

PROTEIN- RIEGEL, KEKSE UND BÄLLCHEN

10 LECKERE IDEEN

BONUS REZEPTE ZU
MEINEM BUCH



VERONIKA PICHL

Hallo!



In diesem E-book habe ich ein paar leckere Ideen für Proteinriegel, -kekse und -bällchen als Bonus für dich als Leser/in meines Buches "Fitness Shakes und Smoothies" zusammengestellt.

Über eine **Rezension zum Buch** z. B. auf Amazon, Thalia oder auf deinem Blog, Insta etc., würde ich mich sehr freuen. Schick mir einfach den Link dazu - **ich verlose unter allen Rezensenten immer tolle Bücher und Produkte.**

Viel Spaß und gutes Gelingen wünscht dir

Deine Veronika

Veronika Pichl

Ratgeber- und Kochbuchautorin, Ernährungs- und Meal Prep-Expertin
veronika@happyfitfood.de



Veronika Pichl

Meine Tipps und Empfehlungen

Auf meinem Blog findest du Tipps und Empfehlungen für deine Fitness-Shakes und Smoothies:

Schau vorbei auf:



happyfitfood.de/fitness-shakes



INHALT

Vorwort.....	2
Meine Tipps und Empfehlungen.....	3
Inhaltsverzeichnis.....	4
Müsli-Protein-Riegel.....	5
Blondie Protein Bars.....	6
Schoko Crispies Riegel.....	7
Protein Bars ohne Proteinpulver.....	8
Banana-Protein-Cookies.....	9
Schoko-Mandel-Proteinkekse.....	10
Oat-Protein Cookies.....	11
Peanutbutter Protein Balls.....	12
Kürbis-Sesam-Protein Balls.....	13
Energiebällchen.....	14
Buchtipps Proteinküche.....	15
Impressum.....	16

Müсли-Protein- RIEGEL



Für ca. 6 Stück

Pro Portion: 211 kcal / 23,7 g KH / 13,8 g P / 5,8 g F

ZUTATEN:

- 200 g zarte Haferflocken
- 100 g kernige Haferflocken
- 2 EL Mandelmus oder Nussmus nach Belieben
- 6 EL Proteinpulver z. B. Whey Vanille
- 100 (-150) ml Mandelmilch oder Milch
- 2 - 3 EL getrocknete Früchte, z. B. Cranberries, Rosinen

ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Getrocknete Früchte kleiner hacken.
3. Alle Zutaten miteinander vermischen, evtl. noch etwas Mandelmilch hinzufügen.
4. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Form oder auf ein Backblech streichen.
5. 8-12 Minuten backen. Dann abkühlen lassen und in Riegel oder Stückchen schneiden.

Blondie

PROTEIN BARS



Für ca. 6 Stück

Pro Portion: 229 kcal / 7,6 g KH / 14,3 g P / 12,2 g F

ZUTATEN:

- 110 g gemahlene Mandeln
- 40 g Reismehl, alternativ Dinkelmehl
- 2 EL Kokosmehl
- 60 g Proteinpulver z. B. Vanille
- 60 g Xylit oder Zucker bronze
- 250 ml Mandelmilch

ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Backform (ca. 25x25 cm) oder ein Backblech mit Backpapier auslegen. Alle Teigzutaten gut vermengen, auf das Backpapier geben und glattstreichen.
2. Im Ofen 10-15 Minuten backen.
3. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen, dann in Riegel oder Stückchen schneiden.

TIPP:

Vor dem Backen kann man noch Schoko Drops z. B. mit Xylit oder auch Backoblaten aufdrücken. Oder man ummantelt oder verziert die Riegel nach dem Backen mit zuckerfreier Schokolade.

Schoko-Crispies

RIEGEL



Für ca. 8 Stück
Pro Portion: 174 kcal / 11,3 g KH / 14,3 g P / 7,6 g F

ZUTATEN:

- 100 g Proteinpulver z. B. Whey Haselnuss oder Schokolade
- 60 g gemahlene Haselnüsse
- 40 g Mandelmehl
- 40 g (Instant) Haferflocken
- 15 g Backkakao, stark entölt
- 350 ml Mandelmilch
- 4 EL gepuffter Reis/ Amaranth oder Quinoa

ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Backform (ca. 25x25 cm) oder ein Backblech mit Backpapier auslegen. Alle Teigzutaten gut vermengen, auf das Backpapier geben und glattstreichen.
2. Im Ofen 10-15 Minuten backen.
3. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen, dann in Riegel oder Stückchen schneiden.

Protein Bars

OHNE PROTEINPULVER



Für ca. 10 Stück
Pro Portion: 167 kcal / 18,4 g KH / 10,6 g P / 4,9 g F

ZUTATEN:

- 3 Datteln
- 350 g Magerquark
- 100 g kernige Haferflocken
- 150 g feine Haferflocken
- 3 Eier
- 30 g Leinsamen
- 1 EL Honig oder Süßungsmittel nach Belieben

ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Datteln mit Magerquark pürieren.
3. Eier hinzufügen und verrühren.
4. Restliche Zutaten hinzufügen und alles gut vermengen.
5. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und glattstreichen.
6. 10-15 Minuten backen. Dann abkühlen lassen und in Riegel oder Stückchen schneiden.

TIPP:

Für noch mehr Protein 2 EL Proteinpulver nach Belieben z. B. Vanille unter die feuchten Zutaten mixen.

Banana-Protein COOKIES



Für ca. 8 Stück
Pro Portion: 85 kcal / 13,3 g KH / 4,7 g P / 0,9 g F

ZUTATEN:

- 2 Bananen (gesamt ca. 300 g)
- 30 g Proteinpulver z. B. Vanille oder Schokolade
- 80 g Haferflocken

ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
2. Bananen mit einer Gabel zerdrücken.
3. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen und gut verkneten.
4. Ca. 8 Kekse formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.
5. In den Ofen schieben und 10-15 Min. backen.

Schoko-Mandel- PROTEINKEKSE



Für ca. 12 Stück
Pro Portion: 95 kcal / 0,9 g KH / 6,5 g P / 6,2 g F

ZUTATEN:

- 120 g Mandelmus
- 40 g Xylit
- 1 Msp. Vanillepulver
- 1 Ei
- 1/2 TL Backpulver
- 40 g Proteinpulver, z. B. Schokolade
- 20 g Mandelmehl
- 1-3 EL Mandelmilch oder Milch

ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen.
2. Mandelmus, Xylit, Vanillepulver und Ei verrühren.
3. Restliche Zutaten bis auf die Mandelmilch hinzufügen und verkneten. Ist der Teig noch zu krümelig trocken, einfach etwas Milch oder Mandelmilch hinzufügen.
4. Ca. 12 Kekse formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.
5. In den Ofen schieben und 8-12 Min. backen.

TIPP:

Nach Belieben z. B. Schokodrops ohne Zucker dem Teig beimengen.

Oat-

PROTEIN COOKIES



Für ca. 10 Stück
Pro Portion: 76 kcal / 8,6 g KH / 3,4 g P / 2,1 g F

ZUTATEN:

- 2 Eier
- 30 g Proteinpulver Vanille
- 25 g Xylit
- 100 ml Mandelmilch oder Milch
- 150 g Haferflocken
- nach Belieben: 1-2 EL gehobelte Mandeln oder Haferflocken

ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen.
2. Eier verquirlen.
3. Proteinpulver, Xylit, Mandelmilch und Haferflocken hinzufügen und verkneten. Falls die Masse noch zu trocken ist, noch etwas Mandelmilch hinzufügen, falls sie noch zu klebrig ist, noch Haferflocken hinzufügen.
4. 10 Kekse formen, mit gehobelten Mandeln oder Haferflocken bestreuen und diese etwas andrücken. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.
5. In den Ofen schieben und 10-15 Min. backen.

Peanutbutter- PROTEIN BALLS



Für ca. 10 Stück
Pro Portion: 97 kcal / 6,4 g KH / 5,7 g P / 5,2 g F

ZUTATEN:

- 100 g Erdnussbutter oder Mandel- oder Cashewmus
- 20 g zarte Haferflocken oder (Instant Haferflocken)
- 30 g Proteinpulver z. B. Vanille oder Schoko
- 70-90 ml Mandelmilch
- 5 EL Reissirup bzw Agavendicksaft
- 1 Prise Vanillepulver
- nach Belieben: Schokodrops ohne Zucker oder gehackte Trockenfrüchte wie Rosinen oder Cranberries, Kokosraspeln, Kakaonibs

ZUBEREITUNG:

1. Nussbutter oder -mus, Haferflocken, Proteinpulver, Reissirup und Milch zu einer homogenen Masse mixen. Falls die Masse noch zu trocken und bröselig ist, schluckweise mehr Milch unterrühren.
2. Nach Belieben verfeinern z. B. Schokodrops, Kakaonibs oder gehackte Trockenfrüchte untermischen.
3. Teigmasse zu Kugeln formen und nach Belieben z. B. in Kokosraspeln, Backkakaopulver oder gehackten Nüssen wälzen.
4. Mind. 1 Stunde im Kühlschrank kalt stellen.

Kürbis-Sesam

PROTEIN BALLS



Für ca. 15 Stück

Pro Portion: 94 kcal / 8,9g KH / 5,8 g P / 3,6 g F

ZUTATEN:

- 130 g zarte Haferflocken
- 60 g Proteinpulver Vanille oder Neutral
- 80 g Kürbispüree (gedämpfter bzw. gekochter Kürbis) oder Apfelmus
- 70 g Tahini/Sesammus
- 60 g Reissirup oder Agavendicksaft
- 2 TL Kürbiskerne (gehackt)

ZUBEREITUNG:

1. Haferflocken und Proteinpulver in einer Schüssel vermischen.
2. Restliche Zutaten hinzufügen und gut vermengen, dann zu Kugeln formen.
3. Mind. 1 Stunde im Kühlschrank kalt stellen.

TIPP:

In Sesamsamen wälzen.

Energie- BÄLLCHEN



Für ca. 15 Stück

Pro Portion: 86 kcal / 7,4 g KH / 3,3 g P / 4,4 g F

ZUTATEN:

- 150 g Trockenfrüchte (z. B. Soft-Datteln, Aprikosen oder eine Mischung)
- 100 g Nüsse (gemahlen, z.B. Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse)
- 1 Prise Salz
- 1 Vanilleschote (Mark einer Vanilleschote)
- 30 g Kakaopulver (ungesüßt)
- 20 g Proteinpulver Schokolade
- 1 TL Kokosöl (optional)
- 2-3 EL Mandelmilch oder Milch
- Nach Belieben gemahlene Mandeln oder Nüsse, Kakaopulver oder Kokosflocken

ZUBEREITUNG:

1. Trockenfrüchte pürieren (evtl. 1-2 TL Wasser hinzufügen) im Mixer kurz pürieren oder gut zerkleinern.
2. Alle weiteren Zutaten hinzugeben und zu einer glatten Masse verrühren. Sollte die Masse zu fest sein, einen Teelöffel Kokosöl oder 1-2 Esslöffel Wasser hinzugeben.
3. Teigmasse zu Kugeln formen und nach Belieben z. B. in gemahlene Mandeln, Nüssen, Kakaopulver oder Kokosflocken wälzen und diese etwas andrücken.
4. Mind. 1 Stunde im Kühlschrank kalt stellen.

Noch mehr proteinreiche Rezepte findest du in meinen Büchern "Das High-Protein Kochbuch" und "Fit und schlank mit Eiweiß".



Veronika Pichl



Fit und schlank mit Eiweiß

60 leckere, schnelle und einfache Gerichte für eine proteinreiche Ernährung im Alltag: von Hauptgerichten wie Kichererbsen-Tomaten-Curry über Snacks wie mit Lachs gefüllte Waffeln und Desserts wie Avocado-Schokocreme bis hin zu abwechslungsreichen Protein-Shakes. Um dein persönliches Ziel zu erreichen – sei es Muskelaufbau oder Diät –, finden Sie in diesem Buch zahlreiche Wochenpläne, die bestens auf Ihren jeweiligen Bedarf abgestimmt sind.

ISBN: 978-3742312983

erhältlich auf [AMAZON](#) und überall im Buchhandel



Das High-Protein Kochbuch

Damit du den ganzen Tag über optimal mit genügend Protein versorgt bist, bietet dir dieses Buch mehr als 60 eiweißreiche Rezeptideen, zum Beispiel Wraps mit Hähnchen-Salat-Füllung, Protein-Piccolinis, einen nährstoffreichen Quarkauflauf, gesunde Brownies und auch eine Vielzahl leckerer Eiweiß-Shakes.

ISBN: 978-3742321787

erhältlich auf [AMAZON](#) und überall im Buchhandel

Gibt's auch als Thermi-Version, siehe unten

© 2022 Veronika Pichl,
www.happyfitfood.de,
HappyFitFood, Veronika Pichl, c/o Block Services, Stuttgarter Str. 106, 70736 Fellbach

DIESES WERK IST IN ALLEN SEINEN TEILEN URHEBERRECHTLICH GESCHÜTZT. JEDE VERWERTUNG DER TEXTE UND BILDER AUSSERHALB DER ENGEN GRENZEN DES URHEBERRECHTSGESETZES IST OHNE SCHRIFTLICHE ZUSTIMMUNG DES AUTORS UNZULÄSSIG UND STRAFBAR. DAS GILT INSBESONDERE FÜR VERVIELFÄLTIGUNGEN, ÜBERSETZUNGEN, MIKROVERFILMUNGEN UND DIE EINSPEICHERUNG UND VERARBEITUNG IN ELEKTRONISCHEN SYSTEMEN.

ALLE RATSCHLÄGE IN DIESEM BUCH WURDEN VON DER AUTORIN UND VON IHREN BEAUFTRAGTEN SORGFÄLTIG ERWOGEN UND GEPRÜFT. SIE BIETEN JEDOCH KEINEN ERSATZ FÜR KOMPETENTEN, FACHLICHEN UND PERSÖNLICHEN RAT.

EINE GARANTIE KANN DAHER NICHT ÜBERNOMMEN WERDEN. EINE HAFTUNG DER AUTORIN FÜR PERSONEN-, SACH UND VERMÖGENSSCHÄDEN IST AUSGESCHLOSSEN.

Dieses E-book enthält Affiliate-Links zu Amazon.