

HIGH PROTEIN

BACKEN FÜR JEDEN TAG

**110 einfache Eiweißrezepte für süße und herz hafte Kuchen,
Brote, Snacks und Desserts**

110 REZEPTE · SÜSS & HERZHAFT

Inhalt

Dein Weg durch 110 alltagstaugliche Backrezepte – von Frühstück und Brot bis zu Kuchen, herzhaften Ofengerichten und Desserts.

VORWORT & GRUNDLAGEN	Proteinreich backen, Zutaten austauschen und sicher aufbewahren
TEIL 1	Proteinreiches Frühstück · Rezepte 001–015
TEIL 2	Brote, Brötchen und Bagels · Rezepte 016–030
TEIL 3	Muffins und Kleingebäck · Rezepte 031–045
TEIL 4	Kuchen und Blechkuchen · Rezepte 046–065
TEIL 5	Cookies, Brownies und Riegel · Rezepte 066–080
TEIL 6	Herzhafte Ofenrezepte · Rezepte 081–095
TEIL 7	Proteinreiche Desserts · Rezepte 096–110
ANHANG	Austauschlisten, Aufbewahrung, Rezeptregister und Hinweise

Vorwort

Proteinreiches Backen verbindet Genuss mit einer bewussten Ernährung. Mit einfachen Zutaten entstehen süße und herzhafte Backrezepte, die gut sättigen und sich leicht in den Alltag integrieren lassen.

Dieses Buch enthält unkomplizierte Rezepte für Frühstück, Snacks, Kuchen, Brote und Desserts. Du brauchst dafür weder besondere Backkenntnisse noch eine komplizierte Küchenausstattung.

Viel Freude beim Backen und Genießen!

Grundlagen des proteinreichen Backens

Beim proteinreichen Backen werden klassische Zutaten teilweise durch eiweißreiche Alternativen ergänzt oder ersetzt. Dazu gehören Skyr, Magerquark, Eier, Hüttenkäse, Haferflocken, Nüsse und Proteinpulver.

Da diese Zutaten Flüssigkeit unterschiedlich binden, kann die Konsistenz des Teigs leicht variieren. Halte dich möglichst genau an die angegebenen Mengen und passe Flüssigkeit nur schrittweise an.

Die wichtigsten High-Protein-Zutaten

Skyr und Magerquark: Sie sorgen für Feuchtigkeit, Eiweiß und eine weiche Konsistenz.

Eier: Eier geben dem Teig Halt und unterstützen eine lockere Struktur.

Hüttenkäse: Er eignet sich besonders für Brote, Brötchen und herzhaftere Rezepte.

Haferflocken: Haferflocken liefern Struktur und können fein gemahlen als Mehl verwendet werden.

Nüsse und Samen: Sie ergänzen Eiweiß, Ballaststoffe und gesunde Fette.

Proteinpulver: Proteinpulver erhöht den Eiweißgehalt und ist je nach Sorte für süße oder neutrale Rezepte geeignet.

Mehl, Proteinpulver und Bindemittel

Proteinpulver kann Mehl ergänzen, aber meist nicht vollständig ersetzen. Wird zu viel verwendet, kann das Gebäck trocken oder fest werden.

Für eine angenehme Konsistenz eignen sich Kombinationen aus:

- Hafermehl
- Dinkelmehl
- Mandelmehl
- Proteinpulver
- gemahlenen Haferflocken

Als Bindemittel können Eier, Quark, Joghurt, Chiasamen oder Flohsamenschalen verwendet werden. Bei Chiasamen und Flohsamenschalen genügt meist eine kleine Menge.

Zucker sinnvoll reduzieren

Zucker lässt sich häufig reduzieren, ohne vollständig auf Süße zu verzichten.

Natürliche Süße liefern:

- reife Bananen
- Apfelmus
- Datteln
- Birnen
- Beeren

Die Rezepte sind mit Erythrit als Referenz-Süßungsmittel berechnet. Erythrit hat praktisch keine Kalorien und keine anrechenbaren Kohlenhydrate. Es kann durch ein anderes backfestes Süßungsmittel entsprechend der Süßkraft ersetzt werden; bei Zucker, Honig oder Sirup steigen Kalorien und Kohlenhydrate entsprechend.

Weniger Zucker kann Geschmack und Konsistenz verändern. Reduziere die Menge deshalb schrittweise.

Praktisch backen

Zutaten einfach austauschen

Viele Zutaten lassen sich flexibel ersetzen:

- Skyr durch Magerquark oder griechischen Joghurt
- Kuhmilch durch einen ungesüßten Pflanzendrink
- Dinkelmehl durch Weizenmehl oder anteilig durch Hafermehl (bei Hefeteigen nur teilweise)
- Walnüsse durch Mandeln oder Haselnüsse
- Beeren durch anderes klein geschnittenes Obst
- Vanille-Proteinpulver durch neutrales Proteinpulver

Beim Austausch kann sich die Teigkonsistenz verändern. Gib bei Bedarf etwas Flüssigkeit oder Mehl hinzu.

Backformen, Temperaturen und Garzeiten

Die angegebene Backform beeinflusst Höhe und Backzeit. In einer größeren Form wird das Gebäck flacher und ist meist schneller fertig. In einer kleineren Form benötigt es häufig mehr Zeit.

Heize den Backofen vor und stelle die Form möglichst mittig hinein.

Als Orientierung:

- Ober-/Unterhitze: häufig 175 bis 180 °C
- Umluft: häufig 155 bis 165 °C

Prüfe Kuchen und Muffins gegen Ende der Backzeit mit einem Holzstäbchen. Bleibt kein feuchter Teig daran haften, ist das Gebäck meist fertig.

Aufbewahren und Einfrieren

Lass Gebäck vollständig abkühlen, bevor du es verpackst.

Im Kühlschrank: Rezepte mit Quark, Skyr, Joghurt oder Frischkäse sollten gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Bei Raumtemperatur: Brote, trockene Kuchen und Cookies können in einem luftdichten Behälter gelagert werden.

Einfrieren: Viele Brote, Muffins, Kuchenstücke und Riegel lassen sich portionsweise einfrieren. Verpacke sie luftdicht und beschrifte den Behälter mit Inhalt und Datum.

Zum Auftauen kannst du das Gebäck bei Raumtemperatur liegen lassen oder kurz im Backofen erwärmen.

Besondere Zutaten sinnvoll verwenden

Cashewkerne: Passen zu Bananen, Beeren, Vanille, Kokos und cremigen Käsekuchenrezepten. Sie können gehackt in den Teig oder als Topping verwendet werden.

Pistazien: Passen besonders gut zu Karotten, Himbeeren, Zitrone, Vanille und Rosenwasser. Für eine schöne Farbe erst nach dem Backen darüberstreuen.

Baobabpulver: Hat einen leicht säuerlich-fruchtigen Geschmack. Es passt zu Mango, Kokos, Banane, Beeren und Joghurt. Pro Rezept genügt meist eine kleine Menge.

Kardamom: Harmoniert mit Birnen, Äpfeln, Zimt, Orangen, Pistazien und Rosinen. Sparsam dosieren, da der Geschmack schnell dominant wird.

Rosenwasser: Passt zu Himbeeren, Erdbeeren, Pistazien, Vanille und Kokos. Bereits wenige Tropfen oder etwa ein halber Teelöffel können ausreichen.

Schwarzkümmel: Eignet sich vor allem für herzhafte Quarkbrötchen, Fladenbrote und würzige Frühstücksgebäcke. Für süße Kuchen ist er weniger geeignet.

Amaranth: Gepuffter Amaranth passt in Frühstückskuchen, Muffins, Baked Oats und Riegel. Er sorgt für eine leichte, knusprige Struktur.

Hinweis zu den Abbildungen:

Die Rezeptbilder in diesem Buch wurden mithilfe generativer künstlicher Intelligenz erzeugt und redaktionell ausgewählt beziehungsweise bearbeitet. Sie dienen als Serviervorschläge. Das tatsächliche Ergebnis kann je nach Zutaten und Zubereitung abweichen.

1. Apfel-Zimt-Frühstückskuchen mit Amaranth

TEIL 1 · PROTEINREICHES FRÜHSTÜCK

Vorbereitung: 15 Min. · Backzeit: 30–35 Min. · Portionen: 8 Stücke · Backform: 20 × 20 cm · Temperatur: 175 °C Ober-/Unterhitze

Zutaten

- 2 mittelgroße Äpfel
- 250 g Magerquark
- 3 Eier
- 120 g fein gemahlene Haferflocken
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 20 g gepuffter Amaranth
- 50 ml Milch oder ungesüßter Pflanzendrink
- 1 TL Backpulver
- 1½ TL Zimt
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 Prise Salz
- 40 g Erythrit*

Zubereitung

1. Den Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Backform mit Backpapier auslegen.
2. Einen Apfel grob raspeln. Den zweiten Apfel in dünne Spalten schneiden.
3. Magerquark, Eier, Milch, Vanille und Süße glatt verrühren.
4. Haferflocken, Proteinpulver, Backpulver, Zimt und Salz hinzufügen.
5. Den geraspelten Apfel und den gepufften Amaranth unterheben.
6. Den Teig in die Form geben und mit den Apfelspalten belegen.
7. Den Kuchen 30 bis 35 Minuten backen und anschließend kurz abkühlen lassen.

Nährwerte ca. pro Stück: 155 kcal · Eiweiß 13 g · Kohlenhydrate 17 g · Fett 4 g

TIPP

Gepufften Amaranth erst zum Schluss unterheben, damit er seine lockere Struktur behält.

2. Bananen-Hafer-Frühstücksmuffins mit Cashewkernen

TEIL 1 · PROTEINREICHES FRÜHSTÜCK

Vorbereitung: 15 Min. · Backzeit: 20–24 Min. · Portionen: 8 Muffins · Temperatur: 175 °C Ober-/Unterhitze

Zutaten

- 2 reife Bananen
- 200 g Skyr
- 2 Eier
- 120 g fein gemahlene Haferflocken
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 40 g Cashewkerne
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Zimt
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 Prise Salz

Zubereitung

1. Den Backofen auf 175 °C vorheizen und acht Mulden eines Muffinblechs vorbereiten.
2. Die Bananen mit einer Gabel fein zerdrücken.
3. Skyr, Eier und Vanille unterrühren.
4. Haferflocken, Proteinpulver, Backpulver, Zimt und Salz hinzufügen.
5. Die Cashewkerne grob hacken und etwa zwei Drittel unter den Teig heben.
6. Den Teig auf die Muffinmulden verteilen und mit den restlichen Cashewkernen bestreuen.
7. Die Muffins 20 bis 24 Minuten backen.

Nährwerte ca. pro Muffin: 145 kcal · Eiweiß 10 g · Kohlenhydrate 14 g · Fett 5 g

TIPP

Sehr reife Bananen liefern ausreichend Süße, sodass meist kein zusätzliches Süßungsmittel nötig ist.



3. Blaubeer-Skyr-Auflauf

TEIL 1 · PROTEINREICHES FRÜHSTÜCK

Vorbereitung: 10 Min. · Backzeit: 30 Min. · Portionen: 4 · Backform: etwa 20 × 20 cm · Temperatur: 175 °C Ober-/Unterhitze

Zutaten

- 500 g Skyr
- 3 Eier
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 50 g zarte Haferflocken
- 200 g Blaubeeren
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Vanilleextrakt
- Abrieb von ½ unbehandelten Zitrone
- 30 g Erythrit*
- 1 Prise Salz

Zubereitung

1. Den Backofen auf 175 °C vorheizen und die Auflaufform leicht einfetten.
2. Skyr, Eier, Vanille, Zitronenabrieb und Süße glatt verrühren.
3. Proteinpulver, Haferflocken, Backpulver und Salz einrühren.
4. Drei Viertel der Blaubeeren vorsichtig unterheben.
5. Die Masse in die Form füllen und die restlichen Blaubeeren darauf verteilen.
6. Den Auflauf etwa 30 Minuten backen.
7. Vor dem Anschneiden 10 Minuten ruhen lassen.

Nährwerte ca. pro Portion: 245 kcal · Eiweiß 29 g · Kohlenhydrate 18 g · Fett 6 g

TIPP

Tiefgekühlte Blaubeeren können direkt verwendet werden. Die Backzeit verlängert sich eventuell um einige Minuten.

4. Protein-Pancake vom Blech

TEIL 1 · PROTEINREICHES FRÜHSTÜCK

Vorbereitung: 10 Min. · Backzeit: 18–22 Min. · Portionen: 4 · Backform: etwa 25 × 30 cm · Temperatur: 180 °C Ober-/Unterhitze

Zutaten

- 4 Eier
- 300 g Skyr
- 200 ml Milch oder ungesüßter Pflanzendrink
- 120 g fein gemahlene Haferflocken
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 1½ TL Backpulver
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 Prise Salz
- 30 g Erythrit*
- 150 g Beeren oder klein geschnittenes Obst

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen und ein kleines Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Eier, Skyr, Milch, Vanille und Süße verrühren.
3. Haferflocken, Proteinpulver, Backpulver und Salz einarbeiten.
4. Den Teig fünf Minuten quellen lassen.
5. Auf dem Backblech verteilen und mit den Beeren belegen.
6. Den Pancake 18 bis 22 Minuten backen.
7. In vier große oder acht kleine Stücke schneiden.

Nährwerte ca. pro Portion: 300 kcal · Eiweiß 27 g · Kohlenhydrate 27 g · Fett 9 g

TIPP

Für Meal Prep den Pancake vollständig abkühlen lassen und portionsweise im Kühlschrank aufbewahren.

