



Alltagstauglich abnehmen

Rezepte, die satt machen und im echten Leben funktionieren

SCHLANK MIT JENNY

Abnehmen ohne Verzicht

Die drei Hebel, die wirklich zählen

Die meisten Frauen denken beim Abnehmen zuerst an weniger essen, mehr Disziplin und mehr Kontrolle. Das Problem ist nur, dass genau dieser Ansatz im echten Leben fast immer kollabiert, weil er Druck erzeugt und Druck irgendwann in Heißhunger, Frust und Aufgeben endet. Abnehmen funktioniert langfristig nicht über Härte, sondern über eine Struktur, die dir das Leben leichter macht, weil dein Körper und dein Kopf nicht permanent nach Essen rufen.

Der erste Hebel ist Sättigung. Wenn du nach dem Essen nicht satt bist, ist es egal, wie motiviert du bist, weil dein Körper sich früher oder später das holt, was ihm fehlt. Sättigung entsteht nicht durch große Mengen, sondern durch die richtige Zusammensetzung, vor allem durch ausreichend Eiweiß, Volumen und ein bisschen Fett. Du merkst den Unterschied sofort, wenn du morgens statt eines schnellen Brots eine Skyr Bowl oder ein Quarkfrühstück isst, weil du danach nicht direkt wieder snacken willst.

Der zweite Hebel ist ein stabiler Blutzucker. Viele typische Alltagsmahlzeiten sind so gebaut, dass sie schnell Energie liefern, aber genauso schnell wieder abfallen. Dann kommt dieses bekannte Tief, dieses unruhige Gefühl, dieses „Ich brauche jetzt irgendwas“, und plötzlich ist die nächste Entscheidung nicht mehr klar, sondern impulsiv. Wenn du Mahlzeiten so baust, dass sie Protein enthalten und nicht nur aus schnellen Kohlenhydraten bestehen, bleibt die Energie gleichmäßiger und du wirst ruhiger im Kopf.

Der dritte Hebel ist Alltagstauglichkeit. Selbst das beste Konzept bringt nichts, wenn es in deinem Tagesablauf keinen Platz hat. Du brauchst keine perfekte Woche, sondern Lösungen für Stressmorgen, Büroalltag, Kinder, Termine und Abende, an denen du einfach nur noch Ruhe willst. Genau deshalb ist dieses Rezeptbuch so aufgebaut, dass du je nach Situation auswählen kannst, statt dich jeden Tag neu zu überfordern.

Wenn du diese drei Hebel im Blick hast, entsteht Abnehmen ohne Verzicht. Du nimmst nicht ab, weil du dich zusammenreißt, sondern weil dein Essen dich trägt, statt dich ständig zu triggern.

So baust du dir sattmachende Mahlzeiten

Eine Mahlzeit, die dich wirklich trägt, besteht nicht aus Perfektion, sondern aus einer einfachen Grundlogik. Du brauchst etwas, das sättigt, etwas, das Volumen bringt, und etwas, das Geschmack und Zufriedenheit liefert. Wenn einer dieser Bausteine fehlt, meldet sich dein Körper sehr schnell wieder, selbst wenn du gerade erst gegessen hast.

Der wichtigste Baustein ist Eiweiß. Eiweiß sorgt dafür, dass du länger satt bleibst, weniger an Essen denkst und deine Energie stabiler ist. Das kann Skyr, Quark, Joghurt, Eier, Hülsenfrüchte, Fisch oder Fleisch sein. Es muss kein riesiger Berg davon sein, aber es sollte in jeder Mahlzeit vorkommen. Viele klassische Gerichte enthalten zu wenig Eiweiß und zu viel von allem anderen, deshalb fühlt man sich danach oft nicht zufrieden.

Der zweite Baustein ist Volumen. Gemüse, Obst, Quark oder Joghurt geben einer Mahlzeit Substanz, ohne sie unnötig schwer zu machen. Eine Portion Beeren in der Frühstücksbowl, Gemüse in der Eipfanne oder ein Salat zur Hauptmahlzeit machen den Teller größer und das Sättigungsgefühl tiefer, ohne dass du Kalorien zählen musst.

Der dritte Baustein ist Fett und Genuss. Ein bisschen Nussmus, Olivenöl oder Käse sorgt dafür, dass Essen rund schmeckt und nicht nach Diät. Wenn Mahlzeiten nur aus mager und kalorienarm bestehen, fühlt sich der Körper nicht sicher und du bekommst schneller Lust auf Süßes oder Nachschlag.

Du kannst dir jede Mahlzeit wie ein Baukastensystem vorstellen. Beim Frühstück könnte das Skyr mit Beeren und Nussmus sein, mittags eine Bowl mit Protein, Gemüse und einer kleinen Beilage, abends eine Gemüse Eipfanne oder ein leichtes Hauptgericht. Diese Logik zieht sich durch alle Rezepte in diesem Buch, damit du nicht jedes Mal neu überlegen musst.

Praktische Portion Orientierung ohne Zählen

Viele Frauen verlieren sich beim Abnehmen in Zahlen, Apps und Regeln, die im Alltag kaum durchzuhalten sind. Dabei braucht es oft gar kein exaktes Rechnen, sondern ein Gefühl für sinnvolle Portionen. Dieses Gefühl entwickelt sich, wenn du ein paar einfache Orientierungspunkte nutzt.

Eine gute Faustregel ist, dass eine Hauptmahlzeit immer eine klare Eiweißquelle enthalten sollte, ungefähr so groß wie deine Handfläche. Dazu kommt Gemüse oder Obst in der Menge von ein bis zwei Händen und eine kleine Portion Kohlenhydrate oder Fett, je nach Tageszeit und Aktivität. Das ist kein starres System, sondern ein Rahmen, der dich führt, ohne dich einzuengen.

Wenn du nach einer Mahlzeit noch hungrig bist, ist das kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Hinweis, dass ein Baustein gefehlt hat. Meist ist es Eiweiß oder Volumen. Wenn du nach zwei Stunden wieder snacken willst, war die Mahlzeit vermutlich zu kohlenhydratlastig oder zu klein gedacht. Diese Rückmeldungen deines Körpers sind wichtiger als jede Kalorientabelle.

Die Rezepte in diesem Buch sind genau nach diesem Prinzip aufgebaut. Sie sollen dir zeigen, wie sich ausgewogene Mahlzeiten im echten Leben anfühlen, damit du Schritt für Schritt mehr Vertrauen in dein eigenes Essen bekommst, statt dich von äußeren Regeln abhängig zu machen.

Wenn du mehr Input brauchst, schau dich gerne auf meiner Webseite www.mit-jenny.com um oder schreib mir (mail@mit-jenny.com).

Inhalt

FRÜHSTÜCK

Apfel-Zimt-Ofenpfannkuchen	010
Apfel-Zimt-Pancake-Bowls	011
Baked Oats mit Schoko-Kern	012
Banana-Peanut-Butter-Latte	013
Banane-Kakao-Frühstückscreme	014
Beeren-Vanille-Wolke mit Nusskern	015
Carrot Cake Baked Oats ohne Proteinpulver	016
Carrot-Cake Frühstücksauflauf	017
Chia-Bowl mit karamellisierten Bananen	018
Chia-Joghurt-Pudding mit Heidelbeeren	019
Cremige Kokos Overnight Oats	020
Cremige Pfirsich-Quark-Bowl mit warmen Haferflo... ..	021
Cremige Protein-Overnight-Oats mit Himbeeren	022
Cremiges Himbeer-Frühstück im Glas	023
Custard-Skyr-Toast	024
Ei-Gemüse-Nest mit Putenbrust	025
Einfache Alltags-Pancakes	026
Erdbeer-Baked-Oats mit Skyr-Frosting	027
Erdbeer-Chia-Jam-Overnight-Oats mit Schokoh... ..	028
Erdbeer-Nuss-Shake für stressige Morgen	029
Erdnussbutter-gefüllte Baked Oats	030
Ferrero-Style Overnight Oats	031
Frühstücks-Bowl „Beere & Crunch“	032
Frühstücks-Dreieck aus Tortilla	033
Gebackene Schoko-Erdbeer-Bowl	034
Gefüllter Schoko Pfannkuchen	035
Gesunder Apfel-Zimt-Auflauf	036
Glutenfreier Omelette-Wrap	037
Goldene Sonntags-Pancakes ohne Pulver	038
Hafer-Ei-Sandwich	039
Herzhafte Gemüse-Eipfanne	040
Herzhafte Süßkartoffel-Waffel mit Avocado & Ei	041
Herzhaftes Frühstück mit Süßkartoffel	042
High Protein Beeren-Quark-Bake ohne Zucker	043
High-Protein-Beeren-Cheesecake	044
Himbeer-Schoko-Bananenbrot	045
Hüttenkäse-Wraps mit Pesto-Eiern	046
Joghurt-Bananen-Blaubeeren-Kuchen	047
Karotten Zimt Kuchenbrot	048
Karottenkuchen Overnight Oats	049
Kartoffel-Tortilla mit High-Protein-Füllung	050
Knusper-Schoko Frühstücksbowl	051
Kohl-Karotten-Ei-Nest	052
Kürbis-Zimtschnecken-Focaccia	053

Mango Chia Pudding ohne zugesetzten Zucker	054
Marmor-Baked-Oats	055
Ofen-Apfel-Porridge (Apple Baked Oats)	056
Ofen-Baked-Breakfast Mini	057
Overnight-Oats Erdnussbutter-Cheesecake	058
Pistazien-Overnight-Oats mit Schokohaupe	059
Protein Baked Oat Brownies	060
Protein Breakfast Bagel aus der Pfanne	061
Protein Kartoffel-Avocado Frühstück	062
Protein Schoko-Erdbeer-Bananenbrot	063
Protein-Blueberry-Pancakes	064
Protein-Pancake-Muffins	065
Quarkbrot-Frühstück herzhaft	066
Raffaello Overnight Oats mit White-Chocolate-Sh... ..	067
Reispapier-Bagel mit Rührei	068
Saftige Brownie Baked Oats – ohne Industriezucker ..	069
Saftige Heidelbeer-Pancakes	070
Saftiges Apfel-Haferbrot	071
Sattmacher-Frühstück mit Beeren	072
Schinken-Cheddar-Schnittlauch-Protein-Biscuits	073
Schnelles To-go-Glas Vanille-Kirsch	074
Schoko Crunch Overnight Oats ohne zugesetzten	075
Schoko Overnight Oats ohne Pulver	076
Schoko-Baked-Oats mit Skyr & Banane	077
Schoko-Bananen-Pfannkuchen	078
Schoko-Erdnuss Overnight Oats	079
Schoko-Erdnuss-Protein-Shake ohne Pulver	080
Schokoladige Protein-Baked Oats ohne Pulver	081
Skyr-Bananen-Pancakes	082
Snickers Overnight Oats	083
Snickers-Frühstück	084
Süßkartoffel-Toast mit Avocado und Schinken	085
Tiramisu Overnight Oats ohne Pulver	086
Tiramisu-Chia-Pudding	087
Tropical-Crunch-Smoothie	088
Warme Apfel-Zimt-Bowl	089
Warmes Banana-Zimt-Protein-Porridge ohne Prot... ..	090
Zimtschnecken-Pancakes	091
Überbackenes Ei-Toast	092

MITTAG

Avocado-Eiersalat-Wrap	094
Avocado-Protein-Wrap aus dem Ofen	095
Cheesy Tomato Pasta – familienfreundlich & sätti... ..	096
Chicken Parmesan mit Caesar Salad	097
Chicken Seekh Kebabs	098

Inhalt · Fortsetzung

MITTAG

Chicken-Burrito	099
Chipotle-Hähnchen-Quesadillas	100
Cremige Kichererbsenpfanne	101
Cremige Käse-Tomaten-Pasta aus der Pfanne	102
Cremige One Pot Auberginen-Tomaten-Pasta	103
Cremige One Pot Tomaten Pasta	104
Cremige One-Pan Pasta aus dem Ofen	105
Cremige Paprika-Lasagne-Pfanne ohne Ofen	106
Cremiges Thai-Curry Alltagstauglich	107
Crispy Thai-Curry-Hähnchen-Bites	108
Eierreis	109
Eiweißreicher Kartoffelsalat	110
Erdnuss-Gemüse-Pfanne mit Reis	111
Gefüllte Thunfisch Pfannenbrote	112
Gefülltes Ei-Teig-Pocket	113
Gefülltes Sandwich-Baguette	114
Gemüse-Frikadellen	115
Herzhafte Kartoffel-Fladen mit Käse und Petersilie	116
Kartoffel Ei Pfannen Omelette	117
Kartoffel-Ei-Omelett-Wrap	118
Kartoffel-Ei-Sandwich aus der Pfanne	119
Kartoffel-Käse-Waffeln mit Protein-Topping-Ideen	120
Kartoffel-Omelette mit Gemüse	121
Kartoffel-Thunfisch-Salat neue Art	122
Kartoffelwaffel – knusprige Protein-Basis	123
Knackiger Sommersalat mit Parmesan-Dressing	124
Knusprige Falafel-Tacos mit Harissa-Joghurt	126
Knuspriger Gemüse-Ei-Wrap aus der Pfanne	127
Käse-Böregi aus Reispapier	128
Käse-Gemüse-Wrap – Meal Prep aus dem Ofen	129
Mediterrane Feta-Salat-Bowl mit warmem Feta	130
Mediterrane Kartoffelpfanne mit Feta & Ei	131
Ofen-Süßkartoffel mit Kräuterquark & Feta	132
One-Pan Creamy Tomaten Spinat Pasta	133
Protein-Pfannen-Pancake mit Käse & Schinken	134
Protein-Power-Grilled-Cheese	135
Protein-Salatrollen mit Hähnchen	136
Protein-Wrap aus der Pfanne	137
Proteinreicher Spinat-Käse-Ofensnack	138
Ricotta-Tomaten-Toast mit Basilikum	139
Schnelle Ei-Toast-Pfannenpizza	140
Sesam-Hähnchen mit Vollkornreis & Gurken-Crun... ..	141
Smashed-Chicken-Caesar-Tacos	142
Tortilla-Ei-Pie	143

Wrap-Päckchen mit Hähnchen, Pesto & Feta	144
Zitronen-Knoblauch-Hähnchen auf cremiger Linse... ..	145
Zitronen-Lachs auf Kräuterreis	146
Zucchini-Pfannkuchen-Sandwiches mit Lachs	147

ABENDESSEN

Avocado Grilled Cheese – proteinreich angepasst	149
Beef Shawarma Wraps mit leichtem Tzatziki	151
Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf mit Hähnchen	152
Caprese-Hähnchenbrust	153
Chicken Boats mit Gemüse & Mozzarella	154
Chicken-Alfredo-Wrap	155
Chicken-Shawarma-Bowl	157
Cottage Cheese Pizza – proteinreich & low carb	158
Cremige Chili-Tomaten-Pasta	159
Cremige Tomaten-Hack-Pfanne wie Lasagne	160
Cremige Zwiebel-Pasta mit Hähnchen	161
Crispy Protein Lachs Bites	162
Doppelter Zucchini-Käseburger	163
Döner-Kartoffel-Salat-Bowl	164
Ei-Alfredo mit Hähnchen	165
Eier-Feta-Bowl Abendruhe	166
Einfaches Haferflocken-Fladenbrot	167
Gefüllte Chicken-Taschen aus dem Ofen	168
Gefüllte Fleisch-Fladen aus der Pfanne	169
Gefüllte Hackfleisch-Wrap-Röllchen aus dem Ofen	170
Gefüllte Hähnchen-Calzone mit Gemüse	171
Gefüllte Hähnchen-Nester	172
Gefüllte Kartoffeln mit Hackfleisch und Béchamel	173
Gefüllte Lachsmuscheln in Tomatensahnesauce	174
Gefüllte Ofen-Wrap-Ecken mit Hackfleisch	175
Gefüllte Süßkartoffel mit Hack	176
Gefüllte Süßkartoffel mit Lachs & Avocado	177
Gefüllte Zucchini mit Hack & Joghurt	178
Gefüllte Zucchini mit Hähnchenhack und Reis	179
Glutenfreier Linsenwrap – nur 2 Zutaten	180
Haferflocken-Fladen mit Hähnchen & Protein-Sauce	181
High Protein Pizza Burritos	182
High-Protein Spinat-Lasagne ohne Schichten	183
Hähnchen-Calzone ohne Mehl	184
Hähnchen-Taschen	185
Hähnchenspieße mit Ofenkartoffeln	186
Kartoffel-Fladenbrot mit Hackfleischfüllung	187
Kartoffel-Fleischbällchen vom Blech	189
Kartoffel-Karotten-Smileys mit Skyr-Dip	190
Kebab Pasta	191

Inhalt · Fortsetzung

ABENDESSEN

Knoblauch-Parmesan-Hähnchen	192
Knusprige Auberginen-Käse-Wraps	193
Knusprige Gnocchi auf frischem Salat mit cremige... ..	194
Knusprige Hähnchen-Reispapier-Dumplings	195
Knusprige Knoblauch-Parmesan Kartoffelrösti	196
Knuspriger Börek – proteinreich & leichter	197
Knuspriger Mais-Feta-Salat mit Joghurt-Dressing	198
Knuspriges Kartoffel-Hähnchen aus dem Ofen	199
Kohlrouladen-Auflauf	200
Käse-Quark-Nudeln in Tomatensauce	201
Käse-Wrap aus dem Ofen – proteinreich & sättige... ..	202
Lachs aus dem Ofen mit Teriyaki ohne Honig	203
Lachs-Feta-Ofenpasta	204
Lasagne-Kartoffel-Auflauf	205
Linsen-Burger-Tacos	206
Linsen-Flatbread aus der Pfanne	207
Mexikanische Mais-Hähnchen-Bowl	208
Ofen-Brokkoli-Auflauf mit Ei & Feta	209
Ofen-Gemüse mit Feta & Kräuterquark	210
Ofen-Hähnchen „Knoblauch Zitrone“	211
Ofen-Kartoffel-Hähnchen mit Sauce	212
Ofenkartoffel-Schiffchen mit Hack & Joghurt-Topp... ..	213
One Pan Roasted Chicken & Veggies	214
One Pot Feta-Spinat-Pasta	215
Pizza Bowls	216
Protein Hähnchen Crêpes – Light Version	217
Protein Lazy Lasagne aus der Pfanne	218
Protein-Gemüse-Wrap aus der Pfanne	219
Saftiges Ofen-Hähnchen im Backpapier	220
Steak-Bowl mit Süßkartoffel	221
Steak-Süßkartoffel-Bowl mit Avocado & Ei	222
Sweet Potato Burger Bowl – Burger Geschmack oh... ..	223
Sweet Potato Pizza Slices	224
Süß-scharfe Hähnchen-Bowl in Kokos-Chili-Brühe	226
Süßkartoffel-Burger	227
Süßkartoffel-Tacos	228
Süßkartoffel-Wrap ohne Wrap	229
Tavuklu Lavag	230
Thai-Chicken-Burger mit Mango-Slaw	231
Thai-Erdnuss-Kokos-Suppe mit Reismudeln	232
Thunfisch-Skyr-Creme mit Rohkost	233
Vier-Käse-Rondelli mit Tomatensauce	234
Wrap-Burger mit leichter Burgersoße	235
Zitronige Skyr-Hähnchen-Pfanne	236

Zucchini-Hähnchen-Buns	237
Zucchini-Kürbis-Lasagne	238
Zucchini-Rolle aus dem Ofen	239

SNACK

Apfel-Zimt-Kugeln mit weißer Schokolade	241
Apfel-Zimt-Quark wie Bratapfel	242
Avocado-Ei-Aufstrich	243
Avocado-Ei-Teller mit körnigem Frischkäse	244
Avocado-Oliven-Creme	245
Banana Bread Bites	246
Beeren-Cheesecake-Reiswaffeln	247
Bessere Schoko-Nuss-Creme ohne Zuckerzusatz	248
Blaubeer-Crumble-Bananen-Split	249
Brokkoli-Käse-Bites aus dem Ofen	250
Cheesy Kichererbsen	251
Cremiger Ei-Thunfisch-Aufstrich	252
Cremiger Eiersalat ohne Mayo	253
Crunchy Schoko-Nuss-Cluster mit Granatapfel	254
Dattel-Herz-Pralinen	255
Dattel-Pistazien-Schoko-Snack	256
Dattel-Schoko-Snack	257
Dattel-Walnuss-Kugeln	258
Drei-Gläser-Blaubeer-Bällchen	259
Eier-Avocado-Biss	260
Erdnussbutter-Joghurt-Bites mit Schokohülle	261
Express-Schokomousse	262
Flammkuchen Piccolinis	263
Fruchtige Gummibärchen ohne Zucker	264
Gebackene Zimt-Banane im Reispapier	265
Gurken-Röllchen „Crunch & Cream“	266
Haferflocken-Protein-Stangen	267
Hähnchen-Skyr-Aufstrich	268
Joghurt-Erdbeer-Bites	269
Kabački-Pfannkuchen mit Knoblauch-Skyr-Sauce	270
Kichererbsen-Cookie-Crisps	271
Kichererbsen-Erdnuss-Cookies	272
Knoblauch-Dip – cremig & kalorienbewusst	273
Knusprige Fächerkartoffel aus dem Airfryer	274
Knusprige Hüttenkäse-Chips	275
Knusprige Kartoffel-Käse-Dippers aus dem Ofen	276
Knusprige Parmesan-Kichererbsen	277
Knusprige Protein-Blumenkohl-Fritter mit Joghurt... ..	278
Knusprige Reisblatt-Mandelhörnchen	279
Knusprige Zitronen-Knoblauch Sojastückchen	280
Kokos-Schoko-Bällchen mit extra Protein	281

Inhalt · Fortsetzung

SNACK

Mediterraner Feta-Skyr-Dip	282
Mini-Mozzarella mit Tomate & Oliven	283
No-Bake Zimtschnecken mit Dattel-Zimt-Füllung	284
Ofen-Brokkoli mit Parmesan und echtem Protein-... ..	285
Protein-Eis am Stiel mit Schokohülle	286
Protein-Gemüsebällchen	287
Rote-Linsen-Chips	288
Saftiges Blueberry Banana Bread	289
Schoko-Erdnuss-Rolle nach Tender-Art	290
Schoko-Veggie-Muffins ohne Honig	291
Schokoladen-Kirsch-Snack	292
Snickers Yogurt Bowl	293
Spinat Kartoffel Bällchen	294
Zucchini-Parmesan-Ringe	297
Zwiebel-Ei-Ringe aus der Pfanne	298

DESSERT

Apfel-Schoko-Küchlein ohne Mehl	300
Banana Brownie ohne Zuckerzusatz	301
Banana-Cinnamon-Roll-Lava-Cake	302
Bananen-Kokos-Eis	303
Beeren-Käsekuchen-Taler	304
Blaubeer-Kugel-Torte	305
Blitz-Tiramisu direkt aus der Frischkäsepackung	306
Bolo de Aipim (Maniok-Kuchen)	307
Brownie Cheesecake	308
Chewy Chocolate Chip Cookies ohne Zucker	309
Cinnamon Roll Bites	310
Cremiger Joghurt-Keks-Dessert ohne Zuckerfalle	311
Cremiger Vanille-Milchkuchen mit Beeren	312
Cremiges Brownie-Cheesecake-Dessert mit Himb... ..	313
Cremiges Dessert im Creme-Brûlée-Style	314
Cremiges Tiramisu ohne Zucker & ohne Löffelbiskuit ...	315
Die gesündeste Torte der Welt (Kita-Abschied)	316
Erdbeer-Joghurt-Eis mit Schoko-Hülle	317
Erdbeer-Protein-Rolle	318
Erdnussbutter-Eis am Stiel mit Schokohülle	319
Flourless High Protein Banana Brownies	320
Fluffige Dattel-Kaffee-Creme mit Dattelsüße	321
Fluffige Kaffee-creme auf Mandelmilch	322
Glaskuchen mit Protein-Topping	323
High Protein Apfel-Crunch Dessert	324
High Protein Biskuitrolle	325
High Protein Brownie	326

High Protein Heidelbeer Cheesecake	327
High Protein Schokomousse aus Eiern	328
High Protein Zimtschnecken	329
High-Protein Snickers-Cups	330
Himbeer-Cheesecake ohne Zucker	331
Himbeer-Joghurt-Eis am Stiel	332
Himbeer-Protein-Dessert mit Schokoguss	333
Joghurt-Dessert mit karamellisierter Banane	334
Joghurt-Keks-Dessert – 2 Zutaten	335
Karamellisierter Bananenkuchen	336
Karotten-Cheesecake-Bars	337
Karottenkuchen-Cobbler mit Pekannuss-Sauce	338
Kinder-Cheesecake mit nur 3 Zutaten	339
Knusprige Haselnuss-Schoko-Oats	340
Milchbrötchen-Wolke	341
Mousse au Chocolat ohne Zucker	342
No-Bake Brownie aus dem Gefrierfach	343
Ofen-Wohlfühl-Dessert Banane Zimt	344
Pfirsich-Cobbler mit gebräunter Butter	345
Pistazien-Cheesecake	346
Protein Brownies ohne Proteinpulver	347
Protein Cookie Dough ohne Zucker	348
Protein Lava Cake	349
Protein Whipped Joghurt	350
Protein-Cheesecake ohne Pulver	351
Protein-Kaiserschmarrn aus Dinkelmehl	352
Protein-Schoko-Bananenkuchen aus der Pfanne	353
Protein-Schoko-Rolle mit Dattelsüße	354
Protein-Tiramisu ohne Zucker	355
Protein-Zimtschnecken	357
Proteinreiche Quarkwaffeln	358
Proteinreicher Brownie-Pudding	359
Red Velvet Protein-Crêpe-Rolle mit Schokocreme	360
Saftige Zimt-Schnecken aus dem Ofen	361
Saftiger Protein-Schokokuchen mit Creme	362
Saftiger Süßkartoffel-Schoko-Brownie	363
Schnelles Tiramisu aus der Tasse	364
Schoko Haselnuss Protein Dessert	365
Schoko Protein Kuchen	366
Schoko-Brownie-Ofencreme	367
Schoko-Buns	368
Schoko-Chia-Mousse	369
Schoko-Cookie-Donut-Kastenkuchen	370
Schoko-Erdbeer-Cheesecake-Kuppeln	371
Schoko-Oreo Cheesecake Creme ohne Pulver	372
Schoko-Seele mit Nusskern	373

Inhalt • Fortsetzung

DESSERT

Schoko-Swirl-Bananenbrot	374
Schoko-Süßkartoffel-Eis	375
Snickers Bowl – Mama-optimiert	376
Snickers Protein Dessert ohne Zucker	377
Tiramisu-Zimtschnecken	378
Tropisches Fruchteis mit Erdbeersoße	379
Vanille-Beeren-Traum im Glas	380
Vegane Schoko-Mousse aus Seidentofu	381
Zitronen-Cheesecake im Glas	382
Zuckerfreie, proteinreiche Tiramisu Baked Oats	384

BROT UND BASICS

Apfel-Zimt-Focaccia	386
---------------------------	-----

Brokkoli Protein Brot	387
Einfaches Cottage Cheese Fladenbrot	388
Erbsen-Wrap	389
Focaccia Express mit Dinkel	390
Goldene Käsebrötchen vom Blech	391
Hafer Chia Wraps	392
High-Protein-Bagels	393
Kernige Hafer-Quark-Stangen	394
Leinsamen-Brot ohne Mehl	395
Low-Cal Protein Knoblauch-Flatbread	396
Luftiger Ei-Wrap	397
Protein-Bagels die wirklich satt machen	398
Schnelles Joghurt-Saaten-Brötchen	399
Schnelles Joghurtbrot aus dem Airfryer oder Ofen	400
Selbstgemachtes Toastbrot	401

01



Frühstück

Bowls, Overnight Oats und herzhafte Klassiker für einen Start in den Tag, der wirklich satt macht und lange trägt – auch an stressigen Morgen.



FRÜHSTÜCK



4 Portionen



Apfel-Zimt-Ofenpfannkuchen

230

KCAL

14 g

PROTEIN

26 g

KOHLENHYDRATE

6 g

FETT

ZUTATEN

- 150 g Dinkelmehl
- 300 ml fettarme Milch
- 4 Eier
- 200 g Skyr
- 2 Äpfel, in dünnen Scheiben
- 2 TL Zimt
- 2 EL Xylit

ZUBEREITUNG

Mehl, Milch, Eier und Skyr glattrühren. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen, Apfelscheiben darauf verteilen, mit Zimt und Xylit bestreuen. Bei 180 °C ca. 15–18 Minuten backen, bis der Pfannkuchen goldgelb ist. In Stücke schneiden.



Apfel-Zimt-Pancake-Bowls

240

KCAL

20 g

PROTEIN

24 g

KOHLENHYDRATE

6 g

FETT

ZUTATEN

- 4 Eier
- 2 Äpfel, fein gewürfelt
- 4 TL Zimt
- 200 g griechischer Joghurt
- 130 ml Milch
- 130 g Haferflocken, fein gemahlen
- 200 g Skyr
- 1 TL Backpulver
- Xylit nach Geschmack

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten miteinander vermengen und die Masse gleichmäßig auf 4 kleine ofenfeste Formen verteilen. Bei 175 °C 25–30 Min. backen, bis fest. Mit Joghurt, Zimt und etwas Xylit toppen.

Baked Oats mit Schoko-Kern

390

KCAL

30 g

PROTEIN

40 g

KOHLENHYDRATE

11 g

FETT

ZUTATEN

Basis

- 55 g Haferflocken
- 125 ml Milch (oder Pflanzendrink)
- ½ reife Banane
- 150 g Skyr (oder griechischer Joghurt)
- 1 EL Erdnussbutter
- 1 TL Leinsamen
- 1 TL Chiasamen
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz

Schoko-Kern

- 1 TL Kakaopulver
- 1 TL Xylit oder Erythrit
- 2 TL heißes Wasser
- 2 TL Skyr

Topping: Bananenscheiben,
zuckerfreie Schokodrops

ZUBEREITUNG

Alle Basis-Zutaten im Mixer glatt pürieren. Für den Schoko-Kern Kakaopulver, Xylit und heißes Wasser glattrühren, Skyr unterrühren. Hälfte der Basis in eine ofenfeste Schale, Schoko-Kern mittig hineingeben, restliche Basis darüber. Mit Bananenscheiben und Schokodrops toppen. Bei 180 °C 15–20 Min backen. Nach dem Backen einen Schuss kalte Milch darübergeben.



FRÜHSTÜCK



1 Portion



Banana-Peanut-Butter-Latte

260

KCAL

12 g

PROTEIN

30 g

KOHLENHYDRATE

9 g

FETT

ZUTATEN

- 1 Banane
- 200 ml Milch (oder Proteinmilch)
- 1 EL Erdnussbutter
- Eiswürfel
- 1 TL Instant-Kaffee
- 1 TL Xylit
- 4 EL heißes Wasser

ZUBEREITUNG

Banane, Milch, Erdnussbutter und Eis im Mixer cremig pürieren, ins Glas geben. Instant-Kaffee, Xylit und heißes Wasser mit einem Milchaufschäumer stark aufschlagen, bis eine fluffige Creme entsteht, oben aufsetzen.

Banane-Kakao-Frühstückscreme

Schokoladig, beruhigend und trotzdem stabil für den Vormittag.

310

KCAL

24 g

PROTEIN

18 g

KOHLENHYDRATE

11 g

FETT

ZUTATEN

- 200 g Skyr
- ½ Banane
- 1 TL Backkakao
- 1 TL Nussmus

ZUBEREITUNG

Alles cremig verrühren oder kurz mixen.

Mit ein paar Beeren wird es frischer.

Beeren-Vanille-Wolke mit Nusskern

Cremig, frisch und zuverlässig sättigend. Ein Frühstück, das sich leicht anfühlt und trotzdem bis mittags trägt, auch an stressigen Tagen.

340

KCAL

30 g

PROTEIN

14 g

KOHLENHYDRATE

15 g

FETT

ZUTATEN

- 250 g Skyr oder Magerquark
- 100 g Beeren
- 1 EL Nussmus
- optional 1 TL Honig
- Prise Vanille oder Zimt

ZUBEREITUNG

Skyr oder Quark glatt rühren, Beeren unterheben, Nussmus daraufgeben und nach Wunsch leicht süßen.

Mit warmen Beeren im Winter fast wie ein Dessert zum Frühstück.

101 4 Portionen

Carrot Cake Baked Oats ohne Proteinpulver

310

KCAL

19 g

PROTEIN

38 g

KOHLENHYDRATE

9 g

FETT

ZUTATEN

- 180 g Haferflocken
- 1 reife Banane, zerdrückt
- 1 große Karotte, fein gerieben
- 2 Eier
- 300 g Skyr
- 120 ml Milch oder Hafermilch
- 1,5 TL Backpulver
- 1,5 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- optional 1 TL Honig oder Ahornsirup

Optional für mehr Geschmack

- 30–40 g gehackte Walnüsse im Teig

Topping

- 200 g Skyr
- 150 g Frischkäse natur oder light
- etwas Zimt oder Vanille
- gehackte Walnüsse

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Alle Base-Zutaten gründlich verrühren. In eine gefettete Form geben und glatt streichen. 20–25 Min backen, bis die Oberfläche fest ist. Mindestens 15 Min stehen lassen. Für das Topping Skyr und Frischkäse glatt rühren, auf den abgekühlten Kuchen streichen und mit Zimt sowie Walnüssen bestreuen.

Am nächsten Tag schmeckt der Kuchen fast noch besser. In einer Box im Kühlschrank 3 Tage haltbar.

Carrot-Cake Frühstücksauflauf

310

KCAL

12 g

PROTEIN

46 g

KOHLENHYDRATE

8 g

FETT

ZUTATEN

- 2 reife Bananen
- 2 Tassen Haferflocken
- 1 Karotte, fein gerieben
- 2 Eier
- 1 TL Backpulver
- 1,5 Tassen Milch, normal oder pflanzlich
- Zimt nach Geschmack

Topping

- Joghurt oder Skyr
- gehackte Walnüsse

ZUBEREITUNG

Bananen fein zerdrücken. Haferflocken, geriebene Karotte, Eier, Backpulver, Milch und Zimt zugeben und alles zu einer gleichmäßigen Masse verrühren. Teig in eine leicht gefettete Form füllen und glatt streichen. Bei 180 °C etwa 30–35 Minuten backen, bis der Auflauf gestockt und leicht goldbraun ist. Etwas abkühlen lassen und mit Joghurt oder Skyr sowie Walnüssen toppen.

Hält sich im Kühlschrank 3 Tage und kann portionsweise kurz erwärmt werden.

Chia-Bowl mit karamellisierten Bananen

420

KCAL

16 g

PROTEIN

46 g

KOHLENHYDRATE

18 g

FETT

ZUTATEN

Chia-Pudding

- 4 EL Chiasamen
- 400 ml Hafer- oder Mandelmilch
- 8 EL griechischer Joghurt

Topping

- 2 Bananen
- 1 TL Honig
- etwas Zimt
- 2 EL Granola oder Nüsse
- 1 Handvoll Blaubeeren
- 1 TL Erdnussmus

ZUBEREITUNG

Chiasamen mit Milch verrühren und 2–3 Stunden, besser über Nacht, im Kühlschrank quellen lassen. Griechischen Joghurt unterheben. Bananen in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Honig und Zimt kurz anbraten, bis sie leicht karamellisiert sind. Chia-Pudding auf Schalen verteilen, warme Bananen daraufgeben und mit Granola, Blaubeeren und Erdnussmus vollenden.

2 Portionen

Chia-Joghurt-Pudding mit Heidelbeeren

220

KCAL

12 g

PROTEIN

18 g

KOHLENHYDRATE

10 g

FETT

ZUTATEN

- 120 g Heidelbeeren
- 1–2 TL Erythrit oder Xylit nach Geschmack
- 40 g Chiasamen
- 120 ml Milch oder ungesüßte Mandelmilch
- 120 g griechischer Joghurt natur oder Skyr

ZUBEREITUNG

Heidelbeeren leicht zerdrücken oder kurz pürieren und mit der Süße verrühren. Chiasamen, Milch und Joghurt zugeben und gründlich vermischen. 10 Min stehen lassen, nochmals umrühren. Mindestens 2 Stunden, besser über Nacht, im Kühlschrank quellen lassen.

Hält sich im Kühlschrank 4–5 Tage. Mit Himbeeren, Mango oder einem Löffel Mandelmus einfach variierbar.

Cremige Kokos Overnight Oats

480

KCAL

27 g

PROTEIN

38 g

KOHLENHYDRATE

20 g

FETT

ZUTATEN

- 50 g zarte Haferflocken
- 150 g Skyr (oder Magerquark)
- 100 ml Kokosmilch, light, ungesüßt
- 15 g Kokosraspeln (plus etwas zum Topping)
- 15 g Chiasamen
- 1 TL Xylit oder Erythrit
- ½ TL Vanilleextrakt

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in ein Glas mit Deckel geben und gut verrühren. Mit Kokosraspeln toppen, Deckel drauf, über Nacht (oder mindestens 3 Stunden) in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Morgen umrühren und genießen.



Cremige Pfirsich-Quark-Bowl mit warmen Haferflocken

360

KCAL

31 g

PROTEIN

38 g

KOHLENHYDRATE

8 g

FETT

ZUTATEN

- 1 reifer Pfirsich
- 25 g Haferflocken
- 150 g Skyr oder griechischer Joghurt light
- 100 g Magerquark
- 1–2 weiche Datteln
- etwas Vanille
- optional etwas Zimt

ZUBEREITUNG

Pfirsich in Spalten schneiden. Datteln klein schneiden oder mit etwas warmem Wasser cremig mixen. Zusammen mit Haferflocken in eine beschichtete Pfanne geben und kurz anrösten, bis alles leicht karamellisiert und die Pfirsiche weich werden. Skyr oder Joghurt mit Magerquark und Vanille verrühren. Creme in eine Schüssel geben, warme Pfirsiche mit karamellisierten Haferflocken darüber verteilen. Optional mit Zimt toppen.

Cremige Protein-Overnight-Oats mit Himbeeren

360

KCAL

28 g

PROTEIN

38 g

KOHLENHYDRATE

9 g

FETT

ZUTATEN

- 40 g Haferflocken
- 10 g Chiasamen
- 120 ml ungesüßte Mandelmilch
- 100 g Skyr
- 100 g Vanille-Proteinpudding, ohne Zuckerzusatz
- 5 g Erythrit oder Xylit
- 100 g Himbeeren
- 1 TL Stärke

Topping

- 50 g Proteinpudding
- 5 g Kokosraspeln

ZUBEREITUNG

Haferflocken, Chiasamen, Skyr, Proteinpudding, Mandelmilch und Erythrit glatt verrühren. Mindestens 90 Minuten im Kühlschrank quellen lassen, idealerweise über Nacht. Himbeeren pürieren, mit Stärke kurz aufkochen und eindicken lassen. Abkühlen lassen, Himbeerschicht auf die Oats geben und mit Proteinpudding sowie Kokosraspeln toppen.

Statt Himbeeren funktionieren auch Erdbeeren oder Blaubeeren. Für extra cremig 1–2 EL Skyr zusätzlich unterrühren.

Cremiges Himbeer-Frühstück im Glas

370

KCAL

31 g

PROTEIN

30 g

KOHLENHYDRATE

12 g

FETT

ZUTATEN

- 120 g feine Haferflocken
- 250 g Skyr
- 250 g Magerquark
- 150 ml Milch
- 2–3 entsteinte Datteln oder 2 EL Erythrit/Xylit
- 200 g gefrorene Himbeeren
- 3 TL Nussmus nach Wahl (Erdnuss, Cashew, Haselnuss etc.)

ZUBEREITUNG

Haferflocken fein mixen, bis sie fast wie Mehl sind. Zusammen mit Skyr, Magerquark, Milch und der Süße verrühren, bis eine cremige Masse entsteht. Die Creme auf 3 Gläser verteilen. Gefrorene Himbeeren antauen lassen und pürieren. Wer mag, kann die Kerne durchsieben. Das Himbeerpüree klecksweise auf die Creme geben. Anschließend etwas Nussmus darüber verteilen. Für mind. 1 Stunde kalt stellen oder direkt als Meal Prep für den nächsten Morgen vorbereiten.



Custard-Skyr-Toast

180 kcal

KCAL

16 g

PROTEIN

20 g

KOHLENHYDRATE

4 g

FETT

ZUTATEN

- 100 g Skyr
- 1 Ei
- Prise Zimt
- 1 TL Xylit
- ½ TL Vanilleextrakt
- 2 Scheiben Vollkorntoast
- Beeren nach Wahl

ZUBEREITUNG

Ofen auf 180 °C vorheizen. Skyr, Ei, Zimt, Xylit und Vanille glattrühren. Mit dem Löffelrücken eine Mulde in jede Toastscheibe drücken, die Masse hineingeben, mit Beeren belegen. Ca. 12 Min backen, bis die Füllung gestockt ist.

Tipp: Auch mit dünnen Apfelscheiben statt Beeren ausprobieren.



Ei-Gemüse-Nest mit Putenbrust

310

KCAL

25 g

PROTEIN

23 g

KOHLENHYDRATE

12 g

FETT

ZUTATEN

- 2 Eier (Größe M)
- 50 g Putenbrust-Aufschnitt, in Streifen
- 40 g rote Paprika, fein gewürfelt
- 1 Scheibe Vollkorn- oder Eiweißbrot (ca. 45 g)
- 1 TL Olivenöl, aufgeteilt
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver

ZUBEREITUNG

Beide Eier trennen. Ein Eigelb für dieses Rezept beiseitestellen, das andere Eigelb anderweitig verwenden (im Kühlschrank aufbewahren). Das Eiweiß beider Eier mit Salz und Pfeffer kurz verquirlen, nicht aufschlagen. ½ TL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, das Eiweiß hineingießen und hauchdünn verteilen wie bei einem Crêpe. Bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. stocken lassen. Das beiseitegestellte Eigelb in die Mitte setzen, Putenbrust und Paprika ringsum verteilen, mit Paprikapulver würzen. Noch 1 Min. garen, dann die Ränder zur Mitte einschlagen, sodass ein Päckchen entsteht, und mit der Naht nach unten fertig braten. Die Brotscheibe im restlichen Öl goldbraun rösten und das Päckchen daraufsetzen.

Tipp: Das Eigelb nur etwa 1 Minute mitgaren, dann bleibt es beim Aufschneiden weich und läuft über das Brot.



1 Portion

Einfache Alltags-Pancakes

295

KCAL

18 g

PROTEIN

32 g

KOHLENHYDRATE

9 g

FETT

ZUTATEN

- 1 Ei
- 50 g Haferflocken, fein gemahlen
- 100 g Naturjoghurt oder Skyr
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz

Optional

- für Vanille: 1 TL Vanilleextrakt
- für Schoko: 1 EL Backkakao

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einem glatten Teig pürieren. Beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bei Bedarf minimal einfetten. Teig portionsweise hineingeben und von beiden Seiten goldbraun ausbacken.

Mit Beeren, etwas Skyr oder einem Löffel Nussmus werden die Pancakes noch sättigender. Teig 5 Min ruhen lassen für fluffigere Konsistenz.

**FRÜHSTÜCK****6 Portionen**

Erdbeer-Baked-Oats mit Skyr-Frosting

260 kcal

KCAL

12 g

PROTEIN

28 g

KOHLENHYDRATE

11 g

FETT

ZUTATEN

BODEN

- 200 g Erdbeeren, zerdrückt
- 4 Datteln, in heißem Wasser eingeweicht und püriert
- 200 g Haferflocken, fein gemahlen
- 100 g gemahlene Mandeln
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 TL Backpulver
- 180 ml Milch
- Prise Salz

FROSTING

- 250 g Skyr
- 50 g Frischkäse light
- 1 EL Erythrit
- 1 TL Vanilleextrakt

SONSTIGES

- 200 g Erdbeeren (halbiert)
- 1–2 TL Zimt

ZUBEREITUNG

Ofen auf 175 °C vorheizen. Boden-Zutaten verrühren, in die Form füllen, 20 Min backen. Abkühlen, halbieren. Frosting glatrühren. Eine Bodenhälfte in eine Form, Hälfte Frosting und Erdbeeren drauf, mit der zweiten Hälfte wiederholen. Mit Zimt bestreuen, 3 Std. kaltstellen.

Tipp: Hält sich abgedeckt 4–5 Tage im Kühlschrank, super für Meal-Prep.



Erdbeer-Chia-Jam-Overnight-Oats mit Schokohaube

380 kcal

KCAL

18 g

PROTEIN

42 g

KOHLENHYDRATE

14 g

FETT

ZUTATEN

BASIS

- 50 g Haferflocken
- 1 EL Chiasamen
- 1 TL Xylit
- Spritzer Vanilleextrakt
- 100 ml Milch
- 100 g griechischer Joghurt

ERDBEER-CHIA-JAM

- 3 Erdbeeren
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Chiasamen

SCHOKOHAUBE

- 20 g zuckerfreie Schokolade
- 30 ml Milch

ZUBEREITUNG

Basis verrühren, in ein Glas füllen, über Nacht kühl stellen. Erdbeeren zerdrücken, kurz in der Mikrowelle erwärmen, mit Zitronensaft und Chiasamen vermengen, abkühlen. Auf die Haferbasis geben. Vor dem Servieren Schokolade mit Milch schmelzen und darübergießen.

Tipp: Die Jam reicht für 2–3 Portionen, einfach größere Menge vorbereiten.

Erdbeer-Nuss-Shake für stressige Morgen

Ein echtes Frühstück im Glas, das länger satt macht als jeder klassische Smoothie.

340

KCAL

33 g

PROTEIN

13 g

KOHLENHYDRATE

15 g

FETT

ZUTATEN

- 250 g Magerquark oder Skyr
- 150 ml ungesüßte Mandelmilch
- 100 g Erdbeeren
- 1 EL Nussmus

ZUBEREITUNG

Alles fein mixen, bei Bedarf mit Mandelmilch anpassen.

Langsam trinken, dann hält er deutlich länger vor.

Erdnussbutter-gefüllte Baked Oats

320 kcal

KCAL

20 g

PROTEIN

34 g

KOHLENHYDRATE

11 g

FETT

ZUTATEN

- ½ Banane, zerdrückt
- 40 g Haferflocken, fein gemahlen
- 100 g Skyr
- ½ TL Backpulver
- Spritzer Vanilleextrakt
- 1 gehäufte TL Erdnussbutter (Füllung)
- 1 TL Erdnussbutter (zum Toppen)

ZUBEREITUNG

Ofen auf 180 °C vorheizen. Banane, Haferflocken, Skyr, Backpulver und Vanille verrühren. Dreiviertel des Teigs in eine kleine Ofenform, Erdnussbutter mittig hineingeben, mit dem restlichen Teig bedecken. Mit etwas Erdnussbutter beträufeln. 20 Min backen.

Tipp: Direkt warm servieren, dann läuft die Erdnussbutter-Füllung am schönsten.



Ferrero-Style Overnight Oats

Schokoladige Overnight Oats mit Haselnüssen und Zartbitterschokolade – wie Ferrero Rocher zum Löffeln.

360-380

KCAL

27 g

PROTEIN

32 g

KOHLENHYDRATE

14 g

FETT

ZUTATEN

BASIS

- 40 g Haferflocken oder Hafermehl
- 1 EL Chiasamen
- 1 EL Backkakao, ungesüßt
- 50 ml ungesüßte Mandel- oder Sojamilch
- 150 g Skyr oder griechischer Joghurt natur
- 5–8 g Erythrit oder Xylit

TOPPING

- 10 g Zartbitterschokolade (mind. 85 %, ohne Zuckerzusatz)
- 10 g Haselnüsse, gehackt

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten für die Basis verrühren, bis eine cremige Masse entsteht. Geschmolzene Schokolade und Haselnüsse als Schicht darauf geben. Mindestens 2 Stunden, besser über Nacht, kalt stellen.



101 Portion

Frühstücks-Bowl „Beere & Crunch“

Ein Klassiker, der nie langweilig wird und in drei Minuten auf dem Tisch steht.

360

KCAL

28 g

PROTEIN

20 g

KOHLENHYDRATE

16 g

FETT

ZUTATEN

- 200 g Skyr
- 100 g Beeren
- 1 EL Nüsse oder Mandeln
- optional 1 TL Honig

ZUBEREITUNG

Alles kombinieren und direkt genießen.

Mit warmen Beeren besonders aromatisch.

Frühstücks-Dreieck aus Tortilla

420

KCAL

30 g

PROTEIN

28 g

KOHLENHYDRATE

22 g

FETT

ZUTATEN

- 1 Vollkorn-Tortilla (ca. 25 cm)
- 60 g Käse, in 3 länglichen Streifen
- 2 Eier
- 1 kleine Tomate, gewürfelt
- 30 g Paprika, gewürfelt
- Etwas Rucola oder Spinat
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Olivenöl

ZUBEREITUNG

Ofen auf 200 °C vorheizen. Tortilla flach auf ein Backblech legen, die drei Käsestreifen jeweils zu einem Dreieck an den Rand legen und die Ränder darüber einschlagen. Eier verquirlen, salzen, pfeffern, in die Mitte gießen. Tomate, Paprika und Rucola darauf verteilen. Mit Olivenöl beträufeln. 12–15 Min backen.

Gebackene Schoko-Erdbeer-Bowl

390

KCAL

24 g

PROTEIN

40 g

KOHLENHYDRATE

13 g

FETT

ZUTATEN

- 60 g Skyr oder griechischer Joghurt light
- 60 ml ungesüßte Mandelmilch oder Hafermilch
- 1 Ei
- 1 weiche Dattel
- 40 g Vollkornmehl
- 1 EL Backkakao
- ½ TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 80 g Erdbeeren
- 10 g Zartbitterschokolade (mind. 85 %)

ZUBEREITUNG

Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Dattel mit etwas warmem Wasser pürieren oder sehr fein zerdrücken. Skyr, Milch, Ei und Dattel in einer kleinen Auflaufform verrühren. Vollkornmehl, Backkakao, Backpulver und Salz hinzufügen und vermengen. Mit Erdbeerscheiben und gehackter Schokolade toppen. Ca. 22–24 Min backen, bis die Oberfläche fest und die Mitte leicht weich ist. Ca. 10 Min abkühlen lassen.

Für extra Protein etwas Magerquark als Topping.

Gefüllter Schoko Pfannkuchen

520

KCAL

20 g

PROTEIN

65 g

KOHLENHYDRATE

18 g

FETT

ZUTATEN

- 100 g Dinkelmehl
- 250 ml Milch oder ungesüßte Pflanzenmilch
- 1 Ei
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Vanillearoma
- 1 TL Erythrit oder Dattelmus
- 1 TL Öl
- 20 g Zartbitterschokolade

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren. Teig in die Pfanne geben und leicht fest werden lassen. Rand anheben und etwas Teig nachlaufen lassen. Schokolade in die Mitte legen. Mit etwas Teig bedecken und fertig backen.

Gesunder Apfel-Zimt-Auflauf

260

KCAL

18 g

PROTEIN

35 g

KOHLENHYDRATE

5 g

FETT

ZUTATEN

Crust

- 2 reife Bananen, zerdrückt
- 180 g Haferflocken

Füllung

- 240 g Äpfel, in dünnen Scheiben
- 2 TL Zimt
- 1–2 EL Honig, optional

Protein-Guss

- 200 g Skyr
- 200 g Magerquark
- 2 Eier

ZUBEREITUNG

Bananen fein zerdrücken und mit Haferflocken zu einer formbaren Masse vermengen. In eine leicht gefettete Auflaufform drücken und als Boden verteilen. Apfelscheiben mit Zimt und optional Honig vermengen und auf die Hafer-Bananen-Schicht geben. Skyr, Quark und Eier glatt verquirlen und über die Äpfel gießen. Bei 175 °C etwa 20–25 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht fest und goldgelb ist. Gut abkühlen lassen und in Stücke schneiden.

Lässt sich 3–4 Tage im Kühlschrank aufbewahren und schmeckt kalt ebenso gut wie leicht erwärmt. Mit zusätzlichem Skyr serviert noch cremiger.

Glutenfreier Omelette-Wrap

260 kcal

KCAL

24 g

PROTEIN

2 g

KOHLENHYDRATE

18 g

FETT

ZUTATEN

- 3 Eier
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Sesam (optional)
- 30 g Frischkäse light
- 1 Handvoll frischer Spinat
- Öl zum Braten

ZUBEREITUNG

Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen. In einer Pfanne mit wenig Öl bei mittlerer Hitze zu einer dünnen, festen Hülle stocken lassen, optional mit Sesam bestreuen. Frischkäse auf einer Hälfte verstreichen, Spinat drauflegen, zusammenklappen.

Tipp: Für mehr Volumen zusätzlich Rucola oder Tomatenwürfel einfüllen.

Goldene Sonntags-Pancakes ohne Pulver

Saftig, warm und nach echtem Frühstück fühlend, ohne Diätgeschmack und ohne Proteinpulver.

450

KCAL

33 g

PROTEIN

34 g

KOHLENHYDRATE

21 g

FETT

ZUTATEN

- 2 Eier
- 80 g Quark
- 40 g Haferflocken fein gemahlen
- ½ TL Backpulver
- Zimt oder Vanille

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten zu einem glatten Teig mixen. In einer beschichteten Pfanne kleine Pancakes bei mittlerer Hitze ausbacken.

Mit Joghurt und warmen Beeren servieren statt Sirup.

Hafer-Ei-Sandwich

380

KCAL

30 g

PROTEIN

22 g

KOHLENHYDRATE

18 g

FETT

ZUTATEN

- 3 EL Haferflocken
- 1–2 EL Wasser
- 2 Eier
- ½ TL Sesam oder Gewürzmischung
- 1 Scheibe Schinken (mager)
- 20 g Käse, gerieben oder in Scheiben
- Einige Blätter Salat
- 2 Scheiben Tomate
- Etwas zuckerfreier Ketchup (optional)

ZUBEREITUNG

Haferflocken gleichmäßig in einer Pfanne verteilen, leicht mit Wasser beträufeln. Eier darüberschlagen und vorsichtig verstreichen. Mit Sesam bestreuen. Bei mittlerer Hitze stocken lassen, wenden. Käse, Schinken, Salat und Tomate auf eine Hälfte geben, zusammenklappen.

Herzhafte Gemüse-Eipfanne

Für alle, die morgens nichts Süßes wollen und etwas Warmes brauchen.

360

KCAL

29 g

PROTEIN

10 g

KOHLENHYDRATE

23 g

FETT

ZUTATEN

- 3 Eier
- 150 g Gemüse
- 1 TL Olivenöl
- Salz, Kräuter

ZUBEREITUNG

Gemüse anbraten, Eier darübergerben und stocken lassen.

Mit einem Löffel Hüttenkäse extra cremig.

Herzhafte Süßkartoffel-Waffel mit Avocado & Ei

420

KCAL

16 g

PROTEIN

27 g

KOHLENHYDRATE

27 g

FETT

ZUTATEN

- 1 gekochte Süßkartoffel
- 25 g geriebener Käse (z. B. Parmesan light oder Cheddar light)
- ½ reife Avocado
- 1 Spiegelei
- Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

Gekochte Süßkartoffel mit einer Gabel leicht zerdrücken. Waffeleisen vorheizen und mit etwas Käse bestreuen. Süßkartoffel darauf verteilen, nochmals Käse darüber. Waffeleisen schließen und ca. 6–8 Min backen, bis goldbraun und crispy. Spiegelei zubereiten. Waffel mit Avocado und Spiegelei toppen, würzen.

Für mehr Sättigung Hüttenkäse oder Räucherlachs ergänzen.

Herzhaftes Frühstück mit Süßkartoffel

ZUTATEN

- 1 große Süßkartoffel
- 1 TL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- 2–3 Eier
- 1 Avocado
- 2–3 Scheiben Bacon

ZUBEREITUNG

Süßkartoffel in längliche Scheiben schneiden und mit Olivenöl sowie Gewürzen vermengen. Im Airfryer bei 180 °C etwa 15 Min backen oder im Ofen bei 180 °C Umluft ca. 20–25 Min, bis sie weich und leicht knusprig ist. Währenddessen die Eier nach Wunsch zubereiten und den Bacon knusprig anbraten. Avocado in Scheiben schneiden. Alles auf den Süßkartoffelscheiben anrichten und direkt servieren.

Am besten frisch essen. Die Süßkartoffelscheiben kannst du vorbereiten und bis zu 2 Tage im Kühlschrank lagern.

High Protein Beeren-Quark-Bake ohne Zucker

Cremig, saftig und voller Beeren. Perfekt zum Vorbereiten, sättigend und ein süßes Frühstück ohne Zuckercrash.

210

KCAL

27 g

PROTEIN

16 g

KOHLENHYDRATE

3 g

FETT

ZUTATEN

- 500 g Magerquark
- 200 g körniger Frischkäse
- 3 Eier
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 40 g zarte Haferflocken
- 250 g gemischte Beeren (frisch oder TK)
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 TL Zimt

Optional

- etwas Erythrit oder Flavour-Tropfen für mehr Süße

ZUBEREITUNG

Backofen auf 175 °C Umluft vorheizen. Magerquark, körnigen Frischkäse, Eier, Proteinpulver, Vanilleextrakt und Zimt glatt rühren. Für besonders cremige Konsistenz kurz pürieren. Haferflocken unterheben, anschließend Beeren vorsichtig einrühren. In eine kleine Auflaufform füllen und 30–35 Minuten backen, bis gestockt und leicht goldbraun. Komplette auskühlen lassen.

Sehr hoher Eiweißanteil für langanhaltende Sättigung. Ideal für Meal Prep, hält mehrere Tage im Kühlschrank.



High-Protein-Beeren-Cheesecake

250 kcal

KCAL

20 g

PROTEIN

14 g

KOHLENHYDRATE

12 g

FETT

ZUTATEN

- 170 g griechischer Joghurt
- 1 Ei
- 1 EL Erythrit
- ½ TL Vanilleextrakt
- 1 TL Zitronensaft
- 40 g frische Beeren (Heidelbeeren oder Himbeeren)

ZUBEREITUNG

Ofen auf 165 °C vorheizen. Joghurt, Ei, Erythrit, Vanille und Zitronensaft glattrühren. Beeren vorsichtig unterheben. In ein gefettetes Ramekin geben. 28–32 Min backen, bis der Rand fest und die Mitte leicht wackelig ist. 10 Min abkühlen, dann mind. 30 Min (am besten über Nacht) kaltstellen.

Tipp: Direkt aus dem Ramekin essen – spart Abwasch und sieht trotzdem edel aus.

Himbeer-Schoko-Bananenbrot

175

KCAL

8 g

PROTEIN

22 g

KOHLENHYDRATE

5 g

FETT

ZUTATEN

- 3 Bananen (ca. 250 g)
- 2 Eier
- 150 g Dinkelvollkornmehl
- 150 g Magerquark
- 100 ml Pflanzendrink
- 2 EL Xylit oder Erythrit
- ½ TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 150 g Himbeeren (frisch)
- 50 g zuckerfreie Schokodrops

Topping: Himbeeren,
zuckerfreie
Zartbitterschokolade

ZUBEREITUNG

Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Bananen zerdrücken. Eier, Mehl, Magerquark, Pflanzendrink, Xylit, Backpulver und Salz zu einem glatten Teig verrühren. Himbeeren und Schokodrops vorsichtig unterheben. Ca. 50 Min backen. Mit geschmolzener Schokolade und frischen Himbeeren toppen.

Hüttenkäse-Wraps mit Pesto-Eiern

420

KCAL

32 g

PROTEIN

8 g

KOHLENHYDRATE

28 g

FETT

ZUTATEN

- 4 EL Hüttenkäse
- 2 Eiweiß
- 2 Eier
- 2 TL Pesto (zuckerfrei)
- ½ Avocado, zerdrückt
- Alfalfa-Sprossen
- Chiliöl zum Beträufeln
- Olivenöl-Spray
- Salz & Pfeffer
- Optional: 2 kleine Tortilla-Wraps

ZUBEREITUNG

Ofen auf 200 °C vorheizen. Hüttenkäse und Eiweiß glatt verrühren. Backblech mit Backpapier auslegen, mit Olivenöl einsprühen. Masse in 2 Kreise gießen und 15–20 Min backen bis die Ränder goldbraun sind. 5 Min abkühlen lassen. Pesto in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, Eier draufschlagen, Deckel drauf, ca. 4 Min garen. Hüttenkäse-Wrap mit Avocado belegen, Pesto-Ei draufsetzen, Sprossen und Chiliöl drüber.



FRÜHSTÜCK



8 Stück



Joghurt-Bananen-Blaubeeren-Kuchen

110 kcal

KCAL

8 g

PROTEIN

10 g

KOHLENHYDRATE

4 g

FETT

ZUTATEN

- 500 g griechischer Joghurt
- 4 Eier
- 2 reife Bananen (ca. 240 g)
- 150 g Blaubeeren
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Zimt

ZUBEREITUNG

Ofen auf 180 °C vorheizen. Joghurt, Eier, Bananen, Backpulver und Zimt glatt pürieren. Blaubeeren vorsichtig unterheben. Teig in die Kastenform geben, 45–50 Min backen. Vollständig auskühlen lassen.

Tipp: Hält im Kühlschrank 3–4 Tage, ideal zum Vorbereiten für die ganze Woche.

Karotten Zimt Kuchenbrot

950

KCAL

45 g

PROTEIN

95 g

KOHLENHYDRATE

35 g

FETT

ZUTATEN

Teig

- 120 g Karotten
- 150 g Dinkelmehl
- 2 Eier
- 100 g griechischer Joghurt
- 60 ml Milch
- 60 g Erythrit oder Datteln
- Zimt, Muskat, Ingwer
- 1 TL Backpulver
- Prise Salz

Swirl

- 2 EL Erythrit
- 1 TL Zimt
- 1 EL Butter

Topping

- 100 g Frischkäse light
- 1–2 EL Erythrit
- Vanille

ZUBEREITUNG

Teig anrühren und Karotten unterheben. Hälfte in Form, Swirl drauf, Rest darüber. Leicht vermischen. Bei 160 °C Umluft ca. 45–50 Min backen. Topping verrühren und draufgeben.

Karottenkuchen Overnight Oats

Sättigend & abnehm-tauglich. Perfekt zum Vorbereiten am Abend.

360

KCAL

24 g

PROTEIN

38 g

KOHLENHYDRATE

11 g

FETT

ZUTATEN

- 40 g Haferflocken
- 1 EL Chiasamen
- 120 g griechischer Joghurt oder Skyr
- 120 ml Milch (oder ungesüßte Mandelmilch)
- 1 kleine Karotte, fein gerieben
- 1 TL Erythrit oder Xylit
- ½ TL Zimt
- 1 TL Vanilleextrakt (optional)

Optionales Topping

- 2 EL Skyr oder Joghurt
- etwas Zimt
- 1 TL gehackte Nüsse oder Walnüsse

ZUBEREITUNG

Haferflocken, Chiasamen, Joghurt, Milch, Zimt, Süße und Vanille in ein Glas geben. Fein geriebene Karotte unterrühren. Gut vermengen. Über Nacht (mind. 4 Stunden) im Kühlschrank ziehen lassen. Am nächsten Morgen mit Joghurt, Zimt und optional Nüssen toppen.

Kartoffel-Tortilla mit High-Protein-Füllung

470

KCAL

26 g

PROTEIN

32 g

KOHLENHYDRATE

26 g

FETT

ZUTATEN

- 2–3 kleine Kartoffeln, gekocht
- 30 g Käse (Gouda oder Porsalut)
- 2 Eier
- ½ Avocado
- 1 EL griechischer Joghurt
- 1 Frühlingszwiebel
- Salz, optional 1 TL Chiasamen
- 1 TL Öl zum Braten

ZUBEREITUNG

Kartoffeln flachdrücken und knusprig anbraten. Käse darüber schmelzen. Eier, Joghurt, Avocado und Frühlingszwiebel verrühren, auf Kartoffelbasis geben, zusammenklappen.

Kartoffelbasis am Vorabend vorbereiten.

Knusper-Schoko Frühstücksbowl

Proteinreich & sättigend. Ein schnelles Frühstück, das süß schmeckt und lange satt hält.

420

KCAL

28 g

PROTEIN

45 g

KOHLENHYDRATE

14 g

FETT

ZUTATEN

Knusper-Granola

- 40 g Haferflocken
- 1 Ei
- ½ TL Zimt
- ½ reife Banane

Bowl

- 150 g Skyr oder griechischer Joghurt
- 1 kleine Hand Beeren (z. B. Himbeeren oder Blaubeeren)
- 5 g dunkle Schokolade (gehackt oder Drops)
- 1 TL Erdnussmus
- Optional: ½ TL Erythrit oder Xylit

ZUBEREITUNG

Banane zerdrücken. Mit Haferflocken, Ei und Zimt vermischen. In beschichteter Pfanne bei mittlerer Hitze knusprig anbraten, bis kleine Granola-Stücke entstehen. Skyr in eine Schüssel geben. Warmes Granola darauf verteilen. Mit Beeren, Schokolade und Erdnussmus toppen.

Kohl-Karotten-Ei-Nest

160 kcal

KCAL

12 g

PROTEIN

6 g

KOHLENHYDRATE

10 g

FETT

ZUTATEN

- 200 g Weißkohl, fein geraspelt
- 1 Karotte, fein geraspelt
- 4 Eier
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Braten

ZUBEREITUNG

Kohl und Karotte vermengen, salzen und pfeffern. In einer Pfanne mit etwas Öl zu 2–4 kleinen Nestern formen. In die Mitte jeweils ein Ei aufschlagen. Bei mittlerer Hitze mit Deckel 5–7 Min braten, bis das Gemüse leicht gebräunt und das Eigelb nach Wunsch gestockt ist.

Tipp: Mit etwas geriebenem Parmesan bestreut wird's noch herzhafter.

Kürbis-Zimtschnecken-Focaccia

220 kcal

KCAL

9 g

PROTEIN

32 g

KOHLENHYDRATE

5 g

FETT

ZUTATEN

TEIG

- 7 g Trockenhefe
- 1 TL Xylit
- 200 ml lauwarmes Wasser
- 150 g Kürbispüree (ungesüßt)
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Vanilleextrakt
- 300 g Dinkelmehl
- 100 g Magerquark
- 1 TL Zimt, 1 TL Salz

ZIMT-FÜLLUNG

- 4 EL Erythrit
- 1 EL Zimt

GLASUR

- 60 g Frischkäse light
- 1 EL Xylit
- ½ TL Zimt
- 2–3 EL Milch

ZUBEREITUNG

Hefe, Xylit und Wasser verrühren, 10 Min stehen lassen. Kürbispüree, Öl und Vanille einrühren. Mehl, Magerquark, Zimt und Salz dazugeben, verkneten. 45–60 Min gehen lassen. Teig auf ein gefettetes Blech drücken. Erythrit-Zimt-Mischung darüberstreuen, Teig zusammenfallen und wieder flachdrücken. Nochmal 30 Min gehen lassen. Kühlen eindrücken, bei 220 °C 18–20 Min backen. Glasur glattrühren und über die warme Focaccia träufeln.

Tipp: Am besten warm servieren, dann verteilt sich die Glasur am schönsten.



1 Portion

Mango Chia Pudding ohne zugesetzten Zucker

430

KCAL

11 g

PROTEIN

62 g

KOHLENHYDRATE

14 g

FETT

ZUTATEN

- 1 reife Mango
- 40 g zarte Haferflocken
- 120 ml ungesüßte Mandelmilch (oder Milch nach Wahl)
- 2 EL Chiasamen (ca. 20 g)
- 1–2 entsteinte Datteln

ZUBEREITUNG

Mango-Fruchtfleisch mit Haferflocken, Milch und Datteln fein pürieren. Chiasamen gründlich unterrühren. Mindestens 3–4 Stunden, idealerweise über Nacht, im Kühlschrank quellen lassen. Vor dem Essen mit frischen Mangowürfeln toppen.



FRÜHSTÜCK



2 Portionen



Marmor-Baked-Oats

260

KCAL

18 g

PROTEIN

28 g

KOHLENHYDRATE

7 g

FETT

ZUTATEN

- 60 g Haferflocken, fein gemahlen
- 150 g Skyr
- 1 Ei
- 100 ml Milch
- 1 EL Xylit
- ½ TL Backpulver
- 1 EL Kakaopulver
- 10 g zuckerfreie dunkle Schokolade, gehackt

ZUBEREITUNG

Haferflocken, Skyr, Ei, Milch, Xylit und Backpulver glattrühren. 1/3 der Masse abnehmen, Kakao unterrühren. Helle Masse in eine kleine Auflaufform geben, dunkle Masse darüber verteilen und verwirbeln. Schokostückchen darauf verteilen. Bei 180 °C 20–25 Min. backen.

Ofen-Apfel-Porridge (Apple Baked Oats)

380

KCAL

20 g

PROTEIN

40 g

KOHLENHYDRATE

14 g

FETT

ZUTATEN

- 40 g Haferflocken
- ½ TL Zimt
- ¼ TL Backpulver
- 1 Ei
- 120 ml Mandelmilch
- 1 EL Erythrit oder Xylit
- ½ Apfel, klein geschnitten
- 1 EL Pekannüsse (optional)

Topping (optional)

- 15 g Vanille-Proteinpulver
- 1–2 EL Mandelmilch

ZUBEREITUNG

Alles (außer Topping) vermengen, in eine gefettete, ofenfeste Form geben und bei 180 °C Umluft ca. 25 Min backen. Kurz abkühlen lassen, Topping anrühren und darüber geben.



101 Portion

Ofen-Baked-Breakfast Mini

Warm, saftig und fast wie ein kleiner Frühstückskuchen, der dich lange satt hält.

340

KCAL

23 g

PROTEIN

30 g

KOHLENHYDRATE

9 g

FETT

ZUTATEN

- 150 g Quark
- 1 Ei
- 30 g Haferflocken
- ½ Banane
- ½ TL Backpulver
- Zimt

ZUBEREITUNG

Alles mischen, in eine kleine Form geben und bei 180 °C Umluft (200 °C Ober/Unterhitze) etwa 20 Minuten backen.

Lässt sich abends vorbereiten und morgens nur kurz erwärmen.



Overnight-Oats Erdnussbutter-Cheesecake

340 kcal

KCAL

24 g

PROTEIN

28 g

KOHLENHYDRATE

15 g

FETT

ZUTATEN

BASIS

- 40 g Haferflocken
- 80 ml Milch
- 1 TL Kakaopulver
- 1 TL Leinsamen
- Spritzer Vanilleextrakt

CHEESECAKE-SCHICHT

- 30 g Magerquark
- ½ EL Erdnussbutter
- 1 TL Erythrit

TOPPING

- 1 TL rohe Erdnüsse
- 10 g zuckerfreie dunkle Schokolade, geschmolzen

ZUBEREITUNG

Haferflocken, Milch, Kakao, Leinsamen und Vanille verrühren, in ein Glas füllen.

Magerquark, Erdnussbutter und Erythrit glattrühren, auf die Haferschicht geben. Erdnüsse und geschmolzene Schokolade darüber. Über Nacht kühl stellen.

Tipp: Für mehr Volumen die Basis-Menge verdoppeln.



Pistazien-Overnight-Oats mit Schokohaube

340 kcal

KCAL

14 g

PROTEIN

26 g

KOHLENHYDRATE

20 g

FETT

ZUTATEN

- 100 g Haferflocken
- 2 EL Chiasamen
- 2 EL Xylit
- 4 TL Pistazienbutter (Pistazien fein püriert)
- 250 ml Mandelmilch
- 50 g zuckerfreie weiße Schokolade
- 2 EL gehackte Pistazien

ZUBEREITUNG

Haferflocken, Chiasamen, Xylit, 2 TL Pistazienbutter und Mandelmilch in zwei Gläsern verrühren. Die restlichen 2 TL Pistazienbutter mittig auf die Oats geben. Weiße Schokolade schmelzen und als Schicht darübergießen, mit Pistazien bestreuen. Mind. 3 Std. kühl stellen.

Tipp: Pistazienbutter in größerer Menge vorbereiten, hält sich im Kühlschrank wochenlang.

8 Portionen

Protein Baked Oat Brownies

Ideal als Frühstück, Snack oder Meal Prep gegen Süßhunger.

200

KCAL

12 g

PROTEIN

22 g

KOHLENHYDRATE

7 g

FETT

ZUTATEN

- 100 g Haferflocken
- 100 g Hafermehl oder fein gemixte Haferflocken
- 2 reife Bananen
- 30 g Backkakao
- 1 TL Backpulver
- 200 ml Milch oder ungesüßte Mandelmilch
- 150 g Skyr oder Magerquark
- 40 g Vanille- oder neutrales Proteinpulver
- 30 g Erdnussbutter
- 20 g Zartbitterschokolade ohne Zuckerzusatz, optional

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Alle Zutaten außer Erdnussbutter und Schokolade zu einer glatten Masse verrühren. In eine mit Backpapier ausgelegte Form streichen. Erdnussbutter in Klecksen darauf verteilen und mit einem Messer leicht einziehen. Optional gehackte Schokolade darüber. 20–25 Min backen. Vollständig abkühlen lassen.

Protein Breakfast Bagel aus der Pfanne

Sättigend, alltagstauglich und abnehmfreundlich.

520

KCAL

32 g

PROTEIN

38 g

KOHLENHYDRATE

26 g

FETT

ZUTATEN

- 1 Vollkorn-Bagel
- 2 Eier
- 40 g Räucherlachs oder magerer Kochschinken
- 1 Handvoll frischer Spinat
- ½ Avocado
- 1 Scheibe Käse light
- Salz, Pfeffer
- Optional: etwas Frischkäse light

ZUBEREITUNG

Eier verquirlen, würzen und in einer Pfanne zu einem flachen Omelett ausbacken. Bagel halbieren und in derselben Pfanne anrösten. Untere Hälfte mit Omelett belegen, Käse darauflegen und kurz schmelzen lassen. Mit Lachs/Schinken, Avocado und Spinat toppen. Optional Frischkäse auf die obere Hälfte, zusammenklappen.

Protein Kartoffel-Avocado Frühstück

Abnehmtauglich, sättigend und alltagstauglich. Ergibt ca. 3 kleine Kartoffel-Protein-Toasts.

430

KCAL

27 g

PROTEIN

36 g

KOHLENHYDRATE

18 g

FETT

ZUTATEN

- 2 kleine Kartoffeln (ca. 180 g)
- 40 g leichter Käse (Light Mozzarella oder Light Gouda)
- 2 Eier
- 1 EL griechischer Joghurt oder Skyr
- ½ kleine Avocado
- 1 EL Frühlingszwiebeln, fein geschnitten
- 1 TL Chiasamen
- Salz, Pfeffer
- Optional: etwas Zitronensaft
- Optional dazu: Beeren oder Trauben, ½ Banane

ZUBEREITUNG

Kartoffeln weich kochen, leicht abkühlen lassen und mit einer Gabel flach drücken. In einer Pfanne den Käse verteilen und kurz schmelzen lassen. Flach gedrückte Kartoffeln darauflegen und anbraten, bis eine knusprige Kartoffel-Käse-Basis entsteht. Eier, Avocado, Joghurt, Frühlingszwiebeln, Salz, Pfeffer und optional Zitronensaft grob zerdrücken. Mischung auf die Kartoffelbasis geben. Mit Chiasamen bestreuen.

Protein Schoko-Erdbeer-Bananenbrot

Abnehmtauglich, saftig und proteinreicher als klassisches Banana Bread.

165

KCAL

9 g

PROTEIN

18 g

KOHLENHYDRATE

6 g

FETT

ZUTATEN

- 3 reife Bananen
- 2 Eier
- 150 g Skyr oder griechischer Joghurt
- 60 g Erythrit oder Xylit
- 120 g Dinkelmehl
- 40 g gemahlene Mandeln
- 30 g ungesüßtes Kakaopulver
- 40 g Vanille-Proteinpulver (optional)
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 70 g zuckerfreie Schokodrops
- 80 g Erdbeeren, klein geschnitten

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Bananen fein zerdrücken. Eier, Skyr und Erythrit unterrühren. Trockene Zutaten mischen und unterheben. Schokodrops und Erdbeeren vorsichtig unterheben. In eine Kastenform füllen. 35–40 Min backen.



1 Portion

Protein-Blueberry-Pancakes

Abnehmtauglich, fluffig und sehr sättigend. Ergibt ca. 6 Pancakes.

380

KCAL

35 g

KOHLENHYDRATE

9 g

FETT

ZUTATEN

- 200 g Skyr oder griechischer Joghurt (0–2 % Fett)
- 2 Eier
- 40 ml Milch
- 80 g Dinkelmehl oder Hafermehl
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1 TL Vanilleextrakt
- 80 g frische oder TK-Blaubeeren

ZUBEREITUNG

Skyr, Eier und Milch glatt rühren. Mehl, Proteinpulver, Backpulver und Salz dazugeben. Blaubeeren vorsichtig unterheben. Pfanne leicht einfetten, pro Pancake ca. 2 EL Teig, 2–3 Min pro Seite goldbraun backen.

Optional zum Servieren

- 1 EL Ahornsirup oder kalorienarmer Sirup
- 2 EL Skyr als Topping



8 Portionen



Protein-Pancake-Muffins

85

KCAL

11 g

KOHLENHYDRATE

3 g

FETT

ZUTATEN

- 2 Eier
- 100 g Skyr natur
- 1 TL Vanille
- 100 g Dinkelmehl Type 1050
- 1 TL Backpulver
- 30 ml Mandelmilch ungesüßt
- 25 g zuckerfreie Schokochips

ZUBEREITUNG

Eier, Skyr und Vanille glatt verrühren. Mehl mit Backpulver mischen und mit Mandelmilch unterheben. Schokochips einarbeiten. Auf 8 Muffinförmchen verteilen, bei 180 °C ca. 15–20 Min backen.

Halten im Kühlschrank 3–4 Tage, lassen sich gut einfrieren.

Quarkbrot-Frühstück herzhaft

Brotgefühl ohne Frühstückslotch. Ideal, wenn morgens nichts Süßes geht.

330

KCAL

27 g

PROTEIN

24 g

KOHLENHYDRATE

8 g

FETT

ZUTATEN

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 150 g Quark
- Gurke oder Tomate
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Quark würzen, dick aufstreichen, Gemüse darauflegen.

Mit Schnittlauch schmeckt es wie ein Aufstrich aus der Kindheit.

Raffaello Overnight Oats mit White-Chocolate-Shell

410

KCAL

30 g

PROTEIN

14 g

FETT

ZUTATEN

Basis

- 45 g Haferflocken
- 20 g Vanille-Proteinpulver ohne Zuckerzusatz
- 120 ml ungesüßte Soja- oder Mandelmilch
- 2 EL ungesüßte Kokosraspeln
- 10 g Mandelmus
- 1 TL Leinsamen-Chia-Mix
- Vanille
- optional 5–8 g Erythrit

Kokos-Creme

- 80 g Skyr oder ungesüßter Soja-Joghurt
- 1 EL Kokosraspeln
- optional etwas Erythrit

Crunch

- 10 g Rice Pops ohne Zuckerzusatz

Magic Shell

- 10 g zuckerfreie weiße Schokolade
- ¼ TL Kokosöl

ZUBEREITUNG

Alle Basis-Zutaten verrühren und mindestens 2 Stunden, besser über Nacht, im Kühlschrank quellen lassen. Kokos-Creme glatt rühren und auf die Oats streichen. Rice Pops als Crunch darüber. Weiße Schokolade mit Kokosöl schmelzen, dünn übergießen und 30–60 Min kalt stellen.

Die Shell wird besonders gleichmäßig, wenn die Oats vor dem Übergießen gut durchgekühlt sind.

🍴 2 Portionen

Reispapier-Bagel mit Rührei

240

KCAL

18 g

PROTEIN

8 g

KOHLENHYDRATE

15 g

FETT

ZUTATEN

- 4 Eier
- Salz, Pfeffer
- 2 Scheiben Schinken, gewürfelt (optional)
- 30 g Käse, gerieben (optional)
- 4 Blätter Reispapier
- 1 EL Sesam
- Etwas Öl zum Anbraten

ZUBEREITUNG

Eier verquirlen, salzen, pfeffern, in einer Pfanne zu Rührei braten, nach Belieben Schinken und Käse untermischen. Reispapier kurz in warmem Wasser einweichen. Rührei mittig auf das Reispapier geben, zu einer Rolle einwickeln. Rolle zu einem Kringel formen, Enden zusammendrücken. Zweites Reispapier darüberlegen für mehr Stabilität. Mit Sesam bestreuen. Bei 200 °C ca. 12–15 Min backen.

für 12 Portionen

Saftige Brownie Baked Oats – ohne Industriezucker

210

KCAL

9 g

PROTEIN

28 g

KOHLENHYDRATE

7 g

FETT

ZUTATEN

Teig

- 255 g zarte Haferflocken
- 40 g ungesüßtes Kakaopulver
- 6 g Backpulver
- 3 g Natron
- 1 g Salz
- 540 ml Milch oder ungesüßter Pflanzendrink
- 1 sehr reife Banane, ca. 120 g, zerdrückt
- 100 g Apfelmark ohne Zuckerzusatz
- 50 g Mandel- oder Cashewmus
- 14 g Vanilleextrakt
- 15 ml Zitronensaft oder Apfelessig
- 30 ml Espresso, starker Kaffee oder Milch
- 85 g Zartbitterschokolade, mindestens 85 %, gehackt

Topping

- 560 g Skyr oder griechischer Joghurt natur
- 1–2 TL Kakaopulver
- optional etwas Apfelmark oder Banane für leichte Süße

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Trockene Zutaten mischen. Banane, Apfelmark, Milch, Nussmus, Vanille, Zitronensaft und Espresso verrühren. Flüssig zu trocken geben, kurz vermengen, gehackte Schokolade unterheben. In die Form füllen und 30–35 Minuten backen. Vollständig abkühlen lassen. Skyr mit Kakao verrühren, aufstreichen, kalt stellen und in Stücke schneiden.

Mit Skyr besonders proteinreich. Kleinere Stücke eignen sich perfekt als Meal-Prep-Frühstück für mehrere Tage.

für 2 Portionen

Saftige Heidelbeer-Pancakes

350

KCAL

24 g

PROTEIN

40 g

KOHLENHYDRATE

10 g

FETT

ZUTATEN

- 100 g Dinkelmehl oder Hafermehl
- 1 TL Backpulver
- Prise Salz
- 2 Eier
- 150 g Skyr oder griechischer Joghurt light
- 50 ml Wasser oder Milch
- 1–2 EL Erythrit
- 1 TL Vanilleextrakt (optional)
- 1 TL Öl zum Ausbacken
- 100 g Heidelbeeren

ZUBEREITUNG

Mehl, Backpulver und Salz vermischen. Eier, Skyr, Milch, Erythrit und Vanille glatt rühren. Flüssige und trockene Zutaten zu einem glatten Teig verrühren. Heidelbeeren vorsichtig unterheben. Pfanne erhitzen und leicht einfetten. Kleine Pancakes hineingeben. 2–3 Min backen, bis sich Bläschen bilden. Wenden und weitere 2 Min goldbraun backen.

Saftiges Apfel-Haferbrot

185

KCAL

5 g

PROTEIN

26 g

KOHLENHYDRATE

7 g

FETT

ZUTATEN

- 250 g Apfelmark, ohne Zucker
- 80 g weiche Butter oder vegane Alternative
- 1 TL Vanille
- 2 Eier
- 80–100 g gemahlene oder sehr fein gehackte Datteln
- 120 ml Milch oder Pflanzendrink
- 2 TL Backpulver
- ½ TL Natron
- 1 TL Zimt
- 50 g zarte Haferflocken
- 260 g Hafermehl
- optional Apfelstücke oder Walnüsse

Optionales Topping

- 200 g Frischkäse oder Skyr
- Zimt, etwas Vanille
- nach Geschmack 1–2 TL gemahlene Datteln

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Apfelmark, Butter, Eier, Vanille und Datteln cremig verrühren. Milch, Backpulver, Natron und Zimt zugeben. Haferflocken und Hafermehl unterarbeiten. Teig in eine gefettete Kastenform füllen. Optional mit Apfelstücken oder Walnüssen bestreuen. Etwa 35–40 Minuten backen, Stäbchenprobe machen. Nach Abkühlen optional mit Frischkäse-Creme bestreichen.

Bleibt 3–4 Tage saftig. In Scheiben eingefroren ein schnelles Frühstück, kurz getoastet mit Skyr besonders lecker.



Sattmacher-Frühstück mit Beeren

260 kcal

KCAL

27 g

PROTEIN

30 g

KOHLENHYDRATE

2 g

FETT

ZUTATEN

- 20 g Haferflocken
- 15 g Vanille-Puddingpulver
- 250 ml Wasser
- 200 g Magerquark
- 1 TL Xylit (nach Geschmack)
- Beeren nach Wahl zum Topping

ZUBEREITUNG

Haferflocken, Puddingpulver und Wasser in einem Topf unter Rühren aufkochen, bis eine dicke Masse entsteht. Vom Herd nehmen, Magerquark und Xylit unterrühren. Mit Beeren toppen.

Tipp: Auch kalt aus dem Kühlschrank am nächsten Tag lecker, dann eher wie ein Pudding.



Schinken-Cheddar-Schnittlauch-Protein-Biscuits

210 kcal

KCAL

14 g

PROTEIN

22 g

KOHLENHYDRATE

7 g

FETT

ZUTATEN

- 240 g Magerquark
- 60 ml Milch, plus etwas zum Bestreichen
- 200 g gekochter Schinken, gewürfelt
- 100 g Cheddar, gerieben
- 30 g Schnittlauch, gehackt
- 260 g Vollkornmehl
- 1 EL Backpulver
- ¼ TL Natron
- 1 TL Salz
- ½ TL schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

Ofen auf 220 °C vorheizen. Magerquark und Milch glattrühren, Schinken, Cheddar und Schnittlauch unterheben. Mehl, Backpulver, Natron, Salz und Pfeffer mischen, zur Quarkmasse geben und kurz verkneten. Auf einer bemehlten Fläche zu einem Rechteck formen, einmal falten, flach drücken. In 8 Stücke schneiden, mit Milch bestreichen. 18–22 Min backen.

Tipp: Ausgekühlt einzeln einfrieren und bei Bedarf im Toaster aufbacken.

Schnelles To-go-Glas Vanille-Kirsch

Abends vorbereitet, morgens nur greifen und los.

300

KCAL

22 g

PROTEIN

28 g

KOHLENHYDRATE

7 g

FETT

ZUTATEN

- 200 g Joghurt oder Skyr
- 80 g Kirschen
- 1 EL Haferflocken
- Prise Vanille

ZUBEREITUNG

Schichten, über Nacht ziehen lassen.

Hält im Kühlschrank zwei Tage.

1 Portion

Schoko Crunch Overnight Oats ohne Zucker

Cremig, schokoladig, knackige Schicht oben drauf – wie Dessert zum Frühstück, aber mit echter Sättigung und ohne Industriezucker.

480

KCAL

35 g

PROTEIN

45 g

KOHLENHYDRATE

18 g

FETT

ZUTATEN

- 50 g zarte Haferflocken
- 10 g Backkakao
- 10 g Chiasamen
- 150 g Skyr natur
- 50 g griechischer Joghurt, 2 % Fett
- 150 ml ungesüßte Mandelmilch oder Milch 1,5 %
- 1–2 entsteinte Datteln, fein püriert
- 5 g Mandelmus

Für die Schokoschicht

- 15 g Zartbitterschokolade, mindestens 85 %
- 5 g gehackte Nüsse oder Kakaonibs

ZUBEREITUNG

Haferflocken, Kakao, Chiasamen, Skyr, Joghurt, Milch und pürierte Dattel cremig verrühren. Mandelmus mittig einarbeiten oder unterrühren. Schokolade im Wasserbad schmelzen, mit Nüssen oder Kakaonibs vermischen und als dünne Schicht über die Oats geben. Mindestens 4 Stunden oder über Nacht kalt stellen.

Keine zugesetzten Industriezucker, stabile Energie am Morgen und deutlich weniger Snack-Verlangen am Vormittag.

Schoko Overnight Oats ohne Pulver

390

KCAL

22 g

PROTEIN

42 g

KOHLENHYDRATE

14 g

FETT

ZUTATEN

- 50 g Haferflocken
- 1 EL Backkakao
- 1 EL Chia- oder Leinsamen
- 150 ml Milch
- 150 g Skyr
- 1 TL Honig oder Ahornsirup
- 1 TL Mandelmus oder Haselnussmus (Kern)
- 15 g dunkle Schokolade (Schokoschicht)

ZUBEREITUNG

Haferflocken, Kakao, Samen, Milch, Skyr und Honig verrühren. Nussmus mittig einarbeiten. Schokolade schmelzen und als Schicht oben drauf. Über Nacht kalt stellen.

Am Morgen kurz umrühren für cremige Konsistenz.



FRÜHSTÜCK



3 Portionen

Schoko-Baked-Oats mit Skyr & Banane

Schokoladige Baked Oats mit Skyr und Banane – saftig, sättigend und für 3 Portionen vorbereitet.

255

KCAL

18 g

PROTEIN

31 g

KOHLENHYDRATE

7 g

FETT

ZUTATEN

- 1 reife Banane
- 90 g Haferflocken
- 2 EL Kakaopulver
- 1 TL Backpulver
- 2 Eier
- 200 g Skyr oder griechischer Joghurt
- optional: ein paar dunkle Schokostücke oder Nüsse

ZUBEREITUNG

Banane zerdrücken, mit Haferflocken, Kakao, Backpulver, Eiern und Skyr gut verrühren. In eine kleine Form geben, bei 180 °C Umluft 35–40 Minuten backen, bis die Masse gestockt, aber noch saftig ist.

Schoko-Bananen-Pfannenkuchen

Abnehmtauglich, saftig und sättigend. Ergibt ca. 8 Stücke (1 große Pfanne).

210

KCAL

7 g

PROTEIN

24 g

KOHLENHYDRATE

10 g

FETT

ZUTATEN

- 2 reife Bananen
- 2 Eier
- 2 EL ungesüßtes Kakaopulver
- 2 EL Nuss-Nougat-Creme ohne Zucker
- 120 ml Milch oder ungesüßte Pflanzenmilch
- 80 ml neutrales Öl oder geschmolzenes Kokosöl
- 120 g Dinkelmehl
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Vanille

Topping

- 30–40 g zuckerfreie Schokodrops
- 100 ml Milch

ZUBEREITUNG

Bananen mit Eiern glatt pürieren. Nuss-Nougat-Creme, Milch und Öl unterrühren. Mehl, Kakao und Backpulver dazugeben. Teig in eine große Pfanne geben, gleichmäßig verteilen. Deckel aufsetzen, bei niedriger Hitze 35–40 Min backen. Stäbchenprobe machen. Kleine Löcher hineinstechen, Milch darüber gießen. Schokodrops darüberstreuen, Deckel schließen und kurz schmelzen lassen.

Schoko-Erdnuss Overnight Oats

420

KCAL

28 g

PROTEIN

40 g

KOHLENHYDRATE

16 g

FETT

ZUTATEN

- 50 g Haferflocken (oder Hafermehl)
- 10 g Kakao
- 150 g Skyr oder griechischer Joghurt light
- 5 g Chiasamen
- 100 ml Milch (oder Wasser)
- 1–2 EL Erythrit

Topping

- 20 g Zartbitterschokolade (zuckerfrei)
- 1 EL Erdnussmus

ZUBEREITUNG

Haferflocken, Kakao, Skyr, Chiasamen, Milch und Erythrit gut verrühren. Mind. 2–4 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank. Schokolade schmelzen. Erdnussmus auf die Oats geben. Geschmolzene Schokolade darüber gießen. Kurz kalt stellen, bis die Schokolade fest wird.



Schoko-Erdnuss-Protein-Shake ohne Pulver

Cremiger Schoko-Erdnuss-Shake mit 30 g Protein – ganz ohne Proteinpulver.

320

KCAL

30 g

PROTEIN

30 g

KOHLENHYDRATE

7 g

FETT

ZUTATEN

- 250 g Magerquark
- 150 ml ungesüßte Mandelmilch
- 1 kleine Banane
- 1 TL Erdnussbutter
- Kakao nach Geschmack
- optional: Xylit nach Geschmack

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in den Mixer geben und ca. 30 Sekunden cremig mixen.

Schokoladige Protein-Baked Oats ohne Pulver

360

KCAL

22 g

PROTEIN

38 g

KOHLENHYDRATE

12 g

FETT

ZUTATEN

- 1 reife Banane
- 1 Tasse Haferflocken
- 2 EL Kakaopulver
- 1 TL Backpulver
- 2 Eier
- 200 g Skyr oder griechischer Joghurt
- optional einige dunkle Schokostücke oder Nüsse

ZUBEREITUNG

Banane fein zerdrücken. Haferflocken, Kakao und Backpulver dazugeben, dann Eier und Skyr unterrühren. In eine kleine Auflaufform oder zwei Portionsförmchen füllen. Optional Schokostücke oder Nüsse darüberstreuen. Bei 180 °C Umluft etwa 35–40 Minuten backen, bis die Oberfläche gestockt, das Innere aber noch saftig ist. 5 Minuten ruhen lassen.

Die Süße kommt aus der Banane, während Eier und Skyr den Proteinanteil erhöhen.

Skyr-Bananen-Pancakes

310 kcal

KCAL

22 g

PROTEIN

38 g

KOHLENHYDRATE

6 g

FETT

ZUTATEN

- 1 Ei
- 1 Banane, zerdrückt
- 150 g Skyr
- 50 g Vollkornmehl
- ½ TL Backpulver
- Öl zum Braten

ZUBEREITUNG

Ei, Banane und Skyr glattrühren. Mehl und Backpulver unterrühren. In einer Pfanne mit wenig Öl kleine Pancakes von beiden Seiten goldbraun backen.

Tipp: Mit einem Klecks Skyr und frischen Beeren statt Sirup toppen.

Snickers Overnight Oats

Proteinreich & abnehmtauglich. Perfekt als Frühstück, Snack oder Dessert.

380

KCAL

30 g

PROTEIN

36 g

KOHLENHYDRATE

14 g

FETT

ZUTATEN

Basis

- 40 g Haferflocken
- 120 ml Milch oder ungesüßte Mandelmilch
- 1 TL Erythrit oder Xylit (optional)
- 1 Prise Salz

Protein-Creme

- 150 g Skyr oder griechischer Joghurt
- 1 EL Erdnussmus (100 % Erdnuss)
- ½ TL Zimt

Schokoladen-Topping

- 10 g dunkle Schokolade (mind. 85 %)
- 1 EL Skyr
- 1–2 TL Milch
- Optional: 1 TL gehackte Erdnüsse

ZUBEREITUNG

Haferflocken mit Milch, Salz und Süße verrühren. Optional kurz in der Mikrowelle erwärmen. Abkühlen lassen. Skyr mit Erdnussmus und Zimt verrühren und als zweite Schicht aufgeben. Schokolade schmelzen, mit Skyr und Milch zu cremiger Sauce verrühren. Als oberste Schicht aufgeben. Optional mit Erdnüssen toppen. Mind. 2 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank.

Snickers-Frühstück

430

KCAL

25 g

PROTEIN

32 g

KOHLENHYDRATE

20 g

FETT

ZUTATEN

Basis

- 1 reife Banane (100–120 g)
- 30 g Haferflocken
- 1 Ei
- 1 TL Kakaopulver
- ½ TL Backpulver

Creme

- 150–200 g Skyr (oder griechischer Joghurt)
- 1 EL Erdnussbutter (ohne Zuckerzusatz)
- 1 EL Xylit oder Erythrit

Topping

- 15 g Erdnussbutter, geschmolzen
- 15 g geröstete, gesalzene Erdnüsse, gehackt
- 20 g zuckerfreie Zartbitterschokolade
- ½ TL Kokosöl

ZUBEREITUNG

Banane zerdrücken, Ei untermischen. Haferflocken, Kakaopulver und Backpulver dazugeben. In der Mikrowelle 2–3 Min garen oder bei 180 °C 10–15 Min backen. Abkühlen lassen. Skyr, Erdnussbutter und Xylit glattrühren, über die Basis streichen. Mit geschmolzener Erdnussbutter beträufeln, Erdnüsse darüberstreuen. Schokolade mit Kokosöl schmelzen und darübergießen. Über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.



FRÜHSTÜCK



1 Portion

Süßkartoffel-Toast mit Avocado und Schinken

250

KCAL

14 g

PROTEIN

24 g

KOHLLENHYDRATE

11 g

FETT

ZUTATEN

- 1 Süßkartoffel, in 1 cm dicke Längsscheiben geschnitten
- ½ Avocado, zerdrückt
- 1 Tomate, in Scheiben
- 50 g magerer Kochschinken oder Putenschinken
- Salz, Pfeffer, Chiliflocken

ZUBEREITUNG

Süßkartoffelscheiben im Toaster 2–3 Durchgänge tosten, bis weich und leicht gebräunt. Mit zerdrückter Avocado bestreichen, mit Tomate und Schinken belegen, würzen.



1 Portion

Tiramisu Overnight Oats ohne Pulver

360

KCAL

42 g

KOHLENHYDRATE

9 g

FETT

ZUTATEN

- 50 g Haferflocken
- 1 EL Chiasamen
- 1 TL Ahornsirup
- 1 Espresso-Shot
- 100 ml Hafermilch
- 200 g Skyr oder Sojajoghurt High Protein
- Kakaopulver zum Bestäuben

ZUBEREITUNG

Haferflocken, Chiasamen, Ahornsirup, Espresso und Hafermilch verrühren. Skyr unterheben. Über Nacht im Kühlschrank quellen lassen. Vor dem Essen mit Kakaopulver bestäuben.

Wer es intensiver mag, einen zweiten halben Espresso unterrühren.



FRÜHSTÜCK



2 Portionen



Tiramisu-Chia-Pudding

290 kcal

KCAL

18 g

PROTEIN

18 g

KOHLENHYDRATE

14 g

FETT

ZUTATEN

- 86 g Chiasamen
- 2 EL Xylit
- ½ TL Vanilleextrakt
- 325 ml Milch
- 1 Espresso (auch entkoffeiniert möglich)
- 310 g griechischer Joghurt
- 1 TL Kakaopulver

ZUBEREITUNG

Chiasamen, Milch, Espresso, Xylit, Vanille und 230 g Joghurt verrühren. In Gläser füllen und mind. 2 Std. (oder über Nacht) im Kühlschrank quellen lassen. Vor dem Servieren mit dem restlichen Joghurt und Kakaopulver toppen.

Tipp: Mit etwas geriebener zuckerfreier Schokolade obendrauf wird's noch mehr wie Tiramisu.

Tropical-Crunch-Smoothie

340 kcal

KCAL

16 g

PROTEIN

38 g

KOHLENHYDRATE

14 g

FETT

ZUTATEN

- 1 gefrorene Banane
- 60 g gefrorene Mango
- 2 EL Haferflocken
- 1 Handvoll Mandeln
- 1 EL Chiasamen
- Prise Zimt
- 1 TL Xylit (nach Geschmack)
- 150–200 ml Milch

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und cremig pürieren, bei Bedarf mehr Milch hinzugeben.

Tipp: Für noch mehr Eiweiß einen Löffel Skyr mit hineinblenden.

Warme Apfel-Zimt-Bowl

Gemütlich wie Porridge, aber mit mehr Sättigung und ohne schwer im Magen zu liegen.

370

KCAL

26 g

PROTEIN

32 g

KOHLENHYDRATE

12 g

FETT

ZUTATEN

- 200 g Skyr
- 1 Apfel gerieben
- 2 EL Haferflocken
- 1 TL Nussmus
- Zimt

ZUBEREITUNG

Apfel mit Haferflocken kurz erwärmen, Skyr unterheben und mit Nussmus toppen.

Auch abends als süßes Dinner wunderbar.

Warmes Banana-Zimt-Protein-Porridge ohne Proteinpulver

Cremig, süß durch die Banane und in wenigen Minuten fertig. Ein warmes Frühstück mit viel Eiweiß und langanhaltender Sättigung.

410

KCAL

45 g

KOHLENHYDRATE

ZUTATEN

- 40 g zarte Haferflocken
- ½ reife Banane
- 150 ml Wasser oder ungesüßte Mandelmilch
- 150 g Skyr oder Magerquark
- ½ TL Zimt

Optional

- etwas Vanille
- ein paar Nüsse als Topping

ZUBEREITUNG

Haferflocken, zerdrückte Banane, Zimt und Flüssigkeit gut verrühren. In der Mikrowelle ca. 1,5 Min erwärmen oder im Topf kurz aufkochen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Skyr oder Magerquark glatt rühren und auf das warme Porridge geben. Kurz ziehen lassen. Nach Wunsch mit Zimt oder Nüssen toppen.

Zimtschnecken-Pancakes

360 kcal

KCAL

20 g

PROTEIN

34 g

KOHLENHYDRATE

12 g

FETT

ZUTATEN

PANCAKE-TEIG

- 120 g Vollkornmehl
- 2 TL Backpulver
- 2 Eier
- 150 g Skyr
- 100 ml Milch
- ½ TL Vanilleextrakt
- Prise Salz

ZIMT-FÜLLUNG

- 1 EL weiche Butter
- 2 EL Erythrit
- 1 TL Zimt

GLASUR

- 60 g Frischkäse light
- 1 EL Milch
- 1 TL Erythrit

ZUBEREITUNG

Teigzutaten glatt verrühren. Zimt-Füllung in einen Spritzbeutel füllen. Pfanne fetten, Teig portionsweise hineingeben, sofort die Zimt-Mischung spiralförmig darüberspritzen. Bei niedriger Hitze mit Deckel 3–5 Min garen, ohne zu wenden. Glasur glattrühren und darübergerben.

Tipp: Pancakes nicht wenden, nur mit Deckel durchgaren lassen.

2 Portionen

Überbackenes Ei-Toast

320

KCAL

28 g

PROTEIN

22 g

KOHLENHYDRATE

12 g

FETT

ZUTATEN

- 2 Scheiben Vollkorn-Toast oder Eiweißbrot
- 2 Eier (gekocht)
- 50 g Skyr oder Frischkäse light
- 30 g körniger Frischkäse für extra Protein
- ½ Tomate (gewürfelt)
- 2 EL fein gehackte rote Zwiebel
- 20 g geriebener Käse light
- Salz, Pfeffer, Oregano

ZUBEREITUNG

Eier klein hacken und mit Skyr, körnigem Frischkäse, Tomate und Zwiebel vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken. Mischung auf die Toasts streichen. Mit Käse bestreuen. Im Airfryer bei 180 °C ca. 5–7 Min backen oder im Ofen bei 180 °C Umluft ca. 10 Min.

02



Mittag

Unkomplizierte Gerichte für die Mittagspause oder zum Vorbereiten – schnell gemacht, gut vorzubereiten und trotzdem alles andere als langweilig.

Avocado-Eiersalat-Wrap

410

KCAL

28 g

PROTEIN

32 g

KOHLENHYDRATE

19 g

FETT

ZUTATEN

- 1 Vollkorn-Wrap
- 2 gekochte Eier
- ½ Avocado
- 2 EL Naturjoghurt oder Skyr
- Salz, Pfeffer
- optional etwas Senf, Schnittlauch oder Zitronensaft
- nach Wunsch einige Salatblätter

ZUBEREITUNG

Gekochte Eier grob hacken und mit Joghurt oder Skyr in eine Schüssel geben. Avocado mit einer Gabel zerdrücken und unterheben. Mit Salz, Pfeffer und optional Senf oder Zitronensaft abschmecken. Wrap auslegen, optional mit Salatblättern belegen und Eiersalat mittig verteilen. Seiten einschlagen und fest aufrollen.

Eiersalat hält sich im Kühlschrank 2–3 Tage. Wrap erst kurz vor dem Essen füllen. Mit Räucherlachs statt eines Eis steigt der Geschmack.

Avocado-Protein-Wrap aus dem Ofen

Weich, sättigend, abnehmtauglich.

280

KCAL

18 g

PROTEIN

14 g

KOHLENHYDRATE

16 g

FETT

ZUTATEN

- 1 reife Avocado
- 2 Eier
- 80 g Skyr
- 40 g Hafermehl oder feine Haferflocken
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Prise Salz
- 1 TL Sesam (optional)

Füllung (Beispiel)

- 60 g Frischkäse light oder Hüttenkäse
- 1 kleine Karotte in Streifen
- ½ Paprika in Streifen
- 50 g Hähnchenbrust oder Putenbrust
- Optional: Rucola, Gurke, Spinat

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Avocado, Eier, Skyr, Hafermehl, Zitronensaft und Salz pürieren. Auf Backblech mit Backpapier dünn rechteckig verstreichen. Sesam darüber. 12–15 Min backen. Abkühlen lassen, mit Frischkäse bestreichen, belegen und einrollen.

Cheesy Tomato Pasta – familienfreundlich & sättigend

560

KCAL

25 g

PROTEIN

62 g

KOHLENHYDRATE

20 g

FETT

ZUTATEN

- 400 g Vollkornnudeln oder Linsennudeln
- 4 große Tomaten, gewürfelt
- 200 g Mozzarella-Bällchen
- 3 Knoblauchzehen
- 200 ml Sahne
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Kräuter nach Geschmack
- frische Petersilie

ZUBEREITUNG

Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Knoblauch fein hacken und in Olivenöl glasig anbraten. Tomaten und Mozzarella zugeben, würzen und einige Minuten sanft erhitzen, bis der Käse beginnt zu schmelzen. Sahne einrühren und kurz köcheln lassen. Gekochte Nudeln unterheben, mit frischer Petersilie abschließen.

Mit Linsennudeln deutlich sättigender. Für mehr Gemüse passen Zucchiniwürfel oder Spinat sehr gut in die Sauce.

Chicken Parmesan mit Caesar Salad

640

KCAL

42 g

PROTEIN

12 g

KOHLENHYDRATE

44 g

FETT

ZUTATEN

Für das Hähnchen

- 2 Hähnchenbrüste
- 2 Eier
- 1 Tasse Mandelmehl oder Panko
- 3 EL geriebener Parmesan
- Kräuter de Provence
- Salz, Pfeffer
- Tomatensoße, gute Qualität
- Mozzarella
- zusätzlicher Parmesan

Für den Caesar Salad

- 1 Römersalat
- Saft von 1 Zitrone
- 2 Anchovis, optional
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 EL Mayonnaise
- 1 EL Olivenöl
- Parmesan nach Geschmack

ZUBEREITUNG

Die Hähnchenbrüste zwischen zwei Lagen Backpapier leicht flachklopfen. Die Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen. Mandelmehl oder Panko mit Parmesan und Kräutern vermischen. Das Fleisch zuerst durch die Eier ziehen, dann in der Panade wenden. In einer Pfanne von beiden Seiten goldbraun anbraten und anschließend auf ein Backblech legen. Mit Tomatensoße bestreichen, Mozzarella und etwas Parmesan darauf verteilen. Im Ofen bei **200 °C etwa 15–20 Minuten** überbacken, bis der Käse geschmolzen und leicht gebräunt ist. Für den Salat Zitronensaft, Anchovis, Knoblauch, Senf, Mayonnaise, Olivenöl und Parmesan zu einem cremigen Dressing verrühren. Den Römersalat damit vermengen und zusammen mit dem Hähnchen servieren.

Mit Mandelmehl wird das Gericht kohlenhydratärmer, mit Panko wird die Panade besonders knusprig. Das Hähnchen lässt sich auch vorbereiten und erst kurz vor dem Essen überbacken.



MITTAG



2 Portionen, ca. 4 Röllchen

Chicken Seekh Kebabs

230 kcal

KCAL

32 g

PROTEIN

3 g

KOHLENHYDRATE

9 g

FETT

ZUTATEN

- 300 g Hähnchenhack
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 2 EL Koriander, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 TL Ingwer, frisch gerieben
- 1 TL Garam Masala
- ½ TL Chiliflocken
- Salz

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten gut vermengen. Mit angefeuchteten Händen zu Röllchen formen. Im Airfryer bei 200 °C 12–15 Min braten, nach der Hälfte wenden.

Tipp: Dazu passt ein Klecks griechischer Joghurt mit Minze.

**MITTAG****2 Portionen**

Chicken-Burrito

440 kcal

KCAL

40 g

PROTEIN

35 g

KOHLENHYDRATE

15 g

FETT

ZUTATEN

- 250 g Hähnchenbrust, in Streifen
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL Kreuzkümmel
- Salz
- 2 Vollkorn-Tortillas (ca. 60 g)
- 100 g griechischer Joghurt
- 1 TL Chipotlepaste (oder scharfes Paprikapulver)
- ½ Avocado, in Scheiben
- 1 Tomate, gewürfelt
- Etwas Salat

ZUBEREITUNG

Hähnchenstreifen mit Paprika, Kreuzkümmel und Salz würzen, in einer Pfanne scharf anbraten. Joghurt mit Chipotlepaste verrühren. Tortillas mit Salat, Hähnchen, Avocado und Tomate belegen, Joghurt-Sauce darüber, fest einrollen.

Tipp: Für unterwegs die Sauce separat mitnehmen, damit die Tortilla nicht durchweicht.

**MITTAG****4 Portionen**

Chipotle-Hähnchen-Quesadillas

390

KCAL

34 g

PROTEIN

28 g

KOHLENHYDRATE

15 g

FETT

ZUTATEN

- 400 g Hähnchenbrust, gewürfelt
- 1 EL Chipotle-Gewürzmischung
- 1 EL Olivenöl
- 4 Vollkorn-Tortillas
- 150 g geriebener fettreduzierter Cheddar
- 2 EL griechischer Joghurt
- 1 EL Limettensaft
- 1 TL Xylit
- 1 TL Sriracha

ZUBEREITUNG

Hähnchen mit Chipotle-Gewürz und Öl anbraten. Joghurt, Limettensaft, Xylit und Sriracha zu einer Sauce verrühren, unter das Hähnchen mischen. Tortilla mit Käse und Hähnchen belegen, zusammenklappen, in der Pfanne von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten.

Cremige Kichererbsenpfanne

320

KCAL

25 g

PROTEIN

30 g

KOHLENHYDRATE

11 g

FETT

ZUTATEN

- 250 g gekochte Kichererbsen
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 150 g Hüttenkäse oder Frischkäse light
- 1–2 EL eingeweichte Cashews
- Etwas Wasser

ZUBEREITUNG

Kichererbsen mit Salz und Pfeffer vermengen. Olivenöl erhitzen, Kichererbsen 2–3 Min anbraten. Zur Seite schieben, Knoblauch und Zwiebeln goldbraun anbraten. Alles vermischen. Hüttenkäse, Cashews, etwas Wasser, Salz und Pfeffer im Mixer zu einer glatten Paste verarbeiten. Paste zurück in die Pfanne geben, mit den Kichererbsen vermischen, 2–3 Min köcheln lassen.

2 Portionen

Cremige Käse-Tomaten-Pasta aus der Pfanne

Alles in einer Pfanne, minimaler Aufwand und maximal cremig. Perfekt für stressige Tage.

520

KCAL

55 g

KOHLENHYDRATE

18 g

FETT

ZUTATEN

- 250 g Pasta nach Wahl (empfohlen: Linsen- oder Kichererbsennudeln)
- 5 reife Tomaten
- 2–3 Knoblauchzehen, angedrückt
- 1 EL Olivenöl
- 100 g Frischkäse oder körniger Frischkäse
- 50–80 g geriebener Käse
- Salz, Pfeffer
- Kräuter nach Geschmack

ZUBEREITUNG

Pasta nach Packungsangabe kochen, etwas Nudelwasser auffangen. Tomaten und angedrückten Knoblauch mit Olivenöl in eine große Pfanne geben, abdecken und bei mittlerer Hitze 10–12 Min weich dünsten. Haut entfernen, Fruchtfleisch zerdrücken und würzen. Frischkäse und geriebenen Käse einrühren. Schluckweise Nudelwasser zugeben, bis eine cremige Sauce entsteht. Gekochte Nudeln unterheben.

Cremige One Pot Auberginen-Tomaten-Pasta

480

KCAL

25 g

PROTEIN

55 g

KOHLENHYDRATE

14 g

FETT

ZUTATEN

- 120 g Linsennudeln
- 1 große Aubergine
- 400 g Cherrytomaten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 TL Olivenöl
- 100 g Frischkäse (light oder normal)
- 100 ml Wasser oder Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, italienische Kräuter
- Optional: etwas Parmesan oder Hefeflocken

ZUBEREITUNG

Aubergine würfeln, Tomaten ganz lassen und zusammen mit den Knoblauchzehen in eine große Pfanne oder Auflaufform geben. Mit etwas Olivenöl, Salz und Gewürzen vermengen. Bei 200 °C Umluft ca. 25–30 Min garen, bis alles weich ist. Tomaten und Aubergine leicht zerdrücken, sodass eine cremige Sauce entsteht. Knoblauch ebenfalls einarbeiten. Frischkäse und etwas Wasser oder Brühe unterrühren. Währenddessen Nudeln kochen, dann direkt in die Sauce geben und gut vermengen. Optional mit Parmesan oder Hefeflocken toppen.

Cremige One Pot Tomaten Pasta

700

KCAL

30 g

PROTEIN

95 g

KOHLENHYDRATE

20 g

FETT

ZUTATEN

- 120 g Tagliatelle
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 150 ml Milch oder ungesüßte Pflanzenmilch
- 30 g Frischkäse light
- 20 g geriebener Käse
- 1 TL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, italienische Kräuter
- Optional Spinat

ZUBEREITUNG

Zwiebel und Knoblauch anbraten. Tomaten und Gewürze dazugeben. Milch und Frischkäse einrühren. Pasta roh in die Soße legen und garen. Käse unterrühren und cremig ziehen lassen.

Cremige One-Pan Pasta aus dem Ofen

Perfekt für stressige Tage, an denen du satt werden willst, ohne ewig zu kochen.

520

KCAL

38 g

PROTEIN

45 g

KOHLENHYDRATE

20 g

FETT

ZUTATEN

- 300 g trockene Spaghetti
- 300 g Hähnchenbrust oder Garnelen
- 250 g Cherrytomaten
- 200 g Frischkäse natur oder Ricotta
- 2–3 EL Olivenöl
- 500 ml Hühner- oder Gemüsebrühe
- 1 EL italienische Kräuter
- Salz und Pfeffer
- Optional: Zucchini, Champignons oder frischer Spinat
- Zum Servieren: etwas Parmesan oder Basilikum

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten ungekocht in eine große Auflaufform geben. Nudeln mittig platzieren, Hähnchen oder Garnelen dazu, Tomaten daneben, Frischkäse oben verteilen. Mit Brühe übergießen, würzen und abdecken. Bei 180 °C Umluft ca. 15 Min backen, dann abdecken, gut durchmischen und weitere 15 Min backen, bis die Pasta weich und cremig ist.

Cremige Paprika-Lasagne-Pfanne ohne Ofen

Lasagnegefühl in 15 Minuten, ohne Schichten, ohne Sahne, aber mit dieser typischen cremigen Tomaten-Käse-Note.

640

KCAL

46 g

PROTEIN

58 g

KOHLENHYDRATE

18 g

FETT

ZUTATEN

- 140 g Erbsennudeln roh
- 250 g Rinderhack oder Tofu zerbröselt
- 1 rote Paprika
- 200 g passierte Tomaten
- 3 EL Skyr
- 1 TL Olivenöl
- Paprika edelsüß, Knoblauch, Pfeffer
- 30 g Reibekäse light

ZUBEREITUNG

Nudeln kochen. Hack anbraten, Paprika dazu, würzen. Tomaten zugeben, 5 Min einköcheln. Skyr einrühren, dann Nudeln unterheben. Käse darüber, kurz ziehen lassen.

Cremiges Thai-Curry Alltagstauglich

Würzig, cremig, leicht scharf, schmeckt wie vom Thai um die Ecke – nur ohne Zucker und ohne Fertigsauce.

560

KCAL

42 g

PROTEIN

44 g

KOHLENHYDRATE

22 g

FETT

ZUTATEN

- 300 g Hähnchenbrust oder Tofu
- 400 ml ungesüßte Kokosmilch light
- 200 g Gemüse nach Wahl (Paprika, Karotte, Brokkoli)
- 1 EL rote Currypaste ohne Zucker
- 1 TL Erdnussmus
- 1 EL Limettensaft
- 1 TL Fischsauce oder Sojasauce
- Knoblauch, Ingwer
- optional Koriander
- Beilage: 120 g Kichererbsennudeln oder 120 g Vollkornreis roh

ZUBEREITUNG

Hähnchen oder Tofu in mundgerechte Stücke schneiden und scharf anbraten. Knoblauch und Ingwer fein hacken, mit Currypaste 30 Sek mitrösten. Kokosmilch zugießen, Gemüse zugeben und 8–10 Min sanft köcheln. Erdnussmus einrühren, mit Limette und Fisch- oder Sojasauce abschmecken. Nudeln oder Reis parallel kochen und unterheben oder separat servieren.

**MITTAG****4 Portionen**

Crispy Thai-Curry-Hähnchen-Bites

250

KCAL

28 g

PROTEIN

8 g

KOHLENHYDRATE

11 g

FETT

ZUTATEN

FÜR DIE ROLLEN

- 500 g Hähnchenhack
- 2 EL rote Currypaste
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Xylit
- ½ Limette, Saft
- ½ EL geriebener Ingwer
- 1 Knoblauchzehe, gerieben
- 2 EL Schnittlauch, fein gehackt
- 8 Reispapierblätter
- Öl-Spray

DIP

- 3 EL griechischer Joghurt
- 1 EL Mayonnaise light
- 1 TL Currypaste
- 1 TL Limettensaft
- ½ TL Sojasauce

ZUBEREITUNG

Hähnchenhack mit Currypaste, Sojasauce, Xylit, Limettensaft, Ingwer, Knoblauch und Schnittlauch vermengen. Reispapier kurz in warmem Wasser weichen. Von der Hackmasse walnussgroße Portionen abnehmen, zu kleinen, mundgerechten Röllchen formen und jeweils in ein Stück Reispapier einrollen. Im Airfryer bei 200 °C 12–15 Min. goldbraun und knusprig braten, mit Öl besprühen. Dip-Zutaten verrühren, dazu servieren.

2 Portionen

Eierreis

430

KCAL

18 g

PROTEIN

55 g

KOHLENHYDRATE

14 g

FETT

ZUTATEN

- 150 g Basmatireis (ungekocht)
- 3 Eier
- 1 Karotte (gewürfelt)
- 80 g Erbsen
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Öl (Olivenöl oder Sesamöl)
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Reis kochen und abkühlen lassen. Öl in der Pfanne erhitzen, Gemüse kurz anbraten. Eier dazugeben und verrühren. Reis unterheben und alles gut vermischen. Mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken. Frühlingszwiebeln am Ende unterrühren.

Eiweißreicher Kartoffelsalat

350

KCAL

24 g

PROTEIN

23 g

KOHLENHYDRATE

17 g

FETT

ZUTATEN

- 500 g Kartoffeln
- 5 Eier
- ½ Gurke
- 60 g Putenschinken oder magerer Bacon
- 150 g griechischer Joghurt
- 1 EL leichte Mayonnaise
- 1 TL Senf
- 2 EL Milch
- Salz & Pfeffer
- optional: frischer Schnittlauch

ZUBEREITUNG

Kartoffeln weich kochen und schälen. Eier weich kochen. Gurke in Scheiben schneiden, leicht salzen und kurz ziehen lassen, damit sie Wasser verliert. Putenschinken oder Bacon knusprig anbraten. Für das Dressing Joghurt, Mayo, Senf, Milch, Salz und Pfeffer verrühren. Kartoffeln und Eier leicht zerdrücken, dann Gurke und Bacon dazugeben und alles vorsichtig vermengen. Mit Pfeffer und Schnittlauch toppen.

Erdnuss-Gemüse-Pfanne mit Reis

Cremig wie Take-away, aber ohne Zucker und ohne Fertigsauce.

610

KCAL

40 g

PROTEIN

60 g

KOHLENHYDRATE

18 g

FETT

ZUTATEN

- 120 g Reis roh
- 250 g Hähnchen oder Tofu
- 200 g Gemüse
- 1 EL Erdnussmus
- 1 EL Sojasauce
- Limette, Knoblauch, Chili

ZUBEREITUNG

Reis kochen. Protein anbraten, Gemüse zugeben. Erdnussmus mit etwas Wasser, Limette und Soja zu Sauce rühren und unterheben.

**MITTAG**

🍴 2 Portionen

Gefüllte Thunfisch Pfannenbrote

780

KCAL

60 g

PROTEIN

70 g

KOHLENHYDRATE

25 g

FETT

ZUTATEN

Teig

- 150 g Dinkelvollkornmehl
- 1 Ei
- 100 g Skyr oder Joghurt
- 1 TL Backpulver
- Prise Salz
- Wasser nach Bedarf

Füllung

- 1 Dose Thunfisch
- 50 g Mais
- ½ Paprika
- 2–3 Gewürzgurken
- 40 g Käse
- 1–2 EL Joghurt oder Frischkäse
- Gewürze

ZUBEREITUNG

Teig kneten und kurz ruhen lassen. Füllung vermengen. Teig ausrollen und füllen. Zusammenklappen und verschließen. In der Pfanne goldbraun ausbacken.

Gefülltes Ei-Teig-Pocket

420

KCAL

30 g

PROTEIN

35 g

KOHLENHYDRATE

16 g

FETT

ZUTATEN

Teig

- 150 g Skyr oder Magerquark
- 1 Ei
- 120 g Dinkelmehl (oder halb Dinkelmehl, halb Hafermehl)
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz

Füllung

- 2 Eier
- ½ kleine Zwiebel (fein gehackt)
- ½ Paprika (fein gewürfelt)
- 1 kleine Handvoll Spinat oder Zucchini
- 40 g geriebener Käse (optional, light)
- Salz, Pfeffer, Paprika

ZUBEREITUNG

Teig aus allen Zutaten verkneten, bis er weich, aber formbar ist. In zwei Portionen teilen und jeweils dünn ausrollen. Teig vorsichtig über eine kleine Schüssel legen, sodass eine Mulde entsteht. Ein rohes Ei hineingeben, Gemüse und Gewürze darauf verteilen und optional Käse ergänzen. Teig vorsichtig verschließen, sodass eine gefüllte Tasche entsteht. In einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun ausbacken, ca. 8–10 Min, bis der Teig durch ist und das Ei gestockt ist.



MITTAG



2 Portionen



Gefülltes Sandwich-Baguette

560

KCAL

48 g

PROTEIN

49 g

KOHLENHYDRATE

20 g

FETT

ZUTATEN

- 1 Vollkorn-Baguette (ca. 200 g)
- 3 Eier
- 150 g Putenschinken
- 100 g geriebener fettreduzierter Mozzarella
- 1 Tomate, in Scheiben

ZUBEREITUNG

Baguette in der Mitte tief einschneiden, aushöhlen. Ei verquirlen und in die Mulde gießen, mit Putenschinken, Käse und Tomate füllen. In einer Pfanne mit Deckel bei mittlerer Hitze von beiden Seiten je 5 Min. braten, bis das Ei gestockt und der Käse geschmolzen ist.

Tipp: Nährwerte geschätzt auf Basis der Zutatenliste.

Gemüse-Frikadellen

380

KCAL

34 g

PROTEIN

37 g

KOHLENHYDRATE

9 g

FETT

ZUTATEN

- 300 g Magerquark
- 1 Ei
- 60 g Dinkelmehl
- Gewürze (Gemüsebrühpulver, Tomatenflocken)
- 60 g Reibekäse light
- 100 g Karotten, geraffelt
- 75 g Mais
- 1 Frühlingszwiebel, klein geschnitten
- TK-Petersilie

ZUBEREITUNG

Magerquark, Ei, Mehl und Gewürze verrühren. Karotten fein reiben, Frühlingszwiebel klein schneiden. Zusammen mit Mais, Reibekäse und Petersilie zum Teig geben, gut vermengen. Portionsweise in einer Pfanne bei mittlerer Hitze mit Deckel von beiden Seiten goldbraun braten.

Herzhafte Kartoffel-Fladen mit Käse und Petersilie

Außen goldbraun und knusprig, innen weich und saftig. Eine sättigende Alternative zu klassischem Brot oder Gebäck mit mehr Eiweiß und deutlich weniger Fett als das Original.

210

KCAL

25 g

KOHLENHYDRATE

ZUTATEN

- 5–6 mittelgroße Kartoffeln
- 1 Ei
- 150 g geriebener Käse nach Wahl
- 1 Bund Petersilie, fein gehackt
- 1 TL Salz
- 1 TL Trockenhefe
- ca. 120–150 g Mehl, z. B. Dinkelmehl
- 1 EL Olivenöl zum Ausbacken

ZUBEREITUNG

Kartoffeln kochen, schälen und noch warm fein stampfen. Kurz abkühlen lassen. Ei, geriebenen Käse, Petersilie, Salz und Trockenhefe unterrühren. Mehl nach und nach einarbeiten, bis ein weicher, formbarer Teig entsteht. In Portionen teilen, zu Kugeln formen und flach drücken. In einer beschichteten Pfanne mit wenig Olivenöl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun ausbacken.

Durch das hohe Volumen der Kartoffeln in Kombination mit Eiweiß aus Ei und Käse entsteht langanhaltende Sättigung.

Kartoffel Ei Pfannen Omelette

450

KCAL

22 g

PROTEIN

40 g

KOHLENHYDRATE

20 g

FETT

ZUTATEN

- 1 große Kartoffel
- 2 Eier
- 30 g Käse
- ½ Paprika
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 TL Olivenöl
- Gewürze

ZUBEREITUNG

Kartoffel in dünne Scheiben schneiden. In der Pfanne anbraten bis weich. Eier darüber geben. Gemüse und Käse drauf. Stocken lassen und servieren.

Kartoffel-Ei-Omelett-Wrap

420

KCAL

25 g

PROTEIN

32 g

KOHLENHYDRATE

20 g

FETT

ZUTATEN

- 150 g Kartoffeln, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 kleine Tomate, in Scheiben
- 3 Eier, verquirlt
- 1 Vollkorn-Tortilla (ca. 25 cm)
- 30 g Käse, gerieben (light)
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Öl

ZUBEREITUNG

Öl in einer Pfanne erhitzen, Kartoffelscheiben nebeneinander auslegen und bei mittlerer Hitze 4–5 Min anbraten. Tomatenscheiben auf die Kartoffeln legen. Verquirltes Ei salzen, pfeffern und gleichmäßig darüber gießen. Die Tortilla mittig auf das Ei legen, leicht andrücken. 2–3 Min stocken lassen, dann vorsichtig wenden. Käse darüberstreuen, kurz schmelzen lassen, Wrap zusammenklappen.

Kartoffel-Ei-Sandwich aus der Pfanne

Sättigend & alltagstauglich.

ZUTATEN

- 1 große Kartoffel
- 2 Eier
- 30–50 g geriebener Käse (light)
- Salz, Pfeffer
- optional: Schnittlauch oder Frühlingszwiebeln
- 1 TL Öl oder Ölspray

ZUBEREITUNG

Kartoffel schälen und mit dem Sparschäler in sehr dünne Scheiben schneiden. In einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl gleichmäßig verteilen. Bei mittlerer Hitze braten, bis die Unterseite goldbraun ist. Eier verquirlen, salzen und pfeffern. Über die Kartoffeln gießen und kurz stocken lassen. Vorsichtig wenden. Käse auf eine Hälfte geben. Wie ein Sandwich zusammenklappen. Kurz weiterbraten, bis der Käse schmilzt.



MITTAG



2 Waffeln

Kartoffel-Käse-Waffeln mit Protein-Topping-Ideen

Knusprige Kartoffelwaffeln mit Käse – vielseitig belegbar mit proteinreichen Toppings.

175

KCAL

7 g

PROTEIN

22 g

KOHLENHYDRATE

6 g

FETT

ZUTATEN

- 2 mittelgroße Kartoffeln, gekocht (ca. 250 g)
- 40 g geriebener Käse (z. B. Gouda)
- Salz, Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

Gekochte Kartoffeln grob zerdrücken, mit Käse, Salz und Pfeffer vermischen. Waffeleisen vorheizen, Kartoffelmasse portionsweise hineingeben, flachdrücken und ca. 5–7 Minuten backen, bis die Waffel außen knusprig und goldbraun ist.

Tipp: Toppings: Quark/Skyr mit Kräutern + Schinken · Skyr-Senf-Creme + Hähnchen · Hüttenkäse + Thunfisch · Rührei + Lachs · Frischkäse + Putenhack · Skyr + Feta + Kichererbsen.

Kartoffel-Omelette mit Gemüse

380

KCAL

25 g

PROTEIN

25 g

KOHLENHYDRATE

18 g

FETT

ZUTATEN

- 3 Eier
- 1 kleine Kartoffel, fein geschnitten (ca. 150 g)
- 30 g geriebener Käse
- 1 Handvoll Spinat, gehackt
- 3–4 Cherrytomaten, halbiert
- 1 Frühlingszwiebel, gehackt
- ½ Paprika, gewürfelt
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Kartoffelscheiben kreisförmig einlegen und mit Deckel ca. 10 Min braten, bis weich und leicht goldbraun. Eier verquirlen, würzen und über die Kartoffeln gießen. Spinat, Tomaten, Frühlingszwiebel und Paprika gleichmäßig verteilen, Käse darüberstreuen. Mit Deckel weitere 3–5 Min garen, bis Eier gestockt und Käse geschmolzen. Vorsichtig zusammenklappen und servieren.

Hält sich im Kühlschrank 3–4 Tage, schmeckt auch kalt. Mit Feta statt Reibekäse würziger, mit Zucchini statt Paprika kinderfreundlicher.

Kartoffel-Thunfisch-Salat neue Art

Kein schwerer Mayo-Salat, sondern cremig mit Skyr und viel Zitrone.

520

KCAL

38 g

PROTEIN

48 g

KOHLENHYDRATE

10 g

FETT

ZUTATEN

- 400 g Kartoffeln gekocht
- 1 Dose Thunfisch
- 3 EL Skyr
- 1 TL Senf
- Zitrone, Salz, Pfeffer
- Gurke oder Radieschen

ZUBEREITUNG

Kartoffeln in Scheiben schneiden. Skyr mit Senf und Zitrone cremig rühren. Thunfisch und Gemüse unterheben.

Kartoffelwaffel – knusprige Protein-Basis

260

KCAL

38 g

PROTEIN

32 g

KOHLENHYDRATE

9 g

FETT

ZUTATEN

- 1 gekochte Kartoffel (ca. 180–200 g)
- 20–30 g geriebener Käse light
- Salz, Pfeffer
- optional etwas Paprikapulver

ZUBEREITUNG

Waffeleisen vorheizen und leicht einfetten. Gekochte Kartoffel mittig ins Waffeleisen legen und mit einer Gabel oder dem Deckel vorsichtig flachdrücken. Geriebenen Käse darüberstreuen, leicht würzen und Waffeleisen schließen. Ca. 4–6 Minuten backen, bis außen goldbraun und knusprig. Sofort belegen.

Liebste proteinreiche Toppings:

1. Klassisch herzhaft: Quark/Skyr mit Kräutern + Kochschinken
2. Senf-Hähnchen: Skyr mit 1 TL Senf + Hähnchenstreifen
3. Fisch & cremig: Hüttenkäse + Thunfisch oder Räucherlachs
4. Eiweiß-Power: Rührei + Schinkenwürfel oder Lachs
5. Würzig mit Hack: Frischkäse mit Tomatenmark + gebratenes Hack
6. Vegetarisch satt: Skyr + Feta + gebratene Kichererbsen

Knackiger Sommersalat mit Parmesan-Dressing

210

KCAL

8 g

PROTEIN

17 g

KOHLENHYDRATE

11 g

FETT

ZUTATEN

Für den Salat

- 1 kleiner Eisbergsalat
- 2 Gurken
- 250 g Cherrytomaten
- ½ rote Zwiebel
- frische Petersilie
- 1 Dose Mais, abgetropft
- 1 EL Olivenöl
- Salz & Paprikapulver

Für das Dressing

- 150 g Sour Cream light oder Skyr
- Salz & Pfeffer
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1–2 EL Zitronensaft
- 20 g geriebener Parmesan

Optional für mehr Protein

- Hähnchenbrust, Thunfisch, Feta light oder Kichererbsen

ZUBEREITUNG

Eisbergsalat klein schneiden. Gurken in Scheiben, Cherrytomaten halbieren, Zwiebel fein würfeln. Alles mit Mais und Petersilie in eine Schüssel geben. Mit Olivenöl, Salz und Paprikapulver vermengen. Dressing aus Sour Cream/Skyr, Zitronensaft, Parmesan und Gewürzen cremig verrühren. Erst kurz vor dem Servieren darüberggeben.

Knusprige Falafel-Tacos mit Harissa-Joghurt

Diese knusprigen Falafel-Tacos sind in 15 Minuten fertig, richtig sättigend und genau das Richtige, wenn's mittags schnell gehen muss.

410

KCAL

20 g

PROTEIN

64 g

KOHLENHYDRATE

8 g

FETT

ZUTATEN

- 250 g gekochte Kichererbsen (ca. 1 Dose, abgetropft)
- eine Handvoll Korianderblätter
- 1 grüne Chili
- 2–3 Knoblauchzehen
- 1 EL Kichererbsenmehl
- ½ TL Kurkuma
- 1 EL Sesam
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 Tomate, fein gehackt
- 2 EL Koriander, gehackt
- 1 EL Zitronensaft
- ½ TL Taco-Gewürz
- Salz
- 125 g griechischer Joghurt
- 2 TL Harissa-Paste

Außerdem: 4 kleine Weizen-Tortillas oder Fladenbrote

Alle Zutaten für die Kichererbsen-Mischung grob im Mixer pürieren, ruhig etwas stückig lassen. Zwiebel, Tomate, Koriander, Zitronensaft und Taco-Gewürz zur Salsa vermischen. Joghurt und Harissa glattrühren. Kichererbsen-Mischung auf die Tortillas streichen und von der bestrichenen Seite goldbraun und knusprig braten. Mit Harissa-Joghurt bestreichen, Salsa drauf, sofort servieren.

Kichererbsen-Mischung lässt sich am Vortag vorbereiten – mittags geht's dann nur noch ums Braten.

Knuspriger Gemüse-Ei-Wrap aus der Pfanne

350

KCAL

26 g

PROTEIN

32 g

KOHLENHYDRATE

11 g

FETT

ZUTATEN

- 1 Vollkorn-Wrap
- 2 Eier
- 2–3 Zwiebelringe
- 2–3 Paprikaringe
- 1 TL Olivenöl
- Salz & Pfeffer, Paprikapulver oder Chili
- frische Kräuter (z. B. Petersilie)

Crunch

- 1 dünner Knäckebrot-Cracker oder Reiswaffel, grob zerbröselt

Protein-Sauce

- 3 EL Skyr oder Magerquark
- 1 TL Senf, 1 TL Zitronensaft
- Salz & Pfeffer, optional Knoblauchpulver

ZUBEREITUNG

Pfanne erhitzen, Olivenöl hineingeben. Zwiebel- und Paprikaringe hineinlegen. Eier verquirlen, würzen und über das Gemüse gießen. Wrap direkt auf die noch flüssige Eiermasse legen und leicht andrücken. Sobald Ei gestockt ist, alles wenden. Kurz knusprig braten. Mit Skyr-Sauce, Cracker-Crunch und Kräutern füllen, zusammenklappen.

**MITTAG****4 Portionen**

Käse-Böregi aus Reispapier

335

KCAL

15 g

PROTEIN

37 g

KOHLENHYDRATE

14 g

FETT

ZUTATEN

- 20 Blätter Reispapier
- 150 g körniger Frischkäse oder Hüttenkäse
- 100 g geriebener fettreduzierter Gouda
- 2 Eier
- 50 ml Milch
- 1 EL griechischer Joghurt
- ½ TL Salz
- Öl zum Braten

ZUBEREITUNG

Eier, Milch, Joghurt und Salz verquirlen. Reispapierblätter einzeln kurz eintauchen bis weich, in eine geölte Pfanne schichten (10 Blätter), Käsefüllung daraufgeben, mit restlichen 10 Blättern bedecken, Ränder einklappen. Bei kleiner Hitze von beiden Seiten je 10–15 Min. goldbraun braten. In Stücke schneiden.

Tipp: Nährwerte geschätzt auf Basis der Zutatenliste (Annahme: ca. 8 g pro Blatt Reispapier); je nach Marke kann das Gewicht der Reispapierblätter leicht abweichen.



MITTAG



8 Snack-Portionen



Käse-Gemüse-Wrap – Meal Prep aus dem Ofen

Knuspriger Käse-Wrap vom Blech mit Kartoffeln und Karotten – perfekt zum Vorbereiten und portionsweise Snacken.

290

KCAL

21 g

PROTEIN

6 g

KOHLNHYDRATE

20 g

FETT

ZUTATEN

- 450 g geriebener Käse (Gouda oder Edamer)
- 150 g Kartoffeln, geraspelt (ca. 1–2 mittelgroße)
- 100 g Karotten, geraspelt
- 3 Eier
- 100 g Mozzarella, gerieben
- Salz, Pfeffer
- Sesam zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

Ofen auf 200 °C vorheizen. Käse, Kartoffeln, Karotten, Eier, Mozzarella, Salz und Pfeffer gut vermischen. Masse gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen, mit Sesam bestreuen. 20 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist. Komplett abkühlen lassen, mit gewünschter Füllung bestreichen, aufrollen oder in Scheiben schneiden.

Tipp: Füllungs-Ideen: Frischkäse + Lachs + Gurke · Hüttenkäse + Hähnchen + Rucola · Joghurt + Thunfisch + Tomate. Als Hauptmahlzeit 1/4 des Wraps, als Snack 1/8.

Mediterrane Feta-Salat-Bowl mit warmem Feta

Proteinreiche Bowl, schnell gemacht. Feta wird in der Pfanne knusprig angebraten.

320

KCAL

22 g

PROTEIN

10 g

KOHLENHYDRATE

20 g

FETT

ZUTATEN

Warmer Feta

- 120 g Feta
- ½ TL Olivenöl
- ½ TL Chiliflocken, ½ TL Oregano, 1 Prise Pfeffer

Salat

- 1 Handvoll Blattsalat
- ½ Gurke
- 7–8 Cherrytomaten
- ¼ rote Zwiebel
- 1 EL Feta (zusätzlich zerbröselt)
- frischer Koriander oder Petersilie

Dressing

- 1 TL Olivenöl, 1 TL Zitronensaft
- ½ TL Salz, ½ TL Pfeffer, ½ TL Chiliflocken, ½ TL Oregano

ZUBEREITUNG

Feta in heißer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten 2–3 Min anbraten. Würzen. Salat, Gurke, Tomaten und Zwiebel schneiden. Dressing verrühren und über den Salat geben. Warmen Feta darauflegen, mit Kräutern toppen.

für 2 Portionen

Mediterrane Kartoffelpfanne mit Feta & Ei

Deftig genug für alle, leicht genug für dich.

580

KCAL

34 g

PROTEIN

46 g

KOHLENHYDRATE

20 g

FETT

ZUTATEN

- 400 g Kartoffeln
- 3 Eier
- 100 g Feta light
- Paprika, Zwiebel
- Oregano, Salz

ZUBEREITUNG

Kartoffeln anbraten. Gemüse dazu, Eier stocken lassen. Feta darüber bröseln.

Ofen-Süßkartoffel mit Kräuterquark & Feta

Einfach, warm, glücklich – schmeckt wie Restaurantbeilage, macht aber satt.

560

KCAL

32 g

PROTEIN

58 g

KOHLENHYDRATE

16 g

FETT

ZUTATEN

- 2 Süßkartoffeln
- 200 g Skyr
- 80 g Feta light
- Kräuter, Salz, Pfeffer
- 1 TL Olivenöl

ZUBEREITUNG

Süßkartoffeln 30 Min bei 200 °C backen. Skyr mit Kräutern würzen. Feta zerbröseln, alles zusammen servieren.

One-Pan Creamy Tomaten Spinat Pasta

460

KCAL

16 g

PROTEIN

55 g

KOHLENHYDRATE

18 g

FETT

ZUTATEN

- 340 g Tagliatelle oder andere Pasta
- 300 g Cherrytomaten, halbiert
- 1 kleine rote Zwiebel, fein geschnitten
- 2 Handvoll frischer Spinat
- 120 g Frischkäse natur oder Boursin
- 1 EL Tomatenmark
- 2–3 EL Tomatenpüree oder milde Paprikapaste
- 3–4 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL getrocknetes Basilikum
- 2–3 EL Olivenöl
- 900–1.000 ml Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer
- Optional: Parmesan & frisches Basilikum

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten ungekocht in eine große, tiefe Pfanne geben, Pasta obenauf legen und mit Brühe bedecken. Abgedeckt bei mittlerer Hitze ca. 7–8 Min köcheln lassen. Deckel abnehmen, Pasta auseinanderdrücken, Tomaten leicht zerdrücken und alles vermengen. Erneut abdecken und weitere 8–10 Min köcheln lassen, bis die Sauce cremig ist.



MITTAG

2 Portionen

Protein-Pfannen-Pancake mit Käse & Schinken

Schnell, sättigend, abnehmtauglich.

320

KCAL

30 g

PROTEIN

20 g

KOHLENHYDRATE

14 g

FETT

ZUTATEN

- 2 Eier
- 120 g Skyr
- 60 ml Milch
- 70 g Dinkelmehl
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz

Füllung

- 60 g geriebener Käse (z. B. Gouda oder Mozzarella light)
- 60 g Kochschinken
- Optional: Paprikawürfel, Spinat, Zuccchiniwürfel

ZUBEREITUNG

Eier, Skyr und Milch glatt rühren. Dinkelmehl, Backpulver und Salz dazugeben. Pfanne leicht einfetten, Hälfte des Teigs hineingeben. Bei mittlerer Hitze backen, bis Boden fest wird. Käse, Schinken und optional Gemüse auf die noch weiche Seite geben. Festere Seite darüberklappen. Noch 2–3 Min pro Seite backen.



MITTAG



1 Portion

Protein-Power-Grilled-Cheese

Knuspriges Grilled-Cheese-Sandwich mit körnigem Frischkäse, Avocado und Rucola.

570

KCAL

36 g

PROTEIN

43 g

KOHLLENHYDRATE

29 g

FETT

ZUTATEN

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 50 g körniger Frischkäse
- 45 g Gouda oder Cheddar (2–3 Scheiben)
- ½ Avocado, zerdrückt
- eine Handvoll Rucola
- getrocknete Tomaten
- optional: 2 Scheiben Putenbrust
- etwas Butter zum Braten

ZUBEREITUNG

Brot mit körnigem Frischkäse bestreichen. Käse, Avocado, getrocknete Tomaten und Rucola darauf verteilen, nach Wunsch Putenbrust dazu. Zweite Scheibe drauflegen, in der Pfanne mit etwas Butter von beiden Seiten goldbraun braten.

Tipp: Werte mit Putenbrust.

Protein-Salatrollen mit Hähnchen

350

KCAL

38 g

PROTEIN

15 g

KOHLENHYDRATE

14 g

FETT

ZUTATEN

- 6–8 große Salatblätter (z. B. Eisberg oder Romana)
- 300 g Hähnchenbrust
- 1 TL Öl
- Salz, Pfeffer, Paprika
- 1 Karotte (fein geraspelt)
- ¼ Rotkohl (fein geschnitten)
- ½ Gurke (in Streifen)
- optional: Avocado in dünnen Scheiben
- frische Kräuter, Koriander oder Petersilie

Dip

- 150 g Skyr oder griechischer Joghurt light
- 1 TL Erdnussmus
- 1 TL Sojasauce
- 1 Spritzer Limettensaft
- Salz, Pfeffer, optional Chili

ZUBEREITUNG

Hähnchen würzen und in der Pfanne anbraten, danach in Streifen schneiden. Gemüse vorbereiten. Dip glatt rühren. Salatblätter auslegen, mit Gemüse und Hähnchen füllen. Einrollen wie Wraps. Mit Dip servieren.

Protein-Wrap aus der Pfanne

Perfekt als Lunch oder Meal Prep.

520

KCAL

38 g

PROTEIN

35 g

KOHLENHYDRATE

25 g

FETT

ZUTATEN

- 1 großer Vollkorn-Wrap
- 2 Eier
- 80–100 g Hähnchenbrust, gebraten
- ½ Avocado
- 1 kleine Tomate
- 1 Handvoll Salat (Rucola oder Blattsalat)
- 20 g Käse (Gouda oder Cheddar)

Joghurtcreme

- 2 EL Skyr oder griechischer Joghurt
- 1 TL Senf
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Hähnchen in kleine Stücke schneiden und in der Pfanne anbraten. Eier verquirlen und in einer Pfanne stocken lassen. Wrap direkt auf die noch weichen Eier legen und leicht andrücken. Alles wenden, sodass der Wrap unten liegt und leicht knusprig wird. Wrap kreuzförmig bis zur Mitte einschneiden (4 Felder). Belegen: Feld 1 Joghurtcreme + Salat, Feld 2 Tomate + Käse, Feld 3 Avocado, Feld 4 Hähnchen. Viertel für Viertel zusammenklappen. Nochmal kurz in der Pfanne anrösten.

Proteinreicher Spinat-Käse-Ofensnack

Perfekt als schneller Snack, leichtes Abendessen oder Mealprep.

260

KCAL

22 g

PROTEIN

12 g

KOHLENHYDRATE

14 g

FETT

ZUTATEN

- 200 g frischer Spinat (oder TK-Spinat, aufgetaut und ausgedrückt)
- 2 Eier
- 120 g geriebener Mozzarella (light möglich)
- 40 g Dinkelmehl oder Hafermehl
- 80 ml Milch oder ungesüßte Mandelmilch
- 30 g geriebener Parmesan (optional)
- 1 TL Knoblauchpulver
- ½ TL Salz, ¼ TL Pfeffer
- 1 TL Olivenöl

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Eier und Milch verquirlen. Spinat, Mozzarella, Mehl, Parmesan, Gewürze und Olivenöl dazugeben und gründlich vermengen. In eine kleine Auflaufform geben. 20–25 Min backen, bis goldbraun. Abkühlen lassen und in Quadrate schneiden.

Ricotta-Tomaten-Toast mit Basilikum

Knuspriges Brot, cremiger Ricotta und frische Tomaten. Herzhaft, sättigend und in wenigen Minuten fertig.

450

KCAL

40 g

KOHLENHYDRATE

20 g

FETT

ZUTATEN

- 1 Scheibe Sauerteigbrot oder Vollkornbrot
- 80 g Ricotta
- 100 g frische Tomaten, gewürfelt
- frischer Basilikum
- 1 TL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Brot im Toaster oder in einer Pfanne knusprig rösten. Tomaten mit Salz, Pfeffer, Basilikum und etwas Olivenöl vermengen. Ricotta glatt rühren und auf das warme Brot streichen. Tomatenmischung darauf verteilen und mit zusätzlichem Basilikum toppen.

Schnelle Ei-Toast-Pfannenpizza

380

KCAL

32 g

PROTEIN

25 g

KOHLENHYDRATE

16 g

FETT

ZUTATEN

- 2–3 Scheiben Eiweißbrot oder Vollkorntoast
- 4 Eier
- ½ Zwiebel (fein gehackt)
- 2 EL passierte Tomaten
- 40 g geriebener Käse light
- 50 g Hähnchenbrust-Aufschnitt oder Schinken (optional)
- Salz, Pfeffer, Oregano
- 1 TL Öl

ZUBEREITUNG

Toast in kleine Stücke schneiden oder flach in die Pfanne drücken. Eier verquirlen, würzen und über das Brot in der Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze stocken lassen. Tomatensauce darauf verteilen. Mit Zwiebeln, Hähnchen oder Schinken und Käse belegen. Deckel drauf und weiter garen, bis der Käse geschmolzen ist.

Sesam-Hähnchen mit Vollkornreis & Gurken-Crunch

Leicht asiatisch, frisch und trotzdem richtig sättigend – schmeckt kalt und warm.

590

KCAL

44 g

PROTEIN

56 g

KOHLENHYDRATE

14 g

FETT

ZUTATEN

- 300 g Hähnchenbrust
- 120 g Vollkornreis roh
- ½ Gurke
- 1 TL Sesamöl
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Sesam
- Limettensaft, Pfeffer
- optional Frühlingszwiebel

ZUBEREITUNG

Reis kochen. Hähnchen in Streifen braten, mit Sojasauce und Sesamöl glasieren. Gurke fein würfeln, mit Limette und Pfeffer mischen. Alles in Boxen schichten, Sesam darüber.

Smashed-Chicken-Caesar-Tacos

320
KCAL

32 g
PROTEIN

26 g
KOHLENHYDRATE

9 g
FETT

ZUTATEN

- 4 Hähnchenschnitzel, dünn geklopft
- Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver
- 8 kleine Tortillas oder Taco-Shells
- 2 EL griechischer Joghurt
- 1 EL Parmesan, gerieben
- 1 TL Zitronensaft
- ½ TL Senf
- 1 Sardellenfilet, fein gehackt (optional)
- 100 g Römersalat, in Streifen

ZUBEREITUNG

Hähnchen würzen, in einer heißen Pfanne 3–4 Min. pro Seite scharf anbraten, bis knusprig, dann in Streifen schneiden. Joghurt, Parmesan, Zitronensaft, Senf und Sardelle zu einem Caesar-Dressing verrühren. Tortillas mit Römersalat, Hähnchenstreifen und Dressing füllen.

Tortilla-Ei-Pie

Schnell, sättigend & alltagstauglich.

390

KCAL

28 g

PROTEIN

25 g

KOHLHYDRATE

18 g

FETT

ZUTATEN

- 1 großer Vollkorn-Tortilla (oder Eiweiß-Wrap)
- 3 Eier
- 100 ml Milch oder ungesüßte Pflanzenmilch
- 80 g geriebener Käse light
- 1 Handvoll Cherrytomaten
- ½ Paprika (gewürfelt)
- ½ Zucchini (fein geschnitten)
- 1–2 Champignons (optional)
- Salz, Pfeffer, Kräuter

ZUBEREITUNG

Tortilla in eine kleine Auflaufform oder Kuchenform drücken, sodass ein Rand entsteht. Eier mit Milch, Salz, Pfeffer und Gewürzen verquirlen. Gemüse klein schneiden und auf dem Tortilla verteilen. Hälfte vom Käse darüber streuen. Ei-Mischung gleichmäßig darüber gießen. Restlichen Käse oben drauf. Bei 180 °C Umluft ca. 25–30 Min backen. Abkühlen lassen und in Stücke schneiden.

Wrap-Päckchen mit Hähnchen, Pesto & Feta

430

KCAL

41 g

PROTEIN

32 g

KOHLENHYDRATE

15 g

FETT

ZUTATEN

- 1 Vollkorn-Wrap
- 80 g gekochtes Hähnchen, klein geschnitten
- 2 gehäufte EL körniger Frischkäse fettarm
- 20 g Feta, zerkrümelt
- 1 TL grünes Pesto
- ½ TL Knoblauchgranulat
- 1 Frühlingszwiebel, fein geschnitten
- kleine Handvoll frisches Basilikum, gehackt
- Handvoll Spinat, fein gehackt
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Hähnchen mit körnigem Frischkäse, Feta, Pesto, Frühlingszwiebel, Knoblauchgranulat, Basilikum und Spinat gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mischung mittig auf den Wrap geben, Seiten einfalten und von unten nach oben aufrollen. Im Airfryer oder Pfanne bei 200 °C ca. 6–8 Min braten, einmal wenden.

Statt Hähnchen passen auch Thunfisch oder gebratene Kichererbsen. Füllung in doppelter Menge vorbereiten, Wrap erst kurz vor dem Essen füllen.

Zitronen-Knoblauch-Hähnchen auf cremiger Linsenpasta

Schmeckt wie aus einer Trattoria: viel Zitrone, viel Kräuter, cremige Sauce – aber komplett abnehmtauglich.

610

KCAL

48 g

PROTEIN

54 g

KOHLENHYDRATE

16 g

FETT

ZUTATEN

- 140 g Linsennudeln roh
- 300 g Hähnchenbrust
- 200 g Kirschtomaten
- 2 EL Skyr
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Olivenöl
- Oregano, Pfeffer, Salz
- optional Parmesan 10 g pro Portion

ZUBEREITUNG

Hähnchen mit Zitronenschale, Knoblauch, Salz, Pfeffer marinieren. In Pfanne goldbraun braten, Tomaten kurz mitschmoren. Nudeln kochen, 2–3 EL Kochwasser auffangen. Skyr mit Zitronensaft und Kochwasser zu cremiger Sauce rühren. Alles mischen, Kräuter darüber, optional Parmesan.

Zitronen-Lachs auf Kräuterreis

Saftig, frisch, elegant – fühlt sich besonders an, ist aber simpel.

620

KCAL

46 g

PROTEIN

50 g

KOHLENHYDRATE

22 g

FETT

ZUTATEN

- 2 Lachsfilets
- 120 g Reis roh
- Zitrone, Dill
- 1 TL Olivenöl
- 150 g Brokkoli

ZUBEREITUNG

Reis kochen, mit Dill und Zitrone mischen.
Lachs 10–12 Min braten oder im Ofen garen.
Brokkoli kurz dünsten, alles kombinieren.

**MITTAG****2 Portionen**

Zucchini-Pfannkuchen-Sandwiches mit Lachs

340 kcal

KCAL

24 g

PROTEIN

22 g

KOHLENHYDRATE

16 g

FETT

ZUTATEN

PFANNKUCHEN

- 150 g Zucchini
- 4 Eier
- 100 g Vollkornmehl
- 100 ml fettarme Milch
- ½ TL Salz
- Öl zum Braten

BELAG

- 100 g Frischkäse light
- 100 g Räucherlachs
- ½ Gurke, in feinen Scheiben
- 60 g Rucola

ZUBEREITUNG

Zucchini und Eier fein pürieren, Mehl und Milch unterrühren. In einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten goldbraun braten. Mit Frischkäse, Lachs, Gurke und Rucola belegen, einschneiden und einklappen.

Tipp: Auch mit Putenbrust statt Lachs eine gute, günstigere Alternative.

03



Abendessen

Von der Pfanne bis zum Blech: herzhaftes Abendessen, das nach einem vollen Tag wirklich satt macht, ohne dass du stundenlang in der Küche stehst.

 1 Portion

Avocado Grilled Cheese – proteinreich angepasst

480

KCAL

22 g

PROTEIN

34 g

KOHLENHYDRATE

26 g

FETT

ZUTATEN

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 50 g körniger Frischkäse
- 2–3 Scheiben Käse, z. B. Gouda oder Cheddar
- ½ Avocado, zerdrückt
- 1 Handvoll Rucola
- 2–3 getrocknete Tomaten
- optional 2 Scheiben Putenbrust
- etwas Butter oder Öl zum Braten

ZUBEREITUNG

Eine Brotscheibe mit körnigem Frischkäse bestreichen, Käse darauflegen, zerdrückte Avocado verteilen. Getrocknete Tomaten kleinschneiden, mit Rucola daraufgeben. Optional Putenbrustscheiben dazu. Zweite Brotscheibe drauf. In Pfanne mit etwas Butter von beiden Seiten goldbraun braten, bis Käse geschmolzen. Kurz ruhen lassen, halbieren.

Der körnige Frischkäse erhöht den Proteinanteil deutlich, ohne das Sandwich schwerer zu machen.

🍴 4 Portionen

Beef Shawarma Wraps mit leichtem Tzatziki

Würziges Rindfleisch, cremiges Tzatziki und frisches Gemüse – sättigend, eiweißreich und deutlich leichter als die klassische Imbiss-Variante.

450

KCAL

38 g

PROTEIN

40 g

KOHLENHYDRATE

15 g

FETT

ZUTATEN

Für das Fleisch

- 500 g mageres Rinderhüftsteak oder Rinderfilet
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL Paprikapulver, 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Knoblauchpulver, 1 TL Oregano
- Salz und Pfeffer
- 1 rote Zwiebel, in Streifen
- 200 g Cherrytomaten

Für das leichte Tzatziki

- 300 g griechischer Joghurt, 2 % Fett
- 1 Salatgurke, fein gerieben und gut ausgedrückt
- 1 ganze Knoblauchknolle
- Saft einer halben Zitrone
- 1 TL Olivenöl
- frischer Dill und Minze
- Salz und Pfeffer

Für die Wraps

- 4 Vollkorn-Wraps oder High-Protein-Wraps

ZUBEREITUNG

Backofen auf 200 °C vorheizen. Knoblauchknolle Spitze abschneiden, mit Olivenöl beträufeln, in Backpapier wickeln und ca. 40 Min weich rösten. Rindfleisch mit Olivenöl und Gewürzen vermengen. Auf Backblech ca. 20–25 Min garen. Zwiebelstreifen und Cherrytomaten die letzten 15

Min mit auf das Blech. Gerösteten Knoblauch aus Schale drücken und mit Joghurt, Gurke, Zitronensaft, Olivenöl, Dill, Minze, Salz und Pfeffer glatt verrühren. Fleisch ruhen lassen, in feine Streifen schneiden. Wraps erwärmen, mit Tzatziki bestreichen, belegen und einrollen.



4 Portionen

Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf mit Hähnchen

420

KCAL

35 g

PROTEIN

8 g

KOHLENHYDRATE

27 g

FETT

ZUTATEN

- 300 g Blumenkohlröschen
- 300 g Brokkoliröschen
- 300 g Hähnchenbrust, fein gewürfelt
- 4 Eier
- 300 g saure Sahne oder Schmand
- 200 g Käse, gerieben
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver
- Gewürze nach Wahl (z. B. italienische Kräuter)
- 1 TL getrockneter Dill

ZUBEREITUNG

Ofen auf 180 °C vorheizen. Blumenkohl und Brokkoli 3–4 Min blanchieren, abtropfen. Eier, saure Sahne, die Hälfte des Käses, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kräuter und Dill verrühren. Hähnchenwürfel und Gemüse unterheben. In die Auflaufform geben, restlichen Käse darüberstreuen. 30–40 Min backen.

 2 Portionen

Caprese-Hähnchenbrust

380

KCAL

45 g

PROTEIN

3 g

KOHLENHYDRATE

22 g

FETT

ZUTATEN

- 2 Hähnchenbrustfilets (ca. 150 g pro Stück)
- Salz, Pfeffer
- 4 EL Pesto (grün, ohne Zuckerzusatz)
- 1 Tomate, in Scheiben
- 100 g Mozzarella, in Scheiben
- 1 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

Ofen auf 200 °C vorheizen.
 Hähnchenbrustfilets salzen, pfeffern und eine Tasche in die Seite schneiden. Pesto in die Tasche und auf die Oberfläche streichen.
 Tomatenscheiben und Mozzarella in die Tasche füllen bzw. obenauf legen. In eine Auflaufform legen, mit Olivenöl beträufeln.
 22–25 Min backen.

🍴 2 Portionen

Chicken Boats mit Gemüse & Mozzarella

410

KCAL

49 g

PROTEIN

10 g

KOHLHYDRATE

18 g

FETT

ZUTATEN

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 kleine Zucchini
- 1 Paprika
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Kugel Light Mozzarella
- 2 EL passierte Tomaten
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL italienische Kräuter
- 1 TL Knoblauchpulver
- Salz & Pfeffer
- 1 TL Olivenöl

ZUBEREITUNG

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Gemüse klein schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Mit passierten Tomaten, Gewürzen und etwas Öl vermengen. Hähnchenbrust mehrfach einschneiden, aber nicht komplett durchschneiden, sodass kleine Taschen entstehen. Mit Gewürzen würzen und Mozzarella in die Einschnitte stecken. Das Hähnchen auf das Gemüse legen und alles ca. 25–30 Min backen, bis das Fleisch durchgegart und der Käse geschmolzen ist.



Chicken-Alfredo-Wrap

480 kcal

KCAL

44 g

PROTEIN

28 g

KOHLENHYDRATE

20 g

FETT

ZUTATEN

HÄHNCHEN

- 300 g Hähnchenbrust, in Streifen
- Salz, Pfeffer
- ½ TL Knoblauchpulver, ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL Olivenöl

ALFREDO-SAUCE

- 1 TL Butter
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 150 ml fettarme Milch
- 40 g Parmesan, gerieben
- Salz, Pfeffer, etwas Muskat

ZUM ZUSAMMENBAUEN

- 2 Vollkorn-Tortillas
- 60 g Mozzarella, gerieben

ZUBEREITUNG

Hähnchen mit Gewürzen und Öl 6–8 Min goldbraun braten. Butter schmelzen, Knoblauch andünsten, Milch aufkochen, Parmesan einrühren, würzen. Hähnchen in die Sauce geben. Tortillas damit belegen, Mozzarella drauf, fest einrollen, in einer Pfanne von beiden Seiten anrösten.

Tipp: Für weniger Fett den Mozzarella-Anteil halbieren.



Chicken-Shawarma-Bowl

480 kcal

KCAL

42 g

PROTEIN

45 g

KOHLENHYDRATE

13 g

FETT

ZUTATEN

HÄHNCHEN

- 400 g Hähnchenbrust, in Streifen
- 150 g griechischer Joghurt
- 1 EL Tomatenmark
- ½ Zitrone, Saft
- 3 Knoblauchzehen, gepresst
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver, 1 TL Oregano, ½ TL Kreuzkümmel, Prise Zimt, Salz, Pfeffer

SALAT

- 200 g Kichererbsen (abgetropft)
- ½ Gurke, gewürfelt
- 2 Frühlingszwiebeln, in Ringen
- 2 EL Petersilie, gehackt
- 40 g Feta, gewürfelt

DILL-REIS

- 150 g Jasminreis (roh)
- 1 TL Butter
- 2 EL Dill, gehackt

ZUBEREITUNG

Hähnchen mit Joghurt, Tomatenmark, Zitronensaft, Knoblauch und Gewürzen vermengen, mind. 15 Min ziehen lassen. Bei 200 °C im Ofen 20–25 Min backen. Reis kochen, mit Butter und Dill vermengen. Kichererbsen, Gurke, Frühlingszwiebeln, Petersilie und Feta mischen. Alles in einer Bowl anrichten.

Tipp: Der Salat hält sich gut vor, super für Meal-Prep über 2–3 Tage.

Hähnchen mit Joghurt, Tomatenmark, Zitronensaft, Knoblauch und Gewürzen vermengen, mindestens 15 Min ziehen lassen. Bei 200 °C im Ofen 20–25 Min backen. Reis nach Packungsanweisung kochen, mit Butter und Dill vermengen. Kichererbsen, Gurke, Frühlingszwiebeln, Petersilie und Feta vermischen. Alles zusammen in einer Bowl anrichten.

Der Salat hält sich gut vor, super für Meal-Prep über 2–3 Tage.



🍴 4 Portionen

Cottage Cheese Pizza – proteinreich & low carb

250

KCAL

25 g

PROTEIN

5 g

KOHLENHYDRATE

11 g

FETT

ZUTATEN

Crust

- 400 g Hüttenkäse
- 100 g geriebener Parmesan

Topping

- Tomatensoße, zuckerfrei
- italienische Gewürze
- Mozzarella, gerieben
- optional Schinken oder Hähnchen

ZUBEREITUNG

Hüttenkäse auf einem mit Backpapier belegten Blech gleichmäßig ca. 1 cm dick ausstreichen. Gesamte Oberfläche mit geriebenem Parmesan bestreuen. Bei 190 °C ca. 30 Min backen, bis die Crust goldbraun und stabil ist. Herausnehmen, dünn mit Tomatensoße bestreichen, mit Gewürzen, Mozzarella und optional Schinken oder Hähnchen belegen. Nochmal 10 Min bei 190 °C backen. Kurz ruhen lassen, in Stücke schneiden.

Gebackene Crust hält sich 3–4 Tage im Kühlschrank. Zum Essen nur noch belegen und 10 Min überbacken.

🍴 2 Portionen

Cremige Chili-Tomaten-Pasta

Abnehmtauglich, würzig und schnell gemacht.

420

KCAL

22 g

PROTEIN

55 g

KÖHLENHYDRATE

12 g

FETT

ZUTATEN

- 160 g Vollkornpasta oder Proteinpasta
- 2 große Tomaten
- 2 eingeweichte getrocknete rote Chilis
- 4–5 Knoblauchzehen
- 1 kleine Paprika
- 80 g Frischkäse light oder 3 EL Skyr
- 40 g geriebener Käse
- 1 TL Olivenöl

Gewürze

- ½ TL Salz, 1 TL Oregano, ½ TL Chili-Flocken, ½ TL Paprikapulver

ZUBEREITUNG

Pasta kochen, etwas Kochwasser beiseitestellen. Tomaten, eingeweichte Chilis und Knoblauch zu einer glatten Sauce pürieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Sauce kurz anbraten. Gewürze und Paprika zugeben, 3–4 Min köcheln. Frischkäse/Skyr einrühren. Pasta in die Pfanne geben, etwas Nudelwasser zugeben. Käse darüber und schmelzen lassen.



🍴 2 Portionen

Cremige Tomaten-Hack-Pfanne wie Lasagne

Schmeckt nach Lasagne, aber ohne Sahne und ohne Weißmehl. Cremig, würzig, kinderkompatibel.

640

KCAL

46 g

PROTEIN

52 g

KOHLENHYDRATE

20 g

FETT

ZUTATEN

Basis

- 300 g Rinderhack oder Tofu zerbröseln
- 200 g passierte Tomaten
- 1 rote Paprika, klein gewürfelt
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Olivenöl

Für die Cremigkeit

- 3 EL Skyr
- 60 g Reibekäse light

Beilage – eine Variante

wählen

- 120 g Vollkornreis roh oder
- 140 g Linsennudeln roh oder
- 400 g Kartoffeln gekocht, gewürfelt

Gewürze

- Paprika edelsüß, Oregano, Salz, Pfeffer, optional Chiliflocken

ZUBEREITUNG

Zwiebel und Knoblauch im Öl glasig braten. Hack zugeben, krümelig braten und kräftig würzen. Paprika einrühren, 2 Min mitgaren. Passierte Tomaten zugeben, 5 Min einköcheln. Skyr einrühren, dann Käse unterziehen – nicht mehr stark kochen. Parallel Beilage zubereiten und unterheben oder separat servieren.

**ABENDESSEN****4 Portionen**

Cremige Zwiebel-Pasta mit Hähnchen

440
KCAL**34 g**
PROTEIN**46 g**
KOHLENHYDRATE**12 g**
FETT

ZUTATEN

- 3 große Zwiebeln, in dünnen Ringen
- 1 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g getrocknete Tomaten, gehackt
- 150 g Frischkäse light
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Balsamico-Glasur
- 300 g Vollkornnudeln
- 300 g Hähnchenbrust, gewürfelt

ZUBEREITUNG

Zwiebeln in Olivenöl bei kleiner Hitze 20–25 Min. weich und leicht gebräunt schmoren. Mit Knoblauch, getrockneten Tomaten, Frischkäse und Brühe im Mixer cremig pürieren. Hähnchen separat anbraten. Mit gekochten Nudeln und Hähnchen vermengen, mit Balsamico-Glasur beträufeln.

🍴 2 Portionen

Crispy Protein Lachs Bites

Abnehmtauglich, schnell und sehr sättigend.

410

KCAL

36 g

PROTEIN

6 g

KOHLLENHYDRATE

25 g

FETT

ZUTATEN

- 400 g frisches Lachsfilet
- 1 TL Olivenöl

Gewürze

- 1 TL Paprikapulver geräuchert, ½ TL Knoblauchpulver, ½ TL Zwiebelpulver, Salz, Pfeffer

Dip (leichtere Variante)

- 2 EL Skyr oder griechischer Joghurt
- 1 TL Sriracha
- 1 TL Zitronensaft
- Prise Salz
- Optional: ½ Avocado, Frühlingszwiebeln

ZUBEREITUNG

Lachsfilet in mundgerechte Würfel schneiden. Mit Olivenöl und Gewürzen vermengen. Im Airfryer bei 180 °C ca. 8–10 Min garen. Für extra Knusprigkeit am Ende die Hitze kurz erhöhen, noch ca. 2 Min. Dip verrühren und dazu servieren.



3 Portionen

Doppelter Zucchini-Käseburger

390

KCAL

31 g

PROTEIN

8 g

KOHLENHYDRATE

25 g

FETT

ZUTATEN

Für die Zucchini-Buns

- 2 mittelgroße Zucchini
- 2 große Eier
- 1 EL Mandelmehl
- 50 g geriebener Mozzarella
- Salz & Pfeffer

Für die Füllung

- 250 g Rinderhackfleisch
- ½ weiße Zwiebel, fein gehackt
- 70 ml Kochsahne light oder Cremefine
- 1 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer

Extra

- etwas geriebener Mozzarella zum Überbacken

ZUBEREITUNG

Zucchini fein raspeln, leicht salzen und ca. 10 Min ziehen lassen. Flüssigkeit gut ausdrücken. Mit Eiern, Mandelmehl und Mozzarella vermengen, würzen. Auf Backpapier runde Buns formen. Bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 20–25 Min backen. Olivenöl erhitzen, Zwiebeln glasig braten, Hackfleisch krümelig anbraten, würzen. Kochsahne einrühren und cremig einkochen. Burger schichten: Bun, Fleischfüllung, Mozzarella, Bun. Optional kurz überbacken.

**ABENDESSEN****4 Portionen**

Döner-Kartoffel-Salat-Bowl

360

KCAL

32 g

PROTEIN

32 g

KOHLENHYDRATE

10 g

FETT

ZUTATEN

- 600 g Kartoffeln, gewürfelt
- 400 g Hähnchenbrust, in Streifen, mit Döner-Gewürz mariniert
- ¼ Weißkohl, fein geraspelt
- ¼ Rotkohl, fein geraspelt
- 1 Salatgurke, gewürfelt

SAUCE

- 3 EL griechischer Joghurt
- 1 EL Mayonnaise light
- 1 Knoblauchzehe
- Saft ½ Zitrone
- Salz

ZUBEREITUNG

Kartoffeln im Ofen bei 200 °C 25–30 Min. knusprig backen. Hähnchen in einer Pfanne knusprig anbraten. Kohl, Gurke und Sauce-Zutaten vermengen. Alles in einer Bowl anrichten.

**ABENDESSEN****4 Portionen**

Ei-Alfredo mit Hähnchen

520

KCAL

44 g

PROTEIN

53 g

KOHLENHYDRATE

12 g

FETT

ZUTATEN

- 250 g Hüttenkäse (oder Magerquark)
- 3 hartgekochte Eier
- 40 g geriebener Parmesan
- 150 ml fettarme Milch
- 1 TL Speisestärke
- 1 TL Knoblauchpulver
- ½ TL italienische Kräuter
- Salz, Pfeffer
- 300 g Vollkorn-Fusilli
- 300 g Hähnchenbrust, gewürfelt

ZUBEREITUNG

Hüttenkäse, Eier, Parmesan, Milch, Stärke und Gewürze im Mixer fein pürieren. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze 3–5 Min. erwärmen, bis leicht andickt, nicht kochen lassen. Hähnchenbrust separat anbraten. Mit gekochten Nudeln und Hähnchen vermengen.

Tipp: Nährwerte geschätzt auf Basis der Zutatenliste.

 1 Portion

Eier-Feta-Bowl Abendruhe

520

KCAL

36 g

PROTEIN

8 g

KOHLENHYDRATE

32 g

FETT

ZUTATEN

- 3 Eier
- 100 g Feta light
- 200 g Tomate
- Oliven, Kräuter

ZUBEREITUNG

Eier kochen, alles anrichten, würzen.



5 Portionen

Einfaches Haferflocken-Fladenbrot

130

KCAL

4 g

PROTEIN

22 g

KOHLENHYDRATE

2 g

FETT

ZUTATEN

- 160 g Haferflocken
- 720 ml Wasser

Optional

- Salz
- Gewürze wie Kräuter, Paprika oder Knoblauch
- für eine süße Variante etwas Zimt oder Vanille

ZUBEREITUNG

Haferflocken und Wasser im Mixer zu einem glatten, klümpchenfreien Teig mixen. Einige Minuten stehen lassen, damit die Haferflocken Wasser aufnehmen. Beschichtete Pfanne ohne Öl gut erhitzen. Teig portionsweise hineingeben und dünn ausstreichen. Hitze etwas reduzieren und regelmäßig wenden, damit es gleichmäßig durchgart. Je nach Dicke ca. 5–10 Min backen. In Stücke schneiden und nach Belieben süß oder herzhaft füllen.

Perfekt als Basis für Wraps, mit Hüttenkäse und Gemüse oder mit Ei und Käse belegt. Für mehr Protein 1–2 EL Skyr in den Teig mixen.

🍴 4 Portionen

Gefüllte Chicken-Taschen aus dem Ofen

Abnehm-tauglich, proteinreich, ohne klassische Panade.

330

KCAL

42 g

PROTEIN

8 g

KOHLENHYDRATE

14 g

FETT

ZUTATEN

- 600 g Hähnchenhackfleisch oder sehr fein gehackte Hähnchenbrust
- 120 g Frischkäse light
- 80 g geriebener Mozzarella light
- 1 Handvoll frischer Spinat
- 1 kleine Tomate, gewürfelt
- 1 Ei
- 30 g gemahlene Haferflocken
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver

ZUBEREITUNG

Backofen auf 190 °C Umluft vorheizen. Hähnchenfleisch würzen und in 4 Portionen teilen. Auf Backblech flach drücken. Frischkäse, Spinat, Tomate und etwas Mozzarella mittig darauf verteilen. Fleisch zu Taschen zusammenklappen, Ränder andrücken. Mit verquirltem Ei bestreichen und mit gemahlene Haferflocken bestreuen. 25–30 Min backen.



4 Portionen

Gefüllte Fleisch-Fladen aus der Pfanne

Proteinreich, sättigend und alltagstauglich. Ergibt 4 Fladen.

330

KCAL

30 g

PROTEIN

28 g

KOHLENHYDRATE

10 g

FETT

ZUTATEN

Teig

- 160 g Dinkelmehl
- 100 g Skyr oder griechischer Joghurt
- 1 TL Olivenöl
- ½ TL Salz
- etwas Wasser nach Bedarf

Füllung

- 250 g mageres Rinderhack oder Hähnchenhack
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Paprika, sehr fein gewürfelt
- 1 TL Paprikapulver, ½ TL Kreuzkümmel, ½ TL Pfeffer, ½ TL Salz, ½ TL Oregano

ZUBEREITUNG

Mehl, Skyr, Salz und Olivenöl zu einem glatten Teig verkneten. 10 Min ruhen lassen. Füllung: Zwiebel, Knoblauch und Paprika fein schneiden, mit Hackfleisch und Gewürzen vermischen. Teig in 4 Portionen teilen und dünn ausrollen. Fleischfüllung auf eine Hälfte, andere Hälfte darüberklappen, Ränder andrücken. In einer Pfanne mit wenig Öl 4–5 Min pro Seite goldbraun braten.



3 Portionen

Gefüllte Hackfleisch-Wrap-Röllchen aus dem Ofen

Schnelles, proteinreiches Ofengericht. Perfekt als Abendessen, Snack oder Mealprep.

390

KCAL

38 g

PROTEIN

28 g

KOHLENHYDRATE

15 g

FETT

ZUTATEN

- 400 g mageres Rinderhack
- 4 kleine Vollkorn-Wraps oder Vollkorn-Lavasch
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Handvoll Petersilie
- 1 TL Paprikapulver, ½ TL Kreuzkümmel, ½ TL Pfeffer, ½ TL Salz
- 1 TL Olivenöl

Proteinreicher Dip

- 200 g Skyr
- 100 g Naturjoghurt
- 1 TL Zitronensaft
- Salz, Paprikapulver, Knoblauchpulver

ZUBEREITUNG

Zwiebel, Knoblauch und Petersilie sehr fein hacken. Mit Hackfleisch und Gewürzen vermengen. Dünn auf die Wraps streichen. Fest aufrollen und in 2–3 cm dicke Stücke schneiden. Auf Backblech legen oder auf Spieße stecken. Mit Olivenöl bestreichen. Bei 190 °C Umluft 15–18 Min goldbraun backen. Dip verrühren und dazu servieren.



🍴 2 Portionen

Gefüllte Hähnchen-Calzone mit Gemüse

420

KCAL

45 g

PROTEIN

10 g

KOHLENHYDRATE

22 g

FETT

ZUTATEN

- 500 g Hähnchenhack (oder fein gehacktes Hähnchenfleisch)
- 1 TL Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- Gewürze nach Geschmack

Füllung

- 200 g Champignons, in Scheiben
- 1 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- ½ Zwiebel
- 1 Handvoll Spinat
- 1 EL Frischkäse oder Light-Labneh
- 50–70 g geriebener Käse (optional reduziert)

Außen

- 1–2 EL Paniermehl (optional, dünn)

ZUBEREITUNG

Hähnchenhack mit Gewürzen gut vermengen und kurz durchkneten. Auf Backpapier flach drücken, sodass eine dünne „Teigschicht“ entsteht. Champignons in der Pfanne anbraten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Dann Zwiebel, Paprika und Spinat dazugeben und kurz mitbraten. Frischkäse unterrühren und alles cremig vermischen. Gemüsefüllung auf das Fleisch geben, etwas Käse darüber streuen und vorsichtig einrollen. Optional leicht mit Paniermehl bestreuen. Bei 180 °C Umluft ca. 25–30 Min backen.



2 Portionen

Gefüllte Hähnchen-Nester

360

KCAL

42 g

PROTEIN

10 g

KOHLENHYDRATE

16 g

FETT

ZUTATEN

- 300 g Hähnchenhackfleisch
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- Gewürze nach Wahl (z. B. Knoblauch oder Kräuter)

Füllung

- 100 g Skyr oder Frischkäse light
- 80 g Mais (abgetropft)
- 40 g geriebener Käse light

ZUBEREITUNG

Hähnchenhack mit Ei und Gewürzen vermengen. Kleine Kugeln formen und auf ein Backblech legen. Mit einem Glas oder Löffel in der Mitte eindrücken, sodass Nester entstehen. Bei 180 °C Umluft ca. 10 Min vorbacken. In der Zeit Skyr, Mais und Käse vermischen. Füllung in die Nester geben. Weitere 5–10 Min backen, bis alles goldbraun ist.

🍴 3 Portionen

Gefüllte Kartoffeln mit Hackfleisch und Béchamel

380

KCAL

28 g

PROTEIN

30 g

KOHLENHYDRATE

16 g

FETT

ZUTATEN

- 3 mittelgroße bis große Kartoffeln
- Etwas Öl
- 200 g Rinderhackfleisch (mager)
- 1 große Zwiebel, gewürfelt
- 2 Tomaten, gewürfelt
- 1 Paprika, gewürfelt
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- 1 EL Tomatenmark
- Etwas Wasser

Béchamelsauce

- 1 EL Butter
- 1 EL Mehl
- 150 ml Milch
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Kartoffeln halbieren oder oben aufschneiden, aushöhlen. Kartoffelschalen im Ofen bei 200 °C oder in wenig Öl knusprig vorbacken. Hackfleisch mit Zwiebel, Tomaten und Paprika anbraten, mit Gewürzen und Tomatenmark würzen, etwas Wasser dazugeben. Béchamel: Butter schmelzen, Mehl einrühren, anschwitzen, Milch dazugießen und glattrühren. Kartoffeln füllen, Béchamel darüber. Bei 190 °C backen, bis goldbraun.

 2 Portionen

Gefüllte Lachsmuscheln in Tomatensahnesauce

480

KCAL

38 g

PROTEIN

32 g

KOHLENHYDRATE

18 g

FETT

ZUTATEN

- 300 g Lachsfilet, in Würfel geschnitten
- 12 große Pasta-Muscheln (Linsen- oder Kichererbsen-Variante)
- 1 Handvoll frischer Spinat
- 8 Mini-Mozzarellabällchen
- 250 g passierte Tomaten
- 150 ml Sahne (20 %)
- Salz, schwarzer Pfeffer, Knoblauchpulver

ZUBEREITUNG

Pasta-Muscheln in Salzwasser al dente kochen, abgießen und leicht abkühlen lassen. Passierte Tomaten auf dem Boden einer Auflaufform verteilen. Jede Muschel mit etwas Spinat, einem Lachswürfel und einem Mozzarellabällchen füllen. Gefüllte Muscheln in die Form setzen, Sahne gleichmäßig darübergießen, salzen und pfeffern. Form mit Folie abdecken, bei 180 °C 20–25 Min backen.

🍴 3 Portionen

Gefüllte Ofen-Wrap-Ecken mit Hackfleisch

Proteinreich & abnehmtauglich.

420

KCAL

36 g

PROTEIN

28 g

KOHLHYDRATE

18 g

FETT

ZUTATEN

- 3 Vollkorn-Wraps oder Dinkel-Wraps
- 300 g mageres Rinderhack (oder Putenhack)
- 1 kleine Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 120 g Mais (abgetropft, optional)
- 120 g Frischkäse light
- 60 g geriebener Käse light
- 1 TL Paprikapulver, Salz, Pfeffer
- 1 TL Olivenöl

Topping

- 50 g geriebener Käse light
- frische Petersilie

ZUBEREITUNG

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Zwiebel und Paprika klein schneiden. Hack krümelig anbraten, Gemüse mitbraten. Mais, Frischkäse und Gewürze unterrühren. Wraps mit Wasser befeuchten, halbieren. Hackfüllung in die Mitte geben und zu Dreiecken falten. In Auflaufform legen, mit Käse bestreuen. 15–18 Min backen.

 2 Portionen

Gefüllte Süßkartoffel mit Hack

500

KCAL

40 g

PROTEIN

45 g

KOHLENHYDRATE

18 g

FETT

ZUTATEN

- 2 große Süßkartoffeln
- 300 g mageres Rinderhack (oder Hähnchenhack)
- 1 Handvoll Spinat
- 3 Knoblauchzehen
- ½ rote Zwiebel
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Chili (optional)
- 1 TL italienische Kräuter
- Salz & Pfeffer
- 80 g Light-Mozzarella oder geriebener Käse

ZUBEREITUNG

Süßkartoffeln halbieren, mit einer Gabel einstechen und bei 200 °C Umluft ca. 45–60 Min backen, bis sie weich sind.

Währenddessen Hackfleisch in der Pfanne anbraten, dann Zwiebel und Knoblauch dazugeben. Spinat unterheben und zusammenfallen lassen. Tomatenmark und Gewürze einrühren und kurz mitbraten.

Süßkartoffeln leicht aushöhlen, das Innere mit der Hackmasse vermengen und zurück in die Schalen füllen. Mit Käse toppen und nochmal kurz überbacken.

🍴 1 Portion

Gefüllte Süßkartoffel mit Lachs & Avocado

650

KCAL

45 g

PROTEIN

50 g

KOHLLENHYDRATE

30 g

FETT

ZUTATEN

- 1 Süßkartoffel
- 150 g Lachs
- ½ Avocado
- 150 g Joghurt
- Senf
- Zitrone
- Gewürze

ZUBEREITUNG

Süßkartoffel im Ofen backen. Lachs garen.
Sauce anrühren. Alles zusammenstellen.

 3 Portionen

Gefüllte Zucchini mit Hack & Joghurt

420

KCAL

38 g

PROTEIN

20 g

KOHLENHYDRATE

20 g

FETT

ZUTATEN

- 3 große Zucchini
- 400 g mageres Rinderhack oder Hähnchenhack
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 120 g gekochte Kichererbsen
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL Kreuzkümmel
- Salz, Pfeffer
- frische Petersilie

Sauce

- 200 ml Wasser
- 1 TL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer, etwas Minze

Topping

- 200 g Skyr oder griechischer Joghurt light

ZUBEREITUNG

Zucchini längs halbieren und aushöhlen. In einer Pfanne Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch anbraten. Hackfleisch dazugeben und krümelig braten. Kichererbsen, Tomatenmark und Gewürze unterrühren. Petersilie am Ende dazugeben. Zucchini mit der Masse füllen und in eine Auflaufform legen. Sauce darüber gießen. Bei 180 °C Umluft ca. 30–35 Min backen. Mit Joghurt toppen.

**ABENDESSEN** **4 Portionen**

Gefüllte Zucchini mit Hähnchenhack und Reis

Gefüllte Zucchini mit Hähnchenhack, Reis und cremiger Tomaten-Sauce, mit 30 g Eiweiß pro Portion.

320 kcal

KCAL

30 g

PROTEIN

16 g

KOHLENHYDRATE

14 g

FETT

ZUTATEN

FÜLLUNG

- 2 Zucchini, längs halbiert und ausgehöhlt
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Karotte, fein gerieben
- 300 g Hähnchenhack
- 3 EL Reis, halb gegart
- Salz, Pfeffer, Gewürze nach Wahl
- Etwas Öl zum Anbraten

SAUCE

- 2 EL saure Sahne (10 %)
- 2 EL Tomatenmark
- 120 ml Wasser
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Ofen auf 190 °C vorheizen. Zwiebel und Karotte in etwas Öl andünsten, Hähnchenhack dazugeben und krümelig anbraten. Reis unterrühren, würzen. Zucchinihälften mit der Masse füllen, in eine Auflaufform setzen. Saure Sahne, Tomatenmark und Wasser verrühren, über die Zucchini gießen. Zugedeckt mit Alufolie ca. 35–40 Min backen, bis die Zucchini weich sind.

Tipp: Reste halten sich 2 Tage im Kühlschrank und lassen sich gut aufwärmen.

🍴 8 Portionen

Glutenfreier Linsenwrap – nur 2 Zutaten

80

KCAL

5 g

PROTEIN

14 g

KOHLHYDRATE

0,6 g

FETT

ZUTATEN

- 200 g rote Linsen
- 400 ml Wasser
- 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

Linsen mindestens 8 Stunden oder über Nacht in Wasser einweichen. Abgießen und mit 400 ml frischem Wasser im Mixer pürieren, bis ein völlig glatter, pfannkuchenteigähnlicher Teig entsteht. Mit Salz abschmecken. Beschichtete Pfanne leicht einfetten, eine Kelle Teig hineingeben, dünn verteilen und bei mittlerer Hitze ca. 2–3 Min pro Seite braten.

Bleiben im Kühlschrank 2–3 Tage elastisch. Kurz in der Pfanne erwärmt perfekt mit Hähnchen, Skyr-Dips, Gemüse oder Hummus füllbar. Für mehr Würze Kreuzkümmel oder Paprikapulver in den Teig geben.



🍴 4 Portionen

Haferflocken-Fladen mit Hähnchen & Protein-Sauce

460

KCAL

45 g

KOHLENHYDRATE

ZUTATEN

Für die Fladen

- 160 g zarte Haferflocken
- 360 ml Wasser
- 1 Prise Salz

Für die Füllung

- 500 g Hähnchenbrust
- 1 TL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- 1 rote Zwiebel
- 1 Handvoll Cherrytomaten
- 1–2 Handvoll Blattsalat

Protein-Sauce

- 200 g Skyr oder griechischer Joghurt (2 %)
- 1 TL Senf
- 1 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- Optional: Knoblauch oder frische Kräuter

ZUBEREITUNG

Haferflocken mit Wasser und Salz fein pürieren. 2–3 Min quellen lassen. Gut erhitze beschichtete Pfanne ohne Öl verwenden. Pro Fladen eine Kelle Teig hineingeben und dünn verstreichen. 3–4 Min pro Seite backen.

Hähnchen würfeln, würzen und mit 1 TL Olivenöl scharf anbraten. Sauce-Zutaten glatt verrühren. Fladen mit Salat, Hähnchen, Gemüse und 2–3 EL Sauce füllen, straff einrollen.



12 Portionen

High Protein Pizza Burritos

Herzhaft, extrem sättigend und ideal zum Vorbereiten. Eine komplette Mahlzeit mit viel Eiweiß und stabiler Energie.

460

KCAL

25 g

KOHLENHYDRATE

20 g

FETT

ZUTATEN

- 1,5 kg mageres Rinderhack (alternativ halb Rind, halb Pute)
- 200 g Putensalami oder Rindersalami in Scheiben
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 TL Salz, 1,5 TL Zwiebelpulver, 1,5 TL Knoblauchpulver, 1 TL Oregano
- 300 g passierte Tomaten oder zuckerfreie Marinara
- 150 g Frischkäse (Doppelrahmstufe)
- 30 g frisch geriebener Parmesan
- gehackte Petersilie
- 10–12 große Weizen- oder Dinkelwraps
- geriebener Mozzarella und Cheddar nach Geschmack

ZUBEREITUNG

Hackfleisch scharf anbraten, würzen. Knoblauch kurz mitbraten. Passierte Tomaten und Frischkäse unterrühren und einköcheln lassen. Parmesan und Petersilie einarbeiten. Wraps mit Hackfleischmasse und geriebenem Käse füllen, straff einrollen. In heißer beschichteter Pfanne rundum goldbraun anrösten.

Ideal für Meal Prep, lassen sich gut vorbereiten, kühlen und wieder aufwärmen.



2 Portionen

High-Protein Spinat-Lasagne ohne Schichten

490

KCAL

49 g

PROTEIN

23 g

KOHLENHYDRATE

27 g

FETT

ZUTATEN

- 500 g Rahmspinat, frisch oder TK
- 300 g körniger Frischkäse light
- 2 Eier
- 100 g Reibekäse light
- ½ TL Salz
- Pfeffer
- Gewürze nach Wahl, z. B. Knoblauch oder Muskat

ZUBEREITUNG

Spinat, körnigen Frischkäse und Eier direkt in einer Auflaufform miteinander vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken. Oberfläche glatt streichen und Reibekäse gleichmäßig darüber verteilen. Bei 180 °C etwa 40 Min backen, bis der Käse goldbraun ist und die Masse fest gestockt hat. 5 Min ruhen lassen.

Hält im Kühlschrank 3–4 Tage. Mit 100 g gebratenen Hähnchenstreifen unter die Masse mischen oder Reibekäse zur Hälfte durch Feta ersetzen.



1 Portion

Hähnchen-Calzone ohne Mehl

620

KCAL

72 g

PROTEIN

6 g

KOHLENHYDRATE

34 g

FETT

ZUTATEN

- 2 Hähnchenbrüste, fein gehackt
- 2 EL Frischkäse
- 2 Scheiben Mozzarella
- 1 Tomate, gewürfelt
- 2 Scheiben Schinken

Für die Panade

- 1 Ei
- 100 g Parmesan, fein gerieben

ZUBEREITUNG

Gehacktes Hähnchen mit Frischkäse gründlich vermengen. Auf Backpapier zu einem ovalen Fladen flachdrücken. In die Mitte Tomate, Schinken und Mozzarella legen. Vorsichtig zusammenklappen zur Calzone-Form, Ränder gut andrücken. Ei verquirlen, Calzone darin wenden, dann rundherum mit Parmesan panieren. Im Airfryer oder Ofen bei 195 °C ca. 15 Min backen, bis goldbraun und knusprig. 2 Min ruhen lassen.

Mit einem kleinen Salat oder Skyr-Kräuter-Dip eine vollwertige Mahlzeit. Lässt sich auch kalt in Scheiben als Snack mitnehmen.



2 Portionen

Hähnchen-Taschen

440

KCAL

42 g

PROTEIN

3 g

KOHLENHYDRATE

27 g

FETT

ZUTATEN

- 400 g Hähnchenhackfleisch
- 1 Ei
- 30 g geriebener Parmesan (im Teig)
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- 80 g Frischkäse light
- 60 g Mozzarella, gerieben
- 1 Frühlingszwiebel, fein geschnitten
- 30 g geriebener Parmesan (zum Bestreuen)

ZUBEREITUNG

Ofen auf 200 °C vorheizen. Hähnchenhack mit Ei, 30 g Parmesan, Salz, Pfeffer und Paprika verkneten. In 4 Kugeln teilen, jede zwischen zwei Lagen Backpapier flach zu einem ovalen Fladen ausrollen. Frischkäse, Mozzarella und Frühlingszwiebel verrühren, auf eine Hälfte jedes Fladens geben. Zuklappen, Ränder andrücken. Mit restlichem Parmesan bestreuen. 20–22 Min backen.

🍴 4 Portionen

Hähnchenspieße mit Ofenkartoffeln

430

KCAL

40 g

PROTEIN

30 g

KOHLENHYDRATE

14 g

FETT

ZUTATEN

- 800 g Kartoffeln, in Scheiben
- 1 Zwiebel, in Ringen
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver, italienische Kräuter
- 1 kg Hähnchenbrust, gewürfelt
- 3 EL saure Sahne (light)
- 1 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver, geräuchertes Paprikapulver, italienische Kräuter
- 1 EL Olivenöl
- 1 Paprikaschote, gewürfelt
- 8–10 Kirschtomaten
- Holzspieße

ZUBEREITUNG

Ofen auf 200 °C vorheizen. Kartoffelscheiben und Zwiebelringe mit Olivenöl und Gewürzen vermischen, in eine Auflaufform geben. Hähnchenwürfel mit saurer Sahne, Tomatenmark, Gewürzen und Olivenöl vermengen, kurz durchziehen lassen. Auf Spieße stecken, mit Paprika und Kirschtomaten abwechseln. Spieße auf die Kartoffeln legen. 35–40 Min backen.



4 Portionen

Kartoffel-Fladenbrot mit Hackfleischfüllung

420

KCAL

28 g

PROTEIN

35 g

KOHLENHYDRATE

18 g

FETT

ZUTATEN

- 300 g gekochte Kartoffeln, zerdrückt
- 150 g Dinkelmehl
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- 300 g Rinderhackfleisch (mager)
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver, etwas Kreuzkümmel
- 80 g Käse, gerieben
- 1 EL Butter, geschmolzen
- Etwas Knoblauchpulver und gehackte Kräuter

ZUBEREITUNG

Kartoffeln, Mehl, Ei, Salz, Pfeffer und Olivenöl zu einem Teig verkneten. In 4 Portionen teilen, zu dünnen Fladen ausrollen. Hackfleisch mit Zwiebel und Gewürzen anbraten, Käse unterrühren. Füllung auf eine Hälfte geben, zuklappen, Ränder andrücken. In der Pfanne oder im Ofen bei 200 °C goldbraun backen. Nach dem Backen mit geschmolzener Butter bestreichen und mit Kräutern bestreuen.



🍴 4 Portionen

Kartoffel-Fleisbällchen vom Blech

640

KCAL

38 g

PROTEIN

36 g

KOHLENHYDRATE

34 g

FETT

ZUTATEN

Für die Kartoffeln

- 4–5 Kartoffeln, in Wellen oder Scheiben geschnitten
- 2 Zwiebeln, in Ringe
- 6 Knoblauchzehen
- Cayennepfeffer, Thymian, schwarzer Pfeffer, Salz

Für die Fleischbällchen

- 600 g Hackfleisch
- 1 Zwiebel, fein gerieben
- 1 rote Paprika, sehr fein gewürfelt
- 2 grüne Chilis, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gerieben
- 3 EL Semmelbrösel
- 1 Ei
- Kümmel, schwarzer Pfeffer, Salz, Paprikapulver
- Petersilie, gehackt
- Holzspieße

Für die Soße

- 1 EL Tomatenmark
- 3 EL Olivenöl
- ½ Tasse heißes Wasser, Salz

ZUBEREITUNG

Hackfleisch mit Zwiebel, Paprika, Chili, Knoblauch, Semmelbröseln, Ei und Gewürzen verkneten. Petersilie unterarbeiten und mind. 1 Stunde kühlen. Kartoffeln auf Blech verteilen, mit Zwiebeln,

Knoblauch und Gewürzen mischen, ca. 10 Min vorbacken. Längliche Bällchen formen und auf Holzspieße drücken. Auf die vorgebackenen Kartoffeln legen. Tomatenmark mit Olivenöl, Wasser und Salz verrühren und über alles verteilen. Bei 180 °C ca. 30–35 Min backen.

Semmelbrösel durch Haferkleie oder gemahlene Mandeln ersetzen für eine leichtere Variante. Mit Joghurt-Knoblauch-Dip frischer und saftiger.

Kartoffel-Karotten-Smileys mit Skyr-Dip

445

KCAL

58 g

KOHLENHYDRATE

ZUTATEN

Smileys

- 400 g Kartoffeln
- 200 g Karotten
- 1 Ei
- 1,5–2 EL Stärke
- 1–2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, optional Paprikapulver

Dip

- 150 g Skyr
- 50 g Naturjoghurt
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver

ZUBEREITUNG

Kartoffeln und Karotten schälen, klein schneiden und weich garen. Gut abdampfen lassen und fein stampfen. Ei, Stärke, Olivenöl und Gewürze unterrühren. Teig fingerdick ausrollen, Smileys ausstechen und auf ein Blech legen. Bei 200 °C Umluft 20–25 Min backen, nach der Hälfte wenden. Für den Dip Skyr und Joghurt glatt rühren, mit Zitrone, Öl und Gewürzen abschmecken.

Mit Hähnchenstreifen oder Rührei wird das Gericht deutlich proteinreicher.



2 Portionen

Kebab Pasta

850

KCAL

60 g

PROTEIN

85 g

KOHLENHYDRATE

30 g

FETT

ZUTATEN

- 150 g Spaghetti
- 300 g mageres Hackfleisch
- 1 Ei
- 30 g Haferflocken
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer, Paprika, Kreuzkümmel

Soße

- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 kleine Zwiebel
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Tomatenmark
- Gewürze

ZUBEREITUNG

Hackfleisch mit Ei, Haferflocken, Zwiebel, Knoblauch und Gewürzen mischen. Spaghetti bündeln und mit Hack umwickeln. Soße aus Zwiebel, Tomaten und Gewürzen kochen. Kebab-Pasta in die Soße legen. Mit Deckel garen lassen, bis Nudeln weich und Fleisch durch ist.

**ABENDESSEN** **2 Portionen**

Knoblauch-Parmesan-Hähnchen

320 kcal

KCAL

40 g

PROTEIN

3 g

KOHLENHYDRATE

16 g

FETT

ZUTATEN

HÄHNCHEN

- 300 g Hähnchenbrust, in Streifen
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL Knoblauchpulver
- ½ TL Salz, ½ TL Paprikapulver, Prise Cayennepfeffer

KNOBLAUCH-PARMESAN-SAUCE

- 15 g Butter
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 25 g Parmesan, fein gerieben
- 1 EL Petersilie, gehackt

ZUBEREITUNG

Hähnchenstreifen mit Sojasauce, Sesamöl und Gewürzen vermengen, kurz ziehen lassen. Im Airfryer bei 190 °C 12–15 Min braten, nach der Hälfte wenden. Butter schmelzen, Knoblauch 1 Min andünsten, Parmesan und Petersilie unterrühren. Sauce über das Hähnchen geben.

Tipp: Dazu passt ein Salat oder gedämpftes Gemüse.

Knusprige Auberginen-Käse-Wraps

Low-Carb-Alternative zu klassischen Wraps.

310

KCAL

21 g

PROTEIN

10 g

KOHLENHYDRATE

20 g

FETT

ZUTATEN

- 1 große Aubergine
- 80 g geriebener Mozzarella
- 30 g geriebener Parmesan
- 1 TL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 TL italienische Kräuter

Füllung

- 80 g Frischkäse oder Skyr-Frischkäse
- 1 Handvoll Rucola
- ½ Paprika in Streifen
- ½ kleine rote Zwiebel in Ringen
- optional: 80 g Hähnchenbrust oder Putenbrust

ZUBEREITUNG

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Aubergine längs in sehr dünne Scheiben schneiden. Leicht überlappend auf Backblech legen, würzen. Mozzarella und Parmesan darüber streuen, Olivenöl darüberträufeln. Ca. 15 Min backen. Abkühlen lassen, vorsichtig vom Backpapier lösen. Mit Frischkäse bestreichen, belegen und zu einem Wrap falten.



104 Portionen

Knusprige Gnocchi auf frischem Salat mit cremigem Dressing

420

KCAL

13 g

PROTEIN

55 g

KOHLENHYDRATE

16 g

FETT

ZUTATEN

- 500 g Gnocchi
- 1–2 EL Olivenöl

Gewürze für die Gnocchi

- Knoblauchpulver, Paprikapulver, Chilisalz, Pfeffer, Oregano

Für den Salat

- Romanasalat
- 1 Gurke
- Cherrytomaten
- 1 rote Zwiebel

Für das Dressing

- 150 g Joghurt
- 2 EL saure Sahne
- Saft einer halben Zitrone
- Knoblauchpulver, Chilisalz, Pfeffer
- frischer Dill

ZUBEREITUNG

Gnocchi mit Olivenöl und Gewürzen vermengen. Im Airfryer bei 200 °C ca. 20–22 Min knusprig backen, zwischendurch schütteln. Romanasalat, Gurke, Tomaten und rote Zwiebel klein schneiden. Dressing glatt verrühren und unter den Salat mischen. Knusprige Gnocchi darüber verteilen und direkt servieren.

Für eine eiweißreichere Variante gebratene Hähnchenstreifen oder geröstete Kichererbsen dazu.

🍴 2 Portionen

Knusprige Hähnchen-Reispapier-Dumplings

310

KCAL

30 g

PROTEIN

18 g

KOHLHYDRATE

12 g

FETT

ZUTATEN

Füllung

- 250 g Hähnchengehacktes
- 2 Frühlingszwiebeln, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 10 g Ingwer, fein gehackt
- 1 kleine Handvoll Koriander, gehackt
- 1 rote Chili, fein gehackt
- 2 TL Tamari
- 1 TL Erythrit
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL Reissessig
- 6 Reispapierblätter
- Schwarze & weiße Sesamkörner

Erdnusssauce

- 1 EL Erdnussbutter (100 %)
- 1 TL Erythrit
- 1 EL Tamari
- Saft von ½ Limette
- 2 EL Kokosmilch
- 1–2 TL Sriracha

ZUBEREITUNG

Hähnchengehacktes mit Frühlingszwiebeln, Koriander, Chili, Knoblauch, Ingwer, Tamari, Erythrit, Sesamöl und Reissessig vermengen. Reispapier ca. 30–60 Sek in warmem Wasser einweichen. Je 1 EL Füllung auf das Reispapier geben, fest einrollen. Mit Öl besprühen, in Sesamkörnern wälzen. Im Airfryer bei 200 °C 17–20 Min goldbraun garen. Sauce glatt mixen.



8 Portionen

Knusprige Knoblauch-Parmesan Kartoffelrösti

Hashbrowns/Kartoffelrösti – leichtere Version aus dem Ofen oder Airfryer.

180

KCAL

16 g

PROTEIN

22 g

KOHLENHYDRATE

4 g

FETT

ZUTATEN

- 500 g Kartoffeln
- 1 Ei
- 1 EL Speisestärke
- 30 g frisch geriebener Parmesan
- 1 TL Knoblauchpulver oder 1 kleine frische Knoblauchzehe
- Salz & Pfeffer
- 1 TL Olivenöl (nur zum Bestreichen)

Proteinreicher Dip

- 150 g Skyr oder Magerquark
- 1 TL Senf, 1 TL Zitronensaft
- 1 TL gehackte Kräuter, Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

Kartoffeln schälen und in Salzwasser ca. 10 Min vorkochen. Abkühlen lassen und grob raspeln. Mit Ei, Speisestärke, Parmesan, Knoblauch, Salz und Pfeffer vermischen. Kleine Taler formen und auf Backblech legen. Leicht mit Olivenöl bestreichen. Airfryer: 180 °C ca. 15–18 Min. Backofen: 180 °C Umluft ca. 25 Min.



🍴 12 Portionen

Knuspriger Börek – proteinreich & leichter

Ofengericht für mehrere Portionen, ideal für Meal Prep oder Familienessen. Durch mageres Hack, Skyr und Light Käse deutlich fettärmer als die klassische Variante.

190

KCAL

15 g

PROTEIN

15 g

KOHLENHYDRATE

7 g

FETT

ZUTATEN

- 6 Yufkablätter

Füllung

- 300 g Rinderhack (5 % Fett)
- 1 große Zwiebel
- 150 g geriebener Light Käse
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Zum Bestreichen

- 200 g Skyr
- 1 Ei
- Optional: Sesam zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

Hackfleisch ohne Öl krümelig anbraten. Zwiebel fein würfeln, zugeben und mitgaren. Würzen und vollständig abkühlen lassen. Light Käse unter die Hackmasse mischen. Skyr und Ei glatt verquirlen. Yufkablätter halbieren, Füllung verteilen und straff einrollen. Auf Backblech legen, mit Skyr-Ei-Mischung bestreichen, optional mit Sesam bestreuen. Bei 180 °C Umluft ca. 20–25 Min goldbraun backen.

🍴 3 Portionen

Knuspriger Mais-Feta-Salat mit Joghurt-Dressing

Frisch, cremig und mit extra Crunch. Viel Volumen, gutes Eiweiß und trotzdem leicht.

420

KCAL

22 g

PROTEIN

35 g

KOHLHYDRATE

20 g

FETT

ZUTATEN

Für den Salat

- 1 Dose Mais, sehr gut abgetropft
- 1 TL Olivenöl
- 1 Salatgurke, gewürfelt
- 200 g Cherrytomaten, halbiert
- 1 kleine rote Zwiebel, sehr fein gewürfelt
- 150 g Feta light
- frische Petersilie

Für das Dressing

- 200 g griechischer Joghurt, 2 % Fett
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Senf
- Knoblauchpulver, Salz, Pfeffer
- frischer Dill

ZUBEREITUNG

Mais gründlich abtropfen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit 1 TL Olivenöl vermengen und im Airfryer bei 200 °C ca. 14–16 Min rösten, bis goldbraun und knusprig. Zwischendurch schütteln. Gurke, Tomaten, Zwiebel, Feta und Petersilie in eine große Schüssel geben. Dressing-Zutaten glatt verrühren und unter den Salat mischen. Knusprigen Mais erst kurz vor dem Servieren darübergerben.

 2 Portionen

Knuspriges Kartoffel-Hähnchen aus dem Ofen

Proteinreich & abnehmtauglich.

360

KCAL

45 g

PROTEIN

20 g

KOHLENHYDRATE

10 g

FETT

ZUTATEN

- 2 Hähnchenbrustfilets (ca. 300 g)
- 1 große Kartoffel (ca. 200 g)
- 2 EL Speisestärke oder Maisstärke
- 1 Ei
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL Knoblauchpulver
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Olivenöl

ZUBEREITUNG

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Kartoffel schälen und sehr fein raspeln, in Küchentuch leicht ausdrücken. Hähnchenbrust längs halbieren. Ei verquirlen. Stärke mit Gewürzen mischen. Hähnchen erst in Stärke-Mischung, dann im Ei wenden. Komplette mit Kartoffelraspeln ummanteln. Auf Backblech legen, mit Olivenöl bepinseln. 25–30 Min backen. Optional kurz Grillfunktion für extra Crunch.

**ABENDESSEN****4 Portionen**

Kohlrouladen-Auflauf

380

KCAL

34 g

PROTEIN

22 g

KOHLENHYDRATE

15 g

FETT

ZUTATEN

- 1 kleiner Weißkohl
- 500 g mageres Rinderhack
- 80 g Reis (vorgekocht, halb gar)
- 1 Zwiebel, gehackt
- Petersilie, gehackt
- Salz, Pfeffer, 1 TL Knoblauchpulver, ½ TL Kreuzkümmel

SAUCE

- 100 g Tomatenmark
- 100 g Magerquark
- 200 ml Wasser
- 1 TL Knoblauchpulver
- Salz, Pfeffer, 1 TL Oregano

ZUBEREITUNG

Reis 5–8 Min. ankochen, abgießen. Kohlblätter lösen, 2–3 Min. in Salzwasser blanchieren. Hackfleisch mit Reis, Zwiebel, Petersilie und Gewürzen vermengen. Auflaufform mit Kohlblättern auslegen, Hackmasse darauf verteilen, mit Kohlblättern abdecken, wiederholen. Sauce-Zutaten verrühren, darüber gießen. Mit Folie abgedeckt bei 200 °C 1 Std. backen, letzte 15 Min. ohne Folie.



101 1 Portion

Käse-Quark-Nudeln in Tomatensauce

450

KCAL

44 g

PROTEIN

33 g

KOHLENHYDRATE

13 g

FETT

ZUTATEN

Nudelteig

- 200 g Magerquark
- 1 Ei (50 g)
- 35 g Dinkelmehl
- 12 g gemahlene Flohsamenschalen
- 40 g Reibekäse light
- Gewürze (Gemüsebrühpulver, italienische Kräuter, Basilikum, Tomatenflocken)

Sauce

- 150 g passierte Tomaten
- 2 EL Sahne (light) oder Frischkäse light
- 40 g Mozzarella light, gewürfelt
- 6–8 Kirschtomaten, halbiert
- Salz, Pfeffer, italienische Kräuter

ZUBEREITUNG

Alle Teigzutaten zu einem gleichmäßigen Teig verkneten, 5–10 Min im Kühlschrank ruhen lassen. Kleine Kugeln formen. In gesalzenem, kochendem Wasser ziehen lassen, bis sie oben schwimmen. Passierte Tomaten mit Sahne/Frischkäse erwärmen, würzen, Kirschtomaten mitköcheln. Nudeln unterheben, Mozzarella dazugeben und schmelzen lassen.

🍴 4 Portionen

Käse-Wrap aus dem Ofen – proteinreich & sättigend

440

KCAL

28 g

PROTEIN

10 g

KOHLLENHYDRATE

32 g

FETT

ZUTATEN

- 450 g geriebener Käse (Gouda oder Edamer)
- 3 mittelgroße Kartoffeln, gerieben (ca. 150 g)
- 3 Eier
- 100 g Mozzarella, gerieben
- Salz, Pfeffer
- Sesam zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

Kartoffeln grob reiben und mit Eiern, Gouda/Edamer sowie Mozzarella gründlich vermengen. Würzen. Auf ein Backblech mit Backpapier gleichmäßig zu einem Rechteck ausstreichen, ca. 1 cm dick. Mit Sesam bestreuen. Bei 200 °C ca. 20 Min backen, bis goldbraun und stabil. Vollständig abkühlen lassen, dann nach Belieben bestreichen, belegen und aufrollen oder in Scheiben schneiden.

Füllungs-Ideen: Frischkäse + Räucherlachs + Gurke, Hüttenkäse + Hähnchenstreifen + Rucola, Griechischer Joghurt + Thunfisch + Tomate, Skyr-Senf-Creme + Putenbrust, Feta + Paprika + Oliven



2 Portionen

Lachs aus dem Ofen mit Honig-freiem Teriyaki

Asia-Gefühl ohne Zuckerfalle.

640

KCAL

46 g

PROTEIN

52 g

KOHLENHYDRATE

24 g

FETT

ZUTATEN

- 2 Lachsfilets
- 200 g Brokkoli
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Sesamöl
- Ingwer, Knoblauch
- 120 g Vollkornreis roh

ZUBEREITUNG

Sojasauce, Sesamöl, Ingwer mischen. Lachs damit bepinseln, 12 Min bei 180 °C backen. Reis kochen, Brokkoli dünsten.

Lachs-Feta-Ofenpasta

Cremig, würzig, alles in einer Form gegart und perfekt für ein unkompliziertes Familienessen mit hoher Sättigung.

620

KCAL

45 g

PROTEIN

55 g

KOHLENHYDRATE

22 g

FETT

ZUTATEN

- 200 g Lachsfilet
- 150 g Feta
- 200 g Cherrytomaten
- 2 große Handvoll frischer Spinat
- 2 Knoblauchzehen, leicht angedrückt
- 1–2 EL Pesto
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- Gewürze nach Geschmack
- 250 g Pasta nach Wahl (empfohlen: Linsenpasta)
- Optional: Zitronenabrieb, Chili

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Lachs, Feta, Cherrytomaten, Spinat und Knoblauch in eine Auflaufform geben. Mit Olivenöl beträufeln, würzen und Pesto darüber verteilen. Ca. 30 Min backen, bis Lachs durchgegart und Feta weich ist. Pasta parallel kochen. Lachs mit einer Gabel zerpfücken und alle Zutaten in der Form vermengen, sodass eine cremige Sauce entsteht. Pasta unterheben.

Mit Linsenpasta steigt der Eiweißgehalt deutlich. Für kalorienärmerer Pastamenge reduzieren und Gemüsemenge erhöhen.

🍴 4 Portionen

Lasagne-Kartoffel-Auflauf

Abnehmtaugliche Version mit viel Protein und hoher Sättigung.

420

KCAL

39 g

PROTEIN

38 g

KOHLNHYDRATE

12 g

FETT

ZUTATEN

Basis

- 4 große Kartoffeln, 1 TL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Protein-Bolognese

- 500 g mageres Rinderhack oder Hähnchenhack
- 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
- 400 g passierte Tomaten ohne Zuckerzusatz
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Oregano, 1 TL Paprikapulver, Salz, Pfeffer

Leichte Béchamel

- 250 g Skyr oder Magerquark
- 120 ml Milch (1,5 %)
- 20 g geriebener Parmesan
- Prise Muskat, Salz, Pfeffer

Topping

- 80 g geriebener Light-Mozzarella

ZUBEREITUNG

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Kartoffeln waschen, mehrmals einstechen, mit Olivenöl einreiben, würzen. 50–60 Min backen. Hack anbraten, Zwiebel und Knoblauch mitbraten, Tomatenmark einrühren, passierte Tomaten und Gewürze hinzufügen, 10 Min köcheln. Béchamel: Skyr, Milch, Parmesan und Gewürze glatt rühren. Kartoffeln aufschneiden, Inneres auflockern. Bolognese darauf, Béchamel darüber, Mozzarella bestreuen. 10–12 Min überbacken.

 4 Portionen

Linsen-Burger-Tacos

380

KCAL

20 g

PROTEIN

48 g

KOHLENHYDRATE

12 g

FETT

ZUTATEN

- 200 g grüne Linsen
- 1 Zwiebel
- 3 kleine Kartoffeln
- 1 Karotte
- 1 Handvoll Petersilie
- 1 TL Paprikapulver + etwas Paprikaflocken
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz nach Geschmack
- 250 g Haferflockenmehl (glutenfrei)
- 1–2 EL Olivenöl
- 5–6 EL Leinsamen
- 4 Taco-Shells oder Fladen
- 4 Scheiben veganer Cheddar
- 4 EL Curry-Mango-Sauce
- 4 EL karamellisierte Zwiebeln
- 1 Handvoll Rucola

ZUBEREITUNG

Linsen, Zwiebel, Kartoffeln und Karotte weich kochen, grob pürieren. Petersilie, Gewürze, Haferflockenmehl, Öl und Leinsamen unterkneten, 1 Std. kühl stellen. Masse flach drücken und in einer Pfanne knusprig braten, Käse während des Bratens schmelzen lassen. Tacos mit Curry-Mango-Sauce, karamellisierten Zwiebeln und Rucola belegen.



4 Portionen

Linsen-Flatbread aus der Pfanne

160

KCAL

10 g

PROTEIN

28 g

KOHLENHYDRATE

1 g

FETT

ZUTATEN

- 2 Tassen rote Linsen, über Nacht eingeweicht
- ½ Tasse Wasser
- Salz nach Geschmack

ZUBEREITUNG

Eingeweichte Linsen abspülen und gut abtropfen lassen. Mit Wasser und Salz im Mixer pürieren, bis ein völlig glatter, leicht dickflüssiger Teig entsteht. Bei Bedarf esslöffelweise Wasser zugeben. Beschichtete Pfanne leicht erhitzen, Teig portionsweise hineingeben, dünn ausstreichen und bei mittlerer Hitze 2–3 Min pro Seite goldbraun backen. Kurz ruhen lassen.

Füllideen: Salat + Hähnchenstreifen + Joghurt-Dip, Hummus + Gurke + Tomate + Feta, Thunfisch + Skyr-Senf-Creme + Rucola, Ofengemüse mit Kräuterquark

🍴 4 Portionen

Mexikanische Mais-Hähnchen-Bowl

540

KCAL

56 g

PROTEIN

55 g

KOHLENHYDRATE

12 g

FETT

ZUTATEN

- 700 g Hähnchenbrust
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Chilipulver, 1 TL geräuchertes Paprikapulver, 1 TL Knoblauchpulver, 1 TL Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer
- 400 g gekochter Jasminreis

Mais-Mix

- 300 g Mais
- 125 g griechischer Joghurt, fettarm
- 2 EL Mayonnaise, light
- Saft von 1 Limette
- 60 g Feta, fettreduziert
- ½ TL Chilipulver, Salz

Dressing

- 125 g griechischer Joghurt, fettarm
- 1 EL Mayonnaise, light
- Saft von ½ Limette
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 Handvoll frischer Koriander
- Etwas Wasser, Salz

ZUBEREITUNG

Hähnchenbrust mit Olivenöl und Gewürzen einreiben, in einer Pfanne oder im Ofen durchgaren, in Scheiben schneiden. Mais-Mix durchgaren, in Scheiben schneiden. Mais-Mix verrühren. Dressing im Mixer glatt pürieren. Reis in Schalen verteilen, mit Mais-Mix und Hähnchen belegen, mit Dressing beträufeln.



3 Portionen

Ofen-Brokkoli-Auflauf mit Ei & Feta

Sättigend & einfach.

ZUTATEN

- 400 g Brokkoli (gekocht oder gedämpft)
- 1 Karotte (gerieben)
- ½ Paprika (gewürfelt)
- ½ rote Zwiebel (fein gehackt)
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Chili oder Paprikapulver

Ei-Masse

- 3 Eier
- 100 g Skyr oder griechischer Joghurt
- 70 g geriebener Käse light
- 50 g Feta light

ZUBEREITUNG

Brokkoli in kleine Röschen schneiden und kurz vorgaren. Gemüse klein schneiden. Brokkoli, Karotte, Paprika und Zwiebel in eine Auflaufform geben. Mit Olivenöl, Salz und Gewürzen vermengen. Eier mit Skyr glatt rühren, Käse unterheben, würzen. Ei-Masse über das Gemüse gießen. Feta darüber bröseln. Bei 180 °C Umluft ca. 25–30 Min backen.

Viel Volumen, macht satt. Perfekt für Meal Prep.



🍴 2 Portionen

Ofen-Gemüse mit Feta & Kräuterquark

540

KCAL

34 g

PROTEIN

18 g

KOHLENHYDRATE

28 g

FETT

ZUTATEN

- 400 g Gemüse
- 150 g Feta light
- 200 g Skyr
- Kräuter, Knoblauch
- 1 TL Olivenöl

ZUBEREITUNG

Gemüse 20 Min im Ofen rösten. Feta 5 Min mitbacken. Mit Kräuterquark servieren.

🍴 2 Portionen

Ofen-Hähnchen „Knoblauch Zitrone“

Riecht nach Sonntag, macht aber unter der Woche kaum Arbeit.

630

KCAL

48 g

PROTEIN

54 g

KOHLNHYDRATE

18 g

FETT

ZUTATEN

- 350 g Hähnchenbrust
- 400 g Kartoffeln
- 200 g Paprika
- 1 Bio-Zitrone
- 1 TL Olivenöl
- Knoblauch, Oregano, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Kartoffeln und Gemüse klein schneiden, mit Öl und Gewürzen mischen. Hähnchen mit Zitronenschale und Knoblauch einreiben. Alles auf ein Blech, 25 Min bei 190 °C Umluft.

**ABENDESSEN****2 Portionen**

Ofen-Kartoffel-Hähnchen mit Sauce

420 kcal

KCAL

38 g

PROTEIN

30 g

KOHLENHYDRATE

12 g

FETT

ZUTATEN

- 300 g Hähnchenbrust
- 300 g kleine Kartoffeln, halbiert
- 2 Zwiebeln, in Ringen
- 1 TL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 100 g Magerquark
- 2 EL Wasser
- 1 TL Paprikapulver, ½ TL Thymian
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Ofen auf 190 °C vorheizen. Kartoffeln und Zwiebeln mit Öl, Salz und Pfeffer auf einem Backblech verteilen. Hähnchenbrust dazulegen. Tomatenmark, Magerquark, Wasser und Gewürze glattrühren, darüber verteilen. 30–35 Min backen.

Tipp: Reste halten sich 2 Tage im Kühlschrank.

Ofenkartoffel-Schiffchen mit Hack & Joghurt-Topping

430

KCAL

32 g

PROTEIN

40 g

KOHLENHYDRATE

14 g

FETT

ZUTATEN

- 4 große Kartoffeln
- Ölspray oder 1 TL Olivenöl
- 300 g mageres Hackfleisch (Rind oder Hähnchen)
- 1 kleine Zwiebel (fein gewürfelt)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer
- 150 g Skyr oder griechischer Joghurt
- Frische Petersilie (optional)
- Optional: 40 g geriebener Käse (light)

ZUBEREITUNG

Kartoffeln halbieren und vorsichtig aushöhlen, sodass kleine Schiffchen entstehen. Mit etwas Ölspray besprühen, salzen und bei 200 °C Umluft ca. 25–30 Min vorbacken, bis sie weich sind. Währenddessen Hackfleisch in der Pfanne anbraten, Zwiebel und Knoblauch dazugeben und mitbraten. Tomatenmark und Gewürze unterrühren und kurz köcheln lassen. Kartoffeln aus dem Ofen holen, mit Hackmasse füllen und optional etwas Käse darüber geben. Nochmals für ca. 10 Min in den Ofen. Zum Schluss mit einem Klecks Skyr toppen und mit Petersilie garnieren.

One Pan Roasted Chicken & Veggies

520

KCAL

38 g

PROTEIN

32 g

KOHLENHYDRATE

24 g

FETT

ZUTATEN

Für das Hähnchen

- 4 Hähnchenkeulen oder ca. 1 kg Hähnchenteile
- 1 EL Olivenöl
- Abrieb und Saft von 1 großen Zitrone
- 1 EL Knoblauchpulver, 1 EL Oregano, 1 EL Paprikapulver
- ½ TL Cayennepfeffer
- 2 EL Tomatenmark
- 4 Knoblauchzehen, fein gehackt
- Salz und Pfeffer

Für das Gemüse

- 2 mittelgroße Süßkartoffeln
- 1 große Handvoll Brokkoli
- 1 große Schalotte
- 1 EL Olivenöl, ½ EL Oregano, ½ EL Knoblauchpulver, Salz

Schnelle Sauce (optional)

- 3 EL Mayonnaise, 1 EL Tomatenmark
- 1 Knoblauchzehe, Zitronensaft, Salz

ZUBEREITUNG

Backofen auf 200 °C vorheizen. Hähnchen mit allen Gewürzen marinieren (idealerweise 2 Stunden oder über Nacht). Süßkartoffeln in Spalten, Brokkoli in Röschen, Schalotte in Scheiben schneiden. Gemüse in ofenfeste Form geben, würzen. Hähnchen darauflegen. 40 Min bei 200 °C backen. Ofen ausschalten und Form noch 20–30 Min im warmen Ofen stehen lassen.

Am nächsten Tag aufwärmt fast noch besser. Ideal für Meal Prep.



3 Portionen

One Pot Feta-Spinat-Pasta

420

KCAL

32 g

PROTEIN

38 g

KOHLENHYDRATE

14 g

FETT

ZUTATEN

- 300 ml Wasser
- 300 g TK-Spinat (gewürfelt)
- 200 g Linsen- oder Kichererbsennudeln (roh)
- 1 Block Hirtenkäse Light (ca. 200 g)
- 1 Handvoll Kirschtomaten
- 250 ml Light-Sahne
- Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver

ZUBEREITUNG

Alles zusammen in eine Auflaufform geben. Bei 200 °C ca. 50 Min backen. Einmal kräftig durchrühren, 5 Min ziehen lassen, fertig.



4 Portionen

Pizza Bowls

390

KCAL

38 g

PROTEIN

12 g

KOHLENHYDRATE

20 g

FETT

ZUTATEN

- 450 g mageres Truthahnhack
- ½ EL Olivenöl
- 60 g Champignons, gehackt
- 1 Jalapeño, fein gehackt
- 1 grüne Paprika, gewürfelt
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 EL Tomatenmark
- ½ TL getrockneter Oregano
- ¼ TL Salz
- ½ TL Chiliflocken
- 360 ml Marinara-Sauce (zuckerfrei)
- 100 g Mozzarella, gerieben
- 30 g Pepperoni (fettreduziert)

ZUBEREITUNG

Ofen auf 230 °C vorheizen. Olivenöl erhitzen, Truthahnhack ca. 5 Min anbraten, überschüssige Flüssigkeit abtupfen. Zwiebel und Knoblauch dazugeben bis glasig, dann Champignons und Paprika dazu.

Tomatenmark und Gewürze einrühren, kurz anrösten, Marinara-Sauce dazugeben und kurz köcheln. Fleischmischung auf ofenfeste Schüsseln verteilen, Mozzarella und Pepperoni drauf. Ca. 5 Min backen bis der Käse goldbraun ist.



🍴 4 Portionen

Protein Hähnchen Crêpes – Light Version

Überbacken, cremig und richtig sättigend – aber mit deutlich mehr Eiweiß und weniger Fett als die klassische Variante.

500

KCAL

ZUTATEN

Crêpes

- 4 Eier
- 300 ml fettarme Milch
- 120 g Dinkelmehl oder Dinkelvollkornmehl
- Salz, Pfeffer

Füllung

- 500 g Hähnchenbrust, gewürfelt
- 1 große Zwiebel
- 2 Paprika
- 1 TL Olivenöl
- Paprikapulver, Salz, Pfeffer, optional Harissa

Leichte Béchamel

- 250 g Skyr oder Magerquark
- 200 ml fettarme Milch
- 20 g Speisestärke
- Salz, Pfeffer, Muskat

Topping

- 80–100 g geriebener Light Mozzarella

ZUBEREITUNG

Crêpe-Teig glatt rühren und dünne Crêpes ausbacken. Hähnchen mit Öl scharf anbraten, würzen, Gemüse zugeben und garen. Béchamel: Milch mit Stärke glatt rühren, aufkochen bis sie andickt, vom Herd nehmen, Skyr unterrühren und würzen. Crêpes füllen, aufrollen und in Auflaufform legen. Mit Béchamel übergießen, Käse darüber. Bei 180 °C Umluft 15–20 Min überbacken.



4 Portionen

Protein Lazy Lasagne aus der Pfanne

30-Minuten-Variante, abnehmfreundlich optimiert.

520

KCAL

38 g

PROTEIN

38 g

KOHLENHYDRATE

22 g

FETT

ZUTATEN

- 400 g Rinderhackfleisch mager oder Tatar
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Stangen Sellerie, klein geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 400 ml passierte Tomaten ohne Zuckerzusatz
- 120 ml Wasser
- Salz, Pfeffer, Italienische Kräuter
- 6 Lasagneplatten
- 100 g geriebener Mozzarella light
- 2 EL frisch gehackte Petersilie

ZUBEREITUNG

Olivenöl in einer großen, tiefen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Sellerie weich dünsten, Knoblauch kurz mitbraten. Hackfleisch krümelig anbraten. Tomatenmark einrühren, passierte Tomaten und Wasser hinzufügen. Würzen und aufkochen. Lasagneplatten in Stücke brechen und in die Sauce legen. Deckel aufsetzen, 12–15 Min bei niedriger Hitze garen. Mit Mozzarella bestreuen, abdecken und schmelzen lassen. Mit Petersilie bestreuen.

 2 Portionen

Protein-Gemüse-Wrap aus der Pfanne

150

KCAL

10 g

PROTEIN

ZUTATEN

- 1 Zucchini, fein geraspelt
- 1 Karotte, fein geraspelt
- 2–3 Eier
- 3–4 EL Joghurt oder Skyr
- 3–4 EL Mehl (z. B. Dinkelvollkorn)
- Salz, Pfeffer, Gewürze nach Geschmack

ZUBEREITUNG

Geraspelte Zucchini und Karotte in ein Tuch geben und kräftig ausdrücken. Gemüse mit Eiern, Joghurt/Skyr und Mehl zu einer gleichmäßigen Masse verrühren, würzen. Beschichtete Pfanne leicht einfetten, Masse dünn wie einen Pfannkuchen ausstreichen. Bei mittlerer Hitze ca. 3–4 Min pro Seite goldbraun braten. Kurz abkühlen lassen und nach Belieben füllen.

Füllideen: Hähnchenstreifen, Salat, Käse, Avocado, Skyr-Dip, Thunfisch, Feta, gebratenes Gemüse

Im Kühlschrank 2–3 Tage haltbar. Wenn Teig zu weich, 1 EL Mehl extra zugeben.

Saftiges Ofen-Hähnchen im Backpapier

430

KCAL

45 g

PROTEIN

30 g

KOHLENHYDRATE

10 g

FETT

ZUTATEN

- 500 g Hähnchenbrust
- 2 Kartoffeln (gewürfelt)
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Joghurt statt Öl für weniger Kalorien
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL Pfeffer, 1 TL Salz
- 1 TL Oregano oder Thymian
- etwas Wasser für die Konsistenz
- optional: 30 g geriebener Käse light

ZUBEREITUNG

Hähnchen in Stücke schneiden. Alle Zutaten für die Marinade vermischen und das Fleisch darin mindestens 30–60 Min ziehen lassen. Gemüse klein schneiden. Backpapier zu einem Schiffchen formen und auf ein Blech legen. Gemüse hineinlegen, Hähnchen darauf verteilen. Optional etwas Käse darüber geben. Bei 180 °C Umluft ca. 40–45 Min backen.

 1 Portion

Steak-Bowl mit Süßkartoffel

520

KCAL

40 g

PROTEIN

32 g

KOHLENHYDRATE

26 g

FETT

ZUTATEN

- 1 mittelgroße Süßkartoffel (ca. 200 g)
- 150 g Rumpsteak oder Rinderhüfte
- 2 Eier
- ½ Avocado, in Scheiben
- 30 g rote Zwiebeln, eingelegt (in Essig, Wasser, etwas Xylit)
- 1 Handvoll Rucola
- 1 TL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Süßkartoffel waschen, mit einer Gabel einstechen und im Ofen bei 200 °C ca. 40–45 Min backen. Steak in einer heißen Pfanne von beiden Seiten scharf anbraten, salzen, pfeffern, kurz ruhen lassen und in Scheiben schneiden. Eier in derselben Pfanne braten. Rucola mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Süßkartoffel aufschneiden, mit Steak, Ei, Avocado, eingelegten Zwiebeln und Rucola anrichten.

 1 Portion

Steak-Süßkartoffel-Bowl mit Avocado & Ei

ZUTATEN

- 1 große Süßkartoffel
- 150–200 g Steak (z. B. Rinderhüfte oder Entrecôte)
- ½ Avocado
- 1 Ei
- 1 Handvoll Cherrytomaten
- Salz, Pfeffer

Sauce

- 100 g Skyr oder griechischer Joghurt
- 1 TL Senf
- 1 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- optional: Knoblauch oder Paprikapulver

ZUBEREITUNG

Süßkartoffel halbieren, mit einer Gabel einstechen und bei 180 °C Umluft ca. 35–40 Min backen. Innen leicht auflockern. Steak mit Salz und Pfeffer würzen, in heißer Pfanne von jeder Seite 2–3 Min braten. Kurz ruhen lassen und in Streifen schneiden. Ei 6–7 Min kochen, halbieren. Sauce verrühren. Bowl zusammenstellen: Süßkartoffel als Base, Steak, Avocado in Scheiben, Ei, Tomaten und Sauce darüber.



3 Portionen

Sweet Potato Burger Bowl – Burger Geschmack ohne Bun

Volles Burger-Aroma, viel Protein, gute Sättigung – aber ohne Weißmehl-Bun und ohne schwere Sauce.

600

KCAL

ZUTATEN

Basis

- 2 große Süßkartoffeln, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprika-, Knoblauchpulver

Protein

- 500 g mageres Rinderhack, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, optional Senf

Toppings

- Light-Reibekäse oder fettreduzierter Cheddar
- gehackter Eisbergsalat, Tomatenwürfel, rote Zwiebel, Gewürzgurken, 1 TL Sesam

Leichte Burgersauce

- 150 g Skyr oder griechischer Joghurt
- 1 TL Senf, 1 TL Ketchup ohne Zucker
- Spritzer Zitronensaft, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Backofen auf 200 °C vorheizen. Süßkartoffeln würfeln, würzen und 40–50 Min backen. Hackfleisch in beschichteter Pfanne krümelig anbraten und würzen. Sauce verrühren. Bowl schichten: Süßkartoffeln als Basis, Hack darüber, Salat, Tomaten, Zwiebel, Gurken. Käse, Sauce und Sesam darüber.

🍴 4 Portionen

Sweet Potato Pizza Slices

Pizza-Feeling ohne klassischen Boden. Viel Volumen, gute Sättigung und perfekt für die ganze Familie.

320

KCAL

14 g

PROTEIN

38 g

KOHLENHYDRATE

12 g

FETT

ZUTATEN

- 1 große Süßkartoffel
- 2–3 EL passierte Tomaten ohne Zuckerzusatz
- 60–80 g geriebener Mozzarella
- Italienische Kräuter, Salz, Pfeffer

Optional für mehr Eiweiß

- Mais, Paprika, Putenstreifen, Thunfisch

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Süßkartoffel gründlich waschen und längs in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auf Backblech legen und 15–18 Min vorbacken. Herausnehmen, mit passierten Tomaten bestreichen, leicht würzen. Mozzarella und optional Toppings verteilen. Weitere 5–8 Min backen, bis der Käse geschmolzen ist.

Deutlich sättigender als klassische Pizza durch das hohe Volumen der Süßkartoffel. Mit eiweißreichem Topping wird daraus eine vollständige Mahlzeit.



ABENDESSEN

🍴 2 Portionen

Süß-scharfe Hähnchen-Bowl in Kokos-Chili-Brühe

560

KCAL

35 g

PROTEIN

48 g

KOHLHYDRATE

22 g

FETT

ZUTATEN

Brühe

- 1 EL neutrales Öl
- ½ große Zwiebel, in dünnen Scheiben
- 5 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 EL frischer Ingwer, gerieben
- 1 EL Chili-Crisp
- 1 Dose Kokosmilch, light (400 ml)
- 500 ml Hühnerbrühe
- 1 EL Fischsauce
- 2 TL Sojasauce
- 2 TL Xylit oder Erythrit
- Saft von ½ Limette
- 1 Kopf Bok Choy
- Frischer Koriander, Chiliöl, Sesam
- 300 g gekochter Jasminreis

Hähnchen

- 4 Hähnchenoberschenkel, ohne Haut und Knochen
- Salz, Pfeffer
- 1 EL + 2 TL Speisestärke

Sauce

- 4 EL Sojasauce
- 2 EL Xylit oder Erythrit

- 1 EL Reissessig
- 1 TL Sesamöl
- ½ TL Chiliflocken
- 60 ml Wasser

ZUBEREITUNG

Brühe: Öl erhitzen, Zwiebel 2–3 Min andünsten. Knoblauch und Ingwer dazugeben. Chili-Crisp einrühren. Kokosmilch und Hühnerbrühe angießen. Fischsauce, Sojasauce und Xylit dazugeben. 10–15 Min köcheln. In den letzten 5 Min Limettensaft und Bok Choy dazugeben. Hähnchen: trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer und 1 EL Speisestärke einreiben. Sauce-Zutaten mit 2 TL Speisestärke verrühren. Hähnchen in heißer Pfanne von jeder Seite 5–6 Min anbraten. Sauce in die Pfanne geben, einkochen, Hähnchen darin wenden. In Scheiben schneiden. Reis in Schalen, Brühe darüber, Hähnchen, Bok Choy und Toppings dazugeben.



101 3 Portionen

Süßkartoffel-Burger

Ohne klassisches Brot, sättigend & alltagstauglich.

ZUTATEN

Buns

- 2 mittelgroße Süßkartoffeln
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer

Patties

- 300 g mageres Rinderhack (oder Hähnchenhack)
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- optional: Knoblauch, Zwiebelpulver

Sauce

- 150 g Skyr oder griechischer Joghurt
- 1 TL Senf
- 1 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer

Toppings

- Salat, Tomaten
- optional: light Käse

ZUBEREITUNG

Süßkartoffeln schälen, weich kochen und gut abkühlen lassen. Fein zerdrücken, Eier, Salz und Pfeffer unterrühren. Kleine Buns formen und bei 180 °C Umluft ca. 20–25 Min backen. Hackfleisch würzen, durchkneten und Patties formen. In der Pfanne braten. Sauce aus Skyr, Senf und Gewürzen anrühren. Burger zusammenbauen.

🍴 2 Portionen

Süßkartoffel-Tacos

520

KCAL

40 g

PROTEIN

35 g

KOHLLENHYDRATE

22 g

FETT

ZUTATEN

- 1 große Süßkartoffel (ca. 300 g), geraspelt
- 2 Eier
- 80–100 g geriebener Käse (z. B. Mozzarella light)
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Salz
- 1 TL italienische Kräuter

Toppings

- 150 g Hähnchenbrust, gegart und in Stücke geschnitten
- 2 EL griechischer Joghurt
- ½ rote Zwiebel
- ½ Avocado
- Salat (z. B. Eisberg oder Rucola)
- Zitronensaft
- Optional: scharfe Sauce

ZUBEREITUNG

Süßkartoffel raspeln und mit Ei, Käse und Gewürzen vermengen. Die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und flach zu kleinen „Tacos“ formen. Bei 190 °C Umluft ca. 20–25 Min backen, bis sie goldbraun und stabil sind. Kurz abkühlen lassen, dann vorsichtig lösen und mit Hähnchen, Joghurt, Gemüse und Zitronensaft befüllen.

Süßkartoffel-Wrap ohne Wrap

520

KCAL

42 g

PROTEIN

28 g

KOHLENHYDRATE

26 g

FETT

ZUTATEN

Wrap-Boden

- 1 kleine Süßkartoffel
- 80–100 g Cheddar, gerieben
- etwas Öl, Salz, Pfeffer

Füllung

- 200 g Hähnchenbrust
- 80 g Sour Cream oder alternativ Skyr
- 2–3 EL Fajita-Gewürz
- Saft von ½ Limette
- Schnittlauch
- Salat, Tomaten, Zwiebeln

ZUBEREITUNG

Süßkartoffel waschen und in sehr dünne Scheiben hobeln. Backpapier leicht einölen, Scheiben leicht überlappend auslegen, würzen. Geriebenen Cheddar gleichmäßig darüberstreuen. Bei 180 °C Umluft ca. 15–20 Min backen. Kurz abkühlen lassen, vorsichtig wenden und als Wrap-Boden verwenden. Hähnchenbrust garen und zupfen. Sour Cream/Skyr mit Fajita-Gewürz, Limette und Schnittlauch verrühren, mit Hähnchen vermengen. Boden belegen und einrollen.

Boden wird besonders stabil, wenn die Süßkartoffelscheiben wirklich sehr dünn gehobelt werden. Vegetarisch: statt Hähnchen gebratener Halloumi oder Kichererbsen.

 4 Portionen

Tavuklu Lavaş

Tavuklu Lavaş, außen knusprig aus der Pfanne, innen saftiges Hähnchen mit Gemüse und Käse, mit 34 g Eiweiß pro Portion.

380 kcal

KCAL

34 g

PROTEIN

26 g

KOHLENHYDRATE

14 g

FETT

ZUTATEN

- 500 g Hähnchenbrust, klein gewürfelt
- 1 Zwiebel, klein gewürfelt
- ½ Paprika, klein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL Chiliflocken
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- Salz
- 1 TL Olivenöl
- ½ Tomate, gerieben
- 4 Vollkorn-Tortillas
- 80 g Gouda oder Kaşar, gerieben

ZUBEREITUNG

Hähnchen in einer Pfanne ohne Fett anbraten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Öl dazugeben, Zwiebel, Paprika und Knoblauch mitbraten. Geriebene Tomate und Gewürze einrühren, kurz köcheln lassen. Tortillas mit der Hähnchenmasse und Käse belegen, fest einrollen. In einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze von allen Seiten knusprig braten.

Tipp: Mit etwas Joghurt-Dip servieren, das rundet die Schärfe schön ab.

**ABENDESSEN****4 Portionen**

Thai-Chicken-Burger mit Mango-Slaw

420

KCAL

36 g

PROTEIN

38 g

KOHLENHYDRATE

12 g

FETT

ZUTATEN

PATTIES

- 500 g Hähnchenhack
- 1 EL rote Currypaste
- 2 Frühlingszwiebeln, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gerieben
- ½ EL geriebener Ingwer
- Salz, Pfeffer

MANGO-SLAW & SAUCE

- 1 Mango, in Streifen
- 150 g Weißkohl, fein geraspelt
- 1 EL Limettensaft
- Salz
- 3 EL griechischer Joghurt
- 1 EL Mayonnaise light
- 1 TL Sriracha
- 4 Vollkornbrötchen
- 4 Scheiben fettreduzierter Käse

ZUBEREITUNG

Hähnchenhack mit Currypaste, Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Salz und Pfeffer vermengen, zu 4 Patties formen. In der Pfanne mit wenig Öl 4–5 Min. pro Seite braten, Käse in der letzten Minute schmelzen lassen. Mango und Kohl mit Limettensaft und Salz vermengen. Brötchen mit Sauce, Patty und Mango-Slaw belegen.



2 Portionen

Thai-Erdnuss-Kokos-Suppe mit Reisnudeln

520

KCAL

30 g

PROTEIN

42 g

KOHLENHYDRATE

26 g

FETT

ZUTATEN

- 2,5 cm Ingwer, gehackt
- 2–3 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Stück Zitronengras (ca. 5 cm)
- 1 EL Erdnussbutter
- 1 EL rote Currypaste
- ½ EL Miso-Paste
- 500 ml Hühnerbühne
- 1 Dose Kokosmilch, light (400 ml)
- 1 Schuss Reisessig
- 1 Schuss Sojasauce
- Saft von ½ Limette
- Chili-Crisp nach Geschmack
- 250 g Schweinefleisch (oder Hähnchenbrust), in Streifen
- 1 Knoblauchzehe (für das Fleisch)
- 1 EL Hoisinsauce
- 1 EL Sojasauce (fürs Fleisch)
- 1 TL Öl
- 150 g Reisnudeln, gekocht

ZUBEREITUNG

Ingwer, Knoblauch und Zitronengras fein hacken. In einem Topf mit Öl anschwitzen, Erdnussbutter, Currypaste und Miso kurz anrösten. Hühnerbühne, Reisessig, Sojasauce, Limettensaft, Kokosmilch und Chili-Crisp dazugeben, kurz aufkochen und ziehen lassen. Fleisch in einer Pfanne knusprig anbraten, Knoblauch, Hoisinsauce und Sojasauce dazugeben. Reisnudeln in Schalen verteilen, Suppe darübergießen, mit Fleisch toppen.



101 1 Portion

Thunfisch-Skyr-Creme mit Rohkost

480

KCAL

42 g

PROTEIN

26 g

KOHLENHYDRATE

12 g

FETT

ZUTATEN

- 1 Dose Thunfisch
- 200 g Skyr
- Gurke, Paprika
- Zitrone, Pfeffer
- optional 1 Vollkornbrötchen

ZUBEREITUNG

Alles cremig mischen, mit Gemüse dippen.



101 4 Portionen

Vier-Käse-Rondelli mit Tomatensauce

420

KCAL

24 g

PROTEIN

42 g

KOHLENHYDRATE

14 g

FETT

ZUTATEN

Tomatensauce

- 3 Tassen Kirschtomaten
- 5 Knoblauchzehen
- ½ Zwiebel
- 1 TL Oregano
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- Salz & Pfeffer

Füllung

- 8 Lasagneplatten (gekocht)
- 150 g Frischkäse light
- 3 EL Magerquark
- 2 EL Parmesan, gerieben
- ½ TL Oregano
- Mozzarella gerieben nach Geschmack

ZUBEREITUNG

Kirschtomaten, Knoblauch und Zwiebel in eine Auflaufform geben, mit Olivenöl, Oregano, Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Bei 200 °C 40 Min rösten. Geröstete Tomaten grob zerdrücken zur Sauce. Lasagneplatten kochen, abtropfen. Frischkäse, Quark, Parmesan und Oregano verrühren, auf jede Platte streichen, aufrollen. Rollen in die Form auf die Tomatensauce setzen, Mozzarella drüber, 15 Min bei 200 °C überbacken.



2 Portionen

Wrap-Burger mit leichter Burgersoße

Knusprig, saftig und voller Burger-Geschmack – aber deutlich leichter und proteinreicher als die klassische Variante.

560

KCAL

30 g

KOHLENHYDRATE

22 g

FETT

ZUTATEN

- 2 große Weizen- oder Vollkornwraps
- 400 g mageres Rinderhackfleisch (alternativ Hühnerhack)
- 4 Scheiben Käse nach Wahl
- Salatblätter
- 1 große Tomate, in Scheiben
- ½ rote Zwiebel, in Ringe
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Rohes Hackfleisch gleichmäßig und dünn auf eine Seite der Wraps drücken, würzen. Pfanne erhitzen, Wrap mit Hackseite nach unten hineingeben. 4–5 Min braten. Wenden, Käse auf die Fleischseite legen, Wrapseite kurz knusprig rösten. Soße glatt rühren. Wrap mit Soße bestreichen, mit Salat, Tomaten und Zwiebeln belegen, zusammenklappen und halbieren.

Leichte Burgersoße

- 150 g Skyr oder griechischer Joghurt
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig oder Süße nach Wahl
- 1 TL Essiggurkenwasser oder fein gehackte Essiggurken
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver

🍴 2 Portionen

Zitronige Skyr-Hähnchen-Pfanne

Cremig ohne Sahne, frisch ohne schwer zu sein.

520

KCAL

45 g

PROTEIN

10 g

KOHLNHYDRATE

22 g

FETT

ZUTATEN

- 300 g Hähnchen
- 200 g Zucchini
- 3 EL Skyr
- Zitrone, Dill
- 1 TL Olivenöl

ZUBEREITUNG

Hähnchen anbraten, Gemüse dazu. Skyr mit Zitrone verrühren und unterheben, nicht mehr kochen.



3 Portionen

Zucchini-Hähnchen-Buns

Leicht & sättigend, perfekt als Burger-Ersatz.

380

KCAL

40 g

PROTEIN

12 g

KOHLENHYDRATE

18 g

FETT

ZUTATEN

- 2 mittelgroße Zucchini
- 300 g Hähnchenhackfleisch
- 1 Ei
- 60 g geriebener Käse light
- 30 g Haferflocken (fein gemahlen)
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Knoblauchpulver

Füllung (Beispiel)

- Frischkäse light oder Skyr
- Salat, Tomaten
- optional: Gurke, rote Zwiebel

ZUBEREITUNG

Zucchini fein raspeln, salzen und 10 Min ziehen lassen. Wasser gut ausdrücken. Mit Hähnchenhack, Ei, Käse, Haferflocken und Gewürzen vermengen. Flache Buns formen und auf ein Backblech mit Backpapier legen. Optional Käse oben drauf. Bei 180 °C Umluft ca. 20–25 Min backen. Abkühlen lassen und wie Burger belegen.

Zucchini-Kürbis-Lasagne

380
KCAL

36 g
PROTEIN

14 g
KOHLENHYDRATE

18 g
FETT

ZUTATEN

- 2 Zucchini, in dünnen Längsstreifen
- 1 gelber Sommerkürbis, in dünnen Streifen
- 400 g mageres Rinderhack
- 300 g passierte Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Magerquark
- 100 g geriebener fettreduzierter Mozzarella
- Salz, Pfeffer, italienische Kräuter

ZUBEREITUNG

Hackfleisch mit Zwiebel und Knoblauch anbraten, mit passierten Tomaten und Kräutern ablöschen, 10 Min. köcheln. Auflaufform mit Zucchini- und Kürbisstreifen auslegen, Hackfleischsauce und Magerquark schichtweise darauf verteilen, mit Gemüsestreifen abschließen. Mit Käse bestreuen. Bei 190 °C ca. 35–40 Min. backen.

 2 Portionen

Zucchini-Rolle aus dem Ofen

260

KCAL

22 g

PROTEIN

6 g

KOHLHYDRATE

16 g

FETT

ZUTATEN

- 3 große Zucchini, geraspelt
- 3 Eier
- 80 g geriebener Käse, z. B. Mozzarella oder Parmesan

Zum Belegen

- Mozzarella oder Käsescheiben
- Schinken oder Hähnchenstreifen

ZUBEREITUNG

Zucchini grob raspeln, leicht salzen und 10 Min ziehen lassen. Austretendes Wasser sehr gründlich ausdrücken. Mit Eiern und geriebenem Käse vermengen. Auf ein Backblech mit Backpapier dünn und gleichmäßig verstreichen. Bei 180 °C ca. 15–20 Min backen, bis fest und leicht gebräunt. Kurz abkühlen lassen, mit Mozzarella, Schinken oder Hähnchen belegen. Vorsichtig aufrollen, in Scheiben schneiden.

Je trockener die Zucchini ausgedrückt werden, desto besser lässt sich die Rolle schneiden. Vegetarisch: Feta, Tomate und Rucola als Füllung.

04



Snack

Kleine Zwischenmahlzeiten für den Hunger zwischendurch
– proteinreich, einfach vorzubereiten und ideal, um
Heißhunger gar nicht erst entstehen zu lassen.

Apfel-Zimt-Kugeln mit weißer Schokolade

Schmecken wie Apfelkuchen in Kugelform, kommen ohne zugesetzten Zucker und ohne Proteinpulver aus.

115

KCAL

ZUTATEN

- 3 rote Äpfel
- 4 weiche Datteln
- 80 g gemahlene Mandeln
- 40 g fein gemahlene Haferflocken
- 150 g Magerquark
- ½ TL Zimt
- 80 g zuckerfreie weiße Schokolade
- Optional: gehackte Mandeln zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

Äpfel schälen, grob raspeln und in einer Pfanne ohne Zucker weich dünsten, bis die Flüssigkeit vollständig verkocht ist. Abkühlen lassen. Datteln, Mandeln und Haferflocken im Mixer fein mahlen. Apfelmasse, Magerquark und Zimt zugeben und zu einer formbaren Masse vermengen. 12 Kugeln formen und mind. 30 Min kalt stellen. Schokolade schmelzen, Kugeln dünn überziehen und erneut kühlen.

Deutlich sättigender und blutzuckerfreundlicher als klassische Kekse oder Energy Balls.

Apfel-Zimt-Quark wie Bratapfel

270

KCAL

24 g

PROTEIN

18 g

KOHLENHYDRATE

9 g

FETT

ZUTATEN

- 200 g Magerquark
- 1 kleiner Apfel gerieben
- Zimt
- 1 TL Mandelmus

ZUBEREITUNG

Apfel waschen und grob reiben, inklusive Schale. Quark mit 2–3 EL Wasser cremig rühren. Geriebenen Apfel unterheben, Zimt zugeben. Mandelmus erst am Ende einrühren, damit kleine nussige „Inseln“ bleiben. Wer es warm mag: 40 Sek in die Mikrowelle stellen.

Warm aus der Mikrowelle 40 Sekunden – wie Dessert im Winter.

🍴 2 Portionen

Avocado-Ei-Aufstrich

210

KCAL

9 g

PROTEIN

3 g

KOHLHYDRATE

18 g

FETT

ZUTATEN

- 1 reife Avocado
- 2 gekochte Eier
- 1 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- optional: Schnittlauch oder etwas Senf

ZUBEREITUNG

Avocado halbieren, Fruchtfleisch in eine Schüssel geben und mit einer Gabel grob zerdrücken. Gekochte Eier klein hacken oder mit der Gabel zerdrücken und zur Avocado geben. Zitronensaft, Salz und Pfeffer zugeben und alles zu einer cremigen, aber noch leicht stückigen Masse vermengen. Nach Belieben mit Schnittlauch oder Senf abschmecken.

Hält im Kühlschrank 24 Stunden, wenn die Oberfläche mit Zitronensaft bedeckt wird. Perfekt auf Vollkornbrot, zu Gurkenscheiben oder als Füllung für Wraps.



Avocado-Ei-Teller mit körnigem Frischkäse

420

KCAL

22 g

PROTEIN

8 g

KOHLENHYDRATE

32 g

FETT

ZUTATEN

- 2–3 gekochte Eier
- 1 Avocado
- 2–3 EL körniger Frischkäse
- optional 1 Scheibe Sauerteigbrot
- frische Petersilie
- Saft von etwas Zitrone
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Eier und Avocado grob in Stücke schneiden und auf einem Teller anrichten. Körnigen Frischkäse dazugeben, mit Petersilie bestreuen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Würzen. Nach Wunsch mit einer Scheibe Sauerteigbrot kombinieren.

Lässt sich morgens in 2 Min vorbereiten und gut in einer Box mitnehmen. Für mehr Volumen Gurke, Tomate oder Rucola dazu.



Avocado-Oliven-Creme

150
KCAL

4 g
PROTEIN

4 g
KOHLENHYDRATE

13 g
FETT

ZUTATEN

- 1 Avocado
- 80 g grüne Oliven, entsteint
- 50 g Feta
- 20 g Walnüsse
- Frische Kräuter (Petersilie/Basilikum)
- Saft ½ Zitrone
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten im Mixer fein pürieren, bis eine cremige Masse entsteht. Mit Gemüsesticks servieren.

Banana Bread Bites

75

KCAL

3 g

PROTEIN

7 g

KOHLENHYDRATE

4 g

FETT

ZUTATEN

- 2 reife Bananen
- 1 Tasse Mandelmehl
- 1 TL Backpulver

Zum Wälzen

- Erythrit
- Zimt

ZUBEREITUNG

Bananen mit einer Gabel fein zerdrücken. Mandelmehl und Backpulver zugeben und zu einem formbaren Teig vermengen. Mit leicht angefeuchteten Händen kleine Kugeln formen. Im Airfryer bei 180 °C ca. 10–12 Min backen, bis außen leicht goldbraun. In einer Mischung aus Erythrit und Zimt wälzen.

Bleiben in einer Box 3–4 Tage saftig. Mit etwas Vanille im Teig runder, mit Kakaonibs schokoladiger.

Beeren-Cheesecake-Reiswaffeln

160

KCAL

10 g

PROTEIN

14 g

KOHLENHYDRATE

8 g

FETT

ZUTATEN

- 60 g zuckerfreie Schokolade
- 4 Reiswaffeln (Natur)
- 100 g Frischkäse light
- 100 g Skyr (oder griechischer Joghurt)
- 1 TL Xylit oder Erythrit
- 2 TL Erdnussbutter (ohne Zuckerzusatz)
- 60 g gemischte Beeren (Himbeeren, Blaubeeren)
- 15 g Nuss-Crumble (grob gehackte Mandeln oder Walnüsse)

ZUBEREITUNG

Schokolade schmelzen, kleine Kleckse auf Backpapier setzen. Jeweils eine Reiswaffel daraufsetzen, leicht andrücken und kalt stellen. Frischkäse, Skyr und Xylit glattrühren. Reiswaffeln umdrehen (Schokoladenseite unten). Erdnussbutter dünn draufstreichen, Creme darauf verteilen. Mit Beeren und Nuss-Crumble belegen.



Beeren-Vanille-Riegel im Glas

300

KCAL

23 g

PROTEIN

24 g

KOHLENHYDRATE

7 g

FETT

ZUTATEN

- 200 g Skyr
- 80 g Beeren
- 1 EL Haferflocken
- Vanille

ZUBEREITUNG

Skyr mit Vanille glatt rühren. Haferflocken in ein Glas geben, darauf eine Schicht Skyr. Beeren leicht zerdrücken, damit Saft entsteht, dann obenauf geben. Mindestens 10 Min ziehen lassen, damit die Haferflocken weich werden.

Bessere Schoko-Nuss-Creme ohne Zuckerzusatz

85

KCAL

2 g

PROTEIN

4 g

KOHLENHYDRATE

7 g

FETT

ZUTATEN

- 120 g geröstete Haselnüsse
- 2 weiche Datteln
- 1 EL ungesüßtes Kakaopulver
- 80 ml ungesüßte Mandelmilch
- 1 TL Kokosöl oder Nussmus
- 1 Prise Salz
- optional: etwas Vanille

ZUBEREITUNG

Haselnüsse im Mixer sehr fein mahlen, bis eine cremige Nussbasis entsteht. Datteln, Kakao, Mandelmilch, Kokosöl und Salz dazugeben. Alles mixen, bis eine glatte, cremige Schoko-Nuss-Creme entsteht. In ein Glas füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Perfekt für Brot, Pancakes, Porridge oder einfach einen Löffel pur.

**SNACK****2 Portionen**

Brokkoli-Käse-Bites aus dem Ofen

Knusprige Brokkoli-Röschen mit geschmolzenem Käse – einfacher geht's nicht.

290

KCAL

17 g

PROTEIN

12 g

KOHLENHYDRATE

22 g

FETT

ZUTATEN

- 300 g Brokkoli-Röschen
- 1 EL Olivenöl
- 100 g geriebener Käse (z. B. Gouda oder Cheddar)
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen und dünn mit Öl bepinseln. Brokkoli-Röschen mit Abstand aufs Blech setzen und leicht flachdrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen, Käse gleichmäßig darüberstreuen. 15–20 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und leicht gebräunt ist.



Blaubeer-Crumble-Bananen-Split

280 kcal

KCAL

14 g

PROTEIN

40 g

KOHLENHYDRATE

6 g

FETT

ZUTATEN

- 1 Banane, längs halbiert
- 150 g griechischer Joghurt
- 60 g Blaubeeren
- 2 EL zuckerfreies Granola
- 1 TL Xylit-Sirup (oder Xylit mit wenig Wasser erwärmt)

ZUBEREITUNG

Bananenhälften auf einen Teller legen, mit Joghurt bestreichen. Mit Blaubeeren und Granola bestreuen, mit Xylit-Sirup beträufeln.

Tipp: Blaubeeren kurz erwärmen und leicht zerdrücken, dann wirkt es wie eine Kompott-Sauce.

Cheesy Kichererbsen

ZUTATEN

- 1 Dose Kichererbsen (ca. 240 g Abtropfgewicht)
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL geriebener Parmesan oder Cheddar
- 1 TL Paprikapulver (geräuchert oder edelsüß)
- ½ TL Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

Kichererbsen in einem Sieb gründlich abspülen und anschließend sehr gut trocknen, am besten mit einem Küchentuch, damit sie später wirklich knusprig werden. In eine Schüssel geben und mit Olivenöl sowie den Gewürzen vermengen. Den geriebenen Käse unterheben und alles gleichmäßig auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft etwa 25–30 Min backen, bis die Kichererbsen goldbraun und knusprig sind. Zwischendurch einmal wenden.

In einem luftdichten Behälter bleiben die Kichererbsen etwa 2 Tage knusprig. Für maximale Knusprigkeit am besten frisch essen.

Cremiger Ei-Thunfisch-Aufstrich

300

KCAL

32 g

PROTEIN

6 g

KOHLENHYDRATE

14 g

FETT

ZUTATEN

- 2 Eier (gekocht)
- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft (abgetropft)
- 100 g Skyr oder griechischer Joghurt light
- 1 TL Senf
- ½ Avocado
- 1 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- optional: Schnittlauch oder Frühlingszwiebel
- 2–3 Scheiben Vollkornbrot oder Eiweißbrot zum Servieren

ZUBEREITUNG

Eier klein hacken. Thunfisch gut abtropfen lassen und dazugeben. Skyr, Senf und Zitronensaft unterrühren. Avocado zerdrücken und untermischen. Mit Salz, Pfeffer und optional Kräutern abschmecken. Auf Brot streichen oder pur als Bowl essen.

🍴 1 Portion

Cremiger Eiersalat ohne Mayo

310

KCAL

26 g

PROTEIN

4 g

KOHLNHYDRATE

20 g

FETT

ZUTATEN

- 2–3 Eier
- 2–3 EL Skyr
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer
- Schnittlauch

ZUBEREITUNG

Eier 9 Minuten kochen, abkühlen lassen. Skyr mit Senf, Salz und Pfeffer cremig rühren. Eier fein hacken und vorsichtig unterheben. Schnittlauch am Ende zugeben.

Crunchy Schoko-Nuss-Cluster mit Granatapfel

Ohne zugesetzten Zucker, snacktauglich fürs Abnehmen.

110

KCAL

3 g

PROTEIN

5 g

KOHLHYDRATE

9 g

FETT

ZUTATEN

- 120 g Zartbitterschokolade ohne Zuckerzusatz
- 1 TL Kokosöl
- 40 g Mandeln
- 30 g Pistazien
- 30 g Granatapfelkerne
- Optional: 1 EL Kokosraspel

ZUBEREITUNG

Schokolade mit Kokosöl langsam über dem Wasserbad schmelzen. Mandeln und Pistazien grob hacken. Geschmolzene Schokolade mit Nüssen und Granatapfelkernen vermengen. Mit einem Löffel kleine Häufchen auf Backpapier setzen. Optional mit Kokosraspeln oder gehackten Pistazien bestreuen. Mind. 30 Min in den Kühlschrank.

Dattel-Herz-Pralinen

Natürliche Süßigkeit für bewusste Portionen. Eine cleanere Alternative zu klassischen Pralinen. Ideal als Meal-Prep-Snack oder zum Verschenken.

130

KCAL

ZUTATEN

- 18 weiche Datteln
- 18 Mandeln
- 120 g dunkle Schokolade (mindestens 85 % Kakao)
- Optional: gehackte Nüsse oder Pistazien zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

Datteln längs schräg einschneiden und entsteinen. In jede Dattel eine Mandel setzen. Je zwei Dattelhälften zu einer Herzform zusammendrücken. Schokolade vorsichtig schmelzen. Dattelherzen vollständig darin wenden. Auf Backpapier legen, nach Wunsch mit gehackten Nüssen bestreuen. Im Kühlschrank fest werden lassen.

Dattel-Pistazien-Schoko-Snack

Bewusste süße Snack-Option. Kein klassisches High-Protein-Rezept, sondern eine natürliche Alternative zu Süßigkeiten.

170

KCAL

3 g

PROTEIN

15 g

KOHLENHYDRATE

11 g

FETT

ZUTATEN

- 200 g weiche Datteln
- 40 g Pistazien
- 120 g dunkle Schokolade (mindestens 85 % Kakao)

ZUBEREITUNG

Datteln entsteinen und dicht nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Brett legen. Mit einem Glas flach drücken, bis eine geschlossene Fläche entsteht. Pistazien grob hacken und gleichmäßig darüberstreuen. Schokolade vorsichtig schmelzen und über die Dattelschicht geben. 20–30 Min in den Kühlschrank stellen. In Stücke schneiden.

Dattel-Schoko-Snack

180

KCAL

18 g

KOHLENHYDRATE

10 g

FETT

ZUTATEN

- 200 g Datteln (entsteint)
- 2 EL Tahin
- 1 EL ungesüßtes Mandelmus oder Erdnussmus
- 20–30 g geschmolzene Zartbitterschokolade (mind. 85 %)
- 20 g gehackte Nüsse (z. B. Walnüsse)
- 1 EL Sesam
- Optional für mehr Protein: 2–3 EL Skyr oder Frischkäse light in die Tahin-Creme einrühren

ZUBEREITUNG

Datteln längs aufschneiden und eng aneinander auf Backpapier legen. Mit einem Glas oder Nudelholz platt drücken, sodass eine feste Masse entsteht. Tahin mit Nussmus (und optional Skyr) verrühren und gleichmäßig darauf streichen. Nüsse und Sesam darüber geben. Geschmolzene Schokolade dünn darüber verteilen. Für ca. 20 Min in den Kühlschrank stellen und in Stücke schneiden.

Dattel-Walnuss-Kugeln

110

KCAL

2 g

PROTEIN

10 g

KOHLENHYDRATE

7 g

FETT

ZUTATEN

- 200 g Datteln, entsteint
- 200 g Walnüsse
- 1 EL Butter, geschmolzen
- 150 g zuckerfreie Schokolade (dunkel oder Vollmilch)

ZUBEREITUNG

Datteln und Walnüsse im Mixer fein zerkleinern, bis eine klebrige Masse entsteht. Geschmolzene Butter unterrühren. Kleine Kugeln formen. Schokolade im Wasserbad schmelzen, die Kugeln darin wenden. Auf Backpapier legen und im Kühlschrank fest werden lassen.

Drei-Gläser-Blaubeer-Bällchen

100

KCAL

5 g

PROTEIN

7 g

KOHLENHYDRATE

5 g

FETT

ZUTATEN

- 1 Glas Blaubeeren, ca. 150 g
- 1 Glas Mandelmehl, ca. 120 g
- 1 Glas Joghurt, ca. 150 g

ZUBEREITUNG

Blaubeeren in einer Schüssel leicht andrücken, damit etwas Saft entsteht. Mandelmehl und Joghurt zugeben und alles zu einer formbaren Masse vermengen. Mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen und in den Airfryer-Korb legen. Bei 180 °C ca. 10 Min garen, bis außen leicht fest, innen noch saftig. Kurz abkühlen lassen.

In einer Box im Kühlschrank 5–6 Tage haltbar. Mit etwas Zimt oder Vanille im Teig noch aromatischer.

🍴 1 Portion

Eier-Avocado-Biss

350

KCAL

18 g

PROTEIN

4 g

KOHLHYDRATE

28 g

FETT

ZUTATEN

- 2 Eier
- ½ Avocado
- Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Eier 8 Minuten kochen, kalt abschrecken und pellen. Avocado würfeln, mit Zitronensaft mischen. Eier halbieren, Avocado darauf verteilen. Mit Salz und Pfeffer abschließen.



Express-Schokomousse

170
KCAL

12 g
PROTEIN

7 g
KOHLENHYDRATE

10 g
FETT

ZUTATEN

- 6 hartgekochte Eier
- 4 EL Kakaopulver
- 100 ml Milch
- 2 EL Xylit
- 100 g griechischer Joghurt zum Topping
- 1 TL Olivenöl
- Prise Salz

ZUBEREITUNG

Hartgekochte Eier, Kakao, Milch, Xylit und Salz im Mixer glatt pürieren, bei Bedarf mehr Milch zugeben. In Gläser füllen, mindestens 1 Std. kühlen. Mit Joghurt und einem Spritzer Olivenöl toppen.

**SNACK**

ca. 12 Stück

Erdnussbutter-Joghurt-Bites mit Schokohülle

80 kcal

KCAL

6 g

PROTEIN

4 g

KOHLENHYDRATE

5 g

FETT

ZUTATEN

- 240 g griechischer Joghurt
- 60 g Erdnussbutter
- 1 EL Erythrit
- 100 g zuckerfreie dunkle Schokolade
- Optional: Salzflocken, gehackte Erdnüsse

ZUBEREITUNG

Joghurt, Erdnussbutter und Erythrit glattrühren. Kleine Kugeln auf ein Blech mit Backpapier setzen, 1 Std. im Gefrierfach fest werden lassen. Schokolade schmelzen, gefrorene Bites eintauchen. Nach Wunsch mit Salzflocken oder Erdnüssen bestreuen. Weitere 20–30 Min einfrieren.

Tipp: Im Gefrierfach in einer Dose gut 2–3 Wochen haltbar.

Flammkuchen Piccolinis

86

KCAL

10 g

PROTEIN

1,8 g

KOHLENHYDRATE

4,2 g

FETT

ZUTATEN

- 200 g körniger Frischkäse (halbfett), Flüssigkeit vorher abgießen
- 75 g Schinken (leicht), gewürfelt
- 100 g Gouda, leicht gerieben
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Ei
- 1 TL Schnittlauch

ZUBEREITUNG

Zwiebel fein schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel gut vermengen bis eine feste Masse entsteht. Masse in 8 gleichmäßige Portionen auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und flach drücken. Bei 180 °C 20–25 Min backen bis goldgelb. Kurz abkühlen lassen – warm oder kalt genießen.

**SNACK****4 Portionen**

Gebackene Zimt-Banane im Reispapier

110

KCAL

2 g

PROTEIN

24 g

KOHLENHYDRATE

0,5 g

FETT

ZUTATEN

- 4 kleine Bananen, längs halbiert
- 8 Reispapierblätter
- 1 TL Zimt
- 1 EL Xylit
- Öl-Spray

ZUBEREITUNG

Bananenhälften in Zimt-Xylit wälzen. Jedes Reispapierblatt kurz in Wasser tauchen, Banane einwickeln. Im Airfryer bei 160 °C ca. 20–25 Min. backen, bis die Hülle knusprig und goldbraun ist.

Fruchtige Gummibärchen ohne Zucker

80

KCAL

1 g

PROTEIN

15 g

KOHLENHYDRATE

0 g

FETT

ZUTATEN

- 250 ml Fruchtpüree (z. B. Erdbeere, Mango, Kiwi oder Blaubeere)
- 2 TL Agar-Agar Pulver
- 1–2 EL Erythrit oder Xylit (je nach Süße der Frucht)
- 1–2 EL Zitronensaft (optional für säuerlichen Geschmack)

ZUBEREITUNG

Früchte zu einem feinen Püree mixen. Fruchtpüree in einen kleinen Topf geben und mit Agar-Agar, Süße und Zitronensaft verrühren. Unter ständigem Rühren aufkochen lassen, dann Hitze reduzieren und ca. 2–3 Min köcheln, damit das Agar-Agar aktiviert wird. Die Masse sofort in Silikonförmchen füllen. Im Kühlschrank mindestens 1 Stunde fest werden lassen. Danach aus den Formen lösen.

**SNACK****10 Stangen**

Haferflocken-Protein-Stangen

Knusprige Haferstangen mit Quark – nur 5 Zutaten, perfekt zum Mitnehmen.

140

KCAL

9 g

PROTEIN

22 g

KOHLENHYDRATE

2 g

FETT

ZUTATEN

- 250 g Haferflocken
- 500 g Magerquark
- 1 Pck. Backpulver
- 1 Prise Salz
- Xylit nach Geschmack (ca. 30 g)

ZUBEREITUNG

Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen, Backblech mit Backpapier auslegen. Haferflocken, Magerquark, Backpulver, Salz und Xylit in einer Schüssel zu einem festen Teig verrühren. Teig auf dem Blech ca. 1,5 cm dick glattstreichen. 25 Minuten bei 180 °C Umluft backen. Kurz abkühlen lassen, dann in 10 Stangen schneiden.



Gurken-Röllchen „Crunch & Cream“

360

KCAL

32 g

PROTEIN

9 g

KOHLHYDRATE

18 g

FETT

ZUTATEN

- 1 mittelgroße Gurke
- 2 EL Frischkäse natur oder light
- 120 g gebratenes Hähnchen, in Streifen
- ¼ Avocado
- 1 kleine Karotte, fein geraspelt
- Schnittlauch
- 1 TL Sesam
- Salz, Pfeffer
- optional: ein Spritzer Zitrone oder Sojasauce

ZUBEREITUNG

Gurke mit dem Sparschäler längs in dünne, flexible Streifen schneiden, wässriges Kernstück auslassen. 4–5 Streifen leicht überlappend nebeneinander auf ein Brett legen. Frischkäse dünn darauf verstreichen, würzen. Hähnchen in die Mitte legen, Avocado in feine Scheiben daneben, geraspelte Karotte und Schnittlauch darauf verteilen, Sesam darüberstreuen. Von einer Seite her vorsichtig aufrollen wie Sushi. Mit einem scharfen Messer in mundgerechte Scheiben schneiden.

Mit einem kleinen Dip aus Skyr, Zitronensaft und etwas Sojasauce werden die Röllchen noch saftiger. Perfekt als leichtes Abendessen oder Snackbox fürs Büro.

Hähnchen-Skyr-Aufstrich

280

KCAL

34 g

PROTEIN

3 g

KOHLENHYDRATE

10 g

FETT

ZUTATEN

- Gekartes Hähnchen
- Skyr
- Zitronensaft
- Paprika, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Gekartes Hähnchen sehr fein zupfen oder hacken. Mit Skyr glatt rühren, Zitronensaft zugeben. Mit Paprika und Pfeffer kräftig abschmecken. 10 Minuten ziehen lassen.

ca. 2 Portionen



Joghurt-Erdbeer-Bites

65

KCAL

5 g

PROTEIN

5 g

KOULENHYDRATE

3 g

FETT

ZUTATEN

- 150 g Erdbeeren
- 200 g Skyr oder griechischer Joghurt
- 100 g Magerquark
- 2–3 entsteinte Datteln oder 2 EL Erythrit/Xylit
- 80 g Zartbitterschokolade (mind. 70 %)

ZUBEREITUNG

Erdbeeren klein schneiden. Skyr, Quark und Datteln cremig mixen oder mit Erythrit/Xylit verrühren. Erdbeeren unterheben. Die Masse in kleine Pralinen- oder Silikonförmchen füllen und glatt streichen. Schokolade schmelzen und als dünne Schicht oben draufgeben. Für mind. 2–3 Stunden einfrieren. Aus den Förmchen lösen und kurz antauen lassen.

Kabački-Pfannkuchen mit Knoblauch-Skyr-Sauce

Kabački-Pfannkuchen mit Knoblauch-Skyr-Sauce, hauchdünn und herzhaft, mit 15 g Eiweiß pro Portion.

300 kcal

KCAL

15 g

PROTEIN

24 g

KOHLENHYDRATE

12 g

FETT

ZUTATEN

PFANNKUCHEN

- 1 Zucchini, fein gerieben
- 3 Eier
- 100 ml Milch
- 80 g Vollkornmehl
- 1 EL Dill, gehackt
- ½ TL getrockneter Knoblauch
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Braten

SAUCE

- 150 g Skyr
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 EL Dill, gehackt
- Salz

ZUBEREITUNG

Zucchini gut ausdrücken. Eier, Milch, Mehl, Dill, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer glattrühren, Zucchini unterheben. In einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl dünne Pfannkuchen von beiden Seiten goldbraun braten. Für die Sauce Skyr, Knoblauch, Dill und Salz verrühren. Zusammen servieren.

Tipp: Auch kalt am nächsten Tag als Snack super, einfach mit der Sauce mitnehmen.

🍴 75 Portionen

Kichererbsen-Cookie-Crisps

Gesünderer Ersatz für gezuckerte Cerealien – einfach eine Schüssel davon mit Milch übergießen.

55

KCAL

2,5 g

PROTEIN

5 g

KOHLLENHYDRATE

3 g

FETT

ZUTATEN

- 2 Dosen Kichererbsen (à 400 g), abgetropft
- 250 g Erdnussbutter, gesalzen
- 150 g Datteln, entsteint und püriert
- 150 g Dinkelmehl
- 100 g zarte Haferflocken
- 100 g zuckerfreie Zartbitterschokolade, fein gehackt
- 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Kichererbsen trocken tupfen, im Food Processor fast glatt pürieren. Erdnussbutter und Dattelpüree dazugeben, eine Prise Salz, mixen. Mehl, Haferflocken und gehackte Schokolade unterrühren. Kleine Kugeln formen, auf Bleche setzen, leicht flach drücken. 12–15 Min backen. Für extra Knusprigkeit Ofen ausschalten und mit geöffneter Tür 20 Min darin lassen.

für 10 Portionen

Kichererbsen-Erdnuss-Cookies

Weich, sättigend & ohne Zuckercrash.

ZUTATEN

- 1 Dose Kichererbsen (ca. 240 g Abtropfgewicht)
- 80 g Erdnussmus (100 %, ohne Zucker)
- 1–2 EL Erythrit oder Dattelsüße (optional)
- 1 TL Vanilleextrakt
- ½ TL Backpulver
- 40 g dunkle Schokolade (mind. 85 % oder zuckerfrei)

ZUBEREITUNG

Kichererbsen gut abspülen und trocken tupfen. Optional Schalen etwas entfernen für feinere Konsistenz. Kichererbsen, Erdnussmus, Süße, Vanille und Backpulver im Mixer glatt mixen. Schokolade klein hacken und in den Teig einrühren. Kleine Portionen auf ein Backblech setzen und leicht flach drücken. Bei 180 °C Umluft ca. 10–12 Min backen. Kurz abkühlen lassen.

Kombination aus Fett + Protein sorgt für weniger Heißhunger. Schnell gemacht, kein Aufwand.

Knoblauch-Dip – cremig & kalorienbewusst

450

KCAL

24 g

PROTEIN

12 g

KOHLENHYDRATE

34 g

FETT

ZUTATEN

- 3–4 Knoblauchzehen
- 1 EL Sesamkörner
- 2 EL Olivenöl
- 200 g Frischkäse light
- 100 g Skyr oder griechischer Joghurt
- 1 Handvoll Petersilie
- Salz
- Chiliflocken nach Geschmack

ZUBEREITUNG

Knoblauchzehen fein hacken. Sesamkörner in einer trockenen Pfanne kurz anrösten. Knoblauch und Sesam zusammen mit Olivenöl, Frischkäse, Skyr und Petersilie im Mixer zu einer cremigen Masse pürieren. Mit Salz und Chiliflocken abschmecken und vor dem Servieren kurz durchziehen lassen.

Passt zu Ofengemüse, Fleisch, Fladenbrot oder als Sauce in Wraps. Im Kühlschrank 3–4 Tage haltbar.

Knusprige Fächerkartoffel aus dem Airfryer

Außen knusprig, innen weich, ganz ohne Fritteuse, ohne Mehl und ohne unnötiges Fett.

220

KCAL

5 g

PROTEIN

32 g

KOHLENHYDRATE

8 g

FETT

ZUTATEN

- 1 mittelgroße Kartoffel
- 1 TL Olivenöl
- Salz, Paprikapulver, Knoblauchpulver oder Gewürze nach Wahl
- Optional: Skyr oder Naturjoghurt als Dip

ZUBEREITUNG

Kartoffel gründlich waschen und trocken tupfen. Schräg auf einen Holzspieß stecken. Mit einem scharfen Messer spiralförmig einschneiden, dabei bis zum Spieß schneiden. Vorsichtig auseinanderziehen. Mit Olivenöl bepinseln und rundherum würzen. Im Airfryer bei 200 °C ca. 20–25 Min backen, bis goldbraun und knusprig.

Deutlich leichter als klassische Pommes. Mit einem eiweißreichen Dip ein sättigender Snack.

Knusprige Hüttenkäse-Chips

Einfacher High-Protein-Snack aus dem Ofen.

200

KCAL

3 g

PROTEIN

6 g

KOHLHYDRATE

8 g

FETT

ZUTATEN

- 200 g Hüttenkäse (körniger Frischkäse)
- 1–2 TL Everything-Bagel-Gewürz
- Alternativ: Sesam, Schwarzkümmel, Knoblauchpulver, Salz

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Mit einem Löffel kleine Häufchen Hüttenkäse auf das Blech setzen. Mit der Rückseite des Löffels leicht flach drücken. Mit Gewürz bestreuen. 35–40 Min backen, bis die Ränder goldbraun und knusprig sind. Kurz auf dem Blech abkühlen lassen.

Knusprige Kartoffel-Käse-Dippers aus dem Ofen

360

KCAL

27 g

PROTEIN

28 g

KOHLENHYDRATE

16 g

FETT

ZUTATEN

- 300 g festkochende Kartoffeln
- 120 g geriebener Käse (z. B. Gouda oder Mozzarella)
- 1 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer
- Optional: Knoblauchpulver, Chiliflocken

Proteinreicher Dip

- 200 g Skyr oder griechischer Joghurt
- 80 g Frischkäse light
- 1 TL Zitronensaft, 1 TL Senf
- 1 EL gehackte Kräuter
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Kartoffeln 10–12 Min vorkochen. Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Geriebenen Käse in kleinen Häufchen auf Backpapier verteilen. Kartoffeln halbieren und mit Schnittfläche auf den Käse legen, leicht zerdrücken. Würzen. Optional noch Käse darüber. 20–25 Min backen. Dip-Zutaten verrühren.

Knusprige Parmesan-Kichererbsen

260

KCAL

9 g

PROTEIN

33 g

KOHLENHYDRATE

10 g

FETT

ZUTATEN

- 400 g Kichererbsen (aus der Dose, abgetropft)
- 1 EL Olivenöl
- 30 g Parmesan, gerieben
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL Paprikapulver
- 1 Prise Kreuzkümmel
- Salz nach Geschmack

ZUBEREITUNG

Ofen auf 200 °C vorheizen. Kichererbsen gründlich trocken tupfen. Mit Olivenöl, Knoblauchpulver, Paprikapulver, Kreuzkümmel und Salz vermischen. Auf dem Blech verteilen, Parmesan darüberstreuen. 25–30 Min backen, dabei nach der Hälfte wenden.

🍴 4 Portionen

Knusprige Protein-Blumenkohl-Fritter mit Joghurt-Dip

Abnehmtauglich, proteinreich und deutlich leichter als die frittierte Version.

260

KCAL

23 g

PROTEIN

18 g

KOHLHYDRATE

10 g

FETT

ZUTATEN

- 1 mittelgroßer Blumenkohl
- 2 Eier
- 150 g Skyr oder Magerquark
- 40 g Hafermehl oder fein gemahlene Haferflocken
- 20 g Parmesan, fein gerieben
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Paprikapulver, ½ TL Knoblauchpulver, Salz, Pfeffer
- Optional: 80 g Hüttenkäse

Joghurt-Kräuter-Dip

- 200 g Skyr
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 TL Zitronensaft, 1 TL Olivenöl
- 1 TL getrocknete Minze oder Dill
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Blumenkohl in Röschen teilen, 5–6 Min weich kochen, abtropfen und grob hacken. Eier, Skyr, Hafermehl, Parmesan, Backpulver und Gewürze zu einer cremigen Masse verrühren. Blumenkohl unterheben. Kleine Portionen auf ein Backblech setzen und leicht flach drücken. Bei 200 °C Umluft 20–25 Min backen. Dip verrühren.

Knusprige Reisblatt-Mandelhörnchen

140

KCAL

6 g

PROTEIN

10 g

KOHLENHYDRATE

8 g

FETT

ZUTATEN

Teig

- 6 Reispapier-Blätter
- 2 Eier
- 1 TL Kokosöl
- 1–2 EL Erythrit

Füllung

- 1 Ei
- 2 EL Mandelmus oder Cashewmus
- 1 TL Vanilleextrakt
- 50 g Mandelmehl

Topping

- Mandelblättchen

ZUBEREITUNG

Für die Füllung Ei, Mandelmus, Vanille und Mandelmehl gut verrühren. Eier, Erythrit und Kokosöl vermischen. Reispapier kurz in die Ei-Mischung tauchen, bis es weich wird. Etwas Füllung in die Mitte geben. Wie ein Croissant zusammenrollen. Mit Mandelblättchen bestreuen. Im Airfryer bei 180 °C ca. 10 Min backen oder im Ofen bei 180 °C Umluft ca. 15 Min.

Knusprige Zitronen-Knoblauch Sojastückchen

240

KCAL

24 g

PROTEIN

8 g

KOHLENHYDRATE

9 g

FETT

ZUTATEN

- 200 g Sojastückchen, eingeweicht und gut ausgedrückt
- Saft von 1 Zitrone
- 3–4 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
- 1–2 EL Sojasauce
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Öl zum Anbraten

ZUBEREITUNG

Eingeweichte Sojastückchen sehr gut ausdrücken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Sojastückchen bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun anbraten. Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Mit Zitronensaft und Sojasauce ablöschen, würzen. Frühlingszwiebeln unterheben und eine Minute ziehen lassen.

Warm als Snack, passen aber auch kalt in Wraps, Bowls oder zu Salat.

10 Portionen

Kokos-Schoko-Bällchen mit extra Protein

Nähe am Original, aber sinnvoll optimiert.

85

KCAL

8 g

KOHLENHYDRATE

4 g

FETT

ZUTATEN

- 1 reife Banane
- 60 g Kokosraspel
- 10 g ungesüßtes Kakaopulver
- 20 g neutrales oder Vanille-Proteinpulver
- 1–2 EL Wasser oder ungesüßte Mandelmilch nach Bedarf
- Optional: etwas Kokosraspel zum Wälzen

ZUBEREITUNG

Banane sehr fein zerdrücken. Kokosraspel, Kakaopulver und Proteinpulver unterrühren. Falls zu trocken, esslöffelweise Flüssigkeit zugeben. Ca. 20 Min im Kühlschrank kaltstellen. 10 Kugeln formen und optional in Kokosraspeln wälzen.

 1 Portion

Mediterraner Feta-Skyr-Dip

300

KCAL

22 g

PROTEIN

6 g

KOHLENHYDRATE

18 g

FETT

ZUTATEN

- Feta
- Skyr
- Knoblauch
- Kräuter
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

Feta mit einer Gabel fein zerdrücken. Skyr löffelweise einarbeiten, bis eine streichfähige Creme entsteht. Knoblauch sehr fein hacken, Kräuter zugeben. Mit Pfeffer abschmecken, Salz nur vorsichtig.

Mini-Mozzarella mit Tomate & Oliven

320

KCAL

24 g

PROTEIN

6 g

KOHLENHYDRATE

20 g

FETT

ZUTATEN

- Mini-Mozzarella
- Tomaten
- Oliven
- Basilikum
- Pfeffer
- 1 TL Olivenöl

ZUBEREITUNG

Tomaten halbieren, Oliven in Scheiben schneiden. Mozzarella abtropfen lassen und mit dem Gemüse mischen. Mit Basilikum, Pfeffer und 1 TL Olivenöl würzen. Kurz 3–4 Min stehen lassen, damit Aroma entsteht.

No-Bake Zimtschnecken mit Dattel-Zimt-Füllung

195

KCAL

ZUTATEN

Teig

- 100 g Datteln, entsteint und 5–10 Min in heißem Wasser eingeweicht
- 65 g Nussmus, z. B. Mandel- oder Erdnussmus
- 90 g Hafermehl
- 50 g Mandelmehl
- 1 EL ungesüßte Mandelmilch

Füllung

- 200 g Datteln, eingeweicht
- 48 g Nussmus
- 1–1,5 EL Zimt
- 1,5 TL Vanilleextrakt
- 1–2 EL ungesüßte Mandelmilch
- 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

Teig-Zutaten im Mixer zu einer formbaren Masse verarbeiten. Zwischen zwei Lagen Backpapier zu einem Rechteck von ca. 0,5 cm Dicke ausrollen. Füllung zu einer glatten, dicken Creme mixen und gleichmäßig auf dem Teig verstreichen. Vorsichtig einrollen und ca. 60 Min ins Gefrierfach. In Scheiben schneiden.

4–5 Tage im Kühlschrank haltbar. Am besten 10 Min vor dem Essen bei Zimmertemperatur stehen lassen.

🍴 2 Portionen

Ofen-Brokkoli mit Parmesan und echtem Protein-Dip

Sättigend, volumig, ohne Light-Produkte.

400

KCAL

12 g

KOHLNHYDRATE

28 g

FETT

ZUTATEN

Brokkoli

- 1 großer Brokkoli
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- 50 g frisch geriebener Parmesan (oder alternativ 80 g Mozzarella)

Protein-Dip

- 200 g griechischer Joghurt (5 % oder 10 %)
- 1 TL Senf
- 1 TL Zitronensaft
- 1 kleine Knoblauchzehe, fein gerieben
- Salz, Pfeffer
- Frische Kräuter nach Wahl

ZUBEREITUNG

Brokkoli in Röschen teilen und 2–3 Min blanchieren. Kalt abschrecken, gut abtropfen. Auf Backblech legen und mit einem Glas leicht andrücken. Mit Olivenöl bestreichen, würzen und mit Parmesan/Mozzarella bestreuen. Bei 200 °C Umluft backen, bis der Käse goldbraun ist. Dip verrühren und dazu servieren.



Protein-Eis am Stiel mit Schokohülle

190

KCAL

16 g

PROTEIN

8 g

KOHLENHYDRATE

12 g

FETT

ZUTATEN

- ½ Tasse griechischer Joghurt
- ½ Tasse Erdnussmus, 100 % Erdnuss
- ¼ Tasse Erythrit oder Xylit nach Geschmack
- ½ Tasse dunkle Schokolade, mindestens 85 % oder zuckerfreie Schokodrops

ZUBEREITUNG

Joghurt, Erdnussmus und Süßstoff cremig verrühren. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech kleine Kreise oder Rechtecke formen und je einen Eisstiel hineinstecken. Mindestens 2–3 Stunden einfrieren. Schokolade im Wasserbad schmelzen. Gefrorene Riegel kurz in die Schokolade tauchen oder damit überziehen und nochmals einfrieren.

Mit etwas Vanille oder einer Prise Salz in der Joghurtmasse wird der Geschmack runder. Halten im Gefrierfach mehrere Wochen.

🍴 15 Portionen

Protein-Gemüsebällchen

70

KCAL

5 g

PROTEIN

7 g

KOHLHYDRATE

2 g

FETT

ZUTATEN

- 300 g Kartoffeln (gekocht)
- 150 g Karotten (gekocht)
- 200 g Brokkoli (gekocht)
- 150 g körniger Frischkäse oder Skyr
- 1 Ei
- 40 g geriebener Käse light
- 30 g Haferflocken (fein)
- Salz, Pfeffer, Paprika

ZUBEREITUNG

Gemüse weich kochen und gut abtropfen lassen. Alles mit einer Gabel oder Stampfer zerdrücken. Skyr, Ei, Käse und Haferflocken unterrühren. Würzen und gut vermengen. Kleine Bällchen formen. Im Airfryer bei 180 °C ca. 15–20 Min backen oder im Ofen bei 180 °C Umluft ca. 25 Min.

Rote-Linsen-Chips

160 kcal

KCAL

12 g

PROTEIN

18 g

KOHLENHYDRATE

4 g

FETT

ZUTATEN

- 150 g rote Linsen (getrocknet)
- 250 ml Wasser
- 1 Ei
- 40 g Parmesan, fein gerieben
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL Knoblauchpulver
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Linsen in Wasser ca. 15 Min weich kochen, abgießen. Mit Ei, Parmesan und Gewürzen im Mixer zu einer glatten, dicken Masse pürieren. Dünn (ca. 3–4 mm) auf ein Blech mit Backpapier streichen. Bei 180 °C ca. 20 Min backen, bis die Oberfläche fest ist. In Dreiecke schneiden. Ofen auf 160 °C reduzieren, Chips weitere 15–20 Min backen, nach der Hälfte wenden.

Tipp: Mit einem Kräuterquark-Dip servieren für zusätzliches Volumen und Eiweiß.

Saftiges Blueberry Banana Bread

Alltagstauglich & ohne Zuckerfalle.

165

KCAL

5 g

PROTEIN

20 g

KOHLENHYDRATE

7 g

FETT

ZUTATEN

- 3 sehr reife Bananen (ca. 300 g), zerdrückt
- 2 Eier, Raumtemperatur
- 80 g Erythrit oder Xylit
- 60 ml neutrales Öl oder geschmolzenes Kokosöl
- 60 g griechischer Joghurt natur
- 1 TL Vanilleextrakt
- 180 g Dinkelmehl Type 630
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Natron
- 1 TL Zimt
- ½ TL Salz
- 150 g Blaubeeren, frisch oder TK

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Eier mit Erythrit kurz cremig rühren, dann Öl, Joghurt, Vanille und Banane unterrühren. Trockene Zutaten mischen und unterheben. Blaubeeren vorsichtig unterheben. Teig in eine gefettete Kastenform geben. 55–65 Min backen, Stäbchentest machen. 10 Min abkühlen lassen, dann aus der Form lösen.

Natürlich süß durch Banane, stabiler Blutzucker, kein klassischer Nachmittagscrash.

Schoko-Erdnuss-Rolle nach Tender-Art

310

KCAL

9 g

PROTEIN

18 g

KOHLENHYDRATE

22 g

FETT

ZUTATEN

- 1 Scheibe Toast, ideal Vollkorn- oder Eiweißtoast
- 1–2 EL Erdnussmus, 100 % Erdnuss
- 40–50 g Zartbitterschokolade, mindestens 85 %
- optional etwas Erythrit oder fein pürierte Dattel für mehr Süße

ZUBEREITUNG

Ränder vom Toast abschneiden und die Scheibe mit einem Nudelholz oder Glas flachrollen. Erdnussmus gleichmäßig darauf verstreichen und den Toast eng einrollen. Zartbitterschokolade im Wasserbad schmelzen und die Rolle vollständig darin wenden. Auf Backpapier legen und im Kühlschrank fest werden lassen. In Stücke schneiden.

Mit Mandelmus statt Erdnussmus wird der Geschmack milder.

Schoko-Haselnuss-Creme ohne Zucker

290

KCAL

27 g

PROTEIN

10 g

KOHLENHYDRATE

12 g

FETT

ZUTATEN

- 200 g Skyr
- 1 TL Backkakao
- 1 TL Haselnussmus
- optional ½ TL Erythrit
- 1 kleine Prise Salz

ZUBEREITUNG

Skyr in eine kleine Schüssel geben und glatt rühren. Backkakao darüber sieben, so verbindet er sich besser. Haselnussmus zugeben und 30–40 Sek kräftig verrühren. Eine winzige Prise Salz hebt den Geschmack – erst danach optional mit Erythrit leicht süßen. 5 Min stehen lassen, dann wird die Konsistenz noch cremiger.

Mit 3–4 Himbeeren oben drauf wirkt es wie ein Dessert aus dem Café.

Schoko-Veggie-Muffins ohne Honig

165

KCAL

5 g

PROTEIN

18 g

KOHLENHYDRATE

8 g

FETT

ZUTATEN

- 100 g Karotte
- 100 g Zucchini
- 50 g Spinat
- 180 g Dinkelmehl
- 40 g Backkakao
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Natron
- 1 Prise Salz
- 150 g Joghurt oder Skyr
- 60 ml Öl
- 2 Eier
- 1 TL Vanille
- 80 g Zartbitterschokolade, gehackt

Süße nach Wahl

- 90 g Xylit oder 120 g Datteln + 2 EL Milch

ZUBEREITUNG

Ofen auf 170 °C Umluft vorheizen. Karotte und Zucchini fein reiben, Spinat sehr klein hacken. Joghurt/Skyr, Öl, Eier, Vanille und Gemüse kurz pürieren. Dinkelmehl, Kakao, Backpulver, Natron und Salz zugeben, nur kurz mischen. Gehackte Schokolade unterheben. Auf 12 Muffinförmchen verteilen und 18–24 Min backen. Vollständig auskühlen lassen.

Mit Xylit neutral schokoladig, Datteln machen sie besonders saftig und karamellig. Am zweiten Tag noch weicher und aromatischer.

Schokoladen-Kirsch-Snack

180

KCAL

8 g

PROTEIN

18 g

KOHLENHYDRATE

9 g

FETT

ZUTATEN

- 1 Haferkeks (z. B. Hafer-Reiswaffel)
- 4 frische Kirschen, entsteint
- 2 EL Skyr oder griechischer Joghurt (natur)
- ½ TL Vanilleextrakt
- 1 TL Erythrit
- 40 g zuckerfreie Schokolade, geschmolzen

ZUBEREITUNG

Skyr mit Vanilleextrakt und Erythrit verrühren. Zwei EL geschmolzene Schokolade auf Backpapier geben und leicht verteilen. Haferkeks draufsetzen, Joghurt und Kirschen draufgeben. Restliche Schokolade über alles gießen, sodass alles bedeckt ist. Ca. 1 Stunde ins Gefrierfach.

Snickers Yogurt Bowl

430

KCAL

18 g

PROTEIN

24 g

KOHLENHYDRATE

28 g

FETT

ZUTATEN

- 150 g griechischer Joghurt
- 2 EL Erdnussbutter
- 1 EL Honig
- 10 g dunkle Schokolade, geschmolzen
- 1 Handvoll Nüsse, z. B. Walnüsse

ZUBEREITUNG

Joghurt in eine Schüssel geben und glatt rühren. Erdnussbutter in kleinen Klecksen darauf verteilen, Honig darübergeben und mit geschmolzener Schokolade beträufeln. Nüsse grob hacken und darüberstreuen. Ca. 10 Min in den Kühlschrank stellen, damit sich die Aromen verbinden.

Für weniger süß Honig halbieren oder durch Flüssigsüße ersetzen. Mit Skyr statt griechischem Joghurt steigt der Proteinanteil.

4 Portionen

Spinat Kartoffel Bällchen

500

KCAL

15 g

PROTEIN

70 g

KOHLLENHYDRATE

15 g

FETT

ZUTATEN

- 2 Kartoffeln
- Spinat
- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Kichererbsenmehl
- Zitronensaft
- Backpulver
- Gewürze

ZUBEREITUNG

Kartoffeln zerdrücken. Mit allen Zutaten vermischen. Bällchen formen. In Pfanne anbraten oder im Ofen backen.

Zucchini-Parmesan-Ringe

150 kcal

KCAL

9 g

PROTEIN

4 g

KOHLENHYDRATE

11 g

FETT

ZUTATEN

- 2 Zucchini, in 1 cm dicke Ringe
- 40 g Parmesan, fein gerieben
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Ofen auf 200 °C vorheizen. Zucchiniringe mit Öl, Knoblauch, Salz und Pfeffer vermengen, auf dem Blech verteilen. Parmesan darüberstreuen. 25–30 Min backen, bis der Käse goldbraun und knusprig ist.

Tipp: Mit einem Dip aus Magerquark, Zitronen und Kräutern servieren.



Zwiebel-Ei-Ringe aus der Pfanne

Schneller Snack, Frühstück oder leichte Mahlzeit.

320

KCAL

28 g

PROTEIN

8 g

KOHLENHYDRATE

18 g

FETT

ZUTATEN

- 1 große Zwiebel
- 3 Eier
- 40 g geriebener Käse (z. B. Gouda oder Mozzarella)
- 1 TL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- ½ TL Paprikapulver
- Schnittlauch oder Petersilie

Protein-Dip

- 150 g Skyr
- 1 TL Senf, 1 TL Zitronensaft, 1 TL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, 1 TL gehackte Kräuter

ZUBEREITUNG

Zwiebel in dicke Ringe schneiden. Pfanne mit Öl erhitzen, Zwiebelringe hineinlegen. Eier verquirlen und vorsichtig in die Zwiebelringe gießen. Würzen, Käse darüberstreuen. 2–3 Min braten, vorsichtig wenden. Mit Kräutern bestreuen.

05



Dessert

Süßes, das nicht ins Konzept passen sollte – und trotzdem passt: cremig, schokoladig und ganz ohne schlechtes Gewissen.



101 1 Portion

Apfel-Schoko-Küchlein ohne Mehl

160

KCAL

7 g

PROTEIN

22 g

KOHLENHYDRATE

5 g

FETT

ZUTATEN

- 1 Ei
- 1 mittelgroßer Apfel
- 1 TL ungesüßtes Kakaopulver
- optional 1–2 TL Xylit
- nach Wunsch Zimt oder Vanille

ZUBEREITUNG

Apfel schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Mit Ei, Kakaopulver und optional Xylit im Mixer zu einer glatten Masse pürieren. Nach Belieben mit Zimt oder Vanille verfeinern. In eine kleine gefettete Form füllen und bei 180 °C Umluft ca. 20–25 Min backen. Kurz abkühlen lassen.

Mit einem Löffel Skyr oder griechischem Joghurt serviert wird das Küchlein cremiger. Warm wie ein kleines Schoko-Soufflé, kalt eher wie ein saftiger Brownie.



🍴 4 Portionen

Banana Brownie ohne Zuckerzusatz

Alltagstauglicher Süß-Snack ohne Industriezucker. Durch Haferflocken, Ei und Skyr sättigender als klassischer Brownie.

210

KCAL

ZUTATEN

- 2 sehr reife Bananen
- 2 Eier
- 80 g feine Haferflocken
- 20 g Backkakao
- 40 g Skyr oder Magerquark
- 1 TL Backpulver
- 2–3 EL Milch nach Bedarf
- Optional: 30 g dunkle Schokolade ohne Zuckerzusatz

ZUBEREITUNG

Bananen fein zerdrücken. Eier, Skyr und Milch unterrühren. Haferflocken, Kakao und Backpulver zugeben und zu einer dicken, cremigen Masse vermengen. In eine kleine mit Backpapier ausgelegte Form streichen. Bei 170 °C Umluft ca. 20–25 Min backen. Innen darf der Brownie noch leicht saftig sein.

**DESSERT****6 Portionen**

Banana-Cinnamon-Roll-Lava-Cake

240

KCAL

9 g

PROTEIN

28 g

KOHLENHYDRATE

10 g

FETT

ZUTATEN

BANANEN-TEIG

- 3 reife Bananen, püriert
- 150 g Dinkelmehl
- 2 Eier
- 100 g griechischer Joghurt
- 40 ml neutrales Öl
- 60 g Xylit
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Natron
- 1 TL Zimt
- 1 TL Vanilleextrakt

ZIMT-SWIRL

- 20 g Butter
- 30 g Xylit
- 1 TL Zimt
- 1 EL Sahne

FROSTING

- 150 g Frischkäse light
- 2 EL griechischer Joghurt
- 1 EL Xylit (fein gemahlen)
- ½ TL Vanilleextrakt

ZUBEREITUNG

Bananenpüree, Eier, Joghurt, Öl, Xylit und Vanille verrühren. Mehl, Backpulver, Natron und Zimt unterheben. In eine gefettete Auflaufform (ca. 20 cm) füllen. Butter, Xylit, Zimt und Sahne kurz erwärmen, über den Teig träufeln und mit einem Messer verwirbeln. Bei 175 °C 25–30 Min. backen, bis die Mitte fast fest ist. Frosting-Zutaten glattrühren, über den warmen Kuchen geben.



4 Portionen



Bananen-Kokos-Eis

175

KCAL

12 g

PROTEIN

20 g

KOHLENHYDRATE

6 g

FETT

ZUTATEN

- 2 reife Bananen
- 150 ml Kokosmilch, light
- 150 g Skyr (oder griechischer Joghurt)
- 2 EL Xylit oder Erythrit
- 2 TL Speisestärke, mit etwas Wasser angerührt
- 1 Prise Salz
- 30 g geröstete Erdnüsse, grob gehackt

ZUBEREITUNG

Kokosmilch in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen, Xylit einrühren. Angerührte Speisestärke dazugeben und unter Rühren leicht andicken lassen. Vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen. Bananen zerdrücken, mit Skyr und Salz zur Kokosmasse geben, glatt verrühren. In Förmchen füllen, gehackte Erdnüsse darüberstreuen. Mind. 4 Stunden einfrieren.



🍷 5 Portionen

Beeren-Käsekuchen-Taler

110

KCAL

10 g

PROTEIN

9 g

KOHLENHYDRATE

4 g

FETT

ZUTATEN

Für den Teig

- 200 g Magerquark
- 1 Ei
- 40 g Dinkelmehl
- 30 g Mandelmehl
- 5 g Backpulver
- 1 TL Butter, geschmolzen
- etwas Vanillearoma
- 40 g Erythrit-Stevia-Mix

Für das Käsekuchen-

Topping

- 150 g Magerquark
- 30 g Erythrit-Stevia-Mix
- 10 g Vanillepuddingpulver
- 1 Päckchen Orangenschale
- 90 g gemischte Beeren

ZUBEREITUNG

Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Alle Teig-Zutaten verrühren. Auf Backpapier fünf Portionen verteilen, leicht flach drücken zu runden Talern. In der Mitte jeweils eine kleine Mulde formen. Für das Topping Magerquark, Erythrit-Stevia-Mix, Vanillepuddingpulver und Orangenschale verrühren und auf die Mulden verteilen. Mit Beeren toppen. Ca. 15 Min backen, bis leicht goldbraun. Kurz abkühlen lassen.



Blaubeer-Kugel-Torte

190 kcal

KCAL

14 g

PROTEIN

22 g

KOHLENHYDRATE

4 g

FETT

ZUTATEN

FÜLLUNG

- 500 g Skyr
- 100 g Frischkäse light
- 3 EL Erythrit
- 500 g Blaubeeren (frisch oder tiefgekühlt)
- 4 EL Wasser
- 2 EL Speisestärke

SONSTIGES

- 20 Löffelbiskuits
- 250 ml Milch (zum Tränken)
- Zusätzliche Blaubeeren zum Auslegen

ZUBEREITUNG

Runde Schüssel mit Frischhaltefolie auslegen. Blaubeeren am Boden und Rand verteilen. Skyr, Frischkäse und Erythrit glattrühren, auf die Blaubeeren geben. Löffelbiskuits kurz in Milch tauchen und rund um die Creme aufstellen. Für die Sauce Blaubeeren mit Wasser aufkochen, Speisestärke einrühren, andicken, abkühlen. Mind. 4–5 Std. im Gefrierfach fest werden lassen. Stürzen und mit Sauce beträufeln.

Tipp: Für eine kleinere Form die Zutaten halbieren.



101 Portion

Blitz-Tiramisu direkt aus der Frischkäsepackung

360

KCAL

10 g

PROTEIN

28 g

KOHLENHYDRATE

22 g

FETT

ZUTATEN

- 200 g Frischkäse natur
- 2–3 EL abgekühlter Kaffee
- 1 EL Puderzucker oder Puderzucker
- 2–3 Löffelbiskuits, klein geschnitten
- Kakaopulver zum Bestäuben

ZUBEREITUNG

Aus der Frischkäsepackung einige Löffel entnehmen, damit Platz entsteht. Direkt im Becher den abgekühlten Kaffee und Puderzucker/Puderzucker unter den Frischkäse mischen. Klein geschnittene Löffelbiskuits in die Creme drücken und mit etwas Kaffee beträufeln. Restlichen Frischkäse darüberstreichen und mit Kakaopulver bestäuben. Deckel drauf, kurz kalt stellen oder sofort genießen.

Nach 30 Min Kühlzeit verbinden sich Kaffee und Biskuit besonders gut. Mit Puderzucker statt Puderzucker bleibt der Blutzucker ruhiger.

**DESSERT****8 Portionen**

Bolo de Aipim (Maniok-Kuchen)

170

KCAL

6 g

PROTEIN

24 g

KOHLENHYDRATE

6 g

FETT

ZUTATEN

- 500 g Maniok (Yuca), geschält und grob gerieben
- 3 Eier
- 100 g Skyr
- 60 ml Kokosmilch
- 60 g Xylit
- 40 g Kokosraspeln
- 1 TL Backpulver

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten im Mixer fein pürieren, bis eine glatte Masse entsteht. In eine gefettete Kastenform füllen. Bei 180 °C ca. 45–50 Min. backen, bis goldbraun und ein Zahnstocher sauber herauskommt.

Brownie Cheesecake

Gesund & ohne körnigen Frischkäse.

150

KCAL

9 g

PROTEIN

ZUTATEN

Brownie-Boden

- 2 reife Bananen
- 2 EL Backkakao
- 2 EL gemahlene Haferflocken
- 1 EL Erythrit oder Xylit (optional)
- 50 ml Milch nach Wahl
- optional: 1–2 Stück 85 % Zartbitterschokolade (gehackt)

Cheesecake-Schicht

- 250 g Magerquark
- 100 g Frischkäse (light oder normal)
- 2 EL Kefir oder Joghurt
- 1 TL Flohsamenschalen
- 1–2 EL Erythrit oder Xylit
- Zitronenabrieb + Spritzer Zitronensaft
- Vanille

Himbeer-Topping

- 250 g Himbeeren (frisch oder TK)
- optional: 1 TL Erythrit

ZUBEREITUNG

Brownie-Boden: Alles mixen, in eine kleine Form geben und bei 180 °C Umluft ca. 20–25 Min backen. Abkühlen lassen. **Cheesecake-Schicht:** Alles glatt rühren und auf den ausgekühlten Brownie streichen. **Himbeer-Topping:** Himbeeren pürieren, optional sieben, auf die Creme geben. Für 2–3 Stunden kaltstellen. Optional mit etwas Kakao bestäuben.



10 Portionen

Chewy Chocolate Chip Cookies ohne Zucker

Bewusste Cookie-Alternative. Deutlich sinnvollere Version des Klassikers mit weniger Fett, ohne Industriezucker und mit etwas Eiweißanteil.

230

KCAL

ZUTATEN

- 130 g Dinkelmehl
- 40 g gemahlene Mandeln
- 80 g weiche Butter
- 70 g Erythrit oder Xylit
- 1 Ei
- 1 Eigelb
- 80 g Skyr oder Magerquark
- 1 TL Speisestärke
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 120 g dunkle Schokolade ohne Zuckerzusatz

ZUBEREITUNG

Butter mit Erythrit cremig rühren. Ei, Eigelb und Skyr unterrühren. Mehl, Mandeln, Speisestärke, Backpulver und Salz vermischen und kurz unterheben. Schokolade einarbeiten. Teig 30–60 Min kaltstellen. Kugeln formen, leicht flach drücken und auf ein Backblech setzen. Bei 175 °C Umluft ca. 9–11 Min backen. Innen dürfen sie noch weich sein, sie festigen sich beim Abkühlen.

**DESSERT****4 Portionen**

Cinnamon Roll Bites

190

KCAL

8 g

PROTEIN

22 g

KOHLENHYDRATE

7 g

FETT

ZUTATEN

TEIG

- 130 g Dinkelmehl
- 1 TL Backpulver
- ¼ TL Salz
- 1 TL Zimt
- 80 ml fettarme Milch
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 EL geschmolzene Butter
- 100 g Magerquark

COATING

- 1 EL geschmolzene Butter
- 2 EL Xylit
- 1 TL Zimt

GLASUR

- 3 EL Frischkäse light
- 1 EL Xylit (fein gemahlen)
- 1 TL Milch
- ½ TL Vanilleextrakt

ZUBEREITUNG

Trockene Zutaten mischen, Milch, Vanille, Butter und Magerquark unterrühren, bis ein weicher Teig entsteht. Zu einer Rolle formen, in 16 Stücke schneiden. Jedes Stück in Butter wälzen, dann in Zimt-Xylit-Mischung. Mit etwas Abstand aufs Blech setzen, bei 190 °C 9–10 Min. backen. Glasur-Zutaten verrühren und über die warmen Bites geben.



2 Portionen

Cremiger Joghurt-Keks-Dessert ohne Zuckerfalle

190

KCAL

18 g

PROTEIN

12 g

KOHLENHYDRATE

7 g

FETT

ZUTATEN

- 400 g griechischer Joghurt natur
- 2–3 Kekse deiner Wahl, fein zerbröseln
- Optional: 1–2 TL Erythrit oder Xylit
- Optional: etwas Zimt oder Vanille

ZUBEREITUNG

Joghurt glatt rühren, bei Bedarf leicht mit Erythrit süßen. Kekse fein zerbröseln und sparsam unterheben oder oben dünn aufstreuen. Abgedeckt mindestens 4 Stunden, besser über Nacht, im Kühlschrank ziehen lassen, damit die Kekse weich werden. Portionieren und genießen.



Cremiger Vanille-Milchkuchen mit Beeren

290

KCAL

9 g

PROTEIN

10 g

KOHLENHYDRATE

24 g

FETT

ZUTATEN

Teig

- 80 g Butter (weich)
- 4 Eier
- 80 g Erythrit oder Xylit
- 60 ml Mandelmilch (ungesüßt)
- 1 TL Vanilleextrakt
- 60 g Mandelmehl
- 40 g Kokosmehl
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Zimt, Prise Salz

Milch-Mix

- 200 ml Mandelmilch
- 100 ml Sahne
- 120 ml zuckerfreie Kondensmilch oder selbstgemacht
- 1–2 EL Erythrit (pulverisiert), Vanille

Topping

- frische Beeren

ZUBEREITUNG

Ofen auf 175 °C Umluft vorheizen. Butter und Erythrit cremig schlagen, Eier nach und nach einrühren. Mandelmilch und Vanille dazugeben. Trockene Zutaten unterheben. Teig in eine Form geben und ca. 25–30 Min backen. Milch-Mix verrühren. Kuchen nach dem Backen mehrfach einstechen und den Milch-Mix darüber gießen. Mind. 2 Stunden kalt stellen. Sahne mit Erythrit und Vanille aufschlagen, auf dem Kuchen verteilen und mit Beeren toppen.

6 Portionen

Cremiges Brownie-Cheesecake-Dessert mit Himbeeren

220

KCAL

14 g

PROTEIN

20 g

KOHLENHYDRATE

8 g

FETT

ZUTATEN

Brownie-Boden

- 2 reife Bananen
- 2 Eier
- 30 g Kakao
- 40 g gemahlene Haferflocken oder Mandelmehl
- 40 g Erythrit oder Xylit
- 50 ml Milch
- optional: 20 g zuckerfreie Schokodrops

Cheesecake-Schicht

- 400 g körniger Frischkäse
- 150 g Skyr
- 1 TL Flohsamenschalen
- 1 TL Zitronenabrieb
- 30 g Erythrit oder Xylit
- Vanille

Topping

- 250–300 g Himbeeren (frisch oder TK)

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten für den Brownie mixen und in eine Form geben. Bei 180 °C Umluft ca. 20–25 Min backen, dann abkühlen lassen. Cheesecake-Zutaten glatt pürieren. Auf den Brownie streichen. Himbeeren pürieren und darauf verteilen. Mind. 2–3 Stunden kalt stellen. Optional mit Kakao bestäuben.



4 Portionen

Cremiges Dessert im Creme-Brûlée-Style

Alltagstauglich & ohne Zuckerfalle.

200

KCAL

7 g

PROTEIN

18 g

KOHLENHYDRATE

11 g

FETT

ZUTATEN

- 60 g gemahlene Mandeln
- 40 g Haferflocken fein (oder Hafermehl)
- 1 kleine reife Banane (ca. 100 g)
- ca. 180 ml Milch oder ungesüßte Mandelmilch
- 1 TL Vanille
- 2–3 TL Erythrit oder Xylit
- Optional: etwas Kakao oder Zimt

ZUBEREITUNG

Mandeln und Haferflocken im Mixer fein mahlen. Banane, Milch, Vanille und Süße zugeben und zu einer dick-cremigen Masse mixen. In kleine Schälchen füllen. Für schnelles Ergebnis 15–20 Min ins Gefrierfach, besser mindestens 1 Stunde im Kühlschrank fest werden lassen. Kalt genießen.



3 Portionen

Cremiges Tiramisu ohne Zucker & ohne Löffelbiskuit

Ohne Zucker & ohne Löffelbiskuit.

ZUTATEN

Creme

- 250 g Magerquark
- 200 g Skyr oder griechischer Joghurt
- 1 TL Vanilleextrakt
- Süße nach Wahl (z. B. Erythrit oder Flavdrops)
- 2 doppelte espressi (abgekühlt)
- 1 TL Backkakao

Boden (statt Löffelbiskuit)

- 1 reife Banane
- 1 Ei
- 30 g Hafermehl
- 1 TL Backkakao
- ½ TL Backpulver

ZUBEREITUNG

Banane fein zerdrücken, Ei, Hafermehl, Kakao und Backpulver zu einem glatten Teig verrühren. Dünn auf ein Backblech mit Backpapier streichen. Bei 180 °C Umluft ca. 10–12 Min backen. Abkühlen lassen und in Stücke schneiden. Quark und Skyr glatt rühren, Vanille und Süße zugeben. Bodenstücke kurz in Espresso tränken. Erste Schicht in eine Form legen, Creme darauf, zweite Schicht Boden + restliche Creme. Mind. 2–3 Stunden (besser über Nacht) kalt stellen. Mit Kakao bestäuben.

Kein Zuckercrash, deutlich mehr Sättigung, trotzdem richtig cremig.



Die gesündeste Torte der Welt (Kita-Abschied)

300

KCAL

10 g

PROTEIN

35 g

KOHLENHYDRATE

15 g

FETT

ZUTATEN

BISKUIT

- 100 g Dinkel-Vollkornmehl (klappt auch mit glutenfreiem Mehl)
- 25 g Backkakao
- 2 g Salz
- ¼ Vanilleschote
- 90 g Dattelsucker
- 7 g Backpulver
- 175 g Sprudelwasser
- 82 g Nussmus

FÜLLUNG

- 400 g Seidentofu
- 74 g Datteln
- 100 g Schokolade (90 %)
- ¼ Vanilleschote
- 1 g Salz

ZUBEREITUNG

Die trockenen Zutaten in eine Schüssel geben, alle Zutaten einmal durch ein Sieb geben, die feuchten unterheben und den Teig vermengen. Den Teig in eine Backform geben und für 25 Minuten bei 175 °C Ober-/Unterhitze backen. Anschließend auskühlen lassen – die Oberfläche kann danach mit einem Brotmesser gerade geschnitten werden. Für die Füllung alle Zutaten mixen. Den Biskuit zurück in die Backform geben und die Füllung auf dem Boden verteilen. Im Kühlschrank fest werden lassen, dann genießen.

Tipp: Gebacken für den Kita-Abschied.



1016 Portionen

Erdbeer-Joghurt-Eis mit Schoko-Hülle

120

KCAL

10 g

KOHLENHYDRATE

6 g

FETT

ZUTATEN

- 200 g Skyr oder griechischer Joghurt (high protein)
- 150 g Erdbeeren (frisch oder TK, klein geschnitten)
- 2–3 Datteln (für natürliche Süße)
- 1 TL Vanille (optional)
- 60–80 g Zartbitterschokolade (mind. 85 %)

ZUBEREITUNG

Schokolade vorsichtig schmelzen. Etwas geschmolzene Schokolade in die Eisbeutel oder Formen geben und durch Drehen verteilen, sodass die Innenwände komplett mit Schokolade bedeckt sind. Kurz kalt stellen, damit sie fest wird. Skyr, Erdbeeren und Datteln cremig mixen oder gut verrühren. Die Masse in die vorbereiteten Formen füllen. Für mindestens 4–6 Stunden einfrieren. Anschließend aus der Form lösen.

Erdbeer-Protein-Rolle

Ganzes Rezept: 720 kcal, 95 g Eiweiß.

90

KCAL

12 g

PROTEIN

7 g

KOHLENHYDRATE

2 g

FETT

ZUTATEN

Teig

- 250 g Hüttenkäse (fettarm)
- 2 Eier
- 20 g Speisestärke

Füllung

- 50 g Mascarpone light
- 250 g Skyr (natur oder Vanille)
- 300 g frische Erdbeeren, gehackt
- 2 TL Erythrit

ZUBEREITUNG

Hüttenkäse, Eier und Speisestärke glatt mixen. Masse auf Backpapier rechteckig ausstreichen. Bei 180 °C 20–25 Min backen. Leicht abkühlen lassen. Skyr mit Mascarpone und Erythrit verrühren, gehackte Erdbeeren unterheben. Füllung gleichmäßig auf dem Teig verteilen, extra Erdbeeren drauflegen. Vorsichtig aufrollen, kalt stellen, dann in Scheiben schneiden.



🍴 4 Portionen

Erdnussbutter-Eis am Stiel mit Schokohülle

210

KCAL

9 g

PROTEIN

22 g

KOHLENHYDRATE

10 g

FETT

ZUTATEN

- 2 reife Bananen
- 200 g griechischer Joghurt (0 % Fett)
- 2 EL Erdnussbutter (100 %, ohne Zuckerzusatz)
- 100 g zuckerfreie dunkle Schokolade (70 %+)
- 1 TL Kokosöl

ZUBEREITUNG

50 g Schokolade mit $\frac{1}{2}$ TL Kokosöl schmelzen, in 4 Becher gießen, Wände damit auskleiden. Kurz kalt stellen. Bananen, Joghurt und Erdnussbutter cremig mixen. Masse in die Schokoladenbecher füllen, Holzstiel rein. Mind. 4 Stunden einfrieren. Restliche Schokolade schmelzen, über die gefrorenen Becher gießen, kurz anziehen lassen.



9 Portionen

Flourless High Protein Banana Brownies

Saftig, fudgy und natürlich gesüßt durch Banane. Wenige Zutaten, viel Eiweiß.

115

KCAL

8 g

PROTEIN

12 g

KOHLENHYDRATE

3 g

FETT

ZUTATEN

- 2 sehr reife Bananen
- 3 Eier
- 40 g Backkakao
- 50 g neutrales oder Vanille-Proteinpulver
- 1 Prise Salz
- Optional: 1 EL Mandelmus oder Erdnussmus

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten im Mixer oder mit Pürierstab zu einer glatten, cremigen Masse verarbeiten. In eine mit Backpapier ausgelegte Form füllen und glatt streichen. Bei 175 °C Umluft ca. 18–22 Min backen. Innen dürfen sie noch leicht weich sein. Vollständig auskühlen lassen und in Stücke schneiden.



Fluffige Dattel-Kaffee-Creme ohne Zucker

220

KCAL

7 g

PROTEIN

35 g

KOHLENHYDRATE

5 g

FETT

ZUTATEN

- 6–7 Datteln
- 200 ml Milch (oder pflanzliche Alternative)
- 3–4 Eiswürfel
- 2–3 TL Instant-Kaffee
- 2–3 EL heißes Wasser
- Optional: 1 TL Erythrit

ZUBEREITUNG

Datteln mit der Milch im Mixer fein pürieren, bis eine cremige Basis entsteht. Eiswürfel dazugeben und kurz mitmixen. In einer separaten Schüssel Instant-Kaffee mit heißem Wasser (und optional Erythrit) mit einem Handmixer aufschlagen, bis eine feste, fluffige Creme entsteht. Das dauert ein paar Minuten und sollte am Ende richtig standfest sein. Die Dattelmilch in ein Glas geben und die Kaffee-Creme oben drauf schichten.



2 Portionen

Fluffige Kaffee creme auf Mandelmilch

*Zuckerfrei.***50**

KCAL

8 g

PROTEIN

2 g

KOHLENHYDRATE

1 g

FETT

ZUTATEN

Kaffee creme

- 2 Eiweiß
- 1 TL löslicher Kaffee
- 25 ml heißes Wasser
- 1–2 EL Erythrit oder Xylit

Für das Glas

- 150–200 ml ungesüßte Mandelmilch
- einige Eiswürfel (optional)

ZUBEREITUNG

Eiweiß mit Handmixer steif schlagen. Löslichen Kaffee mit heißem Wasser verrühren, Erythrit dazugeben. Kaffee-Mischung langsam zum Eiweiß geben und kurz weiter aufschlagen. Glas mit Eiswürfeln und Mandelmilch füllen. Kaffee creme vorsichtig obenauf setzen.



Glaskuchen mit Protein-Topping

Saftiger Mini-Schokokuchen aus dem Glas mit Joghurt-Kakao-Topping – ohne Ofen möglich.

405

KCAL

19 g

PROTEIN

76 g

KOHLENHYDRATE

12 g

FETT

ZUTATEN

GLASKUCHEN

- 1 Ei
- 3 EL Xylit (statt Zucker)
- 2 EL Apfelmark, ungesüßt (statt Öl)
- 2 EL Milch
- 3 EL Mehl
- 1 TL Vanille
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Kakao

PROTEIN-TOPPING

- 3 EL griechischer Joghurt (0 %)
- 1 TL Kakao
- 1 TL Erythrit
- 1 TL zuckerfreie Zartbitter-Raspel

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten für den Glaskuchen vermischen und in hitzebeständige Gläser füllen. Gläser in einen Topf mit Wasser (bis zur Hälfte) stellen, Deckel drauf, 15–20 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Für das Topping Joghurt, Kakao und Erythrit vermischen, auf den abgekühlten Kuchen geben und mit Schoko-Raspel bestreuen.

Tipp: Werte gesamt mit Topping. Kuchen allein: 340 kcal, 13 g Eiweiß, 67 g Kohlenhydrate, 9 g Fett.

**DESSERT**

1 Portion

High Protein Apfel-Crunch Dessert

Perfekt als süßer Nachmittagssnack oder Dessert.

320

KCAL

26 g

PROTEIN

28 g

KOHLENHYDRATE

11 g

FETT

ZUTATEN

- 1 Apfel
- 200 g Skyr oder griechischer Joghurt
- 1 EL Erdnussmus (100 % Erdnuss)
- 1 TL Erythrit oder Xylit
- ½ TL Zimt

Für den Crunch

- 15 g zuckerfreies Granola oder 1 EL gehackte Nüsse + 1 TL Haferflocken

ZUBEREITUNG

Apfel in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Skyr mit Erythrit und Zimt cremig verrühren. Glas oder Schüssel abwechselnd mit Apfelscheiben und Skyr schichten. Erdnussmus darüber geben. Mit Granola oder gehackten Nüssen toppen.



DESSERT

6 Portionen

High Protein Biskuitrolle

Zuckerfrei, aus dem Toaster oder Kontaktgrill.

160

KCAL

11 g

PROTEIN

18 g

KOHLENHYDRATE

4 g

FETT

ZUTATEN

- 3 Eier
- 150 g Skyr oder griechischer Joghurt light
- 60 g Erythrit oder Xylit
- 120 g Dinkelmehl oder Hafermehl
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Vanille ohne Zucker

Creme

- 250 ml Milch
- 1 EL Speisestärke
- 1 Eigelb
- 30 g Erythrit oder Xylit
- 1 TL Vanille
- 10 g Butter
- 150 g Skyr für extra Protein
- Erdbeeren oder andere Beeren
- optional: zuckerfreie Schokodrops

ZUBEREITUNG

Eier mit Erythrit schaumig schlagen. Skyr unterrühren. Mehl, Backpulver und Vanille dazugeben und glatt rühren. Teig dünn in den Toaster oder Kontaktgrill geben und goldgelb backen. Für die Creme Milch, Stärke, Eigelb und Erythrit erhitzen, bis sie andickt. Vom Herd ziehen, Butter und Vanille einrühren, abkühlen lassen, dann Skyr unterheben. Teig mit Creme bestreichen, mit Früchten belegen und aufrollen. In Stücke schneiden.

High Protein Brownie

950

KCAL

9 g

PROTEIN

120 g

KOHLENHYDRATE

25 g

FETT

ZUTATEN

- 3 Bananen
- 200 g Skyr
- 2 Eier
- 40 g Kakao
- 60 g Hafermehl
- 1 TL Backpulver
- Erythrit
- 30 g Zartbitterschokolade

ZUBEREITUNG

Flüssige Zutaten mixen. Trockene Zutaten einrühren. Schokolade unterheben. Bei 180 °C Umluft ca. 25–30 Min backen.



6 Portionen

High Protein Heidelbeer Cheesecake

1000

KCAL

17 g

PROTEIN

80 g

KOHLENHYDRATE

30 g

FETT

ZUTATEN

- 150 g Frischkäse light
- 400 g griechischer Joghurt
- 1 Ei
- 1 TL Vanille
- 30 g Erythrit oder Dattelpaste
- 40 g Proteinpulver
- 200 g Heidelbeeren
- 10 g Speisestärke
- 1 Vollkornkeks
- Optional weiße Schokolade

ZUBEREITUNG

Alles außer Beeren verrühren. Heidelbeeren andicken. In Form geben und Beeren einrühren. Bei 160 °C Umluft ca. 35–40 Min backen. Abkühlen lassen und kalt stellen.



2 Portionen

High Protein Schokomousse aus Eiern

Cremig, schokoladig und überraschend sättigend – die Basis aus hartgekochten Eiern sorgt für die Proteine, bleibt geschmacklich aber komplett im Hintergrund.

170

KCAL

ZUTATEN

- 2 hartgekochte Eier, vollständig abgekühlt
- 1 EL ungesüßtes Kakaopulver
- 1 TL Honig oder Süße nach Wahl
- 80–120 ml Milch nach Wahl
- optional: etwas Zimt oder Vanille

ZUBEREITUNG

Hartgekochte Eier grob zerkleinern und mit Kakao, Süße und Milch in einen Mixer geben. Alles so lange mixen, bis eine vollständig glatte, cremige Masse entsteht. Konsistenz mit mehr oder weniger Milch anpassen. In Schälchen füllen und mindestens 2 Stunden kaltstellen.

High Protein Zimtschnecken

98

KCAL

6 g

PROTEIN

14 g

KOHLENHYDRATE

2 g

FETT

ZUTATEN

Teig

- 300 g Hüttenkäse (low-fat)
- 1 Ei + 1 Eigelb
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 TL Backpulver
- 240 g Dinkelmehl (630)

Zimtfüllung

- 2 TL Zimt
- 3 EL Erythrit

Glasur

- 3 EL Erythrit (fein gemahlen)
- 1–2 EL Wasser

ZUBEREITUNG

Ofen auf 190 °C vorheizen. Hüttenkäse, Ei, Eigelb, Vanille und Backpulver glatt mixen. Mit Mehl zu einem Teig verkneten. Auf bemehlter Fläche rechteckig ausrollen. Erythrit und Zimt mischen, gleichmäßig verteilen. Aufrollen, in 9 Scheiben schneiden. 25–30 Min bei 190 °C backen bis goldbraun. Glasur über die warmen Schnecken träufeln.

**DESSERT** 1 Portion

High-Protein Snickers-Cups

Cremige Skyr-Erdnuss-Cups mit Dattelstückchen und zuckerfreier Schokolade – wie Snickers, nur besser.

360

KCAL

24 g

PROTEIN

18 g

KOHLENHYDRATE

20 g

FETT

ZUTATEN

- 150 g Skyr
- 1 EL Erdnussbutter
- 1 Dattel, entsteint und klein gehackt
- Xylit nach Geschmack (ca. 1 TL)
- 10 g ungesalzene Erdnüsse, grob gehackt
- 15 g zuckerfreie dunkle Schokolade (oder Kakao-Nibs)

ZUBEREITUNG

Skyr und Erdnussbutter glattrühren, mit Xylit nach Geschmack süßen. In eine kleine Schale oder Form füllen. Gehackte Dattel, Erdnüsse und geschmolzene Schokolade (oder Kakao-Nibs) darüber verteilen. Mindestens 3 Stunden kalt stellen, bis die Masse fest ist.

Himbeer-Cheesecake ohne Zucker

190

KCAL

12 g

PROTEIN

14 g

KOHLENHYDRATE

8 g

FETT

ZUTATEN

- 200 g Hüttenkäse, fein püriert
- 200 g griechischer Joghurt
- 2 Eier
- 60 g Xylit
- 30 g Speisestärke
- Vanille nach Geschmack
- 150 g Himbeeren

ZUBEREITUNG

Hüttenkäse mit einem Pürierstab sehr fein cremig mixen. Joghurt, Eier, Xylit, Speisestärke und Vanille zugeben und zu einer homogenen Masse verrühren. Himbeeren vorsichtig unterheben oder auf der Oberfläche verteilen. In eine kleine, gefettete Form füllen und bei 180 °C Umluft ca. 45–50 Min backen, bis am Rand fest, in der Mitte noch leicht weich. Vollständig auskühlen lassen und mind. 2 Stunden kühlen.

Schmeckt am nächsten Tag am besten. Mit Erdbeeren oder Blaubeeren einfach variierbar.

Himbeer-Joghurt-Eis am Stiel

165

KCAL

15 g

PROTEIN

12 g

KOHLENHYDRATE

8 g

FETT

ZUTATEN

- 200 g TK-Himbeeren, aufgetaut
- 250 g Skyr (oder griechischer Joghurt)
- 2 EL Xylit oder Erythrit
- 1 TL Vanilleextrakt
- 100 g zuckerfreie Zartbitterschokolade
- 1 TL Kokosöl

ZUBEREITUNG

Himbeeren pürieren, durch ein Sieb streichen. Skyr, Xylit und Vanilleextrakt glattrühren, das Himbeerpüree unterheben (marmoriert). In Eis-am-Stiel-Formen füllen, Stiele einsetzen, mind. 5 Stunden einfrieren. Schokolade mit Kokosöl schmelzen, die gefrorenen Eis kurz eintauchen.

Himbeer-Protein-Dessert mit Schokoguss

380

KCAL

22 g

PROTEIN

38 g

KOHLENHYDRATE

10 g

FETT

ZUTATEN

- 40 g Haferflockenmehl
- 280 g griechischer Joghurt (0 % Fett)
- 1–2 TL Erythrit
- 150 g Himbeeren

Topping

- 25 g dunkle Schokolade (85 %)
- ½ TL Kokosöl

ZUBEREITUNG

Haferflockenmehl, Joghurt und Erythrit glatt rühren. Himbeeren in einem kleinen Topf erhitzen, bis die Flüssigkeit verdampft ist, auf die Creme geben. Schokolade mit Kokosöl schmelzen und darüber gießen. Kurz kalt stellen und genießen.



1 Portion

Joghurt-Dessert mit karamellisierter Banane

340

KCAL

25 g

PROTEIN

29 g

KOHLENHYDRATE

12 g

FETT

ZUTATEN

- 200 g Skyr oder griechischer Joghurt 0,2 %
- 1 kleine Banane
- 10 g Walnüsse
- 1 weiche Dattel
- 10 g Zartbitterschokolade (mind. 85 %)
- Zimt nach Geschmack

ZUBEREITUNG

Banane in Scheiben schneiden. Dattel klein hacken oder mit etwas warmem Wasser cremig pürieren. Zusammen mit den Bananenscheiben in eine beschichtete Pfanne geben und ein paar Minuten leicht karamellisieren lassen, bis die Banane weich und goldbraun wird. Skyr in eine Schüssel geben, warme Bananen darüber verteilen. Mit gehackten Walnüssen, Zartbitterschokolade und Zimt toppen.

Für noch mehr Sättigung Chiasamen oder Leinsamen ergänzen.



2 Portionen

Joghurt-Keks-Dessert – 2 Zutaten

210

KCAL

12 g

PROTEIN

24 g

KOHLENHYDRATE

6 g

FETT

ZUTATEN

- 300 g griechischer Joghurt
- 4–6 Kekse nach Wahl, grob zerbröselt

Optional

- Zimt, Vanille oder etwas Kakao
- Beeren oder 1 TL Honig

ZUBEREITUNG

Griechischen Joghurt in zwei Gläser verteilen. Kekse grob zerbröseln und schichtweise unter den Joghurt heben oder obenauf streuen. Nach Wunsch mit Zimt, Vanille oder Kakao verfeinern. 10–15 Min ziehen lassen, damit die Kekse leicht weich werden.

Mit weniger Keksen zuckerärmer. Für mehr Protein 1–2 EL Skyr unterrühren.



2 Portionen

Karamellisierter Bananenkuchen

215

KCAL

9 g

PROTEIN

32 g

KOHLENHYDRATE

5 g

FETT

ZUTATEN

- 120 g griechischer Joghurt
- 60 g Mehl
- 1 Ei
- 1 EL Erythrit
- 1 EL Kokoszucker zum Bestreuen
- ½ TL Backpulver
- ½ TL Natron
- ½ Banane, in Stücke geschnitten

ZUBEREITUNG

Joghurt, Mehl, Ei, Erythrit, Backpulver und Natron zu einem glatten Teig verrühren. Mit zwei Löffeln kleine Portionen in eine ofenfeste Form setzen. Bananenstücke darauf verteilen und mit Kokoszucker bestreuen. Bei 170 °C ca. 20 Min backen. Alternativ im Airfryer garen.

Karotten-Cheesecake-Bars

195

KCAL

5 g

PROTEIN

16 g

KOHLENHYDRATE

11 g

FETT

ZUTATEN

Karottenkuchen

- 175 g Erythrit
- 110 ml Pflanzenöl (neutral)
- 3 Eier (Zimmertemperatur)
- 1 TL Vanilleextrakt
- 225 g Dinkelmehl
- ¼ TL Salz
- 1½ TL Zimt
- ¾ TL gemahlener Ingwer
- ¼ TL Muskatnuss
- 225 g Möhren, grob gerieben

Cheesecake-Füllung

- 340 g Frischkäse light (Zimmertemperatur)
- 45 g griechischer Joghurt (Zimmertemperatur)
- 40 g Erythrit (fein gemahlen)
- 1 EL Speisestärke
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 Ei (Zimmertemperatur)

ZUBEREITUNG

Ofen auf 175 °C vorheizen, Backform (20x20 cm) mit Backpapier auslegen. Erythrit, Öl, Eier und Vanille glatt verrühren. Mehl, Salz und Gewürze unterheben, geriebene Möhren einrühren. Cheesecake: Frischkäse, Joghurt, Erythrit, Stärke und Vanille cremig rühren, Ei unterheben. 2/3 des Karottenteigs in die Form, Cheesecake-Masse draufstreichen, restlichen Teig löffelweise draufsetzen und marmorieren. 35–40 Min backen. Abkühlen lassen, in 12 Stücke schneiden.

**DESSERT****6 Portionen**

Karottenkuchen-Cobbler mit Pekannuss-Sauce

230

KCAL

7 g

PROTEIN

20 g

KOHLENHYDRATE

13 g

FETT

ZUTATEN

KUCHENTEIG

- 150 g Möhren, fein gerieben
- 100 g Dinkelmehl
- 2 Eier
- 60 g Xylit
- 40 ml neutrales Öl
- 100 g griechischer Joghurt
- 1 TL Zimt
- 1 TL Backpulver

PEKAN-SAUCE

- 40 g Pekannüsse, gehackt
- 20 g Butter
- 30 g Xylit
- 50 ml Sahne
- Prise Salz

ZUBEREITUNG

Kuchenteig-Zutaten verrühren, in eine Auflaufform (ca. 20x20 cm) füllen. Für die Sauce Butter und Xylit in einem Topf leicht karamellisieren lassen, Sahne einrühren, Pekannüsse zugeben, kurz köcheln. Über den Teig gießen, leicht verwirbeln. Bei 180 °C 25–30 Min. backen. Warm servieren.



8 Portionen

Kinder-Cheesecake mit nur 3 Zutaten

185

KCAL

7,8 g

PROTEIN

5,7 g

KOHLENHYDRATE

14,6 g

FETT

ZUTATEN

- 200 g Zartbitterschokolade (mindestens 70 %)
- 200 g Naturjoghurt (oder griechischer Joghurt)
- 4 Eier
- Optional: Zuckerfreie Protein-Schokocreme oder zuckerfreie Nuss-Schokocreme als Topping

ZUBEREITUNG

Zartbitterschokolade vorsichtig im Wasserbad oder in der Mikrowelle schmelzen. Joghurt zur geschmolzenen Schokolade geben und gut verrühren. Eier hinzufügen und alles zu einer glatten, cremigen Masse verrühren. Kleine Backform mit Backpapier auslegen und Masse hineinfüllen. In der Heißluftfritteuse bei 150 °C ca. 30 Min backen. Alternativ im Backofen bei 170 °C Umluft ca. 40 Min. Vollständig abkühlen lassen.



für 2 Portionen

Knusprige Haselnuss-Schoko-Oats

290

KCAL

12 g

PROTEIN

26 g

KOHLENHYDRATE

15 g

FETT

ZUTATEN

- 1½ Reiswaffeln, zu Krümeln zerkleinert
- 30 g Haselnüsse, gehackt
- 4 Datteln, fein gehackt
- 200 g griechischer Joghurt
- 1 TL Erdnussbutter
- 1 TL Xylit oder Erythrit
- 40 g zuckerfreie Zartbitterschokolade
- ½ TL Kokosöl

ZUBEREITUNG

Reiswaffelkrümel mit gehackten Haselnüssen und Datteln vermengen. Joghurt, Erdnussbutter und Xylit glattrühren. In Gläsern schichten: Krümel, Creme, wieder Krümel. Schokolade mit Kokosöl schmelzen, über die oberste Schicht gießen. Im Kühlschrank fest werden lassen.

**DESSERT****8 Portionen**

Milchbrötchen-Wolke

220

KCAL

10 g

PROTEIN

30 g

KOHLENHYDRATE

6 g

FETT

ZUTATEN

TEIG

- 200 ml lauwarmes Wasser
- 200 ml lauwarme fettarme Milch
- 7 g Trockenhefe
- 400 g Dinkelmehl (ca.)
- 3 EL Xylit
- 2 Eier
- 2 EL Butter
- 100 g Magerquark
- ½ TL Salz

GLASUR

- 150 g Frischkäse light
- 2 EL Xylit (fein gemahlen)
- 2 EL fettarme Milch

ZUBEREITUNG

Wasser, Milch und Hefe verrühren, 10 Min. gehen lassen. Mehl, Xylit, Eier, Butter, Magerquark und Salz zu einem geschmeidigen Teig verkneten, 1 Std. gehen lassen. Zu kleinen Röllchen formen, in eine gefettete Form setzen, nochmal 30 Min. gehen lassen. Bei 200 °C 25–30 Min. backen. Glasur-Zutaten glatrühren und über die noch warmen Brötchen geben.



Mousse au Chocolat ohne Zucker

ZUTATEN

- 200 g Skyr
- 2 Eier
- 1 TL Backkakao
- 1 Prise Salz
- optional 1 TL Erythrit

ZUBEREITUNG

Eier trennen und Eiweiß in einer fettfreien Schüssel steif schlagen. Die Basis mit Kakao und Salz glatt rühren, dann das Eigelb kurz unterziehen. Eiweiß in drei Portionen vorsichtig unterheben, damit möglichst viel Luft erhalten bleibt. In Gläser füllen und mindestens eine Stunde kühlen, damit eine echte Mousse-Struktur entsteht.



🍴 4 Portionen

No-Bake Brownie aus dem Gefrierfach

190

KCAL

3 g

PROTEIN

26 g

KOHLENHYDRATE

9 g

FETT

ZUTATEN

- 2 reife Bananen
- 1 EL Kakaopulver
- 4 EL geschmolzene zuckerfreie Zartbitterschokolade
- Beeren nach Wahl, z. B. Erdbeeren, Himbeeren oder Blaubeeren

ZUBEREITUNG

Bananen schälen, in Stücke brechen und zusammen mit Kakaopulver und geschmolzener Schokolade sehr fein pürieren. Eine kleine Form mit Frischhaltefolie auslegen. Beeren gleichmäßig auf dem Boden verteilen und die Schoko-Bananen-Masse darüber gießen. Glatt streichen und mindestens 2 Stunden ins Gefrierfach stellen. Vor dem Servieren stürzen, Folie abziehen und in Stücke schneiden.



1 Portion

Ofen-Wohlfühl-Dessert Banane Zimt

ZUTATEN

- 200 g Quark
- 1 reife Banane
- ½ TL Zimt
- 1 Ei

ZUBEREITUNG

Ofen vorheizen. Banane sehr fein zerdrücken und mit Quark und Ei gründlich verrühren. Zimt zugeben, in eine kleine Form füllen und glatt streichen. Backen, bis die Oberfläche gesetzt ist, die Mitte aber noch leicht weich bleibt. 5 Minuten ruhen lassen, damit das Dessert nachzieht und cremig wird.

**DESSERT****6 Portionen**

Pfirsich-Cobbler mit gebräunter Butter

180

KCAL

6 g

PROTEIN

22 g

KOHLENHYDRATE

7 g

FETT

ZUTATEN

- 4 Pfirsiche, in Spalten
- 20 g Butter
- 100 g Dinkelmehl
- 60 g Xylit
- 1 TL Backpulver
- 1 Ei
- 80 g griechischer Joghurt
- 1 TL Zimt
- 1 TL Vanilleextrakt

ZUBEREITUNG

Butter in einer ofenfesten Pfanne bei mittlerer Hitze bräunen, bis sie nussig duftet. Pfirsichspalten hineinlegen. Mehl, Xylit, Backpulver, Ei, Joghurt, Zimt und Vanille zu einem Teig verrühren, über die Pfirsiche geben. Bei 190 °C 25–30 Min. backen, bis goldbraun. Warm mit einem Klecks Joghurt servieren.



10 Portionen

Pistazien-Cheesecake

180

KCAL

14 g

PROTEIN

8 g

KOHLENHYDRATE

10 g

FETT

ZUTATEN

- 400 g Frischkäse light
- 250 g Skyr oder Magerquark
- 3 Eier
- 40 g Speisestärke
- 60 g Erythrit oder Xylit
- 1 TL Vanille
- 1 Prise Salz
- 60 g Pistazienmus (100 %, ohne Zucker)
- Optional: 1–2 EL gehackte Pistazien

ZUBEREITUNG

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Alle Zutaten glatt rühren, bis eine cremige Masse entsteht. In eine mit Backpapier ausgelegte Form geben. Für ca. 25–30 Min backen, bis die Oberfläche dunkel wird und die Mitte noch leicht wackelt. Anschließend komplett auskühlen lassen und am besten über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Protein Brownies ohne Proteinpulver

85

KCAL

8 g

PROTEIN

9 g

KOHLENHYDRATE

2 g

FETT

ZUTATEN

Trockene Zutaten

- 100 g Dinkelmehl Type 1050
- 30 g Kakaopulver
- 1 TL Backpulver
- 2 EL Erythrit oder Süßungsmittel nach Wahl
- 1 Prise Salz

Feuchte Zutaten

- 200 g Hüttenkäse
- 200 g Magerquark
- 3 Eier
- 30 g Apfelmus
- 20 ml Ahornsirup
- 1 TL Vanilleextrakt
- optional 25 g zuckerfreie Schokochips

ZUBEREITUNG

Ofen auf 180 °C vorheizen. Trockene Zutaten mischen. Hüttenkäse, Quark und Eier nur kurz (ca. 10 Sek) glatt mixen. Apfelmus, Ahornsirup und Vanille unterrühren. Feuchte zu trockenen Zutaten geben, optional Schokochips unterheben. In gefettete Form füllen. 15–18 Min backen. Vollständig auskühlen lassen, am besten im Kühlschrank, dann in 9 Stücke schneiden.



DESSERT

🍴 2 Portionen

Protein Cookie Dough ohne Zucker

220

KCAL

16 g

PROTEIN

22 g

KOHLENHYDRATE

8 g

FETT

ZUTATEN

- 200 g griechischer Joghurt oder Skyr
- 2 EL Mandelmus oder Erdnussmus
- 80–100 g Hafermehl
- ½ TL Vanille
- 1 Prise Salz
- optional Zartbitter-Schokodrops, 85 %

ZUBEREITUNG

Joghurt oder Skyr mit Nussmus, Vanille und Salz glatt verrühren. Hafermehl nach und nach unterheben, bis die Konsistenz an klassischen Cookie Dough erinnert – dick, aber noch löffelbar. Optional Schokodrops einarbeiten. Für festere Textur 10–15 Min kalt stellen.

Mit Erdnussmus kräftiger und „keksiger“, mit Mandelmus milder. Für Schoko-Variante 1 TL Backkakao unterrühren.



1 Portion

Protein Lava Cake

Saftig, schokoladig und mit flüssigem Kern. Ein warmes Dessert für eine Portion, das schnell gemacht ist.

240

KCAL

22 g

KOHLENHYDRATE

ZUTATEN

- 15 g Mehl
- 15 g Proteinpulver
- 5 g Backkakao
- 10 g Süße nach Wahl
- ca. 40–50 ml Milch nach Wahl
- 1 Stück dunkle Schokolade für den Kern

ZUBEREITUNG

Alle trockenen Zutaten vermengen. Milch nach und nach einrühren, bis ein dickflüssiger, glatter Teig entsteht. Hälfte des Teigs in ein gefettetes Förmchen geben. Schokoladenstück mittig platzieren und mit restlichem Teig bedecken. Im Airfryer bei 180 °C ca. 8–10 Min backen oder in der Mikrowelle ca. 40–50 Sek. Wichtig: Nicht zu lange backen, damit der Kern flüssig bleibt.

🍴 2 Portionen

Protein Whipped Joghurt

Luftiges Dessert ohne zugesetzten Zucker.

160

KCAL

14 g

PROTEIN

5 g

KOHLENHYDRATE

9 g

FETT

ZUTATEN

- 250 g griechischer Joghurt oder Skyr
- 80 ml Schlagsahne oder light Schlagcreme
- 1–2 TL Erythrit-Puder oder Xylit
- ½ TL Vanilleextrakt

Optionales Topping

- Beeren
- Zuckerfreie Schokodrops
- Gehackte Nüsse
- Kakaopulver oder Zimt

ZUBEREITUNG

Sahne mit einem Handmixer steif schlagen. Joghurt, Erythrit und Vanilleextrakt dazugeben. Alles ca. 2–3 Min weiter aufschlagen, bis eine luftige, mousseartige Creme entsteht. In Schalen füllen und nach Wunsch toppen.

**DESSERT****8 Stück**

Protein-Cheesecake ohne Pulver

Leichter Cheesecake mit Hüttenkäse und Himbeeren – nur 105 kcal pro Stück, ganz ohne Proteinpulver.

105

KCAL

7 g

PROTEIN

15 g

KOHLENHYDRATE

3 g

FETT

ZUTATEN

- 200 g Hüttenkäse, fein püriert
- 200 g griechischer Joghurt
- 2 Eier
- 60 g Xylit
- 30 g Speisestärke
- Vanille
- 150 g Himbeeren

ZUBEREITUNG

Hüttenkäse, Joghurt, Eier, Xylit, Speisestärke und Vanille fein pürieren, bis eine cremige Masse entsteht. In eine Backform füllen, mit Himbeeren belegen. Bei 180 °C Umluft ca. 45–50 Minuten backen, anschließend gut auskühlen lassen, bevor er geschnitten wird.



DESSERT

2 Portionen

Protein-Kaiserschmarrn aus Dinkelmehl

310

KCAL

22 g

PROTEIN

38 g

KOHLENHYDRATE

7 g

FETT

ZUTATEN

- 2 Eier, getrennt
- 175 g Skyr
- 2 EL Mineralwasser
- 1 TL Vanilleextrakt
- 2 TL Dattelsucker
- 1 EL (30 g) Apfelmus (ungesüßt)
- 70 g Dinkelmehl
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Butter
- Optional: 1 TL Erythrit zum Karamellisieren
- Gemahlenes Erythrit zum Bestäuben
- Apfelmus und frische Beeren zum Servieren

ZUBEREITUNG

Eiweiß steif schlagen. Eigelb, Skyr, Mineralwasser, Vanilleextrakt, Dattelsucker und Apfelmus glatt verrühren. Dinkelmehl und Backpulver unterrühren. Eischnee vorsichtig unterheben. Butter in einer Pfanne schmelzen, Teig hineingeben, Deckel drauf, bei mittlerer Hitze 3–4 Min backen, wenden, weitere 2 Min backen. In Stücke zerrupfen, optional mit Erythrit kurz karamellisieren. Mit Apfelmus, Beeren und gemahlenem Erythrit servieren.

Protein-Schoko-Bananenkuchen aus der Pfanne

Saftig, schokoladig und deutlich proteinreicher als klassische Schokokuchen.

230

KCAL

18 g

PROTEIN

22 g

KOHLENHYDRATE

8 g

FETT

ZUTATEN

- 2 reife Bananen
- 2 Eier
- 150 g Skyr oder Magerquark
- 30 g Nussmus (Haselnuss oder Erdnuss)
- 40 ml Milch (1,5 %)
- 60 g Hafermehl oder fein gemahlene Haferflocken
- 25 g Backkakao
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Vanilleextrakt
- Optional: 30 g Zartbitterschokolade (mind. 85 %) oder zuckerfreie Schokodrops

Schnelle Schokosauce (leichtere Version)

- 80 ml Milch
- 1 TL Nussmus
- 10 g dunkle Schokolade
- 1 TL Backkakao

ZUBEREITUNG

Bananen fein zerdrücken. Eier, Skyr, Milch und Nussmus dazugeben und glatt rühren. Hafermehl, Backkakao, Backpulver und Vanille unterheben. Optional Schokostücke einrühren. Beschichtete Pfanne leicht einfetten, Teig hineingeben. Deckel aufsetzen, bei sehr niedriger Hitze 20–25 Min langsam garen. Mit Hilfe eines Tellers vorsichtig wenden, noch 5 Min weiterbacken. Schokosauce: alle Zutaten kurz erwärmen und glatt rühren. In Stücke schneiden und mit Sauce servieren.

Protein-Schoko-Rolle ohne Zucker

180

KCAL

12 g

PROTEIN

12 g

KOHLENHYDRATE

8 g

FETT

ZUTATEN

Teig

- 3 Eier
- 150 g Skyr oder Magerquark
- 40 g gemahlene Haferflocken
- 20 g Kakaopulver (ungesüßt)
- 2 EL Erythrit oder Xylit
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz

Creme & Topping

- 200 g Seidentofu
- 3–4 Datteln
- 50 g dunkle Schokolade (mind. 85 %)
- 1–2 EL Kakaopulver

ZUBEREITUNG

Eier mit Skyr glatt rühren, dann Haferflocken, Kakao, Süße, Backpulver und Salz unterrühren. Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech dünn verstreichen. Bei 180 °C Umluft ca. 10–12 Min backen. Kurz abkühlen lassen, dann vorsichtig einrollen (damit er flexibel bleibt). Für die Creme Schokolade schmelzen und mit Seidentofu, Datteln und Kakao cremig mixen. Teig wieder entrollen, Creme darauf verstreichen, erneut einrollen und den Rest der Creme oben drauf geben. Kaltstellen.



101 4 Portionen

Protein-Tiramisu ohne Zucker

Die leichtere Variante des Klassikers mit echten Zutaten, mehr Eiweiß und deutlich stabilerer Sättigung.

360

KCAL

21 g

PROTEIN

18 g

KOHLENHYDRATE

22 g

FETT

ZUTATEN

- 250 g Skyr
- 250 g Mascarpone
- 2 pasteurisierte Eigelb
- 40 g Erythrit oder Xylit
- 150 ml starker Espresso, abgekühlt
- 8 Löffelbiskuits
- 1 EL Backkakao

ZUBEREITUNG

Eigelb mit Erythrit/Xylit über warmem Wasserbad cremig aufschlagen, bis die Masse hell und luftig ist. Vollständig abkühlen lassen. Skyr und Mascarpone glatt rühren und vorsichtig unter die Eigelbcreme heben. Löffelbiskuits kurz in den abgekühlten Espresso tauchen und den Boden einer Form auslegen. Schicht Creme darauf, dann erneut getränkte Biskuits und wieder Creme. Mindestens 4 Stunden kalt stellen. Vor dem Servieren mit Backkakao bestäuben.

Protein-Zimtschnecken

Abnehmtauglich, weich und deutlich proteinreicher als klassische Cinnamon Rolls.

210

KCAL

28 g

KOHLENHYDRATE

5 g

FETT

ZUTATEN

Teig

- 250 g Skyr oder Magerquark
- 1 Ei
- 120 ml Milch (1,5 %)
- 40 g geschmolzene Butter oder 30 g Apfelmark
- 40 g Erythrit oder Xylit
- 300 g Dinkelmehl oder Weizenmehl Typ 550
- 1 Päckchen Trockenhefe
- ½ TL Salz
- 1 TL Vanilleextrakt
- Optional: 30 g Vanille-Proteinpulver (dafür 30 g Mehl reduzieren)

Zimtfüllung

- 40 g weiche Butter oder 30 g Apfelmark
- 40 g Erythrit oder brauner Zuckerersatz
- 2 TL Zimt

Protein-Cream-Cheese-Glasur

- 150 g Frischkäse light
- 80 g Skyr
- 15 g Pudererythrit
- ½ TL Vanille

Milch leicht erwärmen, Trockenhefe darin auflösen. Skyr, Ei, Milch-Hefe-Mischung, geschmolzene Butter und Süße verrühren. Mehl, Salz und optional Proteinpulver dazugeben, zu einem weichen Teig kneten. 45 Min gehen lassen. Teig rechteckig ausrollen. Mit Butter/Apfelmark bestreichen, Zimt-Zucker-Mischung darüber. Fest aufrollen, in 8 Schnecken schneiden. In eine Auflaufform setzen, 15 Min ruhen lassen. Bei 180 °C Umluft 18–22 Min backen. Noch warm mit Glasur bestreichen.



7 Portionen

Proteinreiche Quarkwaffeln

185

KCAL

12 g

PROTEIN

24 g

KOHLENHYDRATE

4 g

FETT

ZUTATEN

- 500 g Magerquark
- 250 g Dinkelmehl
- 4 Eier
- 50 g Erythrit oder 40 g Honig oder 2 sehr reife, fein pürierte Datteln
- Saft und Abrieb einer halben Bio-Zitrone
- ½ Päckchen Backpulver
- optional 50–80 ml Milch oder Haferdrink
- etwas Öl zum Einfetten des Waffeleisens

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten zu einem glatten, cremigen Teig verrühren. Teig darf dick sein, sollte aber noch vom Löffel fließen. Falls zu kompakt, schluckweise Milch zugeben. 20–30 Min ruhen lassen. Waffeleisen vorheizen, leicht einfetten. Pro Waffel eine Kelle Teig hineingeben und 3–5 Min goldbraun ausbacken.

Mit Skyr und Beeren serviert noch eiweißreicher. Teig lässt sich am Vorabend anrühren und über Nacht im Kühlschrank aufbewahren.

Proteinreicher Brownie-Pudding

270

KCAL

10 g

PROTEIN

9 g

KOHLENHYDRATE

21 g

FETT

ZUTATEN

- 120 g Butter
- 120 g Erythrit oder Xylit
- 4 Eier
- 200 g Skyr
- 60 g Backkakao (ungesüßt)
- 60 g Dinkelmehl
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 Prise Salz
- 50 g Zartbitterschokolade ohne Zuckerzusatz (gehackt)
- Optional: Skyr oder griechischer Joghurt statt Eis

ZUBEREITUNG

Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Butter vorsichtig schmelzen und kurz abkühlen lassen. Eier mit Erythrit 3–4 Min cremig aufschlagen. Skyr und Vanille unterrühren. Kakao, Mehl und Salz sieben und vorsichtig unterheben. Geschmolzene Butter einrühren, gehackte Schokolade unterheben. In eine eingefettete kleine Auflaufform geben. Form in eine größere Auflaufform stellen und heißes Wasser einfüllen (Wasserbad). 35–40 Min backen. Rand fest, Mitte noch weich. Warm mit Skyr servieren.

Red Velvet Protein-Crêpe-Rolle mit Schokocreme

ZUTATEN

Teig

- 2 Eier
- 200 ml Milch oder ungesüßte Pflanzenmilch
- 80 g Hafermehl
- 10 g Backkakao
- Süße nach Wahl (z. B. Erythrit)
- 1 TL Vanilleextrakt
- etwas rote Lebensmittelfarbe (optional)

Schokocreme

- 150 g Skyr oder Magerquark
- 1 EL Backkakao
- Süße nach Geschmack
- 1 TL Erdnussmus oder Mandelmus

ZUBEREITUNG

Eier und Milch verrühren. Hafermehl, Kakao, Süße und Vanille dazugeben, optional Lebensmittelfarbe. Zu einem glatten, flüssigen Teig verrühren. Pfanne leicht einfetten, dünn Teig hineingeben und von beiden Seiten kurz ausbacken. Schokocreme aus Skyr, Kakao, Süße und Nussmus glatt rühren. Crêpes mit Creme bestreichen, optional mit Beeren toppen. Aufrollen und in Stücke schneiden.

Kein Zuckercrash, deutlich mehr Protein, hält länger satt.

Saftige Zimt-Schnecken aus dem Ofen

190

KCAL

9 g

PROTEIN

25 g

KOHLENHYDRATE

6 g

FETT

ZUTATEN

Teig

- 200 g Skyr
- 1 Ei
- 50 ml Milch
- 40 g Erythrit oder Xylit
- 250 g Dinkelmehl oder halb Hafermehl
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz

Zimtfüllung

- 40 g weiche Butter
- 30 g Erythrit oder Xylit
- 2 TL Zimt

Topping

- 200 g Skyr
- 30 g Frischkäse light
- 20 g Erythrit (pulverisiert)
- Vanille

ZUBEREITUNG

Milch leicht erwärmen, mit Hefe und Erythrit verrühren und 5–10 Min stehen lassen. Skyr, Ei, Mehl, Backpulver und Salz dazugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt ca. 45–60 Min gehen lassen. Rechteckig ausrollen. Mit Butter bestreichen, Zimt und Erythrit darüber streuen. Aufrollen, in Stücke schneiden und in eine Form legen. Optional mit etwas Milch bestreichen. Bei 180 °C Umluft ca. 15–20 Min backen. Topping verrühren und auf die warmen Schnecken geben.



8 Portionen

Saftiger Protein-Schokokuchen mit Creme

Intensiver Kakao-Geschmack, richtig saftig und mit dicker Schokocreme.

320

KCAL

22 g

PROTEIN

9 g

KOHLENHYDRATE

21 g

FETT

ZUTATEN

Für den Kuchen

- 6 Eier
- 300 g griechischer Joghurt oder Quark
- 80 g Backkakao
- 80 g gemahlene Mandeln
- 1 Päckchen Backpulver
- 80–100 g Erythrit
- 1 Prise Salz

Für die Creme

- 300 g Frischkäse
- 200 g griechischer Joghurt oder Quark
- 2–3 EL Backkakao
- Süße nach Geschmack
- 1 Prise Meersalz
- Optional: geschmolzene zuckerfreie Zartbitterschokolade als Topping

ZUBEREITUNG

Alle Teig-Zutaten glatt rühren. In eine mit Backpapier ausgelegte Form geben und bei 160 °C Umluft ca. 40–45 Min backen. Vollständig auskühlen lassen. Creme-Zutaten cremig rühren, auf den Kuchen streichen. Optional mit geschmolzener Schokolade toppen. Kalt stellen.

Saftiger Süßkartoffel-Schoko-Brownie

165

KCAL

6 g

PROTEIN

22 g

KOHLENHYDRATE

6 g

FETT

ZUTATEN

- 300–350 g Süßkartoffel, gebacken oder weich gekocht
- 2 Eier
- 1 reife Banane
- 30 g Backkakao
- 40–60 g Zartbitterschokolade, gehackt oder als Chips

ZUBEREITUNG

Süßkartoffel, Eier, Banane und Kakao im Mixer zu einer glatten, cremigen Masse pürieren. Einen Teil der gehackten Schokolade unterheben, Rest oben auf der Masse verteilen. In eine kleine, leicht gefettete Form füllen und bei 180 °C Umluft ca. 20 Min backen. Vollständig abkühlen lassen.

Schmeckt am nächsten Tag fast noch besser. Mit einem Löffel Skyr serviert cremiger und sättigender.



101 1 Portion



Schnelles Tiramisu aus der Tasse

Cremig, sättigend & alltagstauglich.

ZUTATEN

Boden

- 1 Ei
- 30 g Hafermehl oder gemahlene Haferflocken
- 1 TL Backkakao
- 1 TL Backpulver
- Süße nach Wahl
- 1 TL Vanilleextrakt

Creme

- 150 g Skyr oder Magerquark
- 1 TL Backkakao (optional)
- Süße nach Geschmack
- 1–2 TL Espresso oder Kaffee

ZUBEREITUNG

Ei, Hafermehl, Kakao, Backpulver, Süße und Vanille verrühren. In eine Tasse oder kleine Form geben. In der Mikrowelle ca. 60–90 Sek backen. Kurz abkühlen lassen und in Stücke schneiden. Skyr mit Süße und Kaffee glatt rühren. Bodenstücke mit etwas Kaffee tränken. Creme darauf geben. Zweite Schicht wiederholen. Mit Kakao bestäuben.

Deutlich mehr Protein, weniger fettlastig als Mascarpone, kein Zuckercrash. Perfekt für schnellen Heißhunger.



2 Portionen

Schoko Haselnuss Protein Dessert

520

KCAL

60 g

PROTEIN

25 g

KOHLENHYDRATE

20 g

FETT

ZUTATEN

- 400 g Hüttenkäse
- 5–6 EL Kakaopulver
- 40 g Erythrit oder Dattelpaste
- 20 g Zartbitterschokolade
- 20 g Haselnüsse

ZUBEREITUNG

Hüttenkäse, Kakao und Süße cremig mixen. Abschmecken und kaltstellen. Schokolade schmelzen. Dessert toppen und servieren.

Schoko Protein Kuchen

390

KCAL

22 g

PROTEIN

30 g

KOHLENHYDRATE

16 g

FETT

ZUTATEN

- 60 g Kichererbsen
- 2 Eier
- 2 EL Erythrit oder Datteln
- 2 EL Kakaopulver
- 1 TL Backpulver
- Optional Vanille
- Optional 10–15 g Zartbitterschokolade

ZUBEREITUNG

Kichererbsen, Eier und Süße glatt mixen. Kakao und Backpulver unterrühren. In eine Form geben. Optional Schokolade drauf. Bei 180 °C Umluft ca. 25 Minuten backen.



🍴 1 Portion

Schoko-Brownie-Ofencreme

ZUTATEN

- 200 g Skyr
- 1 TL Backkakao
- 1 Ei
- ½ TL Erythrit

ZUBEREITUNG

Die Basis sehr cremig rühren, Kakao einsieben und vollständig einarbeiten, bis eine gleichmäßig dunkle Masse entsteht. Das Ei unterrühren, in eine kleine Form geben und nur so lange backen, bis der Rand fest, die Mitte aber noch weich ist. Nach dem Backen mindestens 10 Minuten stehen lassen, damit sich die Brownie-Konsistenz entwickelt. Lauwarm servieren.

Schoko-Buns

Saftig, sättigend & alltagstauglich.

ZUTATEN

Teig

- 250 g Skyr oder Magerquark
- 2 Eier
- 150 g Dinkelmehl (oder Hafermehl)
- 30 g Backkakao (ungesüßt)
- 1 Päckchen Backpulver
- Süße nach Wahl (z. B. Erythrit)
- 1 TL Vanilleextrakt

Füllung

- 80 g Skyr
- 10 g Backkakao
- Süße nach Geschmack
- optional: 30 g zuckerfreie Schokodrops

ZUBEREITUNG

Skyr und Eier glatt rühren. Süße und Vanille hinzufügen. Mehl, Kakao und Backpulver dazugeben und zu einem leicht klebrigen Teig verrühren. Füllung aus Skyr, Kakao und Süße anrühren. Teig auf einer leicht bemehlten Fläche ausrollen. Gleichmäßig mit Schoko-Creme bestreichen, optional Schokodrops darüber. Teig einrollen und in Stücke schneiden. Bei 180 °C Umluft ca. 20–25 Min backen.

Deutlich weniger Zucker, mehr Protein durch Skyr, macht wirklich satt.



Schoko-Chia-Mousse

Cremig, sättigend & ohne Zuckercrash.

ZUTATEN

- 4 EL Chiasamen
- 300 ml Milch oder ungesüßte Pflanzenmilch
- 100 g Skyr oder griechischer Joghurt
- 2–3 TL Backkakao (ungesüßt)
- Süße nach Wahl (z. B. Erythrit oder Flavdrops)
- 1 TL Vanilleextrakt

ZUBEREITUNG

Milch, Kakao, Süße und Vanille im Mixer kurz durchmischen. Chiasamen hinzufügen und gut umrühren. Skyr unterrühren für mehr Cremigkeit und Sättigung. In Schälchen füllen. Mind. 4 Stunden, besser über Nacht, in den Kühlschrank. Vor dem Essen nochmal umrühren. Optional mit Joghurt oder Beeren toppen.

Sättigt deutlich mehr durch Protein + Fett, stabiler Blutzucker.

**DESSERT****8 Scheiben**

Schoko-Cookie-Donut-Kastenkuchen

190

KCAL

9 g

PROTEIN

20 g

KOHLENHYDRATE

7 g

FETT

ZUTATEN

STREUSEL

- 40 g Dinkelmehl
- 20 g Xylit
- 20 g kalte Butter
- 20 g zuckerfreie Schokostückchen
- Prise Salz

TEIG

- 150 g Dinkelmehl
- 8 g Backpulver
- ¼ TL Salz
- 60 g Xylit
- 200 g Magerquark
- 100 g griechischer Joghurt
- 2 Eier
- 40 ml neutrales Öl
- 1 TL Vanilleextrakt
- 60 g zuckerfreie Schokostückchen

GLASUR

- 3 EL Frischkäse light
- 1 EL Xylit
- 1 TL Milch

ZUBEREITUNG

Streusel-Zutaten mit den Fingern zu Krümeln verreiben, kalt stellen. Teig-Zutaten glatrühren, Schokostückchen unterheben. In eine Kastenform füllen, Streusel darüber verteilen. Bei 175 °C 45–55 Min. backen. Auskühlen lassen, mit Glasur beträufeln.

Schoko-Erdbeer-Cheesecake-Kuppeln

290

KCAL

6 g

PROTEIN

12 g

KOHLENHYDRATE

22 g

FETT

ZUTATEN

- 160 g zuckerfreie dunkle Schokolade (70 %+)
- 175 g Philadelphia light
- 150 ml Schlagsahne
- 25 g Erythrit (fein gemahlen)
- 1 TL Vanilleextrakt
- 4–5 frische Erdbeeren, gewürfelt
- 4 Haferkekse oder Dinkelvollkornkekse (ohne Zuckerzusatz)

ZUBEREITUNG

80 g Schokolade schmelzen, in Halbkugel-Silikonformen streichen, 10–15 Min kalt stellen. Für stabilere Schalen zweite Schicht. Philadelphia, Sahne, Erythrit und Vanilleextrakt cremig aufschlagen. Creme in die Schokoladenschalen geben, gewürfelte Erdbeeren einarbeiten, je einen Kekse obendrauf setzen. Restliche 80 g Schokolade schmelzen, über die Kekse gießen. 20–30 Min kalt stellen.



Schoko-Oreo Cheesecake Creme ohne Pulver

230

KCAL

12 g

KOHLENHYDRATE

4 g

FETT

ZUTATEN

- 400 g fettarmer Hüttenkäse
- 150–200 g Skyr oder Magerquark
- 1–2 EL Apfelmarmelade, ungesüßt
- 1–2 TL ungesüßtes Kakaopulver
- 1 TL Vanilleextrakt oder Vanillepulver
- optional 1–2 EL Milch oder Wasser für die Konsistenz
- optional 1 Oreo Thin, sehr fein gehackt als Topping

ZUBEREITUNG

Hüttenkäse zuerst alleine sehr fein mixen, bis eine völlig glatte, cremige Masse entsteht. Skyr oder Quark nur unterrühren, nicht erneut mixen, damit die Konsistenz luftig bleibt. Apfelmarmelade, Kakao und Vanille einarbeiten. Bei Bedarf mit etwas Milch oder Wasser verdünnen. Mindestens 1–2 Stunden kalt stellen. Optional mit fein gehacktem Oreo bestreuen.

Ohne Oreo komplett zuckerarm. Mit etwas Zimt statt Kakao entsteht eine helle Vanille-Cheesecake-Version.

Schoko-Seele mit Nusskern

ZUTATEN

- 200 g Skyr oder Magerquark
- 1 TL Backkakao
- 1 TL Haselnussmus
- optional ½ TL Erythrit
- 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

Skyr oder Quark zuerst mit einer Gabel glatt rühren, bis eine wirklich cremige Basis entsteht. Kakao darüber sieben und gründlich einarbeiten, damit keine bitteren Punkte bleiben. Haselnussmus zugeben und nur leicht unterziehen, sodass noch kleine Schlieren sichtbar sind. Mit einer winzigen Prise Salz abschmecken, in ein Glas füllen und mindestens 10 Min kalt stellen, damit die Creme fester und mousseähnlicher wird.

**DESSERT****8 Scheiben**

Schoko-Swirl-Bananenbrot

150

KCAL

10 g

PROTEIN

20 g

KOHLENHYDRATE

3 g

FETT

ZUTATEN

BANANEN-TEIG

- 3 reife Bananen, püriert
- 170 g Magerquark
- 80 ml Eiklar
- 100 g Haferflocken, fein gemahlen
- 40 g Xylit

SCHOKO-TEIG

- 1 Ei
- 2 EL Eiklar
- 85 g Magerquark
- 1 TL Kokosöl
- 30 g Xylit
- 20 g Dinkelmehl
- 20 g Kakaopulver
- ¼ TL Backpulver
- Prise Salz

ZUBEREITUNG

Bananen-Teig-Zutaten glattrühren. Schoko-Teig-Zutaten separat glattrühren. Beides abwechselnd in eine Kastenform schichten und mit einem Messer verwirbeln. Bei 175 °C 45–55 Min. backen, bis ein Zahnstocher fast sauber herauskommt. Auskühlen lassen, in 8 Scheiben schneiden.



🍴 2 Portionen

Schoko-Süßkartoffel-Eis

175

KCAL

12 g

PROTEIN

30 g

KOHLENHYDRATE

2 g

FETT

ZUTATEN

- 240 g gekochte Süßkartoffel (geröstet oder gedämpft, abgekühlt)
- 2 EL Kakaopulver, ungesüßt
- 100 g Magerquark (oder Skyr)
- 125 ml Milch nach Wahl (Hafer-, Mandel- oder Vollmilch)
- 1–2 EL Xylit oder Erythrit (nach Geschmack)
- 1 Prise Salz (optional)
- ½ TL Vanilleextrakt (optional)

ZUBEREITUNG

Süßkartoffel weich kochen (rösten oder dämpfen), vollständig abkühlen lassen. Süßkartoffel, Kakao, Magerquark, Milch, Xylit, Salz und Vanille in den Mixer geben und glatt und cremig pürieren. In ein Glas oder eine gefriergeeignete Dose füllen. 1,5–2 Stunden einfrieren, bis die Masse dick und schöpfbar ist. Sofort servieren.

Snickers Bowl – Mama-optimiert

310

KCAL

21 g

PROTEIN

18 g

KOHLENHYDRATE

16 g

FETT

ZUTATEN

- 150 g Skyr
- 1 EL Erdnussbutter
- 1 Dattel, entsteint
- Xylit nach Belieben
- 1 TL Erdnüsse
- 1 TL zuckerfreie Schokolade oder Kakao-Nibs

ZUBEREITUNG

Skyr mit Erdnussbutter glatt verrühren. Nach Geschmack etwas Xylit zugeben. Creme in eine Schüssel füllen, Dattel klein schneiden und zusammen mit Erdnüssen und Schokolade/Kakao-Nibs darauf verteilen. Mindestens 3 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen, damit die Dattel weich wird und der typische Snickers-Geschmack entsteht.

Schmeckt wie Dessert, sättigt wie eine kleine Mahlzeit – ohne Zucker-Crash und ohne Heißhunger danach.

Snickers Protein Dessert ohne Zucker

Schokoladig, cremig, salzig-knackiges Topping – wie ein echtes Dessert, aber mit viel Eiweiß und ohne Zuckercrash.

240

KCAL

ZUTATEN

- 600 g griechischer Joghurt (0,2–2 % Fett)
- 2 EL Frischkäse natur
- 5–6 EL Backkakao
- 60–80 g Erythrit oder Xylit in Puderform
- 2 EL Erdnussbutter ohne Zuckerzusatz
- 2 EL gehackte Erdnüsse
- 40 g Zartbitterschokolade ohne Zuckerzusatz
- optional 1 TL Kokosöl für die Glasur
- 1 Prise Meersalz

ZUBEREITUNG

Joghurt, Frischkäse, Backkakao und Pudererythrit mit dem Mixer glatt rühren. Süße nach Geschmack anpassen. In Schälchen füllen und 30–60 Min kalt stellen. Schokolade mit optionalem Kokosöl schmelzen. Auf die gekühlte Creme zuerst Erdnussbutter, dann Schokolade verteilen. Mit gehackten Erdnüssen und Meersalz toppen. Nochmals kurz kalt stellen.

**DESSERT****10 Rollen**

Tiramisu-Zimtschnecken

290

KCAL

9 g

PROTEIN

44 g

KOHLENHYDRATE

11 g

FETT

ZUTATEN

TEIG

- 240 ml lauwarme fettarme Milch
- 7 g Trockenhefe
- 60 g Xylit
- 400 g Dinkelmehl
- 1 Ei
- 60 g Butter
- 100 g Magerquark
- ½ TL Salz

FÜLLUNG & TRÄNKE

- 40 g Butter
- 60 g Xylit
- 1 EL Zimt
- 1 TL Instant-Kaffee
- 100 ml Wasser
- 30 g Xylit
- 1 TL Instant-Kaffee

FROSTING

- 100 g Frischkäse light
- 2 EL griechischer Joghurt
- 1 EL Xylit
- 1 TL Instant-Kaffee

ZUBEREITUNG

Milch, Hefe und etwas Xylit verrühren, 10 Min. gehen lassen. Mehl, restliches Xylit, Ei, Butter, Magerquark und Salz dazugeben, zu einem glatten Teig verkneten, 1–1,5 Std. gehen lassen. Zu einem Rechteck ausrollen, mit der Zimt-Kaffee-Butter bestreichen, aufrollen und in 10 Stücke schneiden. Auf ein Blech setzen, nochmal gehen lassen. Bei 150 °C 15–20 Min. backen. Tränke-Zutaten kurz aufkochen und über die warmen Rollen geben. Frosting-Zutaten glattrühren und darüberstreichen.

Tipp: Nährwerte pro Rolle, geschätzt auf Basis der Zutatenliste.



101 2 Portionen

Tropisches Fruchteis mit Erdbeersöße

240

KCAL

14 g

PROTEIN

42 g

KOHLENHYDRATE

4 g

FETT

ZUTATEN

- 150 g gefrorene Bananen
- 150 g gefrorene Mango
- 200 g gefrorene Ananas
- 150 g Skyr oder griechischer Joghurt (gefroren)
- 200 ml Kokosmilch light
- 150 g frische oder gefrorene Erdbeeren (für den Boden)

ZUBEREITUNG

Erdbeeren mixen und als Sauce in den Boden des Glases geben. Bananen, Mango, Ananas, gefrorenen Skyr und Kokosmilch in einem Hochleistungsmixer cremig mixen. Nicecream vorsichtig auf die Erdbeersauce geben. Sofort servieren oder kurz einfrieren für festere Konsistenz.



101 Portion

Vanille-Beeren-Traum im Glas

ZUTATEN

- 200 g Skyr
- 80 g Beeren
- ½ TL Vanille
- 1 EL zarte Haferflocken

ZUBEREITUNG

Cremebasis mit Vanille sehr glatt rühren. Etwa die Hälfte der Beeren mit der Gabel leicht zerdrücken, sodass etwas Saft entsteht. In ein Glas zuerst eine Schicht Creme geben, darauf etwas Beerenpüree, dann wieder Creme und oben ganze Beeren. 15 Min kalt stellen, damit sich die Schichten verbinden und der Geschmack runder wird.



🍷 4 Portionen

Vegane Schoko-Mousse aus Seidentofu

Cremig, sättigend, ohne Zuckerfalle.

230

KCAL

11 g

PROTEIN

12 g

KOHLENHYDRATE

15 g

FETT

ZUTATEN

- 400 g Seidentofu
- 180 g Zartbitterschokolade 70 %
- 2–3 EL Erythrit oder Xylit oder 3–4 entsteinte Datteln
- ¼ TL Vanille

ZUBEREITUNG

Schokolade im Wasserbad schmelzen. Alle Zutaten in einem Mixer sehr fein cremig mixen. In eine Schale füllen und mindestens 4–5 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen. Je länger sie kühlt, desto fester wird die Konsistenz.

Süß, cremig, eiweißreich – ohne klassischen Zuckerschock danach.



101 Portion

Zitronen-Cheesecake im Glas

ZUTATEN

- 200 g Skyr
- Saft und Abrieb von ½ Bio-Zitrone
- 1 EL gemahlene Mandeln
- optional ½ TL Erythrit

ZUBEREITUNG

Die Basis cremig rühren und nach und nach Zitronensaft und etwas Zitronenschale einarbeiten, bis ein klarer Cheesecake-Geschmack entsteht. Die gemahlenden Mandeln als dünne Schicht ins Glas geben und leicht andrücken. Die Zitronencreme darüber verteilen, glatt streichen und mindestens 20 Minuten kühlen, damit die Konsistenz fester wird.

**DESSERT** 5 Portionen

Zuckerfreie, proteinreiche Tiramisu Baked Oats

290

KCAL

16 g

PROTEIN

38 g

KOHLENHYDRATE

8 g

FETT

ZUTATEN

Baked-Oats-Basis

- 2 reife Bananen
- 600 ml ungesüßte Soja- oder Mandelmilch
- 150 ml starker Espresso oder Kaffee
- 2 EL Cashew- oder Mandelbutter
- 2 TL Vanilleextrakt
- 1 EL Apfelessig oder Zitronensaft
- 220 g zarte Haferflocken
- 1 EL Backkakao
- 1½ TL Backpulver
- ½ TL Natron
- 1 Prise Salz

Joghurt-Schicht

- 500–600 g Skyr, Sojajoghurt Skyr-Style oder sehr dicker Naturjoghurt
- ½ TL Vanilleextrakt
- 1 Prise Salz

Topping

- Backkakao zum Bestäuben

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen, Auflaufform leicht einfetten. Bananen fein zerdrücken, dann Milch, Kaffee, Nussbutter, Vanille und Apfelessig unterrühren. Haferflocken, Kakao, Backpulver, Natron und Salz mischen und unterheben. In die Form füllen und 35–40 Min backen. Vollständig

auskühlen lassen. Skyr/Joghurt mit Vanille und Salz glatt rühren, auf die abgekühlten Oats verteilen. Mit Backkakao bestäuben. Mind. 30 Min kalt stellen.



Brot und Basics

Selbstgemachtes Brot und Grundrezepte, auf die alles andere aufbaut – einfach, alltagstauglich und ganz ohne Fertigmischung.



8 Portionen

Apfel-Zimt-Focaccia

180

KCAL

6 g

PROTEIN

32 g

KOHLENHYDRATE

3 g

FETT

ZUTATEN

TEIG

- 350 g Dinkelmehl
- 7 g Trockenhefe
- 200 ml lauwarmes Wasser
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Salz

BELAG

- 2 Äpfel, fein gewürfelt
- 1 TL Zimt
- 2 EL Xylit

GLASUR

- 2 EL Frischkäse light
- 1 EL Xylit
- 1 TL Milch

ZUBEREITUNG

Mehl, Hefe, Wasser, Öl und Salz zu einem Teig verkneten, 45 Min. gehen lassen. Auf ein Blech drücken, mit Fingerspitzen Mulden eindrücken. Apfelwürfel mit Zimt und Xylit mischen, auf dem Teig verteilen. Bei 200 °C 20–25 Min. backen. Glasur-Zutaten verrühren, über die warme Focaccia träufeln.



8 Portionen

Brokkoli Protein Brot

900

KCAL

6 g

PROTEIN

90 g

KOHLENHYDRATE

35 g

FETT

ZUTATEN

- 1 Brokkoli
- 3 Eier
- 100 g Vollkornmehl
- 30 g Haferflocken
- 1 TL Backpulver
- 2 EL Olivenöl
- Gewürze

ZUBEREITUNG

Brokkoli fein hacken. Mit allen Zutaten vermengen. In Form geben. Bei 180 °C Umluft 35–40 Min backen. Abkühlen lassen.



🍷 2 Portionen

Einfaches Cottage Cheese Fladenbrot

180

KCAL

20 g

PROTEIN

3 g

KOHLENHYDRATE

9 g

FETT

ZUTATEN

- 200 g körniger Frischkäse
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer
- optional: italienische Kräuter oder Knoblauchpulver

ZUBEREITUNG

Alles in einem Mixer oder mit dem Pürierstab glatt mixen. Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und dünn verstreichen. Im Ofen bei 180 °C Umluft ca. 25–30 Min backen, bis es leicht goldbraun ist. Kurz abkühlen lassen, dann in Stücke schneiden oder als Wrap verwenden.



🍷 2 Portionen

Erbsen-Wrap

145

KCAL

10 g

PROTEIN

14 g

KOHLENHYDRATE

5 g

FETT

ZUTATEN

- 150 g Erbsen (TK, aufgetaut oder gekocht)
- 2 Eier
- 1 EL Speisestärke
- Salz, Pfeffer
- 1–2 EL Wasser (je nach Konsistenz)

ZUBEREITUNG

Erbsen, Eier, Speisestärke, Salz und Pfeffer im Mixer fein pürieren, bei Bedarf etwas Wasser dazugeben. Pfanne mit wenig Öl erhitzen, die Hälfte der Masse hineingeben und gleichmäßig verteilen. Bei mittlerer Hitze 2–3 Min braten, wenden, weitere 1–2 Min braten. Nach Belieben füllen.

12 Portionen

Focaccia Express mit Dinkel

Luftig, saftig und ohne langes Kneten. Perfekt als Beilage, für Meal Prep oder als Basis für herzhafte Sandwiches.

210

KCAL

6 g

PROTEIN

38 g

KOHLENHYDRATE

4 g

FETT

ZUTATEN

- 1 kg Dinkelmehl Typ 630
- 820 ml lauwarmes Wasser
- 40 ml Olivenöl
- 10 g Honig oder 10 g Erythrit
- 20 g Salz
- 12 g Instant-Trockenhefe

Optional für mehr Geschmack

- 1 TL Oregano
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 EL gehackte Kräuter
- etwas grobes Salz
- Olivenöl zum Beträufeln

ZUBEREITUNG

Wasser, Honig/Erythrit und Hefe verrühren und 5 Min stehen lassen. Mehl, Salz und Olivenöl dazugeben und alles mit einem Kochlöffel oder Teigschaber verrühren – der Teig wird nicht geknetet, sondern nur gemischt. Schüssel abdecken und 60–90 Min gehen lassen. Teig auf ein gut geöltes Backblech geben, vorsichtig auseinanderziehen und nochmals 30 Min ruhen lassen. Mit den Fingern typische Dellen hineindrücken, mit Olivenöl beträufeln und nach Wunsch würzen. Bei 200 °C Umluft ca. 20–25 Min goldbraun backen.

Dinkelteig sollte nicht zu lange gehen, da er sonst zusammenfällt. Die hohe Wassermenge sorgt dafür, dass die Focaccia saftig und locker bleibt.



6 Portionen

Goldene Käsebrötchen vom Blech

190

KCAL

13 g

PROTEIN

17 g

KOHLENHYDRATE

6 g

FETT

ZUTATEN

- 250 g Magerquark
- 180 g Dinkelvollkornmehl
- 1 Ei
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 TL Salz
- 80 g geriebener Käse light (z. B. Gouda light oder Emmentaler light)
- optional: etwas Paprikapulver oder getrocknete Kräuter

ZUBEREITUNG

Quark, Ei und Salz glatt verrühren. Mehl mit Backpulver mischen und löffelweise zur Quarkmasse geben, zu einem weichen, leicht klebrigen Teig verarbeiten. In 6 Portionen teilen und mit angefeuchteten Händen runde Brötchen formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, leicht flach drücken und Käse gleichmäßig darauf verteilen. Bei 180 °C Umluft ca. 20–22 Min backen, bis der Käse goldbraun ist. 5 Min auskühlen lassen.

Lassen sich halbieren und wie ein überbackenes Sandwich füllen – z. B. mit Eiersalat oder Hähnchen-Skyr-Aufstrich. Einfrieren und kurz aufbacken wie frisch.



🍴 2 Portionen

Hafer Chia Wraps

256

KCAL

13 g

PROTEIN

22 g

KOHLENHYDRATE

13 g

FETT

ZUTATEN

- 40 g Haferflocken
- 10 g Chiasamen
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- 120 ml Wasser

ZUBEREITUNG

Alles im Mixer glatt pürieren. 5 Minuten quellen lassen. 2 Wraps in der Pfanne ausbacken. Nach Wunsch füllen.



4 Portionen

High-Protein-Bagels

165

KCAL

12 g

PROTEIN

18 g

KOHLENHYDRATE

3 g

FETT

ZUTATEN

- 150 g Vollkornmehl
- 270 g Magerquark
- 1 EL Backpulver
- 1 Ei
- etwas Salz
- nach Belieben Kürbiskerne oder andere Samen zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten bis auf die Kerne in eine Schüssel geben und zu einem gleichmäßigen, leicht feuchten Teig vermischen. Auf eine leicht bemehlte Fläche geben und in 4 gleich große Portionen teilen. Aus jedem Teigstück eine kleine Wurst rollen und die Enden zu einem Ring zusammendrücken. Loch in der Mitte etwas größer lassen. Ei verquirlen, Bagels damit einpinseln und in Kürbiskernen oder Samen wälzen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und bei 180 °C Umluft ca. 25 Min backen, bis goldbraun.



🍷 5 Portionen

Kernige Hafer-Quark-Stangen

273

KCAL

15 g

PROTEIN

29 g

KOHLENHYDRATE

9 g

FETT

ZUTATEN

- 220 g Haferflocken
- 250 g Magerquark
- 8 g Backpulver
- 120 ml Wasser
- Salz
- 60 g Körner (Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne oder Mix)

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gründlich vermischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und zu einem ca. 1–2 cm dicken Rechteck formen. Mit einem Messer in 5 gleich große Stangen schneiden. Optional mit zusätzlichen Körnern bestreuen. Bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 25–30 Min backen. Vollständig auskühlen lassen.

In einer gut verschlossenen Box im Kühlschrank 5–7 Tage haltbar. Auch zum Einfrieren geeignet.



Leinsamen-Brot ohne Mehl

280 kcal

KCAL

18 g

PROTEIN

6 g

KOHLENHYDRATE

20 g

FETT

ZUTATEN

- 4 EL geschrotete Leinsamen
- 2 Eier
- 1 TL Backpulver
- Salz
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL Kürbiskerne

ZUBEREITUNG

Ofen auf 180 °C vorheizen. Leinsamen, Eier, Backpulver und Salz verrühren. Kerne unterheben. In eine kleine, gefettete Auflaufform geben. 15–18 Min backen. Kurz auskühlen lassen, aufschneiden.

Tipp: Passt zu herzhaftem und süßem Belag – hält im Kühlschrank abgedeckt 2 Tage.



2 Portionen

Low-Cal Protein Knoblauch-Flatbread

122

KCAL

10,5 g

PROTEIN

17 g

KOHLENHYDRATE

0,6 g

FETT

ZUTATEN

- 60 g Dinkelmehl oder Weizenmehl
- 1 TL Backpulver
- 70 g fettarmer griechischer Joghurt
- 1 Prise Salz
- ½ TL Knoblauch, frisch oder gehackt
- optional Petersilie, fein gehackt

ZUBEREITUNG

Mehl, Backpulver und Salz vermengen. Joghurt und Knoblauch zugeben und zu einem glatten, elastischen Teig verkneten. Halbieren und jede Portion dünn ausrollen. Beschichtete Pfanne ohne Öl erhitzen und die Fladen bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 2–3 Min backen, bis goldbraune Flecken entstehen. Nach Wunsch mit Petersilie bestreuen.

Perfekt als Beilage zu Currys, Ofengemüse oder als Wrap mit Hähnchen, Hummus oder Skyr-Dip.



🍷 2 Portionen

Luftiger Ei-Wrap

*Ultra leicht & vielseitig.***210**

KCAL

18 g

PROTEIN

2 g

KOHLENHYDRATE

14 g

FETT

ZUTATEN

- 3 Eier
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Eier trennen. Eiweiß steif schlagen, bis es wirklich fest ist. Eigelb vorsichtig unterheben, ohne die Luft komplett rauszunehmen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und flach verstreichen. Bei 170 °C Umluft ca. 8–10 Min backen. Kurz abkühlen lassen, vorsichtig vom Papier lösen und nach Belieben füllen.



🍷 4 Portionen

Protein-Bagels die wirklich satt machen

Diese Bagels sind perfekt, wenn du Brot liebst, aber keine Lust auf ständige Blutzuckerachterbahn hast.

250

KCAL

ZUTATEN

- 250 g Weizenmehl 405 oder Dinkelmehl 630
- 20 g Backpulver
- ½ TL Salz
- 450 g griechischer Joghurt natur
- 1 Ei + 1 EL Wasser zum Bestreichen
- Sesam nach Geschmack

ZUBEREITUNG

Mehl, Backpulver und Salz mischen. Joghurt unterkneten, bis ein glatter, leicht klebriger Teig entsteht. In 4 Portionen teilen, zu Kugeln formen und jeweils ein Loch in die Mitte drücken. Auf ein Backblech legen, mit Ei bestreichen und mit Sesam bestreuen. Bei 180 °C Umluft ca. 25–30 Min goldbraun backen.



101 Portion

Schnelles Joghurt-Saaten-Brötchen

240

KCAL

10 g

PROTEIN

34 g

KOHLENHYDRATE

6 g

FETT

ZUTATEN

- 6 gehäufte EL Mehl oder Dinkelmehl
- 1 TL Backpulver
- 4 EL griechischer Joghurt oder Skyr
- 1 Handvoll gemischte Saaten
- ¼ TL Salz

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten zu einem Teig vermengen – weich, aber nicht klebrig. Mit leicht bemehlten Händen zu einer Kugel formen und die Oberfläche mit einem Messer leicht einschneiden. Bei 175 °C Umluft ca. 30 Min backen. Im Airfryer ca. 15 Min. Kurz abkühlen lassen.

Besonders sättigend mit Hüttenkäse, Ei oder Avocado. Für eine würzige Variante Kräuter oder Brotgewürz in den Teig geben.



101 1 Portion

Schnelles Joghurtbrot aus dem Airfryer oder Ofen

260

KCAL

14 g

PROTEIN

45 g

KOHLENHYDRATE

4 g

FETT

ZUTATEN

- 6 gehäufte EL Mehl (Dinkelmehl 630 oder Weizenmehl 405)
- 4 EL griechischer Joghurt oder Sojajoghurt natur
- $\frac{1}{3}$ TL Salz
- Optional: 1 TL Backpulver, falls kein selbstaufgehendes Mehl

ZUBEREITUNG

Mehl, Joghurt und Salz zu einem weichen Teig verkneten. Mit leicht bemehlten Händen zu einer runden Kugel formen. Im Airfryer bei 175 °C ca. 15 Min backen oder im Backofen bei 175 °C Umluft ca. 30 Min, bis außen goldbraun. Kurz abkühlen lassen.

Ideal als schnelle Brot-Alternative ohne Gehzeit und ohne Schnickschnack.



12 Portionen

Selbstgemachtes Toastbrot

190

KCAL

6 g

PROTEIN

28 g

KOHLENHYDRATE

6 g

FETT

ZUTATEN

- 50 ml lauwarmes Wasser
- ½ Würfel frische Hefe
- 1 EL Zucker oder alternativ 1 EL Erythrit
- 500 g Mehl, Dinkel oder Weizen
- 1,5 TL Salz
- 250 ml lauwarme Milch
- 50 g weiche Butter
- etwas Butter zum Bestreichen

ZUBEREITUNG

Lauwarmes Wasser mit Hefe und Zucker/Erythrit verrühren und ca. 15 Min stehen lassen, bis die Mischung leicht schäumt. Mehl und Salz in eine große Schüssel geben. Hefemischung, Milch und weiche Butter hinzufügen und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zu einer Kugel formen und in einer leicht gefetteten Schüssel ca. 60 Min gehen lassen. Teig auf einer leicht bemehlten Fläche ausrollen, straff zu einer Rolle formen und in eine gefettete Kastenform legen. Oberfläche mit etwas Butter bestreichen und erneut ca. 60 Min gehen lassen. Bei 190 °C Ober-/Unterhitze ca. 30 Min backen. Direkt nach dem Backen nochmals leicht mit Butter bestreichen. Vollständig auskühlen lassen.

Für eine eiweißreichere Variante einen Teil des Mehls durch Dinkel Type 1050 ersetzen oder 50 g Mehl durch 50 g Skyr ergänzen.