

# HIGH PROTEIN

mit dem Omnia Campingbackofen

---

# Inhalt

|                                                               |           |
|---------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Teil 1 – Grundlagen für High Protein mit dem Omnia</b>     | <b>5</b>  |
| <b>Teil 2 – Proteinreiches Frühstück</b>                      | <b>14</b> |
| 1. Skyr-Haferflocken-Auflauf mit Beeren.....                  | 15        |
| 2. Protein-Bananenbrot.....                                   | 16        |
| 3. Apfel-Zimt-Frühstückskuchen mit Skyr.....                  | 17        |
| 4. Eier-Spinat-Auflauf.....                                   | 18        |
| 5. Hüttenkäse-Frühstücksbrötchen.....                         | 19        |
| 6. Protein-Porridge-Auflauf mit Banane.....                   | 20        |
| 7. Gemüse-Frittata mit Feta.....                              | 21        |
| 8. Quark-Hafer-Brötchen.....                                  | 22        |
| 9. Frühstücksauflauf mit Ei und Kartoffeln.....               | 23        |
| 10. Heidelbeer-Skyr-Kuchen.....                               | 24        |
| <b>Teil 3 – Brot, Brötchen &amp; herzhafte Backideen</b>      | <b>25</b> |
| 11. Proteinreiches Haferbrot.....                             | 26        |
| 12. Quark-Dinkel-Brot.....                                    | 27        |
| 13. Körnerbrot mit Skyr.....                                  | 28        |
| 14. Hüttenkäse-Brötchen.....                                  | 29        |
| 15. Protein-Fladenbrot.....                                   | 30        |
| 16. Kräuter-Feta-Brot.....                                    | 31        |
| 17. Tomaten-Oliven-Brot.....                                  | 32        |
| 18. Vollkornbrot mit Saaten.....                              | 33        |
| 19. Proteinreiche Käsebrötchen.....                           | 34        |
| 20. Schnelles Quarkbrot.....                                  | 35        |
| <b>Teil 4 – Geflügelgerichte</b>                              | <b>36</b> |
| 21. Hähnchen-Brokkoli-Auflauf.....                            | 37        |
| 22. Hähnchen mit Paprika und Feta.....                        | 38        |
| 23. Mediterraner Hähnchen-Kartoffel-Auflauf.....              | 39        |
| 24. Hähnchen-Zucchini-Gratin.....                             | 40        |
| 25. Putenhack-Gemüse-Auflauf.....                             | 41        |
| 26. Hähnchen mit Süßkartoffeln.....                           | 42        |
| 27. Putenbällchen in Tomatensauce.....                        | 43        |
| 28. Hähnchen-Hirse-Auflauf.....                               | 44        |
| 29. Putenbrust mit Kräuterkruste.....                         | 45        |
| 30. Hähnchen-Spinat-Auflauf mit Feta.....                     | 46        |
| 31. Proteinreicher Hähnchen-Nudel-Auflauf.....                | 47        |
| 32. Hähnchen mit Kichererbsen und Gemüse.....                 | 48        |
| 33. Putenhack-Zucchini-Rolle.....                             | 49        |
| 34. Putenhack-Grünkohl-Dumplings.....                         | 50        |
| 35. Würziger Puten-Kartoffel-Auflauf.....                     | 52        |
| <b>Teil 5 – Rotes Fleisch &amp; herzhafte Fleischgerichte</b> | <b>53</b> |
| 36. Gefüllte Aubergine mit Lammhack.....                      | 54        |
| 37. Proteinreicher Cheeseburger-Auflauf.....                  | 55        |
| 38. Rinderhack mit Süßkartoffeln.....                         | 56        |
| 39. Hackbällchen mit Paprika und Tomaten.....                 | 57        |
| 40. Rindfleisch-Kartoffel-Gratin.....                         | 58        |
| 41. Lammhack mit Aubergine und Feta.....                      | 59        |

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| 42. Rinderhack-Zucchini-Bohneneintopf..... | 60 |
| 43. Mediterrane Fleischbällchen.....       | 61 |
| 44. Rindfleisch-Bohnen-Auflauf.....        | 62 |
| 45. Hackfleisch-Blumenkohl-Gratin.....     | 63 |

## **Teil 6 – Fisch & Meeresfrüchte** **64**

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| 46. Lachs-Spinat-Auflauf.....                  | 65 |
| 47. Thunfisch-Nudel-Auflauf.....               | 66 |
| 48. Lachs mit Brokkoli und Kartoffeln.....     | 67 |
| 49. Thunfisch-Zucchini-Gratin.....             | 68 |
| 50. Kabeljau auf Gemüse.....                   | 69 |
| 51. Lachs-Feta-Auflauf.....                    | 70 |
| 52. Garnelen mit Tomaten und Feta.....         | 71 |
| 53. Fischauflauf mit Lauch und Kartoffeln..... | 72 |
| 54. Thunfisch-Ei-Auflauf.....                  | 73 |
| 55. Mediterraner Lachs mit Gemüse.....         | 74 |

## **Teil 7 – Vegetarische Proteinrezepte** **75**

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| 56. Linsen-Gemüse-Auflauf.....                            | 76 |
| 57. Kichererbsen-Feta-Gratin.....                         | 77 |
| 58. Tofu-Gemüse-Auflauf.....                              | 78 |
| 59. Brokkoli-Hüttenkäse-Auflauf.....                      | 79 |
| 60. Spinat-Feta-Frittata.....                             | 80 |
| 61. Linsen-Süßkartoffel-Auflauf.....                      | 81 |
| 62. Mandel-Nuss-Tofu mit Paprika und Zucchini.....        | 82 |
| 63. Gefüllte Süßkartoffeln mit Kidneybohnen und Mais..... | 83 |
| 64. Quinoa-Gemüse-Auflauf.....                            | 84 |
| 65. Kichererbsen-Kürbis-Spinat-Gratin.....                | 85 |
| 66. Hüttenkäse-Kartoffel-Auflauf.....                     | 86 |
| 67. Tofu-Tomaten-Auflauf.....                             | 87 |
| 68. Proteinreiche Gemüse-Lasagne.....                     | 88 |
| 69. Sojagranulat-Chili sin Carne.....                     | 89 |
| 70. Feta-Bohnen-Gratin.....                               | 90 |

## **Teil 8 – Sättigende Aufläufe & One-Pot-Gerichte** **91**

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| 71. Hähnchen-Reis-Gemüse-Auflauf.....   | 92  |
| 72. Proteinreicher Kartoffelaufbau..... | 93  |
| 73. Putenhack-Nudel-Auflauf.....        | 94  |
| 74. Rinderhack-Reis-Auflauf.....        | 95  |
| 75. Lachs-Kartoffel-Auflauf.....        | 96  |
| 76. Tofu-Reis-Gemüse-Auflauf.....       | 97  |
| 77. Proteinreicher Chili-Auflauf.....   | 98  |
| 78. Linsen-Auberginen-Gratin.....       | 99  |
| 79. Hähnchen-Couscous-Auflauf.....      | 100 |
| 80. Thunfisch-Reis-Auflauf.....         | 101 |
| 81. Putenhack-Brokkoli-Gratin.....      | 102 |
| 82. Kichererbsen-Quinoa-Auflauf.....    | 103 |

## **Teil 9 – Pizza, Flammkuchen & herzhafte Snacks** **104**

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| 83. Protein-Pizza mit Hähnchen.....   | 105 |
| 84. Thunfisch-Pizza.....              | 106 |
| 85. Gemüse-Feta-Pizza.....            | 107 |
| 86. Protein-Flammkuchen mit Pute..... | 108 |

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| 87. Hüttenkäse-Pizzaschnecken.....        | 109 |
| 88. Mini-Pizza mit Rinderhack.....        | 110 |
| 89. Proteinreiche Gemüse-Schnecken.....   | 111 |
| 90. Ziegenkäse-Spinat-Schnecken.....      | 112 |
| 91. Hähnchen-Wrap-Auflauf.....            | 113 |
| 92. Protein-Quesadilla aus dem Omnia..... | 114 |

## **Teil 10 – Kleine Mahlzeiten & Snacks** **115**

|                                                   |     |
|---------------------------------------------------|-----|
| 93. Eiermuffins mit Gemüse.....                   | 116 |
| 94. Hüttenkäse-Gemüse-Muffins.....                | 117 |
| 95. Thunfisch-Ei-Muffins.....                     | 118 |
| 96. Proteinreiche Käsehäppchen.....               | 119 |
| 97. Hähnchen-Gemüse-Bällchen.....                 | 120 |
| 98. Linsen-Feta-Taler.....                        | 121 |
| 99. Tofu-Gemüse-Häppchen.....                     | 122 |
| 100. Quark-Kräuter-Brötchen.....                  | 123 |
| 101. Protein-Snackkuchen mit Spinat und Feta..... | 124 |

## **Teil 11 – Proteinreiche süße Rezepte** **125**

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| 102. Protein-Ziegenkäse-Käsekuchen.....       | 126 |
| 103. Skyr-Beeren-Auflauf.....                 | 127 |
| 104. Schoko-Bananen-Protein-Kuchen.....       | 128 |
| 105. Apfel-Quark-Kuchen.....                  | 129 |
| 106. Heidelbeer-Protein-Muffins.....          | 130 |
| 107. Vanille-Skyr-Kuchen.....                 | 131 |
| 108. Proteinreicher Karottenkuchen.....       | 132 |
| 109. Quark-Aprikosen-Auflauf mit Mandeln..... | 133 |
| 110. Schoko-Quark-Auflauf.....                | 134 |
| 111. Protein-Brownie aus dem Omnia.....       | 135 |

## **Nährwerte pro Portion** **136**

## **Bonus** **140**

|                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| 1. 14-Tage-High-Protein-Campingplan.....               | 141 |
| 2. Proteinreiche Einkaufsliste fürs Wohnmobil.....     | 143 |
| 3. Haltbare Eiweißquellen für unterwegs.....           | 144 |
| 4. Vegetarische Austauschmöglichkeiten.....            | 145 |
| 5. Meal-Prep-Ideen für Camping und Reisen.....         | 146 |
| 6. Portionsgrößen einfach anpassen.....                | 147 |
| 7. Garzeiten-Übersicht für den Omnia.....              | 148 |
| 8. Resteverwertung ohne Lebensmittelverschwendung..... | 149 |
| 9. Proteinreiche Saucen, Dips und Toppings.....        | 150 |
| 10. Rezeptregister nach Hauptzutaten.....              | 153 |

## TEIL 1

# Grundlagen für High Protein mit dem Omnia

## So funktioniert der Omnia Campingbackofen

Der Omnia Campingbackofen ist besonders praktisch für Camping, Wohnmobil und unterwegs, weil er ohne klassischen Backofen auskommt. Er wird direkt auf einer geeigneten Kochstelle verwendet und nutzt die aufsteigende Wärme, um Speisen in der ringförmigen Form zu garen oder zu backen.

Der Omnia besteht im Wesentlichen aus drei Teilen:

- der **Unterschale**, die die Hitze der Kochstelle verteilt,
- der **ringförmigen Backform**, in der sich das Gericht befindet,
- dem **Deckel**, der die heiße Luft im Inneren zirkulieren lässt.

Durch die Öffnung in der Mitte der Form kann die Wärme aufsteigen. Gleichzeitig gelangt Hitze von unten an die Backform. Dadurch entsteht ein Prinzip, das einem kleinen Umluftbackofen ähnelt.

Anders als bei einem normalen Backofen lässt sich die Temperatur jedoch nicht immer exakt in Grad Celsius einstellen. Gasflamme, Elektroplatte und Campingkocher können sehr unterschiedlich stark heizen. Deshalb arbeiten die Rezepte in diesem Buch überwiegend mit den Angaben **hohe, mittlere und niedrige Hitze**.

Als einfache Orientierung gilt:

**Hohe Hitze** wird meist nur zu Beginn für wenige Minuten verwendet, damit der Omnia schnell auf Temperatur kommt.

**Mittlere Hitze** eignet sich beispielsweise zum Garen von Aufläufen, Fleisch und Gemüse.

**Niedrige Hitze** ist für längere Gar- und Backzeiten besonders wichtig. Sie hilft dabei, dass Brot, Kuchen und Aufläufe gleichmäßig durchgaren, ohne dass der Boden zu dunkel wird.

Mit etwas Erfahrung lernst du schnell, wie stark deine Kochstelle tatsächlich heizt. Kontrolliere neue Rezepte deshalb gegen Ende der angegebenen Garzeit etwas früher.

## Die wichtigsten Proteinquellen für unterwegs

Eine proteinreiche Campingküche muss weder kompliziert sein noch ständig Proteinpulver enthalten. Viele gewöhnliche Lebensmittel liefern bereits reichlich Eiweiß und lassen sich hervorragend im Omnia verwenden.

### Skyr und Magerquark

Skyr und Magerquark eignen sich für süße und herzhafte Gerichte. Sie können unter anderem für:

- Frühstücksaufläufe,
- Brot und Brötchen,
- Kuchen,

- cremige Aufläufe,
- Füllungen
- und Dips

verwendet werden.

Da beide Lebensmittel gekühlt gelagert werden müssen, sind sie vor allem für Reisen mit Kühlschrank oder gut funktionierender Kühlbox geeignet.

### **Hüttenkäse**

Hüttenkäse ist eine der vielseitigsten Zutaten dieses Buches. Er lässt sich in Aufläufen, Brötchen, Frittatas, Pizza und herzhaften Backrezepten verwenden.

Er sorgt gleichzeitig für Feuchtigkeit und zusätzliches Eiweiß.

### **Eier**

Eier sind besonders praktisch für:

- Frittatas,
- Frühstücksaufläufe,
- Muffins,
- Brot,
- Kuchen
- und herzhafte Snacks.

Sie dienen außerdem als Bindemittel und verbessern bei vielen Rezepten die Struktur.

### **Hähnchen und Pute**

Mageres Hähnchen- und Putenfleisch liefert viel Eiweiß und lässt sich hervorragend mit Kartoffeln, Reis, Nudeln und Gemüse kombinieren.

Beim Camping solltest du bei rohem Geflügel besonders auf eine durchgehende Kühlung und hygienische Verarbeitung achten.

### **Fisch**

Thunfisch im eigenen Saft ist besonders praktisch, weil ungeöffnete Dosen oder Gläser ohne Kühlschrank gelagert werden können.

Frischer oder tiefgekühlter Fisch wie Lachs und Kabeljau benötigt dagegen eine zuverlässige Kühlung.

### **Hülsenfrüchte**

Linsen, Kichererbsen, Kidneybohnen und weiße Bohnen sind ideale Zutaten für den Vorratsschrank.

Bereits gegarte Hülsenfrüchte aus Dose oder Glas sparen beim Camping außerdem Zeit, Wasser und Energie.

Sie lassen sich beispielsweise mit:

- Hüttenkäse,
- Skyr,

- Feta,
- Tofu,
- Quinoa
- oder Eiern

kombinieren, um den Eiweißgehalt einer Mahlzeit weiter zu erhöhen.

### **Tofu**

Naturtofu ist eine vielseitige pflanzliche Proteinquelle und nimmt Gewürze und Marinaden gut auf.

Besonders gut passt er zu Paprika, Zucchini, Tomaten, Reis und Hülsenfrüchten.

### **Vorräte für die proteinreiche Campingküche**

Eine gute Vorratsplanung macht das Kochen unterwegs deutlich einfacher. Du musst nicht für jedes Gericht zahlreiche frische Zutaten mitnehmen.

### **Haltbare Proteinquellen**

Praktisch für den Campingvorrat sind beispielsweise:

- Thunfisch im eigenen Saft
- Linsen
- Kidneybohnen
- Kichererbsen
- weiße Bohnen
- haltbarer Tofu, sofern entsprechend gekennzeichnet
- Haferflocken
- Quinoa
- proteinreiche Nudeln

Produkte, die laut Verpackung gekühlt werden müssen, gehören selbstverständlich in Kühlschrank oder Kühlbox.

### **Sinnvolle Grundzutaten**

Für viele Rezepte dieses Buches reichen einige wenige Grundzutaten:

- Haferflocken
- Dinkelmehl
- Dinkelvollkornmehl
- Reis
- Nudeln
- Couscous
- Quinoa
- Kartoffeln
- passierte Tomaten
- Tomatenmark

- Backpulver
- Gemüsebrühe

Auch Zwiebeln, Kartoffeln und einige feste Gemüsesorten lassen sich je nach Lagerbedingungen gut bevorraten.

### Gewürze mit großer Wirkung

Du brauchst unterwegs keinen riesigen Gewürzschrank. Eine kleine Auswahl genügt:

- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Paprikapulver
- Knoblauchgranulat
- Oregano
- italienische Kräuter
- Kreuzkümmel
- Zimt
- Muskat
- Chiliflocken

Damit kannst du einen großen Teil der herzhaften und süßen Rezepte abwechslungsreich würzen.

### Portionsgrößen und Proteinbedarf im Alltag

Protein gehört zu den lebensnotwendigen Nährstoffen. Der Körper benötigt es unter anderem zum Aufbau und Erhalt von Gewebe sowie für zahlreiche Stoffwechselprozesse.

Als Referenzwert empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung für gesunde Erwachsene von **19 bis unter 65 Jahren etwa 0,8 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht und Tag**. Ab 65 Jahren liegt der Schätzwert für eine angemessene Zufuhr bei **1,0 g pro Kilogramm Körpergewicht und Tag**.

Ein gesunder Erwachsener mit beispielsweise 70 kg Körpergewicht kommt bei 0,8 g pro Kilogramm rechnerisch auf etwa **56 g Protein pro Tag**.

Bei intensivem Sport können andere Mengen sinnvoll sein. Die DGE nennt für Personen, die mehr als etwa fünf Stunden pro Woche trainieren, abhängig von Trainingsumfang und Trainingsziel ungefähr **1,2 bis 2,0 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht und Tag**.

Die Rezepte dieses Buches sind bewusst proteinreich gestaltet. Das bedeutet jedoch nicht, dass jede Person möglichst viel Protein essen muss.

Als praktische Orientierung für die Zusammenstellung eines proteinreichen Tages können beispielsweise dienen:

- **Frühstück:** etwa 25–35 g Eiweiß
- **Hauptmahlzeit:** etwa 35–50 g Eiweiß
- **kleine Mahlzeit oder Snack:** etwa 15–25 g Eiweiß

Diese Werte sind keine medizinischen Empfehlungen, sondern praktische Planungsgrößen für die Rezepte dieses Buches.

Der persönliche Bedarf kann unter anderem von Alter, Körpergewicht, körperlicher Aktivität und gesundheitlicher Situation abhängen. Bei Erkrankungen, insbesondere wenn eine individuell angepasste Ernährung erforderlich ist, sollte die Proteinzufuhr ärztlich oder ernährungsmedizinisch abgestimmt werden.

### **Tipps für saftige, knusprige und gleichmäßig gegarte Gerichte**

Beim Omnia entscheidet nicht nur die Garzeit über das Ergebnis. Auch Füllhöhe, Feuchtigkeit und Größe der Zutaten spielen eine wichtige Rolle.

#### **Die Form nicht zu voll füllen**

Zwischen Speise und Deckel sollte ausreichend Platz bleiben, damit die heiße Luft zirkulieren kann.

Besonders Brot, Kuchen und Eierspeisen können während des Garens deutlich aufgehen.

#### **Zutaten gleichmäßig schneiden**

Kartoffeln, Süßkartoffeln und festes Gemüse sollten möglichst gleichmäßig geschnitten werden.

Sehr große Stücke benötigen deutlich länger als kleine Stücke. Dadurch kann ein Gericht außen bereits fertig sein, während einzelne Zutaten noch nicht vollständig gegart sind.

#### **Kartoffeln möglichst dünn schneiden**

Für Aufläufe sind dünne Kartoffelscheiben besonders geeignet. Dicke Scheiben verlängern die Garzeit erheblich.

#### **Mageres Fleisch vor dem Austrocknen schützen**

Hähnchen- und Putenbrust enthalten wenig Fett. Zutaten wie:

- Hüttenkäse,
- Skyr,
- Tomatensauce
- oder Gemüse

helfen dabei, ausreichend Feuchtigkeit im Gericht zu halten.

#### **Sehr feuchte Zutaten abtropfen lassen**

Thunfisch, Hülsenfrüchte und eingelegtes Gemüse sollten gut abtropfen.

Auch tiefgekühlter Spinat wird nach dem Auftauen am besten ausgedrückt. Andernfalls kann ein Auflauf unnötig wässrig werden.

#### **Käse clever einsetzen**

Geriebener Käse muss nicht immer von Beginn an auf dem Gericht liegen.

Wenn deine Kochstelle von oben beziehungsweise im Deckelbereich sehr stark arbeitet, kannst du einen Teil des Käses erst später hinzufügen.

#### **Lieber rechtzeitig kontrollieren**

Die tatsächliche Garzeit kann je nach Kochstelle variieren.

Kontrolliere deshalb besonders bei:

- Brot,
- Kuchen,
- Geflügel,
- Fisch,
- Kartoffeln
- und Eierspeisen

gegen Ende der angegebenen Zeit den Garzustand.

### **Formen, Einsätze und Zubehör sinnvoll nutzen**

Für die Rezepte benötigst du grundsätzlich nur den Omnia Campingbackofen. Einige Zubehöerteile können die Handhabung jedoch vereinfachen.

#### **Silikoneinsatz**

Ein passender Silikoneinsatz eignet sich besonders für:

- Kuchen,
- Brot,
- Aufläufe,
- Frittatas
- und klebrige Teige.

Viele Speisen lassen sich damit leichter aus der Form lösen.

Die Garzeit kann sich je nach verwendetem Einsatz etwas verändern.

#### **Muffineinsatz oder kleine Förmchen**

Für Eiermuffins, herzhafte Muffins und kleine Snacks sind passende hitzebeständige Formen praktisch.

Achte darauf, dass sie für die verwendete Temperatur und den Einsatz im Omnia geeignet sind.

#### **Backrost**

Ein passender Rost kann sinnvoll sein, wenn Speisen erhöht gegart oder erwärmt werden sollen.

#### **Thermometer**

Besonders bei Fleisch und Geflügel kann ein Lebensmittelthermometer zusätzliche Sicherheit geben.

#### **Hitzebeständige Handschuhe**

Deckel und Form werden während des Betriebs sehr heiß. Verwende deshalb geeignete Topflappen oder hitzebeständige Handschuhe.

### **Vorbereitung, Aufbewahrung und Meal Prep beim Camping**

Meal Prep funktioniert auch im Wohnmobil oder auf dem Campingplatz – allerdings sollte die Lebensmittelsicherheit immer Vorrang haben.

## **Zutaten zu Hause vorbereiten**

Vor einer kurzen Reise kannst du einige Arbeitsschritte bereits zu Hause erledigen.

Zum Beispiel:

- Gewürzmischungen portionieren
- trockene Zutaten abwiegen
- Haferflocken und Mehl vorbereiten
- haltbare Zutaten zusammenstellen

Rohe leicht verderbliche Lebensmittel sollten dagegen nur dann vorbereitet mitgenommen werden, wenn eine zuverlässige Kühlung gewährleistet ist.

## **Reste rasch abkühlen**

Gekochte Speisen sollten nicht unnötig lange bei warmer Umgebungstemperatur stehen.

Reste möglichst zügig abkühlen und anschließend gekühlt lagern.

## **Kleine Portionen sind praktischer**

Mehrere kleine Behälter sind beim Camping häufig praktischer als ein großer.

So musst du nicht jedes Mal die gesamte vorbereitete Mahlzeit aus dem Kühlschrank nehmen.

## **Kühlkette beachten**

Besonders empfindlich sind:

- rohes Geflügel
- Hackfleisch
- Fisch
- Milchprodukte
- gekochter Reis
- Speisen mit Ei

Bei hohen Außentemperaturen ist eine zuverlässige Kühlung besonders wichtig.

## **Reste gründlich wiedererwärmen**

Bereits gegarte Speisen sollten beim Wiedererwärmen vollständig und gleichmäßig erhitzt werden.

Bereite deshalb am besten nur so viel zu, wie du anschließend tatsächlich benötigst.

## **Zutaten clever austauschen**

Unterwegs ist nicht immer jede Zutat verfügbar. Viele Rezepte lassen sich trotzdem flexibel anpassen.

## **Skyr ersetzen**

Je nach Rezept kannst du Skyr austauschen gegen:

- Magerquark
- Naturjoghurt mit höherem Proteingehalt

- Hüttenkäse, wenn eine körnigere Konsistenz passt

Bei Quark kann je nach Konsistenz etwas zusätzliche Flüssigkeit erforderlich sein.

### **Hüttenkäse ersetzen**

Je nach Gericht eignen sich beispielsweise:

- Skyr
- Quark
- Ricotta

Die Konsistenz und die Nährwerte verändern sich dadurch allerdings.

### **Feta ersetzen**

Möglich sind beispielsweise:

- Hirtenkäse
- Mozzarella
- geriebener Käse
- eine pflanzliche Alternative

Dabei solltest du beachten, dass Salz-, Fett- und Proteingehalt unterschiedlich ausfallen können.

### **Hähnchen und Pute austauschen**

In vielen Rezepten kannst du Hähnchenbrust und Putenbrust direkt gegeneinander austauschen.

Bei Hackfleisch eignet sich beispielsweise mageres Puten- oder Rinderhack.

### **Fleisch durch Tofu ersetzen**

Für eine vegetarische Variante kann Naturtofu eine praktische Alternative sein.

Tofu besitzt jedoch andere Gar- und Feuchtigkeitseigenschaften als Fleisch. Deshalb funktioniert ein Austausch nicht in jedem Rezept exakt im Verhältnis 1:1.

### **Hülsenfrüchte austauschen**

Kidneybohnen, weiße Bohnen, Kichererbsen und Linsen können in vielen Aufläufen untereinander variiert werden.

Dabei verändern sich Geschmack, Konsistenz und Nährwerte etwas.

### **Gemüse nach Saison verwenden**

Paprika ist gerade nicht erhältlich? Dann können je nach Rezept beispielsweise funktionieren:

- Zucchini
- Brokkoli
- Karotten
- Champignons
- Spinat

- Lauch

Gerade beim Camping ist Flexibilität oft wichtiger als das hundertprozentige Festhalten an einer bestimmten Gemüsesorte.

**Wichtig:** Wenn du Zutaten austauschst, können sich Eiweißgehalt, Kalorien, Flüssigkeitsmenge und Garzeit verändern. Die angegebenen Nährwerte gelten deshalb immer für die Zutaten des jeweiligen Originalrezepts.

## TEIL 2

# Proteinreiches Frühstück

---

# 1. Skyr-Haferflocken-Auflauf mit Beeren

🍴 PORTIONEN: 4 | 🍳 VORBEREITUNG: 10 Min. | ⌚ GARZEIT: 30-35 Min.

## ZUTATEN

- 800 g Skyr natur
- 160 g zarte Haferflocken
- 4 Eier
- 150 ml Milch
- 200 g Beeren, frisch oder tiefgekühlt
- 1 reife Banane
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Vanilleextrakt
- ½ TL Zimt

## ZUBEREITUNG

1. Banane fein zerdrücken.
2. Mit Skyr, Eiern und Milch glatt rühren.
3. Haferflocken, Backpulver, Vanille und Zimt einrühren.
4. Beeren vorsichtig unterheben.
5. Die Masse in die leicht gefettete Omnia-Form geben.
6. **2 Minuten bei hoher Hitze**, anschließend **28-33 Minuten bei niedriger bis mittlerer Hitze** backen.
7. Vor dem Servieren etwa 5 Minuten ruhen lassen.

## NÄHRWERTE PRO PORTION

| 🔥 KCAL | 🥚 EIWEIß | 🌾 KH | 🛢️ FETT |
|--------|----------|------|---------|
| 425    | 37 g     | 44 g | 10 g    |

## 2. Protein-Bananenbrot

 ERGIBT: 10 Stücke |  PORTIONEN: 5, je 2 Stücke |  VORBEREITUNG: 10 Min. |  GARZEIT: 40–45 Min.

### ZUTATEN

- 3 reife Bananen, ca. 300 g ohne Schale
- 500 g Magerquark
- 250 g Skyr
- 4 Eier
- 200 g Hafermehl
- 30 g gemahlene Mandeln
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Zimt
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 Prise Salz

### ZUBEREITUNG

1. Bananen fein zerdrücken.
2. Mit Magerquark, Skyr und Eiern verrühren.
3. Hafermehl, Mandeln, Backpulver, Zimt, Vanille und Salz hinzufügen.
4. Alles zu einem gleichmäßigen Teig verrühren.
5. In die Omnia-Form geben.
6. **2 Minuten bei hoher Hitze**, anschließend **38–43 Minuten bei niedriger Hitze** backen.
7. Vollständig auskühlen lassen und in 10 Stücke schneiden.

### NÄHRWERTE PRO PORTION

|  KCAL |  EIWEIß |  KH |  FETT |
|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 405                                                                                      | 31 g                                                                                       | 43 g                                                                                   | 11 g                                                                                       |