



# High Protein Rezepte



# Proteinshake



1 Portion



5 Minuten

## ZUTATEN

---

200 g Skyr  
5 Erdbeeren  
20 g Haferflocken  
100 ml Milch 1,5%  
1 TL Mandelmus

---

330 kcal  
31 g P | 9 g F | 28 g KH

## ZUBEREITUNG

---

1. Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab pürieren. Ggf. noch etwas Wasser hinzufügen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
2. Der Shake kann auch mit anderem Obst oder TK-Obst zubereitet werden.



# Gebackenes Omelette



1 Portion



25 Minuten

## ZUTATEN

---

3 Eier  
100 g körniger Frischkäse  
0,5 Paprika  
5 Kirschtomaten  
2 EL Mais  
30 g Gratin Käse  
etwas Rapsöl  
Salz, Pfeffer  
Schnittlauch

---

470 kcal  
42 g P | 28 g F | 18 g KH

## ZUBEREITUNG

---

1. Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen. Paprika in kleine Würfel, Tomate in kleine Stücke schneiden und Mais abtropfen lassen.
2. Ofenfeste Form mit etwas Öl einfetten. Eier, Tomaten, Paprika, Mais und körnigen Frischkäse in die Form geben, mit Salz und Pfeffer würzen und verquirlen. Den Käse darüber verstreuen.
3. Für 15-20 Minuten backen lassen. Aus dem Ofen holen und mit etwas Schnittlauch garnieren.



# Baked Oats



1 Portion



25 Minuten

## ZUTATEN

---

45 g Haferflocken  
0,5 Banane  
15 g Proteinpulver nach Wahl  
0,5 TL Backpulver  
120 ml Milch 1,5%  
1 Handvoll Heidelbeeren

---

380 kcal  
26 g P | 6 g F | 50 g KH

## ZUBEREITUNG

---

1. Backofen auf 190 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Alle Zutaten bis auf die Heidelbeeren mit einem Pürierstab mixen.
3. Die Heidelbeeren unterheben.
4. Eine kleine Auflaufform mit Backpapier auslegen und die Masse hineinfüllen.
5. Für etwa 18 - 20 Minuten in den Backofen geben.



# Quarkauflauf

 3 Portionen  65 Minuten

## ZUTATEN

---

500 g Magerquark  
2 Eier  
250 ml Milch 1,5%  
1 Pck. Vanillepuddingpulver  
Süßstoff nach Bedarf  
75 g Blaubeeren

---

300 kcal  
31 g P | 18 g F | 7 g KH

## ZUBEREITUNG

---

1. Backofen auf 160 Grad (Umluft) vorheizen.
2. Magerquark, Eier, Puddingpulver und Milch mit einem Handrührgerät aufschlagen bis eine gleichmäßige Masse entsteht.
3. Die Blaubeeren mit einem Löffel unterheben.
4. Den Teig nach Belieben süßen und in eine Auflaufform geben.
5. Für etwa 60 Minuten backen, entweder lauwarm oder ausgekühlt genießen.



# Blaubeer-Pancakes



1 Portion



65 Minuten

## ZUTATEN

---

6 Eiweiß  
40 g Haferflocken  
1 TL Backpulver  
1 TL Kokosöl  
65 g Blaubeeren  
240 g Apfelmus, ungesüßt  
120 ml Mandeldrink, ungesüßt  
nach Bedarf Süßstoff  
Salz

---

490 kcal  
31 g P | 13 g F | 57 g KH

## ZUBEREITUNG

---

1. Eiweiß, Haferflocken, Backpulver und Mandeldrink in eine Schüssel geben und pürieren bis eine homogene Masse entsteht.
2. Mit Salz und ggf. etwas Süßstoff verfeinern.
3. Auf mittlerer Stufe das Kokosöl in der Pfanne erhitzen, den Teig in kleinen Portionen hineingeben und ein paar Blaubeeren darauf verteilen.
4. Von beiden Seiten goldbraun ausbacken und mit Apfelmus servieren.



# Frühstücksmuffins



9 Portionen



35 Minuten

## ZUTATEN

---

180 g Tomaten  
2 Frühlingszwiebeln  
3 Eier  
2 Eiweiß  
Salz, Pfeffer  
Basilikum

---

40 kcal  
4 g P | 2 g F | 1 g KH

## ZUBEREITUNG

---

1. Backofen auf 175 Grad (Umluft) vorheizen.
2. Tomaten und Zwiebeln in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.
3. Das Basilikum klein hacken und mit den Eiern und dem Eiweiß vermischen.
4. Die Eier-Mischung mit Salz und Pfeffer würzen.
5. 9 Muffinförmchen auf einem Backblech verteilen und die Masse gleichmäßig aufteilen.
6. Tomaten und Zwiebeln hinzufügen und etwa 25 Minuten backen.



# Chili con Carne

 4 Portionen  30 Minuten

## ZUTATEN

---

2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
1 Dose Kidneybohnen  
1 Dose Mais  
1 Dose gehackte Tomaten  
1 EL Tomatenmark  
500 g Rinderhack  
1 EL Rapsöl  
200 l Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer  
Tabasco

---

490 kcal  
36 g P | 22 g F | 30 g KH

## ZUBEREITUNG

---

1. Zwiebeln schälen, halbieren und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Bohnen in ein Sieb gießen, mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Mais zu den Bohnen geben und ebenfalls abtropfen lassen.
2. Öl in einem großen Topf erhitzen. Hackfleisch darin 6-8 Minuten krümelig anbraten. Tomatenmark darin anschwitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Mit Tomaten und Brühe ablöschen, aufkochen lassen. Bohnen und Mais zugeben. Ca. 10-15 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen.
3. Mit Salz, Pfeffer und Tabasco/Chili abschmecken und servieren.



# Gnocchi in Tomatensauce



2 Portionen



20 Minuten

## ZUTATEN

---

1 Zwiebel  
1 EL Rapsöl  
400 g Gnocchi  
400 ml passierte Tomaten  
150 g körniger Frischkäse  
150 g Mozzarella light  
Salz, Pfeffer  
Kräuter der Provence  
Chili

---

620 kcal  
31 g P | 20 g F | 75 g KH

## ZUBEREITUNG

---

1. Zwiebeln schälen, halbieren und fein würfeln. Öl in eine Pfanne geben und die Zwiebeln darin glasig anbraten
2. Gnocchi hinzugeben und kurz anbraten. Passierte Tomaten hinzufügen und zum köcheln bringen.
3. Den körnigen Frischkäse und den Mozzarella hinzugeben. Die Hitze reduzieren und etwa 8 Min. mit Deckel ziehen lassen
4. Mit Salz, Pfeffer, Kräutern und Chili abschmecken und servieren.



# Fried Rice



2 Portionen



15 Minuten

## ZUTATEN

---

160 g roher Reis  
1 EL Öl  
120 g Möhre  
1 rote Paprika  
2 Lauchzwiebeln  
200 g Hähnchenbrustfilet  
2 Eier  
etwas Sojasauce  
Salz, Pfeffer  
Chili

---

550 kcal  
37 g P | 9 g F | 72 g KH

## ZUBEREITUNG

---

1. Reis nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Möhre raspeln und Paprika und Hähnchen in kleine Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, zuerst das Hähnchen leicht anbraten, dann das Gemüse dazugeben.
3. Eier in einer Schüssel aufschlagen und verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Ist das Hähnchen gar, das Ei dazugeben, bis es anfängt leicht zu stocken. dann den gekochten Reis hinzufügen.
5. Sojasauce darüber geben und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.
6. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und zum Abschluss untermengen.



# Thunfischauflauf



2 Portionen



50 Minuten

## ZUTATEN

---

1 Zwiebel  
1 EL Rapsöl  
400 g Blattspinat  
2 Dosen Thunfisch (im eigenen Saft)  
2 Eier  
125 g Magerquark  
50 g Cremefine  
50 g Feta  
30 g Gratinkäse  
Salz, Pfeffer  
Muskatnuss

---

550 kcal  
61 g P | 28 g F | 10 g KH

## ZUBEREITUNG

---

1. Backofen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin glasig andünsten. Blattspinat zugeben und 7 Min. mitdünsten.
2. Thunfisch abtropfen lassen. Eier, Quark und Cremefine in eine Schüssel geben und verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Den Thunfisch untermischen.
3. Thunfisch-Spinat-Masse in der Auflaufform verteilen, Feta und Gratinkäse darübergeben und 45 Min. im vorgeheizten Ofen backen.
4. Portionsweise auf Teller verteilen und servieren.



# Süßkartoffel-Hack-Auflauf



4 Portionen



60 Minuten

## ZUTATEN

---

450 g Süßkartoffeln  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
500 g Rinderhack  
2 EL Tomatenmark  
150 g fettarmer Feta  
100 ml Milch 1,5%  
1 Ei  
120 g geriebener, fettarmer  
Mozzarella  
Salz, Pfeffer  
Oregano

---

580 kcal  
47 g P | 29 g F | 32 g KH

## ZUBEREITUNG

---

1. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft) vorheizen.
2. Die Süßkartoffeln schälen und in einem Kochtopf mit heißem Wasser etwa 20 Min. köcheln lassen.
3. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen, klein hacken und in eine Pfanne geben.
4. Das Rinderhackfleisch hinzufügen, alles mischen und anbraten. Mit Pfeffer, Salz, Tomatenmark und Oregano würzen.
5. Die gekochten Süßkartoffeln in Scheiben schneiden und eine Auflaufform mit der Hälfte der Kartoffeln bedecken.
6. Die Hälfte des Hacks darübergeben und mit der Hälfte des Fetas bestreuen. Wiederholen bis die Zutaten aufgebraucht sind.
7. Ein Ei mit der Milch verquirlen und über den Auflauf geben, mit Mozzarella bestreuen. Für 20 Minuten in den Ofen geben.



# Kartoffelgratin



2 Portionen



55 Minuten

## ZUTATEN

---

500 g Kartoffeln (roh)  
300 g körniger Frischkäse  
175 g Zucchini  
140 ml Cremefine (7%)  
150 g Schinkenwürfel light  
120 g Gratinkäse light  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

---

430 kcal  
32 g P | 9 g F | 51 g KH

## ZUBEREITUNG

---

1. Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen.
2. Kartoffeln in feine Scheiben schneiden/reiben.
3. Zucchini in kleine Stücke schneiden.
4. Alle Zutaten bis auf den Gratinkäse in einer geeigneten Auflaufform mischen.
5. Für 25 Minuten in den Ofen geben.
6. Gratin kurz aus dem Ofen holen und den Gratinkäse darüber verteilen.
7. Für weitere 20 Minuten im Ofen überbacken lassen.



# Chili con Carne

 4 Portionen  30 Minuten

## ZUTATEN

---

1 Wrap  
1 Ei  
200 g Magerquark  
50 g Schinkenwürfel light  
1 kl. rote Zwiebel  
1 Frühlingszwiebel  
30 g Gratinkäse  
Salz, Pfeffer

---

550 kcal

46 g P | 19 g F | 50 g KH

## ZUBEREITUNG

---

1. Backofen auf 160 Grad (Umluft) vorheizen.
2. Wrap in eine kleine Springform geben, sodass sich eine kleine „Schüssel“ bildet. Die restlichen Zutaten vermengen und in die Wraps füllen.
3. 20-30 Minuten in den Backofen geben, bis der Wrap goldbraun ist. Kurz abkühlen lassen und anscheiden.



# Pfannen-Pizza



1 Portion



25 Minuten

## ZUTATEN

50 g Magerquark  
50 g Dinkelmehl  
3 g Backpulver  
0,5 TL Salz  
50 g passierte Tomaten  
40 g Gratinkäse light  
Pizzagewürz

330 kcal  
24 g P | 8 g F | 40 g KH  
(Angaben ohne Belag)

## ZUBEREITUNG

1. Magerquark, Dinkelmehl, Backpulver und Salz zu einem Teig verkneten und dünn ausrollen.
2. In einer Pfanne etwa 2-3 Minuten ausbacken, dann wenden.
3. Mit den passierten Tomaten bestreichen, mit Pizzagewürz bestreuen und nach Geschmack belegen (z. B. Paprika, Mais, Geflügelsalami).
4. Gratinkäse darüber streuen und Pfanne mit einem Deckel schließen.
5. Backen, bis der Käse geschmolzen ist.



# Hüttenkäse-Taler



1 Portion



25 Minuten

## ZUTATEN

---

200 g körniger Frischkäse  
100 g Cocktailtomaten  
60 g Dinkelmehl  
2 EL gehackte Petersilie  
Salz, Pfeffer

---

430 kcal

32 g P | 9 g F | 51 g KH

## ZUBEREITUNG

---

1. Backofen auf 220 Grad (Umluft) vorheizen.
2. Tomaten in kleine Stücke schneiden und alle Zutaten in einer Schüssel vermengen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Backblech mit Backpapier auslegen, aus der Masse etwa 6 Taler formen und darauf verteilen. Für 16-20 Minuten backen.



# Eiersalat



2 Portionen



30 Minuten

## ZUTATEN

---

2 Eier  
125 g körniger Frischkäse  
0,5 TL Senf  
Salz, Pfeffer  
Schnittlauch

---

330 kcal  
32 g P | 18 g F | 7 g KH

## ZUBEREITUNG

---

1. Die Eier für ca. 9 Minuten in kochendem Wasser hart kochen, danach abkühlen lassen.
2. Den körnigen Frischkäse in eine Schale geben, mit Salz und Pfeffer würzen und den Senf darin verrühren.
3. Den Schnittlauch klein schneiden und hinzugeben.
4. Die Eier pellen und in kleine Würfel schneiden und zur Frischkäse-Masse geben.



# Spinat-Lachs-Rolle



1 Portion



35 Minuten

## ZUTATEN

120 g Blattspinat, frisch  
2 Eier  
115 g Kräuterfrischkäse light  
60 g Räucherlachs  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

470 kcal

43 g P | 30 g F | 7 g KH

## ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 200 Grad (Umluft) vorheizen.
2. 1 Ei in eine Schüssel geben, das 2. Ei trennen und das Eiweiß ebenfalls hinzufügen. Aufschlagen.
3. Den Spinat waschen, zu den Eiern geben und pürieren bis eine homogene Masse entsteht.
4. Nach Belieben würzen.
5. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech dünn verstreichen und für ca. 15 Minuten in den Ofen geben.
6. Den Boden abkühlen lassen, dann mit Frischkäse bestreichen und den Lachs darauf verteilen.
7. Vorsichtig zusammenrollen und in mundgerechte Stücke schneiden



# Salat-Dressing

 2 Portionen  5 Minuten

## ZUTATEN

---

150 g Skyr  
1 TL Senf  
1 TL Olivenöl  
1 TL Honig  
ggf. 1-2 EL Wasser  
Kräuter nach Wahl  
Salz, Pfeffer

---

120 kcal  
15 g P | 5 g F | 3 g KH

## ZUBEREITUNG

---

1. Alle Zutaten in einer Schüssel zusammenfügen und gut verrühren.
2. Je nach gewünschter Konsistenz etwas Wasser hinzufügen.
3. Über den zubereiteten Salat geben.