Hauptspeise

HÜHNCHEN FELDSALAT

Zubereitungszeit: 15-20 Minuten

ZUTATEN:

4 Hand voll Feldsalat
300 g Hähnchenbrust
200 g Granatapfel
2 EL Olivenöl
1 EL Kokosöl
Essig
Salz & Pfeffer

SCHRITT FÜR SCHRITT:

1. Hähnchenbrust in Streifen schneiden und in einer Pfanne in Kokosöl bei mittlerer Stufe kurz anbraten.

2. Anschließend bei niedriger Stufe gut durchgaren lassen.

3. Streifen mit restlichen Zutaten in eine große Schüssel geben, mit dem Olivenöl, Essig, Salz & Pfeffer abschmecken und Salat gut durchmischen.

Nährwerte
für eine Portion:

736 KCAL	70g EW
32g FETT	37g KH

Dessert!

SCHOKO SMOOTHIE

Zubereitungszeit: 2-3 Minuten

ZUTATEN:

3 Rohe Eier
1 Tasse Mandelmilch
1 EL Mandelbutter
1 Port. Schoko Protein
1 EL Kakaopulver
Stevia oder Xucker

SCHRITT FÜR SCHRITT:

1. Eier aufschlagen und in einen Mixer geben.

2. Restliche Zutaten dazugeben und auf der höchsten Stufe kräftig durchmixen.

Nährwerte
für eine Portion:

466 KCAL	43g EW
21g FETT	23g KH

Vegan

AVOCADO CREME

Zubereitungszeit: 4-5 Minuten

ZUTATEN:

2 Avocados
1 Zitrone
Salz & Pfeffer
2 Knoblauchzehen
Dill & andere Kräuter

SCHRITT FÜR SCHRITT:

1. Avocados halbieren und Kern entfernen.

2. Anschließend das Fruchtfleisch auslöffeln und in ein hohes schmales Gefäß geben.

3. Die Zitronenhälfte ausquetschen, 2 geriebene Knoblauchzehen und den Saft dazugeben.

4. Mit einem Pürierstab die Zutaten fein pürieren.

5. Würzen und mit Salz & Pfeffer abschmecken.

Nährwerte
für eine Portion:

520 KCAL	4g EW
48g FETT	14g KH

Hauptspeise

PETERSILIEN OMELETTE

Zubereitungszeit: 3-4 Minuten

ZUTATEN:

4 Eier
1 TL Salz
1 Bund Petersilie
15 ml Milch
20 g Butter
20 ml Wasser

SCHRITT FÜR SCHRITT:

1. Die Eier in einer Schüssel aufschlagen, Milch & Wasser dazu geben und anschließend mit einem Schneebesen ordentlich verrühren.

2. Eimasse in einer Pfanne & 20 g Butter erhitzen und die Petersilie einstreuen.

3. Restliche Butter dazugeben, Omelett umschlagen und die andere Seite bei mittlerer Hitze anbraten.

Nährwerte
für eine Portion:

498 KCAL	28g EW
39g FETT	5g KH

Hauptspeise

PORREE RÜHREI

Zubereitungszeit: 5-7 Minuten

ZUTATEN:

1 Stange Lauch (Porree)
6 Eiklar
1 normales Ei
1 halbe Zwiebel
1/2 Hand voll Dillkräuter
1/2 gelbe Paprika
1/2 TL Gemüsebrühe (Pulver)
1 EL Olivenöl

SCHRITT FÜR SCHRITT:

1. Lauch & Zwiebel klein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl leicht anbraten.

2. Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden. Anschließend mit allen restlichen Zutaten in einer Schüssel gut miteinander vermischen.

3. Rühreimix in die Pfanne geben und mit der Zwiebel und dem Lauch gut verrühren.

4. Solange rühren, wenden und klein machen bis die Masse anfängt fest zu werden.

Nährwerte
Für eine Portion

200 KCAL	20g EW
46g FETT	25g KH

Hauptspeise

EI AUF AVOCADO

Zubereitungszeit: 3-4 Minuten

ZUTATEN:

2 EL Avocadocreme
1 Ei
Salz, Pfeffer
1/2 rote Zwiebeln
Chili
1 Scheibe Eiweißbrot
1 EL Olivenöl
gemischter Salat

SCHRITT FÜR SCHRITT:

1. Das Ei in einer Pfanne mit Olivenöl bei mittlerer Hitze braten.

2. Eiweißbrot mit Avocadocreme beschmieren. Danach rote Zwiebel in kleine Würfel schneiden.

3. Nun die Zwiebelwürfel auf der Avocadocreme verteilen und würzen.

4. Jetzt das gebratene Spiegelei darauf legen, nochmals würzen und mit einem gemischten Salat servieren. Fertig :-).

Nährwerte
für eine Portion:

377 KCAL	20g EW
26g FETT	13g KH

Hauptspeise

GARNELENSALAT

Zubereitungszeit: 3-4 Minuten

ZUTATEN:

200 g Salatmischung
3 EL Olivenöl
Apfelessig
150 g Garnelen
2 EL Kokosöl
Knoblauch
Salz & Pfeffer

SCHRITT FÜR SCHRITT:

1. Den Knoblauch mit einer Knoblauchpresse zerkleinern.

2. Die Garnelen mit dem Knoblauch & Kokosöl goldbraun braten.

3. Salat mit Garnelen vermischen, mit Olivenöl, Apfelessig und Gewürzen abschmecken.

Nährwerte
für eine Portion:

477 KCAL	30g EW
34g FETT	2g KH

Dessert!

CHIA QUARK

Zubereitungszeit: 20-35 Minuten

ZUTATEN:

3 EL Magerquark
4 EL Wasser
30 g Eiweißpulver
1 EL Chiasamen
1 MS echte Vanille
5 Walnüsse
100 g Heidelbeeren
1 TL Xucker

SCHRITT FÜR SCHRITT:

1. Das Eiweißpulver zusammen mit Quark, Chiasamen und Wasser gründlich miteinander verrühren.

2. Für 15-30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

3. Die Walnüsse hacken und die Früchte in mundgerechte Stücke schneiden.

4. Alles zusammen geben und mit Beeren & Xucker genießen!

Nährwerte
für eine Portion:

416 KCAL	39g EW
20g FETT	17g KH

Dessert

BEERENJOGHURT

Zubereitungszeit: 3-4 Minuten

ZUTATEN:

200 g Tiefkühl-Beeren
300 g Naturjoghurt
60 g Walnüsse
1 EL Stevia oder Xylith

SCHRITT FÜR SCHRITT:

1. Die Tiefkühl-Beeren auftauen lassen.

2. Walnüsse zerkleinern und alle Zutaten mit dem Naturjoghurt vermischen.

3. Bei Bedarf noch etwas mit Stevia nachsüßen.

Nährwerte
für eine Portion:

747 KCAL	27g EW
45g FETT	53g KH

Dessert!

SCHOKO KUCHEN

Zubereitungszeit: 40-45 Minuten

ZUTATEN:

150 g gemischte Beeren
1 gestr. EL Kokosmehl
100 g Vollkornhafermehl
1 Ei
5 Eiklar
1 geh. EL Kakaopulver (25 g)
1 geh. EL Schoko Protein (25 g)

SCHRITT FÜR SCHRITT:

1. Den Backofen auf 160 Grad vorheizen.

2. Vollkorn-, Kokosmehl, Kakaopulver und Schokopulver mit dem Vollei und den 5 Eiklar solange vermischen, bis eine teigartige Masse entsteht.

3. Nun die Beeren dazu geben und alles nochmal ordentlich miteinander vermengen.

4. Die Masse in eine Backform geben und etwa 25 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

Nährwerte
Für eine Portion

200 KCAL	20g EW
46g FETT	25g KH

Hauptspeise

LOW CARB PIZZA

Zubereitungszeit: 45-50 Minuten

ZUTATEN:

3 Eier
100 g Mozzarellakäse (gerieben)
3 EL Tomatenmark
1 EL Oregano
1 Zwiebel
100 g Käse beliebig (gerieben)
150-200 g beliebiges Gemüse

SCHRITT FÜR SCHRITT:

1. Heize deinen Backofen auf etwa 200 Grad vor.

2. Nun verrührst du die Eier mit dem 100 g geriebenen Mozzarellakäse, verteilst die Masse auf einem Backblech und lässt das ganze für 15 Minuten im Ofen.

3. Nun die restlichen Zutaten auf der Pizza verteilen. Anschließend schiebst du sie nochmals für 7-12 Minuten in den Ofen.

Nährwerte
für eine Portion:

757 KCAL	60g EW
47g FETT	18g KH

Dessert!

LOW CARB WAFFELN

Zubereitungszeit: 10-15 Minuten

ZUTATEN:

40 g Butter
50 g Magerquark
2 Eier
Etwas Süßstoff
1 Esslöffel Kokosöl

SCHRITT FÜR SCHRITT:

1. Die Butter mit den Eiern verquirlen, anschließend die restlichen Zutaten einfach unterrühren (inkl. Kokosöl).

2. Das Waffeleisen mit einem anderen Öl einfetten.

3. Waffelteig nach und nach portionsweise in das Waffeleisen geben.

4. Anschließend mit etwas Low Carb Puderzucker verfeinern.

Nährwerte
für eine Portion:

572 KCAL	20g EW
51g FETT	4g KH

Hauptspeise

FETTVERBRENNUNGS PFANNKUCHEN

Zubereitungszeit: 10-15 Minuten

ZUTATEN:

2 Eier
50 g Eiweißpulver
50 g Mandelmehl
65 ml Vollmilch
1 EL Kokosöl
70 ml Wasser

SCHRITT FÜR SCHRITT:

1. In einer Schüssel mit einem Pürierstab alle Zutaten miteinander verrühren.

2. Den Eierkuchen in einer beschichteten Pfanne braten, dabei mit der Temperatur nicht höher als mittlere Hitze gehen und beide Seiten gleich gut anbraten.

Nährwerte
für eine Portion:

648 KCAL	65g EW
38g FETT	7g KH

Vegan

APFEL AVOCADO SMOOTHIE

Zubereitungszeit: 10-15 Minuten

ZUTATEN:

1 Avocado
Spinat
Feldsalat
1 Apfel
1/2 Zitrone Wasser
Wasser

SCHRITT FÜR SCHRITT:

1. Avocado entkernen und das Fruchtfleisch mit 2 handvoll Spinat & 2 handvoll Feldsalat + die restlichen Zutaten in einen Standmixer geben.

2. Je nach gewünschter Konsistenz etwas Wasser dazugeben und gut durchmixen.

Nährwerte
für eine Portion:

365 KCAL	3g EW
25g FETT	30g KH

Vegan

GRÜNER SALAT SMOOTHIE

Zubereitungszeit: 3-4 Minuten

ZUTATEN:

1 Apfel
1 Banane
1 mittelgroße Schüssel Spinat
1 Zitrone
1 EL Leinöl
150 ml Wasser

SCHRITT FÜR SCHRITT:

1. Obst klein schneiden und mit den restlichen Zutaten in einen Mixer geben.

2. Je nach gewünschter Konsistenz 100-200 ml Wasser hinzufügen und auf höchster Stufe mixen.

Nährwerte
für eine Portion:

331 KCAL	2g EW
10g FETT	56g KH

Vegan

KIWI SMOOTHIE

Zubereitungszeit: 3-4 Minuten

ZUTATEN:

100 g Erdbeeren
100 g Himbeeren
1 Kopfsalat
300 – 400 ml Wasser
2 Kiwis
1 Apfel
1 Banane

SCHRITT FÜR SCHRITT:

1. Salat & Beeren waschen, Kiwis schälen.

2. Alle Zutaten in einen Mixer geben und mixen. Wassermenge je nach gewünschter Konsistenz variieren.

Nährwerte
für eine Portion:

360 KCAL	4g EW
3g FETT	77g KH

Vegan

BIRNEN SMOOTHIE

Zubereitungszeit: 3-4 Minuten

ZUTATEN:

200 g Spinat
1/2 Kopfsalat
4 Birnen
2 Bananen
400-600 ml Wasser

SCHRITT FÜR SCHRITT:

1. Bananen schälen, Birnen waschen und entkernen.

2. Danach alles in einen Mixer und diesen auf die höchste Geschwindigkeitsstufe einstellen.

Nährwerte
für eine Portion:

644 KCAL	12g EW
4g FETT	136g KH

Vegan

AVOCADO SALAT

Zubereitungszeit: 4-5 Minuten

ZUTATEN:

1/2 Dose Kidneybohnen
1 Avocado
1 halbe Gurke
1 Zwiebel

SCHRITT FÜR SCHRITT:

1. Gurke und Zwiebeln schälen, anschließend in Würfel schneiden.

2. Avocado schälen, entkernen und in Streifen schneiden.

3. Mit restlichen Zutaten in eine Schüssel geben. Mit olivenöl, etwas Essig, Salz & Pfeffer abschmecken.

Nährwerte
für eine Portion:

419 KCAL	17g EW
23g FETT	33g KH

Vegan

HIMBEERZAUBER

Zubereitungszeit: 3-4 Minuten

ZUTATEN:

200 g Himbeeren
1 Banane
1 EL Olivenöl
1 Glas Wasser

SCHRITT FÜR SCHRITT:

1. Banane schälen und die Himbeeren waschen.

2. Alle Zutaten in einen Mixer geben.

3. Mixer einschalten bis der Smoothie schön cremig ist.

Nährwerte
Für eine Portion

200 KCAL	20g EW
46g FETT	25g KH

Vegan

GOJI SMOOTHIE

Zubereitungszeit: 3-4 Minuten

ZUTATEN:

1 Mango
200 g Tiefkühlbeeren (Mischung)
4 gehäufte EL Goji-Beeren (50 g)
1 Glas Kokosmilch (200 ml)

SCHRITT FÜR SCHRITT:

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.

2. Mixer einschalten bis der Smoothie schön cremig ist.

Nährwerte
Für eine Portion

200 KCAL	20g EW
46g FETT	25g KH

Hauptspeise

LACHS MIT BUTTERGEMÜSE

Zubereitungszeit: 15-20 Minuten

ZUTATEN:

125 g Lachsfilet
300 g Buttergemüse
2 EL Olivenöl

SCHRITT FÜR SCHRITT:

1. Lachs in einer beschichteten Pfanne mit etwas Olivenöl leicht anbraten.

2. Anschließend passenden Deckel aufsetzen und bei mittlerer Stufe durchgaren lassen.

3. Nun Tiefkühl-Rahmgemüse im Kochtopf erhitzen.

4. Rahmgemüse und Lachs mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Nährwerte
für eine Portion:

715 KCAL	33g EW
50g FETT	28g KH

Hauptspeise

LENDENSTEAK

Zubereitungszeit: 15-20 Minuten

ZUTATEN:

200 g mageres Lendensteak
1 TL schwarze Pfefferkörner
1 TL Kümmelsamen + Salz
1 EL Olivenöl
Beilage (beliebig Gemüse)

SCHRITT FÜR SCHRITT:

1. Den Pfeffer und den Kümmelsamen in einer Schüssel gut miteinander verrühren.

2. Danach die Steaks hineinlegen und die Würzmischung an beiden Seiten des Steaks festdrücken.

3. Öl in einer Pfanne erhitzen.
Je nach Geschmack das Steak durchbraten und danach auf einen Teller legen.

4. Nun können die Gemüsebeilagen angebraten oder auf dem Grill in einer Alufolie gedünstet werden.

5. Bei Bedarf können auch noch Peperoni und Dip als Beilage dienen, hier aber dann die Nährwerte mit einrechnen!

Nährwerte
für eine Portion:

394 KCAL	44g EW
19g FETT	9g KH

Hauptspeise

SALAT MIT PUTE

Zubereitungszeit: 15-20 Minuten

ZUTATEN:

200 g Putenbrust
1/2 Gurke
100 g Kirschtomaten
1 Karotte
1 Kopfsalat
Apfelessig
3 EL Olivenöl
1 EL Kokosöl
2 EL selbstgemachte Mayo

SCHRITT FÜR SCHRITT:

1. Putenbrust ins Kokosöl anbraten, durchgaren und in Streifen schneiden.

2. Gurke schälen, Kopfsalat, Gurke und Karotte klein schneiden.

3. Salat mit Essig und Olivenöl anmachen & mit Salz nachwürzen.

4. Zusammen mit selbstgemachter Mayonnaise genießen.

5. Bei der Nutzung eines Dips auf die Kalorien und Nährwertangaben achten!

Nährwerte
für eine Portion:

654 KCAL	48g EW
47g FETT	5g KH

Hauptspeise

HÄHNCHEN MIT BROCCOLI

Zubereitungszeit: 15-20 Minuten

ZUTATEN:

200 g Hähnchenbrustfilet
300 g Broccoli
Salz, Pfeffer
Selbstgemachter Dip nach Wahl
Weitere Gewürze nach Wahl
1 EL Olivenöl

SCHRITT FÜR SCHRITT:

1. Broccoli in einem Topf mit Deckel, in kochendem 3-5 cm tiefem Wasser erhitzen und gut dämpfen. Nach 5-7 Minuten sollte er durchgegart sein. Danach einfach abgießen.

2. Hähnchenbrustfilet waschen & in mittelgroße Stückchen zerkleinern. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Hähnchenstückchen bei mittlerer Hitze braten. Besonders saftig bleibt das Fleisch, wenn du es bei geringer Hitze in der Pfanne mit Deckel durchgaren lässt.

3. Das Fleisch und den Broccoli einfach mit leckeren Gewürzen nach Wunsch würzen und mit einem selbstgemachtem Dip servieren (addiere die Kalorien des Dips dazu).

Nährwerte
für eine Portion:

366 KCAL	54g EW
12g FETT	8g KH

Hauptspeise

PFANNKUCHEN

Zubereitungszeit: 15-20 Minuten

ZUTATEN:

200 ml Milch
100 g Mandelmehl
1 TL Stevia
2 EL Kokosöl

SCHRITT FÜR SCHRITT:

1. Die Milch und das Mandelmehl in einer Schüssel zu einem feinen Teig miteinander vermengen.

2. Kokosöl in einer Pfanne (beschichtet) auf mittlere Hitze bringen und den Teig Portionsweise, je nach Wunschgröße der Pfannkuchen hineingeben.

3. Immer wieder Kokosöl in die Pfanne nachfüllen, sobald du eine neue Portion des Teigs in die Pfanne gibst.

Nährwerte
für eine Portion:

622 KCAL	46g EW
36g FETT	24g KH

Hauptspeise

GEFÜLLTE PAPRIKA

Zubereitungszeit: 25-30 Minuten

ZUTATEN:

2 Paprikaschoten
300 g Rinderhackfleisch
1 Bund Basilikum
2 Frühlingszwiebeln (gewürfelt)
2 EL saure Sahne
150-200 g Dosentomaten

SCHRITT FÜR SCHRITT:

1. Paprika oberhalb aufschneiden.
Zwiebeln & Hackfleisch braten.

2. Die Zutaten in die Paprika füllen, gut würzen und Backofen bei 180 Grad vorheizen.

3. Dosentomaten und saure Sahne um die Paprika verteilen, mit Kräutern, Salz und Kräuter würzen.

4. Paprikadeckel schließen und bei 180 Grad 20 Minuten backen.

Nährwerte
für eine Portion:

822 KCAL	58g EW
56g FETT	30g KH

Dessert!

MAGERQUARK DESSERT

Zubereitungszeit: 2-3 Minuten

ZUTATEN:

300 g Magerquark
Wasser
50 g Whey-Protein

SCHRITT FÜR SCHRITT:

1. Den Magerquark zusammen mit etwas Wasser in eine Schüssel geben und verrühren.

2. Das Whey-Protein hinzufügen und vermischen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

3. Gegebenfalls noch etwas Wasser mit einmischen und mit Früchten garnieren.

Nährwerte
für eine Portion:

392 KCAL	75g EW
2g FETT	16g KH

Hauptspeise

THUNA PROTEIN SALAT

Zubereitungszeit: 4-5 Minuten

ZUTATEN:

1 Ei
1 Dose Thunfisch (150 g)
Kräutermischung
1 Paprika
3 EL Olivenöl (nativ)
1 Karotte
1/4 Gurke
1 Hand voll Feldsalat
Salz & Pfeffer

SCHRITT FÜR SCHRITT:

1. Paprika waschen und in Streifen schneiden.

2. Ei kochen & pellen. Gurke, Karotte und Ei in Scheiben schneiden.

3. Feldsalat waschen und zerpflücken.

4. Thunfisch mit allen Zutaten in eine Schüssel geben oder auf einem Teller anrichten und mit Salz & Pfeffer würzen.

Nährwerte
Für eine Portion

200 KCAL	20g EW
46g FETT	25g KH

Hauptspeise

GEWÜRZTE AVOCADOS

Zubereitungszeit: 1-2 Minuten

ZUTATEN:

2 mittelgroße Avocado
Salz & Pfeffer
Knoblauchpulver
Chilipulver

SCHRITT FÜR SCHRITT:

1. Avocados längs aufschneiden und Kerne entfernen.

2. Die Avocadofrucht würzen und auslöffeln.

Nährwerte
Für eine Portion

200 KCAL	20g EW
46g FETT	25g KH

Hauptspeise

JOGHURT MÜSLI

Zubereitungszeit: 2-3 Minuten

ZUTATEN:

1 Banane
3 EL Amaranth (30 g)
3 EL Haferflocken (30 g)
1 Hand voll Rosinen (30 g)
300 g Naturjoghurt

SCHRITT FÜR SCHRITT:

1. Banane schälen und in Scheiben schneiden.

2. Restliche Zutaten mit samt Joghurt in eine Schüssel geben.

Nährwerte
für eine Portion:

448 KCAL	11g EW
5g FETT	87g KH

Dessert!

BERRY PROTEINSHAKE

Zubereitungszeit: 2-3 Minuten

ZUTATEN:

100 g Magerquark
150 ml Magermilch
150 g Beerenmischung
20 g Whey-Protein (Vanille oder Schoko)
1 geh. TL Kakaopulver (10 g)
10 g Kokosflocken

SCHRITT FÜR SCHRITT:

1. Den Magerquark zusammen mit den anderen Zutaten in einen Mixer geben.

2. Eine Minute auf niedriger Stufe und anschließend noch 30 Sekunden auf höchster Stufe mixen, so wird der Proteinshake schön cremig.

Nährwerte
Für eine Portion

200 KCAL	20g EW
46g FETT	25g KH

Dessert!

BANANA SPLIT EIWEISSSHAKE

Zubereitungszeit: 2-3 Minuten

ZUTATEN:

100 g Magerquark
200 ml Magermilch
2 Bananen (300 g)
20 g Schokoproteinpulver
1 geh. EL Kakapulver (25 g)
1 gestr. TL Mandelmehl (5-7 g)

SCHRITT FÜR SCHRITT:

1. Die Magermilch und den Quark zusammen mit den anderen Zutaten in einen Mixer geben.

2. Eine Minute auf niedriger und anschließend nochmals 30 Sekunden auf höchster Stufe mixen, so wird der Proteinshake schön cremig. Alternativ kann auch ein Pürierstab zum Zerkleinern benutzt werden

Nährwerte
Für eine Portion

200 KCAL	20g EW
46g FETT	25g KH

Dessert!

ANANAS PROTEINBOMBE

Zubereitungszeit: 2-3 Minuten

ZUTATEN:

1/2 Ananas
300 ml Magermilch
250 g Magerquark
15 g Vanille Eiweißpulver
1 Banane (150 g)

SCHRITT FÜR SCHRITT:

1. Ananashälfte schälen, in dünne Scheiben schneiden und diese anschließend vierteln.

2. Die Magermilch, Ananasstückchen und den Quark zusammen mit dem Eiweißpulver und der Banane in einen Mixer geben.

3. Eine Minute auf niedriger und anschließend nochmals 30 Sekunden auf höchster Stufe mixen, so wird der Proteinshake schön cremig. Alternativ kann auch ein Pürierstab zum Zerkleinern benutzt werden

Nährwerte
Für eine Portion

200 KCAL	20g EW
46g FETT	25g KH

Dessert!

PUREED KIWI PROTEINSHAKE

Zubereitungszeit: 2-3 Minuten

ZUTATEN:

3 Kiwis
100 ml Magermilch
150 g Magerquark
1/2 Banane (75 g)
15 g Vanille Eiweißpulver
1 gestr. EL Kokosflocken (10 g)
1 gestr. EL Mandelmehl (10 g)

SCHRITT FÜR SCHRITT:

1. Kiwis halbieren und auslöffeln.

2. Banane schälen und zusammen mit dem Fruchtfleisch der Kiwis und den anderen Zutaten in einen Mixer geben. Alternativ in ein hohes Gefäß geben um mit einem Pürierstab zu mixen.

3. Eine Minute auf niedriger und anschließend nochmals 30 Sekunden auf höchster Stufe mixen, so wird der Proteinshake schön cremig.

Nährwerte
Für eine Portion

200 KCAL	20g EW
46g FETT	25g KH

Dessert!

MULTI EXOTIC PROTEINSHAKE

Zubereitungszeit: 2-3 Minuten

ZUTATEN:

1 Mango
50 g Ananasstückchen
2 Maracuja
1/2 Papaya
1 TL Kurkuma (10 g)
300 g Magermilch
150 g Magerquark

SCHRITT FÜR SCHRITT:

1. Mango längs aufschneiden, kern und Fruchtfleisch entfernen.

2. Das gleiche nochmals mit der Papaya durchführen und das Fruchtfleisch beider Früchte mit den restlichen Zutaten in einen Mixer geben.

3. Eine Minute auf niedriger und anschließend nochmals 30 Sekunden auf höchster Stufe mixen, so wird der Proteinshake schön cremig und lecker.

Nährwerte
Für eine Portion

200 KCAL	20g EW
46g FETT	25g KH