
High Protein Wintergetränke

*Über 50 wärmende, sättigende & eiweißreiche
Rezepte für kalte Tage*

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	5
Grundlagen.....	7
Warum proteinreiche Wintergetränke so praktisch sind.....	7
Die besten Proteinquellen für heiße Getränke.....	8
Milch, Pflanzendrinks, Skyr & Co.....	9
Welches Proteinpulver eignet sich?.....	10
Welche Geschmacksrichtung passt?.....	11
Süßen ohne zu viel Zucker.....	12
Wintergewürze richtig kombinieren.....	12
So werden Protein-Getränke cremig statt klumpig.....	14
Teil 1 – Heiße Protein-Kakaos.....	16
1. Klassischer Protein-Kakao.....	17
2. Vanille-Schoko-Protein-Kakao.....	18
3. Zimt-Protein-Kakao.....	19
4. Haselnuss-Protein-Kakao.....	20
5. Mandel-Schoko-Kakao.....	21
6. Kokos-Protein-Kakao.....	22
7. Schoko-Bananen-Kakao.....	23
8. Erdnuss-Schoko-Protein-Kakao.....	24
9. Lebkuchen-Protein-Kakao.....	25
10. Spekulatius-Protein-Kakao.....	26
Teil 2 – Protein-Lattes für kalte Tage.....	27
11. Vanille-Protein-Latte.....	28
12. Zimt-Haselnuss-Protein-Latte.....	29
13. Karamell-Protein-Latte.....	30
14. Kardamom-Orangen-Haselnuss-Protein-Latte.....	31
15. Mandel-Vanille-Latte.....	32
16. Kokos-Protein-Latte.....	33
17. Honig-Zimt-Latte.....	34
18. Lebkuchen-Latte.....	35
19. Spekulatius-Latte.....	36
20. Bratapfel-Protein-Latte.....	37
Teil 3 – Kaffee & Protein.....	38
21. Protein-Cappuccino.....	39
22. Vanille-Protein-Kaffee.....	40
23. Schoko-Protein-Mokka.....	41
24. Zimt-Kaffee mit Protein.....	42
25. Haselnuss-Protein-Kaffee.....	43
26. Karamell-Protein-Kaffee.....	44
27. Mandel-Mokka.....	45

28. Wintergewürz-Protein-Kaffee.....	46
Teil 4 – Fruchtige heiße Wintergetränke.....	47
29. Apfel-Zimt-Proteindrink.....	48
30. Bratapfel-Protein-Drink.....	49
31. Birnen-Vanille-Drink.....	50
32. Apfel-Karamell-Protein-Drink.....	51
33. Heidelbeer-Vanille-Winterdrink.....	52
34. Himbeer-Protein-Winterdrink.....	53
35. Kirsch-Schoko-Protein-Drink.....	54
36. Pflaumen-Zimt-Protein-Drink.....	55
Teil 5 – Cremige Frühstücksdrinks.....	56
37. Hafer-Vanille-Protein-Drink.....	57
38. Bananen-Zimt-Protein-Drink.....	58
39. Quitten-Dinkel-Protein-Drink.....	59
40. Schoko-Hafer-Protein-Drink.....	60
41. Erdnuss-Bananen-Winterdrink.....	61
42. Mandel-Hafer-Winterdrink.....	62
43. Vanille-Skyr-Winterdrink.....	63
44. Zimt-Quark-Protein-Drink.....	64
Teil 6 – Winterliche Dessertgetränke.....	65
45. Tiramisu-Protein-Drink.....	66
46. Schoko-Keks-Protein-Drink.....	67
47. Pistazien-Vanille-Protein-Drink.....	68
48. Spekulatius-Dessertdrink.....	69
49. Lebkuchen-Schoko-Cashew-Drink.....	70
50. Quitten-Mandel-Dessertdrink.....	71
51. Koffeinfreier Protein-Mokka.....	72
52. Haselnuss-Dessertdrink.....	73
Teil 7 – Proteinreiche Getränke ohne Kaffee.....	74
53. Goldene Protein-Milch mit Kurkuma.....	75
54. Vanille-Zimt-Milch.....	76
55. Mandel-Safran-Protein-Milch.....	77
56. Kokos-Moringa-Wintermilch.....	78
57. Granatapfel-Vanille-Protein-Drink.....	79
58. Kardamom-Mandel-Protein-Drink.....	80
59. Zimt-Hafer-Wintermilch.....	81
60. Cremiger Wintergewürz-Protein-Drink.....	82
Bonus.....	83
7-Tage-Wintergetränke-Plan.....	83
Die besten Proteinquellen auf einen Blick.....	84
Proteinpulver richtig dosieren.....	84

Baukasten für deinen eigenen Protein-Kakao.....	85
Baukasten für Protein-Lattes.....	86
Winterliche Gewürzkombinationen.....	87
Süßungsmöglichkeiten.....	88
Milch- und Pflanzendrink-Austauschliste.....	88
Tipps für besonders cremige Getränke.....	89
Schlusswort.....	91
Impressum.....	93

Vorwort

Wärmend, cremig und proteinreich durch die kalte Jahreszeit

Wenn es draußen kalt, dunkel und ungemütlich wird, wächst die Lust auf warme Getränke, die nicht nur gut schmecken, sondern auch angenehm sättigen. Genau hier kommen proteinreiche Wintergetränke ins Spiel.

Ob cremiger Kakao, würziger Latte, fruchtiger Heißdrink oder ein sättigendes Frühstücksgetränk – mit den richtigen Zutaten kannst du aus einer einfachen Tasse ein kleines, eiweißreiches Wohlfühlgericht machen.

Proteine tragen zur Erhaltung von Muskelmasse und zu einer Zunahme an Muskelmasse bei. Gleichzeitig können proteinreiche Getränke eine praktische Ergänzung sein, wenn du zwischen den Mahlzeiten etwas Sättigendes möchtest oder dein Frühstück unkompliziert ergänzen willst.

Die Rezepte in diesem Buch setzen auf leicht erhältliche Zutaten wie Milch, Pflanzendrinks, Skyr, Quark, Joghurt, Haferflocken, Nussmus und Proteinpulver. Dazu kommen typische Winteraromen wie Zimt, Vanille, Kakao, Kardamom, Apfel, Lebkuchen- oder Spekulatiusgewürz.

Du brauchst dafür keine komplizierte Küchenausstattung. Ein kleiner Topf, ein Schneebesen und gelegentlich ein Mixer reichen für die meisten Rezepte vollkommen aus.

Viele Getränke lassen sich außerdem an deine persönlichen Vorlieben anpassen. Du kannst Kuhmilch gegen einen Pflanzendrink austauschen, die Süße reduzieren, andere Gewürze verwenden oder die Proteinmenge an deinen Alltag anpassen.

Dieses Buch soll dir zeigen, wie abwechslungsreich proteinreiche Getränke gerade in der kalten Jahreszeit sein können: warm, cremig, unkompliziert und mit Zutaten, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen.

Mach es dir gemütlich, such dir deine Lieblingstasse aus und entdecke, wie vielseitig eine warme Portion Protein schmecken kann.

Grundlagen

Warum proteinreiche Wintergetränke so praktisch sind

Warme Getränke gehören für viele Menschen ganz selbstverständlich zu Herbst und Winter. Kaffee, Kakao oder Milchgetränke wärmen von innen und sorgen für einen kleinen Wohlfühlmoment im Alltag.

Mit einigen proteinreichen Zutaten können solche Getränke gleichzeitig sättigender werden.

Das ist besonders praktisch:

- am Morgen, wenn wenig Zeit für ein großes Frühstück bleibt,
- als Ergänzung zu einer kleinen Mahlzeit,
- nach körperlicher Aktivität,
- als wärmender Snack am Nachmittag,
- oder am Abend, wenn du Lust auf etwas Cremiges und Süßes hast.

Ein proteinreiches Getränk ersetzt nicht automatisch eine vollständige Mahlzeit. Je nach Zutaten kann es jedoch deutlich gehaltvoller sein als ein gewöhnlicher Kaffee oder Kakao.

Ein Drink mit Milch, Skyr, Haferflocken und Nussmus liefert beispielsweise neben Eiweiß auch Kohlenhydrate und Fett. Dadurch entsteht ein wesentlich sättigenderes Getränk als durch Milch und Kakao allein.

Der große Vorteil liegt außerdem in der Flexibilität. Fast jedes Grundrezept lässt sich verändern. Du kannst Gewürze austauschen, Obst ergänzen oder die Konsistenz nach deinem Geschmack anpassen.

So entsteht aus wenigen Grundzutaten immer wieder ein neues Wintergetränk.

Die besten Proteinquellen für heiße Getränke

Für proteinreiche Getränke stehen dir unterschiedliche Zutaten zur Verfügung. Manche eignen sich besonders gut zum Erhitzen, andere solltest du erst nach dem Erwärmen einrühren.

Milch

Kuhmilch ist eine der unkompliziertesten Grundlagen für warme Protein-Getränke. Sie enthält von Natur aus Eiweiß und ergibt eine cremige Konsistenz.

Je nach Fettgehalt verändert sich vor allem der Geschmack und die Cremigkeit, während der Proteingehalt vergleichsweise ähnlich bleibt.

Sojadrink

Unter den gängigen Pflanzendrinks gehört Sojadrink meist zu den proteinreicheren Varianten. Er eignet sich deshalb besonders gut für pflanzliche Protein-Lattes oder Kakaogetränke.

Achte möglichst auf eine ungesüßte Variante, wenn du die Süße selbst bestimmen möchtest.

Skyr

Skyr liefert viel Eiweiß und sorgt für eine dicke, cremige Konsistenz. Für heiße Getränke solltest du ihn nicht kräftig kochen.

Erwärme zuerst die übrigen Zutaten und rühre den Skyr anschließend langsam ein. So bleibt das Getränk cremiger.

Magerquark

Auch Magerquark eignet sich hervorragend als Proteinquelle. Da er deutlich fester ist als Skyr, sollte er besonders gründlich eingerührt oder kurz gemixt werden.

Für Trinkrezepte wird er meist mit ausreichend Milch oder Pflanzendrink verdünnt.

Griechischer Joghurt

Griechischer Joghurt sorgt für eine besonders cremige Konsistenz. Je nach Produkt kann sein Protein- und Fettgehalt stark variieren.

Auch Joghurt sollte nicht direkt gekocht, sondern erst bei niedrigerer Temperatur eingerührt werden.

Proteinpulver

Proteinpulver ist besonders praktisch, wenn der Proteingehalt eines Getränks unkompliziert erhöht werden soll.

Vanille, Schokolade und neutrale Sorten sind für Wintergetränke besonders vielseitig.

Da einige Proteinpulver bei starker Hitze klumpen können, ist es sinnvoll, sie zuerst mit etwas kalter oder lauwärmer Flüssigkeit glatt zu rühren.

Nussmus

Mandelmus, Erdnussmus, Haselnussmus oder Cashewmus liefern nicht so viel Eiweiß wie Skyr oder Proteinpulver, ergänzen ein Getränk aber mit etwas Protein, Fett und einer besonders cremigen Konsistenz.

Schon ein kleiner Löffel kann Geschmack und Mundgefühl deutlich verändern.

Haferflocken

Haferflocken liefern ebenfalls etwas Eiweiß und machen ein Getränk deutlich sättigender.

Für besonders cremige Frühstücksdrinks kannst du feine Haferflocken verwenden oder das Getränk nach dem Erwärmen kurz pürieren.

Milch, Pflanzendrinks, Skyr & Co.

Welche Grundlage für ein Rezept am besten geeignet ist, hängt davon ab, welchen Geschmack und welche Konsistenz du möchtest.

Milch schmeckt mild und cremig und lässt sich sehr gut mit Kakao, Kaffee, Vanille und Wintergewürzen kombinieren.

Pflanzendrinks können ganz unterschiedliche Aromen mitbringen.

Sojadrink ist relativ neutral und proteinreich.

Haferdrink schmeckt leicht süßlich und passt besonders gut zu Zimt, Apfel, Vanille und Karamell.

Mandeldrink besitzt ein feines nussiges Aroma und harmoniert mit Kakao, Kardamom und Vanille.

Kokosdrink sorgt für eine exotischere Note und eignet sich gut für Schokoladen- und Dessertgetränke.

Wenn du einen möglichst hohen Proteingehalt erreichen möchtest, lohnt sich ein Blick auf die Nährwerttabelle. Die Unterschiede zwischen einzelnen Produkten können erheblich sein.

Skyr, Quark und Joghurt kannst du zusätzlich verwenden, wenn dein Getränk besonders cremig und sättigend werden soll.

Wichtig ist dabei vor allem die Temperatur. Diese Zutaten sollten nicht längere Zeit gekocht werden. Erwärme das Getränk zunächst und rühre sie anschließend ein.

Bei sehr kaltem Skyr oder Quark kann es hilfreich sein, zunächst einen Esslöffel der warmen Flüssigkeit damit zu verrühren. Diese Mischung kannst du danach langsam unter den restlichen Drink geben.

Welches Proteinpulver eignet sich?

Proteinpulver ist kein Muss für jedes Rezept. Es kann jedoch sehr praktisch sein, wenn du mit wenig zusätzlichem Volumen mehr Protein in ein Getränk bringen möchtest.

Whey-Protein

Whey-Protein wird aus Milch hergestellt und löst sich meist gut in Flüssigkeit. Viele Sorten besitzen einen eher cremigen Geschmack.