

101

SCHLANKMACHER REZEPTIDEEN



Urheberrecht

Das vorliegende Buch ist in vollem Umfang urheberrechtlich geschützt. Der vollständige sowie der teilweise Nachdruck, die Verbreitung durch Fernsehen, Film, Rundfunk und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Datenverarbeitungssysteme und Tonträger jeder Art sind nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet.

Hinweis

Leerzeilen und Umbrüche entstehen u. U. aufgrund der unterschiedlich genutzten Geräte wie Tablet-PC, Smartphone, Mini-Tablet, Kindle, iPad usw. Der Autor hat auf diese Tatsache keinen Einfluss.

© DR SCALING LTD

Haftungsausschluss

Die Inhalte des Buches wurden nach bestem Wissen des Herausgebers erstellt. Trotz größtmöglicher Sorgfalt können Fehler nicht ausgeschlossen werden. Der Herausgeber übernimmt keinerlei Gewähr oder Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der enthaltenen Informationen und Inhalte. Der Leser/die Leserin ist für sein/ihr Handeln selbst verantwortlich. Es wird keine Haftung für mögliche Schäden übernommen, die direkt oder indirekt mit der Verwendung dieses Buches entstehen. Alle Empfehlungen und Vorgehensweisen sind nach bestem Wissen recherchiert.

Jegliche Haftung ist somit ausgeschlossen.

Dieses Buch ersetzt außerdem keine professionelle Beratung!

© DR SCALING LTD

Inhaltsverzeichnis

Frühstück	7	Frischkäse-Toastie mit Schinken	24
Krabbensalat-Toasties	8	Winterliche Nuss-Röllchen	25
Cappuccino-Gelee.....	9	Pute-Ei Baguette	26
Bananenwaffeln	10	Thunfisch Omelett	27
Caprese-Brötchen	11	Kassler-Toastie	28
Erdbeerkuchen aus der Pfanne	12	Pizzaschnecken	29
Lebkuchen-Quarkspeise	13	Frozen Tiramisu	30
Rührei auf Ofen-Brot.....	14	Beerenpower Quarkauflauf.....	31
Zimtbrötchen mit Quarkhaube	15	Bolognese-Sandwich.....	32
Vanille-Kaiserschmarrn	16	Orangen Cheesecake Frühstücksbrei	33
Double Chocolate Crêpes	17	Pfirsich-Frischkäse Pancakes	34
Thunfisch Crêpes	18	Cookies & Cream Frostie	35
Eiklarmuffins mit Knoblauch-Garnelen.....	19	Omelett Veggie Style.....	36
Blaubeer-Frühstücksbrei.....	20	Karamell-Schokomousse.....	37
Zitronenkuchen Pancakes	21	Mittagessen	38
Zimt-Biskuitrolle	22	Curry Rührei mit Schinken	39
Schinken-Käse Omelett	23	Fischfrikadellen mit fruchtiger Salsa.....	40

Rinder-Steak mit Röstchampignons	41	Aubergine mit Minzdip und Hack	64
Gulasch mit Karotten	42	Schinken-Spargel Röllchen mit Omelett	65
Spaghetti-Garnelen Pfanne	43	Champignon-Cremesuppe	66
Hack-Lauch-Omelett	44	Chili-Hack im Salatwrap	67
Chili con Carne	45	Selleriesuppe mit Garnelen	68
Bratreis mit Süß-Sauer-Huhn	46	Lauwarmer Puten-Reissalat	69
Hähnchenpfanne mit Basilikumquark	47	Rosenkohl Gratin	70
Gebratener Zander auf Süß-Sauer-Kraut	48	Tomaten-Omelett mit grünem Spargel	71
Hirsch-Bolognese mit Gemüse	49	Krautsalat mit Schinken	72
Hähnchenfilet auf Karottengemüse	50	Bratnudeln mit Asiafisch	73
Vanille-Nudeln	51	Süßer Reis mit Zimtcreme	74
Rindfleisch-Pilz-Wok	52	Deftiger Kohleintopf	75
Spitzkohl-Nudeln mit Lachsschinken	53	Bratfisch mit Knoblauchspinat	76
Tomaten mit Garnelen-Füllung	54	Grilled Chicken Salat	77
Pikante Hähnchenbrust mit Nudeln	55	Überbackene Zucchini-Schiffchen	78
Puten-Gemüse-Geschnetzeltes	56	Garnelen-Pilz Salat	79
Geflügel-Wraps mit Currycreme	57	Snacks	80
Paprika-Pilz-Geschnetzeltes	58	Bananen Quarkspeise	81
Abendessen	59	Limetten-Käsekuchen	82
Zitronenspargel mit Wildfilet	60	Schoko-Bananen-Küchlein	83
Filetspieße mit Blumenkohlpüree	61	Bananen-Zimt-Milchshake	84
Frischkäsebröte mit Krabbensalat	62	Feurige Harzer-Chips	85
Zucchini-Nudeln mit Bär-Lauchschinken	63	Schoko-Mousse	86

Cupcakes	87	Harzer Käse Salat	99
Scharfe Roastbeef-Röllchen	88	Vanille Crêpes mit Zimtcreme	100
Cremiges Bourbon-Vanilleeis	89	Tomaten Frischkäse	101
Putenburger	90	Thunfisch-Tatar	102
Sommerbeeren-Pudding	91	Haselnuss-Schoko Eis	103
Erfrischendes Zitronenkuchen Eis	92	Himbeere Proteincreme	104
Knoblauch-Garnelen	93	Zitronenschaum Muffins	105
Tiramisu Flan	94	Teriyaki Chicken Stripes	106
Pfirsich Muffin mit Zitronencreme	95	Erdbeer Milchshake	107
Waffelecken mit Schokocreme	96	Haselnuss Knusperkekse	108
Blueberry Cheesecake Smoothie	97	Vanille-Karamell Flan	109
White Chocolate Mikrowellenküchlein	98		

Frühstück



einfach schlanker

Krabbensalat-Toasties

Proteingehalt: 35 g | Zubereitungsdauer: 30 Minuten



Zutaten

- 3 Eiklar
- 80 g Frischkäse mit 0,2% Fett
- ¼ TL Backpulver
- 50 g Nordseekrabben
- 2 EL körniger Frischkäse mit 0,4% Fett
- Zitronensaft
- Salat, Gurkenscheiben
- Salz, Pfeffer, frische Dill



Zubereitung

1

Für die Toasties das Eiklar mit dem Backpulver und etwas Salz steif schlagen. Den Eischnee vorsichtig unter den Frischkäse heben. Den Teig in zwei Portionen kreisförmig und nicht zu dünn auf ein Blatt Backpapier geben. Für 25 Minuten bei 150° C Umluft backen.

2

Die Krabben mit dem körnigen Frischkäse, einem Spritzer Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Dill verrühren. Die Brotscheiben toasten, mit Salat und Gurken- Scheiben belegen und den Krabbensalat darauf verteilen.



einfach schlanker

Cappuccino-Gelee

Proteingehalt: 38 g | Zubereitungsdauer: 5 Minuten + Kühlzeit



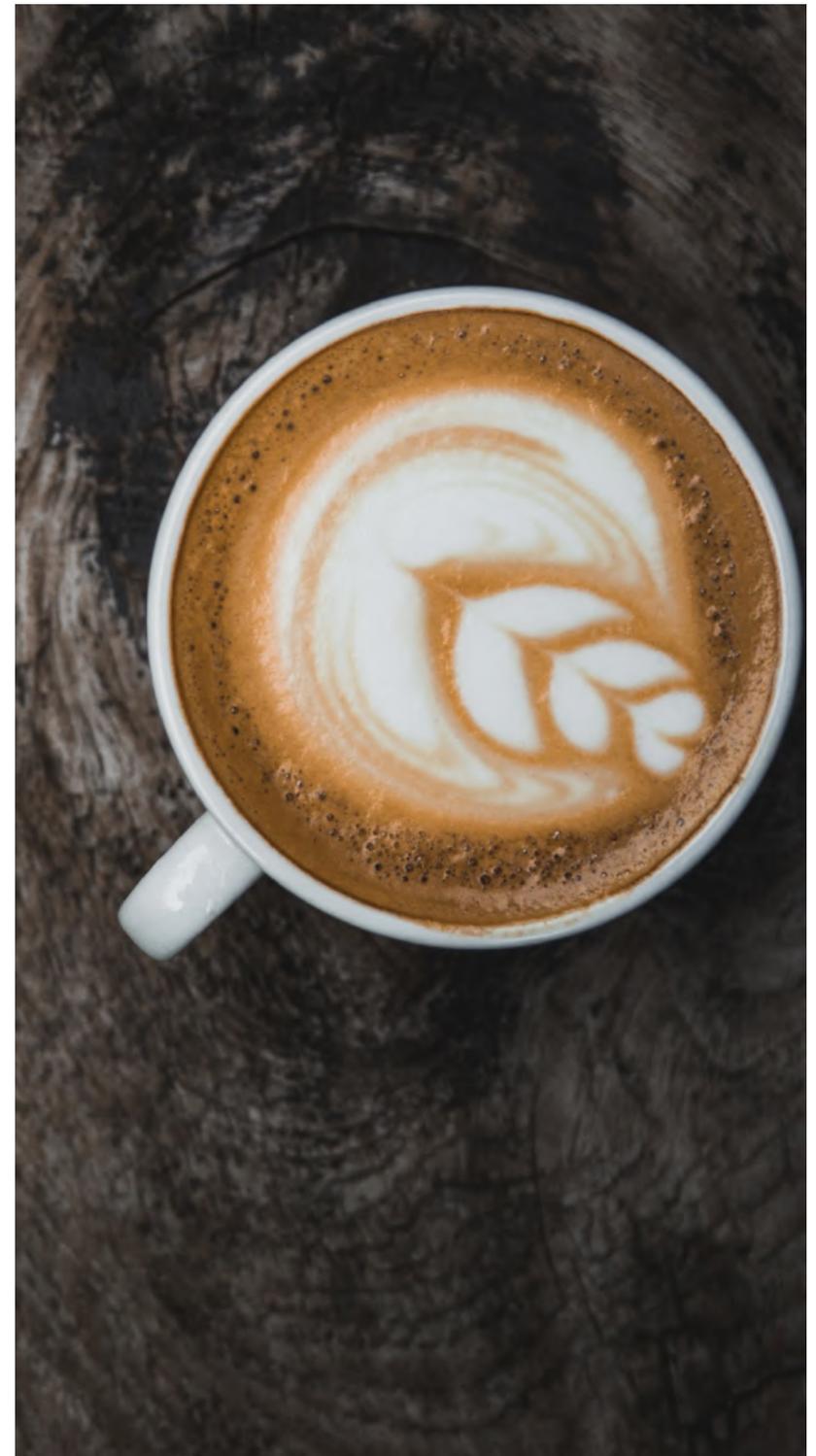
Zutaten

- 15 g Pulvergelatine
- 25 g Vanille-Proteinpulver
- 220 ml Wasser
- Zimt
- Stevia-Extrakt
- Lösliches Kaffeegranulat
- 50 g Magerquark



Zubereitung

Wasser in einem Topf erhitzen, bis es kurz vor dem Kochen ist. Das Proteinpulver mit dem Zimt, der Gelatine, etwas Kaffeegranulat und einer Prise Stevia in eine Schüssel geben. Die trockenen Zutaten mit dem heißen Wasser mit einem Handmixer mischen, bis keine Klumpen mehr sichtbar sind. 30 Minuten bei Raumtemperatur abkühlen lassen, den Quark unterrühren und über Nacht in den Kühlschrank stellen.



einfach schlanker

Bananenwaffeln

Proteingehalt: 48 g | Zubereitungsdauer: 10 Minuten



Zutaten

- 180 g Eiklar
- 25 g Bananen-Proteinpulver
- Stevia/Zucker Light
- ¼ TL Backpulver
- 1 EL Magerquark
- 1 TL Vanille-Proteinpulver
- Vanillemark



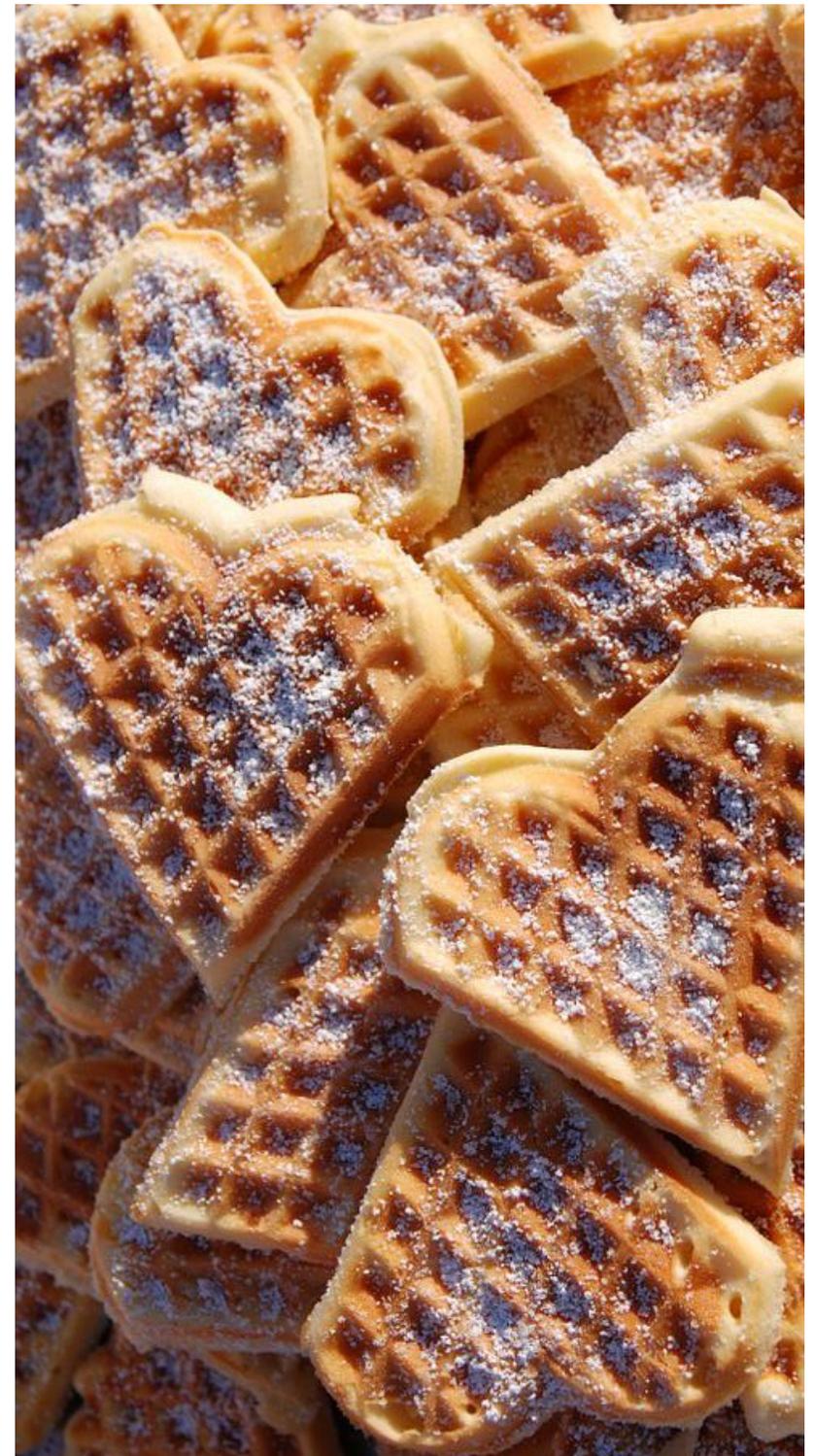
Zubereitung

1

Das Eiklar mit dem Bananen-Proteinpulver, dem Backpulver und Süßungsmitteln nach Wunsch zu einem glatten Teig verrühren. Portionsweise in einem Waffeleisen ausbacken. Die fertigen Waffeln lassen sich mit einem Brotmesser leichter aus der Form.

2

Den Quark mit dem Vanille-Proteinpulver und etwas Vanillemark verrühren. Die Vanillecreme auf den leicht abgekühlten Waffeln verteilen.



Caprese-Brötchen

Proteingehalt: 37 g | Zubereitungsdauer: 30 Minuten



Zutaten

- 3 Eiklar
- 80 g Frischkäse mit 0,2% Fett
- ¼ TL Backpulver
- 50 g Harzer Käse
- 1 Tomate, in Scheiben
- Salat
- Salz, Pfeffer, frisches Basilikum



Zubereitung

1

Für die Brötchen das Eiklar mit dem Backpulver und etwas Salz steif schlagen. Den Eischnee vorsichtig unter den Frischkäse heben. Den Teig in zwei Portionen kreisförmig und nicht zu dünn auf ein Blatt Backpapier geben. Für 25 Minuten bei 150° C Umluft backen.

2

Die Brötchen mit Salat, Tomatenscheiben und dem in Scheiben geschnittenen Harzer Käse belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem gehackten Basilikum bestreuen.



einfach schlanker

Erdbeerkuchen aus der Pfanne

Proteingehalt: 45 g | Zubereitungsdauer: 15 Minuten



Zutaten

- 180 g Eiklar
- 20 g Vanille-Proteinpulver
- Stevia/Zucker Light
- 1 TL Erdbeer-Proteinpulver
- 1 EL Magerquark
- 1 TL Frischkäse mit 0,2% Fett
- Zitronensaft



Zubereitung

1

Eiklar mit dem Vanille-Proteinpulver und Süßungsmitteln nach Wunsch verrühren. Den kompletten Teig in eine beschichtete Pfanne geben, bei mittlerer Hitze für etwa 7 Minuten ausbacken und den Pfannkuchen wenden. Weitere 2-3 Minuten erhitzen, bis der Teig durchgegart ist.

2

Das Erdbeer-Proteinpulver mit dem Quark, dem Frischkäse, einem Spritzer Zitronensaft und Süßungsmitteln nach Wunsch verrühren. Den Pfannkuchen mit der Erdbeercrème bestreichen.



einfach schlanker

Lebkuchen-Quarkspeise

Proteingehalt: 36 g | Zubereitungsdauer: 5 Minuten + Kühlzeit



Zutaten

- 100 g Magerquark
- 100 g körniger Frischkäse mit 0,4% Fett
- 15 g Vanille-Proteinpulver
- Mineralwasser
- Stevia/Zucker Light
- Lebkuchengewürz ohne Zucker



Zubereitung

Den Quark mit dem körnigen Frischkäse pürieren. Mit dem Proteinpulver, einem Schuss Mineralwasser, etwas Lebkuchengewürz und Süßungsmitteln nach Wunsch zu einer lockeren Creme aufschlagen. Wenn möglich, mindestens eine Stunde kaltstellen.



einfach schlanker

Rührei auf Ofen~Brot

Proteingehalt: 31 g | Zubereitungsdauer: 30 Minuten



Zutaten

- 4 Eiklar
- 80 g Frischkäse mit 0,2% Fett
- ¼ TL Backpulver
- 2 Scheiben Lachsschinken
- 1 Lauchzwiebel, in Ringen
- Salat, Tomatenscheiben
- Salz, Pfeffer, frischer Schnittlauch



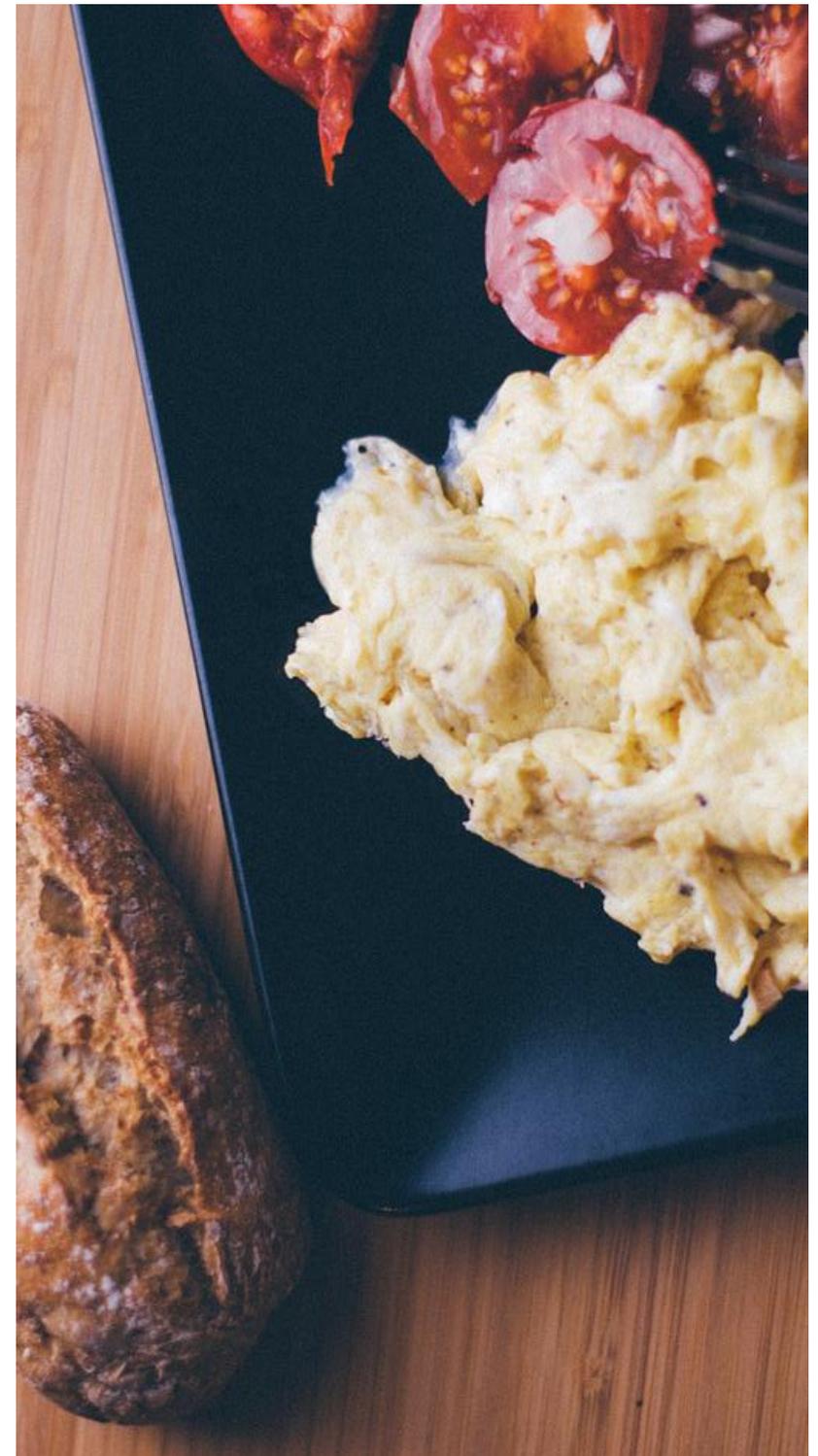
Zubereitung

1

Für die Brote 3 Eiklar mit dem Backpulver und etwas Salz steif schlagen. Den Eischnee vorsichtig unter den Frischkäse heben. Den Teig in zwei Portionen kreisförmig und nicht zu dünn auf ein Blatt Backpapier geben. Für 25 Minuten bei 150° C Umluft backen.

2

Die Brote kurz abkühlen lassen. Ein Eiklar in einer beschichteten Pfanne als Rührei braten, den Lachsschinken und die Lauchzwiebel dabei kurz mit in die Pfanne geben und alles erwärmen. Mit Pfeffer und Schnittlauch abschmecken. Die Brote mit Salat und Tomate belegen und das Rührei darauf verteilen.



einfach schlanker

Zimtbrötchen mit Quarkhaube

Proteingehalt: 31 g | Zubereitungsdauer: 30 Minuten



Zutaten

- 3 Eiklar
- 80 g Frischkäse mit 0,2% Fett
- ¼ TL Backpulver
- Stevia/Zucker Light
- Zimt
- 50 g Magerquark
- 1 TL Vanille-Proteinpulver



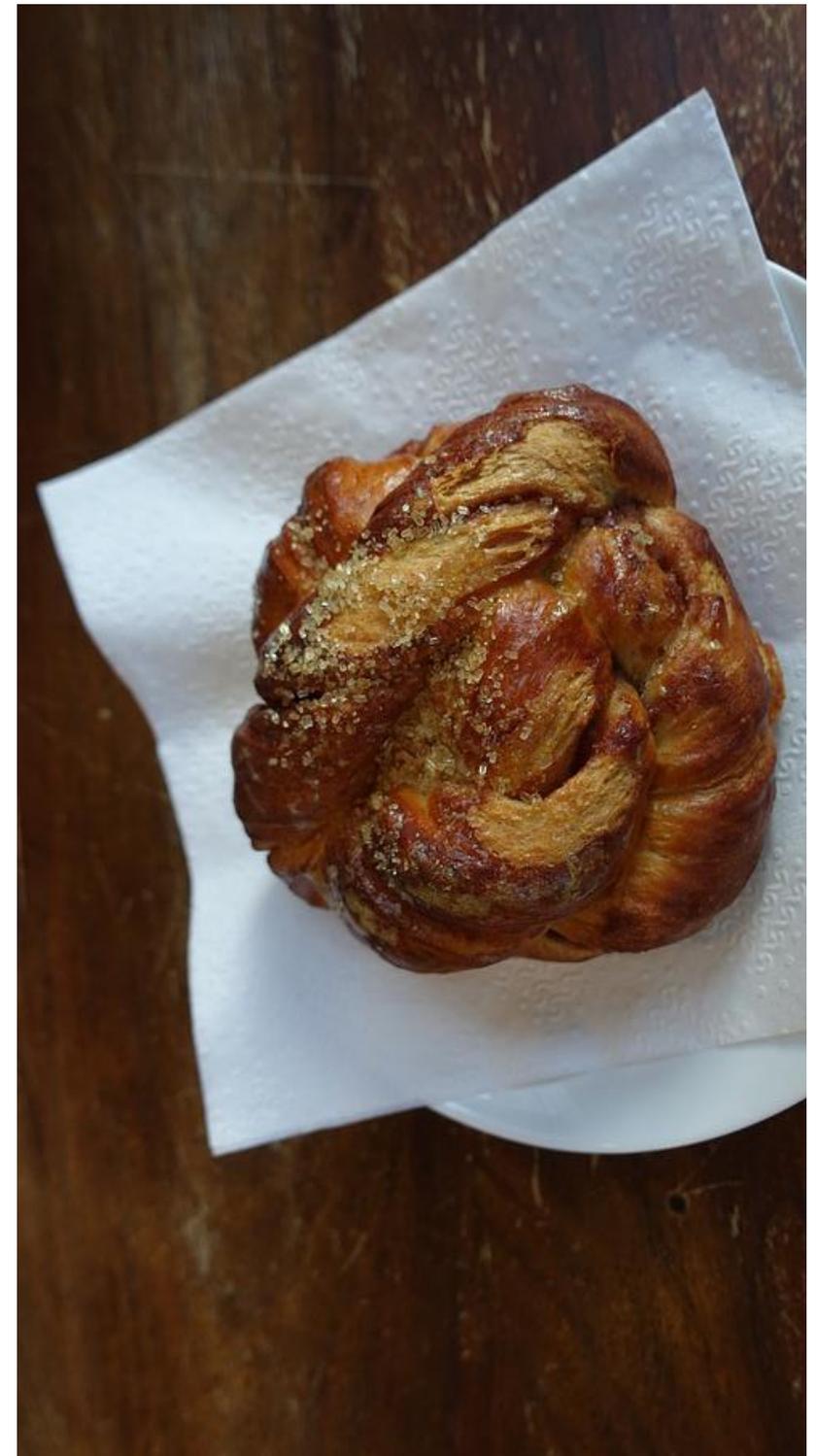
Zubereitung

1

Für die Brötchen das Eiklar mit dem Backpulver, Zimt und Süßungsmitteln nach Wunsch steif schlagen. Den Eischnee vorsichtig unter den Frischkäse heben. Den Teig in kleinen Häufchen auf ein Blatt Backpapier geben. Für 25 Minuten bei 150° C Umluft backen.

2

Die Brötchen kurz abkühlen lassen. Den Quark mit dem Proteinpulver und Süßungsmitteln nach Wunsch verrühren und die Brötchen mit der Vanillecreme bestreichen. Alternativ kann noch etwas Zimt über die Brötchen gestreut werden.



einfach schlanker

Vanille-Kaiserschmarrn

Proteingehalt: 42 g | Zubereitungsdauer: 10 Minuten



Zutaten

- 200 g Eiklar
- 20 g Vanille-Proteinpulver
- 1 EL körniger Frischkäse mit 0,4% Fett
- ¼ TL Backpulver
- Stevia/Zucker Light
- Zimt



Zubereitung

Das Eiklar mit dem Proteinpulver, dem körnigen Frischkäse, Backpulver und Süßungsmitteln (nach Wunsch) pürieren. Den Teig in eine beschichtete Pfanne geben, stocken lassen und mit einem Holzlöffel zerpfücken. Den fertigen Kaiserschmarrn mit einer Zimt-Stevia-Mischung bestreuen.



einfach schlanker

Double Chocolate Crêpes

Proteingehalt: 44 g | Zubereitungsdauer: 15 Minuten



Zutaten

- 180 g Eiklar
- 20 g weiße Schokolade-Proteinpulver
- Stevia/Zucker Light
- 1 TL Schokoladen-Proteinpulver
- 1 EL Frischkäse mit 0,2% Fett



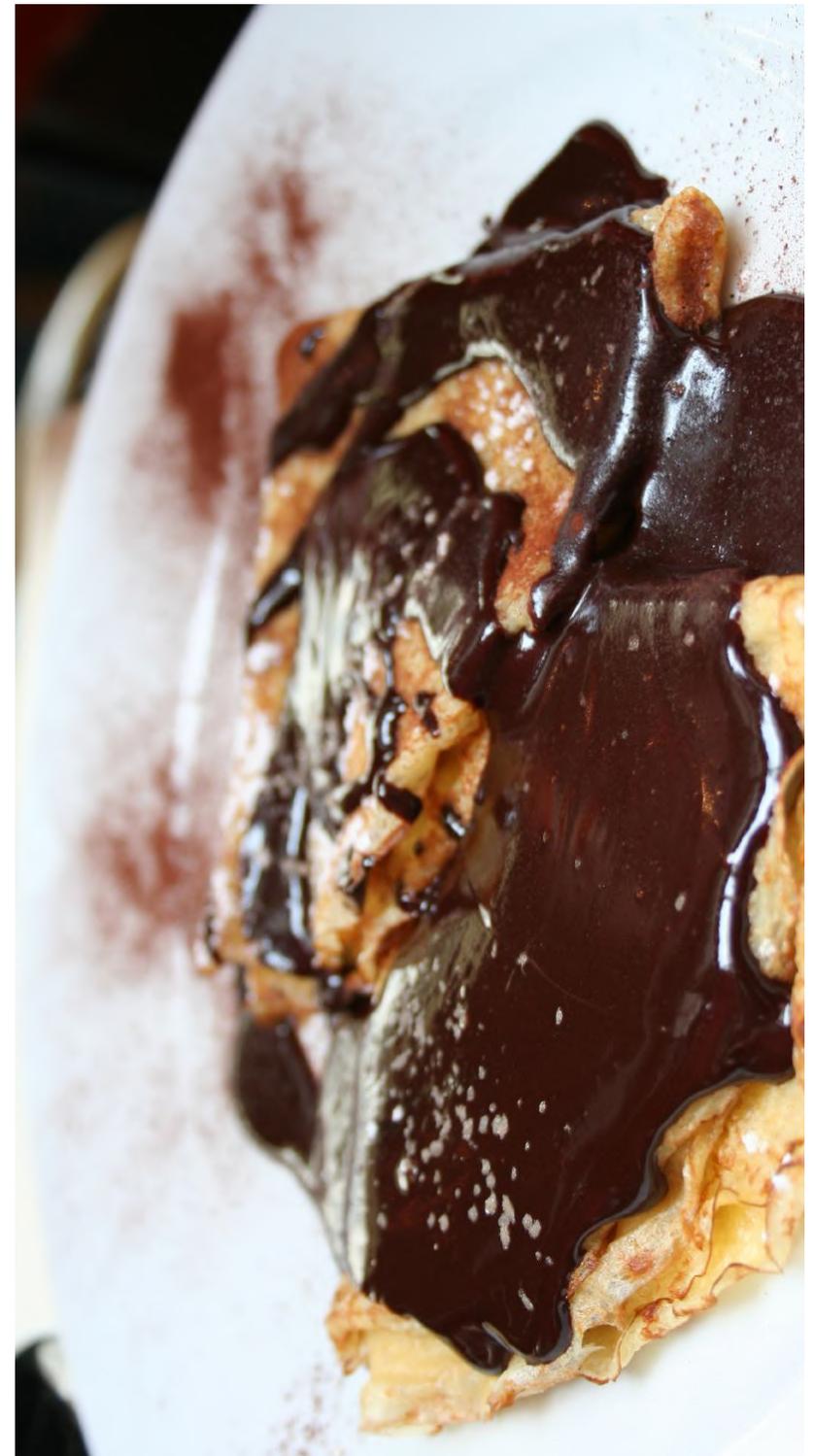
Zubereitung

1

Eiklar mit dem weißen Schokoladen-Proteinpulver und Süßungsmitteln nach Wunsch verrühren. Die Hälfte des Teigs dünn in einer beschichteten Pfanne verteilen, bei mittlerer Hitze für etwa 5 Minuten ausbacken und den Crêpe wenden. Weitere 1-2 Minuten erhitzen. Mit dem Rest des Teigs wiederholen.

2

Das Schokoladen-Proteinpulver mit dem Frischkäse verrühren. Die Pfannkuchen mit der Creme bestreichen und zusammenklappen.



einfach schlanker

Thunfisch Crêpes

Proteingehalt: 34 g | Zubereitungsdauer: 15 Minuten



Zutaten

- 180 g Eiklar
- 20g geschmacksneutrales Proteinpulver
- Salz, Pfeffer, Thymian
- 50 g Thunfisch im eigenen Saft
- 1 EL Frischkäse mit 0,2% Fett



Zubereitung

1

Eiklar mit dem Proteinpulver, Salz und Pfeffer verrühren. Die Hälfte des Teigs dünn in einer beschichteten Pfanne verteilen, bei mittlerer Hitze für etwa 5 Minuten ausbacken und den Crêpe wenden. Weitere 1-2 Minuten erhitzen. Mit dem Rest des Teigs wiederholen.

2

Thunfisch mit dem Frischkäse verrühren und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Die Crêpes mit der Thunfischcreme bestreichen und aufrollen.



Eiklarmuffins mit Knoblauch~Garnelen

Proteingehalt: 37 g | Zubereitungsdauer: 20 Minuten



Zutaten

- 180 g Eiklar
- 75 g Partygarnelen
- 1 Lauchzwiebel, in Ringen
- 3 Cocktailtomaten, geviertelt
- 100 g Brokkoliröschen, bissfest gekocht
- Salz, Pfeffer, Knoblauchgranulat



Zubereitung

Den Ofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwiebelringe mit dem Brokkoli, den Tomatenstücken und den Garnelen in eine Schüssel geben und mit dem Eiklar mischen. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen und die Eimasse in Silikon-Muffinformen geben. Für circa 15 Minuten im Ofen backen, bis die Muffins aufgegangen sind und eine goldgelbe Farbe haben.



einfach schlanker

Blaubeer-Frühstücksbrei

Proteingehalt: 28 g | Zubereitungsdauer: 10 Minuten



Zutaten

- 4 Eiklar
- 1 mittelgroße Zucchini, fein geraspelt
- Vanillemark
- 1 EL Blaubeer-Proteinpulver
- 120 ml Wasser
- Stevia/Zucker Light



Zubereitung

In einem Kochtopf das Wasser zum Kochen bringen, dann das Eiklar, Vanillemark und Süßungsmittel nach Wunsch langsam unterrühren. Wenn das Eiklar gestockt ist, die Zucchini raspel untermischen und weiterkochen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Herd ausschalten und das Proteinpulver unterrühren.



einfach schlanker

Zitronenkuchen Pancakes

Proteingehalt: 42 g | Zubereitungsdauer: 15 Minuten



Zutaten

- 200 g Eiklar
- 20 g Lemon Cake-Proteinpulver
- ¼ TL Backpulver
- Stevia/Zucker Light
- geriebene Zitronenschale
- 1 EL Frischkäse mit 0,2% Fett
- Zitronensaft



Zubereitung

1

Das Eiklar mit dem Proteinpulver, Backpulver und Süßungsmitteln nach Wunsch verrühren. Den Teig esslöffelweise in eine beschichtete Pfanne geben, bei mittlerer Hitze für etwa 5 Minuten ausbacken und die Pancakes wenden. Weitere 1-2 Minuten erhitzen und Küchlein aus der Pfanne nehmen.

2

Den Frischkäse mit einer Prise Zitronenschale, einem Spritzer Zitronensaft und Süßungsmitteln nach Wunsch verrühren. Die Zitronencreme zu den Pancakes servieren.



einfach schlanker

Zimt-Biskuitrolle

Proteingehalt: 35 g | Zubereitungsdauer: 20 Minuten



Zutaten

- 4 Eiklar
- 80 g körniger Frischkäse mit 0,4% Fett
- ¼ TL Backpulver
- Zimt
- Stevia/Zucker Light
- 50 g Magerquark
- 1 TL Vanille-Proteinpulver



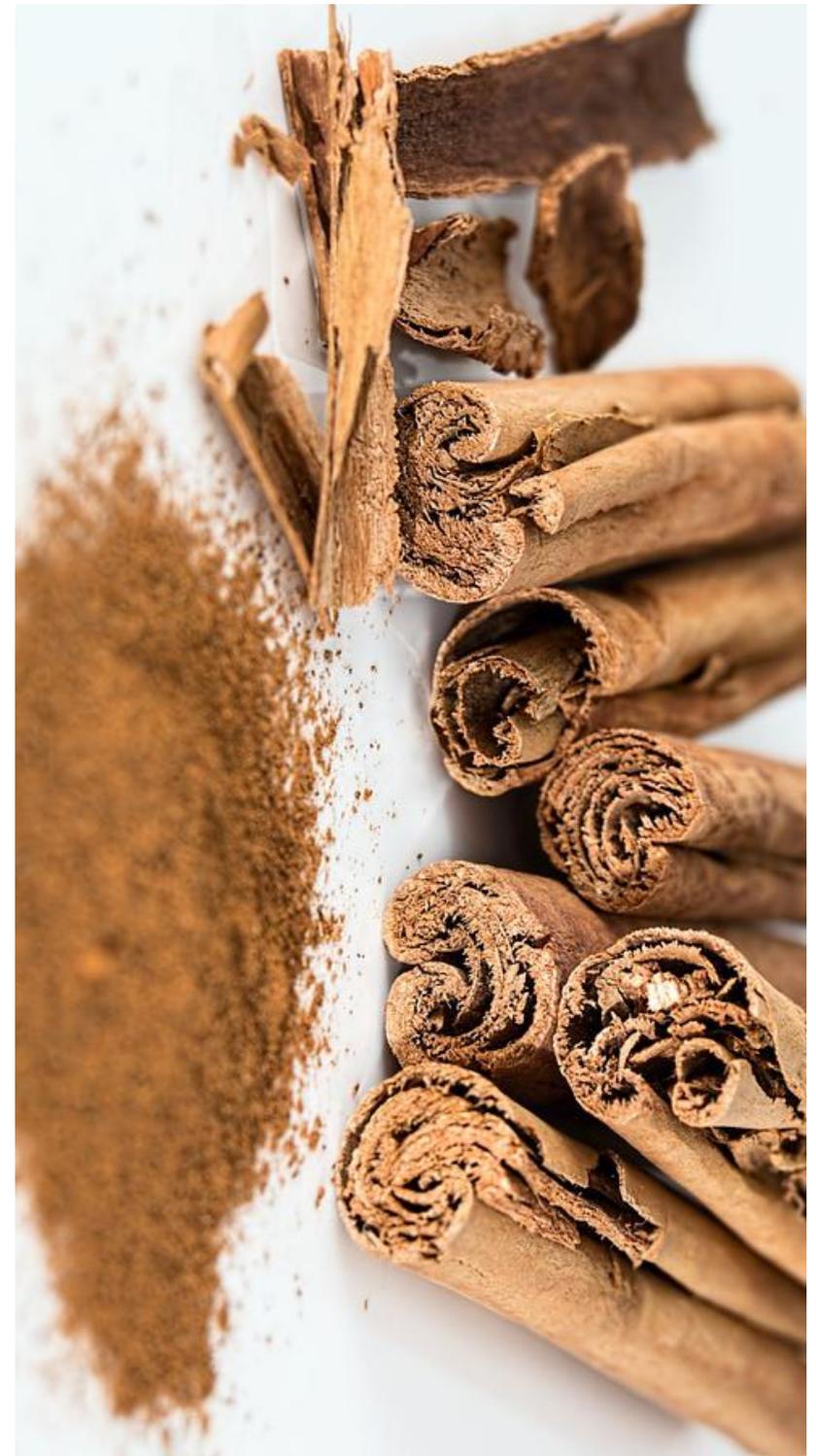
Zubereitung

1

Den körnigen Frischkäse pürieren. Das Eiklar mit dem Backpulver und Süßungsmitteln nach Wunsch steif schlagen. Den Eischnee vorsichtig unter den Frischkäse heben und den Zimt unterrühren. Den ganzen Teig rechteckig auf ein Blatt Backpapier streichen. Für 25 Minuten bei 150° C Umluft backen.

2

Den Quark mit dem Proteinpulver verrühren und auf das Teigquadrat streichen (2 cm vom Rand aussparen). Den Teig vorsichtig vom Backpapier lösen (Tipp: Ein feuchtes Tuch auf die Unterseite legen) und aufrollen.



einfach schlanker

Schinken~Käse Omelett

Proteingehalt: 44 g | Zubereitungsdauer: 10 Minuten



Zutaten

- 150 g Eiklar
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 50 g gekochter Schinken ohne Fettrand
- 50 g Harzer Käse, gewürfelt
- 50 g Champignons, fein gehackt
- Salz, Pfeffer, Kresse



Zubereitung

Das Eiklar mit den Zwiebelwürfeln verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und alles in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe anbraten. Die Champignons, den gekochten Schinken in Würfeln und den Harzer Käse darüber verteilen und die Eimasse stocken lassen. Vor dem Servieren das Omelette mit Kresse bestreuen und umklappen.



einfach schlanker

Frischkäse-Toastie mit Schinken

Proteingehalt: 30 g | Zubereitungsdauer: 30 Minuten



Zutaten

- 3 Eiklar
- 80 g Frischkäse mit 0,2% Fett
- ¼ TL Backpulver
- 2 Scheiben Lachsschinken
- 2 EL körniger Frischkäse mit 0,4% Fett
- Rucola, Zwiebelringe
- Salz, Pfeffer



Zubereitung

1

Für die Toasties das Eiklar mit dem Backpulver und etwas Salz steif schlagen. Den Eischnee vorsichtig unter den Frischkäse heben. Den Teig in zwei Portionen kreisförmig und nicht zu dünn auf ein Blatt Backpapier geben. Für 25 Minuten bei 150° C Umluft backen.

2

Die Brote toasten und mit körnigem Frischkäse bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Gemüse belegen. Darauf den Lachsschinken verteilen.



einfach schlanker

Winterliche Nuss-Röllchen

Proteingehalt: 48 g | Zubereitungsdauer: 15 Minuten



Zutaten

- 180 g Eiklar
- 20 g Haselnuss-Proteinpulver
- Zucker Light/Stevia
- Lebkuchengewürz ohne Zucker
- 1 TL Vanille-Proteinpulver
- 1 EL Magerquark



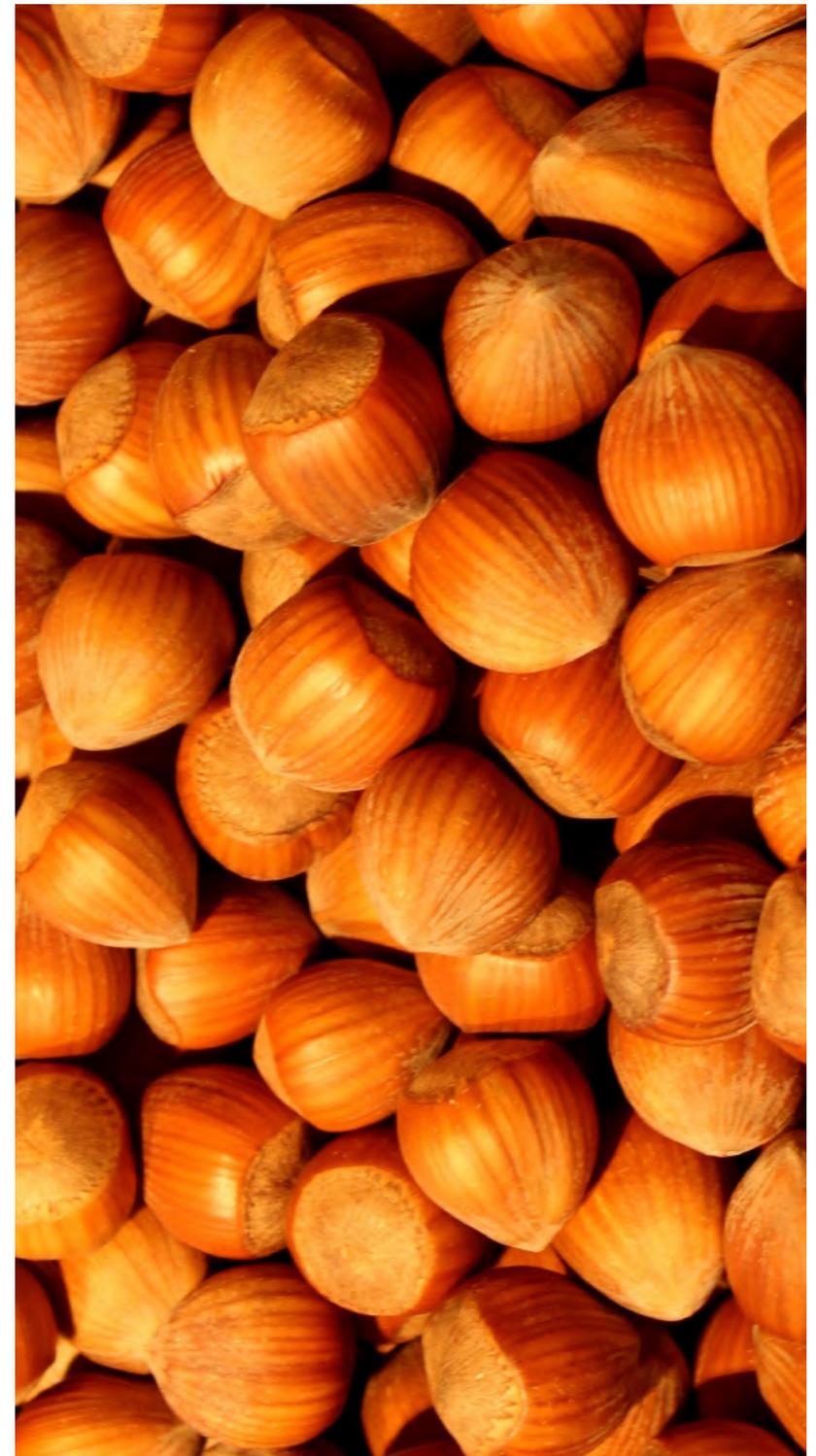
Zubereitung

1

Eiklar mit dem Haselnuss-Proteinpulver und Süßungsmitteln nach Wunsch verrühren. Die Hälfte des Teigs dünn in einer beschichteten Pfanne verteilen, bei mittlerer Hitze für etwa 5 Minuten ausbacken und den Crêpe wenden. Weitere 1-2 Minuten erhitzen. Mit dem Rest des Teigs wiederholen.

2

Das Vanille-Proteinpulver mit dem Quark und etwas Lebkuchengewürz verrühren und die Pfannkuchen mit der Creme bestreichen. Aufrollen und in Stücke schneiden.



einfach schlanker

Pute-Ei Baguette

Proteingehalt: 33 g | Zubereitungsdauer: 30 Minuten



Zutaten

- 4 Eiklar
- 80 g Frischkäse mit 0,2% Fett
- ¼ TL Backpulver
- 25 g Putenbrust-Aufschnitt
- 1 EL körniger Frischkäse mit 0,4% Fett
- Salat, Gurkenscheiben
- Salz, Pfeffer, frischer Schnittlauch



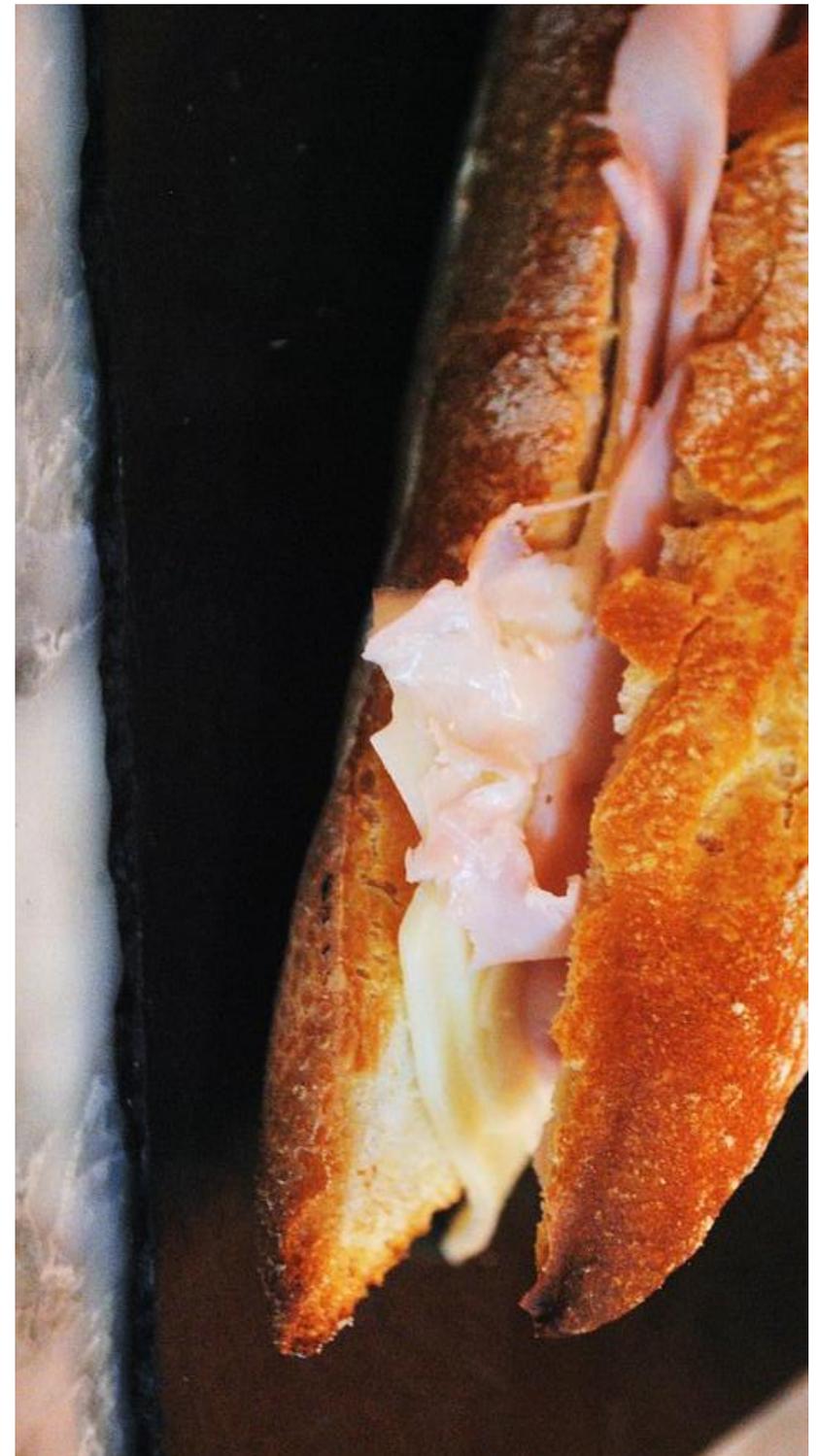
Zubereitung

1

Für das Baguette 3 Eiklar mit dem Backpulver und etwas Salz steif schlagen. Den Eischnee vorsichtig unter den Frischkäse heben. Den Teig in zwei Portionen oval und nicht zu dünn auf ein Blatt Backpapier geben. Für 25 Minuten bei 150° C Umluft backen.

2

Die Brötchen kurz abkühlen lassen. Den körnigen Frischkäse würzen, den Schnittlauch unterrühren und auf den Brötchenhälften verteilen. Ein Eiklar in einer beschichteten Pfanne braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf eine Baguettehälfte legen, darüber die Putenbrust verteilen und mit Salat und Gurke belegen. Abschließend die zweite Baguettehälfte daraufsetzen.



einfach schlanker

Thunfisch Omelett

Proteingehalt: 27 g | Zubereitungsdauer: 10 Minuten



Zutaten

- 150 g Eiklar
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- ¼ Aubergine, gewürfelt
- 50 g Thunfisch ohne Öl
- Salz, Pfeffer, Rosmarin



Zubereitung

Das Eiklar mit den Zwiebelwürfeln verrühren, mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen und alles in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe anbraten. Die Auberginenwürfel und den Thunfisch darüber verteilen und die Eimasse stocken lassen. Vor dem Servieren das Omelett umklappen.



einfach schlanker

Kassler-Toastie

Proteingehalt: 29 g | Zubereitungsdauer: 30 Minuten



Zutaten

- 3 Eiklar
- 80 g Frischkäse mit 0,2% Fett
- ¼ TL Backpulver
- 30 g mageres Puten-Kassler
- 1 EL Senf
- Salat, Tomatenscheiben
- Pfeffer, frische Petersilie



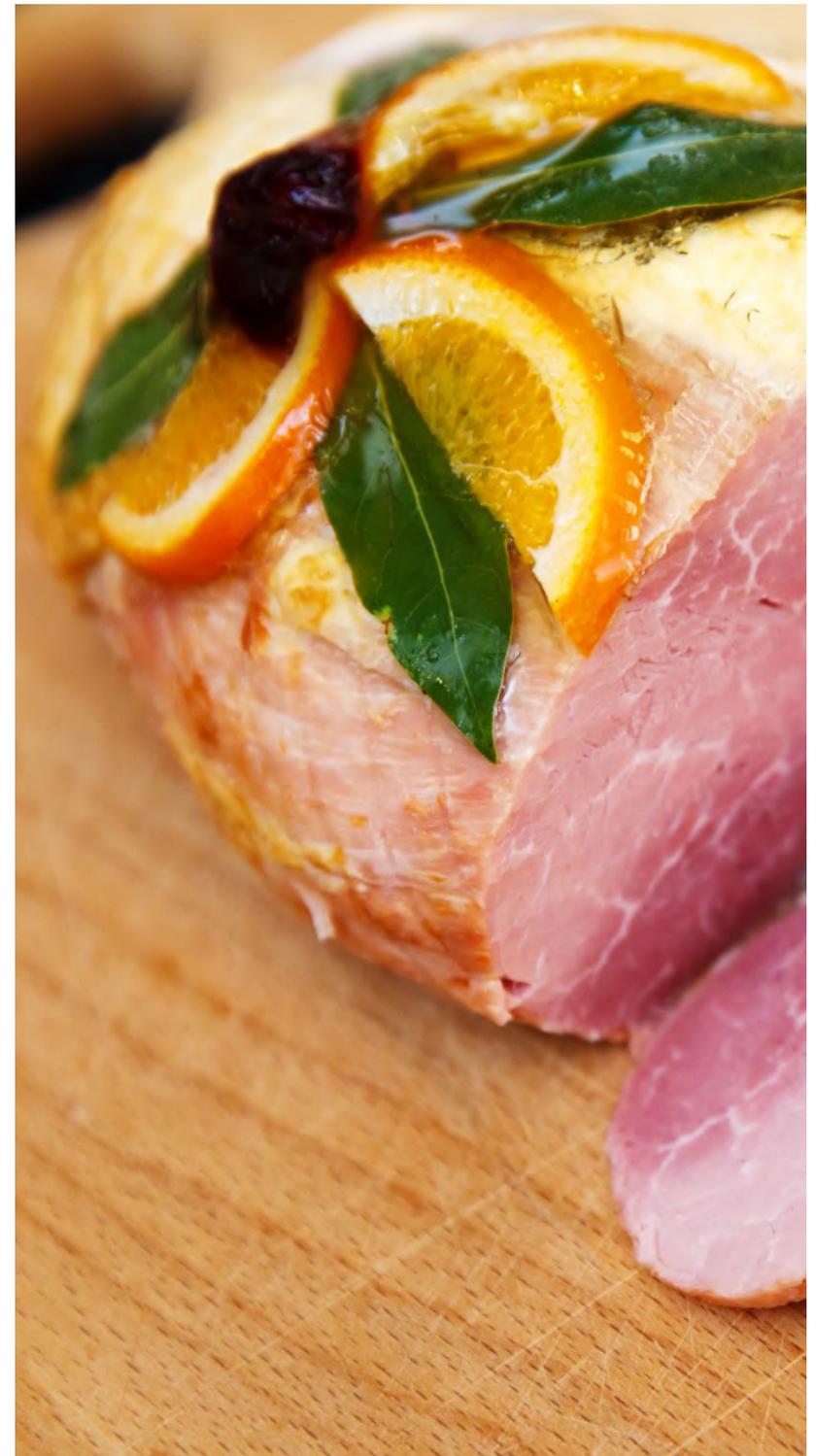
Zubereitung

1

Für die Toasties das Eiklar mit dem Backpulver und etwas Salz steif schlagen. Den Eischnee vorsichtig unter den Frischkäse heben. Den Teig in zwei Portionen kreisförmig und nicht zu dünn auf ein Blatt Backpapier geben. Für 25 Minuten bei 150° C Umluft backen.

2

Die Brote toasten und mit Senf bestreichen. Mit Salat und Tomaten belegen, den Kassler-Aufschnitt darauf verteilen und mit Pfeffer und Petersilie bestreuen.



einfach schlanker

Pizzaschnecken

Proteingehalt: 29 g | Zubereitungsdauer: 30 Minuten



Zutaten

- 3 Eiklar
- 80 g körniger Frischkäse mit 0,4% Fett
- ¼ TL Backpulver
- 25 g Putenbrust-Aufschnitt, gewürfelt
- 3 Cocktailtomaten, gehackt
- Champignons, gehackt
- Salz, Pfeffer, Oregano



Zubereitung

1

Den körnigen Frischkäse pürieren. Das Eiklar mit dem Backpulver und etwas Salz steif schlagen. Den Eischnee vorsichtig unter den Frischkäse heben. Den ganzen Teig rechteckig auf ein Blatt Backpapier streichen. Für 20 Minuten bei 150° C Umluft backen.

2

Den Teig mit Putenbrust, Tomatenstücken und Champignons belegen (2 cm vom Rand aussparen) und würzen. Aufrollen und weitere 5 Minuten backen, dann die Teigrolle quer in Röllchen schneiden.



einfach schlanker

Frozen Tiramisu

Proteingehalt: 43 g | Zubereitungszeit: 5 Minuten + Kühlzeit



Zutaten

- 150 g Magerquark
- 30 g Frischkäse mit 0,2% Fett
- 20 g Karamell-Proteinpulver
- Stevia/Zucker Light
- Mineralwasser
- Wasser
- 1 TL Kaffeegranulat



Zubereitung

Den Quark mit dem Frischkäse cremig pürieren. Mit einem Schuss Mineralwasser, dem Proteinpulver, Kaffeegranulat und ggf. Süßungsmitteln vermengen. Die Frozen Yogurt-Basis in eine Plastikform geben und für etwa 1 Stunde ins Eisfach stellen. Möglichst alle 10 Minuten durchrühren. Vor dem Verzehr mit Zimt bestreuen.



einfach schlanker

Beerenpower Quarkauflauf

Proteingehalt: 27 g | Zubereitungsdauer: 25 Minuten



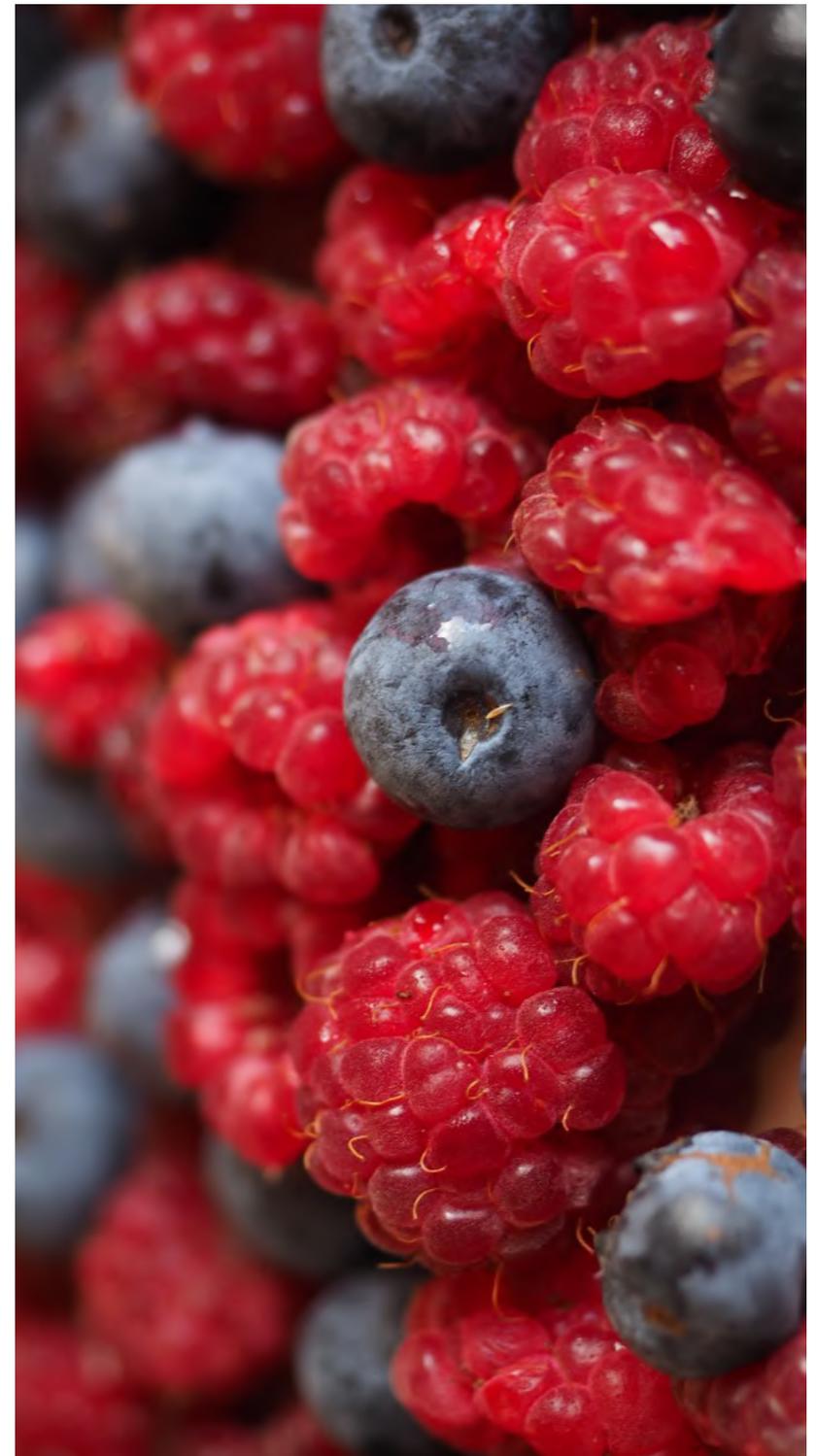
Zutaten

- 120 g Magerquark
- 50 g Frischkäse mit 0,2% Fett
- 30 g Beerenfrüchte-Proteinpulver
- 2 Eiklar
- Stevia/Zucker Light
- Zitronensaft



Zubereitung

Den Quark mit dem Frischkäse, dem Proteinpulver und einem Spritzer Zitronensaft zu einer lockeren Creme aufschlagen. Mit Süßungsmitteln nach Wunsch abschmecken. Das Eiklar steif schlagen und unter die Creme ziehen. Für 20 Minuten bei 180° C Ober-/ Unterhitze backen, bis der Auflauf eine goldgelbe Farbe angenommen hat. Ergibt 2 Portionen.



einfach schlanker

Bolognese-Sandwich

Proteingehalt: 33 g | Zubereitungsdauer: 30 Minuten



Zutaten

- 3 Eiklar
- 80 g Frischkäse mit 0,2% Fett
- ¼ TL Backpulver
- 50 g Beefhack
- 1 Tomate, gewürfelt
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- Salat, Gurkenscheiben
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver



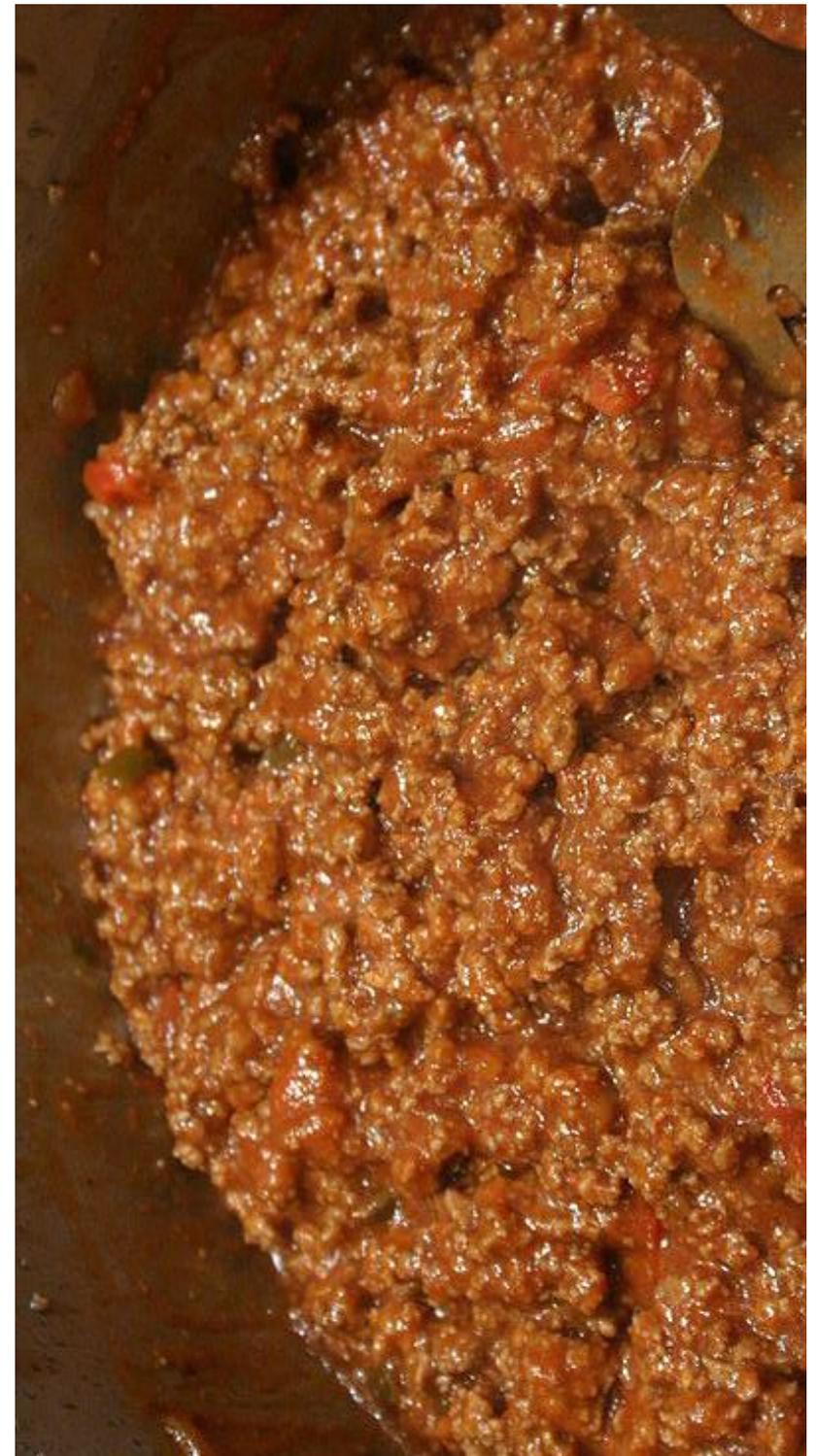
Zubereitung

1

Für das Brötchen das Eiklar mit dem Backpulver und etwas Salz steif schlagen. Den Eischnee vorsichtig unter den Frischkäse heben. Den Teig in zwei Portionen kreisförmig und nicht zu dünn auf ein Blatt Backpapier geben. Für 25 Minuten bei 150° C Umluft backen.

2

Das Beefhack würzen und die Zwiebelwürfel untermischen. In einer beschichteten Pfanne mit den Tomatenwürfeln anbraten und mit einem Holzlöffel zerpfücken. Das Hack auf einer Brötchenhälfte verteilen, mit Salat und Gurke belegen und die zweite Brötchenhälfte daraufsetzen.



einfach schlanker

Orangen Cheesecake Frühstücksbrei

Proteingehalt: 30 g | Zubereitungsdauer: 15 Minuten



Zutaten

- 4 Eiklar
- 1 mittelgroße Zucchini, fein geraspelt
- ½ TL geriebene Zitronenschale
- 1 EL Orangen-Proteinpulver
- 1 EL Frischkäse mit 0,2% Fett
- 120 ml Wasser
- Stevia/Zucker Light



Zubereitung

In einem Kochtopf das Wasser zum Kochen bringen, dann das Eiklar, die Zitronenschale und Süßungsmittel nach Wunsch langsam unterrühren.

Wenn das Eiklar gestockt ist, die Zucchini raspel untermischen und weiterkochen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Herd ausschalten und das Proteinpulver sowie den Frischkäse untermischen.



einfach schlanker

Pfirsich~Frischkäse Pancakes

Proteingehalt: 48 g | Zubereitungsdauer: 15 Minuten



Zutaten

- 180 g Eiklar
- 20 g Pfirsich-Proteinpulver
- Limettensaft
- 10 g Vanille-Proteinpulver
- 1 EL Frischkäse mit 0,2% Fett
- Stevia/Zucker Light
- ¼ TL Backpulver



Zubereitung

Eiklar mit Backpulver, dem Pfirsich-Proteinpulver, einem Spritzer Limettensaft und Süßungsmitteln verrühren.

Den Teig esslöffelweise in eine beschichtete Pfanne geben, bei mittlerer Hitze für etwa 5 Minuten ausbacken und die Pancakes wenden. Weitere 1-2 Minuten erhitzen. Das Vanille-Proteinpulver mit dem Frischkäse verrühren und die Pancakes mit der Creme bestreichen.



einfach schlanker

Cookies & Cream Frostie

Proteingehalt: 43 g | Zubereitungsdauer: 5 Minuten + Kühlzeit



Zutaten

- 150 g Magerquark
- 30 g Frischkäse mit 0,2% Fett
- 20g weißeSchokolade-Proteinpulver
- 1 TL Schokoladen-Proteinpulver
- Stevia/Zucker Light
- Mineralwasser
- Wasser



Zubereitung

Den Quark mit dem Frischkäse cremig pürieren. Mit einem Schuss Mineralwasser, dem Cookies and Cream-Proteinpulver und ggf. Süßungsmitteln vermengen. Die Eiscreme-Basis in eine Plastikform geben. Das Schokoladen-Proteinpulver mit wenigen Tropfen Wasser zu einer dickflüssigen Soße anrühren und unter die Eisbasis mischen. Für etwa 1 Stunde ins Eisfach stellen und möglichst alle 10 Minuten durchrühren.



einfach schlanker

Omelett Veggie Style

Proteingehalt: 18 g | Zubereitungszeit: 10 Minuten



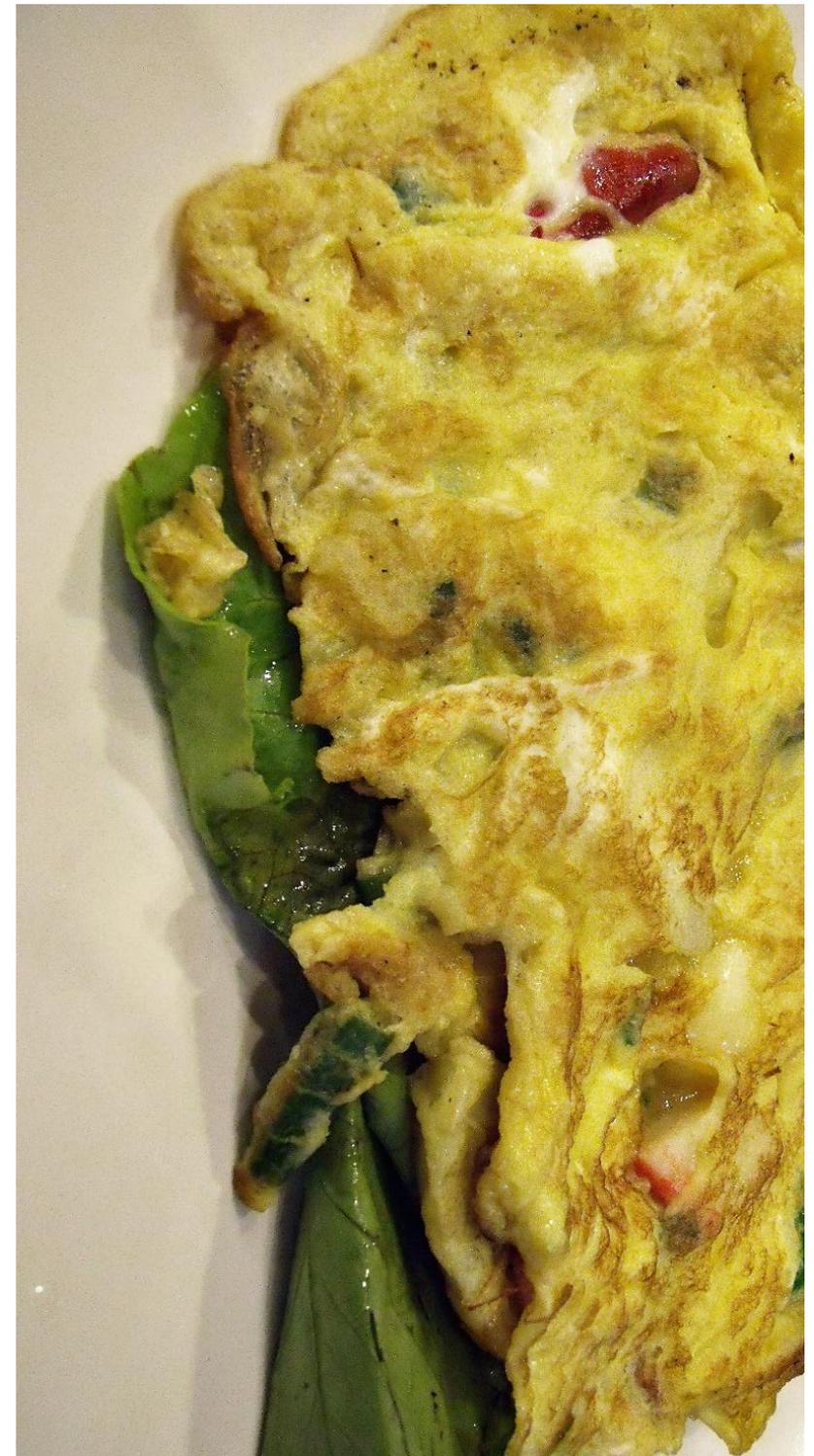
Zutaten

- 150 g Eiklar
- 2-3 Champignons, in Scheiben
- ½ Zucchini, in Würfeln
- 1 kleine Tomate, in Scheiben
- Salz, Pfeffer, frischer Schnittlauch



Zubereitung

Das Eiklar mit Salz und Pfeffer würzen und in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe anbraten. Die gehackten Champignons, die Zucchiniwürfel und die Tomatenscheiben dazugeben und die Eimasse stocken lassen. Mit Schnittlauch bestreuen und das Omelett umklappen.



einfach schlanker

Karamell-Schokomousse

Proteingehalt: 47 g | Zubereitungsdauer: 5 Minuten + Kühlzeit



Zutaten

- 100 g Magerquark
- 50 g körniger Frischkäse mit 0,4% Fett
- 1 Eiklar
- 20 g Karamell-Proteinpulver
- ¼ TL Zimt
- 10 g Schokoladen-Proteinpulver
- Wasser



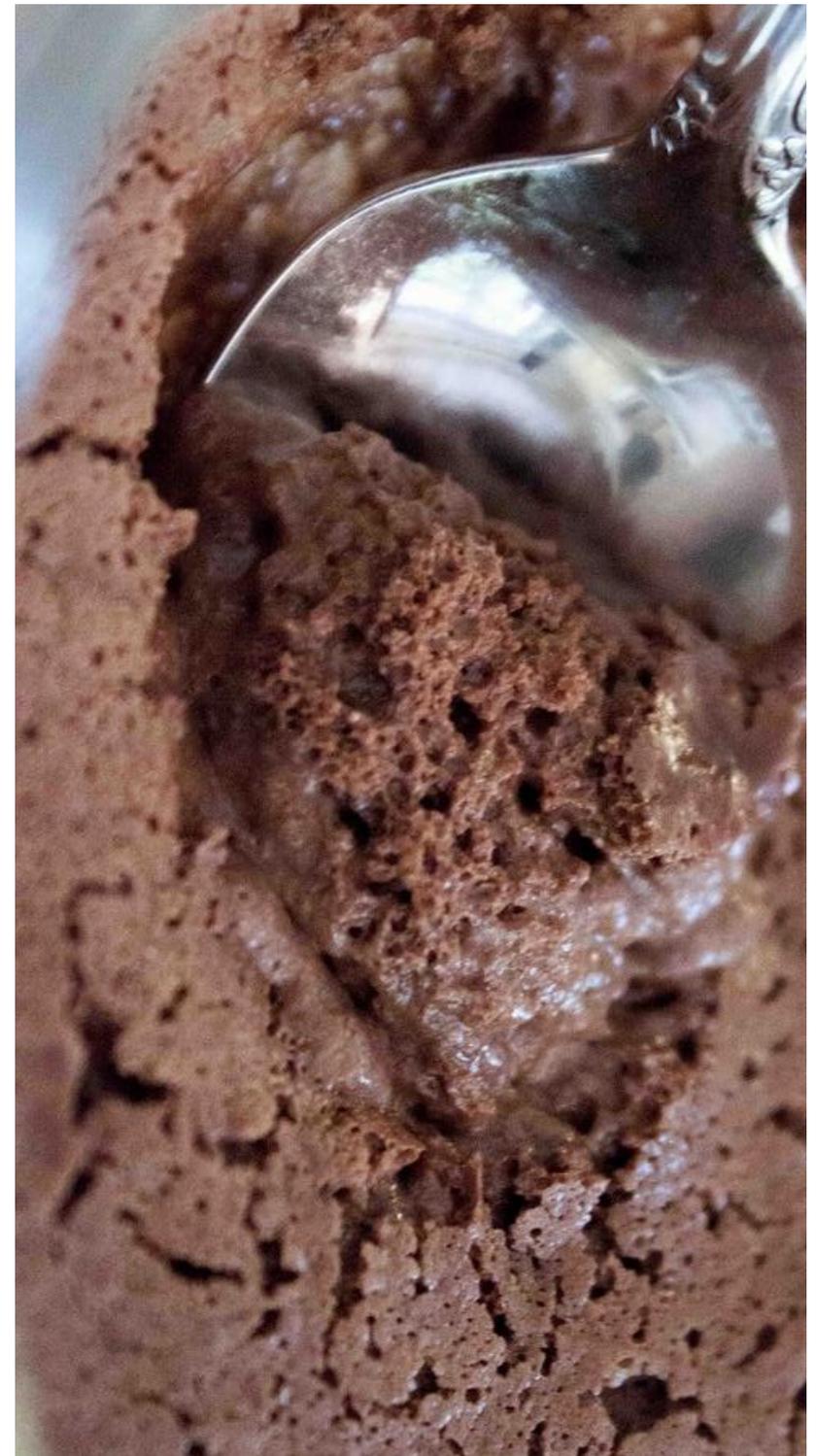
Zubereitung

1

Den Quark zusammen mit dem Frischkäse, dem Karamell-Proteinpulver und Zimt in einen Standmixer geben und solange mixen, bis eine lockere Creme entsteht.

2

Das Eiklar steif schlagen und vorsichtig unter die Creme heben. Das Schokoladen-Proteinpulver mit wenigen Tropfen Wasser zu einer dickflüssigen Soße anrühren und über das Mousse verteilen. Mindestens eine Stunde kaltstellen.



Mittagessen



einfach schlanker

Curry Rührei mit Schinken

Proteingehalt: 45 g | Zubereitungsdauer: 10 Minuten



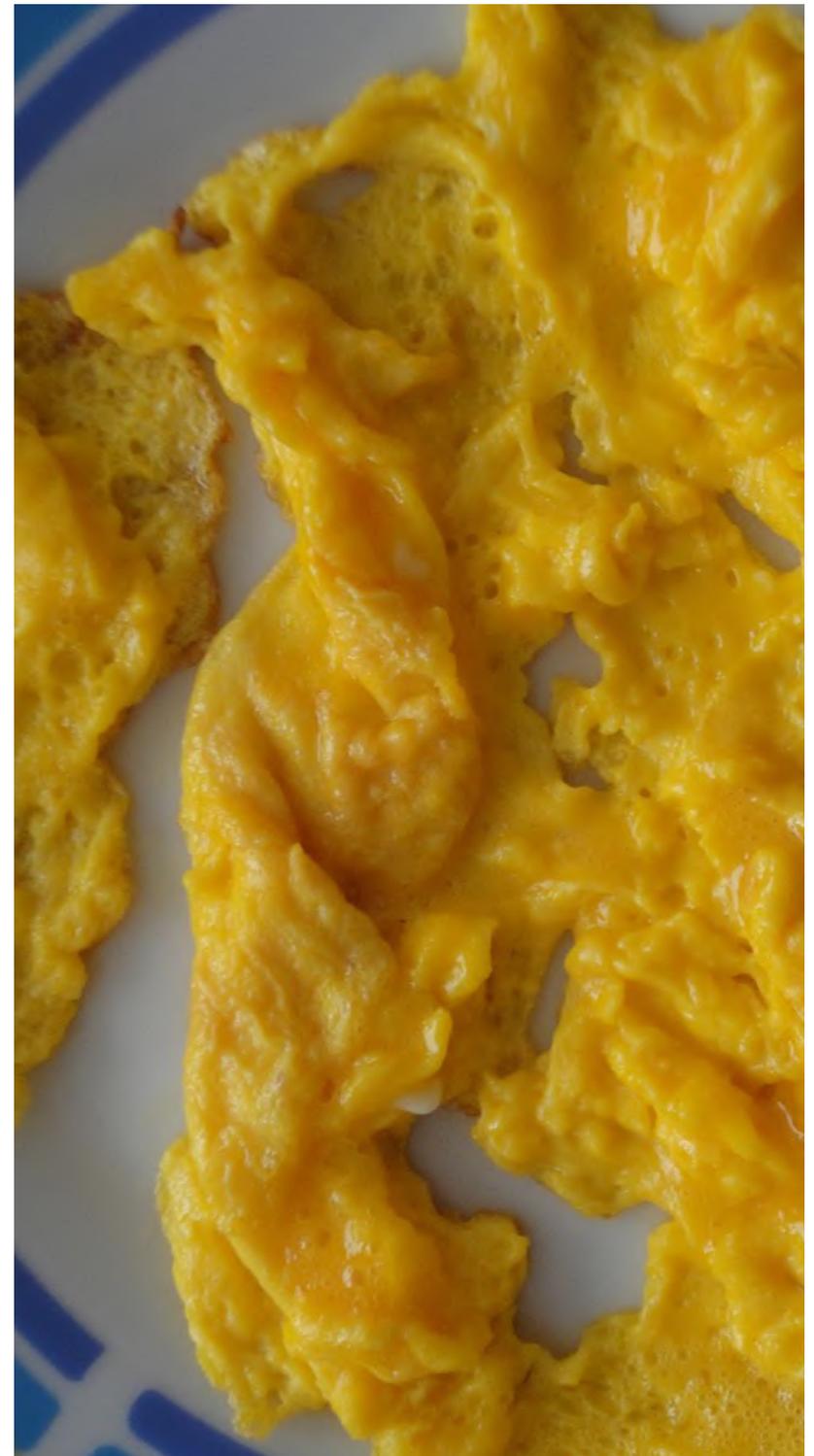
Zutaten

- 1 TL passierte Tomaten
- 100 g gekochter Schinken, in Streifen
- 3 EL körniger Frischkäse mit 0,4% Fett
- 1 kleine rote Zwiebel, gehackt
- 140 g Eiklar
- Curry, Salz, Chilipulver
- 1 EL Frischkäse mit 0,2% Fett



Zubereitung

Für den Dip 1 Prise Chilipulver mit den passierten Tomaten und dem körnigen Frischkäse in einer Schüssel verrühren. Mit Salz abschmecken. Zwiebel ohne Fett in einer beschichteten Pfanne andünsten. Eiklar mit den Gewürzen und dem Frischkäse verrühren. Eiermischung in die Pfanne geben, 2 Minuten stocken lassen, dann mit einem Holzlöffel zerpfücken und weitere 3 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Schinken kurz mit in der Pfanne erhitzen und das Rührei mit dem Chili-Dip servieren.



einfach schlanker

Fischfrikadellen mit fruchtiger Salsa

Proteingehalt: 31 g | Zubereitungsdauer: 15 Minuten



Zutaten

- 1 Seelachsfilet (150 g), gewürfelt
- 1 mittelgroße Tomate, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- je 1 TL Limettensaft und körniger Senf
- 3 EL Frischkäse mit 0,2% Fett
- 2 Eiklar
- 1 Prise Stevia
- Salz, Pfeffer, gehacktes Basilikum



Zubereitung

1

Die Hälfte vom Knoblauch mit den Tomatenstücken, m Limettensaft, einer Prise Stevia, Salz und Pfeffer mischen. Restlichen Knoblauch, Frischkäse, Salz, Pfeffer und Basilikum zu einem Dip verrühren.

2

Fischwürfel mit dem Eiklar in einem Standmixer zerkleinern und mit Senf und etwas Salz würzen. Mit den Händen kleine Frikadellen daraus formen und ohne Fettzugabe von beiden Seiten etwa 5 Minuten goldbraun braten. Mit der Tomaten-Salsa und dem Kräuter-Dip servieren.



einfach schlanker

Rinder-Steak mit Röstchampignons

Proteingehalt: 33 g | Zubereitungsdauer: 20 Minuten



Zutaten

- 150 g Champignons, in Scheiben
- 1 dicke Scheibe Kohlrabi, gewürfelt
- 150 g Rinderminutensteak
- 1 gehackte Zwiebel
- Gurken, Tomaten und Salat als Beilage
- Zitronensaft
- Pfeffer, Salz, Knoblauch, Kräuter



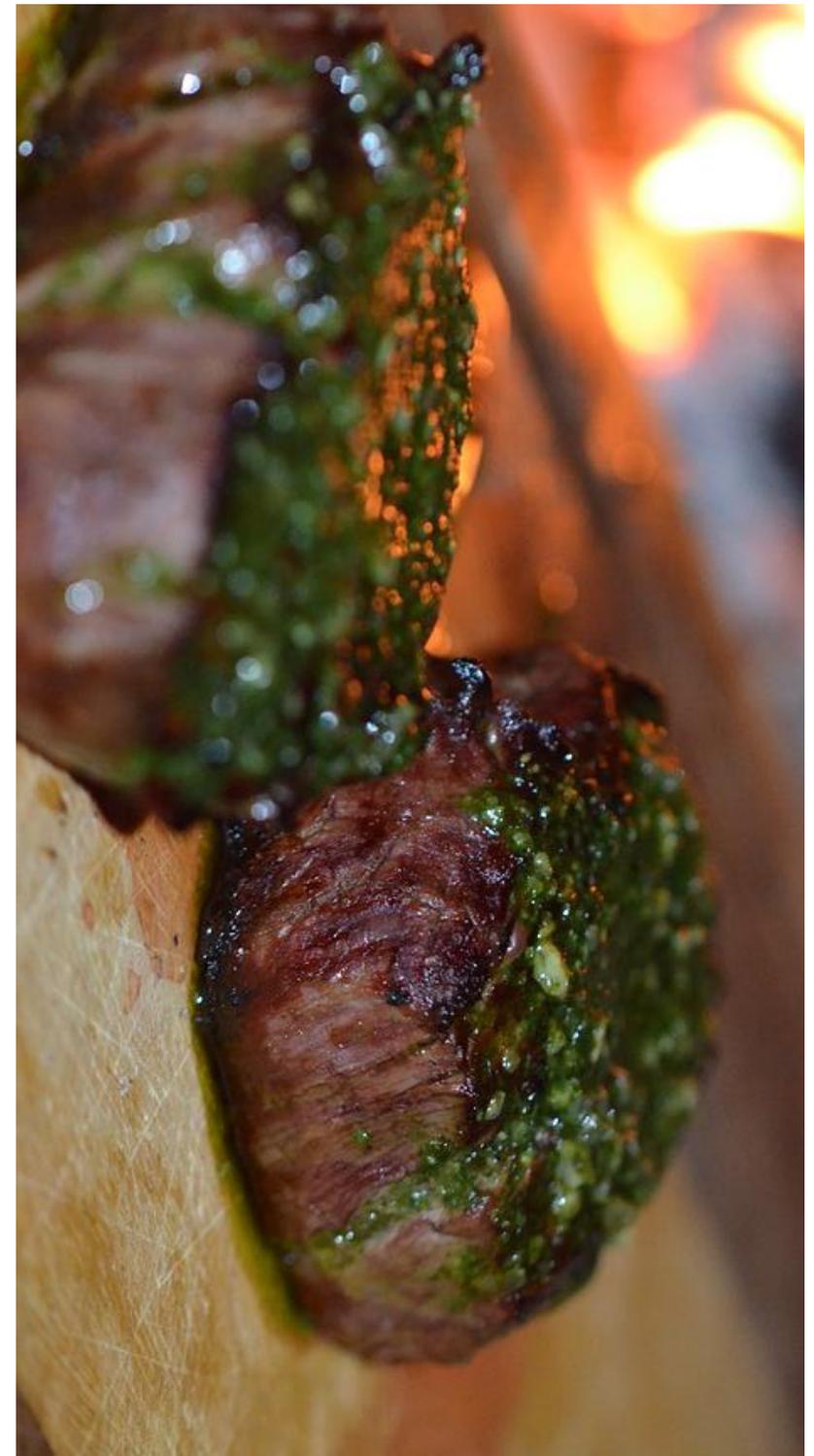
Zubereitung

1

Steak würzen und in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten scharf anbraten. In einer zweiten Pfanne die Zwiebelstücke ohne Fett goldbraun rösten, die Pilze und die Kohlrabiwürfel dazugeben und bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten dünsten. Mit Salz, Kräutern und Knoblauch abschmecken.

2

In der Zwischenzeit das Gemüse für den Beilagensalat schneiden und mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen. Das Champignon-Gemüse mit dem Steak und dem Salat anrichten.



einfach schlanker

Gulasch mit Karotten

Proteingehalt: 35 g | Zubereitungsdauer: 30 Minuten



Zutaten

- 2 kleine Zwiebeln, in Spalten
- 2 Tomaten, gewürfelt
- 150 g Rindergulasch, gewürfelt
- 1 EL Frischkäse mit 0,2% Fett
- 100 g Karotten, in Streifen
- Knoblauchsatz, Chilipulver, Paprika edelsüß



Zubereitung

Fleisch mit den Zwiebeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anbraten und mit Knoblauchsatz, Paprikapulver und Chili würzen. Mit etwas Wasser ablöschen, Karottenstreifen und Tomatenwürfel zugeben und 20 Minuten schmoren lassen. Mit Frischkäse und Gewürzen abschmecken.



einfach schlanker

Spaghetti-Garnelen Pfanne

Proteingehalt: 30 g | Zubereitungsdauer: 15 Minuten



Zutaten

- 200 g Konjak-Nudeln
- 1 Lauchzwiebel, in Ringen
- 10 Cherrytomaten, halbiert
- 150 g Garnelen
- Salz, Pfeffer, gehacktes Basilikum



Zubereitung

Spaghetti unter heißem Wasser abspülen. Lauchzwiebeln in einer beschichteten Pfanne andünsten und Garnelen unter Rühren rundherum anbraten. Die Spaghetti und die Tomatenhälften dazugeben, alles mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Basilikum bestreuen.



einfach schlanker

Hack-Lauch-Omelett

Proteingehalt: 46 g | Zubereitungsdauer: 15 Minuten



Zutaten

- 200 g Lauch, in Ringen
- 100 g mageres Beefhack
- 4 Eiklar
- 4 EL körniger Frischkäse mit 0,4% Fett
- Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver
- Frische Petersilie



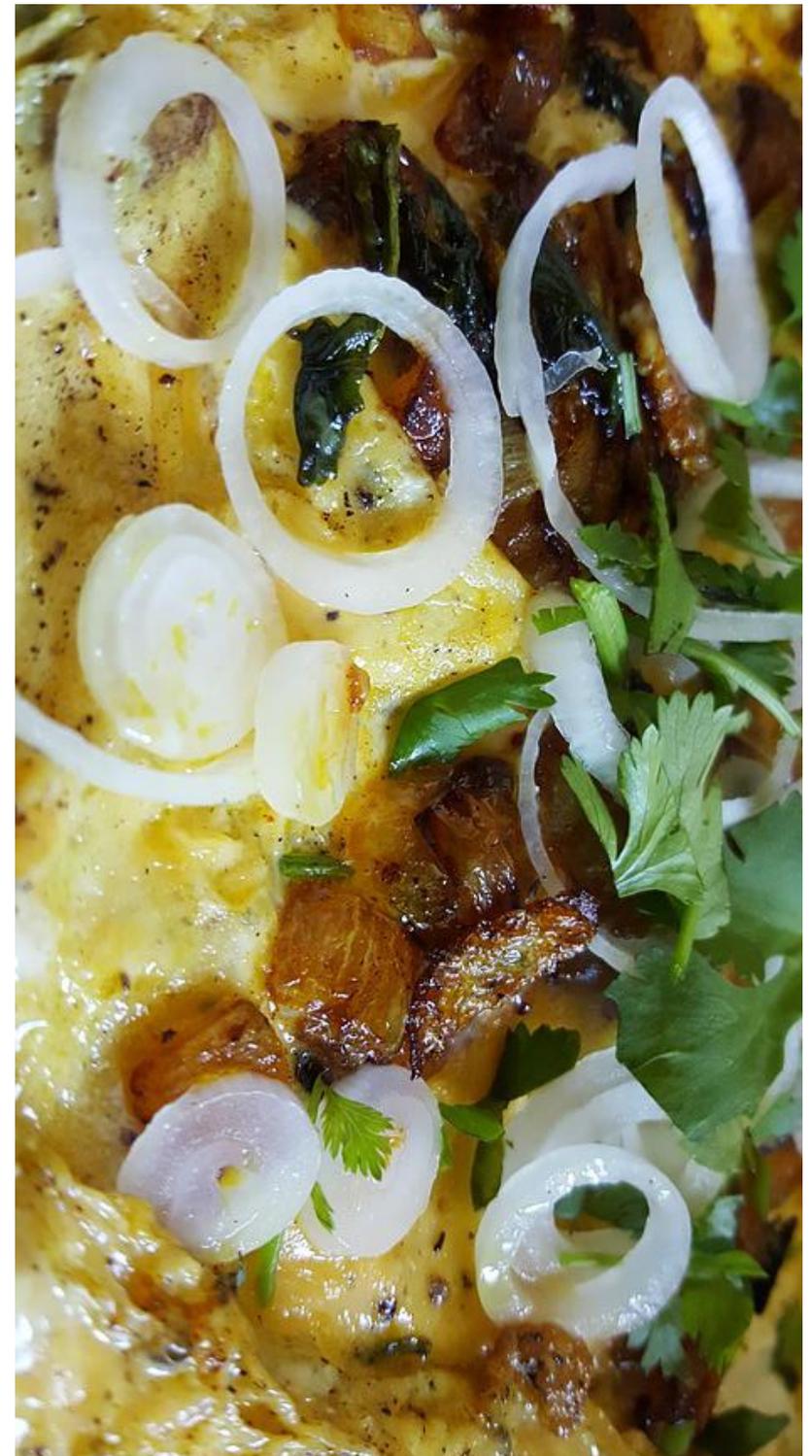
Zubereitung

1

Beefhack ohne Fettzugabe rundherum circa 5 Minuten anbraten und mit einem Holzlöffel zerpfücken. Lauch dazugeben, würzen, körnigen Frischkäse einrühren und noch einmal aufkochen lassen.

2

Eiklar mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver verrühren und in einer zweiten Pfanne bei mittlerer Hitze 5 Minuten stocken lassen. Die Hack-Lauch-Mischung darauf verteilen und eine Seite des Omeletts umklappen. Mit frischer Petersilie bestreuen.



einfach schlanker

Chili con Carne

Proteingehalt: 28 g | Zubereitungsdauer: 25 Minuten



Zutaten

- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 3 mittelgroße Tomaten, gewürfelt
- 1 kleines Hüftsteak (120 g), in Würfeln
- 200 ml Instant-Rinderbrühe
- 80 g Champignons, in Scheiben
- 1 EL Frischkäse mit 0,2% Fett
- Rauchsatz, Pfeffer



Zubereitung

1

Hüftsteak ohne Fettzugabe unter Rühren anbraten. Zwiebel und Knoblauch mit andünsten, Paprika und Tomaten zugeben. Mit Rauchsatz und Pfeffer kräftig würzen.

2

Fleischbrühe angießen und bei schwacher Hitze 15 Minuten schmoren lassen. Champignons kurz darin erhitzen und den Frischkäse über dem fertigen Chili verteilen.



einfach schlanker

Bratreis mit Süß-Sauer-Huhn

Proteingehalt: 26 g | Zubereitungsdauer: 20 Minuten



Zutaten

- 200 g Blumenkohl
- 120 g Hähnchenbrust, gewürfelt
- je 100 g chinesische Pilze und Bambussprossen
- 2 EL passierte Tomaten
- Zucker Light/Stevia
- je 1 TL Essig und Sojasoße
- Chilipulver



Zubereitung

1

Den Blumenkohl mit einer Küchenreibe fein reiben und platt auf einem Teller verteilen. Bei 600 W 5 Minuten in der Mikrowelle garen, dabei mehrmals durchrühren.

2

Den Blumenkohlreis in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anbraten. Die Hähnchenbrust, Pilze und Bambussprossen dazugeben und für 10 Minuten auf mittlerer Stufe erhitzen. Die übrigen Zutaten miteinander verrühren und mit in die Pfanne geben. Alles zusammen erwärmen.



einfach schlanker

Hähnchenpfanne mit Basilikumquark

Proteingehalt: 40 g | Zubereitungsdauer: 15 Minuten



Zutaten

- 4 EL Magerquark
- 1 kleine rote Zwiebel, in Streifen
- je 1 rote und gelbe Paprika, in Streifen
- ½ mittelgroße Zucchini, in Ringen
- 150 g Hähnchenfilet, gewürfelt
- 1 Schuss Mineralwasser
- Salz, Pfeffer, gehacktes Basilikum



Zubereitung

Quark mit Mineralwasser glattrühren und etwas Basilikum unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch ohne Fettzugabe rundherum circa 4 Minuten anbraten, würzen und herausnehmen. Zwiebel und Gemüse in der Pfanne unter Rühren 3–4 Minuten anbraten. Fleisch wieder mit in die Pfanne geben und alles zusammen erhitzen. Mit dem Basilikumquark servieren.



einfach schlanker

Gebratener Zander auf Süß-Sauer-Kraut

Proteingehalt: 24 g | Zubereitungsdauer: 15 Minuten



Zutaten

- 150 g Zanderfilet
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 200 g Sauerkraut
- eine Prise Stevia
- 2 EL Frischkäse mit 0,2% Fett
- Salz, Pfeffer, Kümmel



Zubereitung

1

Die Zwiebelstücke in einer beschichteten Pfanne andünsten. Sauerkraut zugeben, mit Pfeffer und Kümmel würzen und ein paar Minuten erhitzen.

2

Zander von beiden Seiten kurz scharf anbraten und bei mittlerer Hitze weitergaren. Den Frischkäse und eine Prise Stevia unter das Sauerkraut mischen. Fisch würzen und mit dem süßsauen Kraut servieren.



einfach schlanker

Hirsch~Bolognese mit Gemüse

Proteingehalt: 33 g | Zubereitungsdauer: 15 Minuten



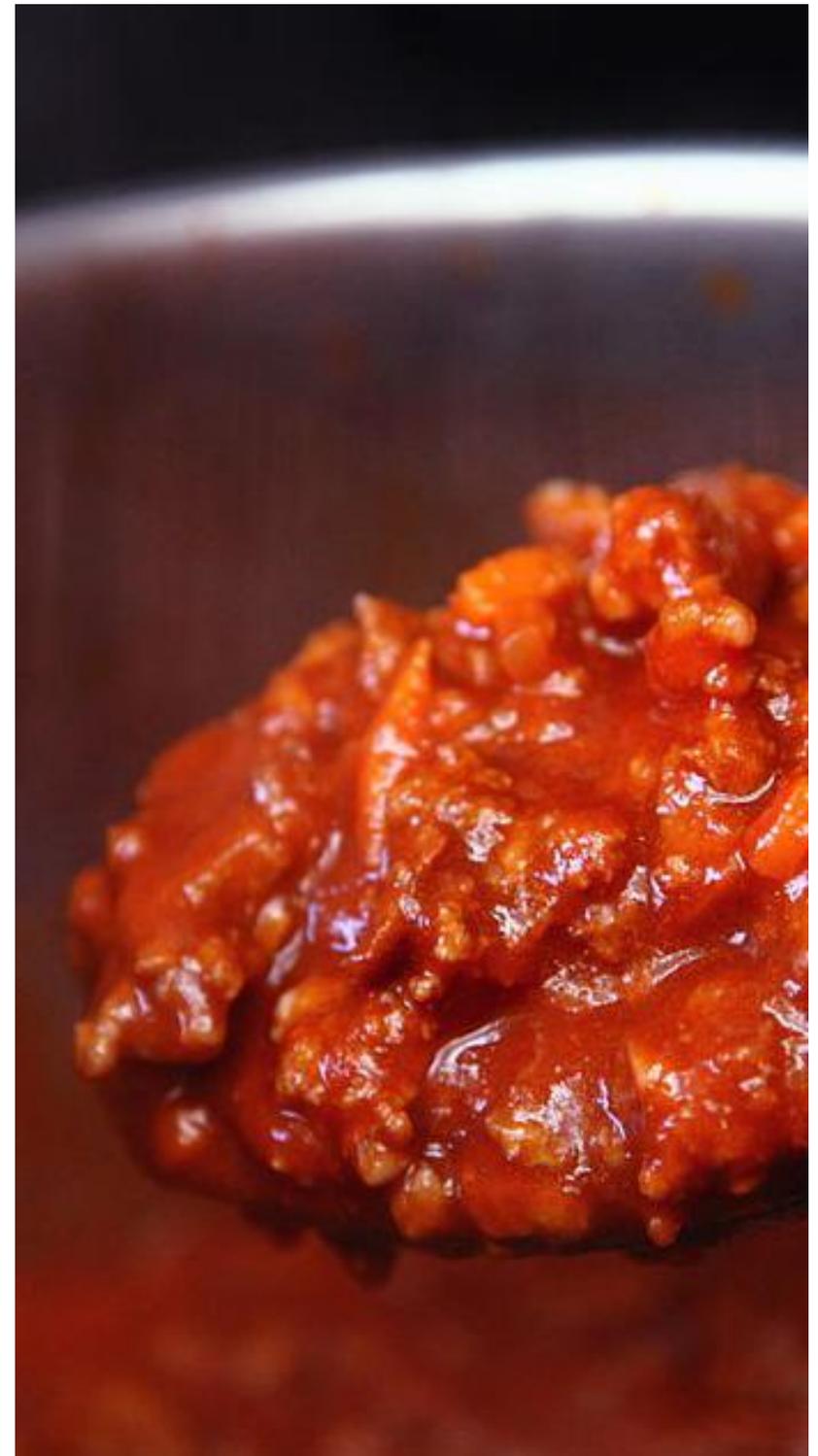
Zutaten

- 150 g mageres Hirschsteak, in Würfeln
- 150 ml stückige Tomaten
- 1 rote Paprika, in Stücken
- 1 mittelgroße Karotte
- 1 gehackte Zwiebel
- Salz, Pfeffer, Basilikum



Zubereitung

Das Steak mit den Zwiebelwürfeln unter Rühren in einer beschichteten Pfanne rundherum anbraten. Gemüse dazugeben und 5 Minuten weiter anbraten. Die stückigen Tomaten dazu gießen und bei mittlerer Hitze kurz erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und etwas gehacktem Basilikum abschmecken.



einfach schlanker

Hähnchenfilet auf Karottengemüse

Proteingehalt: 41 g | Zubereitungsdauer: 20 Minuten



Zutaten

- 10 Minzblätter, gehackt
- 4 EL Magerquark
- 150 g Hähnchenfilet
- 2 große Karotten
- 1 Prise Stevia oder Süßstoff
- Salz, Cayennepfeffer, Knoblauchpulver



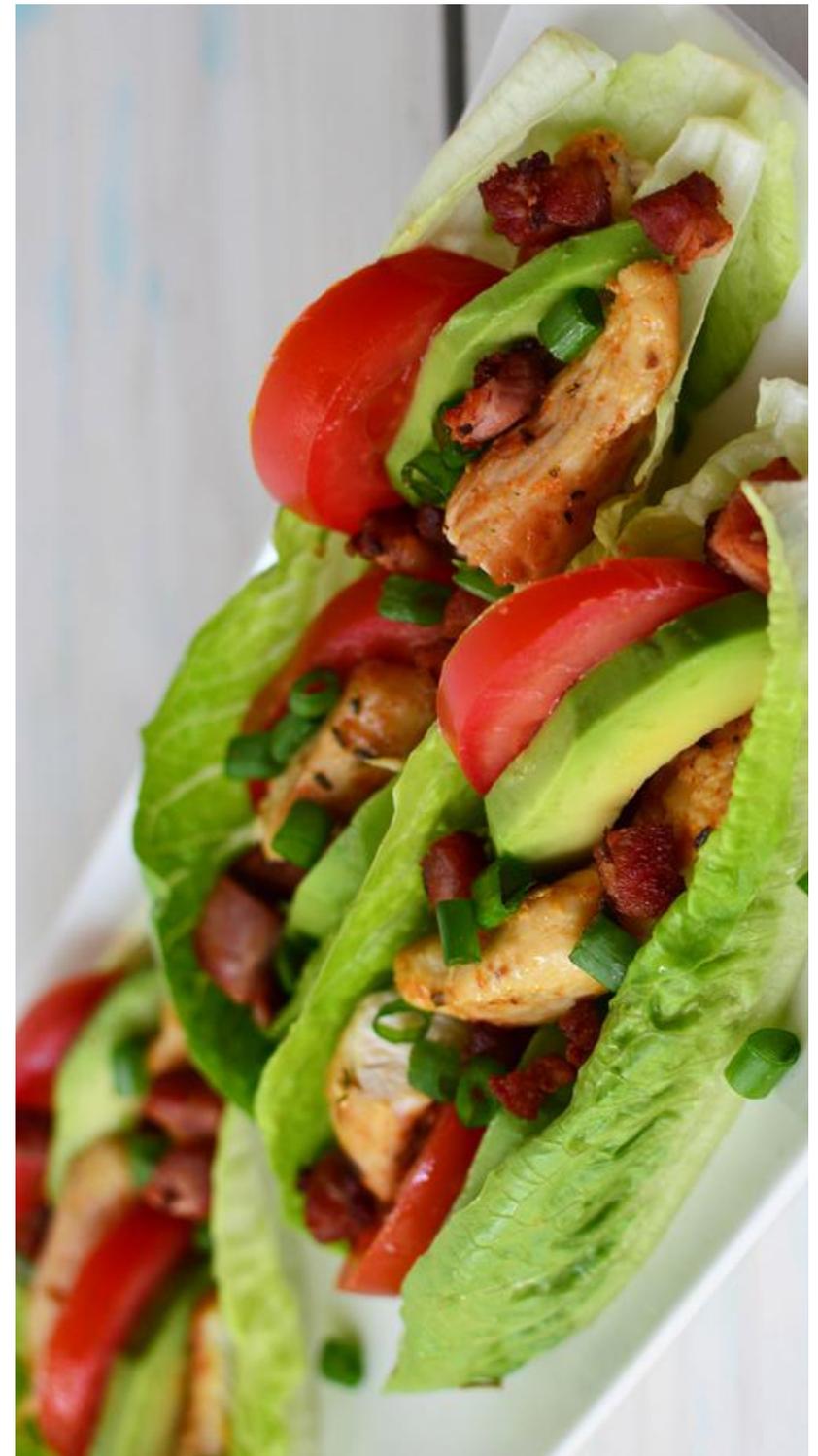
Zubereitung

1

Minze mit dem Quark und etwas Wasser verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch würzen und ohne Fettzugabe von beiden Seiten 8-10 Minuten anbraten.

2

Karotten in der Mitte durchschneiden und längs halbieren. Von allen Seiten etwa 5 Minuten fettfrei anbraten, mit Salz würzen und mit einer Prise Stevia karamellisieren lassen. Weitere 4 Minuten dünsten und mit dem Fleisch und dem Minzdip servieren.



einfach schlanker

Vanille~Nudeln

Proteingehalt: 29 g | Zubereitungsdauer: 30 Minuten



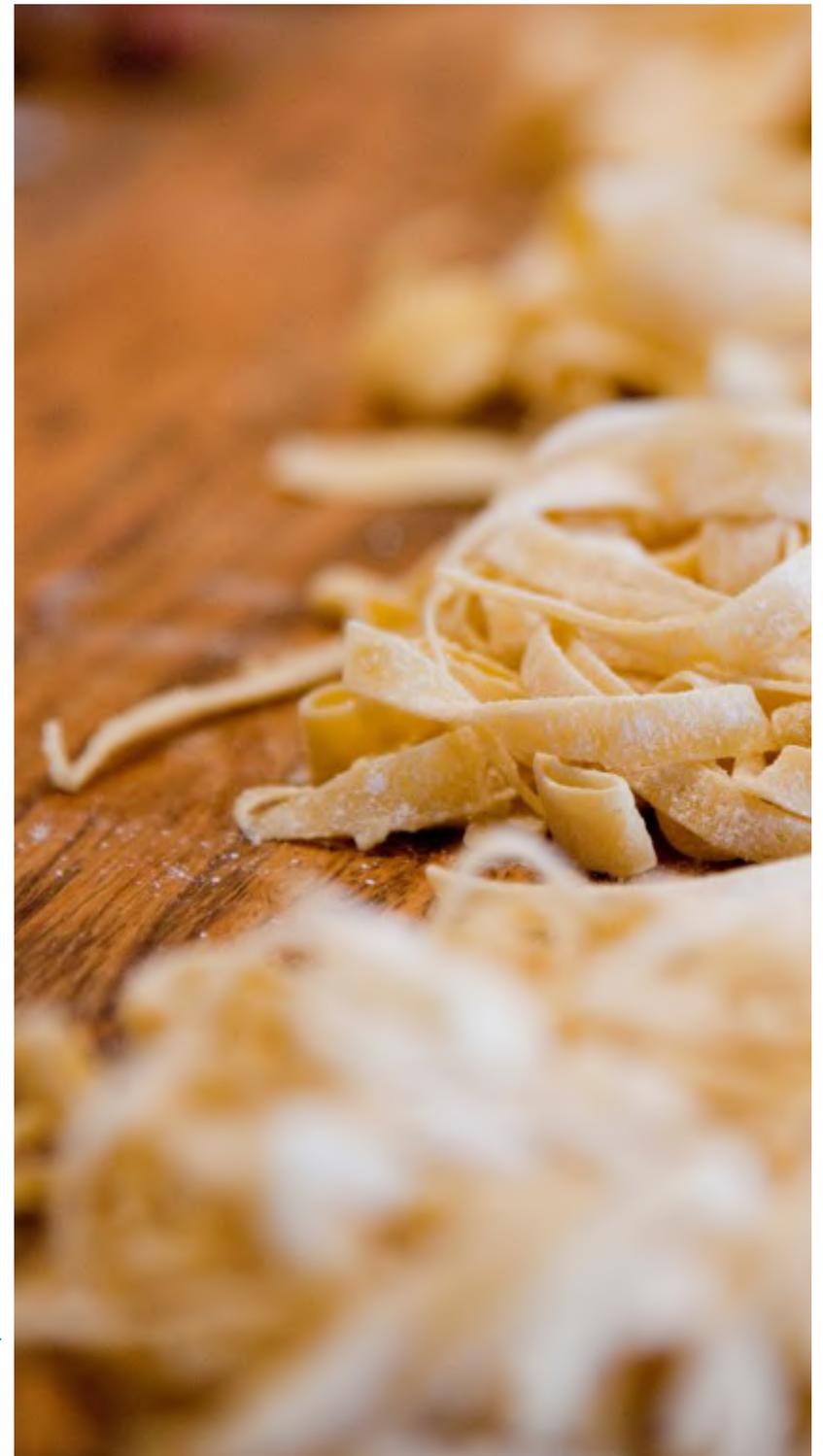
Zutaten

- 1 Packung Konjak-Nudeln
- 2 EL Vanille-Proteinpulver
- 2 EL Magerquark
- Vanillemark
- Stevia/Süßstoff



Zubereitung

Die Nudeln unter heißem Wasser abspülen und anschließend in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Den Magerquark mit dem Proteinpulver, Vanillemark und Süßungsmitteln nach Wunsch verrühren. Die warmen Nudeln mit der Quark-Creme mischen.



einfach schlanker

Rindfleisch~Pilz~Wok

Proteingehalt: 33 g | Zubereitungsdauer: 15 Minuten



Zutaten

- weiße Champignons, in Scheiben
- 1 mittelgroße Karotte, grob geraspelt
- 1 Frühlingszwiebel, in Ringen
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 TL Limettensaft
- 1 TL Sojasoße
- 150 g mageres Rindfleisch, in Streifen
- Salz, Pfeffer, gehackter Koriander



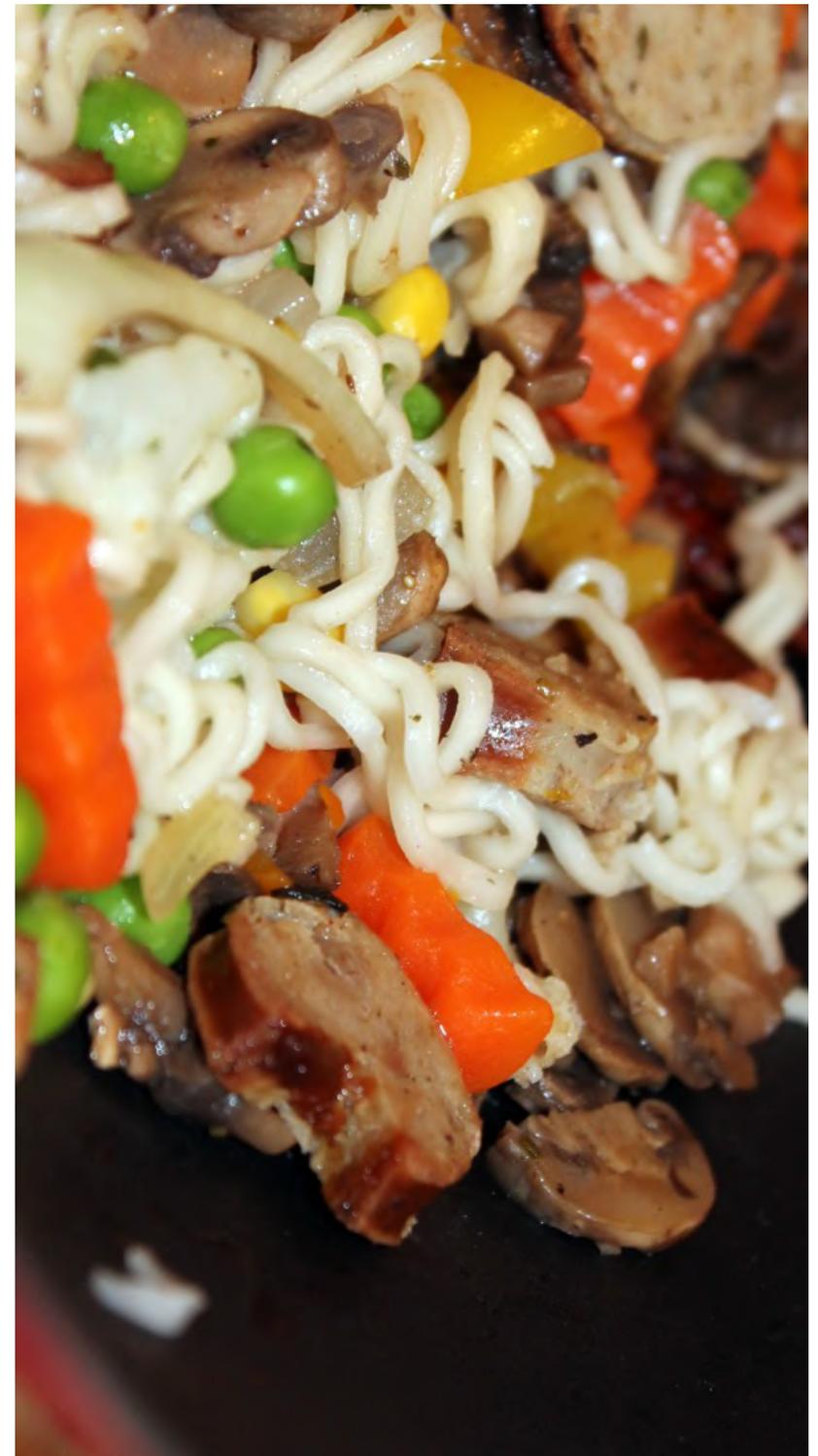
Zubereitung

1

Limettensaft mit Sojasoße verrühren. Rindfleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch rundherum in einem Wok 3 Minuten scharf anbraten und herausnehmen.

2

Pilze, Karottenraspel und Frühlingszwiebel in den Wok geben und unter Rühren 4 Minuten anbraten. Knoblauch und Fleisch dazugeben, gut durchrühren und die Limetten-Soße darüber gießen. Kurz aufkochen lassen und etwas Koriander unterheben.



einfach schlanker

Spitzkohl-Nudeln mit Lachsschinken

Proteingehalt: 28 g | Zubereitungsdauer: 15 Minuten



Zutaten

- 200 g Konjak-Nudeln
- 1 kleine rote Zwiebel, gehackt
- 2 große Blätter Spitzkohl, in Streifen
- 50 ml Instant-Rinderbrühe
- 1 TL grobkörniger Senf
- 2 EL Frischkäse mit 0,1% Fett
- 7 Scheiben Lachsschinken-Aufschnitt (100 g)
- Salz, Pfeffer, gehackte Petersilie



Zubereitung

Nudeln unter heißem Wasser gut abspülen. Zwiebel mit dem Kohl in einer beschichteten Pfanne kurz andünsten. Mit Brühe ablöschen und zugedeckt 5 Minuten garen lassen. Senf mit den Gewürzen und dem Frischkäse mischen und zum Kohl geben. Lachsschinken würfeln und in der Kohl-Soße erwärmen. Mit den Nudeln mischen und die Nudel- Pfanne mit etwas Petersilie bestreuen.



einfach schlanker

Tomaten mit Garnelen-Füllung

Proteingehalt: 25 g | Zubereitungsdauer: 10 Minuten



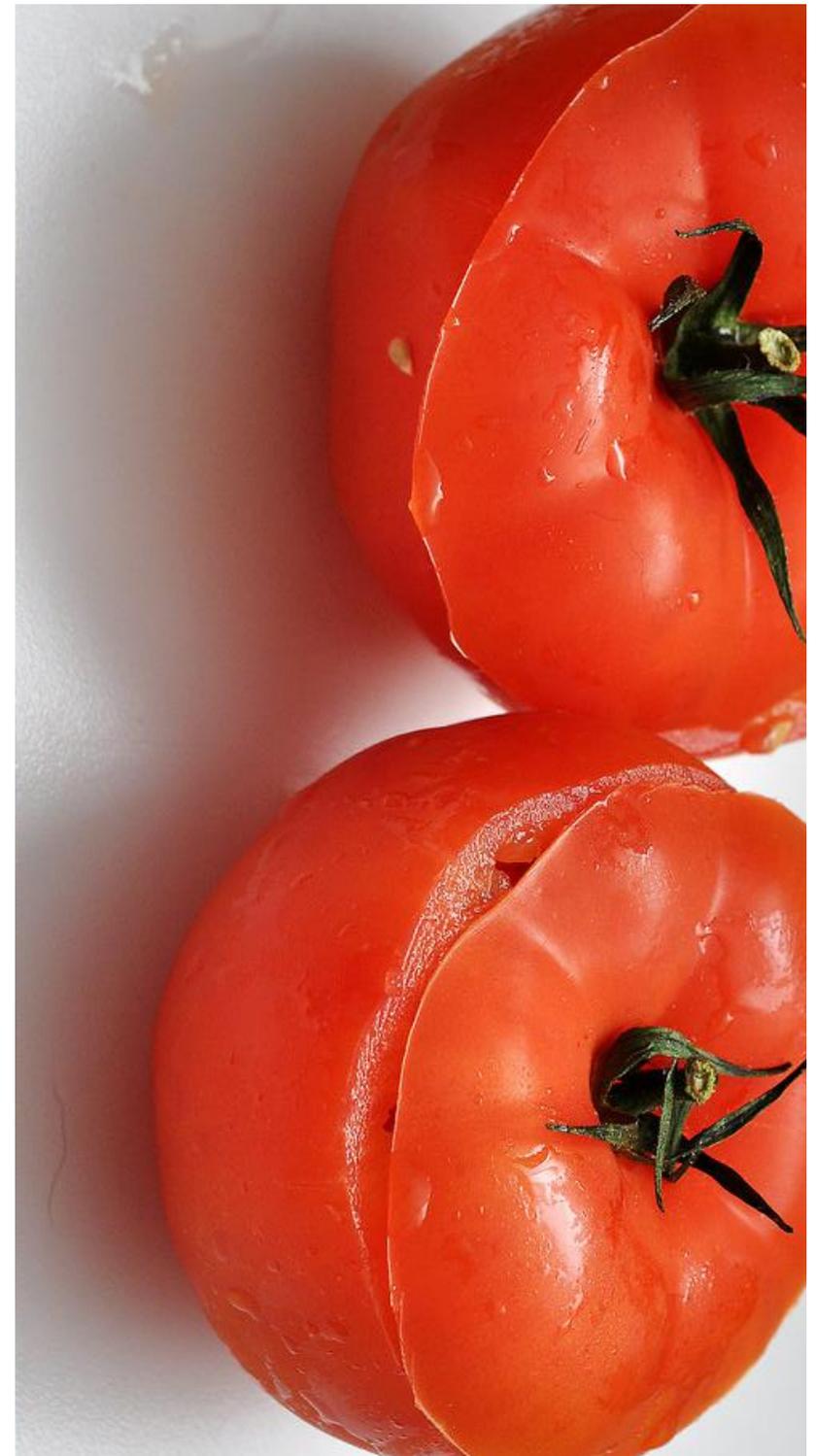
Zutaten

- 2 große Tomaten
- 2 TL körniger Frischkäse mit 0,4% Fett
- 2 EL Magerquark
- 1 EL Zitronensaft
- 100 g verzehrfertige Partygarnelen
- etwas frischer Rucolasalat
- Salz, Pfeffer, gehackter Dill



Zubereitung

Von den Tomaten die Deckel abschneiden und das Fruchtfleisch mit einem Löffel entfernen. Frischkäse mit Magerquark, Zitronensaft, Dill und Gewürzen verrühren. Garnelen unter die Creme mischen und die Masse in die Tomaten füllen. Stiele vom Rucola entfernen und die Tomaten auf dem Rucolabett anrichten.



einfach schlanker

Pikante Hähnchenbrust mit Nudeln

Proteingehalt: 33 g | Zubereitungszeit: 15 Minuten



Zutaten

- 150 g Hähnchenbrustfilet, in Streifen
- 200 g Konjak-Nudeln
- 150 ml stückige Tomaten
- 1 großer gemischter Salat
- Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, Knoblauch, Kräuter



Zubereitung

1

Nudeln unter heißem Wasser gut abspülen. Hähnchenbrust mit Salz, Pfeffer, Kräutern und Knoblauch würzen und von beiden Seiten in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe scharf anbraten. Stückige Tomaten dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei mittlerer Hitze weiter erwärmen.

2

Nudeln mit in die Pfanne geben und mit der Soße mischen. Dazu passt ein großer gemischter Salat (z.B. aus Eisbergsalat, Gurkenscheiben, Tomate und Paprika) mit etwas Zitronensaft als Dressing.



einfach schlanker

Puten~Gemüse~Geschnetzeltes

Proteingehalt: 33 g | Zubereitungsdauer: 15 Minuten



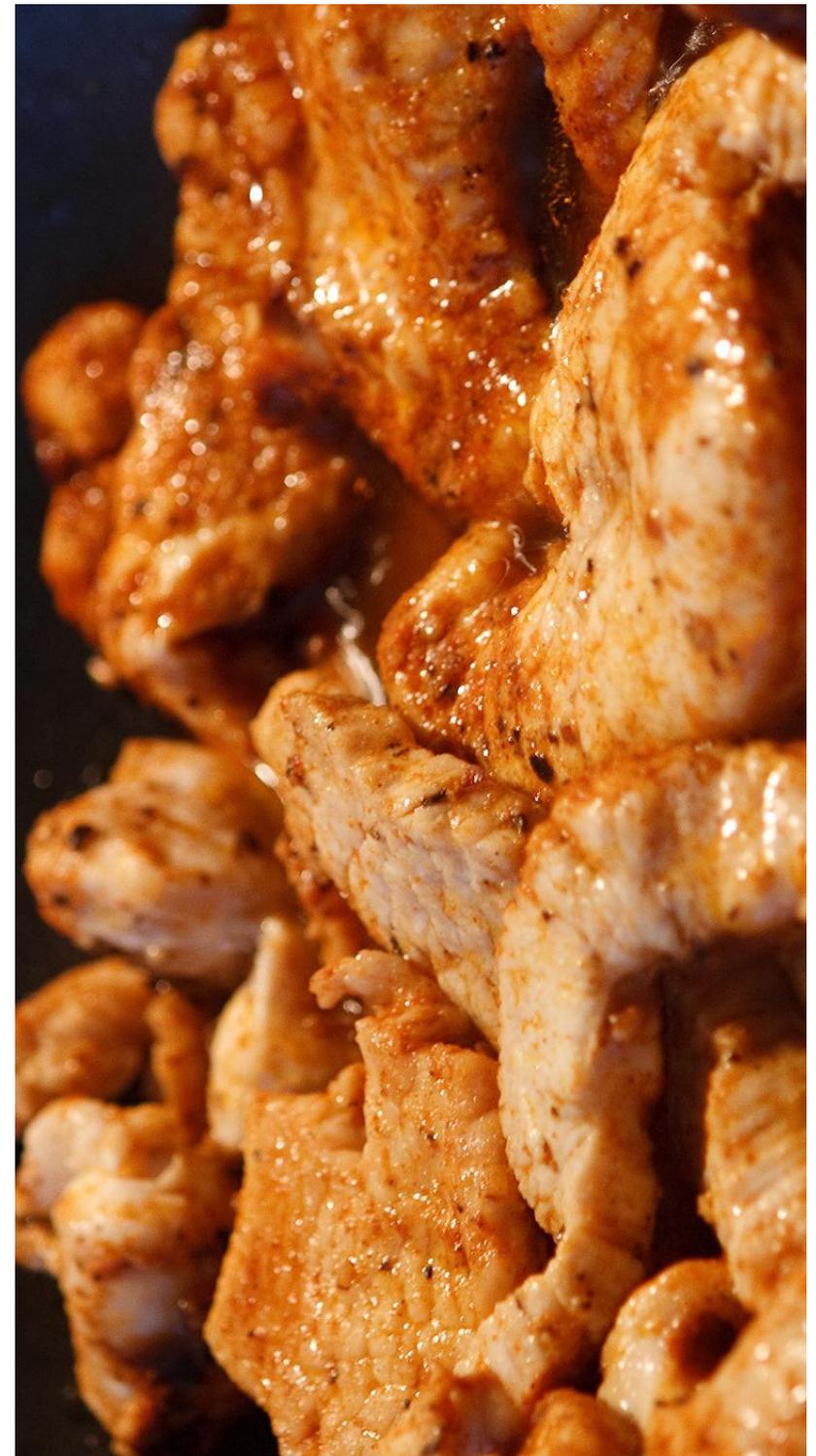
Zutaten

- 200 g gemischtes Gemüse, z.B. Brokkoli und Paprika
- 1 EL Frischkäse mit 0,2% Fett
- 150 g Putengeschnetzeltes
- 200 g Shirataki-Reis (Konjak-Reis)
- Salz, Pfeffer, Currypulver



Zubereitung

Reis unter heißem Wasser gut abspülen. Putenfleisch würzen und in einer beschichteten Pfanne rundherum anbraten. Das klein geschnittene Gemüse dazugeben und alles etwa 5-7 Minuten zusammen erhitzen. Reis zum Puten-Gemüse Geschnetzelten geben und den Frischkäse darüber verteilen. Mit Salz, Pfeffer und Currypulver abschmecken.



einfach schlanker

Geflügel-Wraps mit Currycreme

Proteingehalt: 32 g | Zubereitungsdauer: 30 Minuten



Zutaten

- 100 g mageres Geflügelfleisch, in Streifen
- 150 g TK Asia-Gemüse, ungewürzt
- 1 TL Currypulver
- 2 EL Magerquark
- 2 Eiklar
- 4 EL Frischkäse mit 0,2% Fett
- Backpulver
- Salz, Chilipulver, frischer Koriander



Zubereitung

1

Für die Wraps das Eiklar mit $\frac{1}{4}$ TL Backpulver und etwas Salz steif schlagen. Den Eischnee vorsichtig unter den Frischkäse heben. Den Teig in zwei Portionen kreisförmig auf ein Blatt Backpapier streichen, so dass diese die Form von Wraps haben. Für 20-25 Min bei 150° C Umluft backen.

2

Das Gemüse in einer beschichteten Pfanne unter Rühren dünsten. Mit Salz und Chilipulver würzen. Das Fleisch dazugeben und etwa 10 Minuten erhitzen, bis es durchgegart ist. Currypulver mit Quark, etwas gehacktem Koriander und einer Prise Salz verrühren. Die Currycreme und die Fleisch- Füllung auf den Wraps verteilen und aufrollen.



einfach schlanker

Paprika~Pilz~Geschnetzeltes

Proteingehalt: 23 g | Zubereitungszeit: 20 Minuten



Zutaten

- 125 g Kalbsschnitzel, in Streifen
- ½ Lauchstange, in Ringen
- 1 kleine rote Paprika, in Streifen
- 5 braune Champignons, in Scheiben
- 1 EL Weißweinessig
- ½ Tasse Instant-Rinderbrühe
- Salz, Pfeffer, gehackte Petersilie, Paprika edelsüß
- 1 EL Frischkäse mit 0,2% Fett



Zubereitung

1

Fleisch mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen, rundherum ohne Fettzugabe anbraten und aus der Pfanne nehmen. Lauch, Paprika und Pilze fettfrei unter Rühren 5 Minuten anbraten.

2

Mit Weißweinessig und Brühe ablöschen und kurz aufkochen lassen. Mit Frischkäse, Gewürzen und frischer Petersilie abschmecken. Fleisch zugeben und kurz zusammen erwärmen.



Abendessen



einfach schlanker

Zitronenspargel mit Wildfilet

Proteingehalt: 36 g | Zubereitungsdauer: 15 Minuten + Marinierzeit



Zutaten

- 200 g grüner Spargel
- Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver
- 150 g mageres Wildfleisch (z.B. Rehrücken)
- frische Petersilie



Zubereitung

1

Den Spargel mit etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Knoblauch in einen verschließbaren Frischhaltebeutel geben und mindestens 1 Stunde, möglichst über Nacht marinieren.

2

Mit Weißweinessig und Brühe ablöschen und kurz aufkochen lassen. Mit Frischkäse, Gewürzen und frischer Petersilie abschmecken. Fleisch zugeben und kurz zusammen erwärmen.



einfach schlanker

Filetspieße mit Blumenkohlpüree

Proteingehalt: 27 g | Zubereitungsdauer: 15 Minuten



Zutaten

- 120 g Putenfilet, in Würfeln
- 200 g Blumenkohl
- 1 EL Frischkäse mit 0,2% Fett
- ½ Salatgurke, in Scheiben
- Salz, Pfeffer, Kräuter, Knoblauch
- frischer Schnittlauch



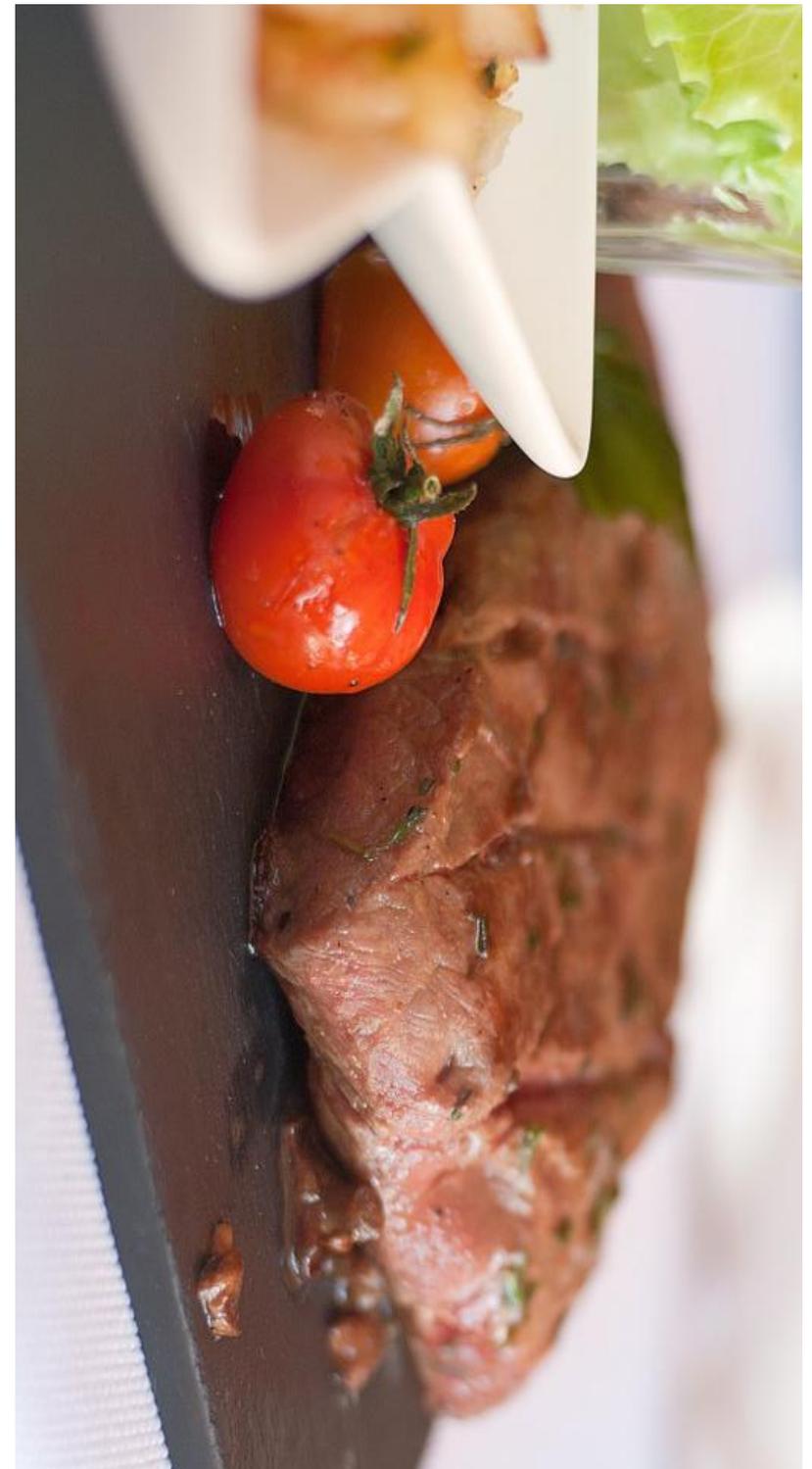
Zubereitung

1

Das Putenfilet würzen und auf Grillspieße stecken. Die Spieße auf den Grill legen und alle 3-4 Minuten wenden, bis das Fleisch gar ist.

2

Währenddessen den Blumenkohl in wenig Wasser dünsten, das Kochwasser anschließend abgießen und den Kohl pürieren. Mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen und den Frischkäse unterrühren. Etwas frischen Schnittlauch über das Püree streuen. Mit den Putenspießen und frischen Gurkenscheiben anrichten.



einfach schlanker

Frischkäsebröte mit Krabbensalat

Proteingehalt: 42 g | Zubereitungszeit: 30 Minuten



Zutaten

- 75 g Nordseekrabbenfleisch
- 3 EL Magerquark
- 1 TL Senf
- 1 TL Zitronensaft
- 2 Salatblätter
- 100 g Eiklar
- 75 g Frischkäse mit 0,2% Fett
- Backpulver
- Pfeffer, Salz, gehackter Dill



Zubereitung

1

Für die Bröte das Eiklar mit $\frac{1}{4}$ TL Backpulver und etwas Salz steif schlagen. Den Eischnee vorsichtig unter den Frischkäse heben. Den Teig in zwei Portionen rund auf ein Blatt Backpapier geben. Für 25 Min bei 150° C Umluft backen.

2

Krabbenfleisch mit Quark und Senf mischen. Mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken. Bröte mit Salatblättern belegen, Krabbensalat darauf verteilen und mit Dill bestreuen.



Zucchininudeln mit Bär-Lauchschinken

Proteingehalt: 20 g | Zubereitungsdauer: 15 Minuten



Zutaten

- 1 mittelgroße Zucchini
- 1 Zwiebel, gehackt
- 100 g Blattspinat (ohne Zusätze)
- 100 g gekochter Schinken
- Salz, Pfeffer, frischer Bärlauch
- Julienne-Gemüseschäler



Zubereitung

Die Zucchini mit einem Julienne-Gemüseschäler in feine, spaghettiartige Streifen schneiden. Die Zwiebelstücke in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rundherum anbraten. Den Spinat und den gekochten Schinken in Würfeln mit in die Pfanne geben und zusammen etwa 5 Minuten erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zucchini-Spaghetti dazugeben, unterrühren und weitere 2-3 Minuten zusammen erhitzen, so dass die Zucchininudeln noch leicht knackig sind. Die fertigen Nudeln mit frischem Bärlauch bestreuen.



einfach schlanker

Aubergine mit Minzdip und Hack

Proteingehalt: 33 g | Zubereitungsdauer: 20 Minuten



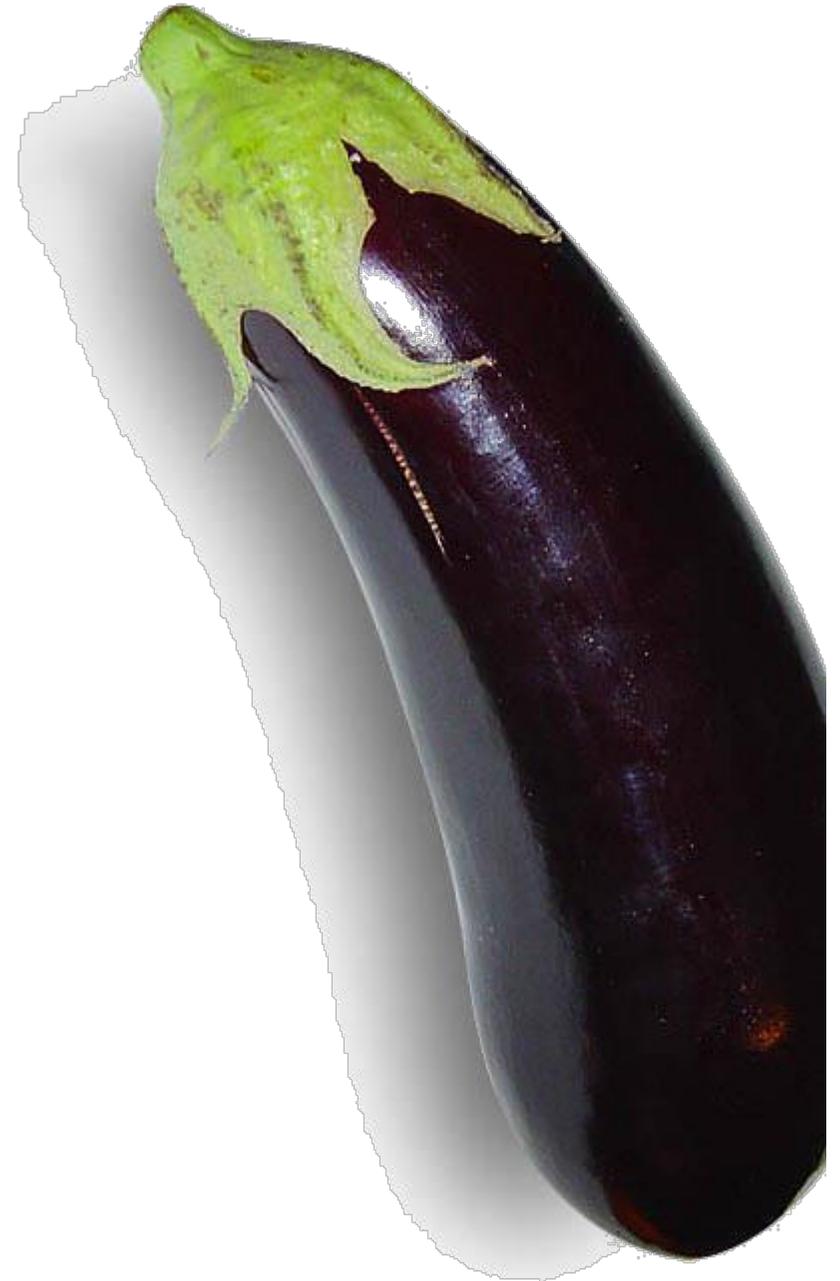
Zutaten

- 1 kleine Aubergine, in Scheiben
- 120 g Beefhack
- 1 Eiklar
- 2 EL Magerquark
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- frische Minze und Petersilie



Zubereitung

Das Beefhack mit dem Eiklar, gehackter Petersilie, Salz, Pfeffer und Paprikapulver verkneten. Zu Frikadellen formen und diese in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten anbraten. Bei mittlerer Hitze durchgaren. Die Auberginenscheiben von beiden Seiten circa 5 Minuten grillen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Den Quark mit gehackter Minze glatrühren und über den Auberginenscheiben verteilen. Dazu die Frikadellen anrichten.



einfach schlanker

Schinken~Spargel Röllchen mit Omelett

Proteingehalt: 23 g | Zubereitungsdauer: 25 Minuten



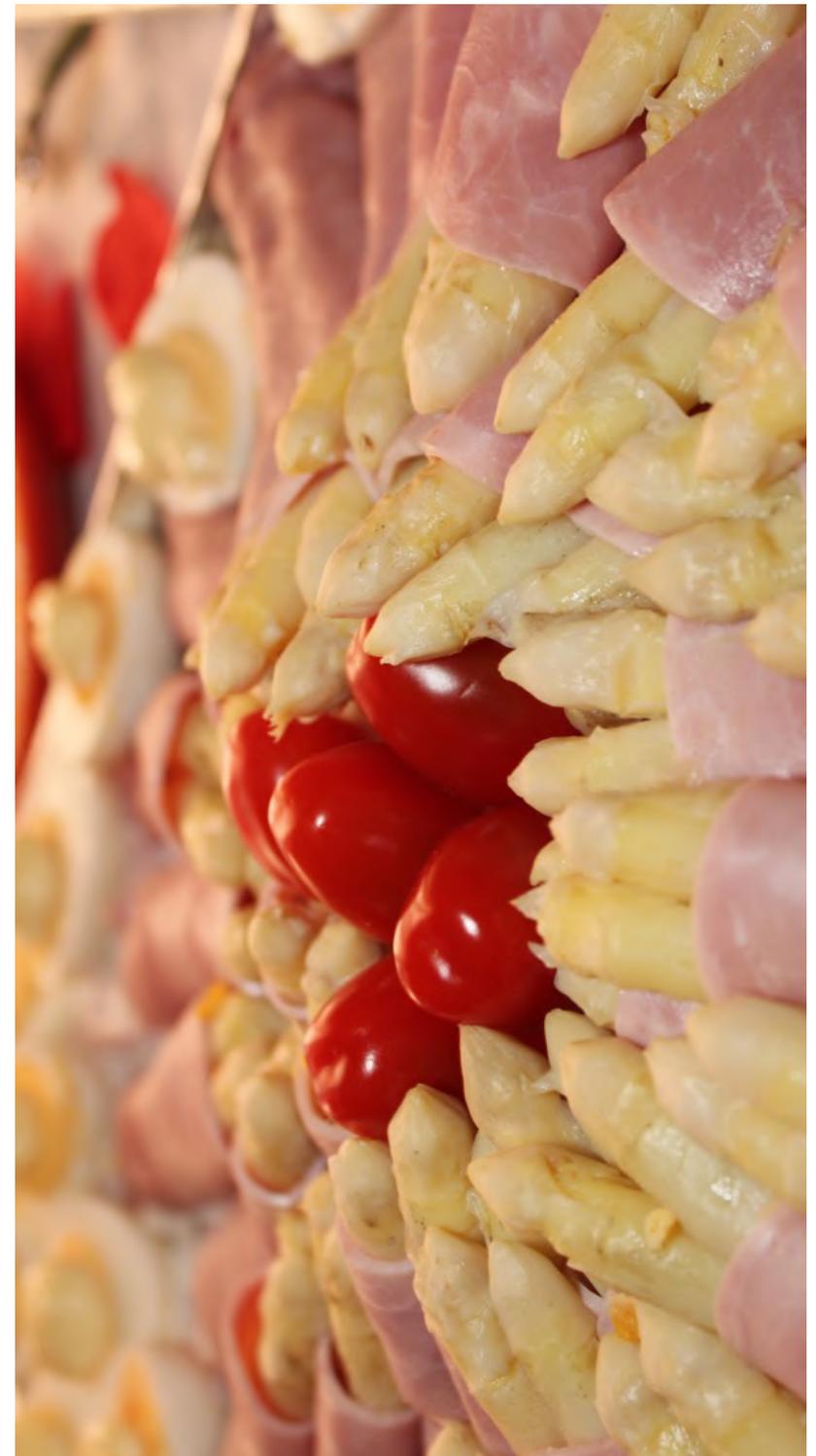
Zutaten

- 200 g Spargel
- 100 g gekochter Schinken
- 2 Eiklar
- 1 dicke Scheibe Kohlrabi, fein gewürfelt
- 1 Zwiebel, gehackt
- Salz, Pfeffer, Knoblauch, Zitronenabrieb



Zubereitung

Den Spargel mit dem Schinken umwickeln und in einer beschichteten Pfanne rundherum anbraten. Das Eiklar mit der Zwiebel und den Kohlrabistücken mischen und würzen. In einer beschichteten Pfanne anbraten, durchgaren und das Omelette umklappen. Mit den fertigen Schinken-Spargel-Röllchen anrichten.



einfach schlanker

Champignon~Cremesuppe

Proteingehalt: 23 g | Zubereitungsdauer: 25 Minuten



Zutaten

- 1 Frühlingszwiebel, in Ringen
- 1 kleine Gemüsezwiebel, fein gehackt
- 200 ml Instant-Gemüsebrühe
- 10 braune Champignons, in Scheiben
- 1 Chilischote, in feinen Ringen
- 3 EL Frischkäse mit 0,2% Fett
- 200 g Knollensellerie, geschält
- Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver
- gehackte Petersilie
- 75 g magere Schinkenwürfel



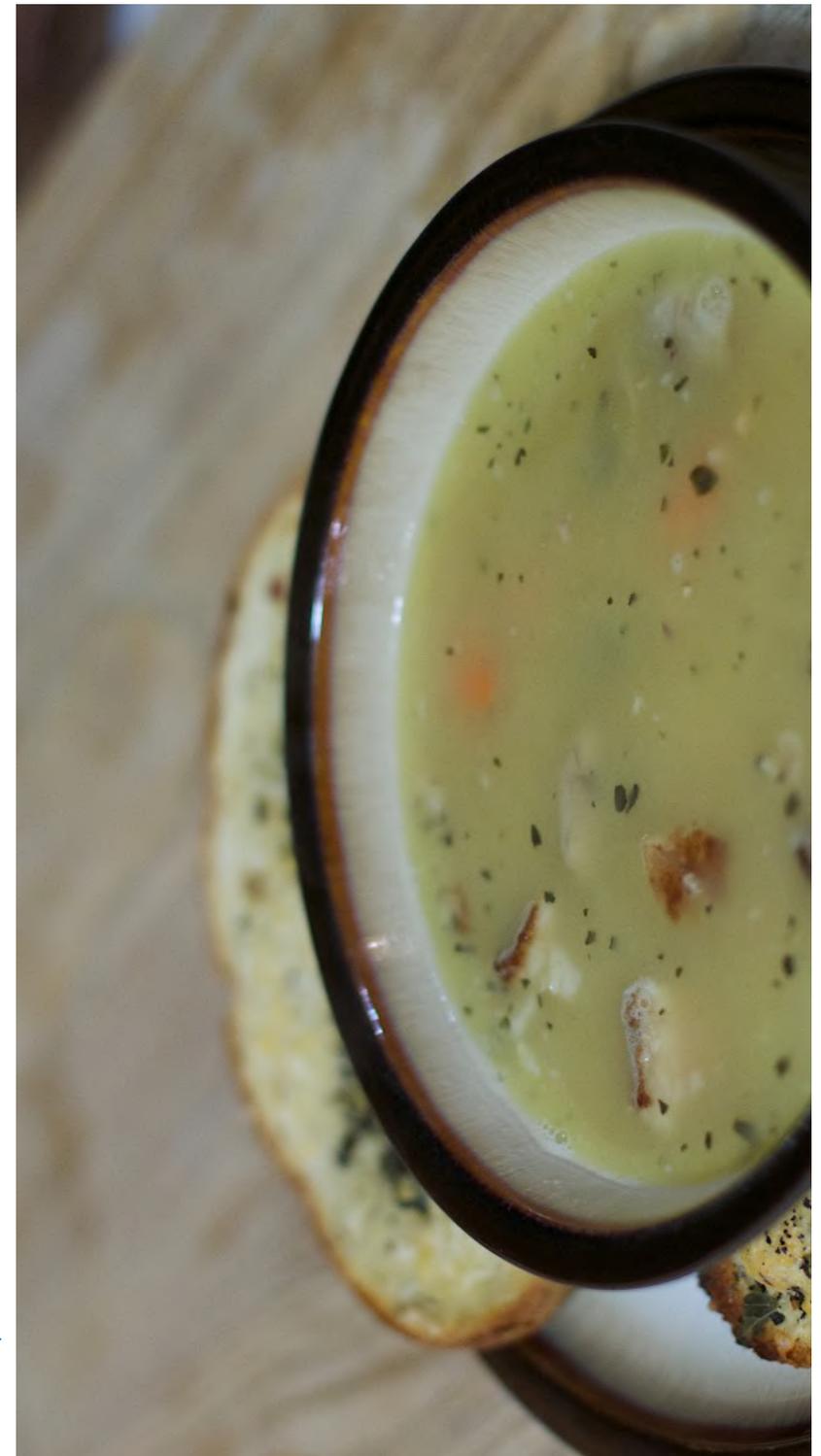
Zubereitung

1

Sellerie würfeln, mit Chili und Frühlingszwiebel ohne Fettzugabe etwa 5 Minuten dünsten. Pilze zugeben, kurz anbraten und 2 EL der Pilzmischung herausnehmen und beiseitestellen.

2

Brühe und Frischkäse zum Gemüse geben und mit Salz, Knoblauchpulver und Pfeffer würzen. 15 Minuten köcheln lassen, pürieren und mit der Sellerie- Pilzmischung sowie den Schinkenwürfeln und etwas Petersilie anrichten.



einfach schlanker

Chili-Hack im Salatwrap

Proteingehalt: 31 g | Zubereitungsdauer: 10 Minuten



Zutaten

- 4 große Blätter Eisbergsalat
- Sojasoße
- 150 g Beefhack
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- ½ Kohlrabi, fein gewürfelt
- Salz, Chilipulver, Paprikapulver
- eine Prise Stevia



Zubereitung

1

Beefhack würzen, unter Rühren ohne Fettzugabe knusprig anbraten und anschließend beiseitestellen. Kohlrabiwürfel und Zwiebelstücke unter Rühren 5 Minuten in der Pfanne dünsten.

2

Mit Salz, Stevia, etwas Sojasoße und Chilipulver würzen. Beefhack untermischen. Je 2 Salatblätter zur Hälfte übereinanderlegen, die Hack-Gemüse- Mischung darauf verteilen und zu Wraps aufrollen.



einfach schlanker

Selleriesuppe mit Garnelen

Proteingehalt: 22 g | Zubereitungsdauer: 20 Minuten



Zutaten

- 250 ml Instant-Gemüsebrühe
- 1 Chilischote, in feinen Ringen
- 100 g Garnelen ohne Schale, gewaschen
- 1 Zwiebel, gehackt
- 20 g Frischkäse mit 0,2% Fett
- 200 g Knollensellerie, gewürfelt
- Salz, Pfeffer, gehacktes Basilikum



Zubereitung

Selleriewürfel, Chili und Zwiebelstücke in einer beschichteten Pfanne andünsten. Garnelen dazugeben, von beiden Seiten knusprig anbraten, dann aus der Pfanne herausnehmen. Brühe angießen, würzen und circa 15 Minuten zugedeckt garen. Dann den Frischkäse unterrühren. Suppe pürieren, die Garnelen zugeben und kurz erhitzen. Mit etwas Basilikum anrichten.



Lauwarmer Puten-Reissalat

Proteingehalt: 33 g | Zubereitungsdauer: 15 Minuten



Zutaten

- 200 g Blumenkohl
- 150 g Putenbrust-Aufschnitt, gewürfelt
- 1 Tomate, gewürfelt
- ¼ Salatgurke, gewürfelt
- etwas Eisbergsalat, klein geschnitten
- Limettensaft
- Salz, Pfeffer, Currypulver



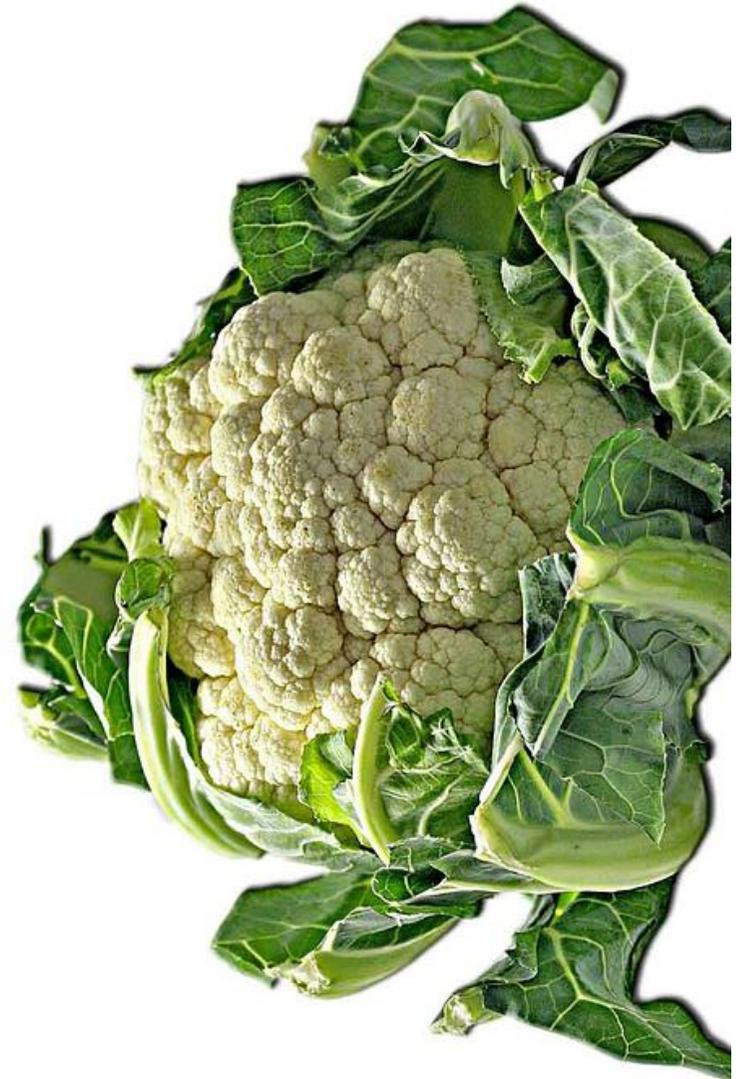
Zubereitung

1

Den Blumenkohl mit einer Küchenreibe fein reiben, so dass er aussieht wie Reis. Dünn auf einem Teller verteilen und 5 Minuten bei 600 W in der Mikrowelle garen, dabei mehrmals durchrühren.

2

Den noch warmen Blumenkohlreis mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen. Mit dem Putenbrust- Aufschnitt, dem Gemüse und etwas Limettensaft mischen und würzen.



einfach schlanker

Rosenkohl Gratin

Proteingehalt: 31 g | Zubereitungsdauer: 30 Minuten



Zutaten

- 150 g Rosenkohl
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 100 g Hähnchenbrust-Aufschnitt, gewürfelt
- 2 Eiklar
- 1 EL Frischkäse mit 0,2% Fett
- Salz, Pfeffer, Rosmarin, Thymian



Zubereitung

Den Ofen auf 200° C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Eiklar mit dem Frischkäse, Salz, Pfeffer und Kräutern verrühren. In eine Auflaufform geben und mit den Zwiebelwürfeln, der Hähnchenbrust und dem Rosenkohl mischen. Für 25-30 Minuten backen, bis das Eiklar gestockt ist und das Gratin eine goldgelbe Farbe angenommen hat.



einfach schlanker

Tomaten~Omelett mit grünem Spargel

Proteingehalt: 17 g | Zubereitungsdauer: 15 Minuten



Zutaten

- 200 g grüner Spargel, gewaschen
- 1 kleine Gemüsezwiebel, fein gehackt
- 1 TL Balsamico-Essig
- 3 mittelgroße Tomaten, in Scheiben
- 4 Eiklar
- 1 EL Frischkäse mit 0,2% Fett
- Salz, Pfeffer, Schnittlauchröllchen



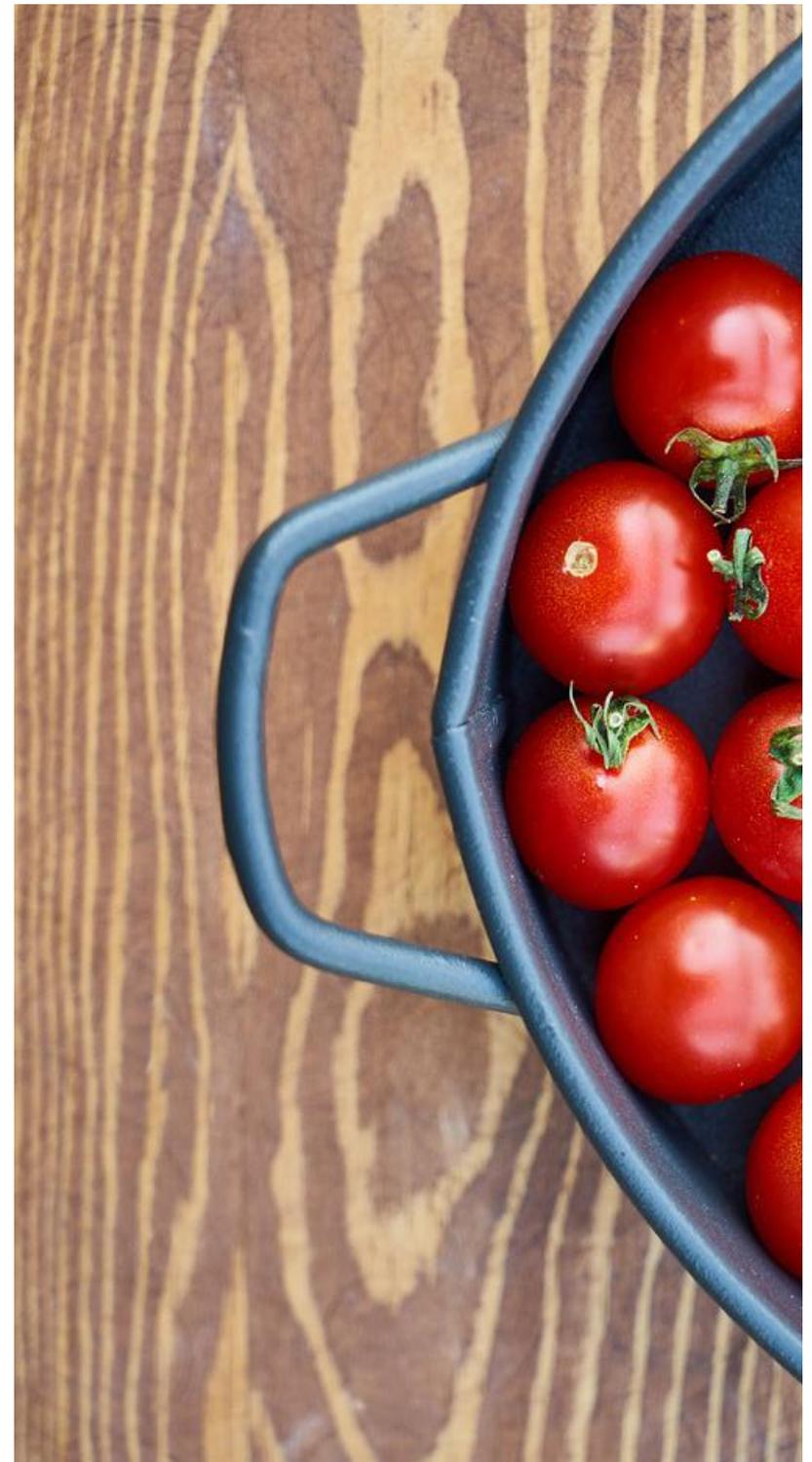
Zubereitung

1

Den Spargel schräg in Streifen schneiden, mit den Zwiebelstücken, Essig und Gewürzen mischen und kurz durchziehen lassen. Eiklar und Frischkäse in einer Schüssel schaumig schlagen und mit den Gewürzen sowie Schnittlauchröllchen verquirlen.

2

Tomatenscheiben in einer beschichteten Pfanne kurz andünsten und die Eier-Frischkäse-Mischung darüber gießen. Etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze stocken lassen, Omelette wenden und weitere 3 Minuten erhitzen. Omelette umklappen und mit dem marinierten grünen Spargel anrichten.



einfach schlanker

Krautsalat mit Schinken

Proteingehalt: 77 g | Zubereitungsdauer: 10 Minuten + Kühlzeit



Zutaten

- 200 g Weißkohl, grob gehackt
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- ¼ Salatgurke, entkernt und gewürfelt
- 100 g gekochter Schinken
- 2 EL Magerquark
- 1 EL Frischkäse mit 0,2% Fett
- Salz, Pfeffer, Kümmel
- Stevia/Süßstoff



Zubereitung

1

Die Weißkohlstreifen mit etwas Salz in eine Schüssel geben, gut durchkneten und 5 Minuten ziehen lassen. Den Kohl ohne die ausgetretene Flüssigkeit in eine zweite Schüssel geben und mit der Zwiebel, den Gurkenstücken und dem Schinken in Würfeln mischen.

2

Den Frischkäse mit dem Quark glatrühren und mit einem Schuss Wasser verdünnen. Würzen und mit dem Krautsalat mischen. Wer den Krautsalat gerne süß mag, kann etwas Stevia oder Süßstoff hinzugeben. Mindestens 1 Stunde kaltstellen.



einfach schlanker

Bratnudeln mit Asiafisch

Proteingehalt: 25 g | Zubereitungsdauer: 15 Minuten



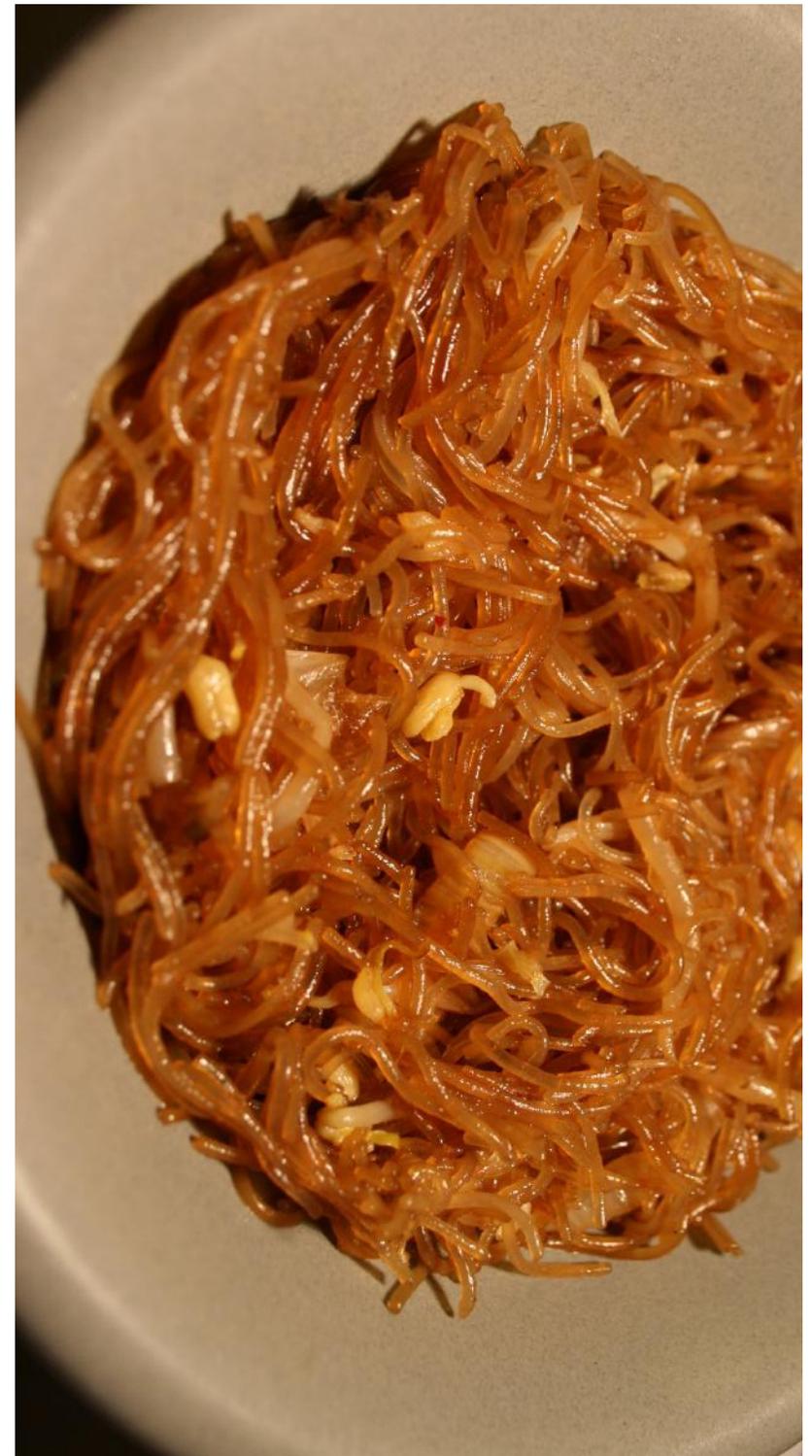
Zutaten

- 1 mittelgroße Zucchini
- 1 Lauchzwiebel, in Ringen
- 5 braune Champignons, in Scheiben
- 1 gelbe Paprika, gewürfelt
- 120 g mageres Fischfilet, in Würfeln
- 1 TL Sojasoße
- Chilipulver, Currypulver



Zubereitung

Die Zucchini mit einem Sparschäler in breite Streifen schneiden. Die Fischwürfel in einer beschichteten Pfanne rundherum anbraten. Das Gemüse mit in die Pfanne geben und einige Minuten zusammen erhitzen. Mit Sojasoße, Chili und Curry würzen. Die Zucchini-Nudeln zum Fisch-Gemüse geben, unterrühren und weitere 2-3 Minuten zusammen erhitzen, so dass die Zucchini-Nudeln noch leicht knackig sind.



einfach schlanker

Süßer Reis mit Zimtcreme

Proteingehalt: 31 g | Zubereitungsdauer: 10 Minuten



Zutaten

- 200 g Shirataki-Reis (Konjak-Reis)
- 3 EL körniger Frischkäse mit 0,4% Fett
- 2 EL Vanille-Proteinpulver
- Zimt
- Stevia/Süßstoff



Zubereitung

Den Reis unter heißem Wasser abspülen und anschließend in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Den körnigen Frischkäse pürieren und mit dem Proteinpulver, Zimt und Süßungsmitteln nach Wunsch verrühren. Den warmen Reis mit der Frischkäse-Creme mischen und mit Zimt bestreuen.



einfach schlanker

Deftiger Kohleintopf

Proteingehalt: 31 g | Zubereitungsdauer: 15 Minuten



Zutaten

- 3 große Blätter Wirsingkohl, gehackt
- ½ Stange Porree, in Ringen
- ½ Zucchini, in Ringen
- 150 g Beefhack
- 1 TL Gemüsebrühe
- Wasser
- Salz, Pfeffer, Kümmel, frische Petersilie



Zubereitung

Die Gemüsebrühe mit dem Wasser in einen kleinen Topf geben und zum Kochen bringen. Das Beefhack in kleinen Kugeln in die heiße Brühe geben, dann das Gemüse mit in den Topf geben. Für weitere 5-10 Minuten erhitzen und mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Den fertigen Eintopf mit Petersilie bestreuen.



einfach schlanker

Bratfisch mit Knoblauchspinat

Proteingehalt: 27 g | Zubereitungsdauer: 15 Minuten



Zutaten

- 120 g Kabeljau-Filet
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 200 g Blattspinat (ohne Zusätze)
- 1 EL Frischkäse mit 0,2% Fett
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- Limettensaft



Zubereitung

1

Den Fisch mit Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen. In einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten ohne Fett anbraten und bei geringer Hitze durchgaren.

2

Währenddessen den Knoblauch und die Zwiebel in einer zweiten Pfanne ohne Fett andünsten, nach etwa 3 Minuten den Blattspinat mit in die Pfanne geben und einige Minuten erhitzen. Den Frischkäse unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Mit dem Bratfisch anrichten.



einfach schlanker

Grilled Chicken Salat

Proteingehalt: 27 g | Zubereitungszeit: 15 Minuten



Zutaten

- 120 g Hähnchenbrust
- Eisbergsalat-Blätter, klein geschnitten
- 1 Gemüsezwiebel, gewürfelt
- 5 Radieschen, gewürfelt
- ½ Salatgurke, in Scheiben
- 1 Tomate, in Scheiben
- je 1 TL Senf und Zitronensaft
- 1 EL Magerquark
- Salz, Pfeffer



Zubereitung

Die Hähnchenbrust in Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer beschichteten Pfanne rundherum anbraten. In einer Schüssel mit dem Salat-Gemüse mischen und den Senf mit dem Quark und etwas Zitronensaft verrühren und als Dressing über den Salat geben.



einfach schlanker

Überbackene Zucchini-Schiffchen

Proteingehalt: 36 g | Zubereitungszeit: 25 Minuten



Zutaten

- 1 mittelgroße Zucchini
- 100 ml passierte Tomaten
- 1 Zwiebel, gehackt,
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 100 g Beefhack
- 50 g Harzer Käse
- Salz, Pfeffer, Kräuter



Zubereitung

1

Die Zucchini längs halbieren, entkernen und in eine Auflaufform legen. Die Zwiebel und den Knoblauch ohne Fettzugabe dünsten. Dann die passierten Tomaten dazugeben und die Tomatensoße mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen.

2

Das Beefhack in die Zucchini füllen, mit der Tomatensoße bedecken und den Harzer Käse in Scheiben darüber geben. Im vorgeheizten Ofen bei 200° C Ober-/Unterhitze etwa 20 Minuten gratinieren.



Garnelen~Pilz Salat

Proteingehalt: 29 g | Zubereitungsdauer: 15 Minuten



Zutaten

- 150 g Garnelen
- 100 g Champignons, in mundgerechten Stücken
- ½ Stange Lauch, in Ringen
- 1 Tomaten, gewürfelt
- 1 TL Essig
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer, Knoblauch



Zubereitung

Die Garnelen in einer beschichteten Pfanne rundherum anbraten. Nach 2-3 Minuten die Champignons, den Lauch und die Tomatenstücke dazugeben. Zusammen erhitzen, bis die Garnelen durchgegart sind. In eine Schüssel geben und mit Essig, Senf und den Gewürzen verrühren. Einige Minuten durchziehen lassen.



Snacks



einfach schlanker

Bananen Quarkspeise

Proteingehalt: 28 g | Zubereitungsdauer: 5 Minuten



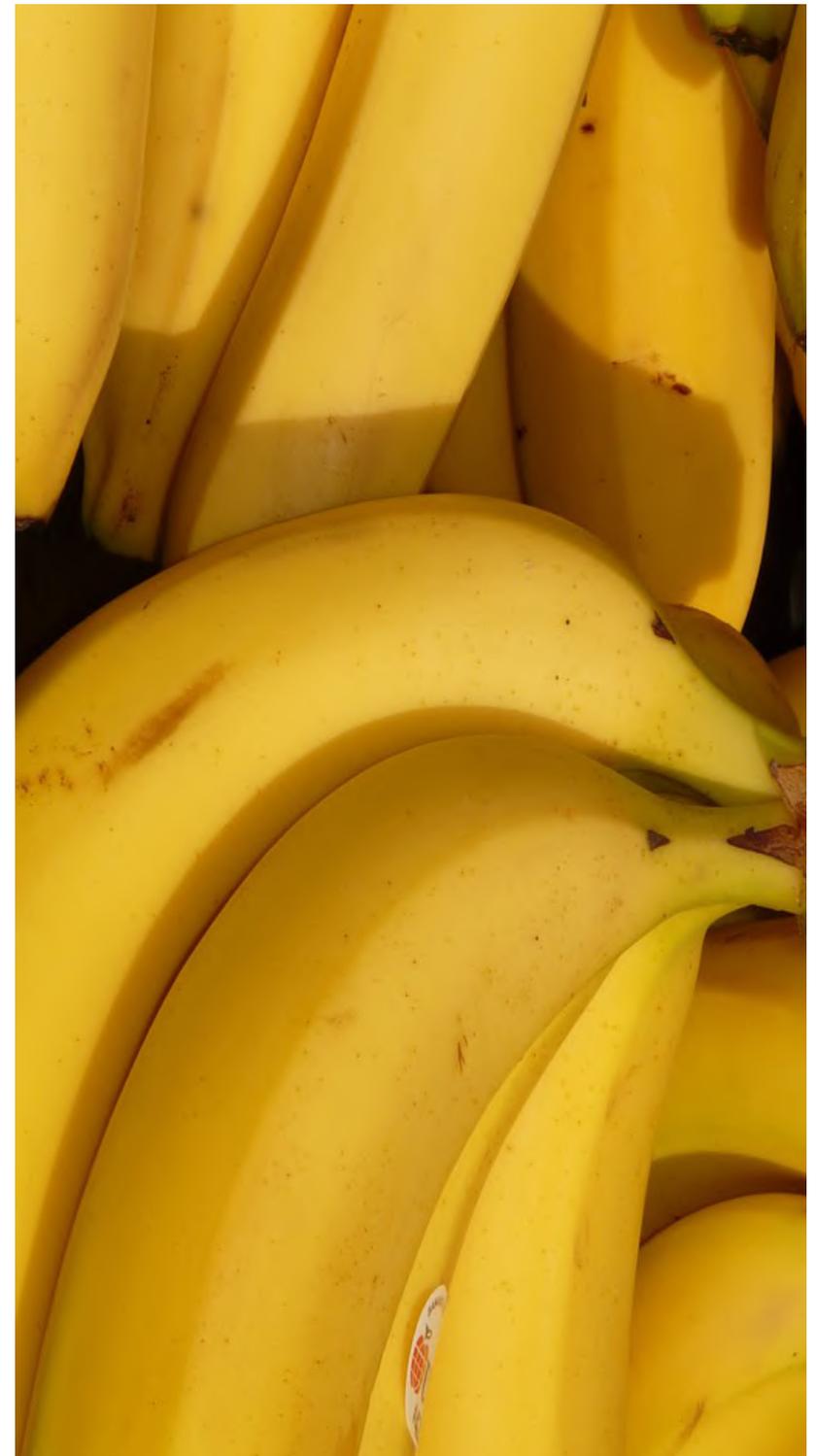
Zutaten

- 100 g Magerquark
- 50 g körniger Frischkäse mit 0,4% Fett
- 10 g Bananen-Proteinpulver
- Mineralwasser
- Stevia/Zucker Light



Zubereitung

Die ersten vier Zutaten mit einem Pürierstab zu einer lockeren Creme verarbeiten. Eventuell mit Süßungsmitteln abschmecken. Am besten schmeckt die Quarkspeise nach einigen Stunden im Kühlschrank.



einfach schlanker

Limetten-Käsekuchen

Proteingehalt: 13 g/Stück | Zubereitungsdauer: 50 Minuten + Kühlzeit



Zutaten

- 300 g körniger Frischkäse mit 0,4% Fett
- 200 g Frischkäse mit 0,2% Fett
- 150 g Magerquark
- 180 g Eiklar
- Stevia/Zucker Light
- Vanillemark
- Limettensaft
- Silikon-Backform (23 cm Durchmesser)



Zubereitung

1

Den Ofen auf 175°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den körnigen Frischkäse mit dem Frischkäse, dem Eiklar, Vanillemark und Süßungsmitteln nach Wunsch in einen Standmixer geben und zu einem homogenen Teig verarbeiten. In die Silikonform geben und 35 Minuten backen, bis der Kuchen in der Mitte fast fest ist. 10 Minuten abkühlen lassen.

2

Den Quark mit dem Limettensaft und Süßungsmitteln nach Wunsch locker aufschlagen. Über dem Käsekuchen verteilen und etwa einen halben Zentimeter Rand unbedeckt lassen.



einfach schlanker

Schoko-Bananen-Küchlein

Proteingehalt: 28 g | Zubereitungsdauer: 5 Minuten



Zutaten

- 1 EL Bananen-Proteinpulver
- 1 EL Schokoladen-Proteinpulver
- ¼ TL Backpulver
- 1 Eiklar
- Stevia/Xucker Light
- 2-3 EL Wasser



Zubereitung

Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen. Dann das Eiklar unterrühren und so viel Wasser dazugeben, dass ein homogener Teig entsteht. Den Teig in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben. Für etwa 1 Minute auf höchster Stufe in die Mikrowelle stellen. Dabei stets im Auge behalten, damit der Teig nicht überläuft. Gegebenenfalls zwischendurch kurz die Tür öffnen, dann weiter erhitzen. Der Kuchen sollte in der Mitte noch leicht feucht sein.



einfach schlanker

Bananen~Zimt~Milchshake

Proteingehalt: 22 g | Zubereitungsdauer: 5 Minuten



Zutaten

- 25 g Bananen-Proteinpulver
- 1 EL Frischkäse mit 0,2% Fett
- 5 Eiswürfel
- 200 ml Wasser
- Zimt
- Stevia



Zubereitung

Die ersten vier Zutaten in einen Standmixer geben und auf höchster Stufe 1-2 Minuten mixen. Den Smoothie mit Zimt abschmecken und gegebenenfalls nachsüßen.



einfach schlanker

Feurige Harzer~Chips

Proteingehalt: 23 g | Zubereitungsdauer: 15 Minuten



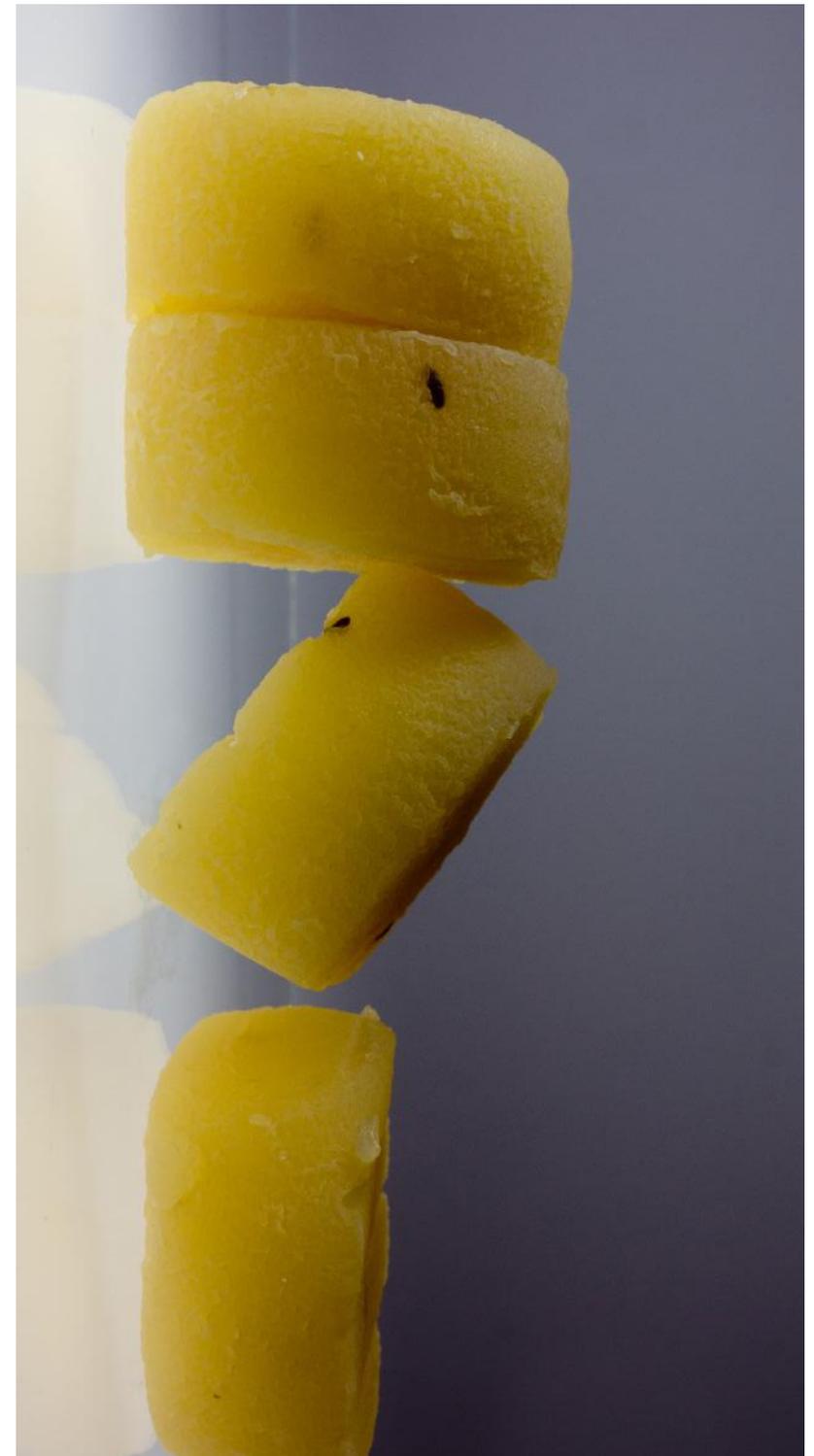
Zutaten

- 75 g Harzer Käse
- Paprikapulver, Cayennepfeffer, Oregano



Zubereitung

Den Harzer Käse in etwa 1 mm dünne Scheiben schneiden und nebeneinander auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech anordnen. Würzen und im Ofen bei 200 °C 10-15 Minuten backen.



einfach schlanker

Schoko-Mousse

Proteingehalt: 29 g | Zubereitungsdauer: 5 Minuten + Kühlzeit



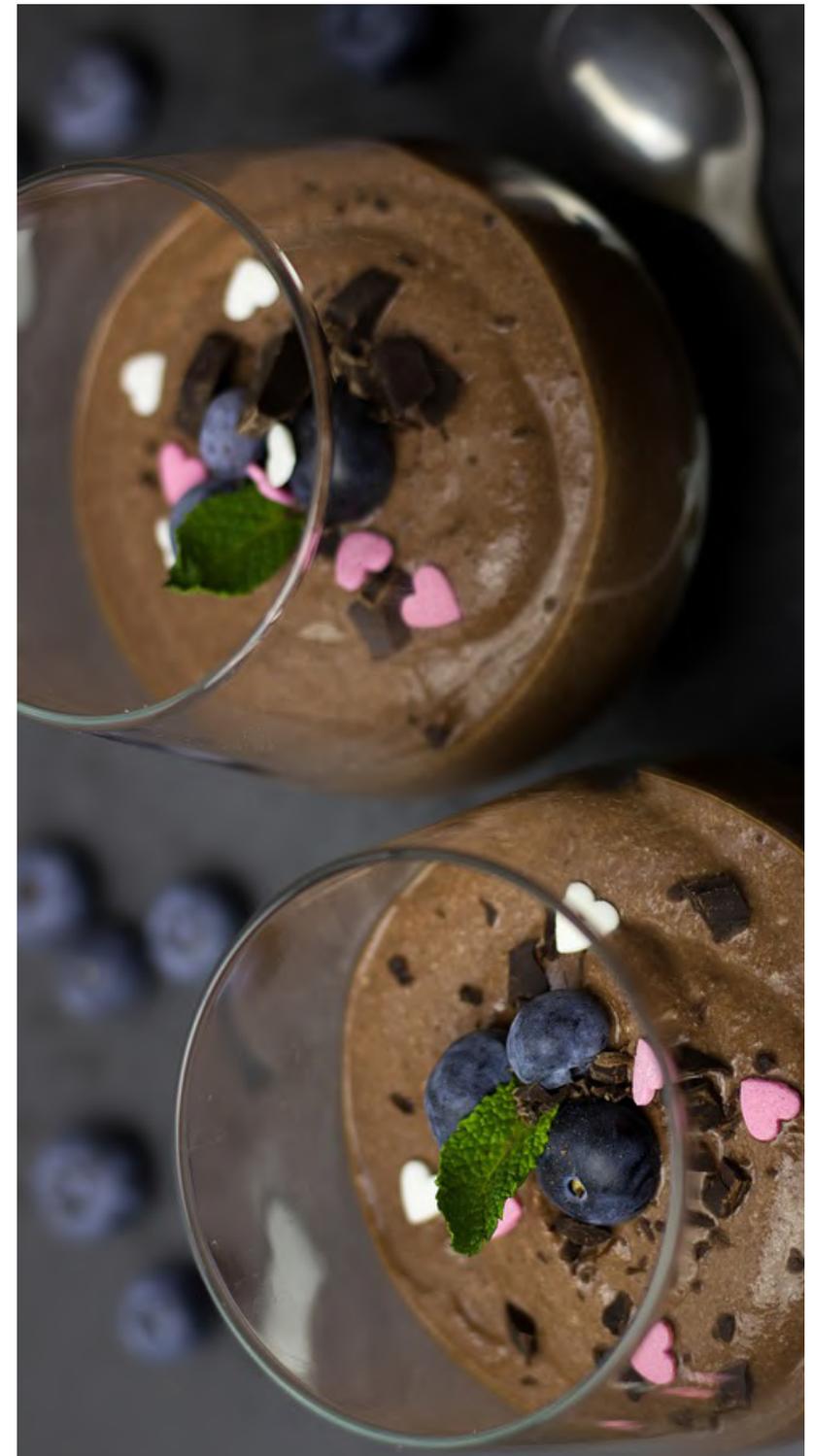
Zutaten

- 3 Eiklar
- 20 g Schokoladen-Proteinpulver
- Stevia/Zucker Light



Zubereitung

Das Eiklar komplett steif schlagen und das Proteinpulver mit den Süßungsmitteln vorsichtig unter den Eischnee heben, ohne dass der Eischnee zusammenfällt. Mindestens eine Stunde kaltstellen.



Cupcakes

Proteingehalt: 15 g/Stück | Zubereitungsdauer: 30 Minuten



Zutaten

- 4 Eiklar
- 80 g Frischkäse mit 0,2% Fett
- Stevia/Zucker Light
- ¼ TL Backpulver
- 20 g Schokoladen-Proteinpulver
- 4 EL Magerquark
- Zimt
- ½ TL lösliches Kaffeegranulat



Zubereitung

1

Den Frischkäse mit dem Proteinpulver und Süßungsmitteln glattrühren. Das Eiklar mit dem Backpulver steif schlagen und vorsichtig unter die Frischkäsecreme heben. In 3 Silikon-Muffinformen geben und bei 150° C Umluft 20-25 Minuten backen.

2

Für die Creme den Quark mit etwas Zimt, Kaffeegranulat und Süßungsmitteln mit einem Handmixer locker aufschlagen, in einen Spritzbeutel geben und auf die abgekühlten Muffins spritzen. Nach Wunsch mit etwas Schokoladen-Proteinpulver bestäuben.



einfach schlanker

Scharfe Roastbeef-Röllchen

Proteingehalt: 15 g | Zubereitungsdauer: 5 Minuten



Zutaten

- 5 Scheiben magerer Roastbeefaufschnitt (60 g)
- 1 Tomate, fein gewürfelt
- 15 g Frischkäse mit 0,2% Fett
- 1 TL Senf
- ein paar Zweige Rucola-Salat
- Salz, Pfeffer, gehackte Petersilie



Zubereitung

1

Den Rucola waschen, gut abtropfen lassen und fein hacken. Mit dem Frischkäse, dem Senf und den Tomatenwürfeln verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und die frische Petersilie unterheben.

2

Die Creme auf den Roastbeefscheiben verteilen und zusammenrollen. Nach Bedarf kurz kaltstellen.



einfach schlanker

Cremiges Bourbon~Vanilleeis

Proteingehalt: 22 g/Portion | Zubereitungsdauer: 5 Minuten + Kühlzeit



Zutaten

- 120 g Magerquark
- 30 g körniger Frischkäse mit 0,4% Fett
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- etwas Vanillemark
- Stevia/Zucker Light
- Mineralwasser



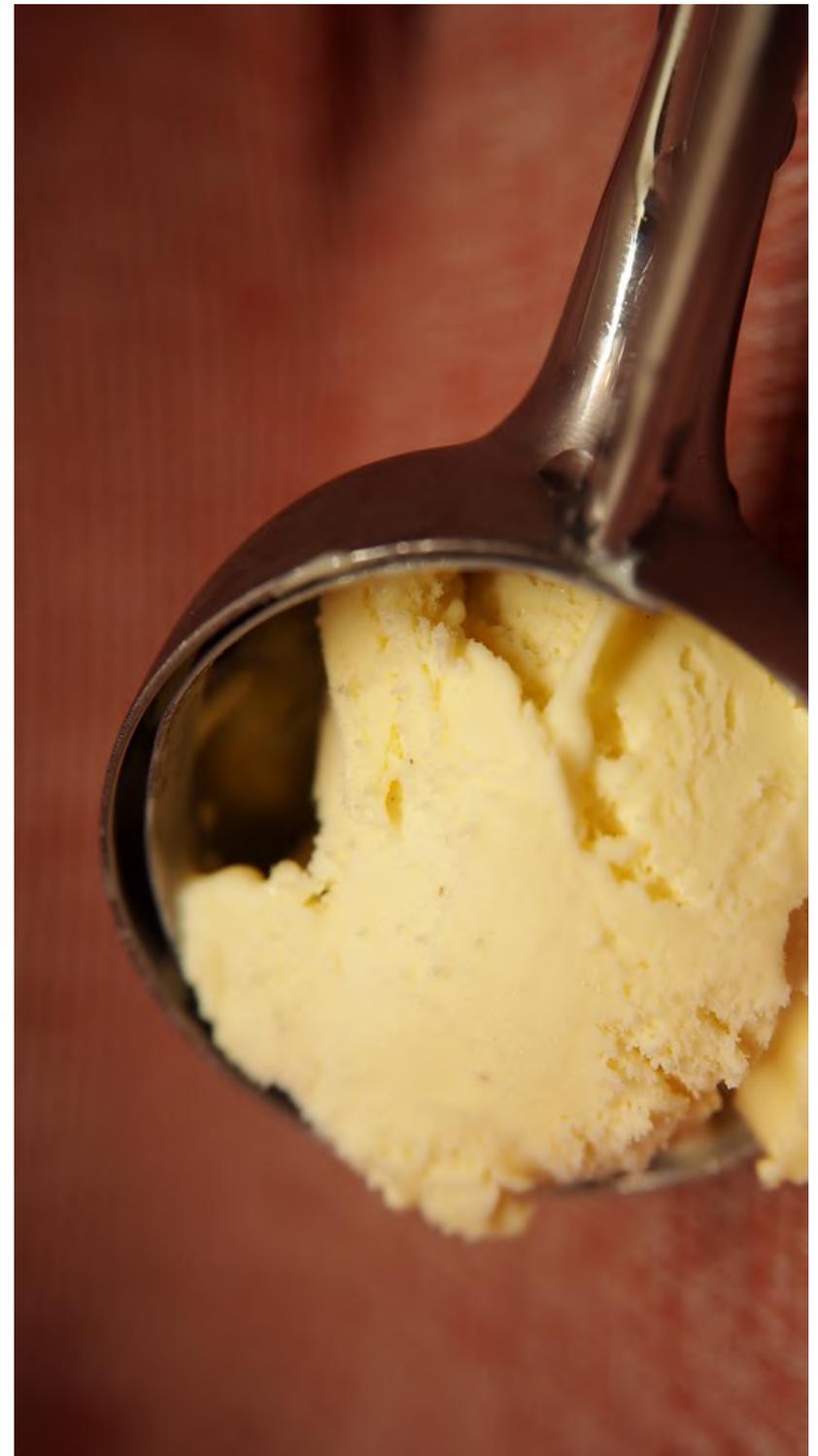
Zubereitung

1

Den Quark mit dem Frischkäse zu einer cremigen Masse pürieren. Mit einem Schuss Mineralwasser, Proteinpulver, Vanillemark und ggf. Süßungsmitteln verrühren.

2

Die Eiscreme-Basis in eine Plastikform geben und für etwa 1 Stunde ins Eisfach stellen. Möglichst alle 10 Minuten gut durchrühren. Ergibt 2 Portionen.



einfach schlanker

Putenburger

Proteingehalt: 25 g | Zubereitungsdauer: 10 Minuten



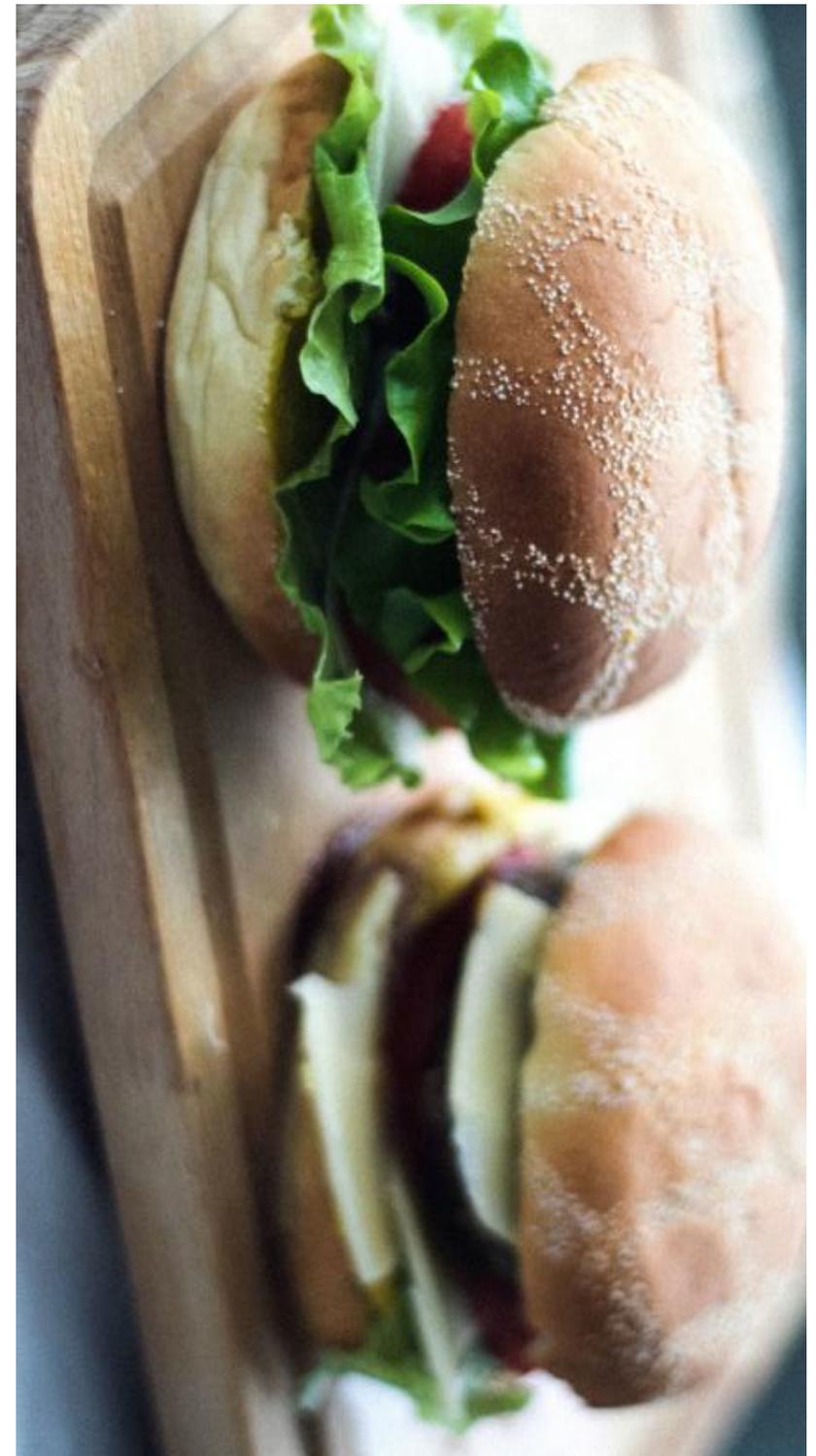
Zutaten

- 100 g Putenhack
- 1 Eiklar
- 1 Lauchzwiebel, in Ringen
- 1 TL Senf
- Kräutersalz, Pfeffer, Majoran



Zubereitung

Das Putenhack mit dem Eiklar, den Lauchzwiebelringen und dem Senf verkneten und nach Belieben würzen. Zu Burgern formen und entweder auf dem Grill oder in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe zubereiten.



einfach schlanker

Sommerbeeren~Pudding

Proteingehalt: 27 g | Zubereitungsdauer: 5 Minuten + Kühlzeit



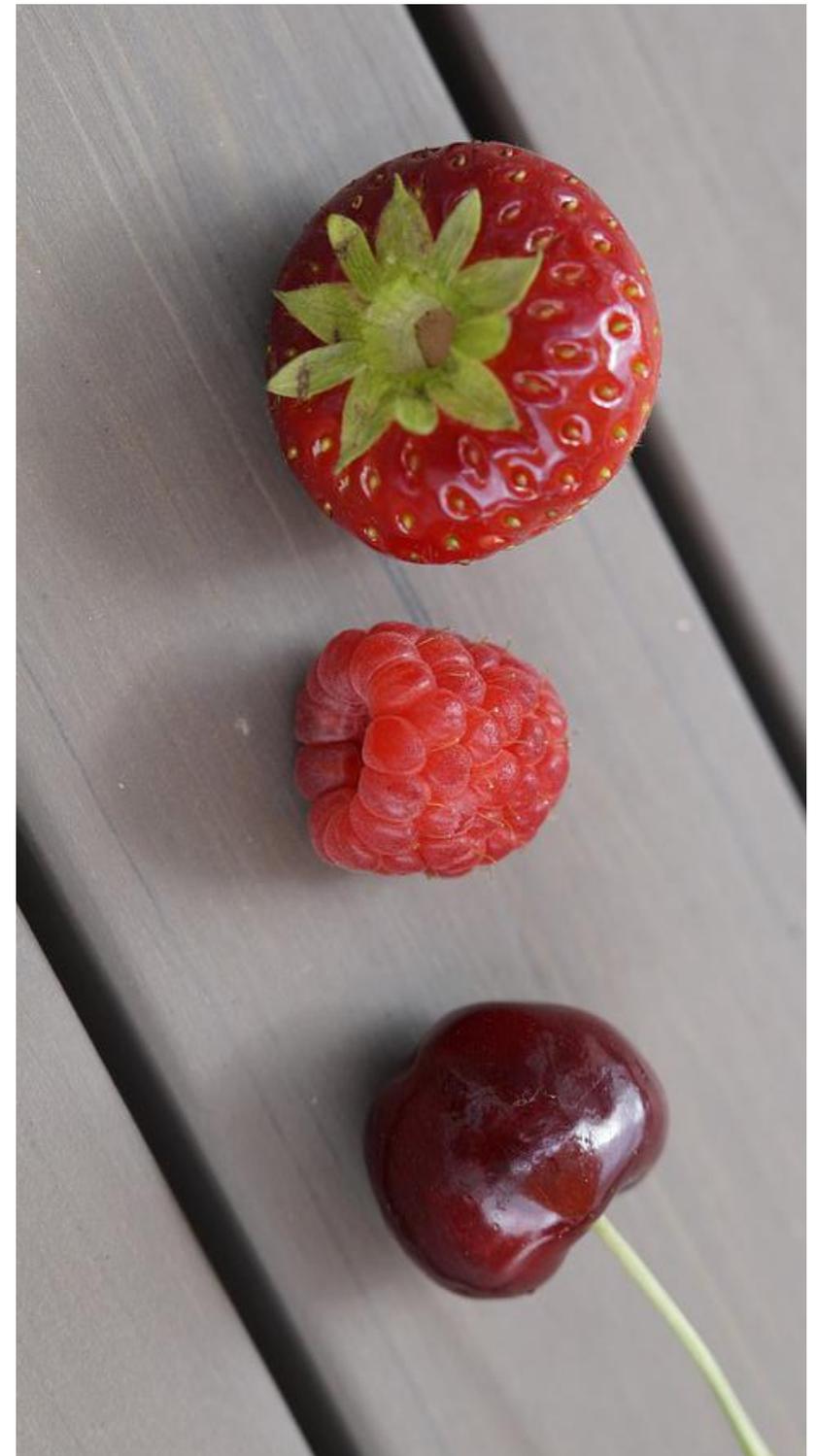
Zutaten

- ½ Packung Himbeer-Götterspeisepulver (nicht Instant!)
- 1 EL Erdbeer-Proteinpulver
- 150 ml Wasser
- 100 g Magerquark
- ggf. Stevia/Zucker Light



Zubereitung

Wasser in einem Topf erhitzen, bis es kurz vor dem Kochen ist. Das Proteinpulver mit dem Götterspeisepulver und ggf. Süßungsmitteln in eine Schüssel geben. Die trockenen Zutaten mit dem heißen Wasser mit einem Handrührer gut mischen, bis keine Klumpen mehr sichtbar sind. Etwa 30 Minuten abkühlen lassen, dann den Quark unterrühren. Über Nacht in den Kühlschrank stellen.



einfach schlanker

Erfrischendes Zitronenkuchen Eis

Proteingehalt: 22 g/Portion | Zubereitungsdauer: 5 Minuten + Kühlzeit



Zutaten

- 120 g Magerquark
- 30 g Frischkäse mit 0,2% Fett
- 30 g Zitronenbaiser-Proteinpulver
- Stevia/Zucker Light
- Mineralwasser
- ½ TL geriebene Zitronenschale
- Zitronensaft



Zubereitung

Den Quark mit dem Frischkäse zu einer cremigen Masse pürieren. Mit einem Schuss Mineralwasser, dem Proteinpulver, Zitronenschale, einem Spritzer Zitronensaft und ggf. Süßungsmitteln vermengen. Die Eiscreme-Basis in eine Plastikform geben und für etwa 1 Stunde ins Eisfach stellen. Möglichst alle 10 Minuten durchrühren. Das Rezept ergibt 2 Portionen.



Knoblauch~Garnelen

Proteingehalt: 20 g | Zubereitungsdauer: 10 Minuten



Zutaten

- 100 g Garnelen
- 1 Chilischote, in feinen Ringen
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- Salz, Pfeffer, gemischte Kräuter



Zubereitung

Die Chilischote zusammen mit den Zwiebelwürfeln und dem Knoblauch in einer beschichteten Pfanne dünsten. Die Garnelen mit in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze garen. Mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken. Dazu passt ein Dip aus Magerquark mit einem Schuss Zitronensaft und gehackten Kräutern.



einfach schlanker

Tiramisu Flan

Proteingehalt: 28 g | Zubereitungsdauer: 10 Minuten + Kühlzeit



Zutaten

- 10 g Pulvergelatine
- 25 g Tiramisu-Proteinpulver
- 250 ml Wasser
- etwas Vanillemark
- ggf. Stevia/Zucker Light
- Lösliches Kaffeegranulat



Zubereitung

Wasser in einem Topf erhitzen, bis es kurz vor dem Kochen ist. Das Proteinpulver mit dem Vanillemark, der Gelatine und ggf. Süßungsmitteln in eine Schüssel geben. Die trockenen Zutaten mit dem heißen Wasser mit einem Handrührer gut mischen, bis keine Klumpen mehr sichtbar sind. Das Kaffeegranulat mit wenig Wasser und Süßungsmitteln verrühren und über dem Flan verteilen. Über Nacht in den Kühlschrank stellen.



einfach schlanker

Pfirsich Muffin mit Zitronencreme

Proteingehalt: 23 g | Zubereitungsdauer: 10 Minuten



Zutaten

- 150 g Eiklar
- 20 g Pfirsich-Proteinpulver
- Stevia/Zucker Light
- ¼ TL Backpulver
- Mineralwasser/ Wasser
- 1 TL Zitronenbaiser-Proteinpulver
- Zitronensaft



Zubereitung

Eiklar mit einem Handmixer mit dem Pfirsich- Proteinpulver, einem Schluck Mineralwasser, Süßungsmitteln nach Wunsch und Backpulver verrühren. Den Teig in zwei mikrowellengeeignete Formen geben und die Muffins für 5 Minuten bei höchster Stufe in der Mikrowelle backen. Für die Creme das Lemon Cake-Proteinpulver mit einem Schuss Zitronensaft und ein paar Tropfen Wasser verrühren. Die Muffins mit der Creme überziehen.



einfach schlanker

Wafflecken mit Schokocreme

Proteingehalt: 23 g | Zubereitungsdauer: 10 Minuten



Zutaten

- 150 g Eiklar
- 20 g Vanille-Proteinpulver
- 1 EL körniger Frischkäse mit 0,4% Fett
- ¼ TL Backpulver
- Zimt
- Stevia/Zucker Light
- 1 TL Schokoladen-Proteinpulver
- Wasser



Zubereitung

1

Die ersten vier Zutaten mit einem Pürierstab zerkleinern und den Teig mit Zimt und Süßungsmitteln abschmecken. In einem Waffeleisen bei mittlerer-hoher Hitze zwei Waffeln ausbacken.

2

Waffeln je nach Ausgangsform in kleine Ecken oder Herzen zerteilen. Das Schokoladen-Proteinpulver mit wenig Wasser zu einer festen Creme verrühren und die Wafflecken damit bestreichen.



einfach schlanker

Blueberry Cheesecake Smoothie

Proteingehalt: 24 g | Zubereitungsdauer: 5 Minuten



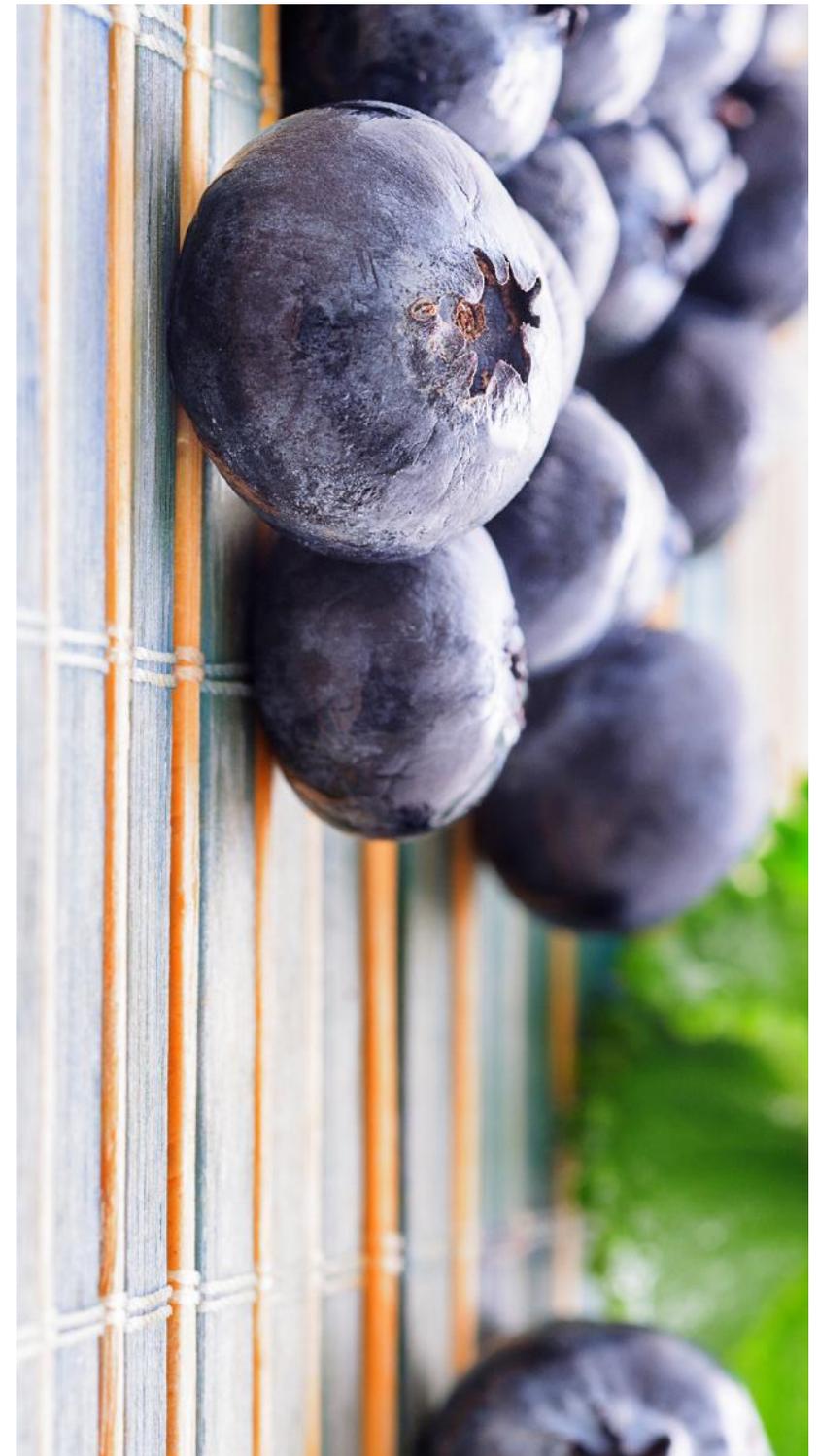
Zutaten

- 25 g Blaubeer-Proteinpulver
- 2 EL Magerquark
- 5 Eiswürfel
- 200 ml Wasser
- Vanillemark
- Stevia/Zucker Light



Zubereitung

Die ersten fünf Zutaten in einen Standmixer geben und auf höchster Stufe 1-2 Minuten mixen. Den Smoothie abschmecken und gegebenenfalls nachsüßen.



einfach schlanker

White Chocolate Mikrowellenküchlein

Proteingehalt: 15 g/Stücke | Zubereitungsdauer: 10 Minuten



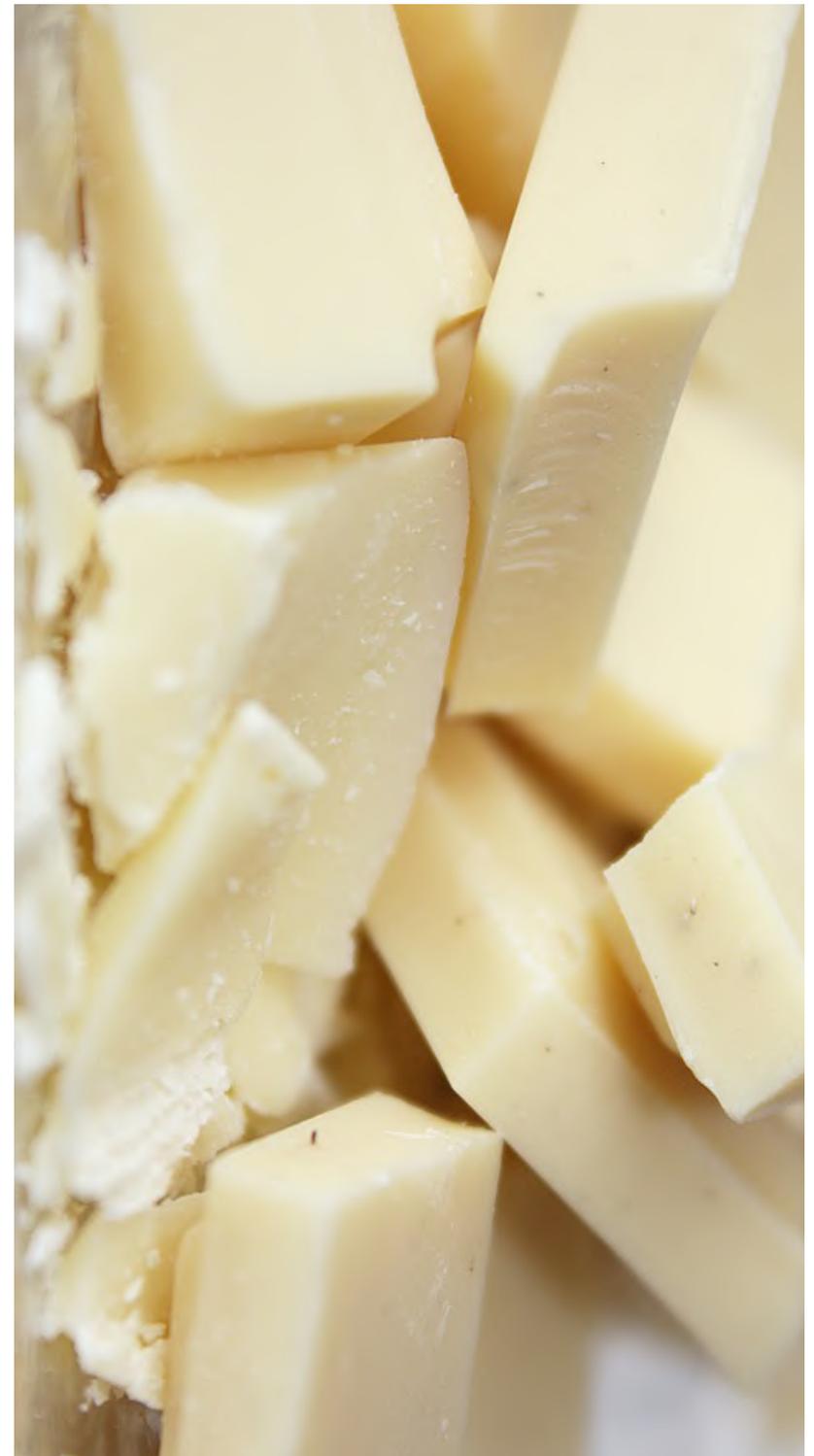
Zutaten

- 170 g Eiklar
- 25 g weiße Schokolade-Proteinpulver
- Stevia/Zucker Light
- ¼ TL Backpulver
- Vanillemark
- Mineralwasser



Zubereitung

Eiklar mit einem Handmixer mit dem Proteinpulver, einem Schluck Mineralwasser, Vanillemark, Süßungsmitteln nach Wunsch und dem Backpulver verrühren. Den Teig in zwei mikrowellengeeignete Formen geben und die Küchlein für 5 Minuten bei höchster Stufe in der Mikrowelle backen. Wer mag, kann sie noch mit einer Creme aus etwas Magerquark und Vanille-Proteinpulver bestreichen.



einfach schlanker

Harzer Käse Salat

Proteingehalt: 23 g | Zubereitungsdauer: 5 Minuten + Kühlzeit



Zutaten

- 75 g Harzer Käse, gewürfelt
- ½ Zwiebel, gewürfelt
- ½ TL Essig
- 1 TL Senf
- 1 Tomate, gewürfelt
- Pfeffer, Paprikapulver, Kümmel, Petersilie



Zubereitung

Den Käse mit den Zwiebelwürfeln, der Tomate, dem Essig und dem Senf in einer Schüssel verrühren. Den Salat mit Pfeffer, Paprikapulver, frischer Petersilie und Kümmel abschmecken, dann mindestens 1 Stunde kaltstellen.



einfach schlanker

Vanille Crêpes mit Zimtcreme

Proteingehalt: 23 g/Portion | Zubereitungszeit: 15 Minuten



Zutaten

- 150 g Eiklar
- 20 g Vanille-Proteinpulver
- Stevia/Zucker Light
- 100 g Magerquark
- ½ TL Zimt
- Mineralwasser



Zubereitung

1

Eiklar mit dem Proteinpulver, Süßungsmitteln und einem Schuss Mineralwasser verrühren. Der Teig sollte nicht zu fest, aber auch nicht vollkommen flüssig sein. Portionsweise den Teig in eine beschichtete Pfanne geben, dünn verstreichen und bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten backen. Den Crêpe wenden und 1 weitere Minute erhitzen. Mit dem restlichen Teig wiederholen.

2

Den Quark mit einem Schluck Mineralwasser, Zimt und etwas Süßungsmitteln cremig aufschlagen und zu den Crêpes servieren. Ergibt 2 Portionen.



einfach schlanker

Tomaten Frischkäse

Proteingehalt: 16 g | Zubereitungsdauer: 5 Minuten



Zutaten

- 100 g körniger Frischkäse mit 0,4% Fett
- 1 Tomate, gewürfelt
- 1 Eiklar, hartgekocht und gewürfelt
- Tomatensalz, Pfeffer, gehacktes Basilikum



Zubereitung

Den körnigen Frischkäse in einer Schüssel mit den Tomaten- und Eiklarwürfeln vermengen und würzen. Mit frischem Basilikum bestreuen. Dazu passen Rohkoststicks oder Hähnchenstreifen.



einfach schlanker

Thunfisch~Tatar

Proteingehalt: 17 g | Zubereitungsdauer: 5 Minuten



Zutaten

- 80 g Thunfisch im eigenen Saft
- 1 Tomate, fein gewürfelt
- ¼ Salatgurke, entkernt und in Würfeln
- ein paar Zweige Rucola-Salat, gehackt
- Kräutersalz, Pfeffer, gehackter Schnittlauch



Zubereitung

Den Thunfisch mit 2 EL Rucola, Tomate, Gurke und den Gewürzen mischen. Mit Schnittlauch bestreuen und zum Beispiel als Dip für Rohkoststicks verwenden.



einfach schlanker

Haselnuss-Schoko Eis

Proteingehalt: 29 g/Portion | Zubereitungszeit: 10 Minuten +Kühlzeit



Zutaten

- 120 g Magerquark
- 30 g körniger Frischkäse mit 0,4% Fett
- 30 g Haselnuss-Proteinpulver
- Stevia/Zucker Light
- Mineralwasser
- 1 EL Schokoladen-Proteinpulver
- 1 EL Frischkäse mit 0,2% Fett



Zubereitung

1

Den Quark mit dem körnigen Frischkäse zu einer cremigen Masse pürieren. Mit einem Schuss Mineralwasser, dem Haselnuss-Proteinpulver, Vanillemark und ggf. Süßungsmitteln vermengen. Die Eiscreme-Basis in eine Plastikform geben.

2

Das Schokoladen-Proteinpulver mit dem Frischkäse und Süßungsmitteln nach Belieben verrühren. Unter die Eiscreme-Basis ziehen und für etwa 1 Stunde ins Eisfach stellen. Möglichst alle 10 Minuten durchrühren. Ergibt 2 Portionen.



einfach schlanker

Himbeere Proteincreme

Proteingehalt: 24 g | Zubereitungsdauer: 5 Minuten + Kühlzeit



Zutaten

- 100 g Magerquark
- 50 g körniger Frischkäse mit 0,4% Fett
- 1 Eiklar
- 30 g Himbeer-Proteinpulver
- ¼ TL geriebene Zitronenschale



Zubereitung

Den Quark zusammen mit dem Frischkäse, dem Proteinpulver und der Zitronenschale in einen Standmixer geben und solange mixen, bis eine lockere Creme entsteht. Das Eiklar steif schlagen und vorsichtig unter die Creme heben. In Dessertgläser füllen und kaltstellen.



einfach schlanker

Zitronenschaum Muffins

Proteingehalt: 19 g/Stück | Zubereitungszeit: 30 Minuten



Zutaten

- 4 Eiklar
- 80 g Frischkäse mit 0,2% Fett
- Stevia/Zucker Light
- ¼ TL Backpulver
- 20 g Vanille-Proteinpulver
- 4 EL Magerquark
- 1 EL Zitronen-Proteinpulver
- ¼ TL geriebene Zitronenschale



Zubereitung

1

Den Frischkäse mit dem Vanille-Proteinpulver und etwas Süßungsmitteln glattrühren. Das Eiklar mit dem Backpulver steif schlagen und vorsichtig unter die Frischkäsecreme heben. In 3 Silikon-Muffinformen geben und bei 150° C Umluft 20-25 Minuten backen.

2

Für die Creme die restlichen Zutaten mit einem Handmixer locker aufschlagen, in einen Spritzbeutel geben und auf die abgekühlten Muffins spritzen.



einfach schlanker

Teriyaki Chicken Stripes

Proteingehalt: 22 g | Zubereitungsdauer: 10 Minuten



Zutaten

- 100 g Hähnchenbrust, in dünnen Streifen
- 1 EL Sojasoße
- 1 TL Weißweinessig
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- Stevia/Süßstoff
- 1 fingernagelgroßes Stück Ingwer, gerieben



Zubereitung

Alle Zutaten in einen verschließbaren Plastikbeutel geben und 20 Minuten marinieren. Hähnchenstreifen portionsweise in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe braten, bis das Fleisch durchgegart ist. Dazu beispielsweise Gemüsesticks essen.



einfach schlanker

Erdbeer Milchshake

Proteingehalt: 24 g | Zubereitungsdauer: 5 Minuten



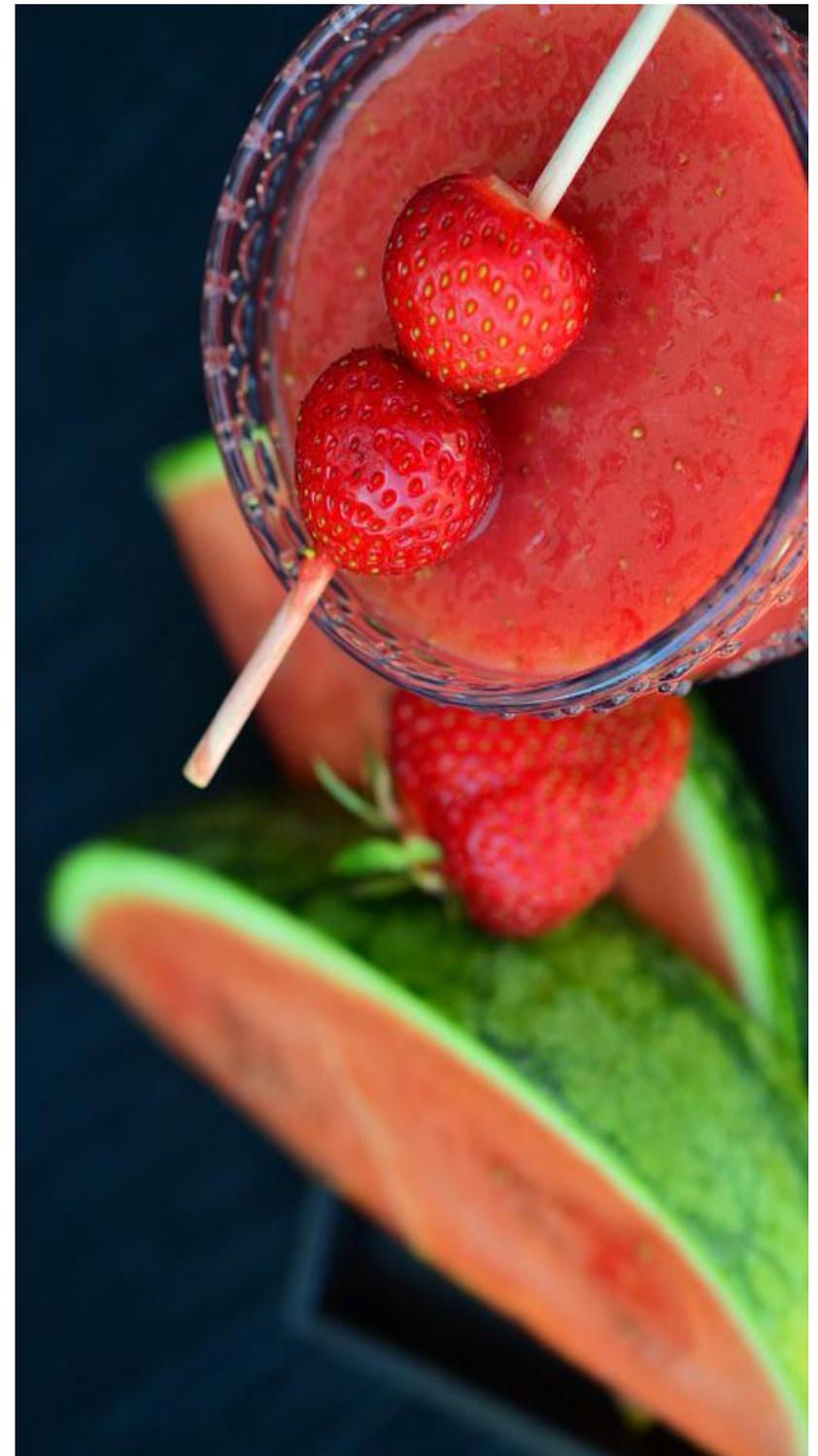
Zutaten

- 25 g Erdbeer-Proteinpulver
- 30 g körniger Frischkäse mit 0,4% Fett
- 5 Eiswürfel
- 200 ml Wasser
- Stevia/Zucker Light



Zubereitung

Alle Zutaten für den Shake in einen Standmixer geben und auf höchster Stufe 1 Minute mixen. Gegebenenfalls mit Süßungsmitteln abschmecken.



einfach schlanker

Haselnuss Knusperkekse

Proteingehalt: 15 g/Portion | Zubereitungsdauer: 20 Minuten +Kühlzeit



Zutaten

- 200 g Konjak-Nudeln
- 2-3 EL Haselnuss-Proteinpulver
- Zucker Light/Stevia
- ¼ TL Backpulver
- 1 Eiklar
- Salz



Zubereitung

1

Nudeln unter heißem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocknen. Die Nudeln in einer beschichteten Pfanne unter Rühren anbraten, bis sie sich leicht kräuseln. Abkühlen lassen.

2

Nudeln in einen Mixer geben und zu einem Gelee zerkleinern. 2 EL Proteinpulver und die übrigen Zutaten zugeben und 1 Minute auf höchster Stufe mixen. Wenn der Teig zu flüssig ist, 1 EL Proteinpulver zugeben und zerkleinern. Teig für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

3

Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig in kleinen Klecksen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und mit einem Löffel leicht andrücken. Für 8-10 Minuten backen, bis die Oberfläche der Kekse nicht mehr feucht ist. Ergibt 2 Portionen.



einfach schlanker

Vanille-Karamell Flan

Proteingehalt: 17 g/Portion | Zubereitungsdauer: 10 Minuten + Kühlzeit



Zutaten

- 10 g Pulvergelatine
- 1 EL Vanille-Proteinpulver
- 1 EL Karamell-Proteinpulver
- 250 ml Wasser
- etwas Vanillemark
- ggf. Stevia/Zucker Light



Zubereitung

1

Wasser in einem Topf erhitzen, bis es kurz vor dem Kochen ist. Das Vanille-Proteinpulver mit dem Vanillemark, der Hälfte der Gelatine und ggf. Süßungsmitteln in eine Schüssel geben. Das Karamell- Proteinpulver mit dem Rest der Gelatine und Süßungsmitteln nach Wunsch in eine zweite Schüssel geben.

2

Das heiße Wasser in gleichen Teilen zu den trockenen Zutaten geben und mit einem Handmixer gut mischen, bis keine Klumpen mehr sichtbar sind. 30 Minuten bei Raumtemperatur abkühlen lassen, dann die Karamell- Creme vorsichtig über die Vanille-Creme schichten und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Ergibt 2 Portionen.

