

Power-Rezepte

by Lea

Haftungsausschluss

Die Umsetzung aller enthaltenen Informationen, Anleitungen und Strategien dieses Werkes erfolgt auf eigenes Risiko. Für etwaige Schäden jeglicher Art kann der Autor aus keinem Rechtsgrund eine Haftung übernehmen. Für Schäden materieller oder ideeller Art, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und/oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind Haftungsansprüche gegen den Autor grundsätzlich ausgeschlossen. Ausgeschlossen sind daher auch jegliche Rechts- und Schadensersatzansprüche. Dieses Werk wurde mit größter Sorgfalt nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und niedergeschrieben. Für die Aktualität, Vollständigkeit und Qualität der Informationen übernimmt der Autor jedoch keinerlei Gewähr. Auch können Druckfehler und Falschinformationen nicht vollständig ausgeschlossen werden. Für fehlerhafte Angaben vom Autor kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form übernommen werden.

Urheberrecht

Alle Inhalte dieses Werkes sowie Informationen, Strategien und Tipps sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Jeglicher Nachdruck oder jegliche Reproduktion – auch nur auszugsweise – in irgendeiner Form wie Fotokopie oder ähnlichen Verfahren, Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe von elektronischen Systemen jeglicher Art (gesamt oder nur auszugsweise) ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Autors strengstens untersagt. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten. Die Inhalte dürfen keinesfalls veröffentlicht werden. Bei Missachtung behält sich der Autor rechtliche Schritte vor.

Impressum

© Lea Gil

2022

1. Auflage

Alle Rechte vorbehalten

Nachdruck, auch in Auszügen, nicht gestattet

Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung des Autors in irgendeiner Form reproduziert, vervielfältigt oder verbreitet werden

Kontakt: Lea Gil

Ingwer-Shot

Der schnelle Powerkick am Morgen.

44 g Kalorien * 0,5 g Eiweiß * 0,1g Fett * 11 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zutaten für 10 Portionen:

- 100 g geschälter Ingwer
- 3 Zitronen
- 100 ml Honig, Ahornsirup oder Agavendicksaft



Zubereitung:

1. Den Ingwer in kleine Stücke schneiden und in ein hohes Gefäß oder in einen Mixer geben.
2. Die Zitronen halbieren, auspressen und zusammen mit dem Honig zum Ingwer geben.
3. Das Ganze nun mit einem Pürierstab oder mit dem Mixer bearbeiten. Die Flüssigkeit anschließend durch ein Sieb geben und in Gläser oder eine Flasche füllen. Den Ingwer-Shot im Kühlschrank lagern und innerhalb einer Woche aufbrauchen.

Green Detox-Smoothie

Innerhalb von 10 Minuten werden müde Muskeln und Hautzellen regeneriert. Darüber hinaus ist der Smoothie reich an Vitamin C sowie Eisen.

40 Kalorien * 2 g Eiweiß * 100 g Fett * 6 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

- 50 g Salatgurke
- ¼ Apfel deiner Wahl
- 500 ml Limettensaft
- 125 ml Wasser
- 1 TL Eiweißpulver
- 1 Stiel Minze oder glatte Petersilie



Zubereitung:

1. Salatgurke, Apfel und Minze gründlich waschen. Den Apfel anschließend entkernen und zusammen mit den restlichen Zutaten in einen Mixer geben.
2. Das Ganze dann fein pürieren. Den Smoothie nun sofort genießen oder über Nacht in den Kühlschrank stellen und am nächsten Morgen trinken.

Teriyaki-Gurken-Avocado-Salat mit Lachs

Reich an gesunden Fetten und mit viel Protein.

640 Kalorien * 22 g Eiweiß * 54 g Fett* 12 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

- ½ Salatgurke
- ½ reife Avocado
- ½ EL Limettensaft oder Zitronensaft
- 150 g Lachsfilet
- 2 EL heller Sesam
- 1 ½ EL Olivenöl
- 1 ½ EL Sojasoße
- ½ EL Honig oder Agavendicksaft
- 1 Stiel frischer Koriander
- Salz



Zubereitung:

1. Zuerst die Gurke gründlich waschen und anschließend halbieren. Danach mit einem Esslöffel die Kerne herausschaben und die Gurke in Scheiben schneiden. Avocado halbieren, entsteinen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden und mit dem Limettensaft beträufeln.
2. Lachs abspülen und trocken tupfen. Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten und anschließend herausnehmen.
3. Nun etwas Öl in die Pfanne geben und den Lachs darin anbraten. Anschließend mit etwas Salz würzen und in grobe Stücke teilen.
4. Olivenöl, Sojasoße, Honig und ein Esslöffel Wasser zu einem Dressing verrühren. Koriander abspülen, trocken tupfen und fein hacken. Den Koriander anschließend unter das Dressing rühren.
5. Zum Schluss Gurke und Avocado in eine Schüssel geben und mit dem Dressing vermischen. Darauf jetzt Lachs sowie Sesam verteilen.

Rote Linsen Dal

Aromatisches und veganes Linsen Dal. Reich an Proteinen und mit einem Hauch Orient.

475 Kalorien * 14 g Eiweiß * 27 g Fett * 33 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

- 50 g rote Linsen
- ½ Zwiebel
- ½ Knoblauchzehe
- ½ Stück Ingwer
- ½ TL Kokosnussöl
- ½ TL Curry
- ½ TL Paprikapulver, rosenscharf
- 425 ml stückige Tomaten
- 400 ml Kokosnussmilch
- ½ EL Sojasoße
- Salz
- Pfeffer
- ½ EL Zitronensaft
- 1 Stück Brot nach Wahl



Zubereitung:

1. Linsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel sowie Knoblauch schälen und fein hacken. Den Ingwer fein reiben und das Kokosnussöl in einem Topf erhitzen. Danach die Zwiebel darin andünsten

2. Anschließend die Gewürze, Knoblauch und den Ingwer hinzugeben. Das Ganze kurz anbraten und danach die Linsen, stückigen Tomaten sowie die Kokosnussmilch einrühren.
3. Linsen Dal nun aufkochen und für 15 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Zum Schluss das Ganze mit Sojasoße, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Das fertige Dal in eine Schüssel füllen und mit einem Stück Brot genießen.

Hähnchen mit Erbsen-Minze-Dip

Saftiges Hähnchen mit köstlichem Protein-Dip.

400 Kalorien * 38 g Eiweiß * 18 g Fett * 18 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

- 150 g Hähnchenfilet
- ½ EL Senf
- ½ EL Honig oder Agavendicksaft
- ½ EL Sojasoße
- ½ EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer



Für den Dip:

- 25 g TK-Erbesen
- 1 Stiel frische Minze
- 2 EL Zitronensaft
- ½ Knoblauchzehe
- 1 EL Joghurt
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Das Fleisch gründlich waschen und trocken tupfen. Senf, Honig, Sojasoße, Zitronensaft, Olivenöl und etwas Salz sowie Pfeffer miteinander zu einer Marinade verrühren. Das Fleisch nun zusammen mit der Marinade in einen Gefrierbeutel geben, gut vermengen und für 30 Minuten im Kühlschrank lassen.

2. In der Zwischenzeit die Erbsen für 3 Minuten in 1 Liter kochendem Salzwasser garen lassen. Anschließend die Erbsen in ein Sieb geben, abschrecken und abtropfen lassen.
3. Minze abspülen und den Knoblauch schälen. Beides anschließend zusammen mit den Erbsen sowie 2 EL Zitronensaft in eine Schüssel geben und das Ganze mit einem Stabmixer fein pürieren.
4. Danach den Joghurt sowie 2 EL Olivenöl unterrühren. Den Dip mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Zum Schluss das Fleisch aus dem Kühlschrank holen und in einer Grillpfanne anbraten. Zwischendurch wenden und mit der restlichen Marinade bestreichen. Anschließend das Fleisch zusammen mit dem Dip servieren.

Fruchtiger Energieriegel

Die Zuckerfreien Eiweißriegel sind der ideale Snack für zwischendurch.

1.240 Kalorien * 70 g Eiweiß * 145 g Fett * 180 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 1 Blech:

- 90 g Proteinpulver deiner Wahl
- 80 g Mandeln oder Sesam
- 60 g Erdnussbutter
- 2 EL Kokosnussöl
- 2 EL Kokosnus raspeln
- 2 EL Mandelmilch oder Pflanzenmilch deiner Wahl
- 30 g getrocknete Cranberrys oder getrocknete Früchte deiner Wahl



Zubereitung:

1. Alle Zutaten, außer die Mandeln, miteinander vermischen. Die Masse sollte zäh sein, bei Bedarf einfach etwas Milch hinzugeben.
2. Den Teig nun auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech oder in eine eingefettete Auflaufform geben. Anschließend Mandeln oder Sesam darauf verteilen.
3. Das Ganze jetzt für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen und anschließend in die gewünschte Form schneiden.

Kleiner Tipp: Aus dem Teig kannst du auch kleine Energiebällchen formen und diese dann in den Kühlschrank stellen.

Protein-Nuss-Riegel

Kohlenhydratarm, reich an Protein und ideal für kleine Heißhungerattacken.

1.050 Kalorien * 52 g Eiweiß * 80 g Fett * 30 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 1 Blech:

- 350 g Magerquark
- 250 g Haferflocken
- 80 g Nüsse nach Wahl
- 30 g gepuffter Quinoa
- 3 Eier
- 3 Datteln
- 1 EL Chiasamen oder Leinsamen
- 1 EL Honig oder Agavendicksaft



Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
2. Alle Zutaten miteinander vermengen. Die Masse anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und glattstreichen. Das Ganze nun für 15 Minuten backen lassen.
3. Danach die Masse in die gewünschte Form schneiden und abkühlen lassen. Die Riegel im Kühlschrank lagern und innerhalb von 3 Tagen verbrauchen.

Süße Protein Pancakes mit Früchten

Ideal als proteinreiches Frühstück oder auch als kleines Fitnessdessert.

300 Kalorien * 18 g Eiweiß * 13 g Fett * 25 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

- 1 reife Banane
- 2 Eiweiß
- 1 Ei
- 25 g Whey Protein mit Geschmack deiner Wahl
- 2 Feigen oder Früchte deiner Wahl
- etwas Zimt, Ahornsirup oder Agavendicksaft



Zubereitung:

1. Banane in einer Schüssel zerstampfen und mit den Eiweißen sowie dem Ei verrühren. Danach das Proteinpulver hinzugeben und gut verrühren.
2. Feigen oder die Früchte deiner Wahl in Scheiben schneiden. Eine Pfanne erhitzen, die Früchte hineingeben und den Teig darauf geben. Die Pancakes nun ohne zusätzliches Fett von beiden Seiten anbraten.
3. Anschließend das Ganze auf einen Teller geben und mit etwas Zimt, Ahornsirup oder Agavendicksaft beträufeln.

Herzhafte Protein Pancakes

Perfekt für ein herzhaftes Frühstück oder als kleiner Snack zwischendurch.

297 Kalorien * 49 g Eiweiß * 8 g Fett * 6 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

- 4 Eiweiß
- 30 g Whey Eiweiß-Protein
- 1 Tomate
- ½ fettarmer Mozzarella
- etwas frischer Basilikum
- Salz
- Pfeffer



Zubereitung:

1. Zuerst das Eiweiß steif schlagen. Anschließend das Proteinpulver hinzugeben und verrühren. Tomate waschen und abtrocknen. Nun den Mozzarella und die Tomate in Scheiben schneiden.
2. Anschließend eine Pfanne erhitzen und kleine kleckse Teig hineingeben. Sobald die Oberfläche der Pancakes gestockt ist, Mozzarella und Tomaten darauf geben. Das Ganze leicht würzen und anschließend wenden sowie ausbacken lassen.
3. Basilikum abspülen und abtrocknen. Zum Schluss die Pancakes auf einem Teller anrichten und mit etwas Basilikum garnieren.