NINJA DUAL ZONE

High-Protein Kochbuch zum Abnehmen

111 schnelle & eiweißreiche Airfryer-Rezepte für jeden Tag – mit Nährwertangaben und 4-Wochen-Ernährungsplan

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 5

Grundlagen – Abnehmen mit High Protein aus der NINJA DUAL ZONE 6

Teil 1 – High-Protein Frühstück 11

1. Eier-Muffins mit Spinat und Feta 12
2. Frühstückskartoffeln mit Ei und Hüttenkäse 13
3. Protein-Omelett mit Paprika 14
4. Zucchini-Ei-Taler 15
5. Frühstücks-Wraps mit Ei und Pute 16
6. Skyr-Hafer-Küchlein 17
7. Bananen-Quark-Taler 18
8. Herzhafte Frühstücksmuffins mit Hähnchen 19
9. Protein-French-Toast-Röllchen 20
10. Apfel-Zimt-Quark-Auflauf 21

Teil 2 – Geflügel 22

11. Knusprige Hähnchenbrust mit Kräutern 23
12. Zitronen-Knoblauch-Hähnchen 24
13. Paprika-Hähnchenstreifen 25
14. Mediterrane Hähnchenfilets 26
15. Hähnchen-Gemüse-Spieße 27
16. Parmesan-Hähnchen 28
17. Joghurt-Curry-Hähnchen 29
18. BBQ-Hähnchen ohne Zuckerzusatz 30
19. Hähnchen mit Brokkoli und Kohlrabi-Pommes 31
20. Gefüllte Hähnchenbrust mit Spinat 32
21. Putensteaks mit Kräuterkruste 33
22. Puten-Gemüse-Päckchen 34
23. Paprika-Putenstreifen 35
24. Putenbällchen mit Zucchini 36
25. Putenfilet mit Süßkartoffel-Wedges 37

Teil 3 – Rotes Fleisch & mageres Hackfleisch 38

26. Rinderhackbällchen mit Kräutern 39
27. Paprika-Rindfleisch-Spieße 40
28. Gefüllte Paprika mit magerem Rinderhack 41
29. Mini-Hackbraten aus dem Airfryer 42
30. Rindfleisch-Zucchini-Bällchen 43
31. Cheeseburger-Patties mit Salatbeilage 44
32. Rindfleisch mit Brokkoli 45
33. Hackfleisch-Auberginen-Boote 46
34. Protein-Frikadellen mit Kräuterquark 47
35. Rinderstreifen mit Paprika und Zwiebeln 48

Teil 4 – Fisch & Meeresfrüchte 49

36. Zitronen-Lachs mit Brokkoli 50
37. Kräuter-Lachs mit Zucchini 51
38. Paprika-Lachs mit Kartoffelwürfeln 52
39. Knuspriges Kabeljaufilet 53
40. Seelachs mit Kräuterkruste 54
41. Mediterraner Fisch mit Tomaten 55
42. Garnelen im Kadayıf-Mantel 56
43. Paprika-Garnelen mit Gemüse 57
44. Garnelen-Zucchini-Spieße 58
45. Lachs-Frikadellen 59

46. Thunfisch-Zucchini-Taler....60
47. Fisch-Gemüse-Päckchen....61

Teil 5 – Vegetarisch & proteinreich....62

48. Halloumi-Kochbananen-Spieße....63
49. Tofu mit Paprika und Sesam....64
50. Knuspriger Kräuter-Tofu....65
51. Tofu-Brokkoli-Bowl....66
52. Kichererbsen-Gemüse-Bällchen....67
53. Linsen-Zucchini-Bratlinge....68
54. Feta-Gemüse-Päckchen....69
55. Proteinreiche gefüllte Champignons....70
56. Brokkoli-Käse-Taler....71
57. Blumenkohl-Hüttenkäse-Puffer....72
58. Auberginen mit Feta und Tomaten....73
59. Zucchini-Halloumi-Röllchen....74
60. Proteinreiche Gemüse-Cashew-Muffins....75

Teil 6 – Kartoffeln, Gemüse & leichte Beilagen....76

61. Knusprige Kartoffelwürfel mit Hüttenkäse-Dip....77
62. Paprika-Kartoffel-Wedges mit Avocado-Kräuter-Quark....78
63. Süßkartoffel-Sticks mit Parmesan....79
64. Parmesan-Zucchini....80
65. Gerösteter Brokkoli....81
66. Würziger Blumenkohl....82
67. Mediterrane Auberginenpommes....83
68. Knusprige grüne Bohnen....84
69. Paprika-Zucchini-Edamame-Mix....85
70. Rosenkohl mit Parmesan....86
71. Polenta-Pommes....87
72. Gemüse-Mix mit Kräutern....88

Teil 7 – Dual-Zone Komplettgerichte....89

73. Hähnchen mit Kartoffeln und Brokkoli....90
74. Pute mit Süßkartoffeln und Zucchini....91
75. Lachs mit Gemüse und Polenta-Pommes....92
76. Kabeljau mit Paprika und gefüllter Süßkartoffel....93
77. Hackbällchen mit Kohlrabi-Pommes....94
78. Hähnchen-Gyros mit Zucchini....95
79. Kräuterhähnchen mit Möhren und Kartoffeln....96
80. Putensteak mit Brokkoli und Süßkartoffel....97
81. Mediterrane Hähnchen-Gemüse-Kombi....98
82. Rinderhackbällchen mit Blumenkohlsteaks....99
83. Tofu mit Gemüse und Kartoffelwürfeln....100
84. Halloumi mit Zucchini und Paprika....101
85. Lachs mit grünen Bohnen....102
86. Garnelen mit Gemüse und Kartoffeln....103
87. Hähnchen-Fajita-Duo....104
88. Protein-Bowl aus beiden Schubladen....105

Teil 8 – Schnelle Gerichte unter 20 Minuten....106

89. Paprika-Hähnchen-Bites....107
90. Putenstreifen mit Zucchini....108
91. Knoblauch-Garnelen....109
92. Lachs-Würfel mit Kräutern....110
93. Zucchini-Ziegenkäse-Päckchen....111
94. Halloumi-Paprika-Spieße....112
95. Mini-Frikadellen....113
96. Eier-Gemüse-Muffins....114
97. Thunfisch-Taler....115
98. Hüttenkäse-Zucchini-Puffer....116

Teil 9 – Proteinreiche Snacks **117**

99. Hähnchen-Snack-Bites 118
100. Puten-Mini-Bällchen 119
101. Käse-Zucchini-Chips 120
102. Kichererbsen-Parmesan-Snack 121
103. Protein-Muffins mit Ei und Gemüse 122
104. Quark-Kräuter-Taler 123
105. Knusprige Tofu-Würfel 124

Teil 10 – Leichte Desserts & süße Proteinrezepte **125**

106. Protein-Käsekuchen-Muffins 126
107. Bananen-Kirsch-Skyr-Auflauf 127
108. Quitten-Quark-Bites 128
109. Beeren-Quark-Küchlein 129
110. Schoko-Skyr-Muffins 130
111. Proteinreicher Apfel-Crumble 131

Bonus – Einfacher zum Abnehmziel **132**

Praktische Übersichten **139**

Rezeptregister nach Hauptzutaten **149**

Schlusswort **151**

Vorwort

High Protein, wenig Aufwand und zwei Garzonen für deinen Alltag

Abnehmen muss nicht bedeuten, ständig Kalorien zu zählen, komplizierte Gerichte zu kochen oder auf sättigende Mahlzeiten zu verzichten.

Oft sind es gerade einfache Routinen, die im Alltag den größten Unterschied machen: ausreichend Eiweiß, viel Gemüse, passende Portionsgrößen und Gerichte, die schnell zubereitet sind und trotzdem gut schmecken.

Genau dabei kann dir die NINJA DUAL ZONE helfen.

Mit ihren zwei getrennten Garzonen kannst du beispielsweise in einer Schublade Hähnchen, Fisch, Tofu oder Gemüse zubereiten und gleichzeitig in der zweiten Schublade Kartoffeln, Süßkartoffeln oder eine weitere Beilage garen. So entstehen komplette Mahlzeiten mit wenig Aufwand und ohne mehrere Töpfe und Pfannen gleichzeitig benutzen zu müssen.

Der Schwerpunkt dieses Buches liegt auf proteinreichen, alltagstauglichen Rezepten, die dich beim kalorienbewussten Essen unterstützen können. Eiweißreiche Lebensmittel wie Hähnchen, Pute, Fisch, Eier, Tofu, Hülsenfrüchte, Skyr oder Hüttenkäse lassen sich abwechslungsreich kombinieren und helfen dabei, Mahlzeiten sättigend zu gestalten.

Dabei geht es nicht um Perfektion.

Du musst nicht jeden Tag exakt gleich essen und auch nicht jede Mahlzeit grammgenau planen. Viel wichtiger ist, dass du Rezepte findest, die zu deinem Alltag passen und die du gerne regelmäßig zubereitest.

Die 111 Rezepte in diesem Buch reichen von Frühstück und schnellen Hauptgerichten über Fleisch, Fisch und vegetarische Gerichte bis hin zu Snacks und leichten Desserts. Viele Rezepte nutzen beide Garzonen gleichzeitig, sodass Hauptgericht und Beilage möglichst zur selben Zeit fertig werden.

Zu jedem Rezept findest du außerdem Nährwertangaben, die dir dabei helfen, Energie- und Proteinmenge besser einzuschätzen.

Der 4-Wochen-Ernährungsplan am Ende des Buches bietet dir zusätzlich eine praktische Orientierung für deinen Alltag. Du kannst ihn vollständig übernehmen oder einzelne Gerichte nach deinen Vorlieben austauschen.

Nutze dieses Buch nicht als starres Regelwerk, sondern als Werkzeugkasten.

Wähle deine Lieblingsrezepte, kombiniere sie flexibel und entwickle Schritt für Schritt eine Ernährung, die unkompliziert, proteinreich und dauerhaft alltagstauglich ist.

Grundlagen – Abnehmen mit High Protein aus der NINJA DUAL ZONE

Warum eiweißreiche Mahlzeiten lange sättigen

Eiweiß gehört neben Kohlenhydraten und Fett zu den drei Hauptnährstoffen unserer Ernährung.

Protein wird unter anderem für Muskeln, Enzyme, Hormone und zahlreiche Stoffwechselprozesse benötigt. Gleichzeitig kann Eiweiß dabei helfen, Mahlzeiten sättigender zu gestalten.

Eine Mahlzeit aus Gemüse und Kartoffeln kann beispielsweise bereits ausgewogen sein. Ergänzt du sie jedoch mit einer Proteinquelle wie Hähnchen, Fisch, Ei, Tofu oder Hüttenkäse, bleibt das Sättigungsgefühl häufig länger bestehen.

Das kann besonders beim kalorienbewussten Essen hilfreich sein.

Eine einfache Grundformel für viele Mahlzeiten lautet:

> **Proteinquelle + Gemüse + passende Beilage + etwas Fett + Gewürze**

Zum Beispiel:

Hähnchenbrust + Brokkoli + Kartoffeln + Olivenöl + Kräuter

oder:

Tofu + Paprika + Süßkartoffeln + Sesam + Gewürze

So entstehen vollständige Mahlzeiten, die abwechslungsreich und unkompliziert bleiben.

Wie viel Protein pro Mahlzeit sinnvoll ist

Der individuelle Proteinbedarf hängt unter anderem von Körpergewicht, Alter, Aktivität und persönlichem Ziel ab.

Für dieses Kochbuch liegt der Schwerpunkt deshalb nicht auf einer einzigen festen Zahl, sondern auf deutlich proteinreichen Mahlzeiten.

Als praktische Orientierung können viele Hauptgerichte ungefähr **25 bis 40 g Protein pro Portion** enthalten.

Beim Frühstück können etwa **20 bis 30 g Protein** eine sinnvolle Größenordnung sein.

Snacks dürfen entsprechend kleiner ausfallen.

Besonders praktisch sind Lebensmittel wie:

- Hähnchenbrust
- Putenbrust
- mageres Rindfleisch
- Fisch
- Garnelen
- Eier
- Skyr
- Magerquark
- Hüttenkäse
- Tofu
- Linsen
- Bohnen
- Kichererbsen

Entscheidend ist nicht eine einzelne Mahlzeit, sondern die gesamte Ernährung über den Tag.

Kalorienbewusst essen ohne kompliziertes Zählen

Zum Abnehmen ist langfristig entscheidend, dass dem Körper weniger Energie zugeführt wird, als er verbraucht.

Das bedeutet jedoch nicht, dass du jede Zutat ständig wiegen und jede Kalorie berechnen musst.

Eine einfache Mahlzeitenstruktur kann bereits helfen.

Eine praktische Telleraufteilung

Für viele Hauptgerichte kannst du dich ungefähr an folgender Aufteilung orientieren:

½ Gemüse	¼ Proteinquelle	¼ sättigende Beilage

Dazu kommt eine kleine Menge Fett, zum Beispiel Olivenöl, Käse, Nüsse oder Samen.

Gerade Öl sollte bewusst dosiert werden. Ein Esslöffel Öl enthält bereits deutlich mehr Energie als viele Gemüsesorten.

Der Airfryer bietet hier einen Vorteil: Für viele Lebensmittel reicht eine kleine Menge Öl aus, um eine angenehme Bräunung und knusprige Oberfläche zu erreichen.

Die NINJA DUAL ZONE richtig nutzen

Die große Stärke der NINJA DUAL ZONE sind die zwei unabhängig voneinander steuerbaren Garzonen.

Dadurch kannst du zwei Lebensmittel mit unterschiedlichen Temperaturen oder Garzeiten gleichzeitig zubereiten.

Beispielsweise:

Zone 1: Hähnchenbrust bei höherer Temperatur

Zone 2: Gemüse bei einer niedrigeren Temperatur

Oder:

Zone 1: Lachs

Zone 2: Kartoffelspalten

Dadurch lassen sich komplette Mahlzeiten besonders effizient zubereiten.

Wichtig ist, die Körbe nicht vollständig zu überladen. Heiße Luft muss zwischen den Lebensmitteln zirkulieren können.

Je voller der Korb ist, desto weniger gleichmäßig kann das Ergebnis werden.

Beide Schubladen gleichzeitig verwenden

Besonders praktisch wird die DUAL ZONE, wenn du Hauptgericht und Beilage parallel zubereitest.

Dabei solltest du drei Dinge beachten:

1. Unterschiedliche Garzeiten berücksichtigen

Kartoffeln benötigen beispielsweise häufig länger als Fisch oder dünne Hähnchenstreifen.

Starte deshalb entweder die länger benötigte Komponente früher oder nutze die SYNC-Funktion.

2. Lebensmittel möglichst gleichmäßig schneiden

Kartoffelstücke, Gemüse oder Fleisch sollten möglichst ähnlich groß sein.

Dadurch garen sie gleichmäßiger.

3. Zwischendurch kontrollieren

Je nach Menge, Größe der Lebensmittel und Ausgangstemperatur kann die tatsächliche Garzeit leicht variieren.

Schüttle Gemüse oder Kartoffeln deshalb während des Garens einmal durch und kontrolliere Fleisch oder Fisch rechtzeitig.

SYNC- und MATCH-Funktion einfach erklärt

Die beiden Funktionen erleichtern die gleichzeitige Nutzung der Garzonen.

SYNC

Mit der SYNC-Funktion kannst du zwei unterschiedliche Programme so koordinieren, dass beide Garzonen ungefähr gleichzeitig fertig werden.

Beispiel:

Zone 1 benötigt 22 Minuten.

Zone 2 benötigt 14 Minuten.

Das Gerät startet die kürzere Garzeit später, sodass beide Speisen möglichst gleichzeitig fertig werden.

Das ist besonders praktisch für komplette Mahlzeiten.

MATCH

Mit MATCH übernimmst du die Einstellungen einer Garzone für die zweite Garzone.

Wenn du beispielsweise in beiden Körben Gemüse oder eine größere Menge Hähnchen zubereitest, musst du Zeit und Temperatur nur einmal einstellen.

Geeignete Lebensmittel für den Airfryer

Besonders gut eignen sich Lebensmittel, die durch trockene Hitze eine schöne Oberfläche entwickeln.

Dazu gehören beispielsweise:

- Hähnchen
- Pute
- Fisch
- Süßkartoffeln
- Brokkoli
- Blumenkohl
- Möhren
- grüne Bohnen
- Rosenkohl

- Garnelen
- Tofu
- Kartoffeln
- Paprika
- Zucchini
- Auberginen
- Frikadellen
- Gemüsebratlinge
- gefülltes Gemüse

Sehr flüssige Speisen eignen sich dagegen weniger für den offenen Garkorb und benötigen eine passende hitzebeständige Form.

Öl sparsam und sinnvoll einsetzen

Für viele Airfryer-Rezepte reicht bereits wenig Öl.

Oft genügt etwa ein Teelöffel für zwei Portionen Gemüse oder Kartoffeln.

Mische das Öl möglichst gleichmäßig mit den Zutaten, bevor du sie in den Korb gibst.

Geeignete Öle sind beispielsweise:

- Olivenöl
- Rapsöl
- Avocadoöl

Bei Fleisch oder Fisch ist zusätzliches Öl teilweise überhaupt nicht notwendig.

Auch Marinaden mit Joghurt, Senf, Zitronensaft oder Gewürzen können für Geschmack sorgen, ohne große Mengen Fett zu benötigen.

Garzeiten und Temperaturen richtig anpassen

Airfryer arbeiten sehr effizient mit zirkulierender Heißluft.

Deshalb können Rezepte schneller garen als im klassischen Backofen.

Die genaue Garzeit hängt unter anderem ab von:

- Größe der Stücke
- Menge im Korb
- Dicke von Fleisch oder Fisch
- Ausgangstemperatur der Zutaten
- gewünschtem Bräunungsgrad

Sieh die angegebenen Garzeiten deshalb immer als Orientierung.

Kontrolliere empfindliche Lebensmittel lieber etwas früher und verlängere die Garzeit bei Bedarf um wenige Minuten.

Bei Fleisch ist die Kerntemperatur ein zuverlässigerer Hinweis als die reine Garzeit.

Portionsgrößen einfach einschätzen

Auch bei gesunden Lebensmitteln spielt die Menge eine Rolle.

Eine einfache Orientierung für eine Hauptmahlzeit kann sein:

Protein: etwa eine Handfläche

Gemüse: etwa zwei Hände voll

Beilage: etwa eine Faust

Fett: etwa eine kleine Menge entsprechend einem Teelöffel bis Esslöffel

Diese Methode ersetzt keine individuelle Ernährungsberatung, kann aber im Alltag eine einfache Orientierung bieten.

Nährwertangaben richtig lesen

Bei den Rezepten findest du Nährwertangaben pro Portion.

Besonders relevant sind:

- Kalorien
- Protein
- Kohlenhydrate
- Fett

Die Angaben sind Näherungswerte.

Sie können je nach Marke, Größe der Zutaten und verwendeten Produkten leicht abweichen.

Für dieses Buch ist vor allem der Proteingehalt wichtig, da die Rezepte gezielt proteinreich zusammengestellt sind.

Achte jedoch nicht nur auf eine einzelne Zahl.

Ein gutes Gericht sollte gleichzeitig sättigen, Gemüse enthalten, gut schmecken und zu deinem Alltag passen.

Die wichtigsten Küchenhelfer

Für die meisten Rezepte benötigst du keine besondere Küchenausstattung.

Praktisch sind:

- Küchenwaage
- Messbecher
- Schneidebrett
- scharfes Messer
- große Schüssel
- Küchenzange
- Silikonpinsel
- kleine hitzebeständige Formen
- Backpapier speziell für Airfryer
- Fleischthermometer

Besonders ein digitales Fleischthermometer kann hilfreich sein, wenn du Hähnchen, Pute, Rind oder Fisch regelmäßig im Airfryer zubereitest.

So musst du dich nicht ausschließlich auf die angegebene Garzeit verlassen und kannst leichter kontrollieren, ob dein Gericht den gewünschten Gargrad erreicht hat.

TEIL 1

High-Protein Frühstück

Rezepte 1–10

1. EIER-MUFFINS MIT SPINAT UND FETA

Für 2 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten



ZUTATEN

- 4 Eier
- 100 g Eiklar
- 80 g frischer Spinat
- 60 g Feta
- 1 kleine rote Paprika
- 1 TL Olivenöl
- ½ TL Paprikapulver
- Pfeffer und Salz

ZUBEREITUNG

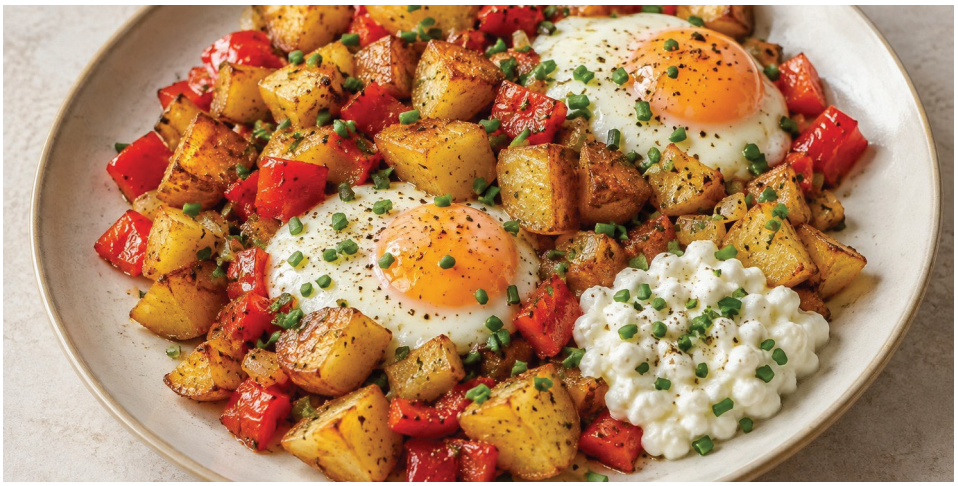
1. Spinat waschen und grob hacken.
2. Paprika klein würfeln.
3. Eier und Eiklar in einer Schüssel verquirlen.
4. Spinat, Paprika und zerbröselten Feta unterheben.
5. Mit Paprikapulver, Pfeffer und wenig Salz würzen.
6. Kleine hitzebeständige Muffinförmchen leicht mit Olivenöl einfetten.
7. Die Eiermasse auf die Förmchen verteilen.
8. In der NINJA DUAL ZONE bei **170 °C etwa 12–14 Minuten** garen.
9. Kurz abkühlen lassen und aus den Förmchen lösen.

Dual-Zone-Tipp: In der zweiten Schublade können gleichzeitig Tomaten oder kleine Kartoffelwürfel gegart werden.

Nährwerte pro Portion: ca.	325 kcal	28 g Protein	7 g Kohlenhydrate	20 g Fett

2. FRÜHSTÜCKSKARTOFFELN MIT EI UND HÜTTENKÄSE

Für 2 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten



ZUTATEN

- 350 g kleine Kartoffeln
- 4 Eier
- 200 g Hüttenkäse
- 1 kleine Paprika
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL Knoblauchpulver
- 1 EL Schnittlauch
- Pfeffer und Salz

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln waschen und in kleine Würfel schneiden.
2. Mit Olivenöl, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Pfeffer und Salz vermengen.
3. In Zone 1 bei **190 °C etwa 18–20 Minuten** garen und zwischendurch schütteln.
4. Paprika würfeln und nach etwa 10 Minuten zu den Kartoffeln geben.
5. Eier in kleine hitzebeständige Formen schlagen.
6. In Zone 2 bei **170 °C etwa 8–10 Minuten** garen.
7. Kartoffeln auf Teller verteilen.
8. Eier daraufgeben und mit Hüttenkäse und Schnittlauch servieren.

Dual-Zone-Tipp: Mit der SYNC-Funktion lassen sich Kartoffeln und Eier gleichzeitig fertigstellen.

Nährwerte pro Portion: ca.	455 kcal	32 g Protein	40 g Kohlenhydrate	18 g Fett

3. PROTEIN-OMELETT MIT PAPRIKA

Für 2 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 18 Minuten



ZUTATEN

- 4 Eier
- 150 g Eiklar
- 1 rote Paprika
- 100 g Hüttenkäse
- 40 g geriebener fettarmer Käse
- 1 Frühlingszwiebel
- ½ TL Paprikapulver
- Pfeffer und Salz

ZUBEREITUNG

1. Eier und Eiklar miteinander verquirlen.
2. Paprika und Frühlingszwiebel klein schneiden.
3. Gemüse, Hüttenkäse und die Hälfte des geriebenen Käses unter die Eiermasse rühren.
4. Mit Paprikapulver, Pfeffer und Salz würzen.
5. Die Masse in eine passende hitzebeständige Form geben.
6. Mit dem restlichen Käse bestreuen.
7. Bei **170 °C etwa 12–14 Minuten** garen.
8. Kurz ruhen lassen und in zwei Portionen teilen.

Nährwerte pro Portion: ca.	350 kcal	37 g Protein	8 g Kohlenhydrate	18 g Fett

4. ZUCCHINI-EI-TALER

Für 2 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 22 Minuten



ZUTATEN

- 1 große Zucchini, ca. 300 g
- 3 Eier
- 120 g Hüttenkäse
- 50 g geriebener Käse
- 30 g Haferflocken
- 1 EL gehackte Petersilie
- ½ TL Knoblauchpulver
- Pfeffer und Salz

ZUBEREITUNG

1. Zucchini grob raspeln.
2. Leicht salzen, 5 Minuten ziehen lassen und anschließend gut ausdrücken.
3. Mit Eiern, Hüttenkäse, Käse und Haferflocken vermengen.
4. Petersilie und Knoblauchpulver hinzufügen.
5. Mit Pfeffer und wenig Salz abschmecken.
6. Kleine Taler auf geeignetes Airfryer-Backpapier setzen.
7. Bei **180 °C etwa 12–15 Minuten** garen.
8. Nach der Hälfte der Zeit vorsichtig wenden.

Nährwerte pro Portion: ca.	335 kcal	29 g Protein	17 g Kohlenhydrate	17 g Fett

5. FRÜHSTÜCKS-WRAPS MIT EI UND PUTE

Für 2 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten



ZUTATEN

- 2 Vollkorn-Wraps
- 4 Eier
- 120 g Putenbrustaufschnitt
- 100 g Hüttenkäse
- 1 kleine Paprika
- 50 g Babyspinat
- ½ TL Paprikapulver
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Eier verquirlen und in einer kleinen hitzebeständigen Form bei **170 °C etwa 8–10 Minuten** stocken lassen.
2. Zwischendurch einmal umrühren.
3. Paprika klein würfeln.
4. Wraps mit Hüttenkäse bestreichen.
5. Mit Spinat, Putenbrust, Paprika und Ei belegen.
6. Mit Paprikapulver und Pfeffer würzen.
7. Wraps fest einrollen.
8. Bei **180 °C weitere 4–5 Minuten** erhitzen, bis sie leicht knusprig sind.

Nährwerte pro Portion: ca.	485 kcal	42 g Protein	38 g Kohlenhydrate	19 g Fett