



*planetdoro*

Dein Rezepte  
eBook

[WWW.PLANETDORO.DE](http://WWW.PLANETDORO.DE)

# AUBERGINEN BURGER

## Zutaten:

- 100 Gr. Mageres Rinderhackfleisch
- 150 Gr. Aubergine
- 50 Gr. Schmelzkäse light
- 15 Gr. Tomaten Ketchup
- 3 Cherry Tomaten

## Zubereitung:

- Ca. 1 TL Kokosmus in einer Pfanne erhitzen.
- Von der Aubergine vier Scheiben herunter schneiden und von beiden Seiten gut anbraten.
- Aus dem Fleisch zwei Petties formen und mit etwas Kristallsalz und Pfeffer würzen.
- Kurz bevor das Fleisch fertig ist die Käsescheiben drüber legen bis sie verschmelzen.
- Nun die Burger mit dem Ketchup und den Tomaten belegen.

## Gesamtkalorien:

Ca. 350kcal  
Protein 31 Gr.  
Fett 21 Gr.  
Kohlenhydrate 9 Gr.

## Zubereitungszeit:

Ca. 20 min

## Portionen:

1



## AUBERGINEN MIT FETA

### Zutaten:

- 100 Gr. Skyr
- 80 Gr. Feta Käse light
- 200 Gr. Auberginen
- 50 Gr. Oliven Grün oder Schwarz
- Etwas Kristallsalz
- Etwas Knoblauch
- Etwas Zitronensaft

### Zubereitung:

- Die Auberginen in acht runde Stücke schneiden und mit 1 TL Olivenöl oder Kokosfett von beiden Seiten anbraten.
- Den Feta in kleine Stücke schneiden, sowie die kernlose Oliven.
- Zusammen mit dem Skyr Joghurt in eine Schüssel geben, würzen und gut pürieren.
- Zuletzt die Auberginen mit der Creme belegen.

### Gesamtkalorien:

Ca. 330 kcal

Protein 28 Gr.

Fett 20 Gr.

Kohlenhydrate 9 Gr.

### Zubereitungszeit:

Ca. 15 min

### Portionen:

1



## CHILI CON CARNE

### Zutaten:

- 150 Gr. Mageres Hackfleisch
- Etwas Kristallsalz und Pfeffer
- 1 EL Chili con Carne Pulver
- 150 Gr. passierte Tomaten ( Empfehlung Marke Mutti )
- 100 Gr. Grill Gemüse ( TK )

### Zubereitung:

- Das Rindfleisch in einer Pfanne in etwas Kokosfett oder Olivenöl anbraten, danach die passierte Tomaten dazu geben und alles würzen.
- Dann ein TK Gemüse wie z.B. das Grillgemüse anbraten und mit auf dem Teller servieren.

### Gesamtkalorien:

Ca. 370 kcal

Protein 33 Gr.

Fett 21 Gr.

Kohlenhydrate 13 Gr.

### Zubereitungszeit:

Ca. 10 min

### Portionen:

1



## BANANENEIS

### Zutaten:

- Zwei kleine Bananen
- 50 ml Mandelmilch
- 20 GR. Whey Protein Vanille o. Schoko sehr zu empfehlen
- Etwas flüssigen Süßstoff

### Zubereitung:

- Zwei kleine Bananen für mindestens 8 Stunden in den Gefrierschrank geben ( geschält in einen Gefrierbeutel )
- Bananen herausholen und in ca. 2 cm breite Scheiben schneiden. Dann mit einem Stabmixer zerkleinern.
- Anschließend die Mandelmilch, etwas flüssigen Süßstoff und Whey Protein dazu geben ( Schoko oder Vanille ).
- Erneut alles miteinander hexeln und genießen.

### Gesamtkalorien:

Ca. 270 kcal

Protein 22 Gr.

Fett 1 Gr.

Kohlenhydrate 44 Gr.

### Zubereitungszeit:

Ca. 5 min

### Portionen:

1



## CURRY HÜHNCHEN PFANNE

### Zutaten:

- 150 Gr. Hühnchenbrustfilet
- 150 Gr. Asia Gemüse ( TK )
- Etwas Currypulver
- 100 Gr. Rama Cremefine 7% Fett

### Zubereitung:

- Eine Pfanne mit einem TL Kokosfett oder Olivenöl erhitzen. Das Geschnetzelte gut anbraten und das aufgetaute Asia Gemüse hineingeben. Alles gut anbraten und mit Rama Cremefine und Currypulver verfeinern. Bei Bedarf auch etwas Kristallsalz hinzugeben.

### Gesamtkalorien:

*Ca. 350 kcal*

*Protein 40 Gr.*

*Fett 12 Gr.*

*Kohlenhydrate 18 Gr.*

### Zubereitungszeit:

**Ca. 10 min**

### Portionen:

**1**



# CREPES

## Zutaten:

- 40 Gr. Mandelmehl
- 3 Eiklar Größe M
- 1 Eigelb Größe M
- Etwas flüssigen Süßstoff

## Schokoaufstrich

- 20 Gr. Rama Cremefine 7% Fett
- 5 Gr. Backkakao
- eine Messerspitze Johannisbrotkernmehl zum Binden, ist aber nicht dringend notwendig

## Zubereitung:

- Alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und miteinander verrühren. Eine große Pfanne mit etwas Kokosfett oder Öl leicht einschmieren und die erste von zwei Portionen dünn eingießen.
- Gut anbraten und dann langsam den Teig lösen und wenden.

## Schokoaufstrich

- In eine kleine Schüssel das Rama Cremefine reingeben und das Backkakao dazu verrühren.
- eine Messerspitze Johannisbrotkernmehl zum Binden. Wer es süßer mag einen Spritzer flüssigen Süßstoff dazu.

## Erythrit mit Zimt

- Statt Zimt und Zucker, Zimt und Erythrit. Kalorienfrei und lecker. 10 Gr. Erythrit und etwas Zimt in eine Schüssel geben und verrühren.



## Gesamtkalorien:

Ca. 315 kcal

Protein 36 Gr.

Fett 15 Gr.

Kohlenhydrate 4 Gr.

## Zubereitungszeit:

Ca. 15 min

## Portionen:

1

## FRISCHKÄSE TSATSIKI

### Zutaten:

- 200 Gr. körnigen Frischkäse light
- 150 Gr. Gurke
- 15 Gr. Leinöl
- 1 EL Knoblauchpulver
- Etwas Kristallsalz
- 1 EL Zitronensaft

### Zubereitung:

- Die Gurken in mundgerechte Stücke schneiden und mit den restlichen Zutaten vermischen. Das Tsatsiki soll nicht als Brotaufstrich dienen, sondern kann so verzehrt werden.

### Gesamtkalorien:

*Ca. 315 kcal*

*Protein 28 Gr.*

*Fett 21 Gr.*

*Kohlenhydrate 2 Gr.*

### Zubereitungszeit:

**Ca. 5 min**

### Portionen:

**1**



# FROZEN QUARK

## Zutaten:

- 200 Gr. Magerquark
- 100 Gr. TK Beeren
- 20 Gr. Himbeersirup ( auch anderer oder keiner möglich )
- 20 Gr. Mandeln ( oder andere Nusssorte )

## Zubereitung:

- Den Speisequark in eine Schüssel geben und dazu ca. 2 EL Wasser.
- Anschließend die Beeren tiefgefroren und Mandeln dazu, alles miteinander verrühren. Für einen etwas intensiveren Geschmack ein kalorienarmes Sirup dazu geben ( im Handel erhältlich ).

## Gesamtkalorien:

Ca. 290 kcal

Protein 31 Gr.

Fett 12 Gr.

Kohlenhydrate 12 Gr.

## Zubereitungszeit:

Ca. 5 min

## Portionen:

1



# HAFERFLOCKEN PANCAKES

## Zutaten:

- 100 Gr. Skyr Joghurt
- 50 Gr. Haferflocken
- 1/2 TL Backpulver
- 2 Eiklar Größe M
- 20 Gr. Vanille Whey Protein
- 1 EL Erythrit

## Zubereitung:

- Die Haferflocken fein mahlen und mit fünf EL Wasser verrühren. Anschließend das Backpulver, den Skyr und das Protein mit unterrühren.
- Die zwei Eiklar steif schlagen und dem Teig unterrühren. Während dem Schlagen den EL Erythrit dazu geben.
- Jetzt eine beschichtete Pfanne erhitzen, einen TL Kokosfett mit einem Tuch verteilen und den Teig hinzugeben. Es sollten sich je nach Größe zwischen 4 und 6 Pancakes ergeben.

## Gesamtkalorien:

Ca. 345 kcal

Protein 40 Gr.

Fett 4 Gr.

Kohlenhydrate 33 Gr.

## Zubereitungszeit:

Ca. 15 min

## Portionen:

1



## HÜHNCHEN BROKKOLI AUFLAUF

### Zutaten:

- 150 Gr. Hähnchenbrustfilet
- 150 Gr. Brokkoli TK
- 50 Gr. Pizzakäse light
- Etwas Kristallsalz, Pfeffer und Knoblauch

### Zubereitung:

- Vorab den Ofen auf 150 Grad Ober/Unterhitze aufheizen.
- Ca. 1 TL Kokosmus in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch gut anbraten.
- Den aufgetauten Brokkoli klein schneiden und mit dem Fleisch in einer Auflaufform vermischen.
- Alles gut würzen und den Pizzakäse darüber verteilen.
- Für etwa 10 Minuten im Ofen backen lassen.

### Gesamtkalorien:

Ca. 320 kcal

Protein 54 Gr.

Fett 10 Gr.

Kohlenhydrate 4 Gr.

### Zubereitungszeit:

Ca. 15 min

### Portionen:

1



10

## SALAT MIT HÜHNCHEN

### Zutaten:

- Salat, Tomaten Paprika, Gurken, Karotten, etc. nach Belieben zusammen mischen ( keinen Mais, Erbsen,... )
- 150 Gr. Hühnchenbrustfilet (alternativ Putenbrustfilet)
- 1 EL Essig
- 1 EL Öl ( bevorzugt Leinsamenöl oder Rapsöl )

### Zubereitung:

- In einer Pfanne einen TL Kokosfett oder Olivenöl mit dem Geschnietzelten anbraten und in den Salat geben.
- Das Dressing bestehend aus Essig, Öl und auch gerne etwas Kristallsalz und Zitrone in den Salat untermischen.

### Gesamtkalorien:

*Ca. 350 kcal*

*Protein 39 Gr.*

*Fett 15 Gr.*

*Kohlenhydrate 13 Gr.*

### Zubereitungszeit:

**Ca. 10 min**

### Portionen:

**1**



## KÄSENUDELN NAPOLI

### Zutaten:

- 80 Gr. Mozzarella light
- 2 Eier Größe M
- 1 EL Flohsamschalen
- Etwas Kristallalz
- 200 Gr. Passierte Tomaten
- 1 EL Tomatenmark
- 4-6 Cherrytomaten
- Etwas Pfeffer
- Etwas Oregano bei Bedarf

### Zubereitung:

- Den Ofen auf 160 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.
- Die Mozzarella light, die Eier und die Flohsamenschalen mit etwas Salz pürieren.
- Anschließend die Masse auf einem Backpapier dünn in rechteckiger Form ausweiten.
- Die Masse jetzt für ca. 10 Minuten backen lassen. Danach die Masse auf ein frisches Papier stürzen und das alte Backpapier abziehen.
- Den Teig in dünne Streifen schneiden und später in einen Teller geben.
- Für die Soße einen EL Olivenöl in einer Pfanne warm werden lassen, passierte Tomaten, Tomatenmark und Cherrytomaten dazugeben und köcheln lassen. Zwischendrin mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Nach ca. 12 Minuten die fertige Soße über die Käseknudeln geben.

### Gesamtkalorien:

Ca. 370kcal

Protein 32 Gr.

Fett 22 Gr.

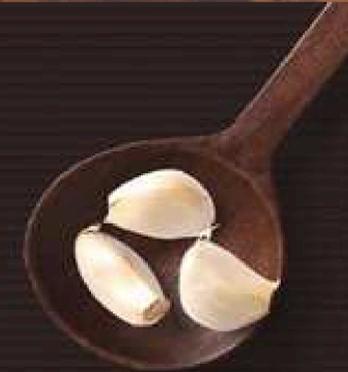
Kohlenhydrate 11 Gr.

### Zubereitungszeit:

Ca. 20 min

### Portionen:

1



# OMELETT

## Zutaten:

- 5 Eiklar Größe M
- 3 Eigelb Größe M
- 50 Gr. Zucchini
- 50 Gr. Paprika
- 50 Gr. Spargel
- Etwas Kristallsalz und Pfeffer
- 50 Gr. Kochschinken

## Zubereitung:

- Die Eier schlagen und würzen, das geschnittene Gemüse und den Kochschinken dazu geben und in einer Pfanne bei niedriger Hitze anbraten. Zur richtigen Zeit wenden und weiter anbraten.  
Das Gemüse kann von der Sorte auch anders gewählt werden.

## Gesamtkalorien:

*Ca. 320 kcal*

*Protein 37 Gr.*

*Fett 17 Gr.*

*Kohlenhydrate 3 Gr.*

## Zubereitungszeit:

**Ca. 15 min**

## Portionen:

**1**



## PIZZA-OMELETT

### Zutaten:

- 4 Eiklar Größe M
- 2 Eigelb Größe M
- 50 Gr. Passierte Tomaten
- Etwas Kristallsalz und Pfeffer
- 50 Gr. Feta light
- Etwas Oregano
- Cherry Tomaten

### Zubereitung:

- Die Eier schlagen und würzen, die passierte Tomaten dazu geben und in eine mit etwas Kokosfett oder Olivenöl eingeschmierte Pfanne geben und bei niedriger Stufe anbraten. Zur richtigen Zeit das Omelett wenden und weiter anbraten.
- Wenn das Omelett fertig auf dem Teller liegt, dünn Feta light Scheiben schneiden, Cherry Tomaten schneiden und in das Omelett geben und zuklappen.

### Gesamtkalorien:

Ca. 310 kcal

Protein 33 Gr.

Fett 18 Gr.

Kohlenhydrate 3 Gr.

### Zubereitungszeit:

Ca. 15 min

### Portionen:

1



## PROTEIN JOGHURT

### Zutaten:

- 200 Gr. Mandel Joghurt oder Kokos Joghurt von Alpro
- 25 Gr. Vanille Whey Protein ( es können alle Geschmäcker untergerührt werden. Sehr empfehlenswert „Coffee“ )
- 20 Gr. Walnüsse oder Mandeln oder Paranüsse

### Zubereitung:

- Joghurt in eine Schüssel geben, das Protein unterrühren und die Nüsse dazu geben. Bei Bedarf mit etwas Süßstoff süßen.

### Gesamtkalorien:

Ca. 325 kcal  
Protein 31 Gr.  
Fett 18 Gr.  
Kohlenhydrate 8 Gr.

### Zubereitungszeit:

Ca. 5 min

### Portionen:

1



## PROTEIN PORRIDGE

### Zutaten:

- 50 Gr. Porridge
- 30 Gr. Whey Protein
- 50 Gr. Waldbeeren (TK)

### Zubereitung:

- Fertigen Porridge in eine Schüssel geben, mit dem Whey Protein vermischen und mit 150 ml gekochtem Wasser für drei Minuten aufquellen lassen. Dazu gerne etwas Zimt oder Flavor Drops geben.
- Die Waldbeeren könne auch dazu gemischt werden oder separat gegessen werden. Davor in der Mikrowelle für 1 Minuten auftauen oder in einem Topf leicht aufkochen lassen.

### Gesamtkalorien:

*Ca. 310 kcal*

*Protein 34 Gr.*

*Fett 4 Gr.*

*Kohlenhydrate 32 Gr.*

### Zubereitungszeit:

**Ca. 5 min**

### Portionen:

**1**



## SCHNELLES FRÜHSTÜCK

### Zutaten:

- 150 Gr. Skyr
- 20 Gr. Whey Protein Vanille
- etwas TK oder frisches Obst
- 50 ml Mandelmilch
- 10 Gr. Walnussöl
- Etwas Stevia bei Wunsch auf extra Süße

### Zubereitung:

- Alle Zutaten in einen Mixer geben und mixen. Bei TK Obst das Obst zuerst kurz auftauen, z.B. in der Mikrowelle.

Wer einen Kaffee Shake möchte, kann einen Espresso zum Skyr dazu geben. Beim Schoko Shake gerne auf 5 gr. Backkakao. Whey Proteine gibt es in vielen, mega leckeren Geschmacksrichtungen.

### Gesamtkalorien:

Ca. 340 kcal  
Protein 33 Gr.  
Fett 11Gr.  
Kohlenhydrate 25 Gr.

### Zubereitungszeit:

Ca. 5 min

### Portionen:

1



## RÜHREI SÜß

### Zutaten:

- 6 Eiklar Größe M
- 3 Eigelb Größe M
- 200 Gr. Waldbeeren (TK)
- 8 Tropfen Flavor Drops

### Zubereitung:

- Die Eier in einer Pfanne zu Rührei schlagen und im flüssigen Zustand die Flavor Drops dazu geben.
- Das die TK Waldbeeren in der Mikrowelle 2 Minuten lang auftauen oder in einem Topf aufkochen.

### Gesamtkalorien:

Ca. 300 kcal  
Protein 29 Gr.  
Fett 13 Gr.  
Kohlenhydrate 14 Gr.

### Zubereitungszeit:

Ca. 15 min

### Portionen:

1



## SALAT MIT FETA

### Zutaten:

- Salat, Tomaten Paprika, Gurken, Karotten, etc. nach Belieben zusammen mischen ( keinen Mais, Erbsen,... )
- 100 Gr. Feta light ( alternativ Mozzarella light )
- 1 EL Essig
- 1 EL Öl ( bevorzugt Leinsamenöl oder Rapsöl )

### Zubereitung:

- Den Feta light oder die Mozzarella light klein schneiden und in den Salat geben.
- Das Dressing bestehend aus Essig, Öl und auch gerne etwas Kristallsalz und Zitrone in den Salat unterrühren



### Gesamtkalorien:

Ca. 340 kcal

Protein 22 Gr.

Fett 27 Gr.

Kohlenhydrate 2 Gr.

### Zubereitungszeit:

Ca. 10 min

### Portionen:

1

## SANDWICH

### Zutaten:

- 50 Gr. Speisequark Magerstufe
- 3 Eiklar Größe M
- 2 Eigelb Größe M
- 7 Gr. Backpulver
- 20 Gr. Streichkäse light
- 50 Gr. Cherry Tomaten
- 100 Gr. Aufschnitt Mager
- Salat, Gurken, usw. nach Belieben

### Zubereitung:

- Ofen auf 180 Ober Unterhitze vorheizen.
- Speisequark, Eigelb und Backpulver verrühren, das Eiklar steif schlagen und unterheben.
- Den Teig in zwei gleich große Streifen auf einem Backpapier auslegen. Etwas Oregano und Kristallsalz drüber geben und für etwa 20 Minuten backen.
- Anschließend belegen und warm genießen.

### Gesamtkalorien:

Ca. 320 kcal  
Protein 49 Gr.  
Fett 11 Gr.  
Kohlenhydrate 4 Gr.

### Zubereitungszeit:

Ca. 30 min

### Portionen:

1



20

## SCHOKO BROWNIE

### Zutaten:

- 120 Gr. Kidney Bohnen
- 1 Eiklar Größe M
- 1 EL Mandelmehl
- 10 Gr. Schoko Whey
- 10 Gr. Backkakao
- 5 Gr. Backpulver
- Etwas flüssigen Süßstoff
- 30 Gr. Schokopudding von ESN

### Zubereitung:

- Den Ofen auf 200 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.
- Die Bohnen als erstes pürieren. Anschließend die restlichen Zutaten, bis auf den Pudding dazugeben und gut verrühren.
- Die Masse in eine kleine runde Backform mit etwas Backpapier auslegen und für etwa 25 Minuten backen.
- den Pudding in einer Schüssel mit exakt 120 ml Wasser zubereiten. Die Puddingmasse über den abgekühlten Teig verteilen und für ca. eine Stunde in den Kühlschrank geben.

### Alternative zum Pudding

- Wer keinen Schokopudding möchte, der kann auch 120 Gr. Skyr nehmen und Waldbeeren oder ähnliches dazu pürieren und eine fruchtige Joghurt Creme über den Teig geben.

### Gesamtkalorien:

Ca. 360 kcal

Protein 53 Gr.

Fett 5 Gr.

Kohlenhydrate 22 Gr.

### Zubereitungszeit:

Ca. 20 min

### Portionen:

1



## SALAT MIT THUNFISCH UND FRISCHKÄSE

### Zutaten:

- Salat, Tomaten Paprika, Gurken, Karotten, etc. nach Belieben zusammen mischen ( keinen Mais, Erbsen,... )
- 100 Gr. Thunfisch in **Eigensaft** ( alternativ Garnelen )
- 100 Gr. Körniger Frischkäse light
- 1 EL Essig
- 1 EL Öl ( bevorzugt Leinsamenöl oder Rapsöl )

### Zubereitung:

- Den Thunfisch zusammen mit dem körnigen Frischkäse in den Salat geben und verrühren.
- Das Dressing bestehend aus Essig, Öl und auch gerne etwas Kristallsalz und Zitrone in den Salat unterrühren.

### Gesamtkalorien:

Ca. 350 kcal

Protein 41 Gr.

Fett 16 Gr.

Kohlenhydrate 9 Gr.

### Zubereitungszeit:

Ca. 10 min

### Portionen:

1



## TIRAMISU ROLLE

### Zutaten:

- 40 Gr. Gemahlene Haferflocken
- 2 Eiklar Größe M
- 10 Gr. Vanille Whey Protein
- 2 Gr. Backpulver
- 1 EL Erythrit
- 100 ml Wasser

### Creme:

- 150 Gr. Skyr
- 20 Gr. Flexpresso Whey Protein ESN  
( alternativ ein Coffee Whey Protein )

### Zubereitung:

- Ofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.
- Alle Zutaten, bis auf ein Eiklar in eine Schüssel geben und verrühren. Das dritte Eiklar steif schlagen und unterheben. Wichtig ist, die Haferflocken gut zu mahlen.
- Den Teig rechteckig dünn auf einem Backpapier auslegen, ca. 15 Minuten backen lassen und anschließend auf ein anderes Backpapier stürzen.
- Nun die Zutaten für die Creme verrühren und über dem Teig verteilen.
- Jetzt zu einer Rolle zusammenrollen und etwas Backkakao darüber streuen.



### Gesamtkalorien:

Ca. 360 kcal  
Protein 49 Gr.  
Fett 6 Gr.  
Kohlenhydrate 29 Gr.

### Zubereitungszeit:

Ca. 25min

### Portionen:

1

## VITELLO TONNATO

### Zutaten:

- 50 Gr. Thunfisch in **eigenem** Saft
- 30 Gr. Sardellen aus der Dose
- 2 Eigelb Größe M
- Ca. 10 Gr. Kapern
- Etwas Zitronensaft
- 1 TL weißen Essig
- Etwas Kristallsalz und Pfeffer
- 150 Gr. Kalbsfilet oder ein beliebiges Filet Fleisch

### Zubereitung:

- Alle Zutaten bis auf das Fleisch in eine Schüssel geben und cremig pürieren.
- Nebenbei das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und mit etwas Kokosfett oder Olivenöl anbraten
- Anschließend die Creme auf einem Teller servieren und das Fleisch einfach darüber legen. Einzelne Kapern können noch dazugegeben werden.

### Gesamtkalorien:

Ca. 340 kcal  
Protein 54 Gr.  
Fett 14 Gr.  
Kohlenhydrate 2 Gr.

### Zubereitungszeit:

Ca. 20 min

### Portionen:

1



# WAFFELN

## Zutaten:

- 100 Gr. Magerquark
- 20 Gr. Mandelmehl
- 1 TL Backpulver
- 2 Eiklar Größe M
- 1 Eigelb Größe M
- Etwas flüssigen Süßstoff oder Stevia
- Ca. 30 Gr. Marmelade oder Honig

## Zubereitung:

- Das Waffeleisen gut vorheizen und wenn nötig mit etwas Kokosfett einschmieren.
- Alle Zutaten miteinander verrühren bis der Teig Klumpenfrei ist.
- Anschließend in das Waffeleisen eingießen.
- Wer möchte kann etwas Marmelade oder Honig wie angegeben zu den Waffeln essen.

## Gesamtkalorien:

Ca. 330 kcal

Protein 36 Gr.

Fett 9 Gr.

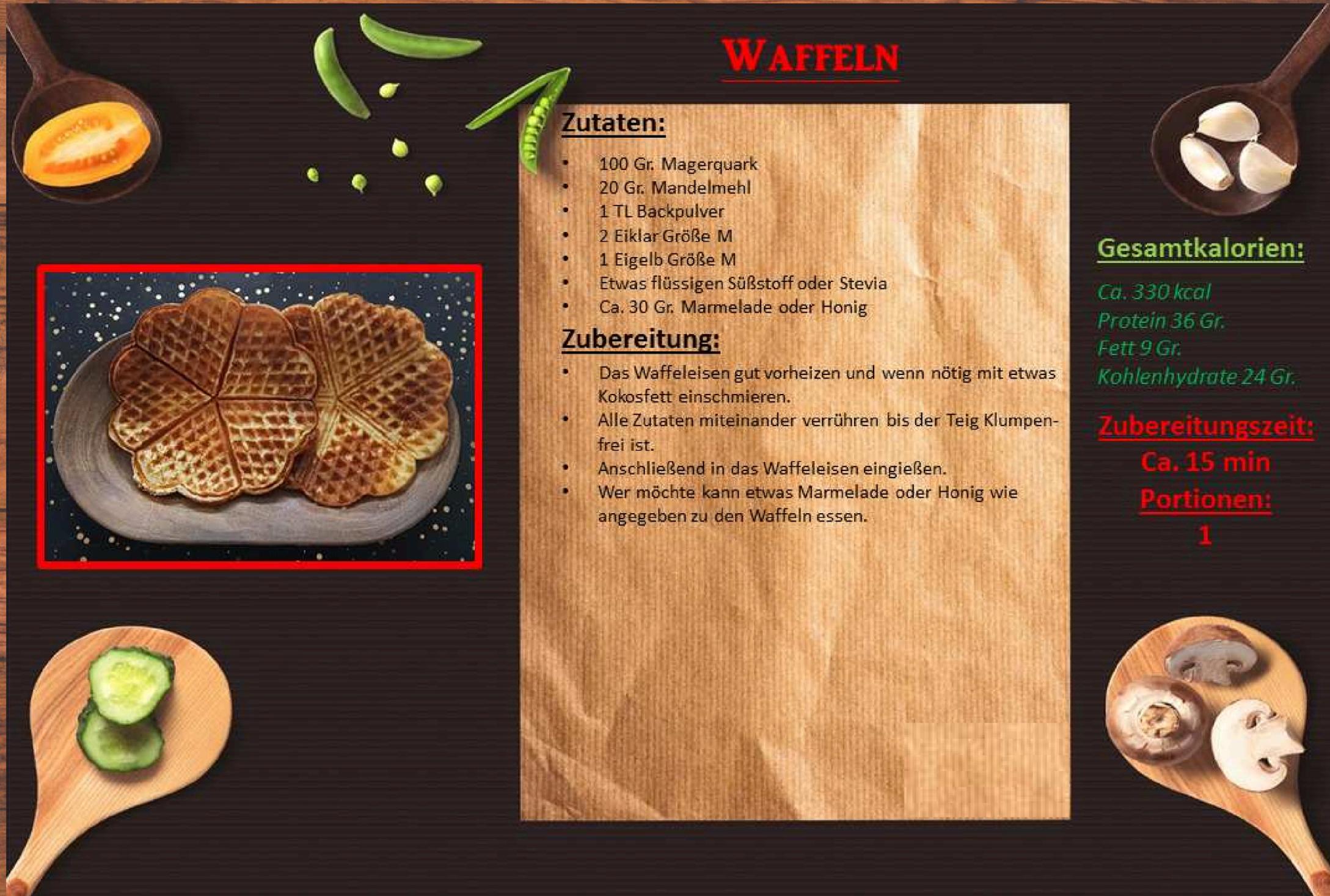
Kohlenhydrate 24 Gr.

## Zubereitungszeit:

Ca. 15 min

## Portionen:

1



## ZUCCHINI SPAGHETTI MIT PESTO

### Zutaten:

- 250 Gr. Zucchini am Stück
- 200 Garnelen
- 20 Gr. Grüner Pesto ( auch anderer möglich )  
( Pesto kann gekauft sein oder selbst gemacht )

### Zubereitung:

- Die Zucchini schälen und bei Möglichkeit mit einer Zucchinipresse in zu Spaghetti machen. Andererseits versuchen mit einem Messer sie fein zu schneiden.
- Anschließend die Spaghetti entweder für 5 Minuten im Wasser kochen oder in einer Pfanne mit dem Pesto anbraten ( anbraten ist besser ). Zum Anbraten etwas Olivenöl oder Kokosfett nehmen.
- Nebenbei die Garnelen etwas anbraten.
- Die Zucchini Spaghetti, das Pesto und die Garnelen miteinander verrühren und mit etwas Kristallsalz und Pfeffer würzen.

### Gesamtkalorien:

Ca. 340 kcal  
Protein 43 Gr.  
Fett 14 Gr.  
Kohlenhydrate 8 Gr.

### Zubereitungszeit:

Ca. 15 min

### Portionen:

1



## BAGEL

### Zutaten:

- 150 Gr. Magerquark
- 2 Eigelb Größe M
- 20 Gr. Mandelmehl
- 10 Gr. Backpulver
- 10 Gr. Flohsamenschalen
- Etwas Kristallsalz
- 1 EL Sesam
- 50 Gr. Räucherlachs
- 50 Gr. Frischkäse light
- Etwas Rucola

### Zubereitung:

- Ofen auf 180 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.
- Magerquark, Eigelb, Mandelmehl, Backpulver, Flohsamenschalen und Salz in eine Schüssel geben und verrühren, Sesam vorerst zur Seite legen.
- Den Teig ca. 10 Minuten ruhen lassen und anschließend auf dem Backpapier die Bagel formen (es können auch Brötchen daraus gemacht werden).
- Die Bagel für ca. 30 min backen (sollten leicht braun werden) und nach dem Abkühlen vorsichtig aufschneiden und belegen.

### Gesamtkalorien:

*Ca. 560 kcal*

*Protein 59 Gr.*

*Fett 30 Gr.*

*Kohlenhydrate 13 Gr.*

### Zubereitungszeit:

**Ca. 40 min**

### Portionen:

**2**



# BURGER

## Zutaten:

- 150 Gr. Magerquark
- 2 Eigelb Größe M
- 20 Gr. Mandelmehl ( alternativ Leinsamenmehl )
- 10 Gr. Backpulver
- 10 Gr. Flohsamenschalen
- Etwas Kristallsalz
- 1 EL Sesam
- 150 Gr. Mageres Rinderhackfleisch
- Tomaten, Zwiebeln, Salat oder sonstiges dazu
- 2 Scheiben Schmelzkäse light
- Etwas Ketchup oder Mayonnaise als Soße

## Zubereitung:

- Ofen auf 180 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.
- Alle Zutaten in eine Schüssel geben und verrühren, Sesam vorerst zur Seite legen.
- Den Teig ca. 10 Minuten ruhen lassen und anschließend auf dem Backpapier zwei Burgerbrote formen.
- Die Brote für ca. 30 min backen (sollten leicht braun werden) und nach dem Abkühlen vorsichtig aufschneiden. Das Hackfleisch zu zwei Patties formen und mit etwas Kokosfett oder Olivenöl anbraten.

## Gesamtkalorien:

*Ca. 660 kcal*

*Protein 77 Gr.*

*Fett 32 Gr.*

*Kohlenhydrate 16 Gr.*

## Zubereitungszeit:

**Ca. 40 min**

## Portionen:

**2**



## BISKUITROLLE

### Zutaten:

- 30 Gr. Haferflocken
- 3 Eiklar Größe M
- 30 Gr. Vanille Whey Protein
- Etwas flüssigen Süßstoff
- 1 TL Nutella
- 1 EL Erythrit

### Füllung

- 20 Gr. Bananen Whey Protein
- 150 Gr. Skyr Joghurt
- eine halbe Banane ( auch andere Obstsorten möglich )

### Zubereitung:

- Den Ofen auf 180 Grad Ober/Unterhitze aufheizen
- Die Haferflocken fein mahlen und mit dem Erythrit vermischen. Ein Eiklar, das Vanille Whey Protein und 2 EL Wasser dazu geben. Bei Bedarf etwas Süßstoff dazu geben.
- Alles gut miteinander vermischen. Zwei Eiklar steif schlagen und dem Teig unterheben.
- Den Teig dünn und rechteckig auf einem Backblech mit Backpapier auslegen und für etwa 15 Minuten backen.
- Nach dem Backen den Teig sofort vorsichtig lösen.

### Füllung

- In einer kleinen Schüssel den Skyr Joghurt und das Bananen Whey Protein miteinander vermischen.
- Die Creme auf dem Teig verteilen, die Bananen in kleine Scheiben schneiden und darauf verteilen. Vorsichtig alles zu rollen und das Nutella flüssig darüber geben.



### Gesamtkalorien:

Ca. 545 kcal  
Protein 71 Gr.  
Fett 8 Gr.  
Kohlenhydrate 46 Gr.

### Zubereitungszeit:

Ca. 20 min

### Portionen:

2

# BIG MAC WRAP

## Zutaten:

- 180 Gr. Magerquark
- 1 Eigelb Größe M
- 2 Eiklar Größe M
- 70 Gr. Pizzakäse light
- 2 EL Mayonnaise
- 1 EL Ketchup light
- 1 TL Senf
- 150 Gr. Mageres Rinderhackfleisch
- Eisbergsalat
- Tomaten
- Zwiebeln
- Gewürzgurken

## Zubereitung:

- Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen
- Magerquark, Eier und Pizzakäse in eine Schüssel geben und verrühren.
- Den Teig rechteckig auf einem Backpapier auslegen (relativ dünn) und für ca. 25 Minuten backen. Der Teig sollte leicht braun werden. Den Teig vorsichtig vom Backpapier lösen.
- Mayonnaise, Ketchup und Senf in einer Schüssel verrühren.
- In einer Pfanne ca. 1 TL Kokosfett erhitzen und das Hackfleisch anbraten. Gerne auch etwas würzen.
- Am oberen Rand entlang das Hackfleisch auslegen und die restlichen Zutaten darüber. Vorsichtig den Teig zusammen rollen.

## Gesamtkalorien:

Ca. 730 kcal

Protein 83 Gr.

Fett 40 Gr.

Kohlenhydrate 9 Gr.

## Zubereitungszeit:

Ca. 35 min

## Portionen:

2



## CREME KUCHEN

### Zutaten:

- 80 Gr. Mandelmehl
- 3 Eiklar Größe M
- 2 Eigelb Größe M
- 5 Gr. Backpulver
- 1 EL Erythrit oder etwas Süßstoff flüssig
- 60 ml Wasser ( gegeben falls noch etwas nachgießen )
- 10 Gr. Puderzucker

### Creme:

- 120 Gr. Skyr
- 20 Gr. Vanille Whey Protein

### Zubereitung:

- Ofen auf 180 Umluft vorheizen.
- Alle Zutaten in eine Schüssel geben und verrühren, die drei Eiklar steif schlagen und unterheben.
- Den Teig ca. 30 Minuten backen lassen und anschließend abkühlen lassen. Anschließend den Kuchen in der Mitte aufschneiden. (Backen in einer Silikonform empfohlen)
- Nun die Zutaten für die Creme verrühren und die Bodenseite bestreichen und schließen.
- Anschließend mit etwas Puderzucker übersieben und im Kühlschrank für ca. 1 Stunde fest werden lassen.

### Gesamtkalorien:

Ca. 670 kcal

Protein 82 Gr.

Fett 26 Gr.

Kohlenhydrate 22 Gr.

### Zubereitungszeit:

Ca. 35 min

### Portionen:

2



# DÖNER

## Zutaten:

- 120 Gr. Magerquark
- 3 Eier Größe M
- 10 Gr. Mandelmehl
- 10 Gr. Flohsamenschalen
- Etwas Kristallsalz
- 150 Gr. Dönerfleisch aus dem TK (Lidl, Kaufland,...)
- Tomaten, Zwiebeln, Salat oder sonstiges dazu

## Soße:

- 100 Gr. Naturjoghurt
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Knoblauchpulver
- Etwas Salz und Pfeffer

## Zubereitung:

- Ofen auf 180 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.
- Alle Zutaten in eine Schüssel geben und verrühren.
- Den Teig ca. 10 Minuten ruhen lassen und anschließend auf dem Backpapier rund und dünn auslegen.
- Das Brot für ca. 30 min backen (sollten leicht braun werden) und nach dem Abkühlen vorsichtig vom Backpapier abziehen, belegen und zu klappen.

## Gesamtkalorien:

Ca. 700 kcal

Protein 76 Gr.

Fett 40 Gr.

Kohlenhydrate 9 Gr.

## Zubereitungszeit:

Ca. 40 min

## Portionen:

2



# EIWEIßBROT

## Zutaten:

- 200 Gr. Magerquark
- 4 Eiklar Größe M
- 2 Eigelb Größe M
- 15 Gr. Mandelmehl
- 10 Gr. Backpulver
- 30 Gr. Leinsamen
- 20 Gr. Kürbiskerne
- 1 TL Kristallsalz

## Zubereitung:

- Ofen auf 160 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.
- Alle Zutaten in eine Schüssel geben und verrühren, 10 Gr. Kürbiskerne zur Seite legen.
- In einer länglichen Backform ein Backpapier auslegen (oder eine Silikonform verwenden) und die Masse hineingeben und die restlichen 10 Gr. Kürbiskerne auf dem Brot verteilen.
- Das Brot für ca. 60 min backen und im Anschluss mindestens zwei Stunden stehen lassen.

## Gesamtkalorien:

Ca. 600 kcal  
Protein 66 Gr.  
Fett 32 Gr.  
Kohlenhydrate 13 Gr.

## Zubereitungszeit:

Ca. 70 min

## Portionen:

2



## GEMÜSE LASAGNE

### Zutaten:

- 200 Gr. Gemischtes Gemüse TK
- 100 Gr. Passierte Tomaten
- 1 TL Pesto Grün
- Ein TL Kristallsalz
- 100 Gr. Pizzakäse light
- 5 Eier Größe M

### Zubereitung:

- Ofen auf 150 Grad Ober/Unterhitze vorheizen
- Die Eier schlagen und in eine Form mit der Größe von ca. 30 cm x 30 cm geben (ein Backpapier auslegen, damit die Eier nicht kleben bleiben) Backzeit ca. 25 min.
- Das Gemüse aufkochen oder für ca. 5 Minuten in die Mikrowelle tun. Anschließend zerkleinern oder auch gerne pürieren. Wichtig ist, dass das Gemüse warm ist.
- Das Gemüse mit den passierten Tomaten und dem Pesto ( Pesto kann weggelassen werden ) miteinander verrühren.
- Die Eierplatten in drei Scheiben schneiden und etwas Gemüse darauf verteilen, dann folgt eine Eierplatte und diesen Vorgang 2x wiederholen. Auf der obersten Schicht folgt dann der Pizzakäse
- Erneut für ca. 20 min in den Ofen geben.

### Gesamtkalorien:

Ca. 660 kcal  
Protein 61 Gr.  
Fett 41 Gr.  
Kohlenhydrate 12 Gr.

### Zubereitungszeit:

Ca. 40 min

### Portionen:

2



# HÄHNCHEN GYROS PITA

## Zutaten:

- 180 Gr. Magerquark
- 1 Eigelb Größe M
- 2 Eiklar Größe M
- 70 Gr. Pizzakäse light
- 50 Gr. Tzatziki ( gekauft )
- 120 Gr. Hähnchenbrust
- Eisbergsalat
- Tomaten
- Zwiebeln

## Zubereitung:

- Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen
- Magerquark, Eier und Pizzakäse in eine Schüssel geben und verrühren.
- Den Teig rechteckig auf einem Backpapier auslegen (relativ dünn) und für ca. 25 Minuten backen. Mögliche Blasen mit einem Zahnstocher anpieksen. Sobald der Teig bräunlich wird, kann er aus dem Ofen geholt werden.
- In einer Pfanne ca. 1 TL Kokosfett erhitzen und das Fleisch anbraten. Gerne auch etwas würzen.
- Am Rand des Teigs das Fleisch auslegen und die restlichen Zutaten darüber geben. Vorsichtig den Teig zurollen.

## Gesamtkalorien:

Ca. 700 kcal

Protein 83 Gr.

Fett 35 Gr.

Kohlenhydrate 9 Gr.

## Zubereitungszeit:

Ca. 35 min

## Portionen:

2



35

# LASAGNE

## Zutaten:

- 200 Gr. Mageres Rinderhackfleisch
- 200 Gr. Passierte Tomaten
- Eine kleine Zwiebel
- Ein TL Kristallsalz
- 100 Gr. Rama Cremefine 7% Fett
- 1 EL Weißwein
- 100 Gr. Pizzakäse light
- 5 Eier Größe M
- 1 TL Mandelmehl

## Zubereitung:

- Ofen auf 150 Grad Ober/Unterhitze vorheizen
- Die Eier schlagen und in eine Form mit der Größe von ca. 30 cm x 30 cm geben (ein Backpapier auslegen, damit die Eier nicht kleben bleiben) Backzeit ca. 25 min.
- Die kleingehackte Zwiebel mit einem TL Olivenöl in einer Pfanne anbraten.
- Das Fleisch darin langsam anbraten, salzen und danach die passierte Tomaten hinzugeben und ziehen lassen.
- In einem Topf das Cremefine köcheln, das Mandelmehl dazu geben, mit einem Schneebesen rühren und mit Weißwein abschrecken (etwas Salz und Pfeffer dazu).
- Die Eierplatten in drei Scheiben schneiden und etwas Hackfleisch darauf verteilen, über dem Hackfleisch die weiße Soße verteilen, dann folgt eine Eierplatte und diesen Vorgang 2x wiederholen. Auf der obersten Schicht folgt dann der Pizzakäse
- Erneut für ca. 25-30 min in den Ofen geben.

## Gesamtkalorien:

Ca. 1150 kcal

Protein 105 Gr.

Fett 76 Gr.

Kohlenhydrate 12 Gr.

## Zubereitungszeit:

Ca. 60 min

## Portionen:

3



# MEXIKANISCHE WRAPS

## Zutaten:

- 180 Gr. Magerquark
  - 1 Eigelb Größe M
  - 2 Eiklar Größe M
  - 70 Gr. Pizzakäse light
  - 50 Gr. Kidneybohnen
  - 30 Gr. Mais
  - 1 EL Tomatenmark
  - 100 Gr. passierte Tomaten
  - 100 Gr. mageres Rinderhackfleisch
- Es gibt auch fertig zusammengestellte z.B. bei EDEKA. Davon ca. 200 Gr. nehmen
- Gerne auch vegetarisch. Das Hackfleisch weglassen und Zutaten wie Bohnen, Mais und etc. erhöhen und ergänzen..

## Zubereitung:

- Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.
- Magerquark, Eier und Pizzakäse in eine Schüssel geben und verrühren.
- Den Teig rechteckig auf einem Backpapier auslegen (relativ dünn) und für ca. 25 Minuten backen. Mögliche Blasen mit einem Zahnstocher anpieksen.
- Das Hackfleisch in etwas Kokosfett oder Olivenöl anbraten und die Bohnen, den Mais, das Tomatenmark und die passierten Tomaten dazu geben und alles miteinander kochen lassen.
- Die Hälfte des Teigs füllen, zu klappen und einmal in der Mitte durchschneiden für zwei Portionen.

## Gesamtkalorien:

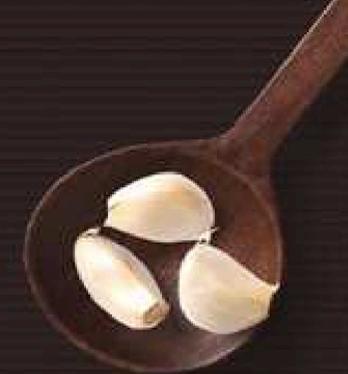
Ca. 680 kcal  
Protein 79 Gr.  
Fett 30 Gr.  
Kohlenhydrate 23 Gr.

## Zubereitungszeit:

Ca. 35 min

## Portionen:

2



# MILCHSCHNITTE

## Zutaten:

- **Teig:**
- 50 Gr. Schoko Whey Protein
- 10 Gr. Backkakao
- 4x Eiklar Größe M
- 2x Eigelb Größe M
- 10 Gr. Backpulver
- 50 ml Mandelmilch
- **Creme:**
- 200 Gr. Skyr Joghurt
- 30 Gr. Vanille Whey Protein

## Zubereitung:

- Ofen auf 180 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.
- Für den Teig das Schoko Protein, Eigelb, Backkakao, Backpulver, und Mandelmilch verrühren. Das Eiklar schlagen und unterheben. Alles gut verrühren und auf einem Backpapier im Backblech rechteckig verteilen.
- Den Teig ca. 15-20 Minuten backen lassen und ein paar Minuten abkühlen lassen. Vorsichtig den Teig lösen und in 12 Stücke schneiden.
- Für die Creme 200 Gr. Skyr und 30 Gr. Vanille Protein miteinander verrühren.
- Nun die Scheiben mit der Creme bestreichen, zu klappen und alles für ca. zwei Stunden in den Kühlschrank, damit alles fest wird.

## Gesamtkalorien:

Ca. 610 kcal  
Protein 104 Gr.  
Fett 14 Gr.  
Kohlenhydrate 16 Gr.

## Zubereitungszeit:

Ca. 45 min

## Portionen:

2



## MINIDONUTS

### Zutaten:

- 40 Gr. Mandelmehl
- 2 ganze Eier Größe M
- 30 Gr. Flohsamenschalen
- 30 Gr. Vanille Whey Protein
- 100 ml Mandelmehl
- 50 ml heißes Wasser
- Halbes Päckchen Backpulver
- Halbes Päckchen Trockenhefe
- 40 Gr. Erythrit

### Schokoaufstrich

- 20 Gr. Kokosfett
- 5 Gr. Backkakao
- etwas flüssigen Süßstoff oder Stevia

### Zubereitung:

- Den Ofen auf 200 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.
- Alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und miteinander verrühren. Ich empfehle die Flüssigkeiten erst am Ende dazu zu geben.
- Dann in eine Donut Silikonform eingießen und gut 25 min backen lassen. Im Anschluss gut abkühlen lassen.

### Schokoaufstrich

- Das Kokosfett flüssig machen und mit dem Backkakao und dem Süßstoff verrühren. Die Donuts mit einem Pinsel bestreichen und fest werden lassen. (Alternativ 20 Gr. Xylit Schokolade zerschmelzen und aufstreichen)

### Gesamtkalorien:

Ca. 630 kcal

Protein 56 Gr.

Fett 40 Gr.

Kohlenhydrate 8 Gr.

### Zubereitungszeit:

Ca. 35 min

### Portionen:

2



## NUSSROLLE

### Zutaten:

- 60 Gr. gemahlene Haferflocken
- 3 Eiklar Größe M
- 10 Gr. Haselnuss Whey Protein
- 2 Gr. Backpulver
- 1 EL Erythrit
- 60 ml Wasser
- 1 TL Zimt

### Creme:

- 20 Gr. Kokosfett
- 20 Gr. Haselnuss Whey Protein
- 20 Gr. Walnüsse
- Ca. 30 ml Mandelmilch oder Wasser

### Zubereitung:

- Ofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.
- Alle Zutaten, bis auf ein Eiklar in eine Schüssel geben und verrühren. Das dritte Eiklar steif schlagen und unterheben. Wichtig ist, die Haferflocken gut zu mahlen.
- Den Teig rechteckig dünn auf einem Backpapier auslegen, ca. 15 Minuten backen lassen und anschließend auf ein anderes Backpapier stürzen.
- Nun die Walnüsse zermahlen, das Kokosfett schmelzen und das Haselnuss Whey Protein mit der Mandelmilch oder Wasser dazugeben und verrühren. Anschließend die Creme über den Teig verteilen und zu einer Rolle zusammenrollen.

### Gesamtkalorien:

*Ca. 700 kcal*

*Protein 53 Gr.*

*Fett 38 Gr.*

*Kohlenhydrate 38 Gr.*

### Zubereitungszeit:

**Ca. 25min**

### Portionen:

**2**



**40**

## PIZZA ROSI

### Zutaten:

- 100 Gr. Körniger Frischkäse
- 3 Eiklar Größe M
- 2 Eigelb Größe M
- 30 Gr. Mandelmehl
- 30 Gr. Parmesankäse gerieben
- Etwas Kristallsalz, Oregano und ein halber TL Backpulver
- 50 Gr. Pizzakäse light
- Ca. 150 Gr. passierte Tomaten
- Zucchini
- Auberginen

### Zubereitung:

- Den Ofen auf ca. 180 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.
- Den Frischkäse, die Eier, das Mandelmehl, den Parmesan, das Salz und das Backpulver miteinander in einer Schüssel verrühren.
- Zu Empfehlen ist den Teig in einem runden Blech mit ca. 29 cm eingießen. Davor ein rundes Backpapier auslegen.
- Für etwa 30 Minuten, bis er schön braun ist im Ofen backen. Danach die passierte Tomaten darauf verteilen und belegen. Von den Kalorien her empfehle ich eine vegetarische Pizza.
- Nach dem Belegen nochmals für 10 Minuten in den Ofen geben.

### Gesamtkalorien:

Ca. 670 kcal  
Protein 72 Gr.  
Fett 35 Gr.  
Kohlenhydrate 12Gr.

### Zubereitungszeit:

Ca. 45 min

### Portionen:

2



## PIZZA

### Zutaten:

- 120 Gr. Thunfisch in eigenem Saft
- 150 Gr. Körniger Frischkäse light
- 2 Eier Größe M
- 100 Gr. Passierte Tomaten
- Etwas Oregano
- 60 Gr. Pizzakäse
- 30 Gr. Paprika
- 30 Gr. Frische Champignons
- 60 Gr. Salami light

### Zubereitung:

- Ofen auf 200 Grad Ober/Unterhitze vorheizen
- Den Thunfisch gut auspressen und mit dem Frischkäse und den Eiern in eine Schüssel geben und gut verrühren.
- Den Teig auf einem Backpapier rund und nicht zu dünn auslegen und für ca. 35 min in den Ofen.
- Jetzt ein frisches Backpapier auslegen, den Teig auf das frische Papier umklappen und das alte Papier vorsichtig abziehen. Erneut für 10 min in den Ofen geben.
- Den Teig mit den passierten Tomaten und den Zutaten belegen und für weitere 15 min in den Ofen geben.
- Zutaten können auch variieren, bedenke die Kalorien 😊.

### Gesamtkalorien:

Ca. 600 kcal  
Protein 90 Gr.  
Fett 25 Gr.  
Kohlenhydrate 6 Gr.

### Zubereitungszeit:

Ca. 40 min

### Portionen:

2



## SCHOKO-PUDDING-KUCHEN

### Zutaten:

- Teig:
- 30 Gr. Mandelmehl
- 15 Gr. Backkakao
- 40 Gr. Kokosfett
- 10 Gr. Erythrit
- Creme:
- 100 Gr. ESN Schoko Pudding
- 20 Gr. Schokomüsli

### Zubereitung:

- Ofen auf 180 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.
- Die Zutaten für den Teig alle miteinander verrühren und in eine ca. 15 cm Form geben. Die Form vorher mit etwas Kokosfett einschmieren und für ca. 20 Minuten im Ofen backen lassen.
- Für die Creme den Pudding mit exakt 300 ml Wasser verrühren und auf den abgekühlten Teig geben. Am Ende das Müsli als Topping darüber geben.

### Gesamtkalorien:

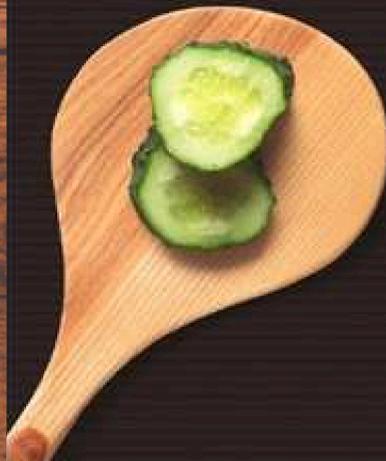
Ca. 980 kcal  
Protein 94 Gr.  
Fett 52 Gr.  
Kohlenhydrate 24 Gr.

### Zubereitungszeit:

Ca. 30 min

### Portionen:

3



## SCHOKO-KOKOS-RIEGEL

### Zutaten:

- 100 Gr. Kokosraspeln
- 100 Gr. Zuckerfreie Zartbitterschokolade ( z.B. Xucker )
- 100 Gr. Kokosmilch
- 20 Gr. Vanille Whey Protein
- Etwas flüssigen Süßstoff oder Stevia

### Zubereitung:

- Die Kokosraspeln und die Kokosmilch zusammen mit dem Vanille Protein vermischen.
- Die Schokolade in einem Topf langsam zum Schmelzen bringen. Bei Bedarf etwas Milch dazu geben.
- Anschließend die Paste zu einem Riegel formen und mit der Schokolade anstreichen.
- Die Riegel für ein paar Stunden in den Kühlschrank stellen bis sie fest und trocken sind.

### Gesamtkalorien:

Ca. 1240 kcal  
Protein 29Gr.  
Fett 110 Gr.  
Kohlenhydrate 27 Gr.

### Zubereitungszeit:

Ca. 20 min

### Portionen:

4



## SCHOKOKUCHEN

### Zutaten:

- 80 Gr. Haferflocken
- 15 Gr. Backkakao
- 30 Gr. Schoko Whey Protein
- 2x Eiklar Größe M
- 120 ml Mandelmilch
- 5 Gr. Backpulver
- 100 Gr. Magerquark
- 1EL Stevia/Süßstoff

### Zubereitung:

- Ofen auf 200 Grad Ober/Unterhitze vorheizen
- Die Haferflocken in eine Schüssel geben, Backkakao, Whey Protein und das Backpulver dazugeben und verrühren.
- Mandelmilch, Eiklar und Stevia/Süßstoff dazu geben und gut verrühren. Am Ende den Magerquark unterrühren.
- Alles in eine längliche Backform geben (eventuell Backpapier darin auslegen damit es nicht kleben bleibt ) und für ca. 35 min im Ofen backen lassen.

### Gesamtkalorien:

Ca. 570 kcal

Protein 58 Gr.

Fett 11 Gr.

Kohlenhydrate 56 Gr.

### Zubereitungszeit:

Ca. 45 min

### Portionen:

2



45

## SPINAT – LACHSROLLE

### Zutaten:

- 200 Gr. Spinat
- 50 Gr. Pizzakäse light
- 4 Eiklar Größe M
- 2 Eigelb Größe M
- 150 Gr. Körniger Frischkäse
- 1 TL Senf
- 1 EL Zitronensaft
- 125 Gr. TK Lachs

### Zubereitung:

- Den Ofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.
- Den aufgetauten Spinat gut abgetropft in eine Schüssel geben und mit den Eiern und dem Pizzakäse verrühren. Etwas Salz, Pfeffer und Knoblauch dazu geben und alles gut verrühren.
- Die Masse auf einem Backpapier relativ dünn rechteckig auslegen und für ca. 20 Minuten in den Ofen geben.
- In einer Schüssel den Frischkäse geben und mit etwas Salz, Zitronensaft und dem Senf verrühren.
- Den Lachs ohne Öl anbraten und am Ende zerkleinert in die Schüssel mit dem Frischkäse geben. Im Anschluss alles gut miteinander verrühren und auf dem Teig verteilen.
- Am Ende alles zusammen rollen und warm oder kalt genießen.

### Gesamtkalorien:

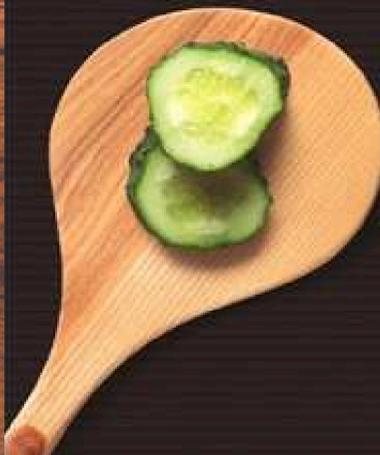
Ca. 670kcal  
Protein 72 Gr.  
Fett 34 Gr.  
Kohlenhydrate 19 Gr.

### Zubereitungszeit:

Ca. 25min

### Portionen:

2



## THUNFISCH WRAPS

### Zutaten:

- 180 Gr. Magerquark
- 1 Eigelb Größe M
- 2 Eiklar Größe M
- 70 Gr. Pizzakäse light
- 50 Gr. Kidneybohnen
- 30 Gr. Mais
- 1 EL Tomatenmark
- 50 Gr. passierte Tomaten
- 70 Gr. Thunfisch in Eigensaft
- Etwas Salat, z.B. Feldsalat

Es gibt auch fertig  
zusammengestellte z.B.  
bei EDEKA.  
Davon ca. 200 Gr.  
nehmen

### Zubereitung:

- Ofen auf 160 Grad Umluftvorheizen.
- Magerquark, Eier und Pizzakäse in eine Schüssel geben und verrühren.
- Den Teig rechteckig auf einem Backpapier auslegen (relativ dünn) und für ca. 25 Minuten backen. Mögliche Blasen mit einem Zahnstocher anpieksen. Im Anschluss den Teig vorsichtig lösen.
- Den Thunfisch, die Bohnen, den Mais, das Tomatenmark und die passierten Tomaten dazu geben und alles miteinander verrühren.
- Die vermischten Zutaten und den Salat auf dem gebackenen Teig verteilen und zurollen.

### Gesamtkalorien:

Ca. 550 kcal  
Protein 58 Gr.  
Fett 8 Gr.  
Kohlenhydrate 56 Gr.

### Zubereitungszeit:

Ca. 45 min

### Portionen:

2



# TIRAMISU

## Zutaten:

- 80 Gr. Mandelmehl
- 3 Eiklar Größe M
- 2 Eigelb Größe M
- 5 Gr. Backpulver
- 1 EL Erythrit
- 60 ml Wasser ( gegeben falls noch etwas nachgießen )

## Creme:

- 130 Gr. Skyr
- 30 Gr. Flexpresso Whey Protein ESN
- 1 Eiklar Größe M
- Backkakao

## Zubereitung:

- Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
- Alle Zutaten in eine Schüssel geben und verrühren, die drei Eiklar steif schlagen und unterheben.
- Den Teig ca. 30 Minuten backen lassen und anschließend abkühlen lassen. Danach in der Mitte aufschneiden.
- Nun die Zutaten für die Creme verrühren und erneut ein Eiklar steif schlagen und unterheben.
- Die Creme auf das erste Kuchenstück verteilen, zweites Kuchenstück darüber legen und dann erneut mit Creme verteilen.
- Am Ende etwas Backkakao drüber geben und für eine Stunde kühl stellen.

## Gesamtkalorien:

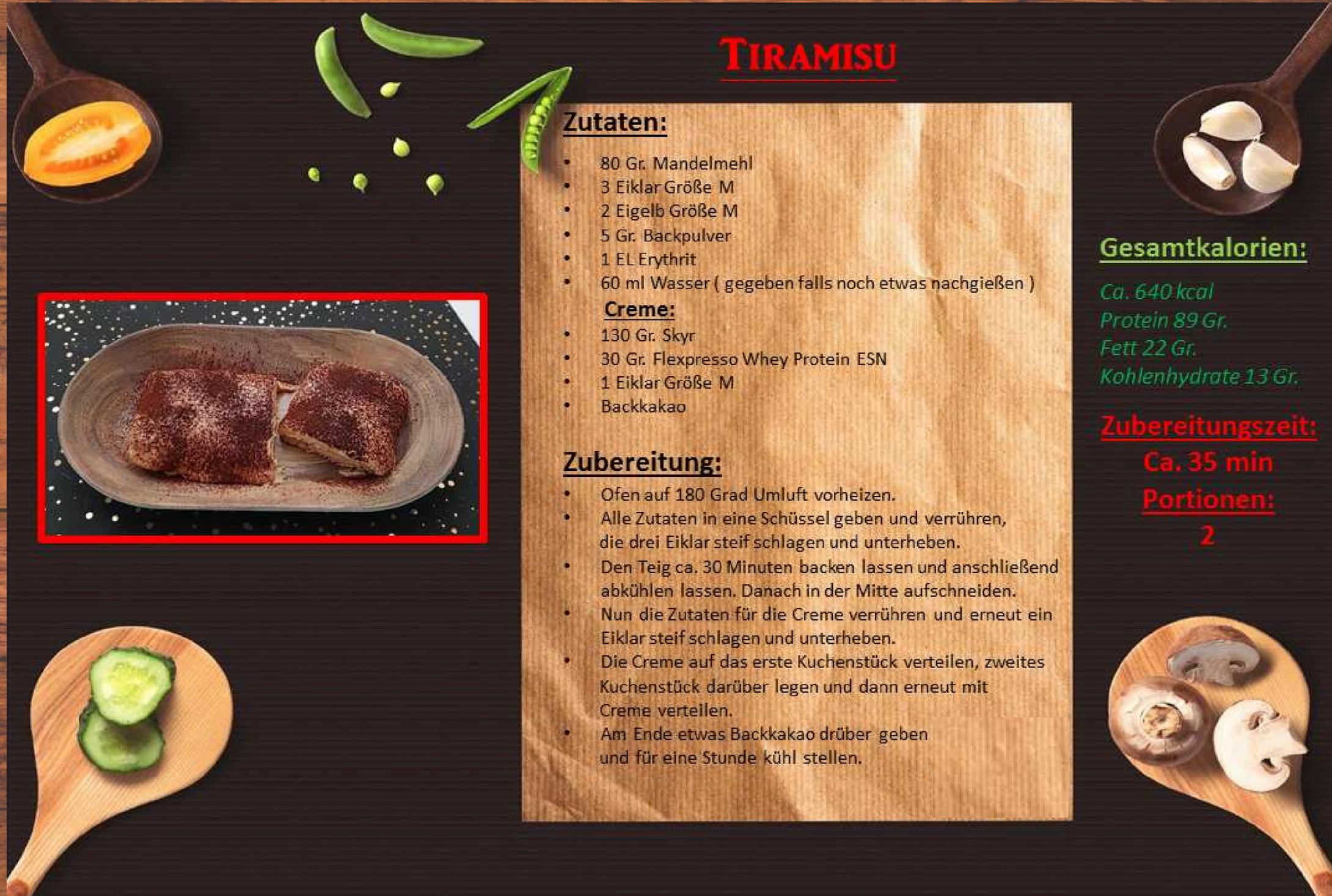
Ca. 640 kcal  
Protein 89 Gr.  
Fett 22 Gr.  
Kohlenhydrate 13 Gr.

## Zubereitungszeit:

Ca. 35 min

## Portionen:

2



## TOAST

### Zutaten:

- 250 Gr. Speisequark Magerstufe
- 4 Eiklar Größe M
- 2 Eigelb Größe M
- 80 Gr. Mandelmehl
- 60 ml Mandelmilch
- 10 Gr. Backpulver
- Etwas Kristallsalz

### Zubereitung:

- Ofen auf 180 Ober Unterhitze vorheizen.
- Alle Zutaten miteinander verrühren und im Anschluss ein Backpapier auf einem Blech auslegen.
- Den flüssigen Teig rechteckig auf dem gesamten Blech verteilen und für gut 35 Minuten in den Ofen geben.
- Wer die Toast's etwas bräunlicher möchte, kann sie auch etwas länger im Ofen lassen.

Die fertigen Toast's können auch getoastet werden. Etwas Marmelade oder Aufschnitt kann dann dazu gegessen werden.

Es können 9 Toast's herausgeschnitten werden. Pro Toast sind es ca. 75 Kcal. Somit kannst du beispielsweise 3 Stück mit etwas Marmelade **oder** 100 gr. mageren Aufschnitt **oder** 50 light Käse essen.

### Gesamtkalorien:

Ca. 680 kcal

Protein 90 Gr.

Fett 26 Gr.

Kohlenhydrate 14 Gr.

### Zubereitungszeit:

Ca. 40min

### Portionen:

3



## SPINAT-KÄSE SCHNITTEN

### Zutaten:

- 250 Gr. Spinat ( TK )
- 2 Eigelb Größe M
- 2 Eiklar-Größe M
- Etwas Kristallsalz und Pfeffer
- Etwas Knoblauch
- 1 EL Olivenöl
- 100 Gr. Pizzakäse light
- 100 Gr. Feta light

### Zubereitung:

- Ofen auf 180 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.
- Den Spinat auftauen lassen oder in einer Pfanne mit etwas Olivenöl und zusammen mit den Gewürzen anbraten bis die Flüssigkeit verdampft ist. Anschließend den Pizzakäse mit dem Spinat in einer Schüssel verrühren.
- Die Eier in einer Schüssel schlagen und mit dem Rest vermischen. Alles in eine kleine Auflaufform geben und für ca. 25 Minuten im Ofen garen.
- Zum Schluss den Feta klein machen und darüber verteilen.

### Gesamtkalorien:

Ca. 650 kcal

Protein 64 Gr.

Fett 42 Gr.

Kohlenhydrate 4 Gr.

### Zubereitungszeit:

Ca. 35 min

### Portionen:

2



50

## SCHOKO BANANE

### Zutaten:

- 30 Gr. gemahlene Haferflocken
- 2 Eiklar Größe M
- 20 Gr. Vanille Whey Protein
- 10 Gr. Schoko Whey Protein
- 2 Gr. Backpulver
- 1 EL Erythrit
- 50 ml Wasser
- 1 mittlere Banane
- 50 Gr. Xucker Schokolade Zartbitter
- 50 Gr. Hafer Joghurt oder Mandel Joghurt

### Zubereitung:

- Ofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.
- Ein Eiklar, Erythrit, Backpulver, Haferflocken und das Vanille Whey in einer Schüssel verrühren. Das zweite Eiklar steif schlagen und unterheben. Wichtig ist, die Haferflocken gut zu mahlen.
- Den Teig in zwei längliche Teile auf einem Backpapier auslegen, auf denen später die Banane ausgelegt wird. Im Anschluss für ca. 15 Minuten backen lassen und anschließend auf ein anderes Backpapier stürzen.
- Nun die Schokolade zerschmelzen (Wasserbad oder in der Mikrowelle) und das Schoko Whey darin verrühren.
- Auf den Teigteilen den Joghurt aufstreichen und die Banane darauf platzieren. Davon die Banane der Länge nach teilen. Im Anschluss die Schokolade darüber verteilen und für eine gute Stunde im Kühlschrank fest werden lassen.

### Gesamtkalorien:

Ca. 612 kcal

Protein 44 Gr.

Fett 22 Gr.

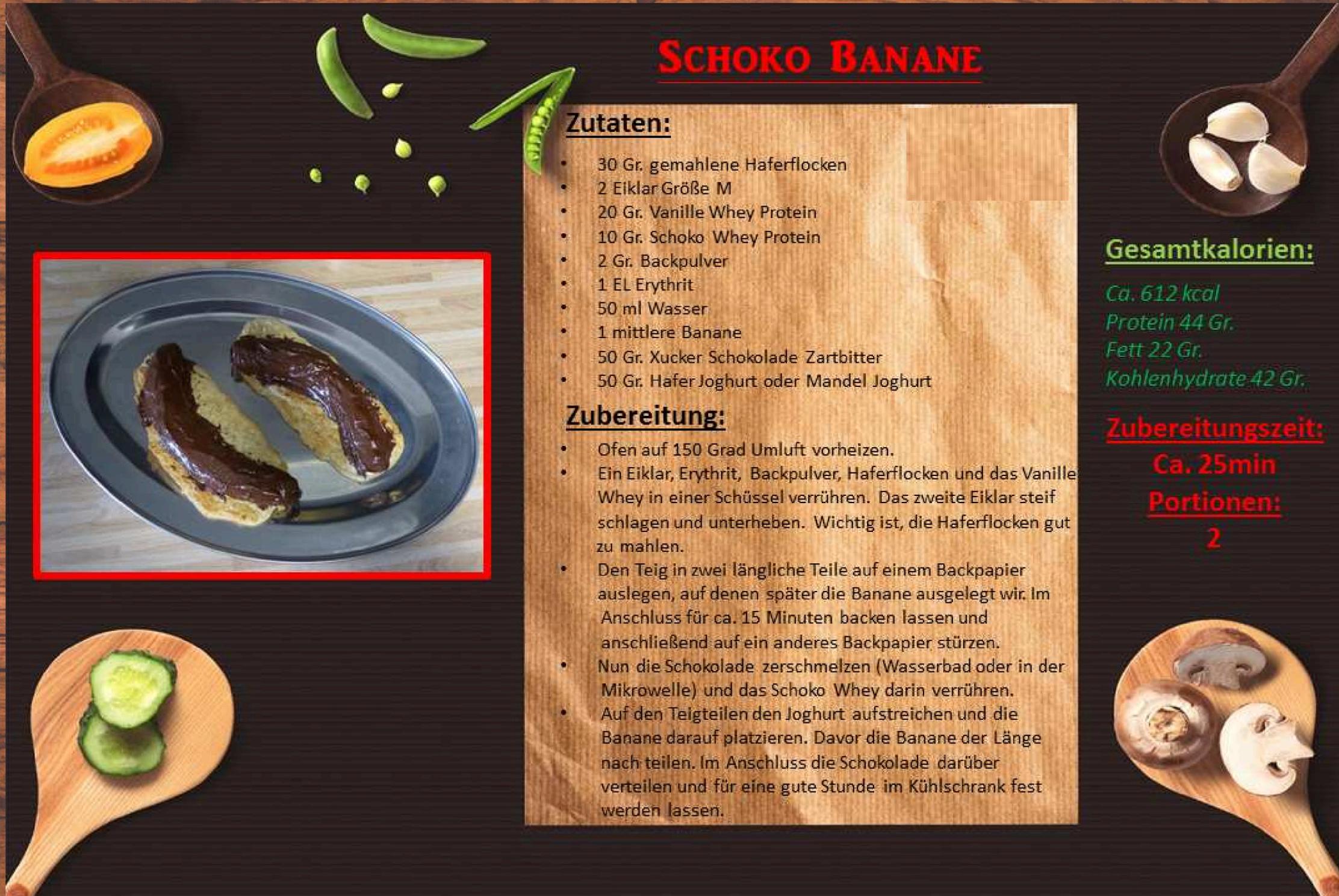
Kohlenhydrate 42 Gr.

### Zubereitungszeit:

Ca. 25min

### Portionen:

2



## CHOCO FRESH JOGHURT

### Zutaten:

- 250 Gr. Skyr
- 2 Eiklar Größe M
- 1 Becher mit 200 Gr. Protein Pudding Karamell
- 1 Scoop Stracciatella oder Vanille Flavor
- 15 Gr. Nutella

### Zubereitung:

- Zu Beginn die zwei Eiklar steif schlagen und das Flavor Pulver untermischen.
- Anschließend den Skyr untermischen und alles verrühren.
- Auf zwei Schüsseln verteilt den Becher Protein Pudding flach verteilen.
- Jetzt geben wir den Skyr mit dem vermischten Eiklar über den Protein Pudding.
- Zuletzt die Nutella kurz aufschmelzen (Herd oder Mikro) und über die zwei Portionen verteilen.
- Dann einige Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

### Gesamtkalorien:

Ca. 415 kcal

Protein 55 Gr.

Fett 8 Gr.

Kohlenhydrate 30 Gr.

### Zubereitungszeit:

Ca. 10 min

### Portionen:

2



## SOFT CAKE ORANGE

### Zutaten:

- 40 Gr. Mandelmehl
- 5 Gr. Backpulver
- 2 Eiklar Größe M
- 1 Eigelb Größe M
- 150 ml 100% O-Saft mit 50 ml Wasser verdünnen
- 12 Gr. Tortenaufguss klar
- 10 Gr. Vanille Whey Protein
- 70 Gr. Zartbitter Schokolade ohne Zucker
- 5 EL Erythrit

### Zubereitung:

- Zu Beginn den O-Saft mit dem Wasser in einem Topf mit dem Erythrit und dem Tortenguss verrühren und erhitzen, bis sich eine Gelatine bildet.
- Im Anschluss eine Frischhaltefolie in eine Muffin Backform auslegen und darin den Tortenaufguss gleichmäßig verteilen ( 4-6 Stück sollten sich je nach Form ergeben ).
- Das Mandelmehl mit 60 ml Wasser, dem Whey Protein, dem Eigelb und dem Backpulver verrühren. Die zwei Eiklar steif schlagen und dem Teig unterrühren.
- Im Anschluss die Tortenaufguss Stücke aus der Backform nehmen und gut 30 Minuten fest werden lassen.
- Die Muffin Backform leicht einfetten ( bitte LEICHT ) und den Teig verteilt eingießen. Im Anschluss bei 180 Grad Umluft den Teig für ca. 25 Minuten backen lassen.
- Schokolade im Wasserbad verflüssigen. Auf die fertigen Teigstücke jeweils ein Aufgussstück legen und mit Schoko überziehen. Anschließend im Kühlschrank abkühlen lassen.

### Gesamtkalorien:

Ca. 680 kcal  
Protein 43 Gr.  
Fett 32 Gr.  
Kohlenhydrate 28 Gr.

### Zubereitungszeit:

Ca. 30 min

### Portionen:

2

