdnussbutter-Bananen-Cookies	15	
• 31. Haselnuss-Schoko-Kekse	15	
• 32. Cranberry-Oat-Protein-Cookies	15	
• 33. Choco-Mint-Protein-Kekse	15	
• 34. Apfel-Zimt-Protein-Kekse	16	
• 35. Schoko-Chip-Protein-Cookies	16	
• 36. Kokos-Vanille-Protein-Kekse	16	
• 37. Mandel-Schoko-Chip-Cookies	16	
• 38. Pumpkin-Protein-Cookies	16	
• 39. Matcha-Vanille-Kekse	17	
• 40. Nuss-Nougat-Protein-Cookies	17	
• Pudding & Quark Snacks		
• 41. Vanille-Protein-Pudding	17	
• 42. Schoko-Quark-Creme	17	
• 43. Erdbeer-Quark-Traum	18	
• 44. Cookies-and-Cream-Protein-Pudding	18	
• 45. Himbeer-Quark-Becher	18	
• 46. Schoko-Erdnuss-Protein-Pudding	18	
• 47. Vanille-Honig-Quarkcreme	18	
• 48. Matcha-Protein-Pudding	19	
• 49. Blueberry-Quark-Dream	19	
• 50. Salted-Caramel-Protein-Pudding	19	
• 51. Quark mit Apfel und Zimt	19	
• 52. Kokos-Protein-Pudding	19	
• 53. Schoko-Bananen-Quark	19	
• 54. Tiramisu-Protein-Creme	20	
• 55. Zimt-Vanille-Protein-Pudding	20	
• 56. Quark mit Heidelbeeren und Mandeln	20	
• 57. Choco-Mint-Protein-Pudding	20	
• 58. Mango-Quark-Snack	20	

• 59. Schoko-Kokos-Protein-Pudding	21	• 90. Erdbeer-Bananen-Quark	27
• 60. Vanille-Quark mit Beerennmix	21	• 91. Orangen-Protein-Pudding	27
• Schoko-Snacks	21	• 92. Himbeer-Kokos-Creme	27
• 61. Schoko-Protein-Brownies	21	• 93. Granatapfel-Protein-Quark	27
• 62. Schoko-Protein-Muffins	21	• 94. Kiwi-Quark-Snack	27
• 63. Schoko-Protein-Pralinen	22	• 95. Beerens-Mix-Proteinshake	28
• 64. Schoko-Quinoa-Crunch	22	• 96. Apfel-Quark-Crumble	28
• 65. Schoko-Protein-Mousse	22	• 97. Pflaumen-Protein-Pudding	28
• 66. Schoko-Erdnuss-Riegel	22	• 98. Erdbeer-Protein-Milchshake	28
• 67. Schoko-Protein-Pancakes	22	• 99. Mango-Lassi-Proteinshake	28
• 68. Schoko-Protein-Trüffel	22	• 100. Beerens-Quark-Parfait	28
• 69. Schoko-Protein-Creme mit Banane	23	• Chips & Cracker	29
• 70. Choco-Coconut-Balls	23	• 101. Käse-Protein-Chips	29
• 71. Schoko-Mandel-Protein-Cookies	23	• 102. Linsen-Protein-Cracker	29
• 72. Schoko-Protein-Milchshake	23	• 103. Kichererbsen-Protein-Chips	29
• 73. Schoko-Nuss-Bites	23	• 104. Quinoa-Protein-Cracker	29
• 74. Schoko-Protein-Kuchen im Glas	24	• 105. Süßkartoffel-Protein-Chips	30
• 75. Schoko-Espresso-Proteinballs	24	• 106. Leinsamen-Protein-Cracker	30
• 76. Schoko-Zimt-Protein-Pudding	24	• 107. Paprika-Protein-Chips	30
• 77. Schoko-Protein-Oats	24	• 108. Spinat-Protein-Cracker	30
• 78. Schoko-Protein-Fudge	24	• 109. Käse-Kräuter-Cracker	30
• 79. Schoko-Kirsch-Protein-Riegel	24	• 110. Erbsen-Protein-Chips	30
• 80. Schoko-Minz-Creme	25	• 111. Tomaten-Basilikum-Cracker	31
• Frucht-Snacks	25	• 112. Chia-Protein-Cracker	31
• 81. Erdbeer-Protein-Riegel	25	• 113. Kürbiskern-Protein-Chips	31
• 82. Mango-Protein-Bällchen	25	• 114. Brokkoli-Protein-Cracker	31
• 83. Blaubeer-Quark-Creme	25	• 115. Sesam-Protein-Cracker	31
• 84. Apfel-Zimt-Proteinballs	26	• 116. Chili-Protein-Chips	32
• 85. Himbeer-Protein-Joghurt	26	• 117. Spicy-Erbsen-Protein-Cracker	32
• 86. Zitronen-Protein-Creme	26	• 118. Low-Carb-Käse-Cracker	32
• 87. Pfirsich-Quark-Dessert	26	• 119. Sonnenblumen-Protein-Cracker	32
• 88. Kirsch-Protein-Riegel	26	• 120. Knoblauch-Kräuter-Protein-Cracker	32
• 89. Ananas-Kokos-Proteinballs	27	• Wraps & Rolls	33

• 121. Hähnchen-Protein-Wrap	33	• 124. Eiweiß-Wrap mit Rührei	33
• 122. Thunfisch-Protein-Wrap	33	• 125. Veganer Protein-Wrap	33
• 123. Lachs-Spinat-Roll	33	• 126. Quark-Hähnchen-Roll	34

• 127. Linsen-Wrap mit Avocado	34	• 130. Lachs-Quark-Roll	34
• 128. Protein-Gemüse-Wrap	34	• 131. Protein-Wrap mit Hummus	35
• 129. Spinat-Feta-Protein-Wrap	34	• 132. Eiweiß-Wrap mit Pute	35

• 133. Protein-Ei-Roll	35	• 164. Hummus mit Erbsenprotein	41
• 134. Thunfisch-Avocado-Roll	35	• 165. Avocado-Protein-Dip	41
• 135. Tofu-Gemüse-Wrap	35	• 166. Schoko-Protein-Aufstrich	41
• 136. Hähnchen-Curry-Wrap	36	• 167. Quark-Curry-Dip	42
• 137. Linsen-Rote-Bete-Wrap	36	• 168. Spinat-Feta-Dip	42
• 138. Protein-Wrap mit Hüttenkäse	36	• 169. Tomaten-Frischkäse-Aufstrich	42
• 139. Rührei-Protein-Roll	36	• 170. Protein-Zaziki	42
• 140. Protein-Wrap mit Lachs und Avocado	36	• 171. Bohnen-Protein-Aufstrich	42
• Mini-Mahlzeiten	37	• 172. Paprika-Protein-Dip	42
• 141. Mini-Eiweiß-Frittata	37	• 173. Linsen-Hummus	43
• 142. Protein-Pizza-Minis	37	• 174. Quark-Knoblauch-Dip	43
• 143. Hähnchen-Protein-Muffins	37	• 175. Edamame-Protein-Dip	43
• 144. Mini-Linsen-Bowl	37	• 176. Kräuter-Frischkäse-Aufstrich	43
• 145. Thunfisch-Protein-Salat	37	• 177. Kichererbsen-Quark-Dip	43
• 146. Protein-Ei-Muffins	38	• 178. Spicy-Protein-Dip	43
• 147. Quinoa-Protein-Bällchen	38	• 179. Bohnen-Kräuter-Aufstrich	44
• 148. Lachs-Quark-Dip	38	• 180. Vanille-Protein-Aufstrich	44
• 149. Tofu-Gemüse-Minis	38	• Snacks vegan & pflanzlich	44
• 150. Mini-Protein-Pancakes	38	• 181. Erdnuss-Proteinballs	44
• 151. Hüttenkäse-Gemüse-Bowl	39	• 182. Chia-Protein-Pudding	44
• 152. Hähnchen-Protein-Spieße	39	• 183. Vegane Proteinriegel	45
• 153. Eiweiß-Brot-Häppchen	39	• 184. Linsen-Kräuter-Cracker	45
• 154. Rührei-Gemüse-Cups	39	• 185. Edamame-Snack	45
• 155. Mini-Haferflocken-Burger	39	• 186. Hummus mit Erbsenprotein	45
• 156. Protein-Couscous-Becher	39	• 187. Vegane Schoko-Proteinballs	45
• 157. Eiweiß-Crêpe-Röllchen	40	• 188. Tofu-Gemüse-Bällchen	45
• 158. Avocado-Eiweiß-Salat	40	• 189. Kürbiskern-Protein-Snack	46
• 159. Protein-Gemüse-Muffins	40	• 190. Protein-Smoothie mit Banane	46
• 160. Quark-Obst-Minis	40	• 191. Kichererbsen-Röst-Snack	46
• Dips & Aufstriche	40	• 192. Vegane Protein-Cookies	46
• 161. Kräuter-Quark-Dip	40	• 193. Linsen-Protein-Aufstrich	46
• 162. Thunfisch-Aufstrich	41	• 194. Cashew-Protein-Dip	46
• 163. Lachs-Frischkäse-Dip	41	• 195. Apfel-Zimt-Proteinballs	47

• 196. Vegane Joghurt-Bowl	47	• 198. Protein-Mandel-Creme	47
• 197. Gemüse-Tofu-Spieße	47	• 199. Vegane Protein-Cracker	47

- 200. Dattel-Kakao-Proteinballs

RIEGEL & BALLS

1. Erdnussbutter-Proteinriegel

Cremige Erdnussbutter trifft auf knusprige Haferflocken – ein energiereicher Snack für zwischendurch.

Zutaten:

- 100 g Haferflocken
- 80 g Erdnussbutter
- 40 g Whey-Protein (Vanille)
- 2 EL Honig
- 30 ml Mandelmilch

Zubereitung:

1. Haferflocken, Proteinpulver und Erdnussbutter in einer Schüssel vermengen.
2. Honig und Mandelmilch hinzufügen und zu einer klebrigen Masse verrühren.
3. In eine Form drücken, glattstreichen und 1 Stunde kaltstellen.
4. In Riegel schneiden und im Kühlschrank aufbewahren.

2. Schoko-Proteinballs

Diese kleinen Kugeln sind echte Energiebomben – perfekt vor oder nach dem Training.

Zutaten:

- 100 g Datteln
- 50 g Haferflocken
- 30 g Kakaopulver
- 40 g Whey-Protein (Schokolade)
- 1 EL Kokosöl

Zubereitung:

1. Datteln fein hacken oder im Mixer zerkleinern.
2. Mit Haferflocken, Proteinpulver, Kakao und Kokosöl vermengen.

3. Zu kleinen Kugeln formen und 30 Minuten kaltstellen.

3. Kokos-Mandel-Proteinriegel

Ein exotischer Snack mit Kokos und Mandel – süß, sättigend und proteinreich.

Zutaten:

- 60 g Kokosraspel
- 50 g Mandelmus
- 30 g Whey-Protein (Vanille)
- 2 EL Ahornsirup
- 1 TL Kokosöl

Zubereitung:

1. Kokosraspel, Proteinpulver und Mandelmus vermengen.
2. Ahornsirup und Kokosöl leicht erwärmen und unterrühren.
3. In eine Form drücken, fest andrücken und 1 Stunde kühlen.
4. In Riegel schneiden und servieren.

4. Haselnuss-Schoko-Proteinballs

Schokoladige Proteinbällchen mit Haselnuss – wie kleine Pralinen ohne Zuckerzusatz.

Zutaten:

- 80 g Haselnüsse
- 50 g Datteln
- 30 g Kakaopulver
- 40 g Schoko-Proteinpulver
- 1 EL Kokosöl

Zubereitung:

1. Haselnüsse im Mixer grob mahlen.
2. Datteln, Proteinpulver, Kakao und Kokosöl hinzufügen und zu einer klebrigen Masse mixen.

3. Kleine Kugeln formen und 30 Minuten kühlen.

5. Zitronen-Cashew-Proteinriegel

Fruchtig-frisch mit Cashews und Zitronenzeste – perfekt für den Sommer.

Zutaten:

- 80 g Cashewkerne
- 50 g Datteln
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 1 TL Zitronenzeste
- 1 EL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Cashews und Datteln im Mixer zerkleinern.
2. Proteinpulver, Zitronenzeste und Saft hinzufügen.
3. Gut verrühren, in eine Form drücken und kaltstellen.
4. In Riegel schneiden und genießen.

6. Brownie-Proteinballs

Saftig, schokoladig und voller Eiweiß – ein gesunder Brownie zum Rollen.

Zutaten:

- 100 g Datteln
- 40 g Walnüsse
- 30 g Schoko-Proteinpulver
- 20 g Kakaopulver
- 1 EL Erdnussbutter

Zubereitung:

1. Alle Zutaten im Mixer zu einer homogenen Masse verarbeiten.
2. Kugeln formen und im Kühlschrank fest werden lassen.

7. Vanille-Chia-Proteinriegel

Diese Riegel vereinen Vanillegeschmack mit wertvollen Omega-3-Fettsäuren aus Chiasamen.

Zutaten:

- 100 g Haferflocken

- 30 g Chiasamen
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 2 EL Honig
- 100 ml Mandelmilch

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren, bis eine klebrige Masse entsteht.
2. In eine Form geben, festdrücken und 1 Stunde kühlen.
3. In Riegel schneiden.

8. Matcha-Proteinballs

Grüne Energie mit japanischem Matcha – mild süß und belebend.

Zutaten:

- 60 g Mandeln
- 60 g Datteln
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 1 TL Matcha-Pulver
- 1 EL Kokosöl

Zubereitung:

1. Mandeln im Mixer mahlen, Datteln und restliche Zutaten hinzufügen.
2. Alles zu einer glatten Masse mixen und zu Kugeln formen.
3. Im Kühlschrank aufbewahren.

9. Cranberry-Walnuss-Proteinriegel

Ein fruchtig-nussiger Snack mit angenehmer Süße und viel Energie.

Zutaten:

- 80 g Haferflocken
- 40 g Walnüsse
- 30 g Cranberries
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 2 EL Ahornsirup

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einer Schüssel gut vermengen.
2. In eine Form drücken und 1 Stunde kühlen.
3. In Riegel schneiden.

10. Salted-Caramel-Proteinballs

Eine süß-salzige Kombination, die süchtig macht – und das ganz ohne Zuckerzusatz.

Zutaten:

- 100 g Datteln
- 30 g Erdnüsse
- 30 g Karamell-Proteinpulver
- 1 TL Meersalz
- 1 EL Erdnussbutter

Zubereitung:

1. Datteln, Erdnüsse und Proteinpulver im Mixer zerkleinern.
2. Mit Salz und Erdnussbutter zu einer klebrigen Masse formen.
3. Kugeln rollen und kühlen.

11. Apfel-Zimt-Proteinriegel

Der Geschmack von Apfelkuchen in handlicher Riegelform – warm, würzig und sättigend.

Zutaten:

- 80 g Haferflocken
- 1 Apfel, fein gerieben
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 1 TL Zimt
- 1 EL Honig

Zubereitung:

1. Haferflocken, Proteinpulver und Zimt mischen.
2. Geriebenen Apfel und Honig hinzufügen und gut vermengen.
3. In eine Form drücken und 1 Stunde kühlen.

12. Espresso-Proteinballs

Koffein trifft Protein – der perfekte Power-Snack für müde Nachmittage.

Zutaten:

- 80 g Datteln
- 40 g Mandeln
- 30 g Schoko-Proteinpulver
- 1 TL Instant-Espressopulver
- 1 EL Kokosöl

Zubereitung:

1. Alle Zutaten im Mixer fein zerkleinern.
2. Kugeln formen und kühlen.

13. Himbeer-Vanille-Proteinriegel

Fruchtig und cremig – die perfekte Kombination für einen süßen Snack ohne Reue.

Zutaten:

- 80 g Haferflocken
- 40 g gefriergetrocknete Himbeeren
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 2 EL Joghurt
- 1 EL Honig

Zubereitung:

1. Alle Zutaten vermengen, bis eine formbare Masse entsteht.
2. In eine Form drücken, glattstreichen und 1 Stunde kühlen.
3. In Riegel schneiden.

14. Kokos-Schoko-Proteinballs

Ein Klassiker: Schokolade und Kokos – zart, cremig und unwiderstehlich.

Zutaten:

- 80 g Datteln
- 40 g Kokosraspel
- 30 g Schoko-Proteinpulver

- 1 EL Kokosöl

Zubereitung:

1. Datteln und Kokosraspel im Mixer zerkleinern.
2. Proteinpulver und Kokosöl hinzufügen und zu Kugeln formen.
3. 30 Minuten kaltstellen.

15. Cashew-Cranberry-Proteinriegel

Nussig und fruchtig zugleich – ideal für lange Tage unterwegs.

Zutaten:

- 60 g Cashewkerne
- 40 g Cranberries
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 2 EL Honig
- 30 g Haferflocken

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen und gut verkneten.
2. In eine Form drücken, kühnen und in Riegel schneiden.

16. Mohn-Zitronen-Proteinballs

Frisch, leicht und mit feinem Mohnaroma – ein erfrischender Snack für unterwegs.

Zutaten:

- 60 g Datteln
- 40 g Mandeln
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Mohn

Zubereitung:

1. Alle Zutaten im Mixer zu einer glatten Masse verarbeiten.
2. Kugeln formen und kaltstellen.

17. Peanut-Choco-Crunch-Riegel

Knusprig, cremig und schokoladig – dieser Riegel stillt jeden Snackhunger.

Zutaten:

- 80 g Haferflocken
- 40 g Erdnussbutter
- 30 g Schoko-Proteinpulver
- 2 EL Honig
- 1 EL Kakaonibs

Zubereitung:

1. Alle Zutaten gut vermengen, bis eine klebrige Masse entsteht.
2. In eine Form drücken, kühnen und in Riegel schneiden.

18. Pistazien-Proteinballs

Edler Snack mit Pistazien und einer feinen Süße – ideal zum Kaffee.

Zutaten:

- 80 g Pistazien
- 50 g Datteln
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 1 EL Kokosöl

Zubereitung:

1. Pistazien und Datteln im Mixer zerkleinern.
2. Proteinpulver und Kokosöl hinzufügen, Kugeln formen und kaltstellen.

19. Choco-Mint-Proteinriegel

Frische Minze trifft auf dunkle Schokolade – ein Riegel mit Wow-Effekt.

Zutaten:

- 80 g Haferflocken
- 30 g Schoko-Proteinpulver
- 1 TL Pfefferminzextrakt
- 2 EL Honig
- 30 g geschmolzene Zartbitterschokolade

Zubereitung:

1. Alle Zutaten zu einer gleichmäßigen Masse vermengen.
2. In eine Form drücken, kühlen und in Riegel schneiden.

20. Mandel-Kakao-Proteinballs

Fein schokoladig mit zartem Mandelaroma – perfekt zum Mitnehmen.

Zutaten:

- 80 g Mandeln
- 60 g Datteln
- 30 g Kakaopulver
- 30 g Schoko-Proteinpulver
- 1 EL Mandelmus

Zubereitung:

1. Mandeln grob mahlen, mit Datteln und restlichen Zutaten im Mixer mischen.
2. Kugeln formen und im Kühlschrank fest werden lassen.

COOKIES & KEKSE

21. Schoko-Protein-Cookies

Saftige Schokocookies mit extra Protein – perfekt für alle, die naschen und trotzdem fit bleiben wollen.

Zutaten:

- 100 g Haferflocken
- 40 g Schoko-Proteinpulver
- 2 EL Kakaopulver
- 2 EL Erdnussbutter
- 2 EL Honig
- 50 ml Mandelmilch

Zubereitung:

1. Haferflocken, Proteinpulver und Kakao in einer Schüssel mischen.
2. Erdnussbutter, Honig und Mandelmilch hinzufügen und zu einem Teig verrühren.
3. Cookies formen, auf ein Backblech legen und bei 180°C für 10–12 Minuten backen.

22. Vanille-Quark-Cookies

Diese Cookies sind weich, cremig und bringen eine angenehme Vanillenote mit.

Zutaten:

- 100 g Magerquark
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 50 g Haferflocken
- 1 Ei
- 1 TL Backpulver
- 1 EL Honig

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einer Schüssel gut verrühren.
2. Teig zu Cookies formen und auf ein Backblech geben.
3. Bei 180°C etwa 15 Minuten backen.

23. Erdnuss-Schoko-Protein-Cookies

Knusprig, nussig und schokoladig – ein Klassiker in gesunder Form.

Zutaten:

- 80 g Haferflocken
- 40 g Schoko-Proteinpulver
- 2 EL Erdnussbutter
- 1 EL Honig
- 1 Ei

Zubereitung:

- Alle Zutaten in einer Schüssel zu einem glatten Teig vermengen.
- Mit einem Löffel Teigportionen aufs Backblech setzen.
- Bei 180°C 10–12 Minuten goldbraun backen.

24. Bananen-Hafer-Cookies

Natürliche Süße aus Banane trifft auf kernige Haferflocken – ideal für unterwegs.

Zutaten:

- 1 reife Banane
- 80 g Haferflocken
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 1 TL Zimt
- 1 TL Kokosöl

Zubereitung:

- Banane zerdrücken und mit den restlichen Zutaten mischen.
- Kleine Cookies formen und auf Backpapier legen.
- Bei 180°C 15 Minuten backen.

25. Mandel-Zimt-Protein-Cookies

Weiche Kekse mit feinem Mandelgeschmack und winterlicher Zimtnote.

Zutaten:

- 80 g gemahlene Mandeln
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 1 TL Zimt
- 1 Ei
- 1 EL Honig

Zubereitung:

- Alle Zutaten zu einem gleichmäßigen Teig vermengen.
- Kleine Kugeln formen, flachdrücken und auf ein Backblech legen.
- Bei 170°C 12–15 Minuten backen.

26. Kokos-Schoko-Cookies

Kokos und Schokolade – eine unschlagbare Kombination mit viel Protein.

Zutaten:

- 60 g Kokosraspel
- 40 g Schoko-Proteinpulver
- 2 EL Hafermehl
- 2 EL Kokosöl
- 1 EL Honig

Zubereitung:

- Alle Zutaten in einer Schüssel mischen, bis ein Teig entsteht.
- Cookies formen und auf ein Backblech legen.
- Bei 180°C 10–12 Minuten backen.

27. Hafer-Protein-Kekse mit Rosinen

Ein Hauch Nostalgie – wie Omas Haferkekse, nur mit extra Eiweiß.

Zutaten:

- 100 g Haferflocken
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 40 g Rosinen
- 1 Ei
- 1 EL Honig

Zubereitung:

- Haferflocken, Proteinpulver und Rosinen vermengen.
- Ei und Honig hinzufügen und gut verrühren.
- Mit einem Löffel auf das Blech setzen und bei 180°C 15 Minuten backen.

28. Zitronen-Mohn-Protein-Cookies

Fruchtig und leicht – diese Kekse bringen sommerliche Frische auf den Teller.

Zutaten:

- 80 g Haferflocken

- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Zitronenzeste
- 1 TL Mohn
- 1 Ei

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen.
2. Teig zu kleinen Cookies formen und auf ein Blech legen.
3. Bei 180°C 12 Minuten backen.

29. Double-Chocolate-Protein-Cookies

Doppelt Schokolade, doppelt Genuss – für echte Schokofans.

Zutaten:

- 60 g Hafermehl
- 40 g Schoko-Proteinpulver
- 2 EL Kakaopulver
- 30 g Zartbitterschokolade (gehackt)
- 1 Ei
- 2 EL Honig

Zubereitung:

1. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren.
2. Mit einem Löffel auf ein Backblech setzen.
3. Bei 180°C 10 Minuten backen.

30. Erdnussbutter-Bananen-Cookies

Ein weicher, süßer Cookie mit nussigem Geschmack – ganz ohne Zuckerzusatz.

Zutaten:

- 1 Banane
- 2 EL Erdnussbutter
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 50 g Haferflocken

Zubereitung:

1. Banane zerdrücken, Erdnussbutter und Proteinpulver hinzufügen.
2. Haferflocken einrühren, Teig formen und auf ein Backblech geben.
3. Bei 180°C 15 Minuten backen.

31. Haselnuss-Schoko-Kekse

Knusprige Kekse mit gerösteten Haselnüssen und feinem Schokoladengeschmack.

Zutaten:

- 60 g gemahlene Haselnüsse
- 40 g Schoko-Proteinpulver
- 30 g Hafermehl
- 1 Ei
- 1 EL Honig

Zubereitung:

1. Alle Zutaten verrühren, bis ein Teig entsteht.
2. Teig in kleine Portionen teilen und flachdrücken.
3. Bei 170°C 12 Minuten backen.

32. Cranberry-Oat-Protein-Cookies

Fruchtige Kekse mit Cranberries und Haferflocken – ideal für zwischendurch.

Zutaten:

- 80 g Haferflocken
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 30 g getrocknete Cranberries
- 1 Ei
- 1 EL Ahornsirup

Zubereitung:

1. Alle Zutaten vermischen, bis ein formbarer Teig entsteht.
2. Cookies formen und auf ein Blech legen.
3. Bei 180°C 12 Minuten backen.

33. Choco-Mint-Protein-Kekse

Erfreulich anders – Schokolade und Minze in einem weichen Keks.

Zutaten:

- 60 g Hafermehl
- 40 g Schoko-Proteinpulver
- 1 TL Pfefferminzextrakt
- 1 Ei
- 2 EL Honig

Zubereitung:

1. Alle Zutaten verrühren, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.
2. Cookies formen und bei 180°C 10 Minuten backen.

34. Apfel-Zimt-Protein-Kekse

Ein herbstlicher Snack mit fruchtigem Apfel und feiner Zimtnote.

Zutaten:

- 1 kleiner Apfel, gerieben
- 80 g Haferflocken
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 1 TL Zimt
- 1 Ei

Zubereitung:

1. Alle Zutaten gut vermengen.
2. Cookies formen und auf ein Backblech legen.
3. Bei 180°C 15 Minuten backen.

35. Schoko-Chip-Protein-Cookies

Ein echter Klassiker – mit kleinen Schokostückchen und extra Protein.

Zutaten:

- 80 g Haferflocken
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 30 g dunkle Schokotropfen
- 1 Ei
- 1 EL Kokosöl

Zubereitung:

1. Alle Zutaten vermischen und zu kleinen Cookies formen.

2. Auf ein Backblech geben und bei 180°C 12 Minuten backen.

36. Kokos-Vanille-Protein-Kekse

Weiche Kekse mit feinem Vanillegeschmack und tropischer Kokosnote.

Zutaten:

- 60 g Kokosraspel
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 1 Ei
- 1 EL Honig
- 1 EL Kokosöl

Zubereitung:

1. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren.
2. Kekse formen und auf ein Blech legen.
3. Bei 175°C 12 Minuten backen.

37. Mandel-Schoko-Chip-Cookies

Nussig, schokoladig und unwiderstehlich – ein perfekter Snack nach dem Workout.

Zutaten:

- 80 g Mandelmehl
- 40 g Schoko-Proteinpulver
- 30 g Schokostückchen
- 1 Ei
- 1 EL Ahornsirup

Zubereitung:

1. Alle Zutaten gut vermengen und kleine Cookies formen.
2. Auf Backpapier legen und bei 180°C 10–12 Minuten backen.

38. Pumpkin-Protein-Cookies

Kürbis sorgt für Saftigkeit – ein herbstlicher Keks mit viel Eiweiß.

Zutaten:

- 100 g Kürbispüree

- 60 g Haferflocken
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 1 TL Zimt
- 1 EL Honig

Zubereitung:

1. Alle Zutaten vermengen, bis ein klebriger Teig entsteht.
2. Cookies formen und bei 180°C 10 Minuten backen.

39. Matcha-Vanille-Kekse

Feinherb und süß zugleich – Matcha verleiht diesen Keksen eine besondere Note.

Zutaten:

- 60 g Hafermehl
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 1 TL Matcha-Pulver
- 1 Ei
- 1 EL Kokosöl

Zubereitung:

1. Alle Zutaten gut verrühren, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht.
2. Kekse formen und bei 180°C 10 Minuten backen.

40. Nuss-Nougat-Protein-Cookies

Schokoladig-nussige Kekse, die schmecken wie kleine Nougatträume.

Zutaten:

- 60 g Haselnussmehl
- 40 g Schoko-Proteinpulver
- 1 EL Nuss-Nougat-Creme (zuckerfrei)
- 1 Ei
- 1 EL Ahornsirup

Zubereitung:

1. Alle Zutaten zu einem Teig verrühren.
2. Cookies formen und bei 175°C 12 Minuten backen.

PUDDING & QUARK SNACKS

41. Vanille-Protein-Pudding

Cremiger Vanillepudding mit extra Protein – ein klassischer Genuss in gesunder Form.

Zutaten:

- 250 ml Milch
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 1 TL Speisestärke
- 1 TL Honig
- 1 TL Vanilleextrakt

Zubereitung:

1. Milch in einem Topf erhitzen.
2. Proteinpulver, Speisestärke und Vanilleextrakt einröhren.

3. Unter Rühren kurz aufkochen lassen, bis der Pudding eindickt.

4. In Schälchen füllen und abkühlen lassen.

42. Schoko-Quark-Creme

Eine schokoladige Quarkcreme mit hohem Eiweißgehalt – ideal als Dessert oder Snack.

Zutaten:

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

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einer Schüssel glatt rühren.
2. In ein Glas füllen und kaltstellen.
3. Nach Wunsch mit Kakaonibs garnieren.

43. Erdbeer-Quark-Traum

Fruchtig und frisch – Quark trifft auf süße Erdbeeren und cremige Konsistenz.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 50 g frische Erdbeeren
- 20 g Vanille-Proteinpulver
- 1 TL Honig
- 30 ml Milch

Zubereitung:

1. Erdbeeren pürieren und mit Quark, Proteinpulver, Milch und Honig verrühren.
2. In Gläser füllen und kühl servieren.

44. Cookies-and-Cream-Protein-Pudding

Ein cremiger Pudding mit knusprigen Keksstückchen – proteinreich und sündig zugleich.

Zutaten:

- 250 ml Milch
- 30 g Cookies-&-Cream-Proteinpulver
- 1 TL Speisestärke
- 1 zerbröselter Protein-Keks

Zubereitung:

1. Milch und Proteinpulver mit Speisestärke glatt rühren.
2. Erhitzen, bis die Masse eindickt.
3. Keksstücke unterheben und abkühlen lassen.

45. Himbeer-Quark-Becher

Eine fruchtige Proteinbombe mit Schichten aus Quark und Himbeeren.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 100 g Himbeeren
- 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Quark mit Proteinpulver und Honig verrühren.
2. Abwechselnd mit Himbeeren in Gläser schichten.
3. Kalt servieren.

46. Schoko-Erdnuss-Protein-Pudding

Ein cremiger Schokogenuss mit leicht nussigem Aroma – perfekt für Schokoliebhaber.

Zutaten:

- 250 ml Milch
- 30 g Schoko-Proteinpulver
- 1 TL Erdnussbutter
- 1 TL Kakaopulver

Zubereitung:

1. Milch erhitzen, Proteinpulver und Kakao einrühren.
2. Erdnussbutter hinzufügen und cremig rühren.
3. In Schälchen füllen und abkühlen lassen.

47. Vanille-Honig-Quarkcreme

Ein süßer, leichter Snack mit feinem Honiggeschmack und viel Protein.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 1 TL Honig
- 30 ml Milch

Zubereitung:

1. Quark, Proteinpulver, Honig und Milch cremig verrühren.
2. Kühl servieren.

48. Matcha-Protein-Pudding

Ein außergewöhnlicher Pudding mit grünem Matcha-Tee und feinem Vanillearoma.

Zutaten:

- 250 ml Milch
- 25 g Vanille-Proteinpulver
- 1 TL Matcha-Pulver
- 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Matcha mit etwas Milch anrühren.
2. Restliche Milch erhitzen, Proteinpulver und Matcha einrühren.
3. Unter Rühren andicken lassen und abkühlen.

49. Blueberry-Quark-Dream

Ein cremiger Quark mit fruchtigen Blaubeeren – reich an Eiweiß und Geschmack.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 50 g Blaubeeren
- 1 TL Ahornsirup

Zubereitung:

1. Quark, Proteinpulver und Ahornsirup verrühren.
2. Blaubeeren unterheben und servieren.

50. Salted-Caramel-Protein-Pudding

Ein süß-salziger Pudding für alle, die das Besondere lieben.

Zutaten:

- 250 ml Milch
- 30 g Karamell-Proteinpulver
- 1 TL Speisestärke
- 1 Prise Meersalz

Zubereitung:

1. Milch erhitzen und Proteinpulver mit Stärke einrühren.
2. Meersalz hinzufügen und cremig aufkochen.
3. Kühl stellen und genießen.

51. Quark mit Apfel und Zimt

Ein herbstlicher Snack mit frischem Apfel und aromatischem Zimt.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 1 kleiner Apfel
- 20 g Vanille-Proteinpulver
- 1 TL Zimt
- 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Apfel in kleine Stücke schneiden.
2. Quark, Proteinpulver, Zimt und Honig verrühren.
3. Apfelstücke unterheben und servieren.

52. Kokos-Protein-Pudding

Ein cremiger Kokospudding mit exotischem Aroma – leicht und sättigend.

Zutaten:

- 250 ml Kokosmilch
- 25 g Vanille-Proteinpulver
- 1 TL Speisestärke
- 1 TL Kokosraspel

Zubereitung:

1. Kokosmilch erhitzen, Proteinpulver und Stärke einrühren.
2. Aufkochen lassen, bis der Pudding eindickt.
3. Kokosraspel untermischen und abkühlen lassen.

53. Schoko-Bananen-Quark

Eine cremige Kombination aus Banane und Schokolade – ideal für den süßen Hunger.

Zutaten:

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

Zubereitung:

1. Banane zerdrücken und mit Quark, Proteinpulver und Honig verrühren.
2. Kalt servieren.

54. Tiramisu-Protein-Creme

Ein gesunder Tiramisu-Ersatz mit viel Eiweiß und vollem Geschmack.

Zutaten:

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

Zubereitung:

1. Alle Zutaten cremig rühren.
2. In Schälchen füllen und mit Kakao bestäuben.

55. Zimt-Vanille-Protein-Pudding

Wärmender Geschmack von Zimt kombiniert mit süßer Vanille – ein Wohlfühl-Dessert.

Zutaten:

- 250 ml Milch
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 1 TL Zimt
- 1 TL Speisestärke

Zubereitung:

1. Milch erhitzen, Proteinpulver, Stärke und Zimt einrühren.
2. Kurz aufkochen lassen, bis der Pudding fest wird.
3. Kalt stellen und genießen.

56. Quark mit Heidelbeeren und Mandeln

Cremiger Quark mit frischen Beeren und knusprigen Mandelblättchen.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 50 g Heidelbeeren
- 1 EL gehobelte Mandeln

Zubereitung:

1. Quark und Proteinpulver verrühren.
2. Heidelbeeren und Mandeln darüber geben.
3. Kühl genießen.

57. Choco-Mint-Protein-Pudding

Ein frischer Schokoladenpudding mit leichter Minznote – außergewöhnlich lecker.

Zutaten:

- 250 ml Milch
- 25 g Schoko-Proteinpulver
- 1 TL Pfefferminzextrakt
- 1 TL Speisestärke

Zubereitung:

1. Milch erhitzen, Proteinpulver, Extrakt und Stärke einrühren.
2. Unter Rühren eindicken lassen.
3. Kalt servieren.

58. Mango-Quark-Snack

Ein tropischer Genuss mit Mango und cremigem Quark – frisch und sättigend.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 50 g Mangopüree
- 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Alle Zutaten cremig verrühren.
2. In Schälchen füllen und kaltstellen.

59. Schoko-Kokos-Protein-Pudding

Ein cremiger Schokoladenpudding mit exotischer Kokosnote – ideal nach dem Training.

Zutaten:

- 250 ml Kokosmilch
- 30 g Schoko-Proteinpulver
- 1 TL Kakaopulver
- 1 TL Speisestärke

Zubereitung:

1. Kokosmilch erhitzen und alle weiteren Zutaten einrühren.

2. Unter Rühren aufkochen, bis der Pudding andickt.

3. Abkühlen lassen und servieren.

60. Vanille-Quark mit Beerenmix

Ein klassischer High-Protein-Snack mit frischen Beeren und cremiger Textur.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 50 g gemischte Beeren
- 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Quark, Proteinpulver und Honig verrühren.
2. Beeren unterheben und genießen.

SCHOKO-SNACKS

61. Schoko-Protein-Brownies

Saftige Brownies mit intensiver Schokonote und extra viel Eiweiß – der perfekte Fitness-Snack.

Zutaten:

- 100 g Hafermehl
- 40 g Schoko-Proteinpulver
- 2 EL Kakaopulver
- 1 Ei
- 100 ml Milch
- 2 EL Honig

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einer Schüssel glatt rühren.
2. Teig in eine kleine Backform geben.
3. Bei 180°C etwa 20 Minuten backen und abkühlen lassen.

62. Schoko-Protein-Muffins

Lockere Muffins mit Schokolade und Whey – ideal für den kleinen Hunger zwischendurch.

Zutaten:

- 80 g Hafermehl
- 40 g Schoko-Proteinpulver
- 1 TL Backpulver
- 1 Ei
- 100 ml Milch
- 1 EL Honig

Zubereitung:

1. Alle Zutaten verrühren, bis ein glatter Teig entsteht.
2. In Muffinformchen füllen und bei 180°C 15 Minuten backen.

63. Schoko-Protein-Pralinen

Kleine Energiekugeln mit Schokolade und Nüssen – schnell gemacht und perfekt zum Mitnehmen.

Zutaten:

- 100 g Datteln
- 40 g Schoko-Proteinpulver
- 50 g Mandeln
- 1 EL Kakaopulver
- 1 TL Kokosöl

Zubereitung:

1. Alle Zutaten im Mixer fein zerkleinern.
2. Aus der Masse kleine Kugeln formen.
3. Im Kühlschrank aufbewahren.

64. Schoko-Quinoa-Crunch

Knusprige Quinoa-Bites mit dunkler Schokolade – süß, gesund und proteinreich.

Zutaten:

- 50 g gepuffter Quinoa
- 80 g dunkle Schokolade
- 20 g Schoko-Proteinpulver

Zubereitung:

1. Schokolade schmelzen und mit Proteinpulver verrühren.
2. Quinoa unterheben und in kleine Förmchen füllen.
3. Im Kühlschrank aushärten lassen.

65. Schoko-Protein-Mousse

Leicht, cremig und voller Geschmack – eine schokoladige Mousse mit Protein-Power.

Zutaten:

- 150 g Magerquark
- 30 g Schoko-Proteinpulver
- 1 TL Kakaopulver
- 50 ml Milch

Zubereitung:

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

66. Schoko-Erdnuss-Riegel

Knusprige Proteinriegel mit Schokolade und Erdnüssen – sättigend und lecker.

Zutaten:

- 80 g Haferflocken
- 40 g Schoko-Proteinpulver
- 30 g Erdnüsse
- 2 EL Erdnussbutter
- 2 EL Honig

Zubereitung:

1. Alle Zutaten gut verrühren und in eine Form drücken.
2. 1 Stunde kühlstellen und in Riegel schneiden.

67. Schoko-Protein-Pancakes

Fluffige Pancakes mit Schokogeschmack – perfekt für ein schnelles Frühstück oder Dessert.

Zutaten:

- 60 g Hafermehl
- 30 g Schoko-Proteinpulver
- 1 Ei
- 100 ml Milch
- 1 TL Backpulver

Zubereitung:

1. Alle Zutaten verrühren, bis ein glatter Teig entsteht.
2. Portionsweise in einer Pfanne ausbacken.

68. Schoko-Protein-Trüffel

Edle Trüffel mit cremigem Kern und feinem Kakaoüberzug – ganz ohne Zuckerzusatz.

Zutaten:

- 80 g Datteln
- 40 g Schoko-Proteinpulver

- 1 EL Kakaopulver
- 1 EL Mandelmus

Zubereitung:

1. Datteln und Mandelmus im Mixer fein pürieren.
2. Proteinpulver und Kakao untermischen.
3. Kugeln formen und in Kakaopulver wälzen.

69. Schoko-Protein-Creme mit Banane

Cremiger Schokosnack mit frischer Banane – ideal als gesunder Nachtisch.

Zutaten:

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

Zubereitung:

1. Banane zerdrücken und mit Quark, Proteinpulver und Honig verrühren.
2. Kühl servieren.

70. Choco-Coconut-Balls

Saftige Schoko-Kugeln mit Kokosflocken – ein exotischer Energiesnack.

Zutaten:

- 80 g Datteln
- 40 g Schoko-Proteinpulver
- 30 g Kokosraspel
- 1 TL Kokosöl

Zubereitung:

1. Alle Zutaten im Mixer zu einer formbaren Masse verarbeiten.
2. Kugeln formen und in Kokosraspeln wälzen.

71. Schoko-Mandel-Protein-Cookies

Knusprige Cookies mit Schokolade und Mandeln – eiweißreich und lecker.

Zutaten:

- 80 g Mandelmehl
- 40 g Schoko-Proteinpulver
- 1 Ei
- 1 EL Honig
- 20 g dunkle Schokostückchen

Zubereitung:

1. Alle Zutaten zu einem Teig vermengen.
2. Cookies formen und bei 180°C 10–12 Minuten backen.

72. Schoko-Protein-Milchshake

Ein klassischer Schokoladenmilchshake mit viel Eiweiß und cremiger Textur.

Zutaten:

- 250 ml Milch
- 30 g Schoko-Proteinpulver
- 1 TL Kakaopulver
- 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einem Mixer cremig rühren.
2. Kalt servieren.

73. Schoko-Nuss-Bites

Ein kleiner Snack mit Schokolade und knackigen Nüssen – ideal für den Nachmittag.

Zutaten:

- 100 g gemischte Nüsse
- 60 g dunkle Schokolade
- 20 g Schoko-Proteinpulver

Zubereitung:

1. Schokolade schmelzen und mit Proteinpulver verrühren.

- 2.** Nüsse einrühren, in Förmchen geben und abkühlen lassen.

74. Schoko-Protein-Kuchen im Glas

Ein schneller, saftiger Schokokuchen direkt im Glas gebacken.

Zutaten:

- 40 g Hafermehl
- 30 g Schoko-Proteinpulver
- 1 TL Kakaopulver
- 1 Ei
- 80 ml Milch

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einer Tasse verrühren.
2. In der Mikrowelle 90 Sekunden backen.

75. Schoko-Espresso-Proteinballs

Ein koffeinhaltiger Snack mit Schokolade und Espresso – für den schnellen Energie-Kick.

Zutaten:

- 80 g Datteln
- 40 g Schoko-Proteinpulver
- 1 TL Espressopulver
- 1 EL Mandelmus

Zubereitung:

1. Alle Zutaten im Mixer fein verarbeiten.
2. Kugeln formen und kaltstellen.

76. Schoko-Zimt-Protein-Pudding

Ein cremiger Schokopudding mit einer Prise Zimt – wunderbar wärmend und süß.

Zutaten:

- 250 ml Milch
- 30 g Schoko-Proteinpulver
- 1 TL Speisestärke
- 1 TL Zimt

Zubereitung:

1. Milch erhitzen, Proteinpulver, Zimt und Stärke einrühren.
2. Unter Rühren kurz aufkochen lassen.

77. Schoko-Protein-Oats

Overnight Oats mit Schokolade – cremig, sättigend und proteinreich.

Zutaten:

- 60 g Haferflocken
- 30 g Schoko-Proteinpulver
- 200 ml Milch
- 1 TL Kakaopulver

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einem Glas verrühren.
2. Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

78. Schoko-Protein-Fudge

Weicher Schokofudge mit cremiger Textur – ganz ohne Zuckerzusatz.

Zutaten:

- 80 g Erdnussbutter
- 40 g Schoko-Proteinpulver
- 2 EL Kakaopulver
- 2 EL Kokosöl

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einem Topf leicht erwärmen und verrühren.
2. In eine Form füllen und im Kühlschrank fest werden lassen.

79. Schoko-Kirsch-Protein-Riegel

Fruchtig und schokoladig – ein köstlicher Riegel mit Kirschen und viel Protein.

Zutaten:

- 80 g Haferflocken

- 40 g Schoko-Proteinpulver
- 30 g getrocknete Kirschen
- 2 EL Honig
- 1 EL Kokosöl

Zubereitung:

1. Alle Zutaten gut vermengen.
2. In eine Form drücken, 1 Stunde kühlen und in Riegel schneiden.

80. Schoko-Minz-Creme

Eine erfrischende Schokocreme mit Minze – leicht, cremig und eiweißreich.

Zutaten:

- 150 g Magerquark
- 30 g Schoko-Proteinpulver
- 1 TL Pfefferminzextrakt
- 30 ml Milch

Zubereitung:

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

FRUCHT-SNACKS

81. Erdbeer-Protein-Riegel

Fruchtige Riegel mit süßen Erdbeeren und feinem Vanillearoma – perfekt für unterwegs.

Zutaten:

- 80 g Haferflocken
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 50 g gefriergetrocknete Erdbeeren
- 2 EL Honig
- 50 ml Milch

Zubereitung:

1. Alle Zutaten vermengen und zu einer formbaren Masse kneten.
2. In eine Form drücken, 1 Stunde kühlen und in Riegel schneiden.

82. Mango-Protein-Bällchen

Exotische Proteinballs mit Mango und Kokos – ein tropischer Genuss voller Energie.

Zutaten:

- 80 g getrocknete Mango
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 30 g Kokosraspel
- 1 EL Kokosöl

Zubereitung:

1. Mango im Mixer zerkleinern.
2. Mit Proteinpulver, Kokosraspeln und Kokosöl vermengen.
3. Kugeln formen und kaltstellen.

83. Blaubeer-Quark-Creme

Cremiger Quark mit süßen Blaubeeren und feinem Vanillegeschmack – eiweißreich und frisch.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 50 g Blaubeeren
- 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Quark und Proteinpulver cremig rühren.

2. Blaubeeren und Honig unterheben.

3. Kühl servieren.

84. Apfel-Zimt-Proteinballs

Fruchtig und würzig zugleich – kleine Energiebällchen mit Apfel und Zimt.

Zutaten:

- 1 Apfel, fein gerieben
- 60 g Haferflocken
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 1 TL Zimt
- 1 EL Honig

Zubereitung:

1. Alle Zutaten gut vermengen, bis eine klebrige Masse entsteht.

2. Kugeln formen und im Kühlschrank fest werden lassen.

85. Himbeer-Protein-Joghurt

Ein leichter Snack mit frischen Himbeeren und cremigem Joghurt – voller Eiweiß und Geschmack.

Zutaten:

- 150 g Joghurt
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 50 g Himbeeren
- 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Joghurt mit Proteinpulver glatt rühren.

2. Himbeeren und Honig unterheben.

3. Kühl genießen.

86. Zitronen-Protein-Creme

Erfrischende Creme mit zitroniger Note – leicht, süß und proteinreich.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 30 g Vanille-Proteinpulver

• 1 TL Zitronensaft

• 1 TL Zitronenzeste

• 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Alle Zutaten cremig verrühren.

2. Kühl servieren.

87. Pfirsich-Quark-Dessert

Ein sommerlich leichter Quark mit Pfirsichstücken – ideal als Snack oder Dessert.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 1 Pfirsich, gewürfelt
- 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Quark und Proteinpulver verrühren.

2. Pfirsichstücke und Honig unterheben.

3. Kalt servieren.

88. Kirsch-Protein-Riegel

Ein fruchtiger Riegel mit Kirschen und zarter Süße – perfekt für unterwegs.

Zutaten:

- 80 g Haferflocken
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 30 g getrocknete Kirschen
- 2 EL Honig
- 50 ml Milch

Zubereitung:

1. Alle Zutaten gut vermengen.

2. In eine Form drücken, kühlen und in Riegel schneiden.

89. Ananas-Kokos-Proteinballs

Tropische Kugeln mit Ananas und Kokos – schmecken nach Sommer und Sonne.

Zutaten:

- 80 g getrocknete Ananas
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 30 g Kokosraspel
- 1 TL Kokosöl

Zubereitung:

1. Alle Zutaten im Mixer zerkleinern.
2. Kugeln formen und 1 Stunde kaltstellen.

90. Erdbeer-Bananen-Quark

Ein cremiger Snack mit frischen Früchten – süß, sättigend und proteinreich.

Zutaten:

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

Zubereitung:

1. Banane und Erdbeeren pürieren.
2. Mit Quark und Proteinpulver verrühren.
3. Kühl servieren.

91. Orangen-Protein-Pudding

Fruchtiger Pudding mit frischem Orangengeschmack – leicht und cremig zugleich.

Zutaten:

- 250 ml Milch
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 1 TL Orangenzeste
- 1 TL Speisestärke

Zubereitung:

1. Milch erhitzen, Proteinpulver und Stärke einrühren.
2. Mit Orangenzeste verfeinern und abkühlen lassen.

92. Himbeer-Kokos-Creme

Eine fruchtig-exotische Creme mit cremigem Kokos und frischen Himbeeren.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 50 g Himbeeren
- 1 EL Kokosraspel

Zubereitung:

1. Alle Zutaten glatt rühren und in Gläser füllen.
2. Mit Kokosraspeln bestreuen und kaltstellen.

93. Granatapfel-Protein-Quark

Knackige Granatapfelkerne treffen auf cremigen Quark – ein frischer Eiweiß-Snack.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 50 g Granatapfelkerne
- 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Quark und Proteinpulver cremig rühren.
2. Granatapfelkerne unterheben und servieren.

94. Kiwi-Quark-Snack

Erfrischender Snack mit leicht säuerlicher Kiwi und cremigem Quark.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 1 Kiwi, geschält und gewürfelt
- 1 TL Ahornsirup

Zubereitung:

1. Quark, Proteinpulver und Ahornsirup verrühren.
2. Kiwi unterheben und kalt servieren.

95. Beeren-Mix-Proteinshake

Ein fruchtiger Shake mit Beeren und viel Protein – ideal als Snack oder Frühstück.

Zutaten:

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

Zubereitung:

1. Alle Zutaten im Mixer cremig mixen.
2. Kalt servieren.

96. Apfel-Quark-Crumble

Warmer Apfel-Crumble mit Quark und Haferflocken – ein fruchtiger Proteinraum.

Zutaten:

- 1 Apfel
- 100 g Magerquark
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 40 g Haferflocken
- 1 TL Zimt

Zubereitung:

1. Apfel in Stücke schneiden, mit Zimt mischen.
2. Haferflocken und Proteinpulver darüberstreuen.
3. Bei 180°C 15 Minuten backen und mit Quark servieren.

97. Pflaumen-Protein-Pudding

Ein herbstlicher Pudding mit Pflaumen und Vanille – cremig und eiweißreich.

Zutaten:

- 200 ml Milch
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 2 Pflaumen, klein geschnitten

- 1 TL Speisestärke

Zubereitung:

1. Pflaumen kurz köcheln, Milch und Proteinpulver einrühren.
2. Mit Stärke andicken und kaltstellen.

98. Erdbeer-Protein-Milchshake

Ein klassischer Shake mit Erdbeeren und Vanille – erfrischend und proteinreich.

Zutaten:

- 250 ml Milch
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 100 g Erdbeeren

Zubereitung:

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

99. Mango-Lassi-Proteinshake

Ein cremiger Lassi mit Mango und Protein – ein exotischer Drink für jeden Tag.

Zutaten:

- 150 g Joghurt
- 100 g Mango
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 100 ml Wasser

Zubereitung:

1. Alle Zutaten im Mixer fein pürieren.
2. Kühl genießen.

100. Beeren-Quark-Parfait

Ein geschichtetes Dessert mit Quark, Beeren und Haferflocken – schön, süß und gesund.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 40 g Vanille-Proteinpulver

- 100 g gemischte Beeren
- 30 g Haferflocken

Zubereitung:

1. Quark und Proteinpulver cremig rühren.
2. Mit Beeren und Haferflocken in Gläser schichten.
3. Kalt servieren.

CHIPS & CRACKER

101. Käse-Protein-Chips

Knusprige Käsechips mit extra Protein – der perfekte Snack für Käseliebhaber.

Zutaten:

- 100 g geriebener Parmesan
- 30 g Whey-Protein (neutral)
- 1 TL Paprikapulver

Zubereitung:

1. Parmesan mit Proteinpulver und Paprikapulver mischen.
2. In kleinen Häufchen auf Backpapier setzen.
3. Bei 180°C 8–10 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

102. Linsen-Protein-Cracker

Herzhafte Cracker mit Linsenmehl – eiweißreich, knusprig und sättigend.

Zutaten:

- 100 g Linsenmehl
- 30 g Erbsenprotein
- 1 TL Salz
- 60 ml Wasser
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Alle Zutaten zu einem glatten Teig kneten.
2. Dünne ausrollen, in Stücke schneiden und auf ein Blech legen.
3. Bei 180°C 15 Minuten backen.

103. Kichererbsen-Protein-Chips

Würzige Chips aus Kichererbsenmehl – knackig und proteinreich.

Zutaten:

- 100 g Kichererbsenmehl
- 30 g Whey-Protein (neutral)
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Salz
- 70 ml Wasser

Zubereitung:

1. Alle Zutaten zu einem Teig mischen.
2. Teig dünn ausrollen und kleine Stücke schneiden.
3. Bei 180°C 12–15 Minuten knusprig backen.

104. Quinoa-Protein-Cracker

Knusprige Cracker mit Quinoa und Sesam – ideal als Snack oder Dip-Beilage.

Zutaten:

- 80 g gekochter Quinoa
- 40 g Hafermehl
- 30 g Erbsenprotein
- 1 TL Sesam
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Alle Zutaten vermengen und den Teig dünn ausrollen.
2. In Stücke schneiden und auf ein Blech legen.
3. Bei 180°C 15 Minuten backen.

105. Süßkartoffel-Protein-Chips

Dünne Süßkartoffelchips mit leicht süßem Geschmack und extra Eiweiß.

Zutaten:

- 1 Süßkartoffel
- 20 g Whey-Protein (neutral)
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Salz

Zubereitung:

1. Süßkartoffel in dünne Scheiben schneiden.
2. Mit Öl, Proteinpulver und Salz mischen.
3. Bei 180°C 15 Minuten backen.

106. Leinsamen-Protein-Cracker

Gesunde Cracker mit Leinsamen und pflanzlichem Protein – knusprig und ballaststoffreich.

Zutaten:

- 80 g geschrotete Leinsamen
- 30 g Erbsenprotein
- 1 TL Kräutersalz
- 80 ml Wasser

Zubereitung:

1. Leinsamen mit Wasser einweichen, bis ein Gel entsteht.
2. Protein und Gewürze einrühren.
3. Dünn auf ein Backblech streichen und bei 160°C 25 Minuten backen.

107. Paprika-Protein-Chips

Knusprige Chips mit würziger Paprikanote – leicht und aromatisch.

Zutaten:

- 100 g Kartoffeln
- 30 g Whey-Protein (neutral)
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Olivenöl

Zubereitung:

1. Kartoffeln in feine Scheiben schneiden.
2. Mit Öl, Proteinpulver und Paprika mischen.
3. Bei 180°C 12–15 Minuten backen.

108. Spinat-Protein-Cracker

Grüne Cracker mit frischem Spinat und einem Hauch Knoblauch – eiweißreich und farbenfroh.

Zutaten:

- 80 g frischer Spinat
- 60 g Hafermehl
- 30 g Erbsenprotein
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Spinat fein pürieren, mit den restlichen Zutaten mischen.
2. Teig dünn ausrollen, in Stücke schneiden und bei 180°C 15 Minuten backen.

109. Käse-Kräuter-Cracker

Herzhafte Cracker mit Käse und mediterranen Kräutern – perfekt als Snack zum Dippen.

Zutaten:

- 80 g geriebener Käse
- 40 g Mandelmehl
- 30 g Whey-Protein (neutral)
- 1 TL italienische Kräuter

Zubereitung:

1. Alle Zutaten zu einem Teig kneten.
2. Dünn ausrollen, in kleine Cracker schneiden.
3. Bei 180°C 10–12 Minuten backen.

110. Erbsen-Protein-Chips

Leichte grüne Chips aus Erbsenprotein – knusprig und reich an pflanzlichem Eiweiß.

Zutaten:

- 100 g Erbsenmehl
- 30 g Erbsenprotein
- 1 TL Salz
- 70 ml Wasser

Zubereitung:

1. Teig anrühren, dünn ausrollen und in kleine Stücke schneiden.
2. Bei 180°C 12 Minuten knusprig backen.

111. Tomaten-Basilikum-Cracker

Italienisch inspiriert – fruchtige Tomaten und würziges Basilikum in knuspriger Form.

Zutaten:

- 80 g Hafermehl
- 30 g Erbsenprotein
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL getrockneter Basilikum
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Alle Zutaten zu einem Teig verkneten.
2. Dünn ausrollen, kleine Stücke schneiden.
3. Bei 180°C 15 Minuten backen.

112. Chia-Protein-Cracker

Superfood-Cracker mit Chiasamen – knackig, gesund und proteinreich.

Zutaten:

- 50 g Chiasamen
- 30 g Erbsenprotein
- 50 ml Wasser
- 1 TL Kräutersalz

Zubereitung:

1. Chiasamen in Wasser quellen lassen.
2. Protein und Salz hinzufügen, Teig glatt streichen.
3. Bei 160°C 25 Minuten backen.

113. Kürbiskern-Protein-Chips

Knusprige Chips mit nussigem Geschmack und wertvollen Proteinen.

Zutaten:

- 60 g Kürbiskerne
- 30 g Whey-Protein (neutral)
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Olivenöl

Zubereitung:

1. Kürbiskerne mit Öl, Protein und Paprika mischen.
2. Auf ein Blech geben und bei 180°C 10 Minuten rösten.

114. Brokkoli-Protein-Cracker

Gemüse trifft auf Protein – grüne Cracker mit Brokkoli und Hafermehl.

Zutaten:

- 100 g Brokkoli, fein gehackt
- 50 g Hafermehl
- 30 g Erbsenprotein
- 1 TL Salz

Zubereitung:

1. Brokkoli kurz blanchieren, dann mit den restlichen Zutaten mischen.
2. Teig ausrollen, kleine Stücke schneiden und bei 180°C 15 Minuten backen.

115. Sesam-Protein-Cracker

Knusprige Cracker mit Sesam und leichtem Nussaroma – perfekt zu Hummus oder Käse.

Zutaten:

- 60 g Sesam
- 40 g Hafermehl
- 30 g Whey-Protein (neutral)
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

- Alle Zutaten mischen und dünn ausrollen.
- In kleine Cracker schneiden und bei 180°C 12 Minuten backen.

116. Chili-Protein-Chips

Scharfe Chips mit feurigem Chili und hohem Eiweißgehalt – perfekt für Mutige.

Zutaten:

- 100 g Kartoffeln
- 30 g Whey-Protein (neutral)
- 1 TL Chilipulver
- 1 TL Öl

Zubereitung:

- Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden, mit Öl und Gewürzen mischen.
- Bei 180°C 15 Minuten backen.

117. Spicy-Erbsen-Protein-Cracker

Herhaft-würzige Cracker mit Paprika und Knoblauch – knackig und vegan.

Zutaten:

- 100 g Erbsenmehl
- 30 g Erbsenprotein
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Knoblauchgranulat
- 70 ml Wasser

Zubereitung:

- Alle Zutaten zu einem Teig verkneten.
- Dünn ausrollen, Stücke schneiden und bei 180°C 12 Minuten backen.

118. Low-Carb-Käse-Cracker

Einfach, würzig und knusprig – Cracker aus Käse und Eiweißpulver ohne Kohlenhydrate.

Zutaten:

- 100 g geriebener Gouda

- 30 g Whey-Protein (neutral)
- 1 TL italienische Kräuter

Zubereitung:

- Käse mit Proteinpulver und Kräutern vermengen.
- Kleine Häufchen aufs Blech setzen und bei 180°C 8 Minuten backen.

119. Sonnenblumen-Protein-Cracker

Herzhafte Cracker mit Sonnenblumenkernen – reich an gesunden Fetten und Protein.

Zutaten:

- 60 g Sonnenblumenkerne
- 40 g Hafermehl
- 30 g Erbsenprotein
- 1 TL Salz

Zubereitung:

- Alle Zutaten mischen, dünn ausrollen und in Stücke schneiden.
- Bei 180°C 15 Minuten backen.

120. Knoblauch-Kräuter-Protein-Cracker

Ein aromatischer Snack mit mediterranen Kräutern und feinem Knoblauchgeschmack.

Zutaten:

- 80 g Hafermehl
- 30 g Whey-Protein (neutral)
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL getrocknete Kräuter
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

- Alle Zutaten zu einem Teig mischen und dünn ausrollen.
- In Cracker schneiden und bei 180°C 12 Minuten backen.

WRAPS & ROLLS

121. Hähnchen-Protein-Wrap

Ein herzhafter Wrap mit saftigem Hähnchen und cremigem Quark-Dressing – eiweißreich und sättigend.

Zutaten:

- 1 Vollkorn-Wrap
- 100 g Hähnchenbrust
- 50 g Magerquark
- 1 TL Senf
- 1 Handvoll Blattsalat

Zubereitung:

1. Hähnchen braten und in Streifen schneiden.
2. Quark mit Senf verrühren und auf dem Wrap verteilen.
3. Hähnchen und Salat darauflegen, einrollen und servieren.

122. Thunfisch-Protein-Wrap

Ein schneller Wrap mit Thunfisch, Quark und frischen Kräutern – ideal für unterwegs.

Zutaten:

- 1 Protein-Wrap
- 1 Dose Thunfisch (in Wasser)
- 50 g Magerquark
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Handvoll Rucola

Zubereitung:

1. Thunfisch mit Quark und Zitronensaft verrühren.
2. Auf dem Wrap verteilen und mit Rucola belegen.
3. Einrollen und genießen.

123. Lachs-Spinat-Roll

Eine frische Kombination aus Räucherlachs und Spinat – leicht, proteinreich und köstlich.

Zutaten:

- 1 Wrap
- 50 g Frischkäse (light)
- 50 g Räucherlachs
- 1 Handvoll frischer Spinat

Zubereitung:

1. Wrap mit Frischkäse bestreichen.
2. Lachs und Spinat darauflegen, eng aufrollen und in Scheiben schneiden.

124. Eiweiß-Wrap mit Rührei

Ein Frühstücks-Wrap voller Protein – mit Rührei, Spinat und Kräutern.

Zutaten:

- 1 Wrap
- 2 Eier
- 30 g Spinat
- 1 TL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Eier verquirlen und mit Spinat anbraten.
2. Wrap mit Rührei füllen, würzen und einrollen.

125. Veganer Protein-Wrap

Ein pflanzlicher Wrap mit Tofu, Gemüse und Erbsenprotein – leicht und sättigend.

Zutaten:

- 1 Vollkorn-Wrap

- 100 g Tofu
- 30 g Erbsenprotein
- 1 Karotte, geraspelt
- 1 EL Sojasoße

Zubereitung:

1. Tofu in Würfel schneiden, mit Sojasoße anbraten und mit Erbsenprotein mischen.
2. Auf dem Wrap verteilen und aufrollen.

126. Quark-Hähnchen-Roll

Cremiger Quark trifft auf würziges Hähnchen – ein proteinreicher Genuss für jede Tageszeit.

Zutaten:

- 1 Wrap
- 100 g Hähnchenstreifen
- 50 g Magerquark
- 1 TL Paprikapulver
- 1 Handvoll Salat

Zubereitung:

1. Hähnchen mit Paprikapulver anbraten.
2. Wrap mit Quark bestreichen, Hähnchen und Salat daraufgeben.
3. Einrollen und servieren.

127. Linsen-Wrap mit Avocado

Ein pflanzlicher Wrap mit Linsen, Avocado und frischen Kräutern – reich an Protein und Geschmack.

Zutaten:

- 1 Wrap
- 100 g gekochte Linsen
- ½ Avocado
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Erbsenprotein

Zubereitung:

1. Avocado zerdrücken, mit Linsen, Zitronensaft und Protein mischen.

2. Auf dem Wrap verteilen, einrollen und genießen.

128. Protein-Gemüse-Wrap

Buntes Gemüse trifft auf cremige Proteinsoße – ein leichter und gesunder Snack.

Zutaten:

- 1 Wrap
- 50 g Magerquark
- 30 g Whey-Protein (neutral)
- ½ Paprika
- ½ Gurke

Zubereitung:

1. Quark mit Proteinpulver verrühren.
2. Gemüse in Streifen schneiden, auf dem Wrap verteilen und mit Soße bestreichen.
3. Einrollen und genießen.

129. Spinat-Feta-Protein-Wrap

Ein mediterraner Wrap mit Feta und Spinat – leicht, würzig und eiweißreich.

Zutaten:

- 1 Wrap
- 50 g Feta (light)
- 50 g Spinat
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Spinat kurz anbraten, Feta zerbröseln und mit Zitronensaft mischen.
2. Auf dem Wrap verteilen und einrollen.

130. Lachs-Quark-Roll

Ein frischer Roll mit Lachs und cremigem Quark – perfekt als leichter Snack oder Mittagessen.

Zutaten:

- 1 Wrap

- 50 g Räucherlachs
- 50 g Magerquark
- 1 TL Dill
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Quark mit Dill und Zitronensaft verrühren.
2. Wrap mit Quark bestreichen, Lachs darauflegen und einrollen.

131. Protein-Wrap mit Hummus

Ein veganer Wrap mit Hummus, Gemüse und Erbsenprotein – sättigend und cremig.

Zutaten:

- 1 Vollkorn-Wrap
- 2 EL Hummus
- 30 g Erbsenprotein
- ½ Paprika
- ½ Avocado

Zubereitung:

1. Hummus und Protein vermischen, auf dem Wrap verteilen.
2. Mit Gemüse belegen und einrollen.

132. Eiweiß-Wrap mit Pute

Ein herzhafter Wrap mit Putenbrust und Gemüse – ideal für eine eiweißreiche Mahlzeit.

Zutaten:

- 1 Wrap
- 100 g Putenbrust
- 1 TL Senf
- 1 TL Frischkäse (light)
- 1 Handvoll Salat

Zubereitung:

1. Putenbrust anbraten, Frischkäse und Senf mischen.
2. Auf dem Wrap verteilen, Pute und Salat hinzufügen und einrollen.

133. Protein-Ei-Roll

Ein Wrap ganz ohne Brot – aus Eiern und Proteinpulver, gefüllt mit Frischkäse und Gemüse.

Zutaten:

- 2 Eier
- 20 g Whey-Protein (neutral)
- 30 g Frischkäse (light)
- ½ Tomate
- ½ Gurke

Zubereitung:

1. Eier mit Proteinpulver verquirlen und in einer Pfanne zu einem dünnen Wrap backen.
2. Mit Frischkäse und Gemüse füllen, aufrollen und servieren.

134. Thunfisch-Avocado-Roll

Ein cremiger Roll mit Thunfisch und Avocado – perfekt für den Proteinschub am Mittag.

Zutaten:

- 1 Wrap
- 1 Dose Thunfisch
- ½ Avocado
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Thunfisch mit Avocado und Zitronensaft verrühren.
2. Auf dem Wrap verteilen und einrollen.

135. Tofu-Gemüse-Wrap

Ein veganer Wrap mit gebratenem Tofu, knackigem Gemüse und Sojasoße.

Zutaten:

- 1 Vollkorn-Wrap
- 100 g Tofu
- ½ Paprika
- ½ Gurke
- 1 EL Sojasoße

Zubereitung:

1. Tofu würfeln und in Sojasoße anbraten.
2. Gemüse schneiden, alles auf dem Wrap verteilen und aufrollen.

136. Hähnchen-Curry-Wrap

Ein würziger Wrap mit Hähnchen und cremigem Curryquark – eiweißreich und exotisch.

Zutaten:

- 1 Wrap
- 100 g Hähnchenbrust
- 50 g Magerquark
- 1 TL Currysauce
- 1 Handvoll Salat

Zubereitung:

1. Hähnchen anbraten, Quark mit Curry verrühren.
2. Wrap mit Quark bestreichen, Hähnchen und Salat darauflegen und aufrollen.

137. Linsen-Rote-Bete-Wrap

Ein farbenfroher Wrap mit Linsen, Roter Bete und pflanzlichem Protein – gesund und sättigend.

Zutaten:

- 1 Wrap
- 100 g gekochte Linsen
- 50 g Rote Bete, gewürfelt
- 1 TL Erbsenprotein
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Alle Zutaten vermengen, auf dem Wrap verteilen.
2. Einrollen und servieren.

138. Protein-Wrap mit Hüttenkäse

Ein leichter Snack mit Hüttenkäse, Kräutern und knackigem Gemüse – eiweißreich und frisch.

Zutaten:

- 1 Wrap
- 100 g Hüttenkäse
- ½ Paprika
- ½ Gurke
- 1 TL Schnittlauch

Zubereitung:

1. Hüttenkäse mit Schnittlauch verrühren.
2. Gemüse schneiden, alles auf dem Wrap verteilen und einrollen.

139. Rührei-Protein-Roll

Ein herzhafter Roll mit Rührei, Käse und Spinat – perfekt für ein schnelles Frühstück.

Zutaten:

- 1 Wrap
- 2 Eier
- 30 g geriebener Käse
- 30 g Spinat

Zubereitung:

1. Rührei mit Spinat zubereiten.
2. Wrap mit Käse bestreuen, Rührei daraufgeben und einrollen.

140. Protein-Wrap mit Lachs und Avocado

Ein luxuriöser Wrap mit cremiger Avocado und feinem Lachs – reich an guten Fetten und Protein.

Zutaten:

- 1 Wrap
- 50 g Räucherlachs
- ½ Avocado
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Frischkäse (light)

Zubereitung:

1. Avocado zerdrücken, mit Frischkäse und Zitronensaft vermischen.

- Auf dem Wrap verteilen, Lachs darauflegen und einrollen.

MINI-MAHLZEITEN

141. Mini-Eiweiß-Frittata

Kleine Frittatas mit Gemüse und Protein – perfekt als Snack oder leichtes Mittagessen.

Zutaten:

- 3 Eier
- 50 g Magerquark
- ½ Paprika
- 1 Handvoll Spinat
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Eier und Quark verrühren, Gemüse fein hacken.
- Alles mischen, in Muffinformen füllen und bei 180°C 15 Minuten backen.

142. Protein-Pizza-Minis

Kleine, eiweißreiche Pizzasnacks mit Quark-Teig – ideal für zwischendurch.

Zutaten:

- 100 g Magerquark
- 50 g Hafermehl
- 1 Ei
- 2 EL Tomatensoße
- 30 g Mozzarella (light)

Zubereitung:

- Aus Quark, Hafermehl und Ei einen Teig formen.
- Teig in kleine Kreise formen, mit Soße und Käse belegen.
- Bei 180°C 15 Minuten backen.

143. Hähnchen-Protein-Muffins

Herzhafte Muffins mit Hähnchen und Haferflocken – perfekt zum Mitnehmen.

Zutaten:

- 100 g Hähnchenbrust, gekocht
- 50 g Haferflocken
- 2 Eier
- 30 g geriebener Käse (light)

Zubereitung:

- Alle Zutaten mischen und in Muffinformchen füllen.
- Bei 180°C 20 Minuten backen.

144. Mini-Linsen-Bowl

Eine schnelle Bowl mit Linsen, Gemüse und Quark – reich an Eiweiß und Ballaststoffen.

Zutaten:

- 100 g gekochte Linsen
- 50 g Magerquark
- ½ Karotte
- ½ Paprika
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

- Gemüse klein schneiden und mit Linsen mischen.
- Quark und Zitronensaft untermischen und servieren.

145. Thunfisch-Protein-Salat

Ein klassischer Thunfischsalat mit cremigem Quark und viel Protein.

Zutaten:

- 1 Dose Thunfisch (in Wasser)
- 100 g Magerquark
- $\frac{1}{2}$ Gurke
- $\frac{1}{2}$ Paprika
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Gemüse würfeln, mit Quark und Thunfisch verrühren.
2. Mit Zitronensaft abschmecken und kalt genießen.

146. Protein-Ei-Muffins

Herzhafte Mini-Muffins aus Ei und Proteinpulver – ein schneller, nahrhafter Snack.

Zutaten:

- 3 Eier
- 20 g Whey-Protein (neutral)
- 30 g Spinat
- 1 TL Olivenöl

Zubereitung:

1. Eier mit Proteinpulver verquirlen, Spinat hinzufügen.
2. In Förmchen geben und bei 180°C 12 Minuten backen.

147. Quinoa-Protein-Bällchen

Kleine herzhafte Bällchen mit Quinoa und Käse – warm oder kalt ein Genuss.

Zutaten:

- 100 g gekochter Quinoa
- 1 Ei
- 30 g Käse (light)
- 1 TL Erbsenprotein

Zubereitung:

1. Alle Zutaten vermengen und kleine Bällchen formen.
2. Bei 180°C 15 Minuten backen.

148. Lachs-Quark-Dip

Ein cremiger, eiweißreicher Dip mit Räucherlachs – ideal zu Crackern oder Gemüesticks.

Zutaten:

- 100 g Magerquark
- 50 g Räucherlachs
- 1 TL Dill
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Lachs fein hacken und mit Quark, Dill und Zitronensaft verrühren.
2. Kalt servieren.

149. Tofu-Gemüse-Minis

Vegane Mini-Mahlzeiten mit Tofu und Gemüse – leicht, gesund und proteinreich.

Zutaten:

- 100 g Tofu
- $\frac{1}{2}$ Zucchini
- $\frac{1}{2}$ Karotte
- 1 TL Sojasoße

Zubereitung:

1. Tofu und Gemüse fein hacken, in der Pfanne mit Sojasoße anbraten.
2. Kleine Portionen formen und servieren.

150. Mini-Protein-Pancakes

Kleine Pancakes mit Whey – süß, fluffig und eiweißreich.

Zutaten:

- 1 Ei
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 50 ml Milch
- 1 TL Backpulver

Zubereitung:

1. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren.

2. Kleine Pancakes in der Pfanne goldbraun ausbacken.

151. Hüttenkäse-Gemüse-Bowl

Ein frischer Mix aus Hüttenkäse, Gurke und Tomaten – leicht und eiweißreich.

Zutaten:

- 100 g Hüttenkäse
- ½ Gurke
- 1 Tomate
- 1 TL Schnittlauch

Zubereitung:

1. Gemüse würfeln und mit Hüttenkäse mischen.
2. Mit Schnittlauch bestreuen und genießen.

152. Hähnchen-Protein-Spieße

Saftige Mini-Spieße mit Hähnchen und Paprika – ideal als Fingerfood oder Snack.

Zutaten:

- 150 g Hähnchenbrust
- ½ Paprika
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver

Zubereitung:

1. Hähnchen und Paprika in Stücke schneiden, auf Spieße stecken.
2. Mit Öl und Gewürzen marinieren, 10 Minuten grillen.

153. Eiweiß-Brot-Häppchen

Mini-Brote aus Quark und Hafer – proteinreich, sättigend und ideal zum Belegen.

Zutaten:

- 100 g Magerquark
- 50 g Hafermehl
- 1 Ei
- ½ TL Backpulver

Zubereitung:

1. Alle Zutaten mischen, kleine Fladen formen.
2. Bei 180°C 15 Minuten backen.

154. Rührei-Gemüse-Cups

Mini-Portionen aus Rührei und Gemüse – schnell, lecker und voller Eiweiß.

Zutaten:

- 3 Eier
- ½ Paprika
- ½ Zucchini
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Gemüse fein schneiden, mit Eiern mischen.
2. In Muffinformen füllen und bei 180°C 12 Minuten backen.

155. Mini-Haferflocken-Burger

Kleine, herzhafte Burger aus Haferflocken und Quark – vegetarisch und proteinreich.

Zutaten:

- 100 g Magerquark
- 60 g Haferflocken
- 1 Ei
- 1 TL Kräuter

Zubereitung:

1. Alle Zutaten mischen, kleine Patties formen.
2. In der Pfanne beidseitig anbraten.

156. Protein-Couscous-Becher

Kleine Becher mit Couscous, Hähnchen und Joghurtoße – einfach und eiweißreich.

Zutaten:

- 50 g Vollkorn-Couscous
- 100 g Hähnchenbrust
- 50 g Joghurt

- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Couscous nach Packung zubereiten, Hähnchen anbraten.
2. Mit Joghurt und Zitronensaft mischen und servieren.

157. Eiweiß-Crêpe-Röllchen

Dünne Crêpes mit proteinreicher Füllung – süß oder herhaft ein Genuss.

Zutaten:

- 2 Eier
- 30 g Whey-Protein (neutral)
- 50 ml Milch
- 1 TL Öl

Zubereitung:

1. Alle Zutaten glatt rühren und dünne Crêpes backen.
2. Nach Belieben füllen und einrollen.

158. Avocado-Eiweiß-Salat

Ein cremiger Salat mit Avocado, Quark und Hähnchen – reich an gesunden Fetten und Protein.

Zutaten:

- $\frac{1}{2}$ Avocado
- 100 g Hähnchenbrust
- 50 g Magerquark
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Hähnchen würfeln, Avocado zerdrücken.
2. Mit Quark und Zitronensaft verrühren und servieren.

159. Protein-Gemüse-Muffins

Herzhafte Muffins mit Gemüse und Proteinpulver – ein idealer Meal-Prep-Snack.

Zutaten:

- 2 Eier
- 30 g Whey-Protein (neutral)
- $\frac{1}{2}$ Zucchini
- 1 TL Olivenöl

Zubereitung:

1. Gemüse fein reiben, mit den restlichen Zutaten mischen.
2. In Muffinformen geben und bei 180°C 15 Minuten backen.

160. Quark-Obst-Minis

Kleine Dessertbecher mit Quark und frischem Obst – süß, leicht und proteinreich.

Zutaten:

- 150 g Magerquark
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 50 g gemischte Beeren
- 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Quark und Proteinpulver cremig verrühren.
2. Mit Beeren und Honig schichten und kalt servieren.

DIPS & AUFSTRICHE

161. Kräuter-Quark-Dip

Ein klassischer High-Protein-Dip mit frischen Kräutern – ideal zu Gemüsesticks oder Kartoffeln.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 1 TL Schnittlauch
- 1 TL Petersilie

- 1 TL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Quark mit Zitronensaft glatt rühren.
2. Kräuter fein hacken und untermischen.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

162. Thunfisch-Aufstrich

Ein würziger Aufstrich mit Thunfisch und Quark – reich an Eiweiß und Geschmack.

Zutaten:

- 1 Dose Thunfisch (in Wasser)
- 100 g Magerquark
- 1 TL Senf
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Thunfisch abtropfen lassen, mit Quark, Senf und Zitronensaft verrühren.
2. Nach Geschmack würzen und kalt servieren.

163. Lachs-Frischkäse-Dip

Ein cremiger Dip mit Räucherlachs und Frischkäse – leicht, salzig und proteinreich.

Zutaten:

- 100 g Frischkäse (light)
- 50 g Räucherlachs
- 1 TL Dill
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Lachs fein hacken, mit Frischkäse, Dill und Zitronensaft verrühren.
2. Kühl servieren.

164. Hummus mit Erbsenprotein

Ein veganer Klassiker mit zusätzlichem Proteinboost durch Erbsenprotein.

Zutaten:

- 200 g Kichererbsen
- 20 g Erbsenprotein
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe

Zubereitung:

1. Alle Zutaten im Mixer fein pürieren.
2. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

165. Avocado-Protein-Dip

Ein cremiger Avocado-Dip mit extra Eiweiß – perfekt zu Crackern oder Wraps.

Zutaten:

- 1 reife Avocado
- 50 g Magerquark
- 10 g Erbsenprotein
- 1 TL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Avocado zerdrücken, Quark und Protein unterrühren.
2. Mit Zitronensaft und Gewürzen abschmecken.

166. Schoko-Protein-Aufstrich

Ein gesunder Schokoauflstrich mit Whey und Haselnuss – ideal fürs Frühstück.

Zutaten:

- 2 EL Haselnussmus
- 20 g Schoko-Proteinpulver
- 1 TL Kakaopulver
- 2 EL Milch

Zubereitung:

1. Alle Zutaten cremig verrühren, bis eine streichfähige Masse entsteht.
2. Im Kühlschrank aufbewahren.

167. Quark-Curry-Dip

Ein würziger Dip mit Quark und Currysauce – passt perfekt zu Hähnchen oder Gemüse.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 1 TL Currysauce
- 1 TL Honig
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Quark mit Curry, Honig und Zitronensaft verrühren.
2. Nach Geschmack würzen und servieren.

168. Spinat-Feta-Dip

Ein cremiger, herzhafter Dip mit Spinat und Feta – perfekt als Brotaufstrich.

Zutaten:

- 100 g Magerquark
- 50 g Feta (light)
- 50 g Spinat
- 1 TL Knoblauchpulver

Zubereitung:

1. Spinat kurz anbraten, mit Quark und Feta verrühren.
2. Mit Knoblauchpulver abschmecken und kalt genießen.

169. Tomaten-Frischkäse-Aufstrich

Ein mediterraner Aufstrich mit getrockneten Tomaten und Frischkäse – proteinreich und aromatisch.

Zutaten:

- 100 g Frischkäse (light)
- 30 g getrocknete Tomaten
- 1 TL Oregano
- 1 TL Olivenöl

Zubereitung:

1. Tomaten fein hacken und mit den restlichen Zutaten verrühren.
2. Abschmecken und kühl stellen.

170. Protein-Zaziki

Eine leichte, eiweißreiche Variante des griechischen Klassikers mit Magerquark.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- ½ Gurke
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Olivenöl

Zubereitung:

1. Gurke raspeln, ausdrücken und mit Quark und Knoblauch verrühren.
2. Mit Olivenöl und Salz abschmecken.

171. Bohnen-Protein-Aufstrich

Ein herzhafter Dip aus weißen Bohnen – cremig, würzig und pflanzlich eiweißreich.

Zutaten:

- 200 g weiße Bohnen
- 20 g Erbsenprotein
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Bohnen abspülen und mit den restlichen Zutaten pürieren.
2. Abschmecken und servieren.

172. Paprika-Protein-Dip

Ein farbenfroher Dip aus gerösteter Paprika und Quark – leicht und würzig.

Zutaten:

- 1 rote Paprika
- 150 g Magerquark

- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Paprika rösten, häuten und pürieren.
2. Mit Quark und Gewürzen verrühren.

173. Linsen-Hummus

Eine Variation des klassischen Hummus mit roten Linsen – cremig und proteinreich.

Zutaten:

- 200 g gekochte rote Linsen
- 1 TL Tahin
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe

Zubereitung:

1. Alle Zutaten im Mixer cremig pürieren.
2. Mit Salz abschmecken und kalt servieren.

174. Quark-Knoblauch-Dip

Ein würziger Dip mit intensivem Knoblauchgeschmack – ideal zu Ofenkartoffeln.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Knoblauch pressen und mit Quark und Zitronensaft verrühren.
2. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

175. Edamame-Protein-Dip

Ein grüner Power-Dip aus Edamame und Erbsenprotein – mild und cremig.

Zutaten:

- 150 g Edamame (gekocht)
- 20 g Erbsenprotein
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Sesamöl

Zubereitung:

1. Alle Zutaten fein pürieren und abschmecken.
2. Kühl servieren.

176. Kräuter-Frischkäse-Aufstrich

Ein cremiger, frischer Aufstrich mit Kräutern – eiweißreich und vielseitig einsetzbar.

Zutaten:

- 100 g Frischkäse (light)
- 1 TL Schnittlauch
- 1 TL Petersilie
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Alle Zutaten cremig verrühren und kurz kaltstellen.

177. Kichererbsen-Quark-Dip

Ein cremiger Dip mit Kichererbsen und Quark – perfekt zu Crackern oder Rohkost.

Zutaten:

- 100 g Kichererbsen
- 100 g Magerquark
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Kichererbsen pürieren, mit Quark und Gewürzen verrühren.
2. Kühl servieren.

178. Spicy-Protein-Dip

Ein scharfer Dip mit Chili und Quark – für alle, die es feurig mögen.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- ½ Chilischote
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Chili fein hacken, mit den restlichen Zutaten mischen.
2. Kalt servieren.

179. Bohnen-Kräuter-Aufstrich

Ein herzhafter Aufstrich aus weißen Bohnen und frischen Kräutern – cremig und vegan.

Zutaten:

- 200 g weiße Bohnen
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Petersilie
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Bohnen mit Öl, Kräutern und Zitronensaft pürieren.
2. Kühl servieren.

180. Vanille-Protein-Aufstrich

Ein süßer Aufstrich aus Quark und Vanille-Protein – ideal als gesunde Alternative zu Dessertcremes.

Zutaten:

- 150 g Magerquark
- 20 g Vanille-Proteinpulver
- 1 TL Honig
- 30 ml Milch

Zubereitung:

1. Alle Zutaten glatt rühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
2. Kühl genießen.

SNACKS VEGAN & PFLANZLICH

181. Erdnuss-Proteinballs

Weiche Energyballs mit Erdnussbutter und Haferflocken – ganz ohne tierische Produkte.

Zutaten:

- 80 g Haferflocken
- 50 g Erdnussbutter
- 30 g Erbsenprotein
- 2 EL Ahornsirup
- 2 EL Wasser

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen.
2. Kugeln formen und im Kühlschrank fest werden lassen.

182. Chia-Protein-Pudding

Ein cremiger Pudding mit Chiasamen und pflanzlichem Protein – ideal als Snack oder Frühstück.

Zutaten:

- 200 ml Mandelmilch
- 2 EL Chiasamen
- 20 g Vanille-Proteinpulver (vegan)
- 1 TL Ahornsirup

Zubereitung:

1. Alle Zutaten verrühren und 2 Stunden im Kühlschrank quellen lassen.
2. Vor dem Servieren umrühren.

183. Vegane Proteinriegel

Selbstgemachte Riegel mit Datteln und Erbsenprotein – süß, gesund und sättigend.

Zutaten:

- 100 g Datteln
- 60 g Haferflocken
- 30 g Erbsenprotein
- 1 EL Erdnussbutter

Zubereitung:

1. Alle Zutaten im Mixer zerkleinern.
2. In eine Form drücken, kühlen und in Riegel schneiden.

184. Linsen-Kräuter-Cracker

Knusprige Cracker mit Linsenmehl und Kräutern – perfekt als herzhafter Snack.

Zutaten:

- 100 g Linsenmehl
- 20 g Erbsenprotein
- 1 TL Kräutersalz
- 60 ml Wasser

Zubereitung:

1. Teig kneten, dünn ausrollen und kleine Stücke schneiden.
2. Bei 180°C 15 Minuten backen.

185. Edamame-Snack

Ein schneller, herzhafter Snack aus Edamame – eiweißreich und sättigend.

Zutaten:

- 150 g Edamame (gekocht)
- 1 TL Sojasoße
- 1 TL Sesam

Zubereitung:

1. Edamame mit Sojasoße und Sesam vermengen.
2. Kurz anrösten und warm servieren.

186. Hummus mit Erbsenprotein

Ein klassischer Hummus mit zusätzlichem Proteinboost – cremig und vegan.

Zutaten:

- 200 g Kichererbsen
- 20 g Erbsenprotein
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Tahin

Zubereitung:

1. Alle Zutaten pürieren, bis eine glatte Masse entsteht.
2. Mit Salz abschmecken.

187. Vegane Schoko-Proteinballs

Schokoladige Energyballs mit Datteln und Kakaopulver – süß und proteinreich.

Zutaten:

- 100 g Datteln
- 30 g Kakaopulver
- 30 g Erbsenprotein
- 1 EL Mandelmus

Zubereitung:

1. Alle Zutaten im Mixer fein verarbeiten.
2. Kugeln formen und kaltstellen.

188. Tofu-Gemüse-Bällchen

Kleine herzhafte Bällchen mit Tofu und Gemüse – perfekt zum Snacken.

Zutaten:

- 100 g Tofu
- ½ Karotte
- ½ Zucchini
- 1 TL Sojasoße

Zubereitung:

1. Tofu und Gemüse fein hacken, mit Sojasoße würzen.
2. Kleine Bällchen formen und in der Pfanne anbraten.

189. Kürbiskern-Protein-Snack

Knusprige Kürbiskerne mit leichter Würze – ein perfekter pflanzlicher Eiweiß-Snack.

Zutaten:

- 60 g Kürbiskerne
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Kerne mit Öl und Gewürzen mischen.
2. Bei 180°C 10 Minuten rösten.

190. Protein-Smoothie mit Banane

Ein cremiger, veganer Smoothie mit Banane und Erbsenprotein – schnell und lecker.

Zutaten:

- 1 Banane
- 250 ml Hafermilch
- 30 g Vanille-Proteinpulver (vegan)

Zubereitung:

1. Alle Zutaten im Mixer cremig pürieren.
2. Kalt genießen.

191. Kichererbsen-Röst-Snack

Knusprige, gewürzte Kichererbsen – eiweißreich und ideal als Snack für unterwegs.

Zutaten:

- 200 g Kichererbsen (gekocht)
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Kichererbsen mit Gewürzen mischen und auf ein Blech legen.

2. Bei 200°C 20 Minuten knusprig rösten.

192. Vegane Protein-Cookies

Weiche Kekse aus Hafer und Erbsenprotein – süß, sättigend und rein pflanzlich.

Zutaten:

- 100 g Haferflocken
- 30 g Erbsenprotein
- 1 Banane
- 1 TL Zimt

Zubereitung:

1. Banane zerdrücken, alle Zutaten mischen.
2. Cookies formen und bei 180°C 12 Minuten backen.

193. Linsen-Protein-Aufstrich

Ein herzhafter Aufstrich mit roten Linsen und Gewürzen – perfekt fürs Brot.

Zutaten:

- 200 g gekochte rote Linsen
- 1 TL Tomatenmark
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Alle Zutaten pürieren und abschmecken.
2. Kühl servieren.

194. Cashew-Protein-Dip

Cremiger Dip aus Cashews und pflanzlichem Protein – ideal zu Gemüesticks.

Zutaten:

- 100 g Cashewkerne
- 20 g Erbsenprotein
- 50 ml Wasser
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Cashews einweichen, alle Zutaten im Mixer cremig pürieren.

195. Apfel-Zimt-Proteinballs

Fruchtige Kugeln mit Apfel und Zimt – süß und vegan.

Zutaten:

- 1 kleiner Apfel
- 80 g Haferflocken
- 30 g Erbsenprotein
- 1 TL Zimt

Zubereitung:

1. Apfel reiben, mit den restlichen Zutaten vermengen.
2. Kugeln formen und kaltstellen.

196. Vegane Joghurt-Bowl

Eine cremige Bowl mit Sojajoghurt, Nüssen und Früchten – perfekt als Snack.

Zutaten:

- 150 g Sojajoghurt
- 20 g Vanille-Proteinpulver (vegan)
- 30 g Nüsse
- 50 g Beeren

Zubereitung:

1. Joghurt mit Proteinpulver verrühren, mit Nüssen und Beeren toppen.

197. Gemüse-Tofu-Spieße

Knusprige Tofu-Spieße mit frischem Gemüse – lecker und reich an pflanzlichem Eiweiß.

Zutaten:

- 100 g Tofu
- ½ Paprika
- ½ Zucchini
- 1 TL Sojasoße

Zubereitung:

1. Tofu und Gemüse in Stücke schneiden, auf Spieße stecken.

2. Mit Sojasoße marinieren und in der Pfanne anbraten.

198. Protein-Mandel-Creme

Ein süßer Aufstrich aus Mandelmus und Vanille-Protein – vegan und cremig.

Zutaten:

- 2 EL Mandelmus
- 20 g Vanille-Proteinpulver (vegan)
- 2 EL Hafermilch

Zubereitung:

1. Alle Zutaten gut verrühren, bis eine glatte Creme entsteht.

199. Vegane Protein-Cracker

Knusprige Cracker mit Samen und Erbsenprotein – perfekt zum Dippen.

Zutaten:

- 50 g Leinsamen
- 30 g Erbsenprotein
- 1 TL Salz
- 80 ml Wasser

Zubereitung:

1. Alle Zutaten mischen, auf ein Blech streichen und bei 160°C 25 Minuten backen.

200. Dattel-Kakao-Proteinballs

Ein klassischer veganer Snack mit Datteln, Kakao und pflanzlichem Protein – natürlich süß und nahrhaft.

Zutaten:

- 100 g Datteln
- 30 g Kakaopulver
- 30 g Erbsenprotein
- 1 EL Kokosöl

Zubereitung:

1. Datteln und restliche Zutaten im Mixer verarbeiten.

2. Kugeln formen und im Kühlschrank lagern.