

einfach schlanker

EINFACH SCHLANKER FRÜHSTÜCKS-REZEPTE



Für den perfekten Start in den Tag

einfach schlanker

einfach schlanker KOCHEN

Herausgeber: Digital Information LLC

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.

einfach schlanker

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!

Impressum

Digital Information LLC

1621 Central Avenue

Cheyenne , WY 82001

USA

Inhaltsverzeichnis

Frühstücksrezepte	5	Schinken-Käse Omelett	21
Krabbensalat-Toasties	6	F rischkäse-Toastie mit Schinken.....	22
Cappuccino-Gelee.....	7	W interliche Nuss-Röllchen	23
Bananenwaffeln	8	Pute-Ei Baguette	24
Caprese-Brötchen	9	Thunfisch Omelett	25
Erdbeerkuchen aus der Pfanne	10	Kassler-Toastie	26
Lebkuchen-Quarkspeise	11	Pizzaschnecken	27
Rührei auf Ofen-Brot	12	Frozen Tiramisu	28
Zimtbrötchen mit Quarkhaube	13	Beerenpower Quarkauflauf	29
Vanille-Kaiserschmarrn.....	14	Bolognese-Sandwich	30
Double Chocolate Crêpes	15	Orangen Cheesecake Frühstücksbrei.....	31
Thunfisch Crêpes	16	Pfirsich-Frischkäse Pancakes	32
Eiklarmuffins mit Knoblauch-Garnelen	17	Cookies & Cream Frostie.....	33
Blaubeer-Frühstücksbrei.....	18	Omelett Veggie Style.....	34
Zitronenkuchen Pancakes	19	Karamell-Schokomousse	35
Zimt-Biskuitrolle	20		

Frühstücksrezepte

A kitchen scene with a bowl of cherry tomatoes in the foreground. In the background, there are various breakfast ingredients including a bowl of sliced salmon, a bowl of green vegetables, a bowl of white rice, and a jar of jam. A small chalkboard sign with the text "10-12" is visible in the background.

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.



einfach schlanker

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



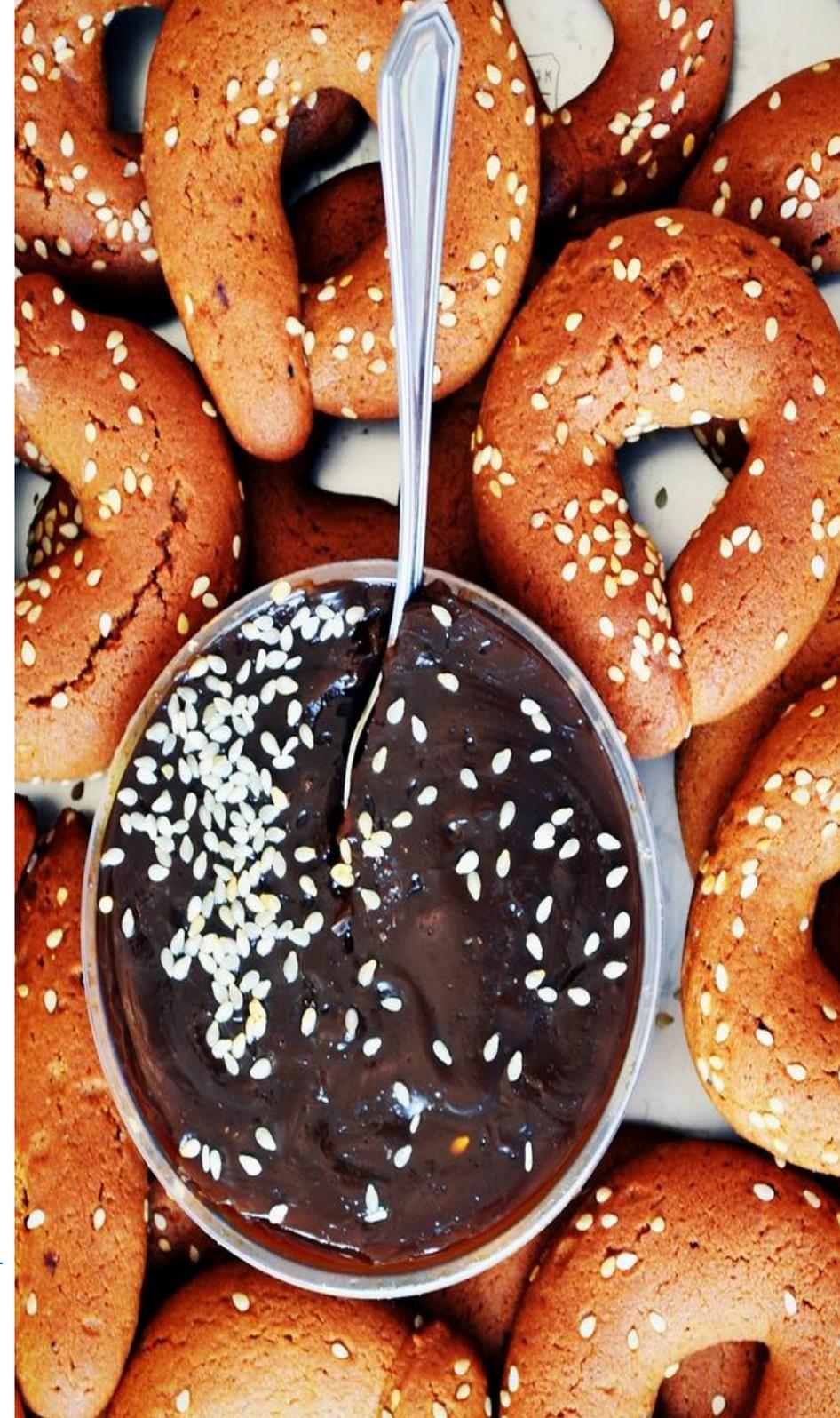
Zutaten

- 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 | Zubereitungszeit: 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 | Zubereitungszeit: 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



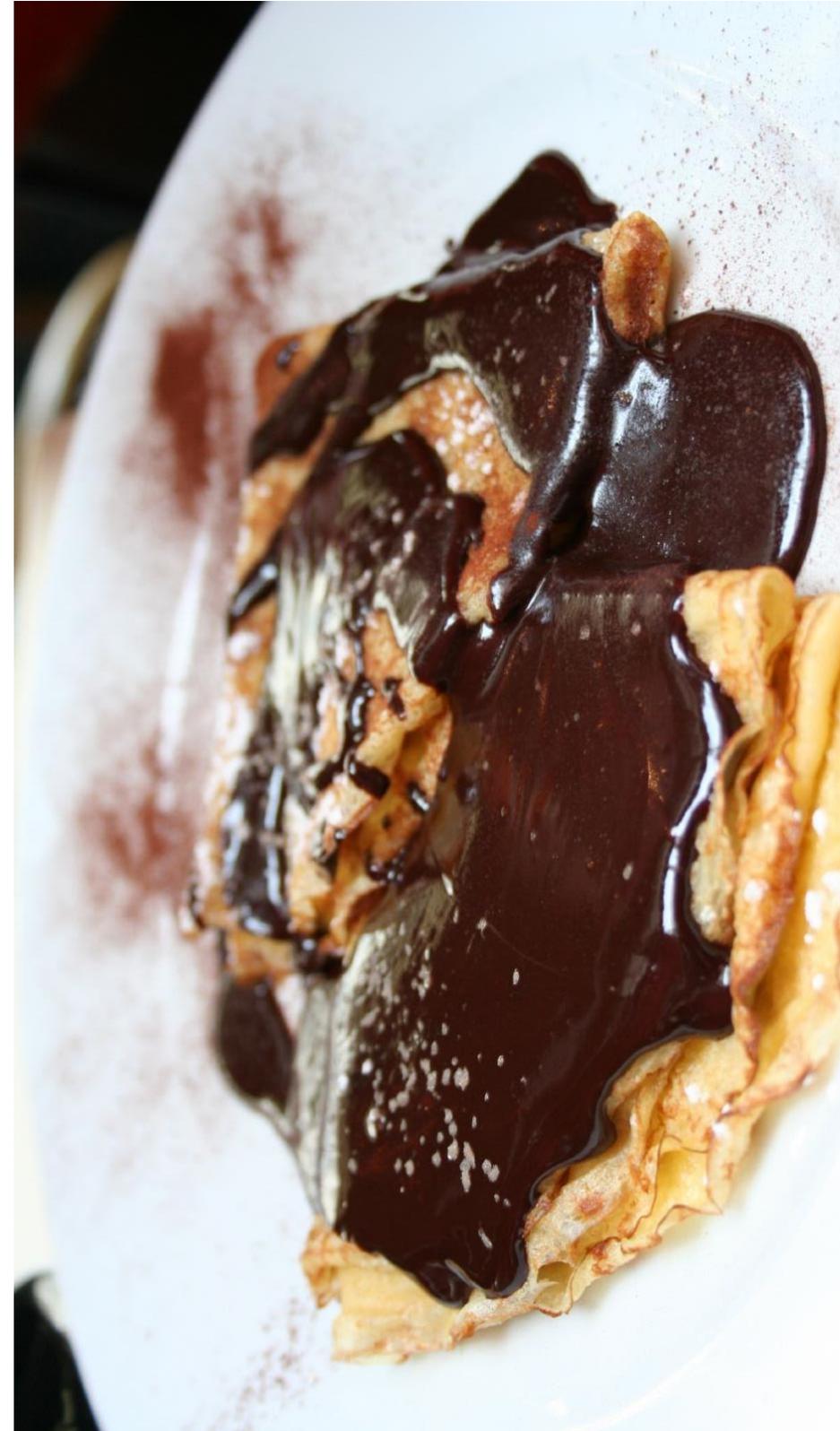
Zubereitung

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.



einfach schlanker

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 Zucchiniraspel untermischen und weiterkochen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Herd ausschalten und das Proteinpulver untermischen.



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 | Zubereitungszeit: 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



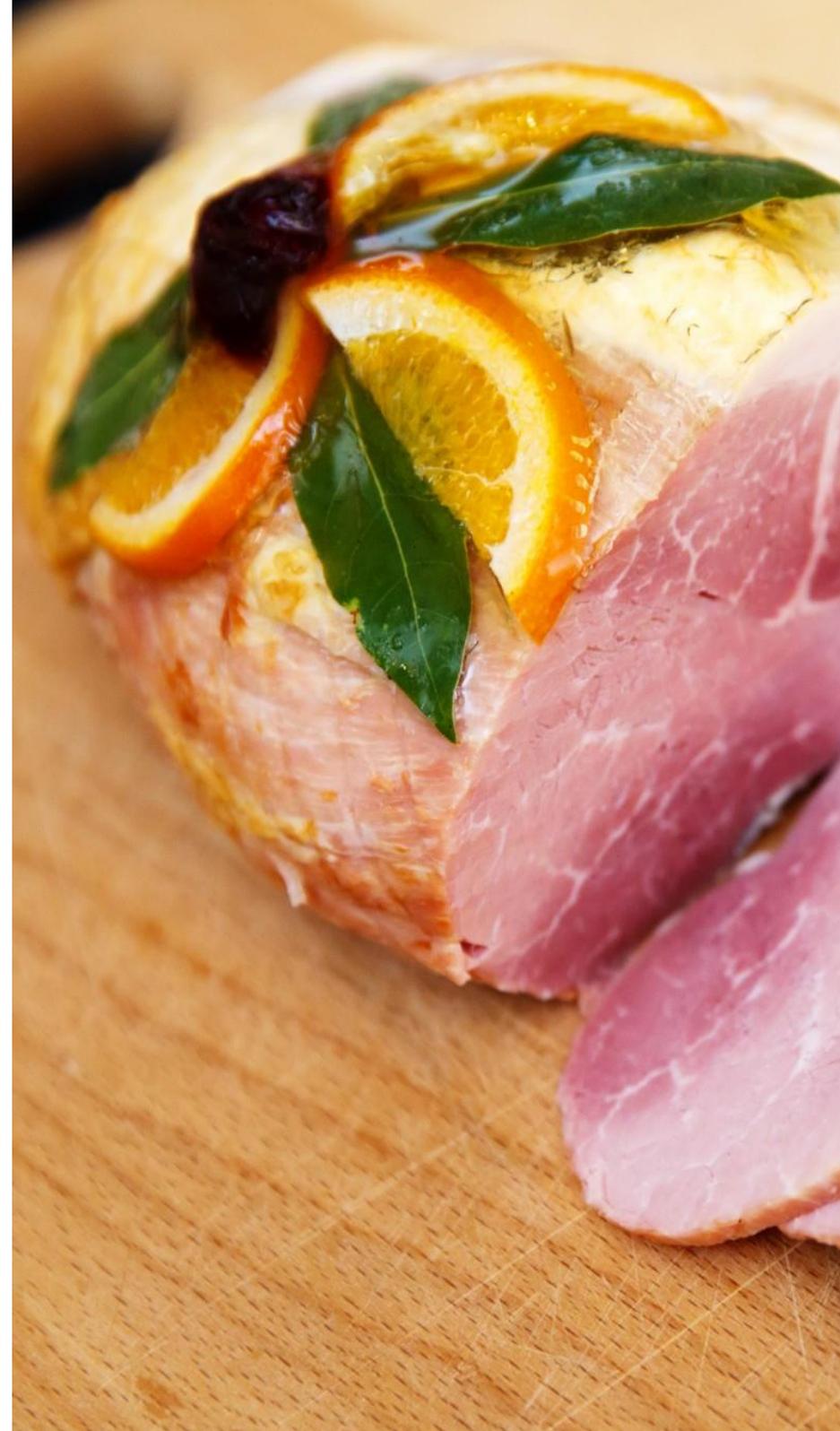
Zubereitung

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 | Zubereitungsdauer: 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 raspelt
- 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 unterrühren.



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 | Zubereitungsdauer: 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.

