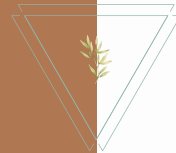


10 protein- & ballaststoffreiche Rezepte



made by a sports nutritionist



Frühstück





Zubereitung: 5 Minuten

Zutaten

für (m)eine Portion

50g feine Haferflocken
1 EL Chiasamen
100g Buttermilch
150g Quark
50g Naturjoghurt
100g TK Beeren
1 EL Nussmus
Zimt

Beeren-Overnight-Oats

34g Protein | 12g Ballaststoffe

Zubereitung

1. Haferflocken, Chiasamen, Buttermilch, Quark und etwas Zimt in einen #togo Behälter geben und vermengen.
2. Dann die Beeren darauf geben.
3. Joghurt, Nussmus und etwas Zimt vermengen und auf den Beeren verteilen.



Zubereitung: 5 Minuten

Zutaten

für (m)eine Portion

4 EL Haferflocken
1 EL Chiasamen
1 gehäufte TL Kakaopulver
1 TL Zimt
1 Prise Salz
Sojamilch, ungesüßt
150g Skyr
1/2 Kaki
Etwas Zimt



Schoko-Porridge

30g Protein | 15g Ballaststoffe

Zubereitung

1. Haferflocken, Chiasamen, Kakao, Zimt und Salz in einen kleinen Topf geben.
2. So viel Milch hinzugeben, dass alles gut bedeckt ist. Aufkochen und kurz bei niedriger Stufe köcheln und quellen lassen.
3. Gegebenenfalls noch etwas Milch nachgießen.
4. Regelmäßig umrühren, damit nichts anbrennt.
5. In der Zwischenzeit die Kaki schneiden.
6. Dann das Porridge mit Skyr, Kaki & etwas Zimt servieren.



Zubereitung: 10 Minuten

Zutaten

für 1-2 Portionen

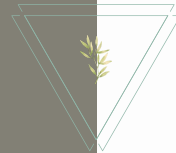
2-3 gekochte Eier
200g körniger Frischkäse
1 Avocado
Saft einer halben Zitrone
Frische Petersilie
Salz, Pfeffer, Chili

Ei-Frischkäse-Aufstrich

40g Protein | 10g Ballaststoffe

Zubereitung

1. Eier ca. 9 Minuten kochen.
2. Petersilie waschen und klein hacken.
3. Alle Zutaten miteinander vermengen und abschmecken.
4. Dazu z.B. Vollkornbrot.



Herzhaftes





Zubereitung: 15 Minuten

Zutaten

für mehrere Portionen

- 1 Glas Kichererbsen
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Dose Kokosmilch
- 2 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen, optional
- Currypulver, Salz, Pfeffer
- Beilage nach Wahl, z.B. Hirse oder Couscous
- Etwas gebratener Tofu als Topping
- Extra natives Olivenöl



Kichererbsen-Curry

Das perfekte Alltagsgericht – in 15 Min. fertig

Zubereitung

1. Die gewählte Beilage nach Packungsanleitung gar kochen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen, klein schneiden und mit etwas Öl in einem Topf dünsten.
3. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abwaschen und in den Topf geben. Salzen.
4. Mit gehackten Tomaten und Kokosmilch ablöschen.
5. Paprika hinzugeben, gut würzen und kurz köcheln lassen.
6. Optional in der Zeit den Tofu in einer Pfanne in etwas Öl rösten.
7. Das Curry mit der Beilage deiner Wahl und Tofu servieren.



Zubereitung: 20 Minuten



Zutaten

für mehrere Portionen

350g Vollkornspaghetti
1 Dose Kichererbsen
200g Feta
2 Stangen Lauch
1/2 Glas getrocknete Tomaten, in Öl
1 Glas grüne Oliven, entsteint
500ml Gemüsebrühe
Salz, Kräuter, Paprikagewürz
Extra natives Olivenöl

One-Pot-Pasta

Perfekt nach dem Sport oder als Meal Prep

Zubereitung

1. Lauch putzen, in Ringe schneiden und waschen.
2. Tomaten abwaschen, abtropfen lassen und klein schneiden.
3. Etwas Öl in einem großen Topf erhitzen und Lauch und Tomaten darin bei mittlerer Hitze andünsten. Mit Salz würzen.
4. Nudeln, Brühe und 750ml Wasser in den Topf geben, aufkochen und alles ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen bis die Nudeln bissfest gegart sind. Gelegentlich umrühren.
5. Währenddessen Oliven klein schneiden, Feta würfeln, Kichererbsen in einem Sieb gründlich abwaschen und am Ende unter die Nudeln mischen.
6. Abschmecken und servieren.



Zubereitung: 20 Minuten

Zutaten

für (m)eine Portion

125g Vollkornnudeln
300g Rote Beete, gekocht & vakuumiert
150g Ricotta
1 rote Zwiebel
1 EL extra natives Olivenöl
Saft einer Zitrone
Handvoll frischer Basilikum
Salz, Pfeffer, italienische Kräuter
1 EL Parmesan

Rote-Bete-Pasta

Schnell gemacht & perfekt nach dem Training

Zubereitung

1. Die Nudeln kochen.
2. In der Zwischenzeit alle restlichen Zutaten bis auf den Parmesan in einen Mixer geben und (möglichst kurz) pürieren.
3. Die Soße in einen Topf geben und aufkochen.
4. Zum Schluss erst die Nudeln dazugeben und alles verrühren.
5. Auf den Teller geben und mit etwas frischem Basilikum, Zitronensaft und dem Parmesan toppen.



Zubereitung: 20 Minuten

Zutaten

für (m)eine Portion

- 400g Gnocchi
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Handvoll Cherry-Tomaten
- 1 Handvoll Champignons
- 1 Tasse Gemüsebrühe
- 1 Schuss Milch
- 1 Handvoll frischer Basilikum
- 1 Burrata o. 200g körniger Frischkäse
- Salz, Pfeffer
- 1 EL extra natives Olivenöl

Gnocchi-Pfanne

Schnell gemacht & perfekt nach dem Training

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden.
2. Das Öl in eine Pfanne geben und Zwiebel und Knoblauch darin dünsten.
3. Tomaten waschen und nach kurzer Zeit hinzugeben.
4. Champignons putzen, grob schneiden und sobald die Tomaten weich geworden sind und langsam platzen, mit in die Pfanne geben.
5. Gnocchi, Gemüsebrühe und Milch dazugeben und vermengen.
6. Basilikumblätter waschen und mit dem körnigen Frischkäse oder Burrata unterheben.
7. Würzen und abschmecken.



Snacks & Dessert





Zubereitung: 10 Minuten

Backzeit: 20 Minuten

Zutaten

für eine kleine Kasten- oder
Auflaufform

- 100g Datteln, entsteint
- 1 Dose Kidneybohnen
- 100g gemahlene Mandeln
- 2 Bananen
- 30g Rohkakaopulver
- 100g Magerquark
- 1 gehäufte TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 75g TK Heidelbeeren
- 25g Zartbitterschokolade (85%)

Protein-Fudges

Perfekter Snack für zwischendurch

Zubereitung

1. Datteln in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen und ca. 10 Min. einweichen lassen.
2. Kidneybohnen abgießen und gründlich waschen, bis es nicht mehr schäumt.
3. Datteln, Kidneybohnen, Mandeln, Bananen, Rohkakao, Quark, Salz und Backpulver fein pürieren.
4. Schokolade klein hacken und mit den Heidelbeeren unterheben.
5. In eine mit Backpapier ausgelegte Backform füllen und für 20 Min. im vorgeheizten Backofen bei 180°C Umluft backen.
6. Vollständig abkühlen lassen. Im Kühlschrank aufbewahren.



Zubereitung: 10 Minuten

Backzeit: 20 Minuten

Zutaten

für 10 Schnitten

150g Haferflocken, fein
100g Mandeln gemahlen
200g Apfelmark
2 EL Süße deiner Wahl
2 EL Kürbiskerne
2 EL Sojaflocken
2 EL Cornflakes, ungesüßt
1 TL Zimt
1 Prise Salz
80g TK Himbeeren
20g Zartbitterschokolade, 85%

Hafer-Himbeer-Schnitten

Perfekt vor dem Training

Zubereitung

1. Alle Zutaten bis auf Schokolade und Beeren in eine Schüssel geben und mit einem Löffel gut vermengen.
2. Schokolade und Beeren unterheben.
3. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte, ofenfeste Form geben, etwas andrücken und im vorgeheizten Backofen bei 180°C Umluft für ca. 20 Minuten backen.
4. Abkühlen lassen und dann in Stücke schneiden.



Zubereitung: 2 Minuten

Backzeit: 3 Minuten

Zutaten

für 1 Portion

½ Banane
3 EL feine Haferflocken
75g Sojamilch, ungesüßt
1 EL Chiasamen
1 Prise Salz
1 TL Kakaopulver
1 TL Backpulver
1 kleines Stückchen
Zartbitterschokolade



Schoko-Tassenkuchen

Schnelles Dessert < 5 Min.

Zubereitung

1. Die Banane in eine Tasse geben und mit einer Gabel vermatschen.
2. Alle anderen Zutaten dazugeben und gut vermengen.
3. In der Mikrowelle ca. 3 Minuten backen.



Lass es dir schmecken!



**Ich hoffe, dir gefallen die Rezepte & du kochst
das eine oder andere nach :)**