

160 PROTEINREICHE TROCKENMISCHUNGEN

High Protein aus dem Vorratsschrank

*Einfache proteinreiche Trockenmischungen für schnelle Mahlzeiten –
günstig vorbereiten, clever bevorraten*



VORRATSKÜCHE • MEAL PREP • INKL. 30-TAGE-SPEISEPLAN

Inhaltsverzeichnis

	Vorwort	3
Teil 1	High-Protein-Vorratsküche einfach erklärt	4
Teil 2	Proteinreiches Frühstück aus dem Glas.....	13
Teil 3	Overnight-Oats- und Frühstücksmischungen.....	19
Teil 4	Proteinreiche Pancake-, Waffel- und Backmischungen.....	25
Teil 5	Shakes, Smoothies und Trinkmahlzeiten.....	31
Teil 6	Proteinreiche Suppenmischungen.....	37
Teil 7	Eintöpfe aus dem Vorratsschrank.....	43
Teil 8	Reisgerichte und Reismischungen.....	49
Teil 9	Couscous-, Bulgur- und Quinoa-Mischungen.....	55
Teil 10	Proteinreiche Nudelgerichte.....	61
Teil 11	Hülsenfrüchte und pflanzliche Proteinmischungen.....	67
Teil 12	Kartoffel- und herz hafte Beilagenmischungen.....	73
Teil 13	Schnelle High-Protein-Tassen- und Ein-Portionen-Gerichte.....	79
Teil 14	Brot-, Brötchen- und herz hafte Backmischungen.....	85
Teil 15	Proteinreiche Snacks und kleine Mahlzeiten.....	91
Teil 16	Kuchen, Desserts und süße Vorratsmischungen.....	97
Teil 17	Trinkkakao und süße Proteinmischungen.....	103
Teil 18	Der 30-Tage-Speiseplan	109
	Schlusswort	125

VORWORT

Proteinreich, günstig und immer etwas Gutes im Vorratsschrank

Eine eiweißreiche Ernährung muss weder kompliziert noch teuer sein. Mit einigen gut ausgewählten Vorratzutaten lassen sich viele Mahlzeiten bereits im Voraus vorbereiten und später innerhalb weniger Minuten fertigstellen.

Genau hier setzen Trockenmischungen an. Haferflocken, Linsen, Bohnen, Couscous, Quinoa, Sojagranulat, Saaten, Gewürze und weitere haltbare Zutaten können portionsweise zusammengestellt und griffbereit aufbewahrt werden. Wenn es schnell gehen muss, wird die vorbereitete Mischung nur noch mit Wasser, Milch oder wenigen frischen Zutaten ergänzt und anschließend gekocht, gebacken oder aufgequollen.

Das spart nicht nur Zeit. Wer seine Mischungen selbst zusammenstellt, weiß genau, welche Zutaten enthalten sind, kann Portionsgrößen anpassen und größere Packungen gezielter nutzen. Gleichzeitig lassen sich viele Lebensmittel länger lagern und besser verbrauchen.

Die 160 Mischungen reichen von Frühstück und Pancakes über Suppen, Eintöpfe, Reis- und Nudelgerichte bis hin zu Snacks, Brot, Kuchen und Getränken. Einige Rezepte benötigen nach dem Öffnen nur Flüssigkeit, andere werden mit wenigen frischen Zutaten wie Joghurt, Ei, Gemüse oder Obst ergänzt.

Dabei geht es nicht darum, jede Mahlzeit monatelang fertig im Glas stehen zu haben. Entscheidend ist vielmehr, trockene Grundzutaten sinnvoll vorzubereiten und dadurch den täglichen Kochaufwand zu reduzieren.

Der zusätzliche 30-Tage-Speiseplan hilft dabei, verschiedene Mischungen miteinander zu kombinieren und mehr Struktur in den Alltag zu bringen.

So entsteht Schritt für Schritt ein Vorrat, aus dem sich schnell, abwechslungsreich und proteinreich kochen lässt.

TEIL 1

High-Protein-Vorratsküche einfach erklärt

Was proteinreiche Trockenmischungen so praktisch macht

Trockenmischungen bestehen überwiegend aus haltbaren Zutaten, die bereits in den passenden Mengen miteinander kombiniert werden. Dadurch entfällt beim späteren Kochen ein großer Teil des Abwiegens und Zusammensuchens.

Besonders praktisch sind sie für Tage, an denen wenig Zeit zum Kochen bleibt. Statt mehrere Packungen aus dem Schrank zu holen, steht bereits eine vorbereitete Portion bereit.



Je nach Rezept muss nur noch Flüssigkeit hinzugefügt werden. Bei anderen Mischungen kommen ein oder zwei frische Zutaten dazu.

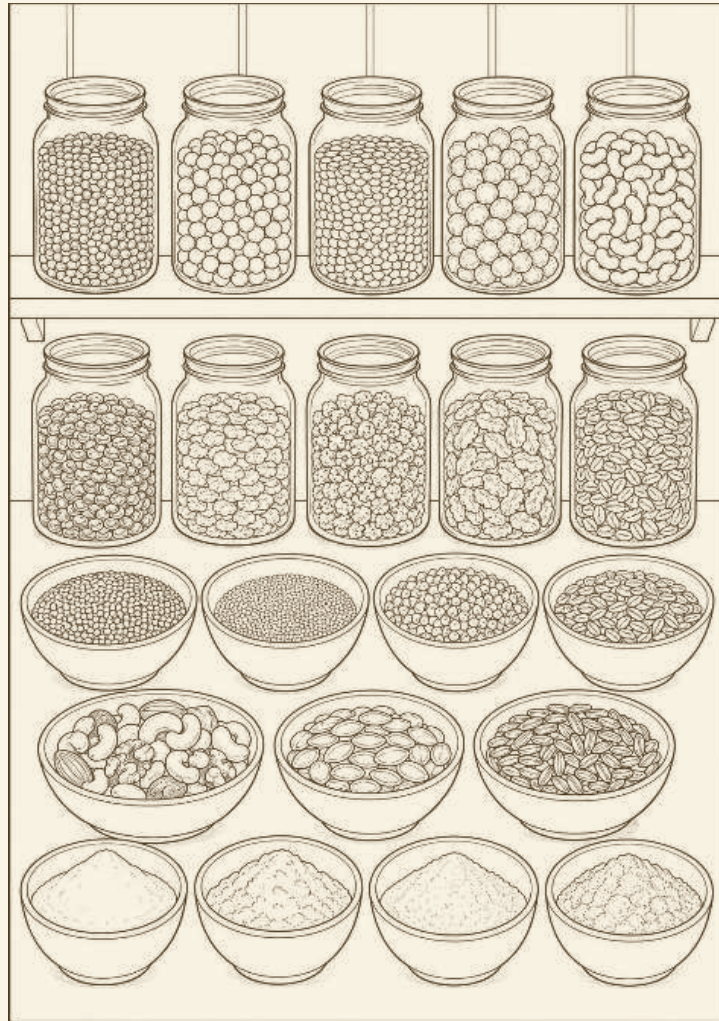
Trockenmischungen eignen sich außerdem gut für Meal Prep, kleinere Haushalte und alle, die ihre Vorräte übersichtlicher organisieren möchten.

Die wichtigsten Proteinquellen für den Vorratsschrank

Nicht jede Proteinquelle muss frisch oder gekühlt sein. Viele eiweißreiche Lebensmittel lassen sich über längere Zeit trocken lagern.

Besonders praktisch sind:

- rote, gelbe, braune und grüne Linsen
- Kichererbsen und getrocknete Bohnen
- Erbsen und Erbsenflocken
- Sojagranulat und Sojaflocken
- Haferflocken
- Quinoa
- Amaranth
- Buchweizen
- Nüsse und Samen
- Milchpulver
- Magermilchpulver
- Proteinpulver
- Hülsenfruchtmehle
- Vollkornprodukte



Die genaue Eiweißmenge unterscheidet sich je nach Produkt. Angaben auf der Verpackung helfen dabei, verschiedene Lebensmittel miteinander zu vergleichen.

Haferflocken, Hülsenfrüchte, Soja, Milchpulver & Co.

Haferflocken bilden eine vielseitige Grundlage für Frühstücksmischungen, Pancakes, Backrezepte und Snacks.

Hülsenfrüchte eignen sich besonders für Suppen, Eintöpfe, Currys und herzhafte Reisgerichte. Rote Linsen sind für Trockenmischungen besonders praktisch, weil sie meist nicht eingeweicht werden müssen und vergleichsweise schnell garen.

Sojagranulat lässt sich trocken lagern und eignet sich beispielsweise für Bolognese, Chili oder herzhafte Pfannengerichte.

Milch- und Magermilchpulver können Mischungen cremiger machen und gleichzeitig den Proteingehalt erhöhen. Wichtig ist, nur Produkte zu verwenden, die ausdrücklich für die Lagerung bei Raumtemperatur vorgesehen sind.

Welche Zutaten wirklich lange haltbar sind

Trockene Lebensmittel können häufig viele Monate gelagert werden, sofern sie korrekt aufbewahrt werden.

Gut geeignet sind beispielsweise:

- Reis
- trockene Hülsenfrüchte
- Haferflocken

- Couscous
- Bulgur
- Quinoa
- Mehl
- Trockenmilchprodukte
- Gewürze
- getrocknete Kräuter
- Samen
- Nüsse

Die tatsächliche Haltbarkeit hängt jedoch vom jeweiligen Produkt, der Verpackung und den Lagerbedingungen ab.

Das Mindesthaltbarkeitsdatum der verwendeten Zutaten sollte daher immer berücksichtigt werden. Bei selbst zusammengestellten Mischungen richtet sich die mögliche Lagerdauer grundsätzlich nach der Zutat mit der kürzesten Haltbarkeit.

Vorratsgläser richtig auswählen und beschriften

Für Trockenmischungen eignen sich saubere, vollständig trockene Schraubgläser oder Vorratsbehälter mit gut schließendem Deckel.

Das Gefäß sollte groß genug sein, damit sich die Zutaten bequem einfüllen und später entnehmen lassen.

Auf jedes Glas gehören mindestens:

- Name der Mischung
- Herstellungsdatum
- gegebenenfalls Mindesthaltbarkeitsdatum
- benötigte Flüssigkeitsmenge
- kurze Zubereitungsanweisung

Wer mehrere ähnliche Mischungen vorbereitet, vermeidet dadurch Verwechslungen.

Mischungen hygienisch und trocken aufbewahren

Feuchtigkeit ist einer der größten Feinde trockener Vorräte.

Gläser und Behälter müssen deshalb vollständig trocken sein, bevor Zutaten eingefüllt werden. Auch Löffel und Messbecher sollten sauber und trocken verwendet werden.

Die fertigen Mischungen lagern am besten:

- trocken
- kühl
- vor direktem Sonnenlicht geschützt
- fern von Herd und Spülmaschine
- in gut verschlossenen Behältern

Mischungen mit ungewöhnlichem Geruch, sichtbarem Schimmel, Feuchtigkeit, Schädlingsbefall oder deutlichen Veränderungen sollten nicht mehr verwendet werden.

Haltbarkeit und Mindesthaltbarkeitsdatum richtig einschätzen

Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist nicht automatisch mit einem Wegwerfdatum gleichzusetzen. Bei trockenen Lebensmitteln kann die Qualität häufig auch danach noch ausreichend sein.



Bei selbst zusammengestellten Mischungen ist allerdings besondere Sorgfalt sinnvoll.

Beispiel:

Besteht eine Mischung aus Haferflocken, Linsen, Gewürzen und Milchpulver, sollte man sich bei der Kennzeichnung an der Zutat orientieren, deren Mindesthaltbarkeitsdatum zuerst erreicht wird.

Außerdem können fettreiche Zutaten wie Nüsse, Saaten oder Vollkornprodukte schneller an Geschmack verlieren oder ranzig werden als beispielsweise Reis oder Zucker.

Deshalb lieber kleinere Mengen vorbereiten und regelmäßig verbrauchen, statt unnötig große Vorräte über Jahre einzulagern.

Portionsgrößen richtig berechnen

Die Rezepte sind jeweils für eine bestimmte Menge ausgelegt. Wer größere Vorräte vorbereiten möchte, kann die Zutaten entsprechend vervielfachen.

Beispielsweise:

Eine Mischung für zwei Portionen enthält 100 g einer Grundzutat.

Für vier Portionen werden daraus 200 g.

Für sechs Portionen 300 g.

Gewürze sollten jedoch nicht immer vollständig proportional erhöht werden. Besonders Salz, Chili und intensive Gewürze können bei größeren Mengen zunächst etwas vorsichtiger dosiert werden.

Flüssigkeitsmengen richtig anpassen

Wie viel Flüssigkeit benötigt wird, hängt stark von den enthaltenen Zutaten ab.

Haferflocken, Couscous, Reis, Linsen und Proteinpulver nehmen unterschiedlich viel Flüssigkeit auf.

Deshalb gelten die Flüssigkeitsangaben in den Rezepten zunächst als Ausgangspunkt.

Wenn eine Mischung während des Kochens zu trocken wird, kann nach und nach etwas Wasser oder Milch ergänzt werden. Ist sie zu flüssig, hilft häufig eine kurze zusätzliche Gar- oder Quellzeit.

Besonders bei Proteinpulver können sich Konsistenz und Flüssigkeitsbedarf je nach Hersteller unterscheiden.

Proteinpulver sinnvoll einsetzen

Proteinpulver kann bei einigen süßen und herzhaften Mischungen eine praktische Ergänzung sein, ist jedoch kein Muss für jede Mahlzeit.

Geeignet sind beispielsweise neutrale oder geschmacksangepasste Sorten.

Vanille passt gut zu:

- Porridge
- Pancakes
- Kuchen
- Pudding
- Shakes

Schokolade eignet sich für:

- Kakao
- Brownies
- Frühstücksmischungen
- Desserts

Neutrales Proteinpulver kann in kleinen Mengen auch für herz hafte Rezepte verwendet werden.

Beim Erhitzen kann Proteinpulver die Konsistenz verändern. Deshalb sollte ausreichend Flüssigkeit vorhanden sein und die Mischung möglichst nicht unnötig lange gekocht werden.

Süße und herz hafte Mischungen vorbereiten

Für süße Vorratsmischungen eignen sich unter anderem:

- Haferflocken
- Kakao
- Zimt
- Vanille
- Kokos
- Milchpulver

- Nüsse
- Saaten
- Proteinpulver

Für herzhafte Mischungen kommen beispielsweise infrage:

- Linsen
- Couscous
- Reis
- Bulgur
- Quinoa
- Sojagranulat
- getrocknete Kräuter
- Paprikapulver
- Curry
- Knoblauchpulver
- Zwiebelpulver

Empfindliche oder feuchte Zutaten werden grundsätzlich erst bei der Zubereitung hinzugefügt.

Gewürze und Kräuter clever kombinieren

Mit wenigen Gewürzmischungen lassen sich dieselben Grundzutaten immer wieder anders verwenden.

Mediterran:

Oregano, Basilikum, Thymian, Knoblauch und Paprika.

Orientalisch:

Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma, Zimt und Paprika.

Curry:

Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander, Ingwer und etwas Chili.

Mexikanisch:

Paprika, Kreuzkümmel, Knoblauch, Oregano und Chili.

Gewürze verlieren mit der Zeit an Aroma. Deshalb sollten auch fertige Gewürzmischungen lichtgeschützt und gut verschlossen gelagert werden.

Geld sparen durch größere Vorratspackungen

Größere Packungen können günstiger sein, wenn die enthaltenen Lebensmittel tatsächlich regelmäßig verbraucht werden.

Besonders bei häufig verwendeten Grundzutaten wie Haferflocken, Reis, Linsen, Couscous oder Bohnen lohnt sich ein Preisvergleich.

Wichtig ist jedoch der Kilopreis und nicht nur der Gesamtpreis der Packung.

Auch Sonderangebote sind nur dann sinnvoll, wenn die Lebensmittel vor Qualitätsverlust oder Verderb aufgebraucht werden können.

Ein gut geplanter Vorrat soll Geld sparen und nicht dazu führen, dass Lebensmittel ungenutzt entsorgt werden.

Meal Prep für eine ganze Woche

Trockenmischungen eignen sich hervorragend für eine einfache Wochenvorbereitung.

Beispielsweise können an einem Wochenende vorbereitet werden:

- drei Frühstücksmischungen
- zwei schnelle Mittagessen
- zwei Suppen oder Eintöpfe
- eine Pancake-Mischung
- zwei Snackmischungen

Die Gläser werden beschriftet und anschließend nach Bedarf verwendet.

Wer nicht jede Woche neu mischen möchte, kann auch mehrere Portionen derselben Mischung vorbereiten.

So entsteht nach und nach ein persönlicher Vorrat aus Lieblingsgerichten.

So verwendest du die Rezepte in diesem Buch

Jede Mischung besteht aus einem trockenen Anteil, der vorbereitet und gelagert werden kann.

Bei der späteren Zubereitung werden je nach Rezept Wasser, Milch oder weitere frische Zutaten ergänzt.

Für eine gute Übersicht empfiehlt es sich, auf dem jeweiligen Vorratsglas direkt zu notieren:

1. Name der Mischung

2. benötigte Flüssigkeit

3. zusätzliche frische Zutaten

4. Gar- oder Quellzeit

5. Anzahl der Portionen

Bereite zunächst nur einige Mischungen vor und finde heraus, welche du im Alltag besonders häufig nutzt.

Mit der Zeit lässt sich daraus ein Vorrat zusammenstellen, der genau zu den eigenen Essgewohnheiten passt – und an stressigen Tagen innerhalb weniger Minuten eine schnelle proteinreiche Mahlzeit ermöglicht.

Hinweis zu den Proteinangaben

Die angegebenen Proteinwerte sind Näherungswerte und dienen zur Orientierung. Sie wurden anhand durchschnittlicher Nährwerte der verwendeten Zutaten berechnet und auf die jeweils angegebene Portionszahl umgerechnet.

Wenn bei einem Rezept zwischen Wasser und Milch gewählt werden kann, basiert die Proteinangabe auf der Zubereitung mit Wasser. Bei Rezepten, für die Milch oder Pflanzendrink vorgesehen ist, wurde für die Berechnung Milch mit 1,5 % Fett zugrunde gelegt.

Optionale Zutaten, Toppings und Serviervorschläge sind nicht in den angegebenen Proteinwerten enthalten. Da sich die Nährwerte von Proteinpulver, Milchpulver, Sojaprodukten und anderen Lebensmitteln je nach Hersteller unterscheiden können, kann der tatsächliche Proteingehalt vom angegebenen Wert abweichen.

TEIL 2

Proteinreiches Frühstück aus dem Glas

IN DIESEM TEIL

1	Vanille-Protein-Porridge.....	14
2	Schoko-Bananen-Porridge.....	14
3	Apfel-Zimt-Protein-Porridge.....	15
4	Beeren-Vanille-Hafermix.....	15
5	Kokos-Mandel-Porridge.....	16
6	Erdnuss-Schoko-Porridge.....	16
7	Kaffee-Protein-Porridge.....	17
8	Karottenkuchen-Frühstücksmix.....	17
9	Heidelbeer-Zitronen-Porridge.....	18
10	Zimt-Rosinen-Protein-Hafermix.....	18