



Rezeptübersicht mit Nährwerten
für
"Das High-Protein Kochbuch"

ISBN: 978-3742321787

FRÜHSTÜCK UND SÜSSSPEISEN

Rezepttitel	Seite	Proteinpulver	kcal	F	KH in g	P in g
Himbeer-Quark-Löffelglück	36	mit Proteinpulver	392	14,1	29,4	33,2
Knuspermüsli	37	ohne Proteinpulver	387	23,3	5,3	24,5
Apfel-Zimt-Proats	38	ohne Proteinpulver	388	6,2	56,4	27,2
High-Protein-Muffins	40	ohne Proteinpulver	237	15,2	4,2	15,9
Proteinwaffeln	41	mit Proteinpulver	258	7,5	19,9	26,8
Gefüllte Protein-Pfannkuchen	42	mit Proteinpulver	268	6,7	12,8	37,6
Protein-Pancakes	44	mit Proteinpulver	320	11,2	19,4	33,8
Baked Protein Oatmeal	45	mit Proteinpulver	366	7	42,7	27,3
Protein-Kaiserschmarrn	47	mit Proteinpulver	299	7,4	29	28,5
Quarkauflauf	48	mit Proteinpulver	212	3,4	11,6	24,7

BROT UND BRÖTCHEN

Rezepttitel	Seite	Proteinpulver	kcal	F	KH in g	P in g
Eiweissbrötchen	51	mit Proteinpulver	162	5,4	3,2	23,8
High-Protein-/Low-Carb-Brot	52	mit Proteinpulver	96	4,9	2,9	8,3
Eiweissbrot mit Leinsamen und Sonnenblumenkernen	53	mit Proteinpulver	98	4,1	2	11,9
Bananenbrot	54	ohne Proteinpulver	158	11,5	6,3	6

SUPPEN UND SALATE

Rezepttitel	Seite	Proteinpulver	kcal	F	KH in g	P in g
Rote-Linsen-Curry-Suppe	56	ohne Proteinpulver	595	27,9	57,2	24,8
Kohlrabi-Koriander-Suppe mit Rindfleischbällchen	57	ohne Proteinpulver	350	22,8	5,3	30,2
Thai-Curry-Suppe mit Garnelen	58	ohne Proteinpulver	390	24,5	14,3	24,6
Grüne Proteinsuppe	60	ohne Proteinpulver	363	9,2	44,3	21,9
Avocado-Lachs-Salat	61	ohne Proteinpulver	479	31,6	13,3	32,8
Bunter Thunfischsalat	62	ohne Proteinpulver	236	13,1	11	21,6
Powersalat schwarz-rot	63	ohne Proteinpulver	320	11,5	29,9	17,1
Chili-Chicken-Salat	64	ohne Proteinpulver	286	7	10,8	43,5
Bohnen-Gurken-Feta-Salat	66	ohne Proteinpulver	294	11,8	21,3	22,1

HERZHAFTE GERICHTE

Rezepttitel	Seite	Proteinpulver	kcal	F	KH in g	P in g
One Pan-Lachs mit Grillgemüse	68	ohne Proteinpulver	505	26,1	32	28,4
Lachsomelett	70	ohne Proteinpulver	286	18,8	3,8	23,1
Gemüse-Ei-Muffins	71	ohne Proteinpulver	93	2,8	4,2	15,3
Hähnchencurry mit Blumenkohlreis	72	ohne Proteinpulver	429	11,7	22,7	52
Proteinreiche Low-Carb-Pizza	74	ohne Proteinpulver	349	18,2	9,2	35,1
Zucchini spaghetti mit Avocado-Spinat-Pesto	75	ohne Proteinpulver	467	31,4	14,5	25,4
Kalbfilet mit geröstetem Gemüse und Avocado	76	ohne Proteinpulver	523	38,5	8,8	31,4
Gefüllte Süßkartoffel mit pochiertem Ei, Spinat und Kräuterquark	77	ohne Proteinpulver	599	13,1	85,6	25,4
Zucchini-Protein-Lasagne	78	ohne Proteinpulver	443	26,8	8,4	40,5
Oopsie-Chicken-Burger	80	ohne Proteinpulver	256	8	7,3	37,5
Low-Carb-Flammkuchen	81	ohne Proteinpulver	433	30,2	6,5	33,3
Zoodles mit Sesam-Hähnchen und Romanesco	82	ohne Proteinpulver	449	24,7	14,5	40,3
Tomaten mit Frischkäse-Thunfisch-Füllung	83	ohne Proteinpulver	182	12,4	4,8	15,1
Gefüllte Aubergine	84	ohne Proteinpulver	212	8,7	15,6	16,3
Mit Bacon gefüllte Putenröllchen	86	ohne Proteinpulver	365	22,4	3,2	37,3
Protein-Zucchini-Puffer	87	mit Proteinpulver	256	16,8	2,8	22,3
Spinat-Lachs-Röllchen	88	ohne Proteinpulver	264	14,4	4,2	29
Hähnchenspieße in Joghurt-Minz-Marinade	89	ohne Proteinpulver	137	1	1,7	30,8
Protein-Wraps mit Hähnchen-Salat-Füllung	90	mit Proteinpulver	102	0,6	14,4	33,5
Protein-Piccolinis	92	mit Proteinpulver	340	11,1	15,6	43,6

SÜSSE SNACKS

Rezepttitel	Seite	Proteinpulver	kcal	F	KH in g	P in g
Apfel-Zimt-Riegel	94	mit Proteinpulver	133	6,4	5,7	9,3
Protein-Erdnussbutter-Cookies	95	mit Proteinpulver	87	4,7	1,3	9,3
Chia-Quark-Mugcake	96	mit Proteinpulver	299	9	14	36,3
Schokoladen-Vanille-Proteinküchlein	97	mit Proteinpulver	265	5,4	21,8	30,7
Brownies	98	mit Proteinpulver	111	4,6	6,3	6,7
Erdbeer-Protein-Eis	99	mit Proteinpulver	128	2,7	8,5	19
Frozen Proteinsnack	100	mit Proteinpulver	94	2	8,6	11,6

AUFSTRICHE, DIPS UND DRESSINGS

Rezepttitel	Seite	Proteinpulver	kcal	F	KH in g	P in g
Protein-Schoko-Haselnuss-Creme	102	mit Proteinpulver	107	7,6	1,5	7,1
Sonnenblumenkerne-Aufstrich	103	ohne Proteinpulver	132	9,8	4,2	5,6
Thunfisch-Aufstrich	104	ohne Proteinpulver	70	1,5	1,5	12,2
Lachs-Dip	105	ohne Proteinpulver	89	4,1	2	10,5
Karotten-Dip	106	ohne Proteinpulver	130	8,6	3,2	8,3
Skyr-Senf-Dressing	108	ohne Proteinpulver	77	0,05	6,1	11,3
Avocado-Dressing	109	ohne Proteinpulver	125	8,6	4,4	5
Joghurt-Kräuter-Dressing	110	ohne Proteinpulver	62	0,3	4,2	10,1

PROTEINSHAKES MIT PROTEINPULVER

Rezepttitel	Seite	Proteinpulver	kcal	F	KH in g	P in g
Schoko-Peanut-Shake	112	mit Proteinpulver	324	15,1	12,4	28,9
Energiekick mit Ananas und Matcha	112	mit Proteinpulver	222	3,9	20,9	22,9
Strawberry-Ice-Smoothie	113	mit Proteinpulver	196	2,6	15	25,2
Erdbeertraum	114	mit Proteinpulver	274	5,8	21,8	31,9
Eiskaffee-Shake	114	mit Proteinpulver	182	3	6,6	31,8
Roter Soja-Powershake	116	mit Proteinpulver	341	9,2	26,5	33,7

PROTEINSHAKES OHNE PROTEINPULVER

Rezepttitel	Seite	Proteinpulver	kcal	F	KH in g	P in g
Mandel-Erdbeer-Proteinshake	118	ohne Proteinpulver	186	7,1	11,6	18
Guten-Morgen-Proteinkick	119	ohne Proteinpulver	98	1,3	7,5	12,6
Spice up your life	119	ohne Proteinpulver	276	11,8	16	24,2
Blauer Quickie	120	ohne Proteinpulver	203	2,4	18,4	22
Powershake mit Banane und Erdnuss	121	ohne Proteinpulver	373	14,4	42,4	15,2