

High Protein Winterküche

Wärmend, sättigend & eiweißreich

Über 100 einfache Rezepte für kalte Tage – von Frühstück und Suppen bis
Abendessen & heißen Getränken | Mit 4-Wochen-Winterplan

Inhaltsverzeichnis

Teil 1 – High Protein durch die kalte Jahreszeit.....	8
1. Warum Eiweiß gerade im Winter praktisch ist.....	8
2. Wie viel Protein braucht der Körper?.....	9
3. Die besten Proteinquellen für die Winterküche.....	10
4. Pflanzliche und tierische Eiweißquellen clever kombinieren.....	11
5. Wärmende Lebensmittel für kalte Tage.....	12
6. Proteinreiche Vorräte für schnelle Wintergerichte.....	13
7. Sättigende Kohlenhydrate richtig kombinieren.....	15
8. Gemüse der Wintersaison im Überblick.....	16
9. Meal Prep für stressige Wintertage.....	17
10. So stellst du eine ausgewogene High-Protein-Mahlzeit zusammen.....	18
Teil 2 – Wärmendes High-Protein-Frühstück.....	21
11. Apfel-Zimt-Protein-Porridge.....	22
12. Heidelbeer-Vanille-Haferbrei mit Skyr.....	23
13. Birnen-Walnuss-Porridge.....	24
14. Bananen-Zimt-Frühstücksbowl.....	25
15. Bratquitten-Skyr-Bowl.....	26
16. Schoko-Bananen-Protein-Porridge.....	27
17. Himbeer-Mandel-Haferbrei.....	28
18. Kürbis-Zimt-Porridge.....	29
19. Quark-Grießbrei mit Beeren.....	30
20. Protein-Milchreis mit Mango und Kardamom.....	31
21. Ofen-Porridge mit Birne.....	32
22. Bananen-Hafer-Frühstücksauflauf.....	33
23. Protein-Pancakes mit warmen Beeren.....	34
24. Apfel-Quark-Pfannkuchen.....	35
25. Hüttenkäse-Pancakes mit Zimt.....	36
26. Omelett mit Spinat und Feta.....	37
27. Rührei mit Hüttenkäse und Tomaten.....	38
28. Winterliches Gemüse-Omelett.....	39
29. Frühstücksauflauf mit Ei und Kartoffeln.....	40
30. Süßkartoffel-Ei-Frühstückspfanne.....	41
Teil 3 – Suppen, die richtig satt machen.....	42
31. Cremige rote Linsensuppe.....	43

32. Hähnchen-Gemüse-Suppe.....	44
33. High-Protein-Kürbis-Linsen-Suppe.....	45
34. Kartoffel-Lauch-Suppe mit Hüttenkäse.....	46
35. Brokkoli-Cheddar-Protein-Suppe.....	47
36. Blumenkohl-Kichererbsen-Suppe.....	48
37. Karotten-Ingwer-Linsensuppe.....	49
38. Tomaten-Bohnen-Suppe.....	50
39. Weiße-Bohnen-Gemüse-Suppe.....	51
40. Süßkartoffel-Linsen-Suppe.....	52
41. Kichererbsen-Spinat-Suppe.....	53
42. Hähnchen-Reis-Suppe.....	54
43. Puten-Gemüse-Suppe.....	55
44. Lachs-Kartoffel-Suppe.....	56
45. Erbsen-Spinat-Protein-Suppe.....	57
46. Pilz-Hähnchen-Suppe.....	58
47. Winterliche Minestrone mit Bohnen.....	59
48. Cremige Paprika-Linsen-Suppe.....	60
49. Kohlrabi-Hähnchen-Suppe.....	61
50. Orientalische Kichererbsensuppe.....	62
Teil 4 – Eintöpfe & One-Pot-Gerichte.....	63
51. Hähnchen-Linsen-Eintopf.....	64
52. Puten-Bohnen-Chili.....	65
53. Süßkartoffel-Hähnchen-Eintopf.....	66
54. Linsen-Kartoffel-Topf.....	67
55. Kichererbsen-Tomaten-Eintopf.....	68
56. Weiße-Bohnen-Spinat-Topf.....	69
57. Hähnchen-Kürbis-One-Pot.....	70
58. Puten-Reis-Gemüsetopf.....	71
59. Rindfleisch-Bohnen-Eintopf.....	72
60. Paprika-Hähnchen-Topf.....	73
61. Hirse-Putenhack-Eintopf.....	74
62. High-Protein-Kichererbsen-Kürbis-Curry.....	76
63. Tofu-Gemüse-Curry.....	78
64. Kalb-Kokos-Curry.....	79
65. Rote-Linsen-Dal mit Spinat.....	81
Teil 5 – Hähnchen & Pute für kalte Tage.....	82
66. Cremiges Paprika-Hähnchen.....	83

67. Zitronen-Hähnchen mit Brokkoli.....	84
68. Hähnchen mit Süßkartoffeln aus dem Ofen.....	85
69. Hähnchen-Spinat-Pfanne.....	86
70. Hähnchen-Gemüse-Gratin.....	87
71. Hähnchen in cremiger Pilzsauce.....	88
72. Hähnchen mit Rosenkohl und Kartoffeln.....	89
73. Mediterranes Tomaten-Hähnchen.....	90
74. Hähnchen-Kichererbsen-Pfanne.....	91
75. Ente mit Rotkohl, Kartoffeln und Apfel.....	92
76. Putenbällchen in Tomatensauce.....	94
77. Puten-Gemüse-Pfanne.....	95
78. Putenbrust mit Kürbisgemüse.....	96
79. Puten-Kartoffel-Auflauf.....	97
80. Putenstreifen mit Pilzen und Spinat.....	98
Teil 6 – Fisch & Meeresfrüchte.....	99
81. Ofenlachs mit Brokkoli.....	100
82. Lachs mit Süßkartoffelstampf.....	101
83. Lachs-Spinat-Auflauf.....	102
84. Lachs mit Ofengemüse.....	103
85. Cremige Lachs-Pasta mit Spinat.....	104
86. Kabeljau mit Tomaten und weißen Bohnen.....	105
87. Kabeljau auf Kartoffel-Gemüse-Bett.....	106
88. Seelachs mit Brokkoli-Kartoffel-Püree.....	107
89. Thunfisch-Topinambur-Auflauf.....	108
90. Thunfisch-Tomaten-Pasta.....	109
91. Thunfisch-Reis-Pfanne.....	110
92. Garnelen-Brokkoli-Pfanne.....	111
93. Garnelen-Reis-Topf.....	112
94. Lachs-Linsen-Bowl.....	113
95. Thunfischsteak-Gemüse-Curry.....	114
Teil 7 – Vegetarische Protein-Winterküche.....	116
96. Sojagranulat-Bolognese.....	117
97. Kichererbsen-Spinat-Pfanne.....	119
98. Tofu-Brokkoli-Pfanne.....	120
99. Tofu-Erdnuss-Curry.....	121
100. Mozzarella-Gemüse-Auflauf.....	122
101. Brokkoli-Feta-Auflauf.....	123

102. Linsen-Süßkartoffel-Auflauf.....	124
103. Kichererbsen-Kürbis-Pfanne.....	125
104. Weiße Bohnen mit Tomaten und Wirsing.....	126
105. Proteinreiche Gemüse-Lasagne.....	128
106. Quinoa-Gemüse-Pfanne mit Feta.....	129
107. Linsen-Pilz-Pfanne.....	130
108. Tofu-Süßkartoffel-Bowl.....	131
109. Ofenkürbis mit Hüttenkäse.....	132
110. Kartoffel-Spinat-Auflauf mit Ei.....	133
Teil 8 – Pasta, Reis & Kartoffeln mit viel Protein.....	134
111. Protein-Pasta mit Hähnchen und Spinat.....	135
112. Protein-Pasta mit Lachs und Brokkoli.....	136
113. Protein-Pasta mit Linsen-Bolognese.....	137
114. Cremige Thunfisch-Pasta.....	138
115. Hähnchen-Reis-Pfanne mit Gemüse.....	139
116. Lachs-Reis-Pfanne.....	140
117. Puten-Reis-Auflauf.....	141
118. Tofu-Gemüse-Reis.....	142
119. Chinakohl-Lamm-Gratin.....	143
120. Spitzkohl-Thunfisch-Auflauf.....	145
121. Süßkartoffel-Hack-Pfanne.....	147
122. Kartoffel-Hüttenkäse-Auflauf.....	148
123. Quinoa-Hähnchen-Pfanne.....	149
124. Linsen-Reis-Topf.....	150
125. Cremiges Pilz-Hähnchen-Risotto.....	151
Teil 9 – Aufläufe & Ofengerichte.....	153
126. Brokkoli-Lamm-Auflauf.....	154
127. Kürbis-Puten-Auflauf.....	156
128. Chinakohl-Hähnchen-Auflauf mit Mozzarella.....	157
129. Ente mit Kartoffeln, Wirsing und Lauch.....	159
130. Süßkartoffel-Hähnchen-Auflauf.....	161
131. Blumenkohl-Hack-Auflauf.....	162
132. Gemüse-Feta-Auflauf.....	163
133. Linsen-Tomaten-Auflauf.....	164
134. Proteinreicher Nudelauf mit Hähnchen.....	165
135. Ofengemüse mit Tofu und Feta.....	166
Teil 10 – Schnelle Abendgerichte.....	167

136. Hähnchen-Spinat-Rührei.....	168
137. Thunfisch-Omelett.....	169
138. Kartoffel-Ei-Pfanne.....	170
139. Hüttenkäse-Gemüse-Pfanne.....	171
140. Tofu-Rührei mit Spinat.....	172
141. Warmer Linsensalat mit Feta.....	173
142. Kichererbsen-Ei-Pfanne.....	174
143. Hähnchen-Wrap mit warmem Gemüse.....	175
144. Thunfisch-Kartoffel-Pfanne.....	176
145. Schnelle Lachs-Spinat-Pfanne.....	177
Teil 11 – Süße Wintermomente & proteinreiche Desserts.....	178
146. Warmer Bratapfel mit Skyr.....	179
147. Apfel-Zimt-Quarkauflauf.....	180
148. Schoko-Bananen-Proteincreme.....	181
149. Vanille-Skyr mit warmen Beeren.....	182
150. Birnen-Zimt-Quark.....	183
151. Protein-Milchreis mit Zimt.....	184
152. Heidelbeer-Quark-Auflauf.....	185
153. Bananen-Hafer-Proteinmuffins.....	186
154. Apfel-Hüttenkäse-Küchlein.....	187
155. Schoko-Skyr-Dessert mit warmen Kirschen.....	188
Teil 12 – Wärmende High-Protein-Getränke.....	189
156. Protein-Kakao mit Zimt.....	190
157. Vanille-Protein-Kakao.....	191
158. Schoko-Bananen-Warmdrink.....	192
159. Apfel-Zimt-Milchdrink.....	193
160. Warmer Vanille-Mandel-Drink.....	194
161. Zimt-Hafer-Protein-Drink.....	195
162. Warmer Beeren-Skyr-Drink.....	196
163. Ingwer-Vanille-Milchdrink.....	197
164. Kürbis-Zimt-Protein-Latte.....	198
165. Warmer Kakao mit Erdnussnote.....	199
Teil 13 – Der 4-Wochen-Winterplan.....	200
Frühstück, Mittagessen und Abendessen flexibel austauschen.....	204
Frühstück, Mittagessen und Abendessen flexibel austauschen.....	204
Portionsgrößen an den eigenen Bedarf anpassen.....	205
Mahlzeiten für mehrere Tage vorbereiten.....	205

Resteverwertung für die Winterküche.....	206
Bonus.....	209
Proteinreiche Winter-Einkaufsliste.....	209
Die besten Proteinquellen auf einen Blick.....	211
Wintergemüse-Saisonkalender.....	212
Vorratsliste für schnelle Gerichte.....	213
Zutaten clever austauschen.....	214
10 schnelle Meal-Prep-Kombinationen.....	215
Wochenplan zum Ausfüllen.....	216
Meal-Prep-Checkliste für kalte Tage.....	217
Übersicht der Nährwerte und Portionsgrößen.....	217
Schlusswort.....	219

Teil 1 - High Protein durch die kalte Jahreszeit

1. Warum Eiweiß gerade im Winter praktisch ist

Wenn es draußen kalt und früh dunkel wird, verändert sich bei vielen Menschen auch die Art zu essen. Salate und leichte Sommergerichte machen Platz für Suppen, Eintöpfe, Aufläufe, Ofengerichte und warme Frühstücke. Genau hier lässt sich eine eiweißreiche Ernährung besonders unkompliziert umsetzen.

Protein ist ein wichtiger Bestandteil des Körpers. Es wird unter anderem für Muskeln, Enzyme und zahlreiche Stoffwechselprozesse benötigt. Außerdem lassen sich eiweißreiche Lebensmittel gut mit typischen Winterzutaten kombinieren.



Ein warmer Haferbrei wird beispielsweise durch Skyr oder Quark proteinreicher. Eine Gemüsesuppe lässt sich mit Linsen, Bohnen, Hähnchen oder Tofu ergänzen. Kartoffelgerichte passen zu Fisch, Eiern oder Hüttenkäse

und ein Gemüseauflauf lässt sich mit Hülsenfrüchten, Käse oder Geflügel zu einer vollständigen Mahlzeit ausbauen.

Eine High-Protein-Winterküche bedeutet deshalb nicht, möglichst große Mengen Fleisch oder Proteinpulver zu verwenden. Viel wichtiger ist eine abwechslungsreiche Auswahl natürlicher Lebensmittel und eine sinnvolle Zusammenstellung der Mahlzeiten.

Gerade an hektischen Tagen ist das praktisch: Viele proteinreiche Wintergerichte können in größeren Portionen gekocht und am nächsten Tag noch einmal erwärmt werden. Suppen, Currys, Eintöpfe und Aufläufe eignen sich dafür besonders gut.

2. Wie viel Protein braucht der Körper?

Wie viel Protein ein Mensch benötigt, hängt unter anderem von Alter, Körpergewicht und körperlicher Aktivität ab.

Für gesunde Erwachsene zwischen 19 und unter 65 Jahren nennt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung einen Referenzwert von **0,8 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht und Tag**. Für gesunde Erwachsene ab 65 Jahren wird ein Schätzwert von **1,0 g pro Kilogramm Körpergewicht und Tag** angegeben.

Ein Beispiel:

Bei 70 kg Körpergewicht entsprechen 0,8 g pro Kilogramm rund:

$$70 \times 0,8 = 56 \text{ g Protein pro Tag}$$

Menschen, die intensiv und regelmäßig trainieren, können je nach Trainingsumfang und Ziel einen höheren Bedarf haben. Die DGE nennt für Sportlerinnen und Sportler mit mehr als fünf Trainingsstunden pro Woche einen Bereich von etwa **1,2 bis 2,0 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht und Tag**.

Mehr ist jedoch nicht automatisch besser. Eine sehr hohe Proteinzufuhr ist für eine ausgewogene Ernährung nicht notwendig.

Für den Alltag ist es häufig einfacher, Protein nicht nur bei einer einzigen Mahlzeit einzuplanen, sondern über den Tag zu verteilen.

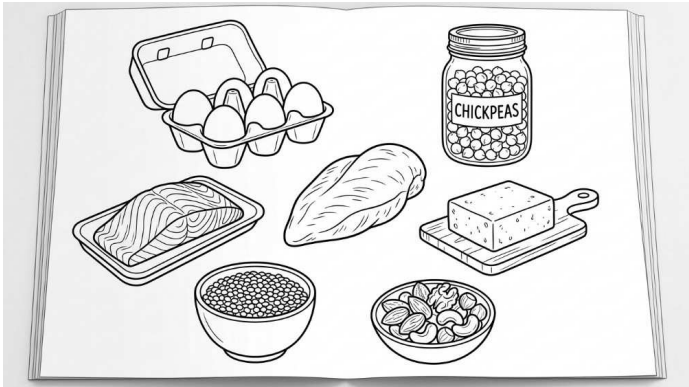
Zum Beispiel:

- Frühstück: Skyr, Quark, Eier oder Haferflocken
- Mittagessen: Hülsenfrüchte, Geflügel, Fisch oder Tofu
- Abendessen: Hüttenkäse, Eier, Bohnen oder ein proteinreicher Auflauf

Bei bestehenden Erkrankungen – insbesondere wenn die Nieren betroffen sind – sollte eine stark proteinbetonte Ernährung individuell mit einer Ärztin, einem Arzt oder einer qualifizierten Ernährungsfachkraft abgestimmt werden.

3. Die besten Proteinquellen für die Winterküche

Für eine abwechslungsreiche High-Protein-Küche brauchst du keine außergewöhnlichen Spezialprodukte. Viele ganz gewöhnliche Lebensmittel liefern Protein und lassen sich hervorragend für warme Gerichte verwenden.



Tierische Proteinquellen

Besonders vielseitig sind:

- Hähnchenbrust
- Putenbrust
- Eier
- Lachs
- Kabeljau und andere Fischarten
- Thunfisch
- Garnelen
- Skyr
- Quark

- Hüttenkäse
- Naturjoghurt
- Käse

Eier passen beispielsweise zu Frühstückspfannten, Aufläufen und schnellen Abendgerichten. Hüttenkäse kann Kartoffelgerichte, Aufläufe oder Pfannengerichte ergänzen. Fisch lässt sich mit Wintergemüse, Kartoffeln oder Reis kombinieren.

Pflanzliche Proteinquellen

Auch pflanzliche Lebensmittel bieten viele Möglichkeiten:

- Linsen
- Kichererbsen
- Kidneybohnen
- weiße Bohnen
- Erbsen
- Tofu
- Sojaprodukte
- Quinoa
- Haferflocken
- Nüsse und Samen

Linsen und Bohnen sind besonders praktisch für Suppen, Currys und Eintöpfe. Tofu eignet sich für Pfannengerichte und Ofengerichte.

Eine abwechslungsreiche Küche kann beide Gruppen miteinander verbinden, muss es aber nicht. Auch rein pflanzliche Mahlzeiten können proteinreich gestaltet werden.

4. Pflanzliche und tierische Eiweißquellen clever kombinieren

Abwechslung macht eine proteinreiche Ernährung nicht nur interessanter, sondern erleichtert auch die Versorgung mit unterschiedlichen Nährstoffen.

Statt jede Mahlzeit um Fleisch herum aufzubauen, kannst du zwischen tierischen und pflanzlichen Proteinquellen wechseln.

Praktische Kombinationen sind zum Beispiel:

Kartoffeln + Ei

Ein unkompliziertes Duo für Aufläufe, Frühstückspfannen oder schnelle Abendgerichte.

Linsen + Vollkorngetreide

Ideal für Eintöpfe, Bowls oder warme Salate.

Bohnen + Reis

Ein Klassiker, der sich mit Gemüse und Gewürzen immer wieder verändern lässt.

Haferflocken + Milchprodukt oder Sojaprodukt

Perfekt für warme Frühstücksgerichte.

Kichererbsen + Joghurt oder Skyr

Eine interessante Kombination für Currys, Ofengerichte und warme Bowls.

Auch innerhalb eines Tages kannst du verschiedene Quellen nutzen. Morgens gibt es beispielsweise Skyr und Haferflocken, mittags ein Linsengericht und abends Fisch mit Gemüse.

Dadurch entsteht automatisch mehr Abwechslung auf dem Teller. Gleichzeitig bist du nicht auf ein einzelnes Lebensmittel angewiesen, um deine Mahlzeiten proteinreich zu gestalten.

5. Wärmende Lebensmittel für kalte Tage

Kein Lebensmittel erhöht die Körpertemperatur auf magische Weise. Trotzdem gibt es Gerichte, die wir im Winter als besonders angenehm und wärmend empfinden – vor allem, wenn sie heiß serviert werden und sättigende Zutaten enthalten.

Typische Winterzutaten sind:

- Kartoffeln
- Süßkartoffeln
- Kürbis
- Karotten
- Pastinaken

- Rosenkohl
- Lauch
- Kohl
- Rote Bete
- Hülsenfrüchte
- Haferflocken

Dazu passen Gewürze und Kräuter wie:

- Ingwer
- Zimt
- Paprikapulver
- Kreuzkümmel
- Kurkuma
- Knoblauch
- Rosmarin
- Thymian

Aus Haferflocken, Apfel und Zimt wird beispielsweise ein warmes Frühstück. Kürbis und rote Linsen ergeben eine cremige Suppe. Kartoffeln, Brokkoli und Hähnchen lassen sich zu einem sättigenden Auflauf kombinieren.

Auch die Zubereitungsart spielt eine Rolle. Suppen, Eintöpfe, Currys, Ofengemüse und Aufläufe passen besonders gut in die kalte Jahreszeit und lassen sich problemlos proteinreich gestalten.

6. Proteinreiche Vorräte für schnelle Wintergerichte

Ein gut gefüllter Vorratsschrank ist eine der einfachsten Möglichkeiten, auch an stressigen Tagen selbst zu kochen.

Du brauchst dafür keine riesige Auswahl. Einige vielseitige Grundzutaten reichen bereits aus.

Im Vorratsschrank

Praktisch sind:

- rote und grüne Linsen
- Kichererbsen

- Kidneybohnen
- weiße Bohnen
- Haferflocken
- Reis
- Quinoa
- Vollkornnudeln oder Proteinpasta
- gehackte Tomaten
- Tomatenmark
- Gemüsebrühe
- Nüsse und Samen
- Gewürze

Im Kühlschrank

Hilfreich sind:

- Eier
- Skyr
- Quark
- Naturjoghurt
- Hüttenkäse
- Tofu
- Käse
- saisonales Gemüse

Im Gefrierschrank

Besonders praktisch:

- Beeren
- Spinat
- Brokkoli
- Erbsen
- Gemüse-Mischungen
- portioniertes Geflügel
- Fischfilets

Aus wenigen Vorräten entstehen schnell komplette Mahlzeiten.

Weißer Bohnen, Tomaten und Spinat werden zu einem schnellen Eintopf. Eier, Kartoffeln und Tiefkühlgemüse ergeben eine Pfanne. Rote Linsen, Tomaten und Brühe werden innerhalb kurzer Zeit zu einer sättigenden Suppe.

7. Sättigende Kohlenhydrate richtig kombinieren

High Protein bedeutet nicht automatisch Low Carb.

Kartoffeln, Haferflocken, Reis, Vollkornnudeln oder Brot können problemlos Bestandteil einer ausgewogenen proteinreichen Ernährung sein.

Entscheidend ist die Kombination.

Statt beispielsweise nur Nudeln mit Sauce zu essen, kannst du Protein und Gemüse ergänzen:

Nudeln + Hähnchen + Spinat

Oder:

Kartoffeln + Lachs + Brokkoli

Oder:

Haferflocken + Skyr + Apfel

So besteht eine Mahlzeit nicht hauptsächlich aus einer einzigen Lebensmittelgruppe.

Besonders praktisch für die Winterküche sind:

- Kartoffeln
- Süßkartoffeln
- Haferflocken
- Vollkornreis
- Quinoa
- Vollkornnudeln
- Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte sind dabei besonders interessant, weil sie sowohl Kohlenhydrate als auch pflanzliches Protein und Ballaststoffe liefern.

Eine einfache Orientierung für Hauptmahlzeiten lautet:

Proteinquelle + Gemüse + sättigende Beilage + etwas Fett

Zum Beispiel:

Hähnchen + Brokkoli + Kartoffeln + Olivenöl

oder:

Linsen + Kürbis + Reis + Joghurt-Topping.

8. Gemüse der Wintersaison im Überblick

Auch im Winter steht eine große Auswahl an Gemüse zur Verfügung. Saisonale Sorten bringen Abwechslung in Suppen, Eintöpfe, Pfannen und Ofengerichte.

Besonders passend für die Winterküche

Kürbis

Ideal für Suppen, Currys und Ofengerichte.

Rosenkohl

Passt hervorragend zu Kartoffeln, Hähnchen, Lachs oder Tofu.

Lauch

Eine gute Grundlage für Suppen, Eintöpfe und Aufläufe.

Karotten

Vielseitig, günstig und gut lagerfähig.

Pastinaken

Mit ihrem leicht süßlichen Geschmack passen sie zu Suppen und Ofengemüse.

Kohl

Weißkohl, Rotkohl, Wirsing und Grünkohl lassen sich auf ganz unterschiedliche Weise zubereiten.

Rote Bete

Eignet sich für Ofengerichte und warme Salate.

Kartoffeln

Botanisch kein klassisches Gemüse im engeren ernährungswissenschaftlichen Sinn, aber aus der Winterküche kaum wegzudenken.

Auch Tiefkühlgemüse ist eine praktische Alternative. Brokkoli, Spinat, Erbsen oder Gemüse-Mischungen lassen sich lange lagern und direkt portionsweise verwenden.

So muss eine abwechslungsreiche Winterküche keineswegs von frischem Sommergemüse abhängig sein.

9. Meal Prep für stressige Wintertage

Im Winter eignen sich viele Gerichte besonders gut zum Vorkochen. Ein großer Topf Suppe oder Eintopf spart an den folgenden Tagen Zeit und sorgt dafür, dass bereits eine fertige Mahlzeit bereitsteht.

Gerichte, die sich gut vorbereiten lassen, sind beispielsweise:

- Linsensuppen
- Bohnen-Eintöpfe
- Currys
- Chili
- Reisgerichte
- Ofengemüse
- Aufläufe
- gekochte Kartoffeln
- Quinoa
- vorbereitete Frühstücksportionen

Du musst dabei nicht für eine ganze Woche vorkochen.

Schon zwei oder drei vorbereitete Komponenten können den Alltag deutlich erleichtern.

Du könntest beispielsweise am Wochenende Kartoffeln garen, Gemüse vorbereiten und Hähnchen oder Tofu zubereiten. Daraus entstehen an verschiedenen Tagen unterschiedliche Mahlzeiten.

Ein einfaches Meal-Prep-Prinzip

Bereite vor:

1 Proteinquelle

zum Beispiel Hähnchen, Tofu oder Linsen

1 Beilage

zum Beispiel Kartoffeln, Reis oder Quinoa

2 Gemüsesorten

zum Beispiel Brokkoli und Karotten

Daraus kannst du anschließend Bowls, Pfannengerichte, Aufläufe oder Suppen zusammenstellen.

Gekochte Speisen sollten zügig abgekühlt, gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahrt und vor dem Verzehr ausreichend erhitzt werden.

10. So stellst du eine ausgewogene High-Protein-Mahlzeit zusammen

Eine proteinreiche Mahlzeit muss nicht kompliziert berechnet werden.

Ein einfaches Grundprinzip hilft dir dabei, abwechslungsreiche Gerichte zusammenzustellen.

Baustein 1 – Protein

Wähle beispielsweise:

- Hähnchen
- Pute
- Fisch
- Eier
- Tofu
- Linsen
- Bohnen
- Kichererbsen
- Skyr
- Quark
- Hüttenkäse

Baustein 2 – Gemüse

Zum Beispiel:

- Brokkoli
- Spinat
- Karotten
- Kürbis
- Rosenkohl
- Lauch
- Kohl
- Paprika

Baustein 3 – Sättigende Beilage

Zum Beispiel:

- Kartoffeln
- Süßkartoffeln
- Reis
- Quinoa
- Vollkornnudeln
- Haferflocken
- Vollkornbrot

Baustein 4 – Geschmack und Fettquelle

Dafür eignen sich beispielsweise:

- Olivenöl
- Nüsse
- Samen
- Joghurt-Dips
- Kräuter
- Gewürze

Aus diesen vier Bausteinen entstehen unzählige Kombinationen.

Hähnchen + Kürbis + Kartoffeln + Olivenöl

Lachs + Brokkoli + Reis + Kräuter

Linsen + Spinat + Süßkartoffeln + Joghurt

Tofu + Rosenkohl + Quinoa + Nüsse

Du musst dabei nicht jede Mahlzeit perfekt planen. Entscheidend ist das Gesamtbild über den Tag und über die Woche.

Die folgenden Rezeptkapitel zeigen dir, wie sich dieses einfache Prinzip in warme Frühstücke, Suppen, Eintöpfe, Aufläufe, schnelle Abendgerichte und sogar winterliche Desserts und Getränke übertragen lässt.

Teil 2 - Wärmendes High-Protein-Frühstück

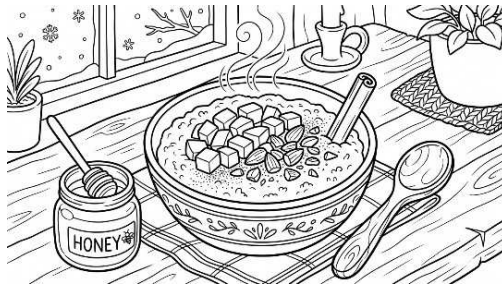
11. Apfel-Zimt-Protein-Porridge

Zutaten für 2 Portionen:

- 100 g Haferflocken
- 300 ml Milch
- 250 g Skyr
- 1 großer Apfel
- 1 TL Zimt
- 1 TL Honig
- 15 g gehackte Mandeln

Zubereitung:

1. Den Apfel waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
2. Haferflocken, Milch, die Hälfte der Apfelwürfel und Zimt in einen Topf geben.
3. Unter gelegentlichem Rühren 5 bis 7 Minuten sanft köcheln lassen, bis ein cremiger Porridge entstanden ist.
4. Den Topf vom Herd nehmen und den Skyr unterrühren.
5. Auf zwei Schalen verteilen und mit den restlichen Apfelstücken, Honig und Mandeln servieren.



Nährwerte pro Portion: ca. 450 kcal | 25 g Eiweiß | 59 g Kohlenhydrate | 12 g Fett