

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

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

# INHALTSVERZEICHNIS

• <b>Frühstück unter 10 Minuten</b> .....	5	• 24. Omelett-Muffins mit Speck .....	9	• 48. Mohn-Vanille-Oats .....	14
• 1. Skyr-Bowl mit Beeren und Nüssen ..	5	• 25. Skyr-Protein-Toast mit Beeren .....	10	• 49. Heidelbeer-Protein-Oats .....	14
• 2. Protein-Pancakes mit Banane .....	5	• 26. Eiweiß-Toast mit Lachs .....	10	• 50. Kakao-Kokos-Oats .....	14
• 3. Rührei mit Hüttenkäse .....	5	• 27. Frühstücks-Burrito mit Rührei .....	10	• 51. Mango-Protein-Overnight Oats ...	15
• 4. Thunfisch-Avocado-Toast .....	5	• 28. Quark-Pfannkuchen aus der Heißluftfritteuse .....	10	• 52. Kaffee-Protein-Oats .....	15
• 5. Schokoladen-Proteinshake .....	5	• 29. Mini-Omeletts mit Champignons .....	10	• 53. Schoko-Erdnuss-Oats .....	15
• 6. Eiweißbrot mit Lachs und Frischkäse .....	6	• 30. Eiweißbrötchen mit Käse überbacken .....	11	• 54. Vanille-Zitrone-Oats .....	15
• 7. Joghurt mit Nüssen und Whey .....	6	• 31. Bacon-Ei-Cups .....	11	• 55. Erdbeer-Quark-Oats .....	15
• 8. High-Protein Wrap mit Ei .....	6	• 32. High-Protein Toast mit Tomate und Mozzarella .....	11	• 56. Protein-Oats mit Nüssen .....	16
• 9. Quark mit Apfel und Zimt .....	6	• 33. Eiermuffins mit Brokkoli .....	11	• 57. Kokos-Ananas-Oats .....	16
• 10. Protein-Kaffee .....	6	• 34. High-Protein French Toast .....	11	• 58. Chia-Protein-Oats .....	16
• 11. Hähnchen-Wrap mit Kräuterquark .....	7	• 35. Eiweißbrötchen mit Avocado .....	11	• 59. Haselnuss-Schoko-Oats .....	16
• 12. Beeren-Skyr-Shake .....	7	• 36. Tofu-Frühstückswürfel .....	12	• 60. Beeren-Kokos-Oats .....	16
• 13. Spiegelei auf Vollkornbrot .....	7	• 37. Protein-Wrap mit Rührei und Tomaten .....	12	• <b>Frühstück zum Mitnehmen</b> .....	17
• 14. Vanille-Protein-Oats .....	7	• 38. Eiweiß-Toast mit Hüttenkäse .....	12	• 61. Proteinriegel mit Hafer und Honig .....	17
• 15. Protein-Muffin aus der Mikrowelle .....	7	• 39. Mini-Eiweiß-Bagels mit Sesam ...	12	• 62. Overnight Oats im Glas .....	17
• 16. Griechischer Joghurt mit Honig und Walnüssen .....	8	• 40. Frühstücks-Bällchen mit Proteinpulver .....	12	• 63. High-Protein Frühstücksmuffins ..	17
• 17. Eier-Avocado-Sandwich .....	8	• <b>Frühstück Overnight Oats</b> .....	13	• 64. Protein-Smoothie to go .....	17
• 18. Mandel-Protein-Smoothie .....	8	• 41. Klassische Protein-Overnight Oats .....	13	• 65. Joghurt-Nuss-Becher .....	17
• 19. Kräuter-Rührei mit Feta .....	8	• 42. Schoko-Overnight Oats .....	13	• 66. Wrap mit Hähnchen und Quark ...	18
• 20. High-Protein Beerenquark .....	8	• 43. Beeren-Protein-Oats .....	13	• 67. Quark mit Beeren im Glas .....	18
• <b>Frühstück aus der Heißluftfritteuse</b> .....	9	• 44. Apfel-Zimt-Overnight Oats .....	13	• 68. Frühstücks-Wrap mit Ei .....	18
• 21. Protein-Toasts mit Ei und Spinat ...	9	• 45. Peanut-Butter-Overnight Oats .....	14	• 69. Protein-Cookies mit Banane .....	18
• 22. Mini-Protein-Frittata mit Gemüse ..	9	• 46. Bananen-Protein-Oats .....	14	• 70. Protein-Kaffee für unterwegs .....	18
• 23. High-Protein Toast mit Hähnchen und Käse .....	9	• 47. Schoko-Kirsch-Overnight Oats ....	14	• 71. Hafer-Protein-Bällchen .....	18
				• 72. High-Protein Sandwich .....	19
				• 73. High-Protein Pfannkuchen- Rolle .....	19
				• 74. Skyr mit Crunch .....	19

• 76. Protein-Granola-Joghurt .....	19	• 103. Hafer-Protein-Muffins .....	25	• 129. High-Protein Sandwich mit Pute .....	30
• 77. Eiweiß-Smoothie mit Beeren .....	20	• 104. Eiweißbrot .....	25	• 130. Eiweiß-Toast mit Erdnussbutter und Banane .....	30
• 78. Eiweißbrot mit Hüttenkäse und Tomate .....	20	• 105. Baked Oats mit Banane .....	25	• 131. Sandwich mit Frischkäse und Lachs .....	30
• 79. Quarkriegel ohne Backen .....	20	• 106. Eieraufguss mit Gemüse .....	25	• 132. Protein-Toasthäppchen mit Hähnchen .....	30
• 80. Protein-Chia-Pudding .....	20	• 107. High-Protein Frühstückspizza ....	25	• 133. Spinat-Käse-Toast .....	30
• <b>Frühstück aus der Pfanne</b> .....	20	• 108. Baked Skyr mit Beeren .....	26	• 134. Sandwich mit Eiweißbrot und Frischkäse .....	31
• 81. Rührei mit Spinat und Feta .....	20	• 109. Mini-Eiermuffins mit Speck .....	26	• 135. Eiweiß-Toast mit Tomate und Mozzarella .....	31
• 82. Protein-Pfannkuchen mit Haferflocken .....	21	• 110. Protein-Quarkauflauf mit Apfel .....	26	• 136. High-Protein Sandwich mit Eiweißcreme .....	31
• 83. Omelett mit Pilzen .....	21	• 111. Gemüse-Frittata aus dem Ofen ..	26	• 137. Süßes Protein-Sandwich mit Erdnussbutter .....	31
• 84. Quarkpfannkuchen .....	21	• 112. Ofen-Omelett mit Lachs .....	26	• 138. High-Protein Club Sandwich .....	31
• 85. Tofu-Scramble .....	21	• 113. High-Protein Brötchen .....	27	• 139. Protein-Käse-Toast .....	32
• 86. Eiweiß-Omelett mit Tomaten .....	21	• 114. Eiweiß-Soufflé mit Vanille .....	27	• 140. Eiweiß-Toast mit Hähnchen und Rührei .....	32
• 87. Protein-Crêpes mit Vanille .....	22	• 115. Protein-Crumble mit Beeren .....	27	• <b>Frühstück vegan &amp; pflanzlich</b> .....	32
• 88. Gemüse-Rührei mit Hüttenkäse ...	22	• 116. Ofen-Porridge mit Apfel und Zimt .....	27	• 141. Veganes Rühr-Tofu .....	32
• 89. Süße Protein-Pfanne mit Beeren ..	22	• 117. Herzhaftes Quinoa-Ei-Gratin .....	27	• 142. Vegane Protein-Pancakes .....	32
• 90. Spiegelei mit Avocado .....	22	• 118. Protein-Muffins mit Schokolade .....	28	• 143. Chia-Protein-Pudding .....	33
• 91. High-Protein Kaiserschmarrn .....	22	• 119. Protein-Flammkuchen mit Quarkboden .....	28	• 144. Overnight Oats mit Sojajoghurt .....	33
• 92. Lachs-Rührei .....	23	• 120. Baked Protein Donuts .....	28	• 145. Veganes Protein-Smoothie-Bowl .....	33
• 93. Protein-Toast in der Pfanne .....	23	• <b>Frühstück mit Toast &amp; Sandwiches</b> .....	28	• 146. Veganer Protein-Shake mit Kakao .....	33
• 94. High-Protein French Toast .....	23	• 121. Eiweiß-Toast mit Avocado und Ei .....	28	• 147. Linsenpfanne mit Gemüse .....	33
• 95. Gemüse-Omelett mit Käse .....	23	• 122. High-Protein Sandwich mit Hähnchen .....	28	• 148. Vegane Baked Oats .....	33
• 96. Protein-Porridge aus der Pfanne ..	23	• 123. Thunfisch-Toast .....	29	• 149. Vegane Hafer-Protein-Cookies ..	34
• 97. Eiweiß-Pfannkuchen mit Apfel ....	23	• 124. Protein-Sandwich mit Lachs .....	29	• 150. Veganer Frühstückswrap .....	34
• 98. Hähnchen-Ei-Pfanne .....	24	• 125. Süßer Protein-Toast mit Skyr .....	29	• 151. Vegane Quinoa-Bowl .....	34
• 99. Linsenpfanne mit Ei .....	24	• 126. Sandwich mit Ei und Spinat .....	29	• 152. Veganes Protein-Müsli .....	34
• 100. Protein-Pfanne mit Räuchertofu .....	24	• 127. Protein-Toast Hawaii .....	29		
• <b>Frühstück aus dem Ofen</b> .....	24	• 128. Cottage Cheese Toast .....	30		
• 101. Eiweißmuffins mit Spinat und Feta .....	24				
• 102. Protein-Auflauf mit Quark .....	25				

• 155. Veganer Protein-Porridge .....	35	• 182. Hüttenkäse mit Lachs .....	40
• 156. Vegane Linsenwaffeln .....	35	• 183. Omelett mit Spinat und Feta .....	40
• 157. Veganer Hirsebrei .....	35	• 184. Low-Carb Protein-Pfannkuchen .....	40
• 158. Vegane Power-Bowl mit Edamame .....	35	• 185. Eiersalat mit Hähnchen .....	41
• 159. Veganer Soja-Protein-Shake mit Beeren .....	36	• 186. Skyr mit Nüssen .....	41
• 160. Vegane Tofu-Sandwiches .....	36	• 187. Avocado-Ei-Bowl .....	41
• <b>Frühstück glutenfrei</b> .....	36	• 188. Low-Carb Protein-Muffins .....	41
• 161. Glutenfreier Protein-Porridge .....	36	• 189. Rührei mit Zucchini .....	41
• 162. Quinoa-Frühstücksbowl .....	36	• 190. High-Protein Smoothie .....	42
• 163. Protein-Omelett mit Gemüse .....	36	• 191. Lachs-Omelett .....	42
• 164. Skyr mit Beeren und Nüssen .....	37	• 192. Low-Carb Joghurtbecher .....	42
• 165. Glutenfreie Proteinpfannkuchen .....	37	• 193. Tofu-Ei-Pfanne .....	42
• 166. Hirsebrei mit Mandelmus .....	37	• 194. Käse-Ei-Muffins .....	42
• 167. Eiweißmuffins mit Spinat .....	37	• 195. Low-Carb Frühstücksburger .....	43
• 168. Glutenfreie Overnight Oats .....	37	• 196. Protein-Käsechips .....	43
• 169. Tofu-Gemüse-Pfanne .....	38	• 197. Low-Carb Eiweißbrot .....	43
• 170. Quark mit Chiasamen .....	38	• 198. Spiegelei mit Käse und Tomate .....	43
• 171. Eiweißbrot glutenfrei .....	38	• 199. Avocado-Tuna-Bowl .....	43
• 172. Süßer Amaranth-Pudding .....	38	• 200. Low-Carb Schoko-Protein-Mousse .....	43
• 173. Rührei mit Räucherlachs .....	38		
• 174. Protein-Smoothie mit Banane .....	38		
• 175. Hüttenkäse mit Tomaten .....	39		
• 176. Buchweizen-Pancakes .....	39		
• 177. Quinoa-Riegel .....	39		
• 178. Protein-Joghurt mit Beeren .....	39		
• 179. Süßkartoffel-Toast .....	39		
• 180. Linsenpfannkuchen mit Kräutern .....	40		
• <b>Frühstück low carb</b> .....	40		
• 181. Rührei mit Avocado .....	40		

# FRÜHSTÜCK UNTER 10 MINUTEN

## 1. Skyr-Bowl mit Beeren und Nüssen

---

Cremiger Skyr kombiniert mit frischen Beeren und knackigen Nüssen – perfekt für einen schnellen Protein-Start in den Tag.

Zutaten:

- 200 g Skyr
- 50 g gemischte Beeren
- 10 g gehackte Mandeln
- 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Skyr in eine Schüssel geben.
2. Beeren und Mandeln darüberstreuen.
3. Mit Honig beträufeln und sofort genießen.

## 2. Protein-Pancakes mit Banane

---

Fluffige Pancakes mit Banane und Haferflocken – reich an Eiweiß und in Minuten fertig.

Zutaten:

- 1 reife Banane
- 2 Eier
- 30 g Haferflocken
- 1 TL Kokosöl

Zubereitung:

1. Banane mit einer Gabel zerdrücken und mit Eiern und Haferflocken verrühren.
2. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und kleine Pancakes ausbacken.
3. Warm servieren.

## 3. Rührei mit Hüttenkäse

---

Ein cremig-würziges Rührei mit Hüttenkäse sorgt für langanhaltende Sättigung und viel Protein.

Zutaten:

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

Zubereitung:

1. Eier in einer Schüssel verquirlen und würzen.
2. Butter in einer Pfanne schmelzen, Eier hineingeben und leicht stocken lassen.
3. Hüttenkäse unterrühren und kurz erhitzen.

## 4. Thunfisch-Avocado-Toast

---

Ein knuspriger Toast mit cremiger Avocado und eiweißreichem Thunfisch – schnell, sättigend und frisch.

Zutaten:

- 1 Scheibe Vollkorntoast
- 1/2 Avocado
- 80 g Thunfisch im eigenen Saft
- 1 Spritzer Zitronensaft

Zubereitung:

1. Toast rösten und mit Avocado bestreichen.
2. Thunfisch abtropfen und auf dem Toast verteilen.
3. Mit Zitronensaft beträufeln und servieren.

## 5. Schokoladen-Proteinshake

---

Ein cremiger Shake mit Schokoladengeschmack und jeder Menge Eiweiß für den perfekten Start in den Tag.

Zutaten:

- 250 ml Milch oder Hafermilch
- 1 Messlöffel Schoko-Proteinpulver
- 1/2 Banane
- 1 TL Erdnussbutter

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.
2. Fein pürieren, bis der Shake cremig ist.
3. Kalt servieren.

## 6. Eiweißbrot mit Lachs und Frischkäse

Eine edle Kombination aus Räucherlachs und cremigem Frischkäse auf eiweißreichem Brot.

Zutaten:

- 2 Scheiben Eiweißbrot
- 40 g Frischkäse
- 50 g Räucherlachs
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Brot mit Frischkäse bestreichen.
2. Lachs darauflegen und mit Zitronensaft beträufeln.
3. Optional mit Dill garnieren.

## 7. Joghurt mit Nüssen und Whey

Ein schneller Powerbecher mit Joghurt, Eiweißpulver und knackigen Nüssen für extra Energie.

Zutaten:

- 200 g Joghurt
- 1 Messlöffel Vanille-Whey
- 15 g Walnüsse
- 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Whey in Joghurt einrühren.
2. Walnüsse hacken und darüberstreuen.
3. Mit Honig süßen.

## 8. High-Protein Wrap mit Ei

Ein weicher Wrap gefüllt mit Rührei und Spinat – eiweißreich und blitzschnell gemacht.

Zutaten:

- 1 Protein-Wrap
- 2 Eier
- 1 Handvoll Spinat
- 1 TL Olivenöl

Zubereitung:

1. Eier in der Pfanne zu Rührei braten.
2. Spinat kurz anbraten und zum Ei geben.
3. Alles im Wrap einrollen und servieren.

## 9. Quark mit Apfel und Zimt

Ein klassischer Fitness-Snack mit süßem Apfel und duftendem Zimt – einfach und sättigend.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 1 Apfel
- 1 TL Zimt
- 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Apfel in Stücke schneiden.
2. Mit Quark, Honig und Zimt verrühren.
3. Kalt genießen.

## 10. Protein-Kaffee

Der perfekte Energieschub: frischer Kaffee kombiniert mit Proteinpulver und Milch.

Zutaten:

- 200 ml Kaffee
- 100 ml Milch
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver

Zubereitung:

1. Kaffee und Milch erhitzen.

2. Proteinpulver einrühren, bis es sich vollständig auflöst.
3. Heiß servieren.

## 11. Hähnchen-Wrap mit Kräuterquark

---

Ein leichter, frischer Wrap mit magerem Hähnchen und cremigem Quark – ideal für Eilige.

Zutaten:

- 1 Protein-Wrap
- 80 g Hähnchenbrustaufschnitt
- 2 EL Kräuterquark
- 1 Blatt Salat

Zubereitung:

1. Wrap mit Kräuterquark bestreichen.
2. Hähnchen und Salat darauflegen.
3. Einrollen und genießen.

## 12. Beeren-Skyr-Shake

---

Ein fruchtig-cremiger Shake mit Skyr, Beeren und Vanille – voller Geschmack und Protein.

Zutaten:

- 150 g Skyr
- 100 ml Milch
- 50 g Beeren
- 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.
2. Fein pürieren, bis der Shake cremig ist.
3. Kalt genießen.

## 13. Spiegelei auf Vollkornbrot

---

Ein klassisches, eiweißreiches Frühstück mit knusprigem Brot und Spiegelei.

Zutaten:

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 1 Ei

- 1 TL Butter
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Butter in einer Pfanne erhitzen.
2. Ei hineinschlagen und als Spiegelei braten.
3. Auf das Brot legen und würzen.

## 14. Vanille-Protein-Oats

---

Schnelle Overnight-Oats-Variante mit Vanillegeschmack und viel Eiweiß.

Zutaten:

- 40 g Haferflocken
- 150 ml Milch
- 1 Messlöffel Vanille-Whey
- 1 TL Leinsamen

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in ein Glas geben und umrühren.
2. 5 Minuten quellen lassen.
3. Optional kalt stellen oder sofort essen.

## 15. Protein-Muffin aus der Mikrowelle

---

Ein schneller Tassenkuchen voller Eiweiß – perfekt für den süßen Hunger am Morgen.

Zutaten:

- 1 Ei
- 1 Messlöffel Schoko-Whey
- 1 EL Milch
- 1/2 TL Backpulver

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einer Tasse glatt rühren.
2. In der Mikrowelle 60–90 Sekunden backen.
3. Etwas abkühlen lassen und genießen.

## 16. Griechischer Joghurt mit Honig und Walnüssen

---

Klassisch und schnell: cremiger Joghurt mit süßem Honig und knackigen Walnüssen.

Zutaten:

- 200 g griechischer Joghurt
- 1 TL Honig
- 10 g Walnüsse

Zubereitung:

1. Joghurt in eine Schüssel geben.
2. Mit Honig beträufeln und Walnüsse darübergeben.
3. Sofort servieren.

## 17. Eier-Avocado-Sandwich

---

Ein cremig-herzhaftes Sandwich mit Avocado und Ei – reich an Nährstoffen und Eiweiß.

Zutaten:

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 1 gekochtes Ei
- 1/2 Avocado
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Avocado zerdrücken und auf eine Brotscheibe streichen.
2. Ei in Scheiben schneiden und darauflegen.
3. Würzen und zweite Scheibe darauflegen.

## 18. Mandel-Protein-Smoothie

---

Ein cremiger Shake mit Mandelgeschmack und extra Protein – perfekt für unterwegs.

Zutaten:

- 200 ml Mandelmilch
- 1 Messlöffel Vanille-Whey
- 1 TL Mandelmus
- 1/2 Banane

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in den Mixer geben.
2. Fein pürieren, bis der Smoothie cremig ist.
3. Kalt servieren.

## 19. Kräuter-Rührei mit Feta

---

Ein würziges Frühstück mit mediterranem Flair und viel Eiweiß.

Zutaten:

- 2 Eier
- 30 g Feta
- 1 TL Butter
- Frische Kräuter nach Geschmack

Zubereitung:

1. Eier verquirlen und in Butter braten.
2. Feta zerbröseln und zugeben.
3. Mit frischen Kräutern bestreuen und servieren.

## 20. High-Protein Beerenquark

---

Ein cremig-fruchtiger Quark mit extra Protein – ideal als schnelles Frühstück oder Snack.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 50 g gemischte Beeren
- 1 Messlöffel Vanille-Whey
- 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Quark mit Whey verrühren.
2. Beeren unterheben.
3. Mit Honig abschmecken und servieren.



# FRÜHSTÜCK AUS DER HEIßLUFTFRITTEUSE

## 21. Protein-Toasts mit Ei und Spinat

---

Knusprige Toasts mit Ei und Spinat aus der Heißluftfritteuse – einfach, schnell und proteinreich.

Zutaten:

- 2 Scheiben Vollkorntoast
- 2 Eier
- 1 Handvoll Spinat
- 1 TL Olivenöl

Zubereitung:

1. Toast leicht mit Olivenöl bestreichen und Spinat darauflegen.
2. Je ein Ei vorsichtig auf den Toast schlagen.
3. In der Heißluftfritteuse bei 180°C für 7 Minuten backen.

## 22. Mini-Protein-Frittata mit Gemüse

---

Kleine Eiweißbomben mit Gemüse – ideal zum Mitnehmen oder als schneller Start in den Tag.

Zutaten:

- 3 Eier
- 50 g Paprika
- 30 g Feta
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Eier verquirlen und mit gewürfelter Paprika und Feta mischen.
2. In Silikonförmchen füllen.
3. Bei 180°C 8 Minuten in der Heißluftfritteuse garen.

## 23. High-Protein Toast mit Hähnchen und Käse

---

Ein warmer, würziger Toast mit magerem Hähnchen und geschmolzenem Käse – schnell und sättigend.

Zutaten:

- 2 Scheiben Eiweißbrot
- 50 g Hähnchenbrustaufschnitt
- 30 g Light-Käse
- 1 TL Senf

Zubereitung:

1. Brot mit Senf bestreichen und Hähnchen und Käse darauflegen.
2. Sandwich schließen und in der Heißluftfritteuse bei 190°C 6 Minuten toasten.
3. Heiß servieren.

## 24. Omelett-Muffins mit Speck

---

Kleine herzhafte Muffins aus Ei und Speck – außen knusprig, innen saftig.

Zutaten:

- 2 Eier
- 30 g Speckwürfel
- 20 g geriebener Käse
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Alle Zutaten vermengen und in kleine Förmchen füllen.
2. Bei 180°C 8 Minuten in der Heißluftfritteuse backen.
3. Warm servieren.

## 25. Skyr-Protein-Toast mit Beeren

---

Ein süßer Toast mit cremigem Skyr und heißen Beeren – proteinreich und fruchtig.

Zutaten:

- 1 Scheibe Vollkorntoast
- 2 EL Skyr
- 50 g Beeren
- 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Toast mit Skyr bestreichen und Beeren daraufgeben.
2. Mit Honig beträufeln und in der Heißluftfritteuse bei 180°C 5 Minuten rösten.
3. Warm servieren.

## 26. Eiweiß-Toast mit Lachs

---

Ein edler Frühstückstoast mit Räucherlachs und Frischkäse – in Minuten fertig.

Zutaten:

- 1 Scheibe Eiweißbrot
- 40 g Frischkäse
- 40 g Räucherlachs
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Brot toasten, dann mit Frischkäse und Lachs belegen.
2. In der Heißluftfritteuse 3 Minuten bei 170°C erwärmen.
3. Mit Zitronensaft beträufeln.

## 27. Frühstücks-Burrito mit Rührei

---

Ein kompakter Burrito mit Ei und Bohnen – knusprig aus der Heißluftfritteuse.

Zutaten:

- 1 Protein-Wrap
- 2 Eier
- 50 g Kidneybohnen
- 1 TL Öl

Zubereitung:

1. Eier zu Rührei braten und mit Bohnen in den Wrap geben.
2. Einrollen und bei 180°C 6 Minuten in der Heißluftfritteuse rösten.
3. Heiß servieren.

## 28. Quark-Pfannkuchen aus der Heißluftfritteuse

---

Leichte, eiweißreiche Pfannkuchen mit Quark – goldbraun und fluffig.

Zutaten:

- 100 g Magerquark
- 1 Ei
- 30 g Haferflocken
- 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Alle Zutaten verrühren und kleine Pancakes formen.
2. Bei 180°C 7 Minuten backen.
3. Warm servieren.

## 29. Mini-Omeletts mit Champignons

---

Würzige Mini-Omeletts mit Pilzen – ideal für ein herzhaftes Frühstück.

Zutaten:

- 2 Eier
- 40 g Champignons
- 10 g geriebener Käse
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Champignons klein schneiden und mit Eiern und Käse mischen.
2. In Förmchen füllen und bei 180°C 8 Minuten garen.
3. Warm servieren.

## 30. Eiweißbrötchen mit Käse überbacken

---

Knusprige Brötchenhälften mit geschmolzenem Käse und extra Protein.

Zutaten:

- 1 Eiweißbrötchen
- 40 g Light-Käse
- 1 TL Butter

Zubereitung:

1. Brötchen halbieren und mit Butter bestreichen.
2. Käse daraufgeben und bei 180°C 5 Minuten überbacken.
3. Heiß genießen.

## 31. Bacon-Ei-Cups

---

Herzhafte Frühstückscups aus Speck und Ei – außen knusprig, innen weich.

Zutaten:

- 2 Eier
- 2 Scheiben Bacon
- Etwas Pfeffer

Zubereitung:

1. Bacon in Förmchen legen und ein Ei hineinschlagen.
2. Bei 180°C 8 Minuten in der Heißluftfritteuse garen.
3. Pfeffern und servieren.

## 32. High-Protein Toast mit Tomate und Mozzarella

---

Ein schneller italienischer Frühstückstoast mit frischem Geschmack.

Zutaten:

- 1 Scheibe Vollkorntoast
- 40 g Light-Mozzarella
- 1 Tomate
- 1 TL Olivenöl

Zubereitung:

1. Toast mit Tomatenscheiben und Mozzarella belegen.
2. Mit Öl beträufeln und bei 180°C 6 Minuten backen.
3. Warm servieren.

## 33. Eiermuffins mit Brokkoli

---

Proteinreiche Muffins mit Brokkoli – perfekt für einen gesunden Start.

Zutaten:

- 2 Eier
- 50 g Brokkoli
- 20 g Käse
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Brokkoli klein schneiden und mit Eiern und Käse mischen.
2. In Muffinförmchen füllen.
3. Bei 180°C 8 Minuten backen.

## 34. High-Protein French Toast

---

Süßer French Toast mit Vanillearoma und viel Protein – schnell gemacht.

Zutaten:

- 2 Scheiben Vollkorntoast
- 1 Ei
- 50 ml Milch
- 1 Messlöffel Vanille-Whey

Zubereitung:

1. Ei, Milch und Whey verrühren und Toast darin wenden.
2. In der Heißluftfritteuse bei 180°C 6 Minuten goldbraun backen.
3. Mit Beeren servieren.

## 35. Eiweißbrötchen mit Avocado

---

Cremige Avocado auf warmem Eiweißbrötchen – einfach und nährstoffreich.

Zutaten:

- 1 Eiweißbrötchen
- 1/2 Avocado
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Brötchen halbieren und bei 180°C 4 Minuten tosten.
2. Avocado zerdrücken, würzen und daraufstreichen.
3. Mit Zitronensaft beträufeln.

## 36. Tofu-Frühstückswürfel

Knusprige Tofu-Würfel mit Gewürzen – pflanzliches Protein in Minuten.

Zutaten:

- 150 g Tofu
- 1 TL Sojasoße
- 1 TL Olivenöl
- Etwas Paprikapulver

Zubereitung:

1. Tofu in Würfel schneiden und mit Öl, Sojasoße und Gewürzen mischen.
2. Bei 200°C 8 Minuten in der Heißluftfritteuse backen.
3. Heiß genießen.

## 37. Protein-Wrap mit Rührei und Tomaten

Ein frischer Wrap mit Rührei und Tomaten – heiß, weich und sättigend.

Zutaten:

- 1 Protein-Wrap
- 2 Eier
- 1 Tomate
- 1 TL Öl

Zubereitung:

1. Rührei zubereiten und mit Tomatenscheiben in den Wrap geben.
2. Bei 180°C 5 Minuten erhitzen.

3. Warm servieren.

## 38. Eiweiß-Toast mit Hüttenkäse

Ein cremig-herzhafter Toast mit Hüttenkäse und Kräutern – perfekt aus der Heißluftfritteuse.

Zutaten:

- 1 Scheibe Eiweißbrot
- 2 EL Hüttenkäse
- 1 TL Schnittlauch
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Brot mit Hüttenkäse bestreichen und würzen.
2. Bei 180°C 5 Minuten backen.
3. Mit Schnittlauch bestreuen.

## 39. Mini-Eiweiß-Bagels mit Sesam

Weiche, kleine Bagels aus Quark und Ei – proteinreich und luftig.

Zutaten:

- 100 g Magerquark
- 1 Ei
- 20 g Hafermehl
- 1 TL Sesam

Zubereitung:

1. Zutaten zu einem Teig verrühren und Bagelformen füllen.
2. Mit Sesam bestreuen und bei 180°C 8 Minuten backen.
3. Abkühlen lassen und servieren.

## 40. Frühstücks-Bällchen mit Proteinpulver

Weiche kleine Bällchen mit Schokogeschmack – ideal als schneller Protein-Snack.

Zutaten:

- 1 Ei
- 1 Messlöffel Schoko-Whey

- 1 EL Haferflocken
- 1 TL Milch

Zubereitung:

1. Alle Zutaten verrühren und kleine Kugeln formen.
2. Bei 180°C 6 Minuten in der Heißluftfritteuse backen.
3. Kurz abkühlen lassen und servieren.

# FRÜHSTÜCK OVERNIGHT OATS

## 41. Klassische Protein-Overnight Oats

Cremige Overnight Oats mit Vanille-Whey – einfach, schnell und perfekt für den Start in den Tag.

Zutaten:

- 50 g Haferflocken
- 200 ml Milch
- 1 Messlöffel Vanille-Whey
- 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Haferflocken, Milch und Whey in einem Glas verrühren.
2. Mit Honig süßen und über Nacht kalt stellen.
3. Am Morgen umrühren und genießen.

## 42. Schoko-Overnight Oats

Schokoladige Overnight Oats mit Kakao und Schoko-Whey – Dessertfeeling zum Frühstück.

Zutaten:

- 50 g Haferflocken
- 200 ml Milch
- 1 Messlöffel Schoko-Whey
- 1 TL Kakaopulver

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einem Glas verrühren.
2. Über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
3. Am Morgen kurz umrühren und genießen.

## 43. Beeren-Protein-Oats

Fruchtige Overnight Oats mit gemischten Beeren und cremigem Skyr.

Zutaten:

- 40 g Haferflocken
- 100 g Skyr
- 100 ml Milch
- 50 g Beeren

Zubereitung:

1. Haferflocken, Milch und Skyr verrühren.
2. Beeren unterheben und über Nacht kalt stellen.
3. Am Morgen servieren.

## 44. Apfel-Zimt-Overnight Oats

Ein Klassiker mit Apfel, Zimt und Vanille – süß, würzig und proteinreich.

Zutaten:

- 50 g Haferflocken
- 150 ml Milch
- 1/2 Apfel
- 1 TL Zimt
- 1 Messlöffel Vanille-Whey

Zubereitung:

1. Apfel fein reiben und mit den restlichen Zutaten mischen.
2. Über Nacht ziehen lassen.
3. Kalt genießen.

## 45. Peanut-Butter-Overnight Oats

---

Proteinreiche Haferflocken mit Erdnussbutter – cremig und sättigend.

Zutaten:

- 40 g Haferflocken
- 200 ml Milch
- 1 TL Erdnussbutter
- 1 Messlöffel Schoko-Whey

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einem Glas vermengen.
2. Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Am Morgen umrühren und servieren.

## 46. Bananen-Protein-Oats

---

Cremige Overnight Oats mit Banane und Vanille-Whey – natürlich süß und voller Energie.

Zutaten:

- 50 g Haferflocken
- 1/2 Banane
- 200 ml Milch
- 1 Messlöffel Vanille-Whey

Zubereitung:

1. Banane zerdrücken und mit den restlichen Zutaten verrühren.
2. Über Nacht kühl stellen.
3. Vor dem Verzehr umrühren.

## 47. Schoko-Kirsch-Overnight Oats

---

Eine süß-fruchtige Kombination aus Schokolade und Kirschen – ideal für Schoko-Fans.

Zutaten:

- 50 g Haferflocken
- 200 ml Milch
- 1 Messlöffel Schoko-Whey
- 50 g entsteinte Kirschen

Zubereitung:

1. Haferflocken mit Milch und Whey vermischen.
2. Kirschen zugeben und umrühren.
3. Über Nacht kalt stellen.

## 48. Mohn-Vanille-Oats

---

Feine Overnight Oats mit Vanillearoma und leichtem Mohn-Crunch.

Zutaten:

- 40 g Haferflocken
- 150 ml Milch
- 1 TL Mohn
- 1 Messlöffel Vanille-Whey

Zubereitung:

1. Alle Zutaten gut verrühren.
2. Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Vor dem Essen kurz umrühren.

## 49. Heidelbeer-Protein-Oats

---

Fruchtig und cremig – Overnight Oats mit saftigen Heidelbeeren und Protein.

Zutaten:

- 50 g Haferflocken
- 150 ml Milch
- 50 g Heidelbeeren
- 1 Messlöffel Vanille-Whey

Zubereitung:

1. Haferflocken mit Milch und Whey verrühren.
2. Heidelbeeren unterheben.
3. Über Nacht kalt stellen.

## 50. Kakao-Kokos-Oats

---

Schokoladig und exotisch – diese Overnight Oats bringen Urlaubsfeeling ins Frühstück.

Zutaten:

- 40 g Haferflocken

- 200 ml Kokosmilch
- 1 Messlöffel Schoko-Whey
- 1 TL Kokosraspel

Zubereitung:

1. Alle Zutaten vermischen und in ein Glas füllen.
2. Über Nacht ziehen lassen.
3. Mit Kokosraspeln bestreuen.

## 51. Mango-Protein-Overnight Oats

Fruchtige Overnight Oats mit Mango und Vanille – cremig, süß und leicht.

Zutaten:

- 50 g Haferflocken
- 200 ml Milch
- 1 Messlöffel Vanille-Whey
- 50 g Mangostücke

Zubereitung:

1. Haferflocken, Milch und Whey verrühren.
2. Mango unterheben und über Nacht kalt stellen.
3. Am Morgen servieren.

## 52. Kaffee-Protein-Oats

Kaffee trifft Hafer – der perfekte Energiekick am Morgen.

Zutaten:

- 40 g Haferflocken
- 150 ml kalter Kaffee
- 50 ml Milch
- 1 Messlöffel Vanille-Whey

Zubereitung:

1. Kaffee, Milch und Whey verrühren.
2. Haferflocken einrühren und über Nacht ziehen lassen.
3. Kalt genießen.

## 53. Schoko-Erdnuss-Oats

Cremige Overnight Oats mit Erdnussbutter und Schokolade – sättigend und lecker.

Zutaten:

- 50 g Haferflocken
- 200 ml Milch
- 1 TL Erdnussbutter
- 1 Messlöffel Schoko-Whey

Zubereitung:

1. Alle Zutaten glatt verrühren.
2. Über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
3. Am Morgen umrühren und servieren.

## 54. Vanille-Zitrone-Oats

Leicht und frisch – Overnight Oats mit Vanille und einem Hauch Zitrone.

Zutaten:

- 40 g Haferflocken
- 150 ml Milch
- 1 Messlöffel Vanille-Whey
- 1 TL Zitronenschale

Zubereitung:

1. Alle Zutaten vermengen.
2. Über Nacht kalt stellen.
3. Am nächsten Morgen umrühren und servieren.

## 55. Erdbeer-Quark-Oats

Fruchtig-frische Overnight Oats mit Erdbeeren und Quark – perfekt gekühlt genießen.

Zutaten:

- 40 g Haferflocken
- 100 g Magerquark
- 100 ml Milch
- 50 g Erdbeeren

Zubereitung:

1. Haferflocken, Quark und Milch verrühren.
2. Erdbeeren in Stücke schneiden und untermischen.
3. Über Nacht kalt stellen.

## 56. Protein-Oats mit Nüssen

---

Crunchige Overnight Oats mit knackigen Nüssen und cremigem Whey.

Zutaten:

- 50 g Haferflocken
- 200 ml Milch
- 1 Messlöffel Vanille-Whey
- 15 g gehackte Nüsse

Zubereitung:

1. Alle Zutaten vermischen.
2. Über Nacht ziehen lassen.
3. Am Morgen umrühren und servieren.

## 57. Kokos-Ananas-Oats

---

Tropisch-süße Overnight Oats mit Kokos und frischer Ananas – Urlaubsfeeling pur.

Zutaten:

- 40 g Haferflocken
- 200 ml Kokosmilch
- 50 g Ananasstücke
- 1 Messlöffel Vanille-Whey

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einem Glas verrühren.
2. Über Nacht kalt stellen.
3. Kalt genießen.

## 58. Chia-Protein-Oats

---

Extra cremige Overnight Oats mit Chiasamen – voller Ballaststoffe und Protein.

Zutaten:

- 40 g Haferflocken
- 200 ml Milch

- 1 TL Chiasamen
- 1 Messlöffel Vanille-Whey

Zubereitung:

1. Alle Zutaten gut verrühren.
2. Über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
3. Am Morgen umrühren und servieren.

## 59. Haselnuss-Schoko-Oats

---

Ein cremiger Genuss mit Schokoladengeschmack und gerösteten Haselnüssen.

Zutaten:

- 50 g Haferflocken
- 200 ml Milch
- 1 Messlöffel Schoko-Whey
- 10 g gehackte Haselnüsse

Zubereitung:

1. Haferflocken, Milch und Whey verrühren.
2. Nüsse zugeben und über Nacht kalt stellen.
3. Am Morgen umrühren und servieren.

## 60. Beeren-Kokos-Oats

---

Fruchtige Overnight Oats mit Beeren und feinem Kokosgeschmack – cremig und leicht.

Zutaten:

- 40 g Haferflocken
- 200 ml Kokosmilch
- 1 Messlöffel Vanille-Whey
- 50 g gemischte Beeren

Zubereitung:

1. Alle Zutaten verrühren und in ein Glas füllen.
2. Über Nacht kalt stellen.
3. Am nächsten Morgen servieren.



# FRÜHSTÜCK ZUM MITNEHMEN

## 61. Proteinriegel mit Hafer und Honig

---

Weiche, süße Riegel aus Haferflocken und Proteinpulver – ideal für unterwegs.

Zutaten:

- 80 g Haferflocken
- 1 Messlöffel Vanille-Whey
- 2 EL Honig
- 50 ml Milch

Zubereitung:

1. Alle Zutaten gut vermengen und zu einem Teig drücken.
2. In Riegelform bringen und 30 Minuten kühlen.
3. Im Kühlschrank aufbewahren.

## 62. Overnight Oats im Glas

---

Ein cremiger Hafermix im Schraubglas – perfekt zum Mitnehmen und kalt genießen.

Zutaten:

- 50 g Haferflocken
- 200 ml Milch
- 1 Messlöffel Vanille-Whey
- 50 g Beeren

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in ein Glas geben und verrühren.
2. Über Nacht kalt stellen.
3. Am Morgen umrühren und mitnehmen.

## 63. High-Protein Frühstücksmuffins

---

Herzhafte Muffins mit Ei und Käse – einfach vorzubereiten und transportfreundlich.

Zutaten:

- 3 Eier
- 40 g geriebener Käse
- 30 g Haferflocken
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Alle Zutaten mischen und in Muffinförmchen füllen.
2. Bei 180°C 10 Minuten backen.
3. Abkühlen lassen und einpacken.

## 64. Protein-Smoothie to go

---

Ein cremiger Vanille-Shake mit Banane – schnell gemixt und perfekt für unterwegs.

Zutaten:

- 250 ml Milch
- 1 Messlöffel Vanille-Whey
- 1/2 Banane
- 1 TL Erdnussbutter

Zubereitung:

1. Alle Zutaten im Mixer fein pürieren.
2. In eine Trinkflasche füllen.
3. Kalt genießen.

## 65. Joghurt-Nuss-Becher

---

Ein gesunder Proteinbecher mit Joghurt, Nüssen und Honig – ideal zum Mitnehmen.

Zutaten:

- 200 g Joghurt
- 15 g Walnüsse
- 1 TL Honig
- 1 Messlöffel Vanille-Whey

Zubereitung:

1. Whey in Joghurt einrühren.
2. Nüsse und Honig darübergeben.
3. In ein Glas füllen und kalt stellen.

## 66. Wrap mit Hähnchen und Quark

---

Ein sättigender Wrap mit Hähnchen und Kräuterquark – handlich und proteinreich.

Zutaten:

- 1 Protein-Wrap
- 80 g Hähnchenbrust
- 2 EL Kräuterquark
- 1 Blatt Salat

Zubereitung:

1. Wrap mit Quark bestreichen.
2. Hähnchen und Salat darauflegen.
3. Einrollen und mitnehmen.

## 67. Quark mit Beeren im Glas

---

Ein cremig-fruchtiger Quarkbecher mit extra Protein und frischen Beeren.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 50 g Beeren
- 1 TL Honig
- 1 Messlöffel Vanille-Whey

Zubereitung:

1. Whey in Quark einrühren.
2. Beeren und Honig hinzufügen.
3. In ein Glas füllen und kalt genießen.

## 68. Frühstücks-Wrap mit Ei

---

Ein handlicher Wrap mit Rührei und Spinat – warm oder kalt perfekt für unterwegs.

Zutaten:

- 1 Protein-Wrap

- 2 Eier
- 1 Handvoll Spinat
- 1 TL Öl

Zubereitung:

1. Eier mit Spinat braten.
2. In den Wrap füllen und einrollen.
3. Warm genießen oder kalt mitnehmen.

## 69. Protein-Cookies mit Banane

---

Weiche Cookies aus Haferflocken und Banane – natürlich süß und reich an Eiweiß.

Zutaten:

- 1 Banane
- 50 g Haferflocken
- 1 Messlöffel Vanille-Whey
- 1 TL Erdnussbutter

Zubereitung:

1. Alle Zutaten vermischen und zu Cookies formen.
2. Bei 180°C 10 Minuten backen.
3. Abkühlen lassen und mitnehmen.

## 70. Protein-Kaffee für unterwegs

---

Kaffee und Eiweiß vereint – der schnelle Drink zum Mitnehmen.

Zutaten:

- 200 ml Kaffee
- 100 ml Milch
- 1 Messlöffel Vanille-Whey

Zubereitung:

1. Kaffee und Milch erhitzen.
2. Whey einrühren, bis es sich löst.
3. In Thermobecher füllen und mitnehmen.

## 71. Hafer-Protein-Bällchen

---

Kleine Energy Balls mit Hafer, Whey und Mandelmus – kompakt und nahrhaft.

Zutaten:

- 50 g Haferflocken
- 1 Messlöffel Vanille-Whey
- 1 EL Mandelmus
- 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Alle Zutaten gut mischen und zu Kugeln rollen.
2. Kühl lagern und unterwegs snacken.
3. Haltbar bis zu 3 Tage.

## 72. High-Protein Sandwich

---

Ein einfaches Sandwich mit Frischkäse, Ei und Avocado – perfekt zum Mitnehmen.

Zutaten:

- 2 Scheiben Eiweißbrot
- 1 Ei
- 1/2 Avocado
- 1 TL Frischkäse

Zubereitung:

1. Ei hart kochen und in Scheiben schneiden.
2. Brot mit Frischkäse und Avocado bestreichen.
3. Ei darauflegen und zusammenklappen.

## 73. High-Protein Pfannkuchen-Rolle

---

Ein dünner Pancake, eingerollt mit Quark und Beeren – süß, praktisch und eiweißreich.

Zutaten:

- 1 Ei
- 1 Messlöffel Vanille-Whey
- 50 ml Milch
- 50 g Magerquark

Zubereitung:

1. Ei, Milch und Whey zu einem Teig rühren und braten.
2. Mit Quark bestreichen, einrollen und einpacken.
3. Kalt genießen.

## 74. Skyr mit Crunch

---

Cremiger Skyr mit knusprigem Topping – ideal im Schraubglas für unterwegs.

Zutaten:

- 200 g Skyr
- 20 g Crunch-Müsli
- 1 TL Honig
- 1 Messlöffel Vanille-Whey

Zubereitung:

1. Whey in Skyr einrühren.
2. Mit Müsli und Honig toppen.
3. Im Glas mitnehmen.

## 75. Rührei im Becher

---

Schnelles Rührei zum Mitnehmen – in der Mikrowelle zubereitet und proteinreich.

Zutaten:

- 2 Eier
- 30 ml Milch
- 30 g Käse
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einem Becher verrühren.
2. In der Mikrowelle 90 Sekunden garen.
3. Abkühlen lassen und Deckel schließen.

## 76. Protein-Granola-Joghurt

---

Joghurt mit knusprigem Granola und Whey – einfach, lecker und praktisch.

Zutaten:

- 200 g Joghurt
- 30 g Granola
- 1 Messlöffel Vanille-Whey
- 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Whey in Joghurt einrühren.
2. Granola und Honig daraufgeben.
3. In ein Glas füllen und verschließen.

## 77. Eiweiß-Smoothie mit Beeren

Ein fruchtiger Smoothie mit Beeren und Protein – erfrischend und nahrhaft.

Zutaten:

- 200 ml Milch
- 50 g Beeren
- 1 Messlöffel Vanille-Whey
- 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Alle Zutaten im Mixer pürieren.
2. In eine Flasche füllen.
3. Kalt genießen.

## 78. Eiweißbrot mit Hüttenkäse und Tomate

Ein herzhafter Snack mit viel Protein – lecker und einfach einzupacken.

Zutaten:

- 2 Scheiben Eiweißbrot
- 3 EL Hüttenkäse
- 1 Tomate
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Brot mit Hüttenkäse bestreichen.

2. Tomate in Scheiben schneiden und darauflegen.
3. Würzen und verpacken.

## 79. Quarkriegel ohne Backen

Kalorienarme Riegel mit Magerquark und Hafer – cremig und sättigend.

Zutaten:

- 100 g Magerquark
- 50 g Haferflocken
- 1 Messlöffel Vanille-Whey
- 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Alle Zutaten zu einer festen Masse vermengen.
2. In Riegelform drücken und 1 Stunde kühlen.
3. Mitnehmen und kalt genießen.

## 80. Protein-Chia-Pudding

Ein cremiger Pudding mit Chiasamen und Whey – sättigend und perfekt zum Mitnehmen.

Zutaten:

- 200 ml Milch
- 1 Messlöffel Vanille-Whey
- 2 EL Chiasamen
- 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Alle Zutaten verrühren und in ein Glas füllen.
2. Über Nacht kalt stellen.
3. Am Morgen umrühren und mitnehmen.

# FRÜHSTÜCK AUS DER PFANNE

## 81. Rührei mit Spinat und Feta

Ein klassisches, herzhaftes Rührei mit Spinat und Feta –

proteinreich und sättigend.

Zutaten:

- 2 Eier

- 50 g frischer Spinat
- 30 g Feta
- 1 TL Olivenöl

Zubereitung:

1. Spinat kurz in Olivenöl anbraten.
2. Eier verquirlen und in die Pfanne geben.
3. Feta darüberbröseln und stocken lassen.

## 82. Protein-Pfannkuchen mit Haferflocken

Fluffige Pancakes aus Haferflocken und Whey – ideal für ein süßes Frühstück.

Zutaten:

- 1 Ei
- 30 g Haferflocken
- 1 Messlöffel Vanille-Whey
- 50 ml Milch

Zubereitung:

1. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren.
2. In einer Pfanne portionsweise ausbacken.
3. Warm servieren.

## 83. Omelett mit Pilzen

Ein leichtes Omelett mit aromatischen Champignons und viel Eiweiß.

Zutaten:

- 2 Eier
- 50 g Champignons
- 1 TL Butter
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Champignons in Butter anbraten.
2. Eier verquirlen und über die Pilze gießen.
3. Stocken lassen und servieren.

## 84. Quarkpfannkuchen

Saftige Pfannkuchen mit Magerquark – süß, proteinreich und leicht.

Zutaten:

- 100 g Magerquark
- 1 Ei
- 30 g Haferflocken
- 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Alle Zutaten verrühren und 5 Minuten ruhen lassen.
2. In der Pfanne portionsweise goldbraun backen.
3. Warm servieren.

## 85. Tofu-Scramble

Eine vegane Alternative zum Rührei – würzig, proteinreich und sättigend.

Zutaten:

- 150 g Tofu
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Tofu mit einer Gabel zerdrücken.
2. In Öl mit Kurkuma anbraten.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## 86. Eiweiß-Omelett mit Tomaten

Ein leichtes Frühstück mit Eiklar und frischen Tomaten – voller Protein.

Zutaten:

- 3 Eiweiß
- 1 Tomate
- 1 TL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Tomate würfeln und kurz anbraten.
2. Eiweiß hinzufügen und stocken lassen.
3. Würzen und servieren.

## 87. Protein-Crêpes mit Vanille

---

Dünne, zarte Crêpes mit Whey und Vanille – ein süßer Genuss mit Eiweißpower.

Zutaten:

- 1 Ei
- 1 Messlöffel Vanille-Whey
- 100 ml Milch
- 30 g Dinkelmehl

Zubereitung:

1. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren.
2. Dünne Crêpes in einer Pfanne ausbacken.
3. Mit Beeren oder Quark servieren.

## 88. Gemüse-Rührei mit Hüttenkäse

---

Ein buntes, cremiges Rührei mit viel Gemüse und Hüttenkäse.

Zutaten:

- 2 Eier
- 50 g Hüttenkäse
- 50 g Paprika
- 1 TL Öl

Zubereitung:

1. Gemüse klein schneiden und anbraten.
2. Eier verquirlen, in die Pfanne geben und Hüttenkäse zugeben.
3. Alles cremig verrühren und servieren.

## 89. Süße Protein-Pfanne mit Beeren

---

Ein süßes Pfannengericht mit Beeren und Whey – wie ein gesunder Kaiserschmarrn.

Zutaten:

- 2 Eier

- 1 Messlöffel Vanille-Whey
- 50 ml Milch
- 50 g Beeren

Zubereitung:

1. Alle Zutaten verrühren und in die Pfanne geben.
2. Beeren hinzufügen und stocken lassen.
3. In Stücke teilen und kurz anbraten.

## 90. Spiegelei mit Avocado

---

Ein einfaches, nahrhaftes Frühstück mit gesunden Fetten und viel Protein.

Zutaten:

- 2 Eier
- 1/2 Avocado
- 1 TL Butter
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Butter in der Pfanne schmelzen und Eier hineingeben.
2. Spiegeleier braten und würzen.
3. Mit Avocado servieren.

## 91. High-Protein Kaiserschmarrn

---

Ein süßer Schmarrn mit Whey und Quark – luftig, lecker und eiweißreich.

Zutaten:

- 2 Eier
- 50 g Magerquark
- 1 Messlöffel Vanille-Whey
- 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Alle Zutaten verrühren und in die Pfanne geben.
2. Von beiden Seiten goldbraun braten.
3. In Stücke zupfen und servieren.

## 92. Lachs-Rührei

---

Ein cremiges Rührei mit Räucherlachs – edel und eiweißreich.

Zutaten:

- 2 Eier
- 40 g Räucherlachs
- 1 TL Butter
- 1 TL Schnittlauch

Zubereitung:

1. Eier verquirlen und in Butter stocken lassen.
2. Lachs in Stücke zupfen und kurz mitbraten.
3. Mit Schnittlauch bestreuen.

## 93. Protein-Toast in der Pfanne

---

Ein knuspriger Toast mit Ei und Käse – ohne Toaster in Minuten fertig.

Zutaten:

- 2 Scheiben Eiweißbrot
- 1 Ei
- 30 g Light-Käse
- 1 TL Butter

Zubereitung:

1. Brot leicht in Butter anrösten.
2. Ei zwischen die Scheiben geben und andrücken.
3. Beidseitig goldbraun braten.

## 94. High-Protein French Toast

---

Ein süßer Klassiker in gesunder Version – mit Whey und Vollkornbrot.

Zutaten:

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 1 Ei
- 50 ml Milch
- 1 Messlöffel Vanille-Whey

Zubereitung:

1. Ei, Milch und Whey verrühren.
2. Brot eintauchen und in der Pfanne beidseitig braten.
3. Mit Beeren servieren.

## 95. Gemüse-Omelett mit Käse

---

Ein buntes, würziges Omelett mit Paprika und Käse – sättigend und proteinreich.

Zutaten:

- 2 Eier
- 50 g Paprika
- 20 g geriebener Käse
- 1 TL Öl

Zubereitung:

1. Gemüse klein schneiden und anbraten.
2. Eier verquirlen und darübergeben.
3. Käse hinzufügen und stocken lassen.

## 96. Protein-Porridge aus der Pfanne

---

Ein heißer Haferbrei mit Whey – schnell, cremig und eiweißreich.

Zutaten:

- 50 g Haferflocken
- 200 ml Milch
- 1 Messlöffel Vanille-Whey
- 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Milch und Haferflocken in der Pfanne erhitzen.
2. Whey einrühren, bis die Masse cremig ist.
3. Mit Honig abschmecken.

## 97. Eiweiß-Pfannkuchen mit Apfel

---

Ein fruchtiger Pancake mit Apfelstückchen und viel Protein.

Zutaten:

- 1 Ei
- 1/2 Apfel

- 1 Messlöffel Vanille-Whey
- 50 ml Milch

Zubereitung:

1. Apfel fein würfeln und mit den restlichen Zutaten mischen.
2. In der Pfanne goldbraun braten.
3. Warm servieren.

## 98. Hähnchen-Ei-Pfanne

Ein herzhaftes Proteinfrühstück mit Hähnchen und Eiern – sättigend und deftig.

Zutaten:

- 100 g Hähnchenbrust
- 2 Eier
- 1 TL Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Hähnchen klein schneiden und anbraten.
2. Eier hinzufügen und stocken lassen.
3. Würzen und servieren.

## 99. Linsenpfanne mit Ei

Eine herzhafte Kombination aus Linsen und Ei – reich an pflanzlichem Eiweiß.

Zutaten:

- 100 g gekochte Linsen
- 2 Eier
- 1 TL Öl
- Salz und Curry

Zubereitung:

1. Linsen kurz in Öl anbraten.
2. Eier dazugeben und verrühren.
3. Mit Curry würzen und servieren.

## 100. Protein-Pfanne mit Räuchertofu

Ein kräftiges, vegetarisches Pfannengericht mit Räuchertofu und Gemüse.

Zutaten:

- 150 g Räuchertofu
- 50 g Zucchini
- 1 TL Öl
- Sojasoße nach Geschmack

Zubereitung:

1. Tofu und Zucchini würfeln und in Öl anbraten.
2. Mit Sojasoße ablöschen.
3. Heiß servieren.

# FRÜHSTÜCK AUS DEM OFEN

## 101. Eiweißmuffins mit Spinat und Feta

Herzhafte Muffins mit Ei, Spinat und Feta – ideal für ein warmes Frühstück oder Meal Prep.

Zutaten:

- 3 Eier

- 50 g frischer Spinat
- 40 g Feta
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Spinat klein schneiden und mit Eiern und Feta verrühren.
3. In Muffinförmchen füllen und 15 Minuten backen.



## 102. Protein-Auflauf mit Quark

---

Ein süßer Auflauf mit Magerquark und Whey – saftig und eiweißreich.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 1 Ei
- 1 Messlöffel Vanille-Whey
- 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Alle Zutaten mischen und in eine Auflaufform geben.
3. 20 Minuten backen und warm servieren.

## 103. Hafer-Protein-Muffins

---

Saftige Muffins aus Haferflocken und Whey – perfekt zum Mitnehmen.

Zutaten:

- 80 g Haferflocken
- 1 Messlöffel Vanille-Whey
- 1 Ei
- 100 ml Milch

Zubereitung:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Alle Zutaten verrühren und in Muffinförmchen füllen.
3. 15 Minuten backen.

## 104. Eiweißbrot

---

Ein einfaches, luftiges Brot voller Eiweiß – ideal als Frühstücksgrundlage.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 3 Eier
- 50 g Haferkleie
- 1 TL Backpulver

Zubereitung:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Alle Zutaten mischen und in eine Kastenform füllen.
3. 30 Minuten backen.

## 105. Baked Oats mit Banane

---

Weiche, süße Baked Oats mit Banane – perfekt warm aus dem Ofen.

Zutaten:

- 50 g Haferflocken
- 1/2 Banane
- 100 ml Milch
- 1 Messlöffel Vanille-Whey

Zubereitung:

1. Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Banane zerdrücken und mit den restlichen Zutaten vermengen.
3. In einer kleinen Form 15 Minuten backen.

## 106. Eierauflauf mit Gemüse

---

Ein bunter Auflauf mit Ei und Gemüse – leicht, gesund und eiweißreich.

Zutaten:

- 3 Eier
- 50 g Paprika
- 50 g Zucchini
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Gemüse würfeln und mit Eiern mischen.
3. In eine Auflaufform geben und 20 Minuten backen.

## 107. High-Protein Frühstückspizza

---

Eine gesunde Pizza-Variante mit Ei-Quark-Boden – schnell und proteinreich.

Zutaten:

- 2 Eier
- 100 g Magerquark
- 30 g geriebener Käse
- 50 g Tomaten

Zubereitung:

1. Ofen auf 200°C vorheizen.
2. Eier und Quark verrühren, Teig auf Backpapier streichen.
3. Mit Tomaten und Käse belegen und 15 Minuten backen.

## 108. Baked Skyr mit Beeren

Ein cremiger Frühstücksauflauf mit Skyr und frischen Beeren – süß und proteinreich.

Zutaten:

- 150 g Skyr
- 1 Ei
- 1 TL Honig
- 50 g Beeren

Zubereitung:

1. Ofen auf 170°C vorheizen.
2. Alle Zutaten mischen und in eine kleine Form geben.
3. 20 Minuten backen.

## 109. Mini-Eiermuffins mit Speck

Knusprige Mini-Muffins aus Ei und Speck – perfekt zum Vorbereiten.

Zutaten:

- 3 Eier
- 2 Scheiben Speck
- 1 TL Öl
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Speck anbraten, mit Eiern mischen und in Förmchen füllen.
3. 10 Minuten backen.

## 110. Protein-Quarkauflauf mit Apfel

Ein süßer, saftiger Auflauf mit Apfelstücken und Quark – ideal warm oder kalt.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 1 Ei
- 1/2 Apfel
- 1 Messlöffel Vanille-Whey

Zubereitung:

1. Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Apfel würfeln und mit den übrigen Zutaten mischen.
3. 20 Minuten backen.

## 111. Gemüse-Frittata aus dem Ofen

Eine italienische Frittata mit buntem Gemüse und hohem Eiweißgehalt.

Zutaten:

- 3 Eier
- 50 g Brokkoli
- 40 g Paprika
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Gemüse klein schneiden und mit Eiern mischen.
3. In einer ofenfesten Pfanne 15 Minuten backen.

## 112. Ofen-Omelett mit Lachs

Ein elegantes Frühstück mit Ei und Räucherlachs – reich an Protein und Omega-3.

Zutaten:

- 3 Eier
- 50 g Räucherlachs
- 1 TL Butter
- Dill nach Geschmack

Zubereitung:

1. Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Eier verquirlen, Lachs zugeben und in einer Auflaufform verteilen.
3. 10–12 Minuten backen.

## 113. High-Protein Brötchen

---

Kleine, eiweißreiche Brötchen mit Quark und Hafer – perfekt für Meal Prep.

Zutaten:

- 150 g Magerquark
- 2 Eier
- 50 g Haferflocken
- 1 TL Backpulver

Zubereitung:

1. Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Teig anrühren und kleine Brötchen formen.
3. 20 Minuten backen.

## 114. Eiweiß-Soufflé mit Vanille

---

Ein luftiges, süßes Soufflé mit Whey und Vanille – leicht und aromatisch.

Zutaten:

- 2 Eiweiß
- 1 Messlöffel Vanille-Whey
- 1 TL Honig
- Etwas Zitronensaft

Zubereitung:

1. Ofen auf 170°C vorheizen.
2. Eiweiß steif schlagen und Whey und Honig unterheben.
3. In Förmchen füllen und 10 Minuten backen.

## 115. Protein-Crumble mit Beeren

---

Ein süßer Beerenauflauf mit knusprigem Whey-Crumble – warm ein Genuss.

Zutaten:

- 100 g Beeren

- 1 Messlöffel Vanille-Whey
- 20 g Haferflocken
- 1 TL Kokosöl

Zubereitung:

1. Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Beeren in eine Form geben.
3. Whey, Haferflocken und Öl mischen, darüberstreuen und 15 Minuten backen.

## 116. Ofen-Porridge mit Apfel und Zimt

---

Ein warmes Frühstück mit Hafer, Apfel und Zimt – cremig und sättigend.

Zutaten:

- 50 g Haferflocken
- 200 ml Milch
- 1/2 Apfel
- 1 Messlöffel Vanille-Whey

Zubereitung:

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

## 117. Herzhaftes Quinoa-Ei-Gratin

---

Ein proteinreiches Gratin mit Quinoa, Eiern und Käse – sättigend und nahrhaft.

Zutaten:

- 100 g gekochte Quinoa
- 2 Eier
- 30 g Käse
- 1 TL Öl

Zubereitung:

1. Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Alle Zutaten mischen und in eine Auflaufform geben.
3. 15 Minuten backen.

## 118. Protein-Muffins mit Schokolade

Saftige Schoko-Muffins mit Whey – süß, aber kalorienarm.

Zutaten:

- 1 Messlöffel Schoko-Whey
- 1 Ei
- 30 g Haferflocken
- 50 ml Milch

Zubereitung:

1. Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Alles verrühren und in Förmchen füllen.
3. 10–12 Minuten backen.

## 119. Protein-Flammkuchen mit Quarkboden

Ein gesunder Flammkuchen mit Quarkteig – knusprig und eiweißreich.

Zutaten:

- 100 g Magerquark

- 1 Ei
- 50 g Dinkelmehl
- 50 g Hähnchenbrust

Zubereitung:

1. Ofen auf 200°C vorheizen.
2. Teig ausrollen, mit Hähnchen belegen.
3. 15 Minuten backen.

## 120. Baked Protein Donuts

Saftige Donuts mit Whey und Hafer – gebacken statt frittiert.

Zutaten:

- 1 Messlöffel Vanille-Whey
- 1 Ei
- 50 g Hafermehl
- 50 ml Milch

Zubereitung:

1. Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Teig anrühren und in Donutformen füllen.
3. 10 Minuten backen und abkühlen lassen.

# FRÜHSTÜCK MIT TOAST & SANDWICHES

## 121. Eiweiß-Toast mit Avocado und Ei

Ein cremiger, herzhafter Toast mit Avocado und Spiegelei – perfekt für den Start in den Tag.

Zutaten:

- 1 Scheibe Vollkorntoast
- 1 Ei
- 1/2 Avocado
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Toast rösten und mit Avocado bestreichen.
2. Ei in der Pfanne braten und auf den Toast legen.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen.

## 122. High-Protein Sandwich mit Hähnchen

Ein sättigendes Sandwich mit Hähnchenbrust, Quark und Salat – proteinreich und frisch.

Zutaten:

- 2 Scheiben Eiweißbrot
- 80 g Hähnchenbrustaufschnitt
- 2 EL Magerquark

- 1 Blatt Salat

Zubereitung:

1. Brot mit Quark bestreichen.
2. Hähnchen und Salat darauflegen.
3. Sandwich schließen und servieren.

## 123. Thunfisch-Toast

Ein knuspriger Toast mit Thunfisch und Frischkäse – herzhaft und leicht.

Zutaten:

- 1 Scheibe Vollkorntoast
- 80 g Thunfisch im eigenen Saft
- 1 EL Frischkäse
- 1 Spritzer Zitronensaft

Zubereitung:

1. Thunfisch mit Frischkäse und Zitronensaft verrühren.
2. Auf den Toast streichen und rösten.
3. Warm genießen.

## 124. Protein-Sandwich mit Lachs

Ein edles Frühstückssandwich mit Räucherlachs und Frischkäse – schnell und gesund.

Zutaten:

- 2 Scheiben Eiweißbrot
- 50 g Räucherlachs
- 2 TL Frischkäse
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Brot leicht tosten und mit Frischkäse bestreichen.
2. Lachs und Zitronensaft daraufgeben.
3. Sandwich zusammenklappen und servieren.

## 125. Süßer Protein-Toast mit Skyr

Ein cremiger, süßer Toast mit Skyr und Beeren – reich an Eiweiß und Geschmack.

Zutaten:

- 1 Scheibe Vollkorntoast
- 2 EL Skyr
- 30 g Beeren
- 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Toast rösten und mit Skyr bestreichen.
2. Beeren und Honig darübergeben.
3. Frisch genießen.

## 126. Sandwich mit Ei und Spinat

Ein klassisches Frühstückssandwich mit Ei und Spinat – warm, leicht und proteinreich.

Zutaten:

- 2 Scheiben Vollkorntoast
- 1 Ei
- 1 Handvoll Spinat
- 1 TL Butter

Zubereitung:

1. Spinat kurz anbraten, Ei braten.
2. Beides zwischen die Toastscheiben legen.
3. Im Sandwichmaker kurz tosten.

## 127. Protein-Toast Hawaii

Ein süß-herzhaftes Toast mit Hähnchen, Ananas und Käse – warm und eiweißreich.

Zutaten:

- 1 Scheibe Vollkorntoast
- 50 g Hähnchenaufschnitt
- 1 Scheibe Ananas
- 20 g Light-Käse

Zubereitung:

1. Toast belegen und mit Käse abschließen.
2. Im Ofen oder Sandwichmaker kurz überbacken.
3. Warm genießen.

## 128. Cottage Cheese Toast

---

Ein cremiger Toast mit Hüttenkäse und frischen Tomaten – leicht und eiweißreich.

Zutaten:

- 1 Scheibe Eiweißbrot
- 2 EL Hüttenkäse
- 1 Tomate
- 1 TL Schnittlauch

Zubereitung:

1. Brot toasten und mit Hüttenkäse bestreichen.
2. Tomaten in Scheiben schneiden und darauflegen.
3. Mit Schnittlauch bestreuen.

## 129. High-Protein Sandwich mit Pute

---

Ein herzhaftes Sandwich mit Putenaufschnitt und Quark – einfach und nährstoffreich.

Zutaten:

- 2 Scheiben Eiweißbrot
- 60 g Putenbrustaufschnitt
- 2 EL Magerquark
- 1 Blatt Salat

Zubereitung:

1. Brot mit Quark bestreichen.
2. Pute und Salat darauflegen.
3. Sandwich zusammensetzen.

## 130. Eiweiß-Toast mit Erdnussbutter und Banane

---

Ein süßes, energiereiches Frühstück mit gesunden Fetten und Eiweiß.

Zutaten:

- 1 Scheibe Vollkorntoast
- 1 TL Erdnussbutter
- 1/2 Banane
- 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Toast rösten und mit Erdnussbutter bestreichen.
2. Bananenscheiben darauflegen und mit Honig beträufeln.
3. Sofort servieren.

## 131. Sandwich mit Frischkäse und Lachs

---

Ein edles Sandwich mit cremigem Frischkäse und feinem Räucherlachs.

Zutaten:

- 2 Scheiben Vollkorntoast
- 40 g Frischkäse
- 50 g Räucherlachs
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Brot toasten und mit Frischkäse bestreichen.
2. Lachs und Zitronensaft daraufgeben.
3. Sandwich zusammensetzen und servieren.

## 132. Protein-Toasthäppchen mit Hähnchen

---

Kleine, warme Toasts mit Hähnchen und Käse – perfekt als Mini-Frühstück.

Zutaten:

- 2 Scheiben Vollkorntoast
- 50 g Hähnchenbrust
- 20 g Light-Käse
- 1 TL Senf

Zubereitung:

1. Toast mit Senf bestreichen, Hähnchen und Käse darauflegen.
2. Im Ofen kurz überbacken.
3. In Stücke schneiden und servieren.

## 133. Spinat-Käse-Toast

---

Ein würziger Toast mit geschmolzenem Käse und frischem Spinat – schnell gemacht.

Zutaten:

- 1 Scheibe Vollkorntoast
- 30 g Spinat
- 20 g Light-Käse
- 1 TL Butter

Zubereitung:

1. Spinat kurz in Butter anbraten.
2. Auf den Toast geben, Käse darauflegen.
3. Im Ofen 5 Minuten überbacken.

## 134. Sandwich mit Eiweißbrot und Frischkäse

---

Ein einfaches Sandwich mit cremigem Frischkäse – ideal für den Alltag.

Zutaten:

- 2 Scheiben Eiweißbrot
- 40 g Frischkäse
- 1 Scheibe Käse
- 1 Blatt Rucola

Zubereitung:

1. Brot toasten und mit Frischkäse bestreichen.
2. Käse und Rucola darauflegen.
3. Sandwich zusammensetzen und servieren.

## 135. Eiweiß-Toast mit Tomate und Mozzarella

---

Ein italienisch angehauchter Toast mit frischen Tomaten und Mozzarella Light.

Zutaten:

- 1 Scheibe Vollkorntoast
- 1 Tomate
- 30 g Light-Mozzarella
- 1 TL Olivenöl

Zubereitung:

1. Toast mit Tomatenscheiben und Mozzarella belegen.
2. Mit Öl beträufeln und 5 Minuten überbacken.

3. Warm servieren.

## 136. High-Protein Sandwich mit Eiweißcreme

---

Ein cremiges Sandwich mit selbstgemachter Eiweißcreme aus Hüttenkäse und Kräutern.

Zutaten:

- 2 Scheiben Eiweißbrot
- 50 g Hüttenkäse
- 1 TL Schnittlauch
- 1 TL Senf

Zubereitung:

1. Hüttenkäse mit Schnittlauch und Senf verrühren.
2. Auf die Brotscheiben streichen.
3. Sandwich zusammensetzen.

## 137. Süßes Protein-Sandwich mit Erdnussbutter

---

Ein süßes Sandwich mit Erdnussbutter und Vanille-Whey – perfekt für Energie am Morgen.

Zutaten:

- 2 Scheiben Vollkorntoast
- 1 TL Erdnussbutter
- 1 TL Honig
- 1 TL Vanille-Whey

Zubereitung:

1. Erdnussbutter mit Whey und Honig vermengen.
2. Zwischen die Toastscheiben streichen.
3. Im Sandwichmaker 2 Minuten toasten.

## 138. High-Protein Club Sandwich

---

Ein dreistöckiges Sandwich mit Hähnchen, Ei und Salat – ein Klassiker in Fitness-Version.

Zutaten:

- 3 Scheiben Vollkorntoast
- 1 Ei

- 60 g Hähnchenbrust
- 1 Blatt Salat

Zubereitung:

1. Ei braten, Toasts rösten.
2. Schichtenweise mit Hähnchen, Ei und Salat belegen.
3. In Dreiecke schneiden und servieren.

## 139. Protein-Käse-Toast

Ein heißer, geschmolzener Käsetoast mit extra Eiweiß durch Whey im Belag.

Zutaten:

- 1 Scheibe Vollkorntoast
- 20 g Light-Käse
- 1 TL Vanille-Whey
- 1 TL Milch

Zubereitung:

1. Whey mit Milch verrühren und unter den Käse mischen.
2. Auf den Toast geben und kurz überbacken.
3. Warm genießen.

## 140. Eiweiß-Toast mit Hähnchen und Rührei

Ein herzhaftes Frühstücks-Toast mit Hähnchenstreifen und cremigem Rührei.

Zutaten:

- 1 Scheibe Vollkorntoast
- 1 Ei
- 50 g Hähnchenbrust
- 1 TL Butter

Zubereitung:

1. Hähnchen anbraten und Rührei zubereiten.
2. Toast rösten und alles daraufgeben.
3. Warm servieren.

# FRÜHSTÜCK VEGAN & PFLANZLICH

## 141. Veganes Rühr-Tofu

Ein würziger Klassiker aus zerbröseltem Tofu – die perfekte pflanzliche Eiweißquelle.

Zutaten:

- 150 g Naturtofu
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Sojasoße
- 1 TL Öl

Zubereitung:

1. Tofu zerbröseln und in Öl anbraten.
2. Mit Kurkuma und Sojasoße würzen.
3. Warm servieren.

## 142. Vegane Protein-Pancakes

Fluffige Pancakes ohne Ei – mit Hafer, Sojajoghurt und Proteinpulver.

Zutaten:

- 50 g Haferflocken
- 1 Messlöffel veganes Vanille-Proteinpulver
- 100 ml Hafermilch
- 2 EL Sojajoghurt

Zubereitung:

1. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren.
2. In einer Pfanne portionsweise goldbraun backen.
3. Mit Früchten servieren.



## 143. Chia-Protein-Pudding

---

Cremiger Chia-Pudding mit pflanzlichem Proteinpulver – sättigend und nahrhaft.

Zutaten:

- 200 ml Mandelmilch
- 2 EL Chiasamen
- 1 Messlöffel veganes Vanille-Proteinpulver
- 1 TL Ahornsirup

Zubereitung:

1. Alle Zutaten gut verrühren.
2. Über Nacht kalt stellen.
3. Am nächsten Morgen umrühren und servieren.

## 144. Overnight Oats mit Sojajoghurt

---

Ein klassisches, veganes Frühstück mit Hafer, Sojajoghurt und Beeren.

Zutaten:

- 50 g Haferflocken
- 100 g Sojajoghurt
- 100 ml Mandelmilch
- 50 g Beeren

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einem Glas vermengen.
2. Über Nacht kalt stellen.
3. Am nächsten Morgen genießen.

## 145. Veganes Protein-Smoothie-Bowl

---

Ein cremiger Smoothie in Schüssel-Form – voller pflanzlicher Proteine und Vitamine.

Zutaten:

- 1 Banane
- 200 ml Sojamilch
- 1 Messlöffel veganes Proteinpulver
- 30 g Haferflocken

Zubereitung:

1. Alle Zutaten im Mixer fein pürieren.
2. In eine Schüssel füllen.
3. Mit Nüssen oder Früchten toppen.

## 146. Veganer Protein-Shake mit Kakao

---

Ein schokoladiger Shake mit Erbsenprotein und Hafermilch – schnell und lecker.

Zutaten:

- 250 ml Hafermilch
- 1 Messlöffel Schoko-Proteinpulver
- 1 TL Kakaopulver
- 1 TL Ahornsirup

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einen Shaker geben.
2. Kräftig schütteln oder mixen.
3. Kalt genießen.

## 147. Linsenpfanne mit Gemüse

---

Ein herzhaftes, warmes Frühstück mit Linsen, Paprika und Spinat – proteinreich und vegan.

Zutaten:

- 100 g gekochte Linsen
- 50 g Paprika
- 1 Handvoll Spinat
- 1 TL Öl

Zubereitung:

1. Gemüse in Öl anbraten.
2. Linsen zugeben und kurz erhitzen.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen.

## 148. Vegane Baked Oats

---

Weiche, süße Baked Oats mit Banane und Mandelmilch – ohne Ei und Milchprodukte.

Zutaten:

- 50 g Haferflocken
- 1/2 Banane
- 150 ml Mandelmilch
- 1 TL Ahornsirup

Zubereitung:

1. Alle Zutaten verrühren und in eine kleine Form geben.
2. Bei 180°C 15 Minuten backen.
3. Warm genießen.

## 149. Vegane Hafer-Protein-Cookies

Weiche Frühstückskkekse mit pflanzlichem Protein und Nüssen – ideal zum Mitnehmen.

Zutaten:

- 60 g Haferflocken
- 1 Messlöffel veganes Proteinpulver
- 1 TL Mandelmus
- 1 TL Ahornsirup

Zubereitung:

1. Zutaten mischen und zu Cookies formen.
2. Bei 180°C 10 Minuten backen.
3. Abkühlen lassen.

## 150. Veganer Frühstückswrap

Ein Wrap gefüllt mit Avocado, Bohnen und Tofu – perfekt zum Mitnehmen.

Zutaten:

- 1 Vollkorn-Wrap
- 50 g gebratener Tofu
- 2 EL schwarze Bohnen
- 1/2 Avocado

Zubereitung:

1. Tofu und Bohnen erhitzen.
2. Avocado zerdrücken und auf den Wrap streichen.
3. Füllen, einrollen und servieren.

## 151. Vegane Quinoa-Bowl

Eine warme Frühstücks-Bowl mit Quinoa, Pflanzendrink und Früchten.

Zutaten:

- 100 g gekochte Quinoa
- 150 ml Mandelmilch
- 1 TL Ahornsirup
- 50 g Beeren

Zubereitung:

1. Quinoa und Mandelmilch erhitzen.
2. Mit Ahornsirup süßen.
3. Beeren darübergeben und servieren.

## 152. Veganes Protein-Müsli

Ein schnelles Müsli mit pflanzlichem Proteinpulver und Nüssen – ohne Zuckerzusatz.

Zutaten:

- 40 g Haferflocken
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver
- 150 ml Sojamilch
- 10 g gehackte Mandeln

Zubereitung:

1. Proteinpulver in Sojamilch auflösen.
2. Mit Haferflocken und Mandeln mischen.
3. Kalt oder warm genießen.

## 153. Tofu-Gemüse-Scramble

Ein buntes, veganes Rührgericht mit Tofu und Gemüse – herzhaft und eiweißreich.

Zutaten:

- 150 g Tofu
- 50 g Zucchini
- 50 g Paprika
- 1 TL Öl

Zubereitung:

1. Tofu zerbröseln und mit Gemüse in Öl anbraten.
2. Mit Gewürzen abschmecken.
3. Warm servieren.

## 154. Veganes Sojajoghurt-Parfait

---

Schichtdessert aus Sojajoghurt, Beeren und Granola – perfekt für unterwegs.

Zutaten:

- 200 g Sojajoghurt
- 50 g Beeren
- 20 g Granola
- 1 TL Ahornsirup

Zubereitung:

1. Joghurt, Beeren und Granola in ein Glas schichten.
2. Mit Ahornsirup süßen.
3. Kalt genießen.

## 155. Veganer Protein-Porridge

---

Ein cremiger Haferbrei mit pflanzlichem Protein – warm und sättigend.

Zutaten:

- 50 g Haferflocken
- 200 ml Sojamilch
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver
- 1 TL Mandelmus

Zubereitung:

1. Haferflocken in Sojamilch erhitzen.
2. Proteinpulver und Mandelmus unterrühren.
3. Warm servieren.

## 156. Vegane Linsenwaffeln

---

Herzhafte Waffeln aus roten Linsen – glutenfrei und eiweißreich.

Zutaten:

- 100 g gekochte rote Linsen
- 1 TL Leinsamen

- 1 TL Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Alle Zutaten fein pürieren.
2. Im Waffeleisen goldbraun backen.
3. Mit Gemüse servieren.

## 157. Veganer Hirsebrei

---

Ein mildes Frühstück mit Hirse, Sojamilch und Früchten – ideal für Energie am Morgen.

Zutaten:

- 100 g gekochte Hirse
- 150 ml Sojamilch
- 1 TL Ahornsirup
- 50 g Beeren

Zubereitung:

1. Hirse mit Sojamilch erhitzen.
2. Mit Ahornsirup süßen und Beeren daraufgeben.
3. Warm genießen.

## 158. Vegane Power-Bowl mit Edamame

---

Eine herzhafte Bowl mit Edamame, Quinoa und Avocado – voller pflanzlicher Proteine.

Zutaten:

- 100 g Edamame
- 80 g gekochte Quinoa
- 1/2 Avocado
- 1 TL Sesam

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einer Schüssel anrichten.
2. Mit Sesam bestreuen.
3. Kalt genießen.

## 159. Veganer Soja-Protein-Shake mit Beeren

---

Ein erfrischender Shake mit Sojamilch, Beeren und pflanzlichem Proteinpulver.

Zutaten:

- 200 ml Sojamilch
- 50 g Beeren
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver
- 1 TL Agavendicksaft

Zubereitung:

1. Alle Zutaten im Mixer fein pürieren.
2. In ein Glas füllen.

3. Kalt genießen.

## 160. Vegane Tofu-Sandwiches

---

Knusprige Sandwiches mit mariniertem Tofu und Salat – pflanzlich und eiweißreich.

Zutaten:

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 80 g Tofu
- 1 TL Sojasoße
- 1 Blatt Salat

Zubereitung:

1. Tofu in Sojasoße marinieren und anbraten.
2. Auf Brot legen und mit Salat belegen.
3. Sandwich zusammenklappen und servieren.

# FRÜHSTÜCK GLUTENFREI

## 161. Glutenfreier Protein-Porridge

---

Ein cremiger Haferbrei aus glutenfreien Haferflocken – warm, sättigend und eiweißreich.

Zutaten:

- 50 g glutenfreie Haferflocken
- 200 ml Milch oder Mandelmilch
- 1 Messlöffel Vanille-Whey
- 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Milch und Haferflocken in einem Topf erhitzen.
2. Whey einrühren und cremig kochen.
3. Mit Honig abschmecken und servieren.

## 162. Quinoa-Frühstücksbowl

---

Ein warmes Frühstück aus gekochter Quinoa, pflanzlicher Milch und Früchten.

Zutaten:

- 100 g gekochte Quinoa
- 150 ml Mandelmilch
- 1 TL Ahornsirup
- 50 g Beeren

Zubereitung:

1. Quinoa mit Milch erhitzen.
2. Mit Ahornsirup süßen und Beeren hinzufügen.
3. Warm servieren.

## 163. Protein-Omelett mit Gemüse

---

Ein leichtes Omelett aus Eiern und Gemüse – ohne Gluten, aber voller Eiweiß.

Zutaten:

- 2 Eier
- 50 g Paprika
- 30 g Zucchini

- 1 TL Öl

Zubereitung:

1. Gemüse klein schneiden und in Öl anbraten.
2. Eier verquirlen und darüber gießen.
3. Stocken lassen und servieren.

## 164. Skyr mit Beeren und Nüssen

Cremiger Skyr mit Beeren und knackigen Nüssen – reich an Protein und Ballaststoffen.

Zutaten:

- 200 g Skyr
- 50 g Beeren
- 10 g Walnüsse
- 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Skyr in eine Schüssel geben.
2. Beeren und Walnüsse darübergeben.
3. Mit Honig süßen und genießen.

## 165. Glutenfreie Proteinpfannkuchen

Fluffige Pfannkuchen mit Reismehl und Proteinpulver – ideal für ein süßes Frühstück.

Zutaten:

- 1 Ei
- 40 g Reismehl
- 1 Messlöffel Vanille-Whey
- 50 ml Milch

Zubereitung:

1. Alle Zutaten zu einem Teig verrühren.
2. In der Pfanne portionsweise ausbacken.
3. Warm servieren.

## 166. Hirsebrei mit Mandelmus

Ein cremiger Brei aus Hirse und Mandelmilch – glutenfrei und proteinreich.

Zutaten:

- 100 g gekochte Hirse
- 150 ml Mandelmilch
- 1 TL Mandelmus
- 1 TL Ahornsirup

Zubereitung:

1. Hirse mit Mandelmilch erhitzen.
2. Mandelmus einrühren.
3. Mit Ahornsirup süßen.

## 167. Eiweißmuffins mit Spinat

Kleine, herzhaft Muffins mit Spinat und Ei – perfekt für unterwegs.

Zutaten:

- 3 Eier
- 50 g Spinat
- 30 g Feta
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Eier mit Spinat und Feta mischen.
2. In Muffinförmchen geben.
3. Bei 180°C 15 Minuten backen.

## 168. Glutenfreie Overnight Oats

Klassische Overnight Oats mit glutenfreien Haferflocken und Mandelmilch.

Zutaten:

- 50 g glutenfreie Haferflocken
- 200 ml Mandelmilch
- 1 Messlöffel Vanille-Whey
- 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in ein Glas geben und umrühren.
2. Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Am Morgen umrühren und genießen.

## 169. Tofu-Gemüse-Pfanne

Ein herzhaftes, glutenfreies Frühstück mit gebratenem Tofu und frischem Gemüse.

Zutaten:

- 150 g Tofu
- 50 g Brokkoli
- 1 TL Sojasoße glutenfrei
- 1 TL Öl

Zubereitung:

1. Tofu würfeln und in Öl anbraten.
2. Brokkoli zugeben und mit Sojasoße würzen.
3. Kurz erhitzen und servieren.

## 170. Quark mit Chiasamen

Ein cremiger Quark mit Chiasamen – reich an Eiweiß und Omega-3-Fettsäuren.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 1 TL Chiasamen
- 50 ml Milch
- 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Alle Zutaten verrühren und 10 Minuten quellen lassen.
2. Kalt genießen.
3. Mit Früchten garnieren.

## 171. Eiweißbrot glutenfrei

Ein saftiges Brot ohne Gluten – aus Quark, Eiern und Buchweizenmehl.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 3 Eier
- 50 g Buchweizenmehl
- 1 TL Backpulver

Zubereitung:

1. Teig anrühren und in eine Kastenform geben.
2. Bei 180°C 30 Minuten backen.
3. Abkühlen lassen und servieren.

## 172. Süßer Amaranth-Pudding

Ein warmer, glutenfreier Frühstücksbrei mit Amaranth und Vanille.

Zutaten:

- 100 g gekochter Amaranth
- 150 ml Mandelmilch
- 1 Messlöffel Vanille-Whey
- 1 TL Ahornsirup

Zubereitung:

1. Amaranth und Milch erhitzen.
2. Whey und Ahornsirup einrühren.
3. Warm servieren.

## 173. Rührei mit Räucherlachs

Ein einfaches, glutenfreies Frühstück mit hochwertigem Eiweiß aus Ei und Lachs.

Zutaten:

- 2 Eier
- 50 g Räucherlachs
- 1 TL Butter
- Dill nach Geschmack

Zubereitung:

1. Eier verquirlen und in Butter stocken lassen.
2. Lachs in Stücke schneiden und zugeben.
3. Mit Dill servieren.

## 174. Protein-Smoothie mit Banane

Ein cremiger Shake aus Banane und Proteinpulver – schnell, glutenfrei und nahrhaft.

Zutaten:

- 1 Banane

- 250 ml Milch oder Sojamilch
- 1 Messlöffel Vanille-Whey
- 1 TL Erdnussbutter

Zubereitung:

1. Alle Zutaten im Mixer fein pürieren.
2. In ein Glas füllen und kalt servieren.
3. Sofort genießen.

## 175. Hüttenkäse mit Tomaten

Ein herzhaftes, glutenfreies Frühstück mit Hüttenkäse und frischen Tomaten.

Zutaten:

- 150 g Hüttenkäse
- 1 Tomate
- 1 TL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Tomate in Scheiben schneiden.
2. Hüttenkäse auf einem Teller anrichten.
3. Mit Tomaten und Öl garnieren.

## 176. Buchweizen-Pancakes

Fluffige Pancakes aus Buchweizenmehl – glutenfrei und proteinreich.

Zutaten:

- 1 Ei
- 50 g Buchweizenmehl
- 1 Messlöffel Vanille-Whey
- 100 ml Milch

Zubereitung:

1. Teig anrühren und kurz ruhen lassen.
2. In der Pfanne goldbraun backen.
3. Mit Obst servieren.

## 177. Quinoa-Riegel

Kleine, knusprige Frühstücksrissen mit Quinoa und Nüssen – perfekt zum Mitnehmen.

Zutaten:

- 100 g gepuffte Quinoa
- 2 EL Honig
- 1 TL Mandelmus
- 20 g Nüsse

Zubereitung:

1. Alle Zutaten mischen und in eine Form drücken.
2. Im Kühlschrank fest werden lassen.
3. In Riegel schneiden und genießen.

## 178. Protein-Joghurt mit Beeren

Ein fruchtig-cremiger Joghurt mit extra Eiweiß und frischen Beeren.

Zutaten:

- 200 g Naturjoghurt laktosefrei
- 1 Messlöffel Vanille-Whey
- 50 g Beeren
- 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Whey in Joghurt einrühren.
2. Beeren hinzufügen.
3. Mit Honig süßen und servieren.

## 179. Süßkartoffel-Toast

Knusprige Süßkartoffelscheiben als Toast-Alternative – glutenfrei und ballaststoffreich.

Zutaten:

- 2 Scheiben Süßkartoffel
- 2 EL Hummus
- 1/2 Avocado
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Süßkartoffelscheiben im Toaster oder Ofen rösten.
2. Mit Hummus und Avocado belegen.
3. Mit Zitronensaft beträufeln.

## 180. Linsenpfannkuchen mit Kräutern

---

Herzhafte Pfannkuchen aus roten Linsen – glutenfrei, proteinreich und sättigend.

Zutaten:

- 100 g gekochte rote Linsen
- 1 TL Öl
- 1 TL Kräuter der Provence
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Linsen pürieren und mit Gewürzen verrühren.
2. In der Pfanne dünn ausbacken.
3. Mit Kräutern servieren.

# FRÜHSTÜCK LOW CARB

## 181. Rührei mit Avocado

---

Ein cremiges Rührei mit frischer Avocado – kohlenhydratarm und voller gesunder Fette.

Zutaten:

- 2 Eier
- 1/2 Avocado
- 1 TL Butter
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Eier verquirlen und in Butter stocken lassen.
2. Avocado in Scheiben schneiden.
3. Alles auf einem Teller anrichten und würzen.

## 182. Hüttenkäse mit Lachs

---

Ein leichtes, herzhaftes Frühstück mit Hüttenkäse und Räucherlachs – eiweißreich und sättigend.

Zutaten:

- 150 g Hüttenkäse
- 50 g Räucherlachs
- 1 TL Zitronensaft
- Dill nach Geschmack

Zubereitung:

1. Hüttenkäse in eine Schüssel geben.
2. Lachs in Stücke schneiden und darauflegen.
3. Mit Zitronensaft und Dill verfeinern.

## 183. Omelett mit Spinat und Feta

---

Ein klassisches Low-Carb-Omelett mit Spinat und Feta – ideal für den Morgen.

Zutaten:

- 2 Eier
- 50 g Spinat
- 30 g Feta
- 1 TL Öl

Zubereitung:

1. Spinat in Öl kurz anbraten.
2. Eier verquirlen und in die Pfanne geben.
3. Feta darüberbröseln und stocken lassen.

## 184. Low-Carb Protein-Pfannkuchen

---

Fluffige Pfannkuchen ohne Mehl – mit Whey und Mandelmehl.

Zutaten:



- 2 Eier
- 1 Messlöffel Vanille-Whey
- 20 g Mandelmehl
- 50 ml Milch

Zubereitung:

1. Alle Zutaten zu einem Teig verrühren.
2. In der Pfanne portionsweise ausbacken.
3. Mit Beeren oder Quark servieren.

## 185. Eiersalat mit Hähnchen

Ein cremiger Eiersalat mit Hähnchenstreifen – viel Protein, wenig Kohlenhydrate.

Zutaten:

- 2 Eier
- 80 g Hähnchenbrust
- 1 TL Joghurt
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Eier hart kochen und würfeln.
2. Hähnchen braten und klein schneiden.
3. Mit Joghurt und Gewürzen mischen.

## 186. Skyr mit Nüssen

Cremiger Skyr mit knackigen Nüssen – sättigend, kohlenhydratarm und eiweißreich.

Zutaten:

- 200 g Skyr
- 15 g Walnüsse
- 1 TL Honig
- 1 Messlöffel Vanille-Whey

Zubereitung:

1. Whey in Skyr einrühren.
2. Mit Walnüssen und Honig toppen.
3. Kalt genießen.

## 187. Avocado-Ei-Bowl

Eine einfache Frühstücksbowl mit Avocado, Ei und frischem Spinat.

Zutaten:

- 2 Eier
- 1/2 Avocado
- 1 Handvoll Spinat
- 1 TL Olivenöl

Zubereitung:

1. Eier pochieren oder braten.
2. Spinat in Öl kurz anbraten.
3. Alles mit Avocado anrichten.

## 188. Low-Carb Protein-Muffins

Saftige Muffins aus Mandelmehl und Whey – ideal für unterwegs.

Zutaten:

- 2 Eier
- 1 Messlöffel Vanille-Whey
- 20 g Mandelmehl
- 1 TL Backpulver

Zubereitung:

1. Zutaten verrühren und in Förmchen füllen.
2. Bei 180°C 10 Minuten backen.
3. Abkühlen lassen.

## 189. Rührei mit Zucchini

Ein leichtes, grünes Frühstück – eiweißreich, fettarm und Low-Carb.

Zutaten:

- 2 Eier
- 50 g Zucchini
- 1 TL Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Zucchini raspeln und kurz anbraten.
2. Eier hinzufügen und stocken lassen.
3. Würzen und servieren.

## 190. High-Protein Smoothie

---

Ein cremiger Low-Carb-Shake mit Mandelmilch und Proteinpulver – schnell und sättigend.

Zutaten:

- 250 ml Mandelmilch
- 1 Messlöffel Vanille-Whey
- 1/2 Avocado
- 1 TL Mandelmus

Zubereitung:

1. Alle Zutaten im Mixer cremig pürieren.
2. Kalt genießen.
3. Sofort servieren.

## 191. Lachs-Omelett

---

Ein deftiges Omelett mit Räucherlachs – kohlenhydratarm und voller Eiweiß.

Zutaten:

- 2 Eier
- 50 g Räucherlachs
- 1 TL Butter
- Dill nach Geschmack

Zubereitung:

1. Eier verquirlen und in Butter braten.
2. Lachs darüberlegen und stocken lassen.
3. Mit Dill bestreuen.

## 192. Low-Carb Joghurtbecher

---

Ein cremiger Becher mit Joghurt, Proteinpulver und Nüssen – einfach und lecker.

Zutaten:

- 200 g Joghurt
- 1 Messlöffel Vanille-Whey

- 10 g Mandeln
- 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Whey in Joghurt einrühren.
2. Mit Mandeln und Honig toppen.
3. Kalt servieren.

## 193. Tofu-Ei-Pfanne

---

Ein herzhaftes Frühstück mit Tofu und Ei – low carb und pflanzlich.

Zutaten:

- 100 g Tofu
- 1 Ei
- 1 TL Öl
- Sojasoße nach Geschmack

Zubereitung:

1. Tofu würfeln und anbraten.
2. Ei hinzufügen und vermengen.
3. Mit Sojasoße abschmecken.

## 194. Käse-Ei-Muffins

---

Herzhafte Low-Carb-Muffins mit Käse und Eiern – perfekt zum Mitnehmen.

Zutaten:

- 3 Eier
- 30 g geriebener Käse
- 1 TL Butter
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Eier mit Käse und Gewürzen mischen.
2. In Muffinförmchen geben und 15 Minuten bei 180°C backen.
3. Abkühlen lassen.

## 195. Low-Carb Frühstücksburger

---

Ein proteinreicher Burger mit Eiweißbrötchen, Ei und Avocado.

Zutaten:

- 1 Eiweißbrötchen
- 1 Ei
- 1/2 Avocado
- 1 TL Senf

Zubereitung:

1. Brötchen aufschneiden und tosten.
2. Ei braten und mit Avocado belegen.
3. Mit Senf bestreichen und servieren.

## 196. Protein-Käsechips

---

Knusprige Chips aus Käse – ein einfacher Low-Carb-Snack fürs Frühstück.

Zutaten:

- 50 g geriebener Käse
- 1 Prise Paprikapulver
- 1 Prise Salz
- 1 TL Sesam (optional)

Zubereitung:

1. Käsehäufchen auf Backpapier setzen.
2. Mit Paprika bestreuen und 8 Minuten bei 200°C backen.
3. Abkühlen lassen und knuspern.

## 197. Low-Carb Eiweißbrot

---

Ein kerniges Brot ohne Mehl – perfekt für ein herzhaftes Frühstück.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 3 Eier
- 50 g gemahlene Mandeln
- 1 TL Backpulver

Zubereitung:

1. Alles zu einem Teig verrühren.
2. In eine Kastenform geben und 30 Minuten bei 180°C backen.
3. Abkühlen lassen.

## 198. Spiegelei mit Käse und Tomate

---

Ein schnelles, herzhaftes Frühstück mit geschmolzenem Käse – in Minuten fertig.

Zutaten:

- 2 Eier
- 1 Tomate
- 30 g Käse
- 1 TL Butter

Zubereitung:

1. Tomate in Scheiben schneiden und anbraten.
2. Eier und Käse hinzufügen.
3. Stocken lassen und servieren.

## 199. Avocado-Tuna-Bowl

---

Ein cremiger Mix aus Thunfisch, Avocado und Joghurt – Low-Carb und sättigend.

Zutaten:

- 1 Dose Thunfisch
- 1/2 Avocado
- 2 EL Joghurt
- 1 Spritzer Zitronensaft

Zubereitung:

1. Thunfisch abtropfen lassen und mit Avocado und Joghurt mischen.
2. Mit Zitronensaft abschmecken.
3. Kalt genießen.

## 200. Low-Carb Schoko-Protein-Mousse

---

Ein cremiges, süßes Frühstück mit Schokogeschmack – ohne Zucker, aber voller Protein.

#### Zutaten:

- 150 g Magerquark
- 1 Messlöffel Schoko-Whey
- 1 TL Kakaopulver
- 1 TL Erythrit

#### Zubereitung:

- 1.** Alle Zutaten cremig verrühren.
- 2.** 10 Minuten kalt stellen.
- 3.** Gekühlt genießen.