



High Protein

Das 5-Zutaten-Kochbuch



*Über 200 schnelle & einfache Protein-Rezepte für jeden
Tag – eiweißreich, lecker und unkompliziert kochen mit
nur 5 Zutaten*

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	8
So funktioniert die 5-Zutaten-Küche.....	10
Teil 1 – Proteinreich frühstücken.....	15
1. Skyr-Beeren-Bowl.....	16
2. Banane-Erdnuss-Protein-Bowl.....	17
3. Apfel-Zimt-Skyr.....	18
4. Mango-Kokos-Quark.....	19
5. Heidelbeer-Joghurt-Bowl.....	20
6. Schoko-Bananen-Quark.....	21
7. Overnight Oats mit Beeren.....	22
8. Apfel-Zimt-Overnight-Oats.....	23
9. Schoko-Protein-Oats.....	24
10. Bananen-Erdnuss-Oats.....	25
11. Protein-Porridge mit Apfel.....	26
12. Beeren-Quark-Porridge.....	27
13. Hüttenkäse-Beeren-Bowl.....	28
14. Protein-Pancakes mit Banane.....	29
15. Skyr-Pancakes mit Beeren.....	30
16. Protein-French-Toast.....	31
17. Ei-Hüttenkäse-Toast.....	32
18. Avocado-Ei-Proteinbrot.....	33
19. Rührei mit Hüttenkäse.....	34
20. Spinat-Feta-Omelett.....	35
Teil 2 – Schnelle Bowls & Salate.....	36
21. Hähnchen-Avocado-Bowl.....	37
22. Mediterrane Hähnchen-Bowl.....	38
23. Hähnchen-Couscous-Bowl.....	39
24. Puten-Reis-Bowl.....	40
25. Thunfisch-Reis-Bowl.....	41
26. Lachs-Gurken-Bowl.....	42
27. Garnelen-Avocado-Bowl.....	43
28. Ei-Kartoffel-Bowl.....	44
29. Hüttenkäse-Tomaten-Bowl.....	45
30. Feta-Kichererbsen-Bowl.....	46
31. Tofu-Edamame-Bowl.....	47
32. Linsen-Feta-Bowl.....	48
33. Quinoa-Hähnchen-Bowl.....	49
34. Couscous-Edamame-Feta-Bowl.....	50

35. Thunfisch-Bohnen-Salat.....	51
36. Hähnchen-Gurken-Salat.....	52
37. Ei-Avocado-Salat.....	53
38. Mozzarella-Hähnchen-Salat.....	54
39. Kichererbsen-Hüttenkäse-Salat.....	55
40. Linsen-Ei-Salat.....	56
Teil 3 – Schnelles Mittagessen.....	57
41. Hähnchen-Hüttenkäse-Wrap.....	58
42. Puten-Avocado-Wrap.....	59
43. Thunfisch-Gurken-Wrap.....	60
44. Ei-Hüttenkäse-Wrap.....	61
45. Lachs-Frischkäse-Wrap.....	62
46. Tofu-Hummus-Wrap.....	63
47. Hähnchen-Pesto-Sandwich.....	64
48. Puten-Mozzarella-Sandwich.....	65
49. Thunfisch-Ei-Sandwich.....	66
50. Mozzarella-Avocado-Toast.....	67
51. Lachs-Ei-Proteinbrot.....	68
52. Hähnchen-Feta-Pita.....	69
53. Thunfisch-Mais-Pita.....	70
54. Puten-Hummus-Pita.....	71
55. Hähnchen-Brokkoli-Pfanne.....	72
56. Puten-Zucchini-Quinoa-Pfanne.....	73
57. Thunfisch-Tomaten-Pasta.....	74
58. Hüttenkäse-Edamame-Pasta.....	75
59. Tofu-Erdnuss-Nudeln.....	76
60. Linsen-Edamame-Couscous.....	77
Teil 4 – Hähnchen & Pute.....	78
61. Zitronen-Hähnchen aus der Pfanne.....	79
62. Blumenkohl-Hähnchen.....	80
63. Knoblauch-Hähnchen mit Joghurt.....	81
64. Tomaten-Mozzarella-Hähnchen.....	82
65. Pesto-Hähnchen.....	83
66. Spinat-Feta-Hähnchen.....	84
67. Honig-Senf-Hähnchen.....	85
68. Hähnchen mit Kohlrabi.....	86
69. Hähnchen mit Paprika.....	87
70. Hähnchen mit Süßkartoffeln.....	88
71. Hähnchen mit Reis und Erbsen.....	89
72. Mediterranes Hähnchen mit Feta.....	90
73. Curry-Hähnchen mit Kokosmilch.....	91
74. Joghurt-Curry-Hähnchen.....	92
75. Putenstreifen mit Paprika.....	93
76. Puten-Rosenkohl-Pfanne.....	94

77. Puten-Reis-Pfanne.....	95
78. Putenbällchen mit Tomatensauce.....	96
79. Putenhack mit Süßkartoffel.....	97
80. Puten-Feta-Pfanne.....	98
Teil 5 – Fisch & Meeresfrüchte.....	99
81. Zitronen-Lachs.....	100
82. Honig-Senf-Lachs.....	101
83. Lachs mit Brokkoli.....	102
84. Lachs mit Zucchini.....	103
85. Lachs auf Spinat.....	104
86. Lachs mit Feta, Tomaten und Hirse.....	105
87. Miesmuschel-Reis-Pfanne.....	106
88. Cremiger Lachs mit Skyr und Vollkornreis.....	107
89. Thunfisch-Tomaten-Pfanne.....	108
90. Thunfisch-Zucchini-Pfanne.....	109
91. Thunfisch-Kartoffel-Pfanne.....	110
92. Thunfisch-Ei-Pfanne.....	111
93. Kabeljau mit Tomaten.....	112
94. Kabeljau mit Spinat.....	113
95. Kabeljau mit Zitronenjoghurt.....	114
96. Garnelen-Knoblauch-Pfanne.....	115
97. Garnelen mit Zucchini.....	116
98. Garnelen-Reis-Pfanne.....	117
99. Garnelen-Tomaten-Pfanne.....	118
100. Garnelen mit Couscous.....	119
Teil 6 – Vegetarisch High Protein.....	120
101. Feta-Kichererbsen-Pfanne.....	121
102. Linsen-Feta-Pfanne.....	122
103. Tofu-Brokkoli-Pfanne.....	123
104. Proteinreiche Tofu-Erdnuss-Pfanne.....	124
105. Tofu-Tomaten-Pfanne.....	125
106. Mandel-Tofu-Curry mit Kokosmilch.....	126
107. Lupinentofu-Gnocchi-Pfanne.....	127
108. Tempeh-Paprika-Pfanne.....	128
109. Tempeh mit Brokkoli.....	129
110. Halloumi-Zucchini-Pfanne.....	130
111. Halloumi-Kichererbsen-Bowl.....	131
112. Ei-Spinat-Pfanne.....	132
113. Ei-Kichererbsen-Pfanne.....	133
114. Hüttenkäse-Gemüse-Auflauf.....	134
115. Ziegenkäse-Eier-Muffins.....	135
116. Proteinreiche Linsen-Bolognese.....	136
117. Bohnen-Tomaten-Pfanne.....	137
118. Kidneybohnen-Feta-Pfanne.....	138

119. Proteinreiche Edamame-Reis-Bowl	139
120. Kichererbsen-Ei-Bowl.....	140
Teil 7 – Pasta, Reis & Kartoffeln.....	141
121. Protein-Pasta mit Hähnchen.....	142
122. Proteinpasta mit Sardinen und Mangold.....	143
123. Protein-Pasta mit Lachs.....	144
124. Protein-Pasta mit Garnelen.....	145
125. Protein-Pasta mit Hüttenkäse.....	146
126. Protein-Pasta mit Feta und Spinat.....	147
127. Cremige Skyr-Tomaten-Pasta.....	148
128. Cashew-Pesto-Puten-Gnocchi.....	149
129. Tintenfisch-Tomaten-Pasta.....	150
130. Linsen-Tomaten-Pasta.....	151
131. Hähnchen-Reis-Pfanne.....	152
132. Kalbfleisch-Reis-Pfanne.....	153
133. Lachs-Reis-Pfanne.....	154
134. Ei-Gemüse-Reis.....	155
135. Tofu-Bulgur-Pfanne mit Champignons.....	156
136. Hähnchen-Kartoffel-Pfanne.....	157
137. Thunfisch-Kartoffeln.....	158
138. Ei-Topinambur-Pfanne.....	159
139. Hüttenkäse-Kartoffeln.....	160
140. Handkäse-Süßkartoffel-Bowl.....	161
Teil 8 – Schnelles Abendessen.....	162
141. Hähnchen-Feta-Auflauf.....	163
142. Tomaten-Hähnchen-Auflauf.....	164
143. Lachs-Spinat-Auflauf.....	165
144. Thunfisch-Kartoffel-Auflauf.....	166
145. Brokkoli-Hüttenkäse-Auflauf.....	167
146. Ei-Feta-Auflauf.....	168
147. Tofu-Gemüse-Auflauf.....	169
148. Hähnchen-Tomaten-Omelett.....	170
149. Thunfisch-Omelett.....	171
150. Hüttenkäse-Omelett.....	172
151. Feta-Grünkohl-Frittata.....	173
152. Kartoffel-Ei-Frittata.....	174
153. Hähnchen-Quesadilla.....	175
154. Thunfisch-Quesadilla.....	176
155. Bohnen-Käse-Quesadilla.....	177
156. Hähnchen-Burger.....	178
157. Puten-Burger.....	179
158. Thunfisch-Burger.....	180
159. Kichererbsen-Feta-Burger.....	181
160. Tofu-Burger.....	182

Teil 9 – Protein-Snacks für zwischendurch.....	183
161. Hüttenkäse-Gurken-Snack.....	184
162. Griechischer-Joghurt-Beeren-Becher mit Goji.....	185
163. Schoko-Skyr-Creme.....	186
164. Bananen-Quark-Creme.....	187
165. Apfel-Zimt-Quark.....	188
166. Papaya-Skyr-Becher.....	189
167. Protein-Energiebällchen.....	190
168. Erdnuss-Protein-Bällchen.....	191
169. Kakao-Protein-Bällchen.....	192
170. Kokos-Quark-Bällchen	193
171. Ei-Hüttenkäse-Muffins.....	194
172. Mangold-Feta-Eiermuffins.....	195
173. Thunfisch-Eiermuffins.....	196
174. Hähnchen-Eiermuffins.....	197
175. Knusprige Kichererbsen.....	198
176. Edamame mit Meersalz.....	199
177. Hüttenkäse-Kräuter-Dip.....	200
178. Skyr-Knoblauch-Dip.....	201
179. Protein-Hummus.....	202
180. Thunfisch-Gurken-Häppchen.....	203
Teil 10 – Süßes High Protein.....	204
181. Protein-Schokomousse.....	205
182. Vanille-Skyr-Creme.....	206
183. Beeren-Quark-Dessert.....	207
184. Mango-Quark-Creme.....	208
185. Schoko-Bananen-Creme.....	209
186. Apfel-Zimt-Skyr-Dessert.....	210
187. Protein-Cheesecake im Glas.....	211
188. Beeren-Cheesecake-Creme.....	212
189. Schoko-Protein-Pudding.....	213
190. Vanille-Protein-Pudding.....	214
191. Protein-Mango-Muffins.....	215
192. Protein-Schoko-Muffins.....	216
193. Protein-Beeren-Muffins.....	217
194. Protein-Bananenbrot.....	218
195. Protein-Apfelkuchen.....	219
196. Protein-Schokokuchen.....	220
197. Skyr-Beeren-Eis.....	221
198. Mango-Protein-Eis.....	222
199. Schoko-Bananen-Eis.....	223
200. Gefrorene Joghurt-Beeren-Bites.....	224
Bonus.....	225

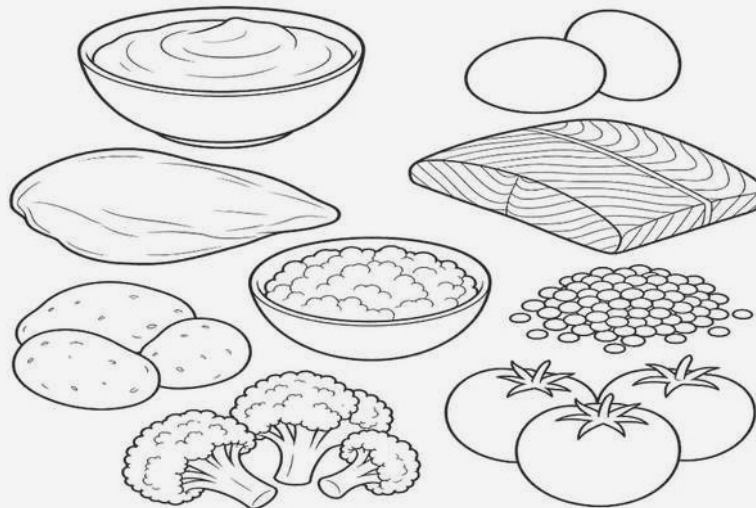
7-Tage-High-Protein-Plan.....	225
14 schnelle Meal-Prep-Kombinationen.....	227
Proteinreiche Basis-Einkaufsliste.....	229
20 einfache Zutaten-Tauschmöglichkeiten.....	232
Proteinquellen im Vergleich.....	234
Wochenplan zum Ausfüllen.....	235
Schlusswort.....	236

Vorwort

High Protein kann so einfach sein

Proteinreich zu essen klingt oft komplizierter, als es tatsächlich ist. Dabei braucht es weder lange Zutatenlisten noch außergewöhnliche Lebensmittel oder stundenlange Vorbereitung. Häufig reichen wenige gut gewählte Zutaten, um eine Mahlzeit zuzubereiten, die sättigt, schmeckt und sich problemlos in einen normalen Alltag einfügt.

Eiweiß übernimmt im Körper zahlreiche Aufgaben. Es ist unter anderem Bestandteil von Muskeln, Organen, Enzymen und vielen weiteren Körperstrukturen. Gleichzeitig kann eine proteinreiche Mahlzeit angenehm sättigen und dabei helfen, Mahlzeiten ausgewogen zusammenzustellen.



Der entscheidende Punkt ist nicht, möglichst viele verschiedene Zutaten miteinander zu kombinieren. Viel wichtiger ist eine gute Basis: eine passende Proteinquelle, einige ergänzende Lebensmittel und eine Zubereitung, die unkompliziert bleibt.

Genau darin liegt der Vorteil der 5-Zutaten-Küche.

Hähnchen mit Gemüse und Feta, Skyr mit Beeren und Haferflocken, Lachs mit Kartoffeln, ein schneller Wrap mit Thunfisch oder eine cremige Pasta mit Hüttenkäse zeigen, wie wenig es für eine vollständige Mahlzeit braucht.

Wenige Zutaten bedeuten außerdem weniger Planung. Die Einkaufsliste bleibt übersichtlich, angebrochene Lebensmittel lassen sich leichter weiterverwenden und auch spontane Mahlzeiten werden einfacher. Wer nach

einem langen Arbeitstag Hunger hat, möchte schließlich nicht erst zwölf verschiedene Zutaten zusammensuchen.

Ein weiterer Vorteil: Viele Grundzutaten tauchen immer wieder in unterschiedlichen Kombinationen auf. Aus Skyr kann morgens eine Bowl, nachmittags ein Snack und später ein cremiger Dip werden. Hüttenkäse passt zu Kartoffeln, Pasta, Eiern oder Gemüse. Eier funktionieren zum Frühstück genauso gut wie in einer schnellen Abendmahlzeit.

Dadurch entsteht Abwechslung, ohne dass der Kühlschrank ständig mit neuen Spezialprodukten gefüllt werden muss.

High Protein muss auch nicht bedeuten, jeden Teller mit möglichst großen Mengen Eiweiß zu beladen. Entscheidend ist eine insgesamt ausgewogene Ernährung, die zu deinem Alltag, deinem Hunger und deinem persönlichen Energiebedarf passt.

Manchmal ist eine einfache Kombination genau das Richtige: wenige Zutaten, kurze Zubereitung und ein Essen, auf das du dich wirklich freust.

So funktioniert die 5-Zutaten-Küche

Was als Zutat zählt

Das Grundprinzip ist bewusst unkompliziert: Für ein Rezept werden höchstens fünf Hauptzutaten benötigt.

Gewürze und einige einfache Küchenbasics werden dabei nicht als eigene Zutaten gezählt.

Dazu gehören beispielsweise Salz und Pfeffer, getrocknete Kräuter und Gewürze, Wasser, etwas Öl zum Braten oder Backen sowie kleine Mengen Zitronensaft und Backpulver.

So bleibt genügend Spielraum, um ein Gericht geschmacklich abzurunden, ohne aus einem einfachen Rezept unnötig eine lange Zutatenliste zu machen.

Ein Beispiel:

Hähnchenbrust, Brokkoli, Reis, Naturjoghurt und Zitrone ergeben fünf Hauptzutaten. Salz, Pfeffer, Paprikapulver und etwas Öl zum Braten können zusätzlich verwendet werden.

Auch optionale Garnierungen sind nicht notwendig. Frische Kräuter, Kerne oder zusätzliche Saucen kannst du selbstverständlich ergänzen, wenn du sie zu Hause hast. Das Rezept funktioniert jedoch auch ohne sie.

Bei zusammengesetzten Lebensmitteln lohnt sich ein Blick auf die Zutatenliste. Produkte wie Pesto, Hummus oder fertige Tortilla-Wraps bestehen selbst aus mehreren Bestandteilen, werden beim Kochen jedoch als eine Zutat behandelt.

Das Ziel bleibt immer dasselbe: unkompliziert einkaufen, einfach kochen und trotzdem abwechslungsreich essen.

Diese Basics dürfen immer im Vorrat sein

Ein kleiner, sinnvoll zusammengestellter Vorrat macht die schnelle Küche deutlich leichter.

Bei den trockenen Lebensmitteln sind Haferflocken, Reis, Couscous, Linsen, Kichererbsen und Proteinpasta besonders vielseitig. Sie halten lange und lassen sich mit vielen frischen Zutaten kombinieren.



Auch einige Lebensmittel aus dem Kühl- und Gefrierbereich sind praktisch:

Skyr, Naturjoghurt, Hüttenkäse und Eier lassen sich sowohl für herzhafte als auch für süße Mahlzeiten verwenden. Tiefgekühlte Beeren, Brokkoli, Spinat oder Erbsen sind schnell verfügbar und müssen nicht innerhalb weniger Tage aufgebraucht werden.

Bei Konserven bieten sich beispielsweise Thunfisch, Bohnen, Kichererbsen oder gehackte Tomaten an.

Ein guter Vorrat bedeutet jedoch nicht, möglichst viel zu lagern. Entscheidend sind Lebensmittel, die du tatsächlich regelmäßig verwendest.

Besonders praktisch sind Zutaten, die mehrere Aufgaben übernehmen können. Naturjoghurt eignet sich zum Frühstück, als Dip oder als Basis für eine schnelle Sauce. Haferflocken funktionieren im Porridge, in Pancakes oder in kleinen Snacks. Eier können gekocht, gebraten, als Omelett oder für Muffins verwendet werden.

Je vielseitiger deine Grundzutaten sind, desto leichter lassen sich aus wenigen Lebensmitteln unterschiedliche Mahlzeiten zusammenstellen.

Proteinreiche Lebensmittel clever auswählen

Eine gute Proteinquelle bildet häufig das Herzstück einer Mahlzeit.

Zu den vielseitigen tierischen Eiweißquellen gehören beispielsweise:

- Eier

- Skyr
- Magerquark
- Hüttenkäse
- Naturjoghurt mit höherem Proteingehalt
- Hähnchen
- Pute
- Fisch
- Garnelen

Auch pflanzliche Lebensmittel können wertvolles Eiweiß liefern. Dazu zählen unter anderem:

- Linsen
- Bohnen
- Kichererbsen
- Tofu
- Tempeh
- Edamame

Besonders praktisch ist es, eine Proteinquelle mit Gemüse, einer sättigenden Kohlenhydratquelle und etwas Fett zu kombinieren.

Aus Hähnchen, Kartoffeln, Brokkoli, Feta und Joghurt entsteht beispielsweise mit nur fünf Zutaten eine vielseitige Mahlzeit. Tofu, Reis, Edamame, Gemüse und eine einfache Sauce ergeben ebenso schnell eine pflanzliche Alternative.

Auch kleine Veränderungen sorgen bereits für Abwechslung. Statt Hähnchen kannst du Pute verwenden, Reis durch Couscous ersetzen oder Skyr gegen Hüttenkäse tauschen.

Dabei lohnt es sich, nicht ausschließlich auf den Proteingehalt eines einzelnen Lebensmittels zu achten. Geschmack, Verträglichkeit, Sättigung und die gesamte Zusammensetzung der Mahlzeit spielen ebenfalls eine Rolle.

Meal Prep mit wenigen Zutaten

Meal Prep muss nicht bedeuten, einen ganzen Sonntag in der Küche zu verbringen.

Schon kleine Vorbereitungen können unter der Woche viel Zeit sparen.

Du kannst beispielsweise Reis oder Kartoffeln für mehrere Mahlzeiten vorkochen, Eier vorbereiten, Gemüse waschen und schneiden oder eine größere Menge Hähnchen, Tofu oder Linsen zubereiten.

Aus denselben vorbereiteten Zutaten entstehen anschließend unterschiedliche Gerichte.



Gegartes Hähnchen kann mittags in einer Bowl landen und am nächsten Tag einen Wrap füllen. Gekochte Kartoffeln passen zu einer schnellen Eierpfanne oder zu einem Salat. Skyr funktioniert morgens mit Beeren und später als Basis für einen würzigen Dip.

Auch einzelne Portionen lassen sich vorbereiten. Overnight Oats, Quarkcremes oder Bowls können am Vorabend zusammengestellt und am nächsten Tag direkt mitgenommen werden.

Wichtig ist eine sichere Lagerung. Gekochte Speisen sollten nach dem Abkühlen zügig in den Kühlschrank gestellt und in gut verschlossenen Behältern aufbewahrt werden. Bei empfindlichen Lebensmitteln wie Fisch, Geflügel oder gekochtem Reis solltest du besonders sorgfältig auf Kühlung und hygienische Zubereitung achten.

Meal Prep soll dir Arbeit abnehmen. Deshalb lohnt es sich, zunächst nur ein oder zwei Mahlzeiten vorzubereiten und herauszufinden, welche Routine tatsächlich zu deinem Alltag passt.

Portionsgrößen und Nährwerte

Portionsgrößen sind keine starre Vorgabe.

Wie viel du brauchst, hängt unter anderem von deinem Körper, deiner täglichen Bewegung, deinem Hunger und deinem individuellen Energiebedarf ab. Eine Portion, die für eine Person ausreichend ist, kann für eine andere zu klein oder zu groß sein.

Nutze die angegebenen Mengen deshalb als Orientierung.

Bei größerem Hunger kannst du beispielsweise mehr Gemüse, Kartoffeln, Reis oder eine zusätzliche Proteinquelle ergänzen. Möchtest du eine kleinere Mahlzeit, lässt sich die Menge entsprechend reduzieren.

Auch Nährwertangaben sind grundsätzlich Näherungswerte. Sie können je nach Produkt, Marke, Größe der Lebensmittel und tatsächlicher Zubereitung schwanken.

Besonders deutlich wird das bei Milchprodukten, Brot, Wraps, Tofu oder Proteinpasta. Zwei Produkte derselben Kategorie können unterschiedliche Mengen an Eiweiß, Fett oder Kohlenhydraten enthalten.

Die Mengenangaben für Fleisch und Fisch beziehen sich, sofern nicht anders angegeben, auf das Rohgewicht. Bei Zutaten wie Reis, Couscous, Quinoa oder Hülsenfrüchten wird ausdrücklich angegeben, wenn sich die Menge auf das bereits gekochte Lebensmittel bezieht.

Nicht genau bezifferte Mengen wie „etwas Öl“ werden bei den angegebenen Nährwerten nicht berücksichtigt. Je nach tatsächlich verwendeter Menge können sich Kalorien und Fettgehalt deshalb erhöhen.

Die Verpackungsangaben deiner verwendeten Lebensmittel liefern deshalb die genauesten Werte für deine konkrete Mahlzeit.

Zahlen sind hilfreich zur Orientierung, müssen aber nicht jede Mahlzeit bestimmen.

Ein einfacher Teller aus einer guten Proteinquelle, Gemüse, einer passenden Beilage und etwas Fett kann bereits eine solide Grundlage sein.

Und manchmal ist genau das die beste Küche: fünf Zutaten, wenig Aufwand und ein Essen, das richtig gut schmeckt.

◆

Teil 1 – Proteinreich frühstücken

1. Skyr-Beeren-Bowl

Zutaten (für 2 Portionen):

- Skyr 500 g
- Beeren 200 g
- Haferflocken 60 g
- Mandeln 20 g
- Honig 15 g

Basics: Zimt

Zubereitung:

- 01 Skyr auf zwei Schüsseln verteilen.
- 02 Beeren waschen und bei Bedarf klein schneiden.
- 03 Haferflocken über den Skyr geben.
- 04 Beeren und Mandeln darauf verteilen.
- 05 Mit Honig beträufeln und nach Wunsch mit etwas Zimt servieren.

Nährwerte pro Portion: ca. 390 kcal | 34 g Eiweiß | 47 g KH | 8 g Fett



2. Banane-Erdnuss-Protein-Bowl

Zutaten (für 2 Portionen):

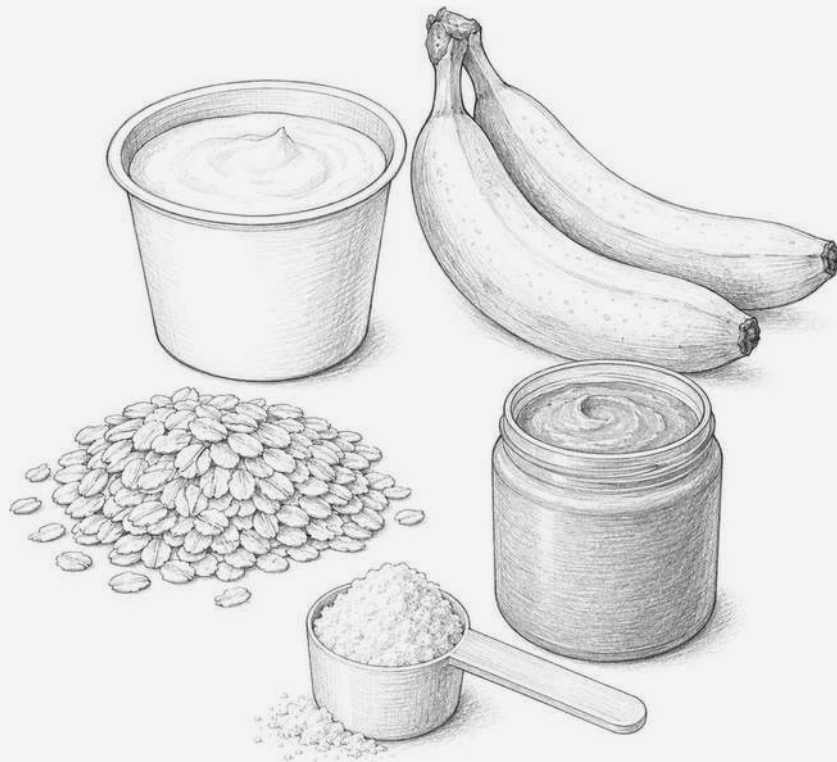
- Skyr 400 g
- Bananen 2 kleine
- Haferflocken 50 g
- Erdnussmus 30 g
- Proteinpulver Vanille 30 g

Basics: Zimt

Zubereitung:

- 01** Skyr und Proteinpulver glatt rühren.
- 02** Bananen schälen und in Scheiben schneiden.
- 03** Haferflocken auf zwei Schüsseln verteilen.
- 04** Skyrcreme und Bananenscheiben daraufgeben.
- 05** Mit Erdnussmus beträufeln und nach Wunsch mit Zimt bestreuen.

Nährwerte pro Portion: ca. 445 kcal | 39 g Eiweiß | 55 g KH | 10 g Fett



3. Apfel-Zimt-Skyr

Zutaten (für 2 Portionen):

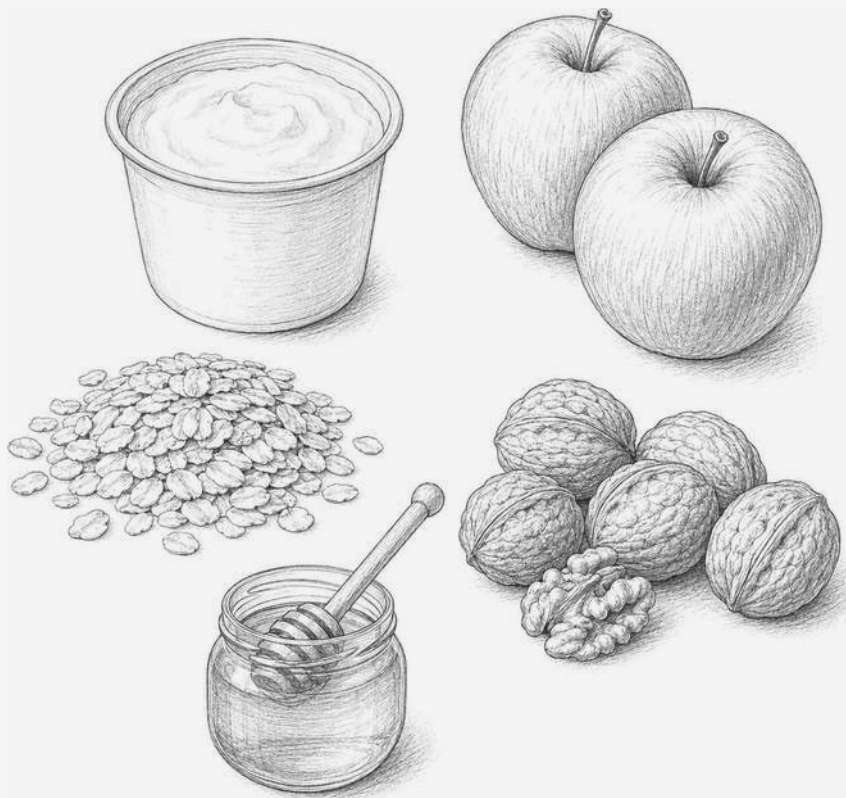
- Skyr 500 g
- Äpfel 2 kleine
- Haferflocken 50 g
- Walnüsse 20 g
- Honig 15 g

Basics: Zimt

Zubereitung:

- 01 Skyr auf zwei Schüsseln verteilen.
- 02 Äpfel waschen, entkernen und klein würfeln.
- 03 Apfelstücke mit reichlich Zimt vermengen.
- 04 Haferflocken, Äpfel und Walnüsse auf dem Skyr verteilen.
- 05 Mit Honig beträufeln und servieren.

Nährwerte pro Portion: ca. 405 kcal | 32 g Eiweiß | 51 g KH | 9 g Fett



4. Mango-Kokos-Quark

Zutaten (für 2 Portionen):

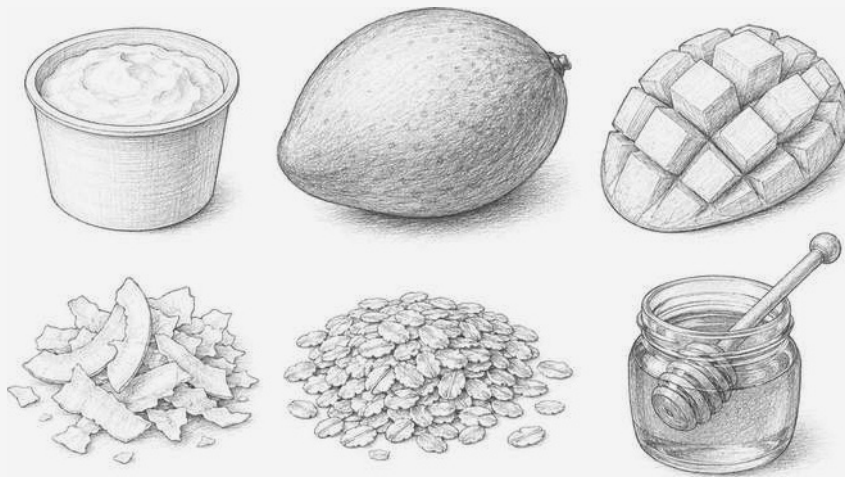
- Magerquark 500 g
- Mango 250 g
- Kokosraspeln 20 g
- Haferflocken 40 g
- Honig 15 g

Basics: Wasser

Zubereitung:

- 01 Magerquark mit etwas Wasser cremig rühren.
- 02 Mango schälen und das Fruchtfleisch klein würfeln.
- 03 Quark auf zwei Schüsseln verteilen.
- 04 Mango und Haferflocken daraufgeben.
- 05 Mit Kokosraspeln bestreuen und mit Honig beträufeln.

Nährwerte pro Portion: ca. 390 kcal | 34 g Eiweiß | 52 g KH | 6 g Fett



5. Heidelbeer-Joghurt-Bowl

Zutaten (für 2 Portionen):

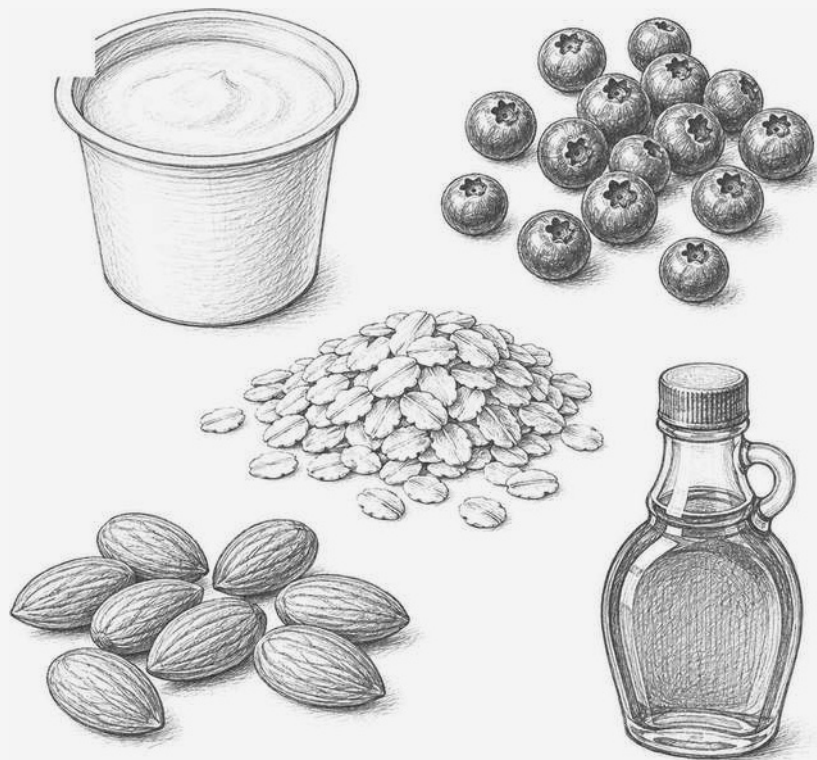
- High-Protein-Joghurt natur 500 g
- Heidelbeeren 200 g
- Haferflocken 60 g
- Mandeln 20 g
- Ahornsirup 15 g

Basics: Zimt

Zubereitung:

- 01 Joghurt auf zwei Schüsseln verteilen.
- 02 Heidelbeeren waschen und gut abtropfen lassen.
- 03 Haferflocken und Heidelbeeren auf den Joghurt geben.
- 04 Mandeln grob hacken und darüberstreuen.
- 05 Mit Ahornsirup beträufeln und nach Wunsch mit Zimt servieren.

Nährwerte pro Portion: ca. 400 kcal | 31 g Eiweiß | 49 g KH | 9 g Fett



6. Schoko-Bananen-Quark

Zutaten (für 2 Portionen):

- Magerquark 500 g
- Bananen 2 kleine
- Backkakao 20 g
- Erdnussmus 20 g
- Honig 15 g

Basics: Wasser

Zubereitung:

- 01 Magerquark mit Backkakao und etwas Wasser cremig rühren.
- 02 Bananen schälen und in Scheiben schneiden.
- 03 Schokoquark auf zwei Schüsseln verteilen.
- 04 Bananenscheiben daraufgeben.
- 05 Mit Erdnussmus und Honig beträufeln.

Nährwerte pro Portion: ca. 370 kcal | 34 g Eiweiß | 46 g KH | 7 g Fett



7. Overnight Oats mit Beeren

Zutaten (für 2 Portionen):

- Haferflocken 100 g
- Skyr 300 g
- Milch 150 ml
- Beeren 200 g
- Chiasamen 20 g

Basics: Zimt

Zubereitung:

- 01 Haferflocken, Skyr und Milch miteinander verrühren.
- 02 Chiasamen unterheben.
- 03 Die Mischung auf zwei verschließbare Gläser verteilen.
- 04 Über Nacht oder mindestens 4 Stunden im Kühlschrank quellen lassen.
- 05 Vor dem Servieren die Beeren daraufgeben und nach Wunsch mit Zimt bestreuen.

Nährwerte pro Portion: ca. 425 kcal | 29 g Eiweiß | 57 g KH | 9 g Fett



8. Apfel-Zimt-Overnight-Oats

Zutaten (für 2 Portionen):

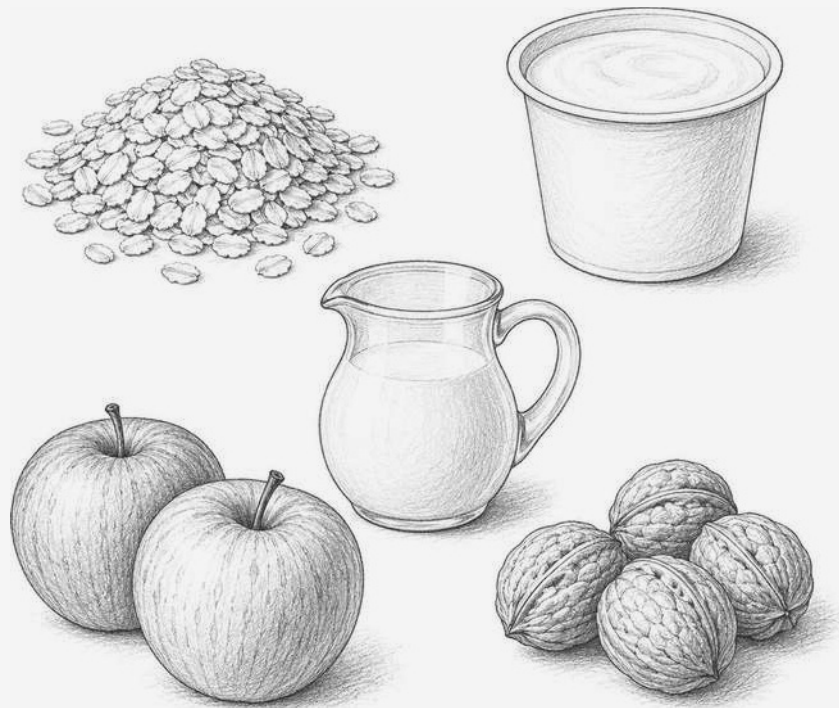
- Haferflocken 100 g
- Skyr 300 g
- Milch 150 ml
- Äpfel 2 kleine
- Walnüsse 20 g

Basics: Zimt

Zubereitung:

- 01** Haferflocken, Skyr und Milch gründlich verrühren.
- 02** Äpfel waschen, entkernen und klein würfeln.
- 03** Die Hälfte der Apfelstücke mit reichlich Zimt unter die Hafermischung heben.
- 04** Auf zwei Gläser verteilen und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
- 05** Mit den restlichen Äpfeln und den gehackten Walnüssen servieren.

Nährwerte pro Portion: ca. 465 kcal | 27 g Eiweiß | 64 g KH | 12 g Fett



9. Schoko-Protein-Oats

Zutaten (für 2 Portionen):

- Haferflocken 100 g
- Milch 350 ml
- Proteinpulver Schokolade 40 g
- Bananen 2 kleine
- Backkakao 15 g

Basics: Wasser

Zubereitung:

- 01** Haferflocken mit Milch in einen Topf geben und unter Rühren erhitzen.
- 02** Bei niedriger Hitze einige Minuten cremig köcheln lassen.
- 03** Proteinpulver und Backkakao einrühren. Bei Bedarf etwas Wasser ergänzen.
- 04** Bananen schälen und in Scheiben schneiden.
- 05** Oats auf zwei Schüsseln verteilen und mit den Bananenscheiben servieren.

Nährwerte pro Portion: ca. 475 kcal | 32 g Eiweiß | 71 g KH | 8 g Fett

