

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

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

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

73. High-Protein Pfannkuchen-Rolle .....	16
74. Skyr mit Crunch .....	16
75. Rührei im Becher .....	16
76. Protein-Granola-Joghurt.....	16
77. Eiweiß-Smoothie mit Beeren .....	16
78. Eiweißbrot mit Hüttenkäse und Tomate .....	16
79. Quarkriegel ohne Backen .....	17
80. Protein-Chia-Pudding .....	17
<b>Frühstück aus der Pfanne.....</b>	<b>17</b>
81. Rührei mit Spinat und Feta .....	17
82. Protein-Pfannkuchen mit Haferflocken .....	17
83. Omelett mit Pilzen.....	17
84. Quarkpfannkuchen .....	17
85. Tofu-Scramble .....	18
86. Eiweiß-Omelett mit Tomaten .....	18
87. Protein-Crêpes mit Vanille.....	18
88. Gemüse-Rührei mit Hüttenkäse .....	18
89. Süße Protein-Pfanne mit Beeren .....	18
90. Spiegelei mit Avocado .....	18
91. High-Protein Kaiserschmarrn.....	18
92. Lachs-Rührei .....	19
93. Protein-Toast in der Pfanne.....	19
94. High-Protein French Toast .....	19
95. Gemüse-Omelett mit Käse .....	19
96. Protein-Porridge aus der Pfanne .....	19
97. Eiweiß-Pfannkuchen mit Apfel .....	19
98. Hähnchen-Ei-Pfanne .....	20
99. Linsenpfanne mit Ei .....	20
100. Protein-Pfanne mit Räuchertofu .....	20
<b>Frühstück aus dem Ofen .....</b>	<b>20</b>
101. Eiweißmuffins mit Spinat und Feta .....	20
102. Protein-Auflauf mit Quark .....	20
103. Hafer-Protein-Muffins .....	20
104. Eiweißbrot .....	21
105. Baked Oats mit Banane .....	21
106. Eierauflauf mit Gemüse .....	21
107. High-Protein Frühstückspizza .....	21
108. Baked Skyr mit Beeren .....	21
109. Mini-Eiermuffins mit Speck .....	21
110. Protein-Quarkauflauf mit Apfel.....	21
111. Gemüse-Frittata aus dem Ofen .....	22
112. Ofen-Omelett mit Lachs .....	22
113. High-Protein Brötchen .....	22
114. Eiweiß-Soufflé mit Vanille .....	22
115. Protein-Crumble mit Beeren .....	22
116. Ofen-Porridge mit Apfel und Zimt.....	22
117. Herzhaftes Quinoa-Ei-Gratin .....	23
118. Protein-Muffins mit Schokolade .....	23
119. Protein-Flammkuchen mit Quarkboden.....	23
120. Baked Protein Donuts .....	23
<b>Frühstück mit Toast &amp; Sandwiches .....</b>	<b>23</b>
121. Eiweiß-Toast mit Avocado und Ei .....	23
122. High-Protein Sandwich mit Hähnchen .....	23
123. Thunfisch-Toast.....	23
124. Protein-Sandwich mit Lachs .....	24
125. Süßer Protein-Toast mit Skyr .....	24
126. Sandwich mit Ei und Spinat.....	24
127. Protein-Toast Hawaii.....	24
128. Cottage Cheese Toast .....	24
129. High-Protein Sandwich mit Pute .....	24
130. Eiweiß-Toast mit Erdnussbutter und Banane ..	25
131. Sandwich mit Frischkäse und Lachs .....	25
132. Protein-Toasthäppchen mit Hähnchen .....	25
133. Spinat-Käse-Toast .....	25
134. Sandwich mit Eiweißbrot und Frischkäse .....	25
135. Eiweiß-Toast mit Tomate und Mozzarella.....	25
136. High-Protein Sandwich mit Eiweißcreme .....	26
137. Süßes Protein-Sandwich mit Erdnussbutter....	26
138. High-Protein Club Sandwich.....	26
139. Protein-Käse-Toast.....	26
140. Eiweiß-Toast mit Hähnchen und Rührei .....	26
<b>Frühstück vegan &amp; pflanzlich.....</b>	<b>26</b>
141. Veganer Rühr-Tofu.....	26
142. Vegane Protein-Pancakes.....	27
143. Chia-Protein-Pudding .....	27
144. Overnight Oats mit Sojajoghurt .....	27

145. Veganes Protein-Smoothie-Bowl.....	27
146. Veganer Protein-Shake mit Kakao .....	27
147. Linsenpfanne mit Gemüse .....	27
148. Vegane Baked Oats.....	27
149. Vegane Hafer-Protein-Cookies .....	28
150. Veganer Frühstückswrap .....	28
151. Vegane Quinoa-Bowl.....	28
152. Veganes Protein-Müsli .....	28
153. Tofu-Gemüse-Scramble .....	28
154. Veganer Sojajoghurt-Parfait .....	28
155. Veganer Protein-Porridge.....	28
156. Vegane Linsenwaffeln .....	29
157. Veganer Hirsebrei.....	29
158. Vegane Power-Bowl mit Edamame .....	29
159. Veganer Soja-Protein-Shake mit Beeren .....	29
160. Vegane Tofu-Sandwiches .....	29
<b>Frühstück glutenfrei.....</b>	<b>29</b>
161. Glutenfreier Protein-Porridge.....	29
162. Quinoa-Frühstücksbowl.....	30
163. Protein-Omelett mit Gemüse .....	30
164. Skyr mit Beeren und Nüssen.....	30
165. Glutenfreie Proteinpflanzkuchen .....	30
166. Hirsebrei mit Mandelmus .....	30
167. Eiweißmuffins mit Spinat.....	30
168. Glutenfreie Overnight Oats .....	30
169. Tofu-Gemüse-Pfanne .....	31
170. Quark mit Chiasamen .....	31
171. Eiweißbrot glutenfrei.....	31
172. Süßer Amaranth-Pudding .....	31
173. Rührei mit Räucherlachs.....	31
174. Protein-Smoothie mit Banane .....	31
175. Hüttenkäse mit Tomaten.....	31
176. Buchweizen-Pancakes .....	32
177. Quinoa-Riegel.....	32
178. Protein-Joghurt mit Beeren .....	32
179. Süßkartoffel-Toast.....	32
180. Linsenpflanzkuchen mit Kräutern .....	32
<b>Frühstück low carb.....</b>	<b>32</b>
181. Rührei mit Avocado.....	32
182. Hüttenkäse mit Lachs .....	33
183. Omelett mit Spinat und Feta .....	33
184. Low-Carb Protein-Pfannkuchen .....	33
185. Eiersalat mit Hähnchen .....	33
186. Skyr mit Nüssen .....	33
187. Avocado-Ei-Bowl .....	33
188. Low-Carb Protein-Muffins.....	33
189. Rührei mit Zucchini .....	34
190. High-Protein Smoothie.....	34
191. Lachs-Omelett.....	34
192. Low-Carb Joghurtbecher .....	34
193. Tofu-Ei-Pfanne .....	34
194. Käse-Ei-Muffins .....	34
195. Low-Carb Frühstücksburger .....	34
196. Protein-Käsechips .....	35
197. Low-Carb Eiweißbrot.....	35
198. Spiegelei mit Käse und Tomate .....	35
199. Avocado-Tuna-Bowl .....	35
200. Low-Carb Schoko-Protein-Mousse .....	35

# 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 Hähnchenbrustaufschliff
- 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-herhaftes 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 Beerengerukt

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 Frühstückstost 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 herhaftes 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 Frühstückstost 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 Muffinformchen 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 toasten.

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 Röhrei und Tomaten

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

1. Röhrei 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 kühnen.
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 Muffinformchen 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 einröhren, 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, herhaftes 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 herhaftes 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 herzhaft 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 Muffinformchen 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 Muffinformchen 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. Eieraufauflauf 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 Beerenaufauflauf 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. Herhaftes 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 – herhaft 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 toasten 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 toasten.

## 127. Protein-Toast Hawaii

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

Zutaten:

- 1 Scheibe Vollkorntoast
- 50 g Hähnchenaufschmitt
- 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 herhaftes Sandwich mit Putenaufschmitt und Quark – einfach und nährstoffreich.

Zutaten:

- 2 Scheiben Eiweißbrot
- 60 g Putenbrustaufschmitt
- 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 herhaftes 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 herhaftes, 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:

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

## 149. Vegane Hafer-Protein-Cookies

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

- Zutaten mischen und zu Cookies formen.
- Bei 180°C 10 Minuten backen.
- 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:

- Tofu und Bohnen erhitzen.
- Avocado zerdrücken und auf den Wrap streichen.
- 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:

- Quinoa und Mandelmilch erhitzen.
- Mit Ahornsirup süßen.
- Beeren darübergeben und servieren.

## 152. Veganer 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:

- Proteinpulver in Sojamilch aulösen.
- Mit Haferflocken und Mandeln mischen.
- Kalt oder warm genießen.

## 153. Tofu-Gemüse-Scramble

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

- Tofu zerbröseln und mit Gemüse in Öl anbraten.
- Mit Gewürzen abschmecken.
- Warm servieren.

## 154. Veganer 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:

- Joghurt, Beeren und Granola in ein Glas schichten.
- Mit Ahornsirup süßen.
- 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 einröhren und cremig kochen.

- 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:

- Quinoa mit Milch erhitzen.
- Mit Ahornsirup süßen und Beeren hinzufügen.
- 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:

- Gemüse klein schneiden und in Öl anbraten.
- Eier verquirlen und darüber gießen.
- 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:

- Skyr in eine Schüssel geben.
- Beeren und Walnüsse darübergeben.
- 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:

- Alle Zutaten zu einem Teig verrühren.
- In der Pfanne portionsweise ausbacken.
- 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:

- Hirse mit Mandelmilch erhitzen.
- Mandelmus einrühren.
- Mit Ahornsirup süßen.

## 167. Eiweißmuffins mit Spinat

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

- Eier mit Spinat und Feta mischen.
- In Muffinformchen geben.
- 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:

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

## 169. Tofu-Gemüse-Pfanne

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

Zutaten:

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

Zubereitung:

- Tofu würfeln und in Öl anbraten.
- Brokkoli zugeben und mit Sojasoße würzen.
- 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:

- Alle Zutaten verrühren und 10 Minuten quellen lassen.
- Kalt genießen.
- 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:

- Teig anrühren und in eine Kastenform geben.
- Bei 180°C 30 Minuten backen.
- 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:

- Amaranth und Milch erhitzen.
- Whey und Ahornsirup einrühren.
- 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:

- Eier verquirlen und in Butter stocken lassen.
- Lachs in Stücke schneiden und zugeben.
- 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:

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

## 175. Hüttenkäse mit Tomaten

Ein herhaftes, 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 Frühstücksrippen 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, herhaftes 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 herhaftes 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 Muffinformchen 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 toasten.
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 herhaftes 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, herhaftes 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.

