

# **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

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

• 57. Choco-Mint-Protein-Pudding	<b>18</b>	• 87. Pfirsich-Quark-Dessert	<b>24</b>
• 58. Mango-Quark-Snack	<b>18</b>	• 88. Kirsch-Protein-Riegel	<b>24</b>
• 59. Schoko-Kokos-Protein-Pudding	<b>18</b>	• 89. Ananas-Kokos-Proteinballs	<b>25</b>
• 60. Vanille-Quark mit Beerenmix	<b>18</b>	• 90. Erdbeer-Bananen-Quark	<b>25</b>
<b>• Schoko-Snacks</b>	<b>19</b>	• 91. Orangen-Protein-Pudding	<b>25</b>
• 61. Schoko-Protein-Brownies	<b>19</b>	• 92. Himbeer-Kokos-Creme	<b>25</b>
• 62. Schoko-Protein-Muffins	<b>19</b>	• 93. Granatapfel-Protein-Quark	<b>25</b>
• 63. Schoko-Protein-Pralinen	<b>19</b>	• 94. Kiwi-Quark-Snack	<b>25</b>
• 64. Schoko-Quinoa-Crunch	<b>19</b>	• 95. Beeren-Mix-Proteinshake	<b>26</b>
• 65. Schoko-Protein-Mousse	<b>20</b>	• 96. Apfel-Quark-Crumble	<b>26</b>
• 66. Schoko-Erdnuss-Riegel	<b>20</b>	• 97. Pflaumen-Protein-Pudding	<b>26</b>
• 67. Schoko-Protein-Pancakes	<b>20</b>	• 98. Erdbeer-Protein-Milchshake	<b>26</b>
• 68. Schoko-Protein-Trüffel	<b>20</b>	• 99. Mango-Lassi-Proteinshake	<b>26</b>
• 69. Schoko-Protein-Creme mit Banane	<b>20</b>	• 100. Beeren-Quark-Parfait	<b>27</b>
• 70. Choco-Coconut-Balls	<b>21</b>	<b>• Chips &amp; Cracker</b>	<b>27</b>
• 71. Schoko-Mandel-Protein-Cookies	<b>21</b>	• 101. Käse-Protein-Chips	<b>27</b>
• 72. Schoko-Protein-Milchshake	<b>21</b>	• 102. Linsen-Protein-Cracker	<b>27</b>
• 73. Schoko-Nuss-Bites	<b>21</b>	• 103. Kichererbsen-Protein-Chips	<b>27</b>
• 74. Schoko-Protein-Kuchen im Glas	<b>21</b>	• 104. Quinoa-Protein-Cracker	<b>28</b>
• 75. Schoko-Espresso-Proteinballs	<b>22</b>	• 105. Süßkartoffel-Protein-Chips	<b>28</b>
• 76. Schoko-Zimt-Protein-Pudding	<b>22</b>	• 106. Leinsamen-Protein-Cracker	<b>28</b>
• 77. Schoko-Protein-Oats	<b>22</b>	• 107. Paprika-Protein-Chips	<b>28</b>
• 78. Schoko-Protein-Fudge	<b>22</b>	• 108. Spinat-Protein-Cracker	<b>28</b>
• 79. Schoko-Kirsch-Protein-Riegel	<b>22</b>	• 109. Käse-Kräuter-Cracker	<b>29</b>
• 80. Schoko-Minz-Creme	<b>23</b>	• 110. Erbsen-Protein-Chips	<b>29</b>
<b>• Frucht-Snacks</b>	<b>23</b>	• 111. Tomaten-Basilikum-Cracker	<b>29</b>
• 81. Erdbeer-Protein-Riegel	<b>23</b>	• 112. Chia-Protein-Cracker	<b>29</b>
• 82. Mango-Protein-Bällchen	<b>23</b>	• 113. Kürbiskern-Protein-Chips	<b>29</b>
• 83. Blaubeer-Quark-Creme	<b>23</b>	• 114. Brokkoli-Protein-Cracker	<b>30</b>
• 84. Apfel-Zimt-Proteinballs	<b>24</b>	• 115. Sesam-Protein-Cracker	<b>30</b>
• 85. Himbeer-Protein-Joghurt	<b>24</b>	• 116. Chili-Protein-Chips	<b>30</b>
• 86. Zitronen-Protein-Creme	<b>24</b>	• 117. Spicy-Erbsen-Protein-Cracker	<b>30</b>

• 118. Low-Carb-Käse-Cracker	<b>30</b>	• 148. Lachs-Quark-Dip	<b>37</b>
• 119. Sonnenblumen-Protein-Cracker	<b>31</b>	• 149. Tofu-Gemüse-Minis	<b>37</b>
• 120. Knoblauch-Kräuter-Protein-Cracker	<b>31</b>	• 150. Mini-Protein-Pancakes	<b>37</b>
<b>• Wraps &amp; Rolls</b>	<b>31</b>	• 151. Hüttenkäse-Gemüse-Bowl	<b>38</b>
• 121. Hähnchen-Protein-Wrap	<b>31</b>	• 152. Hähnchen-Protein-Spieße	<b>38</b>
• 122. Thunfisch-Protein-Wrap	<b>31</b>	• 153. Eiweiß-Brot-Häppchen	<b>38</b>
• 123. Lachs-Spinat-Roll	<b>32</b>	• 154. Rührei-Gemüse-Cups	<b>38</b>
• 124. Eiweiß-Wrap mit Rührei	<b>32</b>	• 155. Mini-Haferflocken-Burger	<b>38</b>
• 125. Veganer Protein-Wrap	<b>32</b>	• 156. Protein-Couscous-Becher	<b>39</b>
• 126. Quark-Hähnchen-Roll	<b>32</b>	• 157. Eiweiß-Crêpe-Röllchen	<b>39</b>
• 127. Linsen-Wrap mit Avocado	<b>33</b>	• 158. Avocado-Eiweiß-Salat	<b>39</b>
• 128. Protein-Gemüse-Wrap	<b>33</b>	• 159. Protein-Gemüse-Muffins	<b>39</b>
• 129. Spinat-Feta-Protein-Wrap	<b>33</b>	• 160. Quark-Obst-Minis	<b>39</b>
• 130. Lachs-Quark-Roll	<b>33</b>	<b>• Dips &amp; Aufstriche</b>	<b>40</b>
• 131. Protein-Wrap mit Hummus	<b>33</b>	• 161. Kräuter-Quark-Dip	<b>40</b>
• 132. Eiweiß-Wrap mit Pute	<b>34</b>	• 162. Thunfisch-Aufstrich	<b>40</b>
• 133. Protein-Ei-Roll	<b>34</b>	• 163. Lachs-Frischkäse-Dip	<b>40</b>
• 134. Thunfisch-Avocado-Roll	<b>34</b>	• 164. Hummus mit Erbsenprotein	<b>40</b>
• 135. Tofu-Gemüse-Wrap	<b>34</b>	• 165. Avocado-Protein-Dip	<b>41</b>
• 136. Hähnchen-Curry-Wrap	<b>34</b>	• 166. Schoko-Protein-Aufstrich	<b>41</b>
• 137. Linsen-Rote-Bete-Wrap	<b>35</b>	• 167. Quark-Curry-Dip	<b>41</b>
• 138. Protein-Wrap mit Hüttenkäse	<b>35</b>	• 168. Spinat-Feta-Dip	<b>41</b>
• 139. Rührei-Protein-Roll	<b>35</b>	• 169. Tomaten-Frischkäse-Aufstrich	<b>41</b>
• 140. Protein-Wrap mit Lachs und Avocado	<b>35</b>	• 170. Protein-Zaziki	<b>42</b>
<b>• Mini-Mahlzeiten</b>	<b>36</b>	• 171. Bohnen-Protein-Aufstrich	<b>42</b>
• 141. Mini-Eiweiß-Frittata	<b>36</b>	• 172. Paprika-Protein-Dip	<b>42</b>
• 142. Protein-Pizza-Minis	<b>36</b>	• 173. Linsen-Hummus	<b>42</b>
• 143. Hähnchen-Protein-Muffins	<b>36</b>	• 174. Quark-Knoblauch-Dip	<b>42</b>
• 144. Mini-Linsen-Bowl	<b>36</b>	• 175. Edamame-Protein-Dip	<b>43</b>
• 145. Thunfisch-Protein-Salat	<b>36</b>	• 176. Kräuter-Frischkäse-Aufstrich	<b>43</b>
• 146. Protein-Ei-Muffins	<b>37</b>	• 177. Kichererbsen-Quark-Dip	<b>43</b>
• 147. Quinoa-Protein-Bällchen	<b>37</b>	• 178. Spicy-Protein-Dip	<b>43</b>

• 179. Bohnen-Kräuter-Aufstrich	<b>43</b>	• 189. Kürbiskern-Protein-Snack	<b>45</b>
• 180. Vanille-Protein-Aufstrich	<b>43</b>	• 190. Protein-Smoothie mit Banane	<b>46</b>
<b>• Snacks vegan &amp; pflanzlich</b>	<b>44</b>	• 191. Kichererbsen-Röst-Snack	<b>46</b>
• 181. Erdnuss-Proteinballs	<b>44</b>	• 192. Vegane Protein-Cookies	<b>46</b>
• 182. Chia-Protein-Pudding	<b>44</b>	• 193. Linsen-Protein-Aufstrich	<b>46</b>
• 183. Vegane Proteinriegel	<b>44</b>	• 194. Cashew-Protein-Dip	<b>46</b>
• 184. Linsen-Kräuter-Cracker	<b>44</b>	• 195. Apfel-Zimt-Proteinballs	<b>46</b>
• 185. Edamame-Snack	<b>45</b>	• 196. Vegane Joghurt-Bowl	<b>47</b>
• 186. Hummus mit Erbsenprotein	<b>45</b>	• 197. Gemüse-Tofu-Spieße	<b>47</b>
• 187. Vegane Schoko-Proteinballs	<b>45</b>	• 198. Protein-Mandel-Creme	<b>47</b>
• 188. Tofu-Gemüse-Bällchen	<b>45</b>	• 199. Vegane Protein-Cracker	<b>47</b>
		• 200. Dattel-Kakao-Proteinballs	<b>47</b>

# 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 und 1 Stunde kühlen.

## **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, kühlen 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:

1. Alle Zutaten in einer Schüssel zu einem glatten Teig vermengen.
2. Mit einem Löffel Teigportionen aufs Backblech setzen.
3. 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:

1. Banane zerdrücken und mit den restlichen Zutaten mischen.
2. Kleine Cookies formen und auf Backpapier legen.
3. 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:

1. Alle Zutaten zu einem gleichmäßigen Teig vermengen.
2. Kleine Kugeln formen, flachdrücken und auf ein Backblech legen.
3. 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:

1. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen, bis ein Teig entsteht.
2. Cookies formen und auf ein Backblech legen.
3. 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:

1. Haferflocken, Proteinpulver und Rosinen vermengen.
2. Ei und Honig hinzufügen und gut verrühren.
3. 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

Erfrischend 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 einrühren.
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. Kaltstellen 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**

Erfischende 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 Pfirsichstückchen – 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 einröhren.
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. Dünn 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:

1. Alle Zutaten mischen und dünn ausrollen.

2. 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:

1. Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden, mit Öl und Gewürzen mischen.
2. 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:

1. Alle Zutaten zu einem Teig verkneten.
2. 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:

1. Käse mit Proteinpulver und Kräutern vermengen.
2. 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:

1. Alle Zutaten mischen, dünn ausrollen und in Stücke schneiden.
2. 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:

1. Alle Zutaten zu einem Teig mischen und dünn ausrollen.
2. 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 mit Karotte 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
- $\frac{1}{2}$  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)
- $\frac{1}{2}$  Paprika
- $\frac{1}{2}$  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
- $\frac{1}{2}$  Paprika
- $\frac{1}{2}$  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)
- $\frac{1}{2}$  Tomate
- $\frac{1}{2}$  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
- $\frac{1}{2}$  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
- $\frac{1}{2}$  Paprika
- $\frac{1}{2}$  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.
2. 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
- $\frac{1}{2}$  Paprika
- 1 Handvoll Spinat
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Eier und Quark verrühren, Gemüse fein hacken.
2. 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:

1. Aus Quark, Hafermehl und Ei einen Teig formen.
2. Teig in kleine Kreise formen, mit Soße und Käse belegen.
3. 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:

1. Alle Zutaten mischen und in Muffinformchen füllen.
2. 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
- $\frac{1}{2}$  Karotte
- $\frac{1}{2}$  Paprika
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Gemüse klein schneiden und mit Linsen mischen.
2. Quark und Zitronensaft unterrühren und servieren.

## 145. Thunfisch-Protein-Salat

Ein klassischer Thunfischsalat mit cremigem Quark und viel Protein.

Zutaten:

- 1 Dose Thunfisch (in Wasser)
- 100 g Magerquark
- ½ Gurke
- ½ 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
- ½ Zucchini
- ½ 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:

- ½ 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)
- ½ 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 & AUSTRICHE

## 161. Kräuter-Quark-Dip

Ein klassischer High-Protein-Dip mit frischen Kräutern – ideal zu Gemüesticks 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 Currysüßer – passt perfekt zu Hähnchen oder Gemüse.

Zutaten:

- 200 g Magerquark

- 1 TL Currysüßer
- 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.

- 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:

- Gurke raspeln, ausdrücken und mit Quark und Knoblauch verrühren.
- 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:

- Bohnen abspülen und mit den restlichen Zutaten pürieren.
- 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:

- Paprika rösten, häuten und pürieren.
- 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:

- Alle Zutaten im Mixer cremig pürieren.
- 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:

- Knoblauch pressen und mit Quark und Zitronensaft verrühren.
- 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 Gemüsesticks.

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.