

# KINDHEITSTRÄUME



d.phlatts@gmail.com





Zucker ist lecker und macht süchtig, dass weiß doch jedes Kind! Doch wie schaffst du es, dich von dieser Droge - die in der Gesellschaft extrem verharmlost wird - zu verabschieden und dennoch auf die süßen Leckerbissen zurückzugreifen, wenn dich der Heißhunger packt?

Dafür haben wir von RTG Kitchen uns lange auf den Hosenboden gesetzt, schlechte Lebensmittel gegen Gute ersetzt und die wichtigsten Lebensmittel auf den letzten Seiten für dich zusammengefasst.

Bevor du also in die Koch-Action startest, wirf doch mal einen Blick auf Seite 93 und decke dich mit den nötigen Lebensmitteln ein, die dich künftig zu einer gesunden Ernährungsumstellung immer wieder begleiten werden.



**SINCE 2020**

Editorial Design by Katharina Fischer

## KINDHEITSTRÄUME

# VORWORT

### **DAS GROSSE WARUM HINTER DER KOCHBUCHREIHE “KINDHEITSTRÄUME”**

Bevor wir in die Welt der Kindheitsträume eintauchen, möchten wir zuerst kurz und knapp erklären, wer oder was sich hinter Kindheitsträume eigentlich verbirgt?

Zunächst kann man meinen, dass es gesunde Snacks, Naschereien oder wie auch immer du sie bezeichnen willst, in gesunder oder kalorienarmer Variante darstellt, oder?

Im Grunde ist unser großes “Warum” hinter diesen Werken ein ganz anderes.

Was wollen wir damit sagen? Eine Frage... Hast du bereits Kinder? Auch wenn du jetzt mit “nein” antwortest, solltest du gleichermaßen ein Bewusstsein für das “Warum” entwickeln, schließlich kann der Kinderwunsch noch kommen oder ist vielleicht schon existent?

[d.phlatts@gmail.com](mailto:d.phlatts@gmail.com)

Wie auch immer deine Antwort lauten mag: Gesundheitsbewusstsein geht immer! Selbst, wenn dieses Bewusstsein „nur“ für dich oder deinen Partner gilt.

Wenn du bereits Kinder hast, haben wir zu Beginn eine Frage an dich:  
Warum hast du Kinder?

Denk mal eine Sekunde nach. Und wenn du länger brauchst, dann nimm dir die Zeit! Warum hast du Kinder bzw. möchtest du Kinder? Aus Liebe? Das weitere Fortbestehen deiner Familie? Um der Welt ein neues Leben zu schenken?

Und wenn nur eins von diesen Dingen zutrifft, sollte doch dein oberstes Bestreben sein, dass dein Kind ein langes und glückliches Leben hat und alle Chancen dieser Welt ergreifen kann, oder?

Und was ist essenziell und entscheidend dafür, dass einer oder gar alle der genannten Punkte überhaupt eintreffen können? Das dein Kind gesund ist, oder?

Wie wichtig die Gesundheit wirklich ist, brauchen wir hoffentlich nicht extra betonen, schließlich haben wir die benötigte Dankbarkeit und das Bewusstsein dafür, dass wir jeden Tag gesund aufwachen und uns ohne Handicap durch den Tag bewegen können  
- ist es nicht so?

Ist es nicht auch so, dass wir unfassbar viele Wünsche haben, wenn wir gesund sind, aber nur einen einzigen, wenn wir erkranken? Doch warum ist es oft noch der Fall, dass wir uns trotzdem so wenig mit dem Wissen rund um die eigene Gesundheit beschäftigen? Als wäre sie nichts Besonderes?

Am Ende bist du dafür verantwortlich, welchen Lebensstart du deinem Kind ermöglichen wirst. Dein Kind hingegen kann noch nichts dafür, ob sein Wohlbefinden gut oder schlecht ist, seine Figur dünn oder dick oder ob der wöchentliche Gang zu McDonalds gesund oder ungesund ist.

Auch weiß dein Kind nicht, dass die abendliche Aufgeregtheit vom eben erst gegessenen Eis oder anderem Naschkram kommt. Es weiß nur, dass Mama sagt, dass es anstrengend wäre. In vielen Fällen geht es so weit, dass Mama das Kind zum Arzt schickt und das Kind mit irgendwelchen Medikamenten wieder nach Hause kommt. Mama weiß auch nicht, dass diese Medikamente zumeist für die Symptombehandlung entwickelt sind, nicht aber für den Ursprung. Genauso wenig liest Mama die ellenlange Arzneiverpackung - frei dem Motto: keine Wirkung ohne Nebenwirkung. Und inwieweit weiß Mama, dass möglicherweise der Grad der Aktivität und vor allem die Ernährung dabei einen wichtigen Bestandteil einnehmen?

Doch all das nur, weil Mama nicht weiß, dass Zucker eigentlich nur Energie ist und dass diese Energie bei einem Kind auch wieder rausgelassen werden möchte. Und ihr Kind möglicherweise mit etwas weniger Zucker auch nicht so anstrengend wäre. Und vielleicht wäre es dann auch ein bisschen fitter und nach dem kürzesten Lauf nicht so aus der Puste. Wahrscheinlich müsste man dann auch nicht mehr so oft zum Zahnarzt gehen, weil die böse Karies wieder ein Loch in die Zähne gefressen hat. Vielleicht würde es dann auch nicht für sein starkes Übergewicht gehänselt oder ausgeschlossen werden.

Ganz gleich wie der Verlauf der Kindheit ist, er wird deutlich mehr von der Ernährungsweise und dem dahinter liegenden Wissen beeinflusst, als die meisten Eltern für möglich halten.

Sind die Eltern nun auch noch übergewichtig, dann wird im internen Kreis sicher Mut zugesprochen, denn die Äußerlichkeiten sind schließlich nicht alles im Leben, was auch vollkommen richtig so ist!

Wir sprechen hier allerdings auch nicht von der Ästhetik und vermeintliche Schönheit, denn diese liegen immer im Auge des Betrachters oder sind Folgen irgendwelcher Trends... Wir reden hier rein vom gesundheitlichen Aspekt!

Und wenn man sich auch nur annähernd etwas tiefer mit der Materie „Gesundheit“ beschäftigt und hinterfragt, welche Auswirkungen übermäßiger Zuckerkonsum auf den menschlichen Organismus haben, stellt man möglicherweise fest, wie alarmierend und erschreckend die Zahlen der letzten Jahrzehnte bezüglich „Übergewicht in der Weltbevölkerung“ sind und welche Krankheiten alle daraus resultieren...



Wenn der soziale Einfluss nicht der Grund für Veränderung sein soll, dann sollte spätestens jetzt auch bei dir die allerhöchste Alarmstufe läuten.

Ist dies nun eine Anschuldigung oder ein Fingerzeig an die vielen Leser, die sich hierbei nun angesprochen fühlen? Nein! Du hältst schließlich jetzt dieses gesundheitsbewusste Kochbuch in der Hand und möchtest dein Wissen dahingehend optimieren.

Genau dieses Wissen, was uns hätte eigentlich in der Schulzeit beigebracht werden sollen, oder? Würdest du uns zustimmen, dass ein Fach wie Gesundheitslehre nicht bereits in der Grundschule benötigt wird? Bei aller Liebe, aber was nützt uns das Rechnen mit Buchstaben zum Quadrat, wenn wir sterbenskrank sind, weil wir nie beigebracht bekommen haben, wie das größte Wunder dieser Erde - nämlich dein eigener Körper - nicht nur funktioniert, sondern auch gefüttert und behandelt werden möchte.

Wir leben heute in einem Informationszeitalter und bekommen mehr Input, als je zuvor. Das entspricht an nur einem Tag so vielen Informationen, wie bei unseren Großeltern noch in einer Woche. Im Gegensatz dazu bewegen wir uns in einer ganzen Woche so viel wie unsere Großeltern an einem Tag.

### **SPÄTESTENS HIER SOLLTE ERKANNT WERDEN, DASS AKTUELL EINE MENGE SCHIEFLÄUFT.**

[d.phlatts@gmail.com](mailto:d.phlatts@gmail.com)

Doch geht es in Kindheitsträume darum, einen Schuldigen zu suchen? Nein, denn das benennt zwar das Problem, bietet aber keinen Lösungsansatz. Und wer unsere Bücher wie die LIFT Reihe, EAT und natürlich auch EGO gelesen hat, der weiß, dass wir Macher nur lösungsorientiert denken.

In Kindheitsträume geht es allerdings weniger um das Wissen dahinter, welches du unbedingt besitzen solltest, sondern um die Umsetzung! Wir übernehmen in Kindheitsträume für dich das Denken und tauschen bewusst ungesunde Zutaten gegen gesunde aus und schaffen dir damit ein neues Bewusstsein für deinen wöchentlichen Einkaufszettel.

Wann, was, wie viel und wieso - dass hingegen lernst du in den einzigen beiden Büchern, die du über dich und die Ernährung lesen brauchst: LIFT bzw. LIFT for HER und EAT. Erst wenn du deinen Körper verstehst und MIT statt GEGEN ihn arbeitest, kannst du spielerisch deine Figur und Gesundheit optimieren. Und wenn es bei dir klappt, dann wird es das garantiert auch bei deinen Kindern.

Mit Kindheitsträume wirst du ein für alle Mal am eigenen Leib erfahren, wie grandios gesunde, vollwertige, kalorienbewusste Ernährung wirklich sein kann. Herzlichen Glückwunsch zu dieser erstklassigen Entscheidung.



**„GESUNDHEIT IST NICHT ALLES,  
ABER OHNE GESUNDHEIT IST ALLES NICHTS.“**

~ Arthur Schopenhauer

## INHALTSVERZEICHNIS

# KINDHEITSTRÄUME

### LEGENDE 10



### HERZHAFTE SNACKS & MEALS 11

01. RTG FRÜHLINGSROLLEN	12
02. KNUSPRIGE SÜSSKARTOFFEL POMMES OHNE FETT	14
03. PIZZA DONUTS	16
04. FAST FLAMMKUCHEN ELSÄSSER ART	18
05. KARTOFFELPUFFER AUS DEM OFEN	20
06. FRÜHSTÜCKSBURGER 2.0	22
07. LOW CARB BIG MAC WRAP	24
NUTRITION FACTS: DENK MIR AN DEINE GREENS!	26



### SÜSSE SNACKS & MEALS 27

08. SCHNELLSTER FULL CHOCOLATE PROTEIN PUDDING DER WELT	28
09. APFELPFANNKUCHEN FÜR FAULE AUS DEM OFEN	30
10. MUDDI'S GRIEBBREI MIT KIRSCHEN	32
11. MUDDI'S KEKSTEIG OHNE BACKEN	34
12. PROTEIN KINDER COUNTRY'S	36

## INHALTSVERZEICHNIS

# KINDHEITSTRÄUME



<b>SELFMADE PROTEIN SPREADS UND SAUCEN</b>	<b>39</b>
13. RTG LIGHT MAYO	40
14. CURRY KETCHUP OHNE ZUCKER	42
15. PROTEIN REMOULADE	44
16. RTG PROTEIN RAFFAELLO SPREAD	46
17. SÜSS-SAUER ASIA SAUCE OHNE ZUCKER	48
NUTRITION FACTS: DIE 3 WICHTIGSTEN MEAL TIMING RICHTLINIEN	50



<b>LECKERES AUS DER BACKSTUBE</b>	<b>51</b>
18. 10 MINUTEN EIWESSBROT	52
19. BÄCKERSTULLE	54
20. SCHNELLSTER HAFERFLOCKENKUCHEN DER WELT	56
21. PROTEIN CHOCOLATE BROWNIE BLUEBERRY CHEESECAKE	58
22. KIBA MAULWURFKUCHEN IM GLAS	60
23. GRIEß LIMONADENKUCHEN - ZUCKERFREI & OHNE MEHL	62
24. LOW CARB WHEY SCHNITTEN OHNE MEHL	64
25. LOW CARB SCHOKOBONS	66
26. RTG LOW CARB RAFFAELLO	68
27. RTG PROTEIN ICE CREAM	70
28. KIRSCH CRUMBLE FÜR FAULE	72
NUTRITION FACTS: TRINKST DU GENUG?	74

## INHALTSVERZEICHNIS

# KINDHEITSTRÄUME



<b>MUDDI'S HAUSMANNSKOST</b>	<b>75</b>
29. CLEANES KARTOFFELPÜREE OHNE SCHNICK SCHNACK!	76
30. MUDDI'S GULASCH MIT KARTOFFELPÜREE PLÄTZCHEN	78
31. MUDDI'S RINDERROULADEN MIT KARTOFFELPÜREE	80
32. PROTEIN PASTA CARBONARA IN DER LIGHT VARIANTE	82
33. RTG TOMATENREIS	84
34. FITNESS BIFTEKI BALLS	86
35. TOMATENSUPPE A LA JIL'S MUDDI	88
 <a href="mailto:d.phlatts@gmail.com">d.phlatts@gmail.com</a>	
<b>BONUS: WIE TRACKE ICH FOOD PREP RICHTIG?</b>	<b>90</b>
WO BEKOMMT MAN DIE EXOTISCHEN LEBENSMITTEL HER?	93



## LEGENDE

# KINDHEITSTRÄUME

Diese Symbole begleiten dich durch das Buch Kindheitsträume.

### KAPITEL KATEGORIEN UND ZUTATENLISTE DES JEWEILIGEN KAPITELS



Herzhafte Snacks & Meals



Süße Snacks & Meals



Selfmade Protein Spreads und Saucen



Leckeres aus der Backstube



Muddi's Hausmannskost

### WICHTIGE REZEPT ANGABEN



Portionsgröße / Stückzahl



Zubereitungszeit



Nährwerte

### ZUBEREITUNGSART



Backen



Einfrieren



Kochen / Garen

# HERZHAFTE SNACKS & MEALS

[alphalatts@gmail.com](mailto:alphalatts@gmail.com)

# 01. RTG FRÜHLINGSROLLEN



Der Bestseller beim Asiaten neben der kross gebackenen Ente? Frühlingsrollen! Eine leckere Vorspeise oder wie hier, in der großen Variante, weit mehr als nur ein simpler Snack, wenn sie nicht so fettig wären ... und damit ist nun Schluss!

Die RTG Frühlingsrollen glänzen mit hervorragenden Nährwerten bei vollem Geschmack. Zugegeben ist das Einrollen der Filoteig-Blätter ein kleiner Nervenkitzel, allerdings lohnen sich die 20 Minuten Aufwand garantiert!

Probiere sie unbedingt aus und wenn sie dir schmecken, kannst du beim nächsten Durchgang direkt die doppelte oder dreifache Portion zubereiten. Das spart dir eine Menge Aufwand und Zeit. Aufgrund der gigantischen Makroverteilung eignen sich die RTG Frühlingsrollen auch ideal rund um deine kräftezehrende Trainingseinheit - ideal als Post Workout Mahlzeit mit der legendären Süß-Sauer Sauce (Rezept Nr. 17).



**6 Portionen**



**20 Minuten**



**15 – 20 Minuten**

Nährwerte  
**pro Frühlingsrolle**



**171,5 Kalorien**

12,3 g Eiweiß

18,5 g Kohlenhydrate

5,2 g Fett

Nährwerte Gesamt  
**6 Frühlingsrollen**



**1029 Kalorien**

74 g Eiweiß

111 g Kohlenhydrate

31 g Fett



**ZUTATEN**

6 Filoteig-Blätter à 25 g

250g Tatar (Rinderhack 3% Fett) oder für Vegan:

200 g Räuchertofu oder Next Level Hack

1 Stück Weißkohl (150 g)

1 Möhre (100 g)

1 Frühlingszwiebel

Ingwer 1/2 Daumen

1 Knoblauchzehe

1 EL Sojasauce

10g Kokosöl

1 Eigelb

1 Spritzer Reissirup oder andere Süße

d.philatts@gmail.com

## ZUBEREITUNG

1. Das Gemüse mit einer Küchenmaschine in Stifte hobeln oder mit der Hand in Stifte raspeln.
2. In einer Pfanne mit etwas Kokosöl kurz anbraten und den geriebenen Ingwer, eine zerdrückte Knoblauchzehe und eine in Ringe geschnittene Frühlingszwiebel auf mittlerer Hitze dazugeben, damit die Zutaten ja nicht verbrennen - sie werden sonst bitter.
3. Mit Sojasauce, Pfeffer und dem Reissirup abschmecken.
4. Das Gemüse aus der Pfanne holen und das Tatar kurz scharf anbraten. Anschließend das Gemüse wieder hinzu und alles vermengen.
5. Auf die ausgebreiteten Filoteig-Blätter gleichmäßig verteilen.
6. Von beiden Seiten einklappen, einrollen und mit Eigelb bepinseln. Den Schritt kannst du natürlich weglassen, wenn du dich vegan ernährst.
7. 15 bis 20 min bei 180 °C Umluft im Backofen backen. Dazu passt ein knackiger Salat hervorragend dazu.

### TIPP:

Als Dip passt hervorragend die Selfmade Süß-Sauer Sauce (Rezept Nr. 17).



## 02. KNUSPRIGE SÜSSKARTOFFEL POMMES OHNE FETT



Süßkartoffeln boomen im heutigen Zeitalter. Nicht ganz unbeteiligt sind sicher die vielen Burger Läden, die mit selbstgemachten Burger, Pommes und Saucen glänzen. Seither können wir schnellen Fastfood Ketten noch weniger abgewinnen als vorher und bevorzugen anstelle Selfmade Burger Bars.

Weil wir uns allerdings den Spaß erlaubt haben und die Kalorien eines solchen Burgers mit Süßkartoffel Pommes und Saucen zu tracken, kam schnell der Gedanke auf, dass es auch kalorienärmer funktionieren muss. Es kann sehr schnell passieren, dass so ein Burger Meal deinen kompletten Kalorienbedarf einnimmt - du hast richtig gelesen!

Wir haben schon Burger in Hamburg serviert bekommen, die weit die 4.000 Kaloriengrenze gesprengt haben.

Mit unserem Rezept hast du nicht nur die kalorienärmere Variante bei gleichem Geschmack, sondern kannst sogar davon sprechen, dass sie tierisch gesund ist!

Wir gehen sogar so weit, dass es eines der besten Beilagen ist, die du je serviert haben wirst! Bei uns finden sie seither mindestens einmal pro Woche Platz auf dem Teller und haut jeden Besuch vom Hocker, dem wir diese Beilage mit unseren unfassbar leckeren Saucen (Rezepten Nr. 13 bis 15) servieren.





**2 – 3 Portionen**



**10 Minuten**



**35 – 35 Minuten**



## ZUTATEN

- 2 große Süßkartoffeln (1 kg)
- 35 g Dinkelvollkornmehl oder
- 1 - 2 EL Speisestärke
- Salz nach Belieben
- Paprikapulver und
- Gewürze nach deiner Wahl

## Nährwerte pro (große) Portion



**490 Kalorien**

- 10 g Eiweiß
- 112 g Kohlenhydrate
- 0,5 g Fett

## Nährwerte Gesamt 2 Portion



**980 Kalorien**

- 20 g Eiweiß
- 224 g Kohlenhydrate
- 1 g Fett

## ZUBEREITUNG

1. Die Süßkartoffeln schälen, waschen und in circa ein Zentimeter dicke Stifte schneiden.

2. Danach in eine Schüssel mit Wasser legen und mindestens eine Stunde oder gleich über Nacht ziehen lassen.

3. Aus dem Wasser nehmen, trocken tupfen und in einer Schüssel mit Deckel oder einem Gefrierbeutel mit Stärke oder Mehl und den Gewürzen bestreuen und durchschütteln bis sie gleichmäßig ummantelt sind.

4. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

5. Die Süßkartoffel Stifte gleichmäßig darauf verteilen, ohne dass sie sich berühren.

6. Nun im vorgeheizten Ofen bei 230 °C auf Ober- und Unterhitze je nach Dicke der Stifte circa 35 bis 45 Minuten backen.

Währenddessen die Ofentür ab und zu öffnen, damit die austretende Feuchtigkeit entweichen kann (ein- bis zweimal).

7. Nach der Backzeit im Ofen ruhen lassen und jetzt erst salzen und genießen.

### TIPP:

Zu den Süßkartoffel Pommes kannst du jegliche Low Carb Dips reichen. Noch besser: Nutze einfach den Light Ketchup (von Lidl), Selfmade Curry Ketchup oder ganz klassisch die der RTG Light Mayo und/oder Remoulade. Die passenden Rezepte findest du unter der Nummer 13 bis 15 in der Rubrik: Selfmade Protein Spreads und Saucen.

Keine Mahlzeit sollte weniger als 30 g Eiweiß besitzen, damit du spielerisch auf deinen täglichen Eiweißkonsum gelangst ohne dabei großartig Nahrungsergänzungsmittel zu addieren. Unsere Empfehlung: ein schönes Steak oder Hähnchenfilet zu servieren - auch der Low Carb Big Mac Wrap (Rezept Nr. 07) oder die Fitness Bifteki Balls (Rezept Nr. 34) passen perfekt dazu. Für die nötigen Mikronährstoffe eignet sich Grillgemüse oder ein bunter Salat.



## 03. PIZZA DONUTS



Die neu konzipierten Pizza Donuts sind eine wundervolle Abwandlung aus unserem RTG Sonntagsbrötchen 2.0 Grundrezept. Und wer die Sonntagsbrötchen bereits kennt, der kann vielleicht verstehen, was für ein Hype aus den neuen Pizza Donuts entstehen wird!

Rezepte bekommen dann eine große Beliebtheit, wenn sie schnell und kinderleicht in der Zubereitung sind und deine Geschmacksnerven Geburtstag und Weihnachten zur selben Zeit feiern.

Am besten schmecken die neuen Pizza Donuts natürlich frisch aus dem Ofen und

noch schön warm, jedoch kannst du sie auch ideal als Food Prep im Kühlschrank oder sogar im Gefrierschrank aufbewahren. Um deutlich mehr Frische zurückzubekommen, kannst du die aufbewahrten Donuts (und Sonntagsbrötchen) mit etwas Wasser von außen anfeuchten und für 30 bis 90 Sekunden (je nach Frischegrad) in der Mikrowelle erwärmen. Noch besser eignet sich zum erneuten „frisch machen“ ein Toaster auf mittlerer Stufe.

Dieses Rezept ist ein „must have“ und wird bei euch garantiert zum Selbstläufer werden.



**8 Donuts**



**20 Minuten**



**25 – 30 Minuten**

Nährwerte  
**pro Donut**



**229,9 Kalorien**

16 g Eiweiß  
27,8g Kohlenhydrate  
5,3 g Fett

Nährwerte Gesamt  
**8 Donuts**



**1839 Kalorien**

128 g Eiweiß  
222 g Kohlenhydrate  
42 g Fett



## ZUTATEN

Zutaten Grundrezept RTG Sonntagsbrötchen 2.0:

300 g Magerquark  
300 g Dinkelmehl  
2 Eier  
1/2 Packung Backpulver  
1/2 Packung Trockenhefe

Mach sie dir Vegan: In Kindheitsträume #2 erwarten dich die Sonntagsbrötchen 2.0 ebenfalls in einer veganen Version - wohlgerneht bei gleiehem Geseehmack!

## ZUTATEN FÜR DEN INHALT

50 g Light Reibekäse  
35 g Rindersalami fettarm bspw. Bresaola  
30 g gehobelter Parmesan  
25 g getrocknete Tomaten  
2 Lauchzwiebeln

## GEWÜRZE

Salz, Pfeffer, italienische Gewürze und Knoblauch

d.phlatts@gmail.com

## ZUBEREITUNG

1. Die Zutaten des Grundrezeptes in einer großen Schüssel zusammen verkneten und 30 Minuten in einem warmen Raum abgedeckt ruhen lassen.
2. In der Zwischenzeit schneidest du die nötigen Zutaten für den Inhalt und hebst diese nach 30 Minuten unter den Teig.
3. Forme den Teig nun in gleich große Donuts. Wir empfehlen etwa 100 g große Donuts, sodass etwa acht Donuts daraus entstehen.
4. Die Donuts bei 180 °C Umluft für 5 Minuten backen lassen und dann rundum einritzen.
5. Nach weiteren 12 bis 15 Minuten werden die Donuts mit einem Eigelb eingepinselt und optional mit 50 g Light Reibekäse bestreut.
6. Weitere 8 bis 10 Minuten backen und abschließend mit einem spitzen Gegenstand, bspw. einem Zahnstocher prüfen, ob die Donuts fertig sind.

**TIPP:** Wenn du während dem Portionieren deine Hände immer wieder in einer kleinen Schüssel mit lauwarmen Wasser und einem Schuss Öl anfeuchtest, klebt der Teig nicht so stark an deinen Fingern.

**PRÜFTEST:** Bleiben keine Reste am Zahnstocher oder anderem spitzen Gegenstand kleben, sind die Donuts fertig, ansonsten brauchen sie noch etwas.

## 04. FAST FLAMMKUCHEN ELSÄSSER ART



Flammkuchen sind eine tolle Sache. Das Beste daran: die Zubereitung ist kinderleicht und superschnell! Wir setzen bewusst auf einen fertigen Vollkorn Wrap Teig, sodass du auch spontan in den grandiosen Genuss kommst. Wer kennt es nicht? Man kommt von einem stressigen Tag nach Hause und der Magen knurrt. Jetzt noch groß in die Küche stellen? No way! Und bevor du künftig unnötig Geld beim Lieferservice lässt und gar nicht weißt, wie viele Kalorien du dir damit gönnst, haben wir in Kindheitsträume #1 eine schnelle Lösung für dich kreiert.

Hier bieten wir dir das schlichte Grundrezept an - lass deiner Kreativität gerne freien Lauf. Unsere Ideen zwecks Abwandlung und Vielfalt wären beispielsweise eine Version mit light Reibekäse und Lachsschinken oder Ziegenkäse und Feigen, aber auch Ziegenkäse, Datteln und Honig oder mit Räucherlachs und Dill sind umwerfende Geschmacksorgasmen!

Werde mit Road To Glory zum echten Gourmet und zeig dem stumpfen Bodybuilder, wie einfach und geschmackvoll gesunde Ernährung sein kann!



**1 Portionen**



**10 Minuten**



**10 – 15 Minuten**

Nährwerte  
**pro Flammkuchen**



**354 Kalorien**

30 g Eiweiß  
35 g Kohlenhydrate  
9 g Fett



**ZUTATEN FÜR 1 FLAMMKUCHEN**

1 Vollkorn Wrap  
75 g Schinkenwürfel Light  
50 g Low Fat Frischkäse (Exquisa 0,2%)  
50 g rohe Zwiebeln  
30 g Saure Sahne oder Creme Leicht  
Spritzer frische Zitrone  
Schnittlauch nach Belieben  
(frisch oder tiefgekühlt)

**GEWÜRZE**

Salz, Pfeffer und Knoblauch

Etwas Wasser

d.phlatts@gmail.com

## ZUBEREITUNG

1. Tortilla (Vollkorn Wrap) auf ein Backblech legen.
2. Creme zubereiten: Saure Sahne und den Frischkäse miteinander vermengen und mit einem Schuss Zitronensaft und bei Bedarf mit etwas Wasser strecken.
3. Die Creme mit Salz, Pfeffer und Schnittlauch würzen.
4. Creme aufstreichen und mit Schinkenwürfeln und Zwiebeln belegen.
5. Bei 170°C Umluft circa 10 bis 15 Minuten backen, bis der Teig knusprig goldbraun ist.
6. Den frischen Schnittlauch abschließend als Topping darüber streuen oder nach Belieben kurz mit backen.

Pro Flammkuchen sparst du hier sagenhafte 50% an Kalorien gegenüber eines fertigen Flammkuchen aus dem Supermarkt! Außerdem profitierst du von deutlich besseren Zutaten, was zur Folge hat, dass die Makroverteilung vom allerfeinsten ist. Auch die Zubereitungszeit ist kein Stück langsamer, als würdest du ein TK Flammkuchen nutzen - Bon Appetit.



## 05. KARTOFFELPUFFER AUS DEM OFEN



Lass dir von deinen Kindern in der Küche helfen! Die meisten Kinder lieben Kartoffelpuffer mit Apfelmus, daher bietet sich auch dieses Gericht wunderbar dazu an selbst schon die Kleinen mit einzubeziehen. Meine Tochter konnte kaum über die Herdplatte schauen, als sie uns in der Küche behilflich sein wollte. Es fördert enorm die Kreativität, das selbstständige Arbeiten und sogar die einfache Mathematik wird dank abwiegen einzelner Portionen gefördert.

Das Schönste aber ist, dass man gemeinsam eine wundervolle Zeit miteinander verbringt und die Kinder schnell den Eindruck gewinnen, etwas eigenes geschaffen zu haben.

Mein Tipp: Fördere diese Eigenschaft und lass gerne auch mal etwas in die Hose gehen! Fehler zu machen ist menschlich und erst daraus entstehen Learnings und Erfahrungswerte, die für das Heranwachsen essenziell sind. Lange habe ich diesen Prozess unterschätzt und jede Menge Fehler in der früheren Erziehung gemacht

- wir haben es schließlich selbst nicht anders beigebracht bekommen.

Heute ärgere ich mich darüber, da das Unterbewusstsein unserer Kleinen in den ersten sechs Jahren am meisten geprägt wird. Wie wir allerdings in EGO schon geschrieben haben, kann man an der Vergangenheit nichts ändern, sondern es in der Gegenwart nur besser machen, um die Zukunft positiv zu beeinflussen.

Wenn auch du mehr vom Leben, Erfolg und Glück haben möchtest, wird EGO die beste Investition sein, die du in diesem Jahr in dich, deine eigene Weiterentwicklung und in deine Freunde und Familie stecken kannst - denn auch sie werden nach wenigen Wochen bereits einen Unterschied in deinem Mindset und Auftreten feststellen dürfen.

**TIPP:** Die Kartoffelpuffer kannst du ideal als Food Prep verwenden - warm und kalt genießen und aus dem Toaster aufgewärmt fast genauso lecker, wie frisch zubereitet!



## 25 Puffer



## 25 Minuten



## 40 – 45 Minuten

### Nährwerte pro Puffer



### 73 Kalorien

2,8 g Eiweiß  
11,3 g Kohlenhydrate  
1,8 g Fett

### Nährwerte Gesamt 25 Puffer



### 1825 Kalorien

70 g Eiweiß  
283 g Kohlenhydrate  
45 g Fett



## ZUTATEN

1500 g geschälte Kartoffeln, festkochend  
3 große Zwiebeln  
6 EL zarte Haferflocken  
4 Eier  
2 TL Öl  
1,5 gestrichene TL Salz  
Pfeffer nach Belieben

d.philatts@gmail.com

## ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln und Kartoffeln putzen und schälen.
2. Mit der Küchenmaschine oder händisch die Zwiebeln und Kartoffeln fein raspeln.
3. **WICHTIG:** Die Kartoffel-Zwiebel-Masse mit einem Küchenhandtuch gut ausdrücken, damit sie nicht zu viel Flüssigkeit enthält und besser bindet.
4. Haferflocken, Eier und das Öl hinzugeben. Ein bisschen Öl ist wichtig, damit die Reibekuchen im Ofen nicht zu trocken werden.
5. Anschließend mit Salz und Pfeffer nach Belieben würzen.

6. Backblech mit Backpapier auslegen und die insgesamt 25 gleich große Puffer formen und auf das Backblech legen.
7. Im Backofen bei 160 °C Umluft (oder 180 °C Ober- /Unterhitze) circa 40-45 Minuten backen.

### TIPP:

Zu den Kartoffelpuffer kannst du jeglichen fruchtigen Dip reichen oder du isst deine Puffer herzhaft zu den Rezepten aus der Rubrik Muddi's Hausmannskost (Rezepte Nr. 30 und 31).

## 06. FRÜHSTÜCKSBURGER 2.0



Kartoffelpuffer sind deutlich vielseitiger, als die meisten denken! Egal ob süß oder herzhaft, die cleanen und kalorienarmen Puffer haben es so faustdick hinter den Ohren, dass sie bereits zum Frühstück einen puren Geschmacksorgasmus verursachen können.

Das Schöne daran ist, sie lassen sich im Kühlschrank aufbewahren und im Toaster erneut aufwärmen. Dafür solltest du sie ähnlich wie die Sonntagsbrötchen 2.0 mit etwas Wasser beträufeln und anschließend auf mittlerer Stufe im Toaster erwärmen.

Belegen kannst du diesen umwerfenden Snack wie du willst. Es ist eine tolle Alternative zu den Sonntagsbrötchen und Haferflockenkuchen, wenn man beim Carb Cycling an diesem Tag Kohlenhydrate einsparen möchte.

Was Carbcycling ist, wie es ideal auf dich, deinen Alltag und deine Zielsetzung angepasst wird und warum es einer der einfachsten und am besten durchführbaren Diätformen ist, lernst du in EAT - der ultimativen Ernährungsbibel kennen und lieben!

**LEARNING:** Unsere Kochbücher ohne EAT zu besitzen ist wie ein Auto zu fahren, aber keinen Führerschein zu haben.



**1 Portion**



**10 Minuten**

Nährwerte **pro**  
**Frühstücksburger 2.0**



**379 Kalorien**

27,6 g Eiweiß

31,9 g Kohlenhydrate

14,5 g Fett



## ZUTATEN

- 2 Kartoffelpuffer (circa 100g)
- 30 g Kochschinken (1 Scheibe)
- 20 g Reibekäse Light
- 15 g RTG Curry Ketchup (Rezept Nr. 14)
- 1 Spiegelei

d.philatts@gmail.com

## ZUBEREITUNG

Du benötigst keine 10 Minuten Zubereitungszeit, wenn die Kartoffelpuffer auf die Resteverwertung oder als Food Prep im Kühlschrank warten. Solltest du sie eingefroren haben, ist es ratsam, sie am Vorabend aus dem Gefrierfach zum Auftauen zu legen.

1. Kartoffelpuffer toasten und beide mit dem RTG Curry Ketchup bestreichen.
2. Eine Hälfte mit Schinken und Reibekäse belegen.
3. Spiegelei braten und heiß auf den Reibekäse legen.
4. Den zweiten Kartoffelpuffer auflegen und direkt schmecken lassen.

## 07. LOW CARB BIG MAC WRAP



Der Big Mac ist seit Jahren der erfolgreichste Burger der goldenen Möwe. Im Grunde könnten wir hier einen einfachen Hamburger oder Cheeseburger servieren und die Kids von heute wären glücklich... Doch das ist nicht der Anspruch von Kindheitsträume!

Wir wollen ALL IN gehen, bei vollem Geschmack die Kalorien im Zaum halten und die Nährwerte so tunen, dass sie ideal zu deinen körperlichen Zielen passen. Die wohl größte Herausforderung bei der Gestaltung dieses Rezepts liegt sicher in der Big Mac Sauce mit Wiedererkennungs-Garantie, oder? Du wirst am Ende verwundert sein, wie umwerfend die gesunde Alternative konkurrieren kann.

Schlemmen ohne Reue, das ist das Motto von RTG - und mit dieser Eiweißbombe von 170 g reinem Protein bei nur 34 g Kohlenhydraten und 55 g Fett auf wohl-

d.pblatts@gmail.com

gemerkt drei Portionen, wirst du wahrscheinlich nie wieder zum Original greifen wollen.

Zum Vergleich hat ein Big Mac nur lausige 219 g Gewicht und umfasst knappe 500 Kalorien - die gesunde Variante hingegen wiegt das 1,5-fache pro Portion und hat trotzdem weniger Kalorien als das Original. Und ob du es glaubst oder nicht, der optimierte Big Mac fährt mit 11 g Kohlenhydraten noch ganz geschmeidig die Low Carb Schiene. Unser Motto: Make diet great again!

Spätestens jetzt solltest du verstehen, warum man bei solcher Kost von leeren Kalorien spricht. 500 kcal an der Zahl und wenig später knurrt der Magen wieder. Und trotzdem - oder vielleicht gerade deswegen - gehört dem Erfinder dieses Burgers die erfolgreichste Burgerkette der Welt.





**3 Portionen**



**30 Minuten**



**20 Minuten**

Nährwerte  
**pro Portion**



**280,3 Kalorien**

35,5 Eiweiß  
7,1 g Kohlenhydrate  
11,5 g Fett

Zu Vergleich hier die  
Nährwerte **des Original**



**495 Kalorien**

25,1 g Eiweiß  
40 g Kohlenhydrate  
31,1 g Fett



### ZUTATEN FÜR DEN TEIG

250 g Magerquark  
100 g Reibekäse light  
3 Eier

### ZUTATEN FÜR DIE SAUCE

65 g Naturjoghurt 1,5% (oder RTG Mayo Rezept Nr. 13)  
40 g Ketchup Light  
20 g Senf

### ZUTATEN FÜR DIE FÜLLUNG

300 g Tatar  
75 g Zwiebel (circa 1 Zwiebel)  
3 Scheibletten Schmelzkäse light  
3 Salzgurken (wer darauf steht),  
Gewürzgurken oder Essiggurken  
Salat, fein gehackte Zwiebeln und Tomaten  
(optional) nach Belieben

Salz und Pfeffer nach Belieben

d.philatts@gmail.com

## ZUBEREITUNG

**TIPP:** Cheddar Käse passt als Füllung on top super, verändert natürlich die unten genannten Nährwerte. Und Cheddar Light Käse ist zudem nicht wirklich einfach zu finden.

1. Magerquark, Reibekäse und Eier zu einer dickflüssigen Masse verrühren und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Bei 180 °C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Backofen circa 20 Minuten backen. Anschließend den Teig auskühlen lassen.
2. Zutaten für die Sauce währenddessen verrühren.
3. Hackfleisch in der Pfanne mit den gewürfelten Zwiebeln, Salz und Pfeffer krümelig anbraten.

4. Gurken in Scheiben schneiden und zum Hackfleisch geben. 2/3 der Sauce auf dem gebackenen Teig verteilen. Das noch warme Hackfleisch darüber verteilen und den Käse über dem Hack schmelzen lassen.

5. Den Salat in Streifen schneiden, Tomaten würfeln und über dem Käse verteilen, dann die restliche Sauce darauf verteilen. Den Teig mithilfe des Backpapieres einrollen, dass der Big Mac Wrap aussieht wie eine Biskuitrolle.

**WICHTIG:** Bitte nicht zu viel auf dem Teig verteilen, da die Rolle sonst zu dick wird und die Füllung an beiden Enden hervorquillt!

## NUTRITION FACTS:

# DENK MIR AN DEINE GREENS!

Egal, ob du dich im Aufbau oder in einer Diät befindest – Gemüse ist einer der wichtigsten Eckpfeiler deiner Ernährung.

Gemüse ist nicht nur als Sättigungsfaktor sehr wichtig, sondern auch durch die vielen Ballaststoffe und Mikronährstoffe, die es liefert.

Ich verstehe jeden, der ein Kindheitstrauma in Sachen Gemüse hat. Aber es ist so wichtig, dass du deinem Körper heute etwas Gutes tust. Wenn du dir die Rezepte in unseren Kochbüchern anschaust, wirst du mit Sicherheit überrascht sein, wie lecker Gemüse sein kann. [d.phlatts@gmail.com](mailto:d.phlatts@gmail.com)

Dir haben diese Tipps gefallen? Du willst mehr davon? Du findest unzählige Tipps für eine erfolgreiche Diät, einen erfolgreichen Aufbau und viele Diätformen, von denen mit Sicherheit auch eine zu deinem individuellen Alltag passt, in „EAT –die ultimative Ernährungsbibel“.

Mein Anspruch an dieses Werk ist es, dass du dir damit das kompakte Wissen und die Fähigkeiten aneignest, um schnell und langfristig deinen gesunden Traumkörper zu erreichen und dich darin pudelwohl zu fühlen.

### UND FÜR UNS GELTEN FOLGENDE WICHTIGE RTG-GEMÜSE-RICHTLINIEN.

- Drei Portionen Gemüse am Tag.
- Vorzugsweise als Rohkost oder auch leicht gedünstet.
- Tiefkühl-Gemüsemischungen sind eine hilfreiche Ergänzung und genauso voll mit Mikronährstoffen.
- Je grüner, desto besser.
- Versuche so viel farbliche Abwechslung wie möglich auf den Teller zu bekommen.
- Eine hohe Qualität ist essenziell, da oft mehr Nährstoffe und weniger Schadstoffe enthalten sind.

# SÜSSE SNACKS & MEALS

d.phlatts@gmail.com



## 08. SCHNELLSTER FULL CHOCOLATE PROTEIN PUDDING DER WELT



Hat das wirklich noch etwas mit kochen zu tun? Natürlich nicht!

Darum geht es allerdings auch nicht zwingend in Kindheitsträume #1 - Unsere Mission lautet mit diesem Werk, dir deinen Horizont so zu erweitern, dass du mit minimalem Aufwand das maximale Ergebnis bekommst.

Die Protein Puddings haben dieses Jahr die Supermärkte erobert und mit 20 g Eiweiß pro Portion sind es löbliche Heißhunger-Killer. Geschmacklich stehen sie „Muddi's Original“ tatsächlich in nichts nach - deswegen können wir hier nur eine 100 prozentige Empfehlung aussprechen.

Doch uns fehlt hier noch wortwörtlich die Kirsche auf dem Sahnehäubchen.

Wie schafft man es, den Proteingehalt weiter zu erhöhen, Geschmack und Konsistenz noch zu verbessern und den Pudding mit essentiellen Fetten auszustatten? Ganz einfach: mit nur 2 weiteren Zutaten und 2 Minuten Zeitaufwand.

Viel Spaß beim Ausprobieren, denn spätestens ab heute wird dieses verarbeitete Lebensmittel ein fester Bestandteil in deinem Kühlschrank sein - doch Vorsicht: beachte bitte unseren Hinweis ganz unten im Rezept! Diese Nachspeise sollte idealerweise kein täglicher Bestandteil deiner Ernährungsweise sein. Und nun viel Spaß beim Schlemmen.



**1 Portion**



**2 Minuten**



**322,5 Kalorien**

47,7 g Eiweiß

13,2 g Kohlenhydrate

8,4 g Fett



## ZUTATEN

200 g Schoko Pudding bspw. Ehrmann

30 g Schoko Proteinpulver

20 g RTG Nutella Creme (Kindheitsträume #2)

d.philatts@gmail.com

## ZUBEREITUNG

1. Schoko Pudding aus dem Becher (Kühlregal) von Ehrmann, Dr. Oetker oder aus dem Discounter von Lidl oder Aldi nehmen. Die 200g Pudding in eine tiefe Schüssel geben.
2. 30g sehr gut schmeckendes Schoko Protein deiner Wahl hinzugeben und schön cremig rühren.
3. Nun in der Mitte der Pudding Creme ein kleines Loch „schaufeln“. Dort platzierst du abschließend die RTG Protein Nutella Creme als Kern.

## ACHTUNG:

Diese Nachspeise ist dank der fertigen Zutaten verarbeitet und sollte nicht zu häufig in deinem Ernährungsplan Platz finden. Wir naschen den schnellsten Pudding der Welt in dieser Form 1 bis 2 Mal die Woche, wenn es schnell gehen soll.



## 09. APFELPFANNKUCHEN FÜR FAULE AUS DEM OFEN



Pfannkuchen, Pancakes oder Crêpes dürfen definitiv nicht fehlen, wenn man an die Lieblingsgerichte unserer Kindheit zurückdenkt. Auch im Erwachsenenalter schmecken sie uns noch immer fantastisch. Wäre da nicht der Zeitaufwand Pfannkuchen für Pfannkuchen am Herd zuzubereiten.

Die Variante aus dem Ofen ist nicht nur fettärmer, sondern auch mit deutlich weniger Zeitaufwand verbunden. Ein ideales Frühstück oder Snack zum Nachmittag für die ganze Familie und im Sommer mit einer Kugel selfmade Nicecream einfach unschlagbar.



**12 Stücke**



**10 Minuten**



**30 – 35 Minuten**

Nährwerte  
**pro Stück**



**112,3 Kalorien**

7,9 g Eiweiß  
11,3 g Kohlenhydrate  
3,4 g Fett

Nährwerte des  
gesamten **Kuchens**



**1348 Kalorien**

95 g Eiweiß  
136 g Kohlenhydrate  
41 g Fett



## ZUTATEN

200 ml fettarme Milch  
100 g Dinkelmehl  
50 ml Wasser mit Kohlensäure  
40 g Mehrkomponenten Protein oder Casein Vanilla  
25 g Mandelmehl entölt  
20 g gehobelte Mandeln  
3 Eier  
2 Äpfel  
1 Packung Vanille Puddingpulver  
1-2 EL Erythrit  
(auch mehr oder andere Süße möglich)  
Ceylon Zimt  
PuderXucker bei Bedarf

## EQUIPMENT

Schneebeesen,  
Backpapier,  
Backblech

d.philatts@gmail.com

## ZUBEREITUNG

1. Eier inklusive des Eiweißes mit einem Schneebeesen schaumig schlagen.
2. Süße, Milch und Wasser begeben.
3. Puddingpulver und Proteinpulver unter das Mehl geben und die feuchten Zutaten sowie einen geriebenen Apfel unterrühren.
4. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech auslegen, den zweiten Apfel in dünne Scheiben schneiden und darauf verteilen, die Mandeln darüber geben und mit Zimt und Erythrit bestreuen.
5. Etwa 30 bis 35 Minuten bei 170 °C Umluft backen.

**TIPP:** Die Apfelpfannkuchen lassen sich sehr gut warm oder kalt genießen und eignen sich also auch ideal als Food Prep für unterwegs. Den PuderXucker nutzt du bestmöglich erst dann, wenn die Pfannkuchen gegessen werden sollen und falls sie für deinen Geschmack noch nicht süß genug sind.



## 10. MUDDI'S GRIEBBREI MIT KIRSCHEN



Ob Milchreis oder Griebbrei - ein wahrer Kindheitstraum, wenn er richtig zubereitet ist. Und das ist er mit diesem Rezept unter Garantie!

zudem warm wie auch kalt, deswegen ein Garant als neuer Standard für dein wöchentliches Vorkochen.

Was zeichnet ihn es aus? Die Einfachheit, der volle Geschmack und die idealen Makros für volle Energiespeicher passend in der Früh oder direkt vor- oder nach deinem intensiven Workout. Außerdem ist „Muddi's Griebbrei“ auch ideal als Food Prep geeignet und hält sich im Kühlschrank über mehrere Tage - schmeckt





**5 Portionen**



**10 – 15 Minuten**

Nährwerte  
**pro Portion**



**479,8 Kalorien**

18 g Eiweiß  
86,6 g Kohlenhydrate  
5,2 g Fett

Nährwerte Gesamt  
**mit Schoko Topping**



**2399 Kalorien**

90 g Eiweiß  
433 g Kohlenhydrate  
26 g Fett



**ZUTATEN**

500 g Dinkelgrieß  
500 ml fettarme Milch (Rest mit Wasser auffüllen,  
circa 2 Liter, siehe Packungsanleitung)  
500 g TK Kirschen (tiefgefroren)  
75 g Edelbitter Schokolade als Topping (optional)  
1 Ei  
Erythrit oder Flavour / Süßstoff nach Wahl  
PuderXucker

d.phlatts@gmail.com

## ZUBEREITUNG

1. Grießbrei nach Anleitung mit fettarmer Milch und Wasser kochen, mit Flavour oder Erythrit süßen.
2. Eigelb und Eiklar trennen. Das Eigelb dem Grießbrei unterrühren.
3. Das Eiklar steif schlagen und vorsichtig dem Grießbrei unterheben.
4. TK Kirschen (ohne Zucker) auftauen, mit Sofortgelatine etwas andicken und auf die Portion Grießbrei geben.
5. Abschließend mit der geraspelten Schokolade garnieren und mit etwas PuderXucker bestreuen.



## 11. MUDDI'S KEKSTEIG OHNE BACKEN



Fragt man zehn Kinder, werden wahrscheinlich alle zehn davon berichten, dass das Schönste am gemeinsamen Backen mit Oma oder der Mutter die Nascherei zwischendurch war (oder ist). Wir sind uns sicher, dass auch du schon das Vergnügen hattest, die Reste aus der Teigschüssel auskratzen zu dürfen, oder? Doch allzu viel sollte man davon nicht naschen, da es auf den Magen schlagen würde - Magenprobleme hatten wir zwar nie, aber die Oma oder die Mutter wird schon recht gehabt haben. Deswegen galt der Keksteig als leckere Rarität - das ändert sich ab jetzt!

Wir haben uns lange nach einer Alternative beratschlagt, die mit gutem Gewissen genascht werden kann, ohne die Verdauung großartig zu beeinflussen oder das Bäuchlein „über Nacht“ wachsen zu lassen.

Unser Versprechen: Du wirst von den lecker saftigen Bällchen ohne Mehl, Zucker und Butter begeistert sein und auch deine veganen Freunde werden eine neue Snackidee kennen und lieben lernen. Aufgrund des hohen Süße-Anteils solltest du die Bällchen genießen und nicht in Massen essen. Wir nutzen sie beispielsweise sehr gerne als Topping für unseren Cheat Quark - probiere es unbedingt aus!



## 12 Keksteigbälle



15 Minuten

Nährwerte  
**pro Keksteigball**



**68,7 Kalorien**

2,9 g Eiweiß  
4,6 g Kohlenhydrate  
3,8 g Fett

Nährwerte Gesamt  
**12 Keksteigbälle**



**824 Kalorien**

35 g Eiweiß  
55 g Kohlenhydrate  
45g Fett



## ZUTATEN

265 g Kichererbsen aus der Dose  
100 g Soja Skyr  
40 g Erythrit  
30 g Cashewmus  
30 g dunkle Schokolade  
20 g Kokosmehl  
5 g Vanille Cookies Flavour  
Süßstoff nach Belieben

d.philatts@gmail.com

## ZUBEREITUNG

1. Kichererbsen abtropfen mit Skyr und Cashewmus glatt pürieren.
2. Kokosmehl sowie die Vanille Flavours unterrühren und je nach Geschmack süßen.
3. Ein paar Minuten ruhen lassen.
4. Wenn der Teig zu fest wird, etwas Wasser, Skyr oder fettarmen Joghurt dazu geben.
6. Teig abschmecken und ggf. mit etwas Süßstoff nach Belieben nachsüßen.
7. Die Schokolade klein hacken, untermischen und in 12 Bällchen rollen.

Im Kühlschrank oder Gefrierschrank lagern und bei aufkommenden Heißhunger attacken in Maßen snacken.



## 12. PROTEIN KINDER COUNTRY'S



Goldgelb geröstete Cerealien in einer Füllung aus Milchcreme. Umhüllt von zarter Vollmilchschokolade. So lautet das Versprechen vom Hersteller. Das auf 100 g betrachtet allerdings die Hälfte der Grammzahl aus Zucker besteht, davon ist natürlich in keinem Werbeversprechen die Rede.

**Realtalk:** Wir sind entsetzt, wie fahrlässig viele Eltern mit der Ernährung ihres Nachwuchses umgehen - gerade, wenn es um den täglichen Zuckergehalt geht. Schaut man sich diverse Studien genauer an, ist man womöglich sehr überrascht. Denn Zucker macht ähnlich süchtig wie harte Drogen! Warum werden diese Süßwaren also nicht als Droge betitelt und dermaßen verharmlost?

Weil die Lebensmittelindustrie Milliarden mit eben solchen Süßwaren verdient, wird die gängigste Droge dieser Welt in den Medien extrem verharmlost und mit Sicherheit auch nicht als solche betitelt! Wusstest du, dass Ratten sowohl Zucker als auch Kokain serviert bekommen haben und im Anschluss dessen viermal so häufig zum Zucker tendiert haben, wenn sie vor die Wahl gestellt worden sind? Der Grund dafür ist einfach - identisch wie bei Drogen stimuliert Zucker unser Belohnungssystem und sorgt für immer weitere Heißhungerattacken, weil der Insulinspiegel kontinuierlich steigt und wieder sinkt. Das sorgt nicht nur für Energielöcher und Lethargie, sondern kann im Worst Case auch zu etlichen Krankheiten führen.

Wer also auf den Gedanken kommt, sich über Süßstoffe zu beschweren, der sollte in erster Linie für eine Woche seinen Zuckerkonsum berechnen und in der Woche darauf alle Lebensmittel mit enthaltenem Zucker meiden.

Beobachte, was mit deinem Körper passiert, insbesondere in den ersten 2 bis 3 Tagen.

Mit jedem unserer 7 Kochbücher bekommst du unwahrscheinlich viele Alternativen, sodass es dir künftig nicht mehr schwerfällt, den industriellen Zucker zu meiden. Dass es trotzdem schmeckt - in vielen Fällen sogar deutlich besser - beweist auch dieses wundervolle Rezept der Kinder Country's.

**Einziges Manko:** Sie sollten frisch aus dem Gefrierfach verspeist werden, da wir hier komplett auf Schokolade verzichtet haben.

**Vorteil:** Die Nährwerte sind unschlagbar. **Nachteil:** Sie sollten eher mit einer Kuchengabel genossen werden, ansonsten gibt es eine dezente Sauerei.





**10 Stück**



**10 Minuten**

Nährwerte  
**pro Riegel (50 g)**



**103 Kalorien**

12,6g Eiweiß

9,1 g Kohlenhydrate

2,3 g Fett

Nährwerte Gesamt  
**10 Riegel**



**1029 Kalorien**

126 g Eiweiß

91 g Kohlenhydrate

23 g Fett



**ZUTATEN**

200 g Frischkäse fettarm (0.2%)

150 ml Kokosmilch aus der Dose fettarm (6%)

120 g Schoko Proteinpulver

90 g Dinkelpops

20 g Backkakao stark entölt

20 g Schoko Flavour (oder mehr Backkakao und

Süßstoff nach Wahl)

5 g Vanille Flavour (oder Süßstoff nach Wahl)

d.phlatts@gmail.com

## ZUBEREITUNG

1. Schoko Proteinpulver, Back Kakao und Schoko Flavour mit circa 100 ml Kokosmilch in einer Schüssel vermengen und glatrühren.
2. Frischkäse mit 50 ml Kokosmilch und Vanille Flavour in einer separaten Schüssel glatrühren und anschließend die Dinkelpops unterrühren.
3. Eine flache Form / Tupper Schüssel mit Klarsichtfolie auskleiden und die Hälfte der Schokomasse für den Boden gleichmäßig dünn verteilen. Danach vorsichtig die Frischkäse-Dinkelpops Masse als zweite Schicht gleichmäßig darauf verteilen und anschließend mit der restlichen Schokomasse bedecken.
4. Alles für circa 1 bis 2 Stunden in den Gefrierschrank, bis alles durch ausgehärtet ist.
5. Abschließend alles in gleich große Kinder Country Riegel schneiden.

### Zum Vergleich:

Kinder Country Original: 23,5 g VS

RTG Kinder Country: 23,5 g:

Kalorien: 132 kcal 51,7 kcal

Eiweiß: 2 g 5,9 g

Kohlenhydrate: 12,9 g 4,3 g

Zucker: 11,5 g 0,4 g

Fett: 7,9 g 1,1 g





# SELFMADE PROTEIN SPREADS & SAUCES

[d.phlatts@gmail.com](mailto:d.phlatts@gmail.com)





## 13. RTG LIGHT MAYO



Pommes Rot-Weiß, Schranke oder Ketchup mit Mayo. Wie auch immer man es nennen mag - einer der Namen ist jedem Kind geläufig. Die Mutter wusste zwar nicht warum, aber sie hat trotzdem eine Warnung ausgesprochen: bloß nicht zu viel davon naschen, denn das macht dick! Und sie hatte nicht ganz unrecht, weder an Ketchup, noch an Mayo ist viel Gesundes enthalten ... noch!

Road To Glory revolutioniert gemeinsam mit dir die beliebtesten Spreads und Saucen, die wir schon als Kinder kennen und lieben gelernt haben. Wenn du jetzt noch die Einfachheit und die Makroverteilung in Kindheitsträume kennen und lieben lernst, wirst du bald keine Dips und Saucen mehr im Supermarkt kaufen. Da freut sich nicht nur dein Geldbeutel, sondern auch künftig deine Gesundheit bei nur 5,4 g Fett und die auch aufgrund des Eigelbs zum Großteil ungesättigt und reich an A, B, D, E und K Vitaminen sind.



**5 – 7 Portionen**



**10 Minuten**

Nährwerte  
**pro Portion**



**49,4 Kalorien**

4,6 g Eiweiß  
1,2 g Kohlenhydrate  
2,8 g Fett

Nährwerte Gesamt  
**5 – 7 Portionen**



**247 Kalorien**

23 g Eiweiß  
6 g Kohlenhydrate  
14 g Fett



## ZUTATEN

150 g Skyr  
2 Eier (nur das Eigelb, 4 Minuten weichgekocht)  
2 TL Weißweinessig  
2 g Guarkernmehl  
Messerspitze Senf (mittelscharf)  
Spritzer Zitronensaft nach Belieben  
Prise Salz nach Belieben

Salz, Pfeffer und Süße kann und sollte nach Belieben (bspw. Süßstoff oder Erythrit) gewählt werden.

Das Rezept ist absolutes Feintuning und steht und fällt mit dem Feingefühl. Gelingt sie dir so, wie sie uns zuletzt mit den obigen Zutaten gelungen ist, hast du einen neuen und kalorienarmen Traum erschaffen!

d.philatts@gmail.com

## ZUBEREITUNG

1. Die Eier 4 Minuten weichen kochen, abschrecken, schälen und vom Eiklar befreien.
2. Die 2 Eigelbe mit einer Gabel verrühren und mit Essig, Zitronensaft und Senf vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Skyr löffelweise einrühren und gut vermischen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
4. Mit Frischhaltefolie abdecken und 10 Minuten ruhen lassen, damit sich die Aromen frei entfalten können.

**TIPP:** Wirf das gekochte Eiklar auf keinen Fall weg! In meiner Welt habe ich kein Verständnis für Menschen, die Essen stehen lassen oder gar wegwerfen, während aktuell 821 Millionen Menschen weltweit hungern! Bei einer Weltbevölkerung von 7,8 Milliarden Menschen bedeutet es, dass jeder neunte Mensch auf diesem Planeten nicht genug zu essen hat.

Stattdessen könntest du die gekochten Eiklar Schiffchen an der Stelle, an der das Eigelb saß, mit der fertigen Mayo befüllen und hast damit einen proteinreichen Partysnack oder Topping für deine RTG Sonntagsbrötchen geschaffen.



## 14. CURRY KETCHUP OHNE ZUCKER



Was wäre eine Currywurst ohne Pommes oder noch schlimmer ohne Curry Ketchup?

**DAS GEHT DOCH GAR NICHT!**

Verdammt richtig, deswegen lassen wir uns nicht lumpen und zeigen dir, wie einfach und lecker ein selfmade Curry Ketchup sein kann.

Teste den Ketchup selbst und wenn er dir gefällt, kannst du direkt größere Portionen zaubern, sodass der Ketchup länger hält und deinen Aufwand erheblich minimiert!



**5 Portionen**



**10 Minuten**



**20 – 25 Minuten**

Nährwerte  
**pro Portion**



**47,8 Kalorien**

1 g Eiweiß  
5,8 g Kohlenhydrate  
2,2 g Fett

Nährwerte Gesamt  
**5 Portionen**



**239 Kalorien**

5 g Eiweiß  
29 g Kohlenhydrate  
11 g Fett



## ZUTATEN

200 g voll schmeckende Tomaten  
(nicht am falschen Ende sparen)  
40 g Tomatenmark  
15 g Dattel Sirup  
10 g Olivenöl  
1/2 rote Zwiebel  
1/2 rote Chilischote (optional, Schärfe nach Belieben)  
Currypulver, Salz und Pfeffer je nach Geschmack  
und Intensität

d.phlatts@gmail.com

## ZUBEREITUNG

1. Tomaten waschen, vierteln, von Stielansätzen befreien und in Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Chilischote waschen, längs halbieren und die Kerne entfernen. Den Chili in kleine Stücke schneiden.
2. Olivenöl in einem kleinen Topf erwärmen. Zwiebel und Chili darin glasig dünsten. Tomaten, Tomatenmark und Dattel Sirup hinzugeben und bei mittlerer Hitze circa 2 bis 3 Minuten leicht anbraten, zwischendurch hin und wieder umrühren.
3. Mit Curry, Salz und Pfeffer würzen, dann pürieren.



## 15. PROTEIN REMOULADE



20 Mal weniger Fett als im herkömmlichen Rezept gefällig? Dann bist du hier richtig!

Gesundes Essen hat häufig den Ruf, wenig abwechslungsreich und vor allem trocken zu sein. Genau deswegen suchten wir lange nach Rezepten, die uns Saucen-Junkies befriedigen. Mit der Protein Remoulade kannst du jegliche deftigen Rezepte verfeinern, sodass selbst die Mutter neidisch wird. Unsere Protein Remoulade hält sich außerdem mehrere Tage im Kühlschrank und kann sogar eingefroren werden.

Plane künftig also gerne voraus und bereite größere Portionen vor, dass du nur ein- bis zweimal die Woche in der Küche zu stehen brauchst. Die Protein Remoulade eignet sich hervorragend zu Grillfesten, Kartoffelgerichten, Brot/Brötchen, Reis und Pommes jeglicher Art.



**6 Portionen**



**15 Minuten**

Nährwerte  
**Gesamte Menge**



**376,8 Kalorien**

38,2 g Eiweiß

10,4 g Kohlenhydrate

19,6 g Fett



## ZUTATEN

200 g Skyr

100 g selfmade RTG Mayo (Rezept Nr. 14)

75 g Cornichons

2 hartgekochte 10 Minuten Eier

1 Schalotte

1/4 Bund Dill

1/4 Bund Schnittlauch

2-3 EL Gurkenwasser

2-3 g Senf

Etwas Petersilie (bei Bedarf)

Salz und Pfeffer

d.philatts@gmail.com

## ZUBEREITUNG

1. Die Eier 10 Minuten hart kochen lassen (Tipp: beim Abschrecken mit kaltem Wasser kannst du Zitrone ins kalte Wasser geben, dann lassen sich die Eier problemlos schälen).
2. Schalotte, Cornichons und Eier klein würfeln und in eine Schüssel geben.
3. Skyr, selfmade Mayo, 1 bis 2 Esslöffel Gurkenwasser, Senf und die Kräuter dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**TIPP:** Besonders lecker wird die Protein Remoulade, wenn sie über Nacht im Kühlschrank gelagert wird und durchziehen kann.

Vergleich mit einer herkömmlichen, gekauften Remoulade auf 100 Gramm:

Herkömmliche: 544 kcal vs. RTG: 75,4 kcal  
Fett: 57,1g vs. 3,92 g





## 16. RTG PROTEIN RAFFAELLO SPREAD



Was das Protein Nutella in Kindheitsträume #2 wird, ist die RTG Protein Raffaello Creme in Kindheitsträume #1. Ein nie dagewesener Aufstrich, der nicht nur Kinderherzen höherschlagen lässt.

Nahrungsergänzungsfirmen kamen bereits auf die Idee einen Little White Ball oder Raffaello Protein Aufstrich auf den Markt zu werfen. Diese schmecken auch wirklich gut, doch die Zusammensetzung, Nährstoffverteilung, Bindemittel und Haltbarkeit schrecken uns schon enorm ab.

Diese Köstlichkeit lässt sich unfassbar gut zu unseren RTG Sonntagsbrötchen 2.0, Kokos Bites, Pancakes, Waffeln oder Eiweißbrot ergänzen. Auch als Topping für unseren Cheat Quark am Abend ist er Dank der grandiosen Makroverteilung perfekt für die Nachtruhe geeignet. Ein Mix aus guten Fetten und reichlich Proteinen machen diesen Aufstrich zu einer künftigen Legende - ähnlich wie es die RTG Protein Nutella in Kindheitsträume #2 sein wird.

Zahlen lügen nicht: 50% weniger Kalorien,  $\frac{1}{3}$  weniger Fett, 5x mehr Protein und fast

4x weniger Kohlenhydrate. Des Weiteren vergleichen wir hier Äpfel mit Birnen...

### WAS WOLLEN WIR DAMIT SAGEN?

Wir bedienen uns für den Spread ausschließlich an guten Lebensmitteln, die eine geniale Nährstoffdichte besitzen, sättigen und dich sowohl beim Muskelaufbau als auch bei deiner Diät unterstützen. Das kann man bei Inhaltsstoffen, die in der originalen Version enthalten sind, wie 32,4 g Zucker, Palmfett, Magermilchpulver und Weizenmehl nicht zwingend behaupten (leere Kalorien).

Es gibt ab heute also faktisch keine Gründe mehr, auf das ungesunde Original zurückzugreifen. Spätestens, wenn du den Unterschied der Kalorien und Makros vergleichst, wird dir alles am Original vergehen. Dir reicht der Proteinaufstrich nicht? In Kindheitsträume #1 haben wir auch die Raffaello Pralinen für dich entwickelt - nahezu originaler Geschmack bei deutlich weniger Kalorien, besseren Nährwerten und Inhaltsstoffen. Viel Freude beim Genießen Champ!





**3 – 5 Portionen**



**3 – 5 Minuten**

Nährwerte  
**100 g**



**324 Kalorien**

34,5 g Eiweiß  
10 g Kohlenhydrate  
33 g Fett

Nährwerte  
**200g**



**648 Kalorien**

69g Eiweiß  
20 g Kohlenhydrate  
66 g Fett



## ZUTATEN

100 ml Alpro Kokosnuss-Drink oder  
70 ml fettarme Milch  
50 g extrem gut schmeckendes Kokos Proteinpulver  
30 g Kokosnussmus  
10 g Bourbon Vanille Proteinpulver  
(sonst 60 g statt 50 g Kokos Proteinpulver)  
15 g Mandelmus Weiß  
15 g Frischkäse Light  
(0,2% Exquisa oder Philadelphia 11% Fett)  
5 g gehackte Mandeln  
5 g Kokosraspeln

## OPTIONAL

Wenn dir das nicht süß genug ist ,weiße Schokolade oder  
Little White Ball Flavour Pulver nach Belieben dazugeben.

d.philatts@gmail.com

## ZUBEREITUNG

**1.** Alle Zutaten bis auf die Milch in eine Schüssel kippen und mit einem Löffel kurz verrühren. Nun die Milch nach und nach dazugeben und weiterrühren bis keine Krümel oder Pulverreste übrigbleiben.

Wir mögen es nicht zuckersüß, deswegen geben wir sogar noch etwas mehr Frischkäse dazu und verzichten auf das zusätzliche Flavour. Der Frischkäse bringt, wie der Name es bereits andeutet, eine wunderbare Frische-Note in die Creme.

Im Vergleich Protein Creme bekannter Supplementfirmen:

Kalorien: 551 kcal  
Eiweiß: 20,5 g  
Kohlenhydrate: 31,3 g  
Fett: 42,1 g

Im Vergleich 100 g RTG Protein Raffaello Spread

Kalorien: 324 kcal  
Eiweiß: 34,5 g  
Kohlenhydrate: 10 g  
Fett: 33 g



## 17. SÜSS-SAUER ASIA SAUCE OHNE ZUCKER



Wenn mich meine Eltern damals fragten wo wir Auswärts zum Essen gehen wollen, kam meist „Chinesisch“ aus mir heraus geschossen.

Ist dir aufgefallen, dass es kaum noch Chinarestaurants gibt und diese von Thai Food oder Asia Imbissen nahezu vollständig abgelöst worden sind?

Ganz gleich, ob Chinarestaurant, Thai Food oder Asia Imbiss, eine Süß-Sauer Sauce hat jeder im Programm und gehört auch bei asiatischen Lieferdiensten zumeist ganz oben auf die Bestsellerliste - zurecht!

Wenn da nur nicht so viel Zucker enthalten wäre... Damit ist ab heute in Kindheitsträume endlich Schluss! Kein unnötiges Fett und kein Einfachzucker, so sollte sich jedes Kind ernähren!

Zugegeben ist die Zutatenliste nicht wirklich kurz, allerdings sind es Lebensmittel, die ein gut sortierter und gesunder Haushalt Zuhause haben sollte. Falls dir etwas fehlt, hole es dir in die Küche - für dieses Rezept lohnt es sich zu 100%!

Unser Versprechen: Nie wieder trockenes Essen - selbst die klassische Bodybuilding Mahlzeit Reis, Hähnchen und Brokkoli wird Dank der Sauce zu einem Gaumenschmaus.

Die Sauce eignet sich hervorragend als Dip zu selfmade Pommes, Süßkartoffel Fries, Potatoe Wedges, RTG Frühlingsrollen, unseren Chicken Nuggets, RTG Pizzen im Asia Style oder als deliziose Beilage zu deinen Reisgerichten - hier sind dir wie üblich keine geschmacklichen Grenzen gesetzt, tobe dich ganz nach deinem Geschmack aus!



**5 Portionen**



**15 Minuten**

Nährwerte  
**pro Portion**



**68,6 Kalorien**

1,2 g Eiweiß  
10,6 g Kohlenhydrate  
2,2 g Fett

Nährwerte Gesamt  
**5 Portionen**



**343 Kalorien**

6 g Eiweiß  
53 g Kohlenhydrate  
11 g Fett



**ZUTATEN**

200 ml Ananassaft  
50 g Tomatenmark  
40 g Ananas Konserve abgetropft  
40 g Erythrit  
30 g Apfel  
25 g rote Zwiebel  
20 g Ketchup Light  
10 g / 10 ml Sojasauce  
10 g / 10 ml Weißweinessig  
10 g Speisestärke  
10 g Kokosöl  
5 g Ingwer gerieben  
5 g / 5 ml Zitronensaft  
1 Knoblauchzehe gehackt

d.philatts@gmail.com

## ZUBEREITUNG

1. Das Kokosöl in einem kleinen Topf erhitzen. Den Ingwer und den Knoblauch darin glasig dünsten - am besten bei niedriger bis mittlerer Stufe: nicht zu heiß, Knoblauch darf auf keinen Fall verbrennen.
2. Tomatenmark dazugeben und kurz anbraten lassen. Erythrit, Ananassaft, Ketchup, Essig, Zitronensaft und Sojasauce in den Topf geben und aufkochen lassen.
3. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und zum andicken der Sauce mit dazu geben. Ananas, Apfel und die rote Zwiebel in kleine Stücke schneiden und anschließend mit in die Süß-Sauer Sauce geben und 5 Minuten köcheln lassen.

4. Abschmecken der Süße nach Belieben. Für die finale Süße kann Dattelsirup oder etwas Süßstoff verwendet werden.



## NUTRITION FACTS:

# DIE 3 WICHTIGSTEN MEAL TIMING RICHTLINIEN

Macht es denn wirklich so einen Unterschied, wann man was isst? Kurz und knapp: ja. Wir können dir drei grundsätzliche Richtlinien zum Meal Timing mit auf den Weg geben. Selbstverständlich wirst du auch ohne diese Tipps Erfolg haben, aber du kannst diesen mit den Tipps maßgeblich unterstützen.

Natürlich ist der Start in den Tag einer der wichtigsten Tipps dabei. Hier kannst du wählen zwischen einem Start mit komplexen Kohlenhydraten, wie beispielsweise Haferflocken, die für ein nachhaltiges Energielevel sorgen. Oder du verzichtest beim Frühstück auf Kohlenhydrate, wodurch du den Prozess der metabolischen Flexibilität nutzt.

Der nächste Tipp dreht sich um deinen idealen Pre Workout Snack. Und wir empfehlen dir hier keinen klassischen Booster, sondern ein Mix aus komplexen Kohlenhydraten, magerem Protein und einer Fettquelle für eine langsamere Verdauung. Wenn du diesen Booster 90 bis 120 Minuten vor dem Training zu dir nimmst, hast du den besten Booster, den es gibt.

Selbstverständlich darf der Post Workout Shake nicht bei unseren Empfehlungen fehlen. Nach dem Training starten die Reparaturprozesse im Körper. Diese kannst du mit schnell verfügbaren Kohlenhydraten und schnell verdaulichem Protein optimal unterstützen.

## UM DIR KURZ UND KNAPP UNSERE DREI RICHTLINIEN ZUM MEAL TIMING AUFZUZEIGEN:

- Dein Start in den Tag
- Pre Workout
- Post Workout Shake

Wenn du diese drei Richtlinien beachtest, hast du den ersten Schritt gemacht, um deinen Trainingserfolg maßgeblich zu unterstützen.

Dir haben diese kurzen Tipps gefallen und du willst mehr davon? Du findest noch einiges mehr an Informationen, unzählige Tipps für eine erfolgreiche Diät, viele Diätformen oder einen sauberen Aufbau in „EAT – die ultimative Ernährungsbibel“.

Mein Anspruch an dieses Werk ist es, dass du dir damit das kompakte Wissen und die Fähigkeiten aneignest, um schnell und langfristig deinen Traumkörper zu erreichen und dich darin extrem wohl zu fühlen.

**RTG**

ROAD TO GLORY

# LECKERES AUS DER BACKSTUBE



d.phlatts@gmail.com

**RTG**

RTG-KITCHEN





## 18. 10 MINUTEN EIWEISSBROT



Wenn ich die RTG Community auf Instagram befrage, was sie generell zum Frühstück isst, kommt häufig Eiweißbrot als Antwort. Natürlich spricht meine Community hier vom gekauften Eiweißbrot und ist sich dessen nicht bewusst, dass es sich beim Eiweißgehalt zumeist um minderwertige Proteine vollständig aus pflanzlichen Proteinquellen handelt. Zudem ist es ein gutes Stück kostspieliger und enthält mehr Fett als herkömmliches Brot.

Natürlich sparst du auch bei der gekauften Variante ein paar Kohlenhydrate, die Kalorienanzahl hingegen ist in den meisten Fällen sogar höher - also Vorsicht damit! Wir dachten uns: warum teuer und minderwertig kaufen, wenn man es sich auch selbst machen kann?

Es bedarf nur zwei Faktoren: einfach und schnell in der Zubereitung! Und siehe hier - Die Geburtsstunde des RTG Eiweißbrots. Darf ich vorstellen?

Das wohl einfachste Eiweißbrot mit nur 1g Kohlenhydrate pro Scheibe inklusive Geschmacksorgasmus-Garantie. Es ist in lächerlichen zehn Minuten fertig und schon bereit für den Ofen. Wer es fluffig und weich mag, wird hier mit Sicherheit ein neues Lieblingsrezept gefunden haben. Das i-Tüpfelchen dabei ist, dass es sich sehr gut im Kühlschrank lagern lässt und ebenso gut eingefroren werden kann. Hands down - Wer braucht da noch einen Bäcker?



## 1 Brot



## 5 Minuten



## circa 45 Minuten

Nährwerte  
**pro Portion (50g)**



## 130,3 Kalorien

9,7 g Eiweiß  
1,2 g Kohlenhydrate  
8,7 g Fett

Nährwerte Gesamt  
**10 Portionen**



## 1303 Kalorien

97 g Eiweiß  
12 g Kohlenhydrate  
87 g Fett



## ZUTATEN

150 g Magerquark  
50 g gemahlene Mandeln  
50 g geschrotete Leinsamen  
35 g Kürbiskerne als Topping  
4 Eier  
1 EL Kokosmehl oder Mandelmehl  
1/2 Packung Backpulver  
1/2 TL Salz

Nach Geschmack kannst du noch folgende Zutaten hinzufügen, um den Ballaststoffgehalt weiter zu erhöhen: Sonnenblumenkerne, Chiasamen

d.philatts@gmail.com

## ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten bis auf die Kürbiskerne nach und nach in eine Schüssel geben.
2. Wenn alle Zutaten in der Schüssel sind, werden diese so lange miteinander vermengt, bis eine feste Masse OHNE Klumpen entstanden ist.
3. Die Masse wird nun in eine eingefettete Backform gegeben, Kürbiskerne oben als Topping und kommt für etwa 45 Minuten bei 150 °C Ober- und Unterhitze in den Ofen.





## 19. BÄCKERSTULLE



Wenn wir schon von Traditionen sprechen, dann darf die Bäckerstulle nicht fehlen. Im Grunde hieß sie in meiner Kindheit eher „Muddi’s Stulle“ - und auch heute leben wir von RTG diese Tradition weiter. In der Kindheit auf dem Pausenhof gab es die Stulle noch nahezu täglich, heute kommen wir zumeist auf längeren Reisen in den traditionellen Genuss. Es lässt sich sehr gut transportieren und je nach Belag bleiben die Bäckerstullen auch lange schmackhaft.

Es gibt faktisch für dich also keine Ausreden mehr, warum du ungesundes und teures Brot, Brötchen oder Gebäck vom örtlichen Bäcker kaufst. Außerdem halten die eigenen Bäckerstullen Dank der vielen Ballaststoffe um ein Vielfaches länger satt und auch deine Verdauung wird es dir danken.

Für die Süßmäuler unter uns: probiert auch gerne die süße Variante, beispielsweise mit der Protein Nutella aus Kindheitsträume #2 oder die Raffaello Creme (Rezept Nr. 16).



**6 Portionen**



**5 Minuten**

Nährwerte  
**mit Gouda Light,  
Lachsschinken  
und RTG Remoulade  
Belag:**



**481,4 Kalorien**

44,6 g Eiweiß  
5,8 g Kohlenhydrate  
29 g Fett



## ZUTATEN

- 2 Eiweißbrotscheiben (circa 100 g)
- 25 g RTG Remoulade
- 1 Scheibe Light Gouda Käse (circa 33 g)
- 1 Scheibe Schinken oder Lachsschinken (circa 30 g)

## VEGGY GOURMET ALTERNATIVE

- 1 Scheibe Ziegenkäse
- 1 Feige
- 1 Tomate
- Ziegenfrischkäse nach Belieben
- Humus
- Kichererbsen
- Salatblätter

d.philatts@gmail.com

## ZUBEREITUNG

Du brauchst kein Chefkoch zu sein, um Stullen selbst zu belegen - tobe dich aus, auch was den Belag angeht. Mein Motto: Je kreativer, desto leckerer werden sie. Ich persönlich liebe Dinge wie Avocado Creme, Feigen oder gar Datteln - die zu- meist tatsächlich den entscheidenden Unterschied ausmachen. Spiele hier auch gerne mit den Selfmade Protein Spreads und Saucen, die dich im nächsten Ab- schnitt erwarten.

**Tipp:** Zu der Bäckerstulle kannst du jegliche Low Carb Dips reichen. Noch besser: Nutze einfach den Light Ketch- up von Lidl, Selfmade Curry Ketchup oder ganz klassisch die RTG Light Mayo und/oder Remoulade. Die passenden Rezepte findest du unter der Nummer 13-15 in der Rubrik Protein Spreads und Saucen

Ideal als Food Prep to Go, auf Reisen, in kur- zen Arbeitspausen oder für die Kinder auf dem Schulhof. Es bildet eine vollwertige Mahlzeit, gerade wenn du noch etwas Salat, Gurken, Tomaten und/oder Paprika hinzufügst, die jedem Protein Riegel die Show stiehlt!



## 20. SCHNELLSTER HAFERFLOCKEN KUCHEN DER WELT



d.phlatts@gmail.com

Nicht schön, aber selten! Spaß beiseite, dieses Rezept schmeckt unfassbar und wird garantiert dein neues Standardfrühstück an High Carb Tagen, wetten dass?!

Lange haben wir überlegt, wie wir das Rezept hübsch drapieren, allerdings würde es komplett die Funktionalität des Gerichts zerstören! Gerade die hinein gedrückten, gefrorenen Früchte geben diesen einzigartigen Geschmack, der beim hübsch Anrichten völlig verloren gehen würde. Dieses Rezept MUSS schnell gehen, soll zudem unfassbar gut schmecken und nie langweilig werden.

Die Konsistenz aus heiß und kalt ist - simpel ausgedrückt - fantastisch!

Du wirst nie wieder Haferflocken anders essen wollen und das Beste am Gericht: es wird NIE langweilig! Einfach Proteinpulver, Flavourings und/oder Früchte austauschen und du hast einen völlig anderen Geschmack! Vanille mit TK Mango oder Blaubeeren oder die RTG Schokobombe mit Full Chocolate Flavour, Backkakao und Full Choc Proteinpulver sind auf dieser Basis entstanden - sei kreativ und markiere mich in deinen Geschmacksexplosionen auf Instagram.

### PS:

Diese Mahlzeit ist ideal als Post Workout Meal nach deiner harten Trainingseinheit oder vor einem langen Tag zum Frühstück.



**6 Portionen**



**2 Minuten**



**70 – 90 Sekunden in der Mikrowelle**

Nährwerte  
**pro Portion**



**627 Kalorien**

54 g Eiweiß  
66 g Kohlenhydrate  
11 g Fett



## ZUTATEN

100 g Haferflocken zart  
50 g Schokolade oder Vanille Proteinpulver  
100 g rote Früchte (z.B. Himbeeren)  
2-3 Scoops pulverisiertes Flavourings (Schoko- oder Vanillegeschmack)  
5 g Backkakao entölt (bei Bedarf für die Schokobombe)  
300ml kochendes Wasser

## ZUBEREITUNG

1. Haferflocken in eine recht flache Schüssel geben, sodass die Haferflocken nach Zugabe des kochenden Wassers fast überquellen.
2. Zwei bis drei Scoops Flavourings und kochendes Wasser über die zarten Haferflocken geben, kurz umrühren und 3 bis 5 Minuten abkühlen lassen.
3. Erst wenn es nicht mehr dampft das Proteinpulver und Backkakao dazu geben und wieder gut verrühren, ansonsten wird es klumpig!
4. Für 70 bis 90 Sekunden auf 800 Watt in die Mikrowelle stellen.
5. Der Kuchen ist in der Mikrowelle fertig, wenn der Rand schön fest ist, wie ein Kuchen und in der Mitte noch leicht weich bleibt, wie ein Porridge.

[d.phlatts@gmail.com](mailto:d.phlatts@gmail.com)

6. Himbeeren darüber verteilen, hineindrücken und kurz einweichen lassen, dass sie außen schön weich und innen noch gefroren sind.

**Tipp:** Eignet sich auch hervorragend als Post Workout Meal, wenn es schnell gehen muss und du verplant haben solltest, dein Food Prep vorbereitet zu haben - was wir dir allerdings grundlegend empfehlen würden. Das ist der Inbegriff des #MacherMindsets aus EGO! Denk bitte immer daran: Wir alle haben 24 Stunden Zeit pro Tag und trotzdem macht es den Eindruck, als würden manche Menschen gar nichts schaffen, während andere die Welt bewegen - es ist alles eine Frage des Zeit- und Selbstmanagements, was du in unserem neuesten Erfolgswerk EGO innerhalb weniger Tagen erlernst.



## 21. PROTEIN CHOCOLATE BROWNIE BLUEBERRY CHEESECAKE



Käse ist nicht zwingend einer der liebsten Lebensmittel von Kindern, dafür sieht die Welt bei Käsekuchen schon wieder ganz anders aus. Cheesecakes kommen in vielen Formen und Farben und dabei ist die „Cherry Cheesecake“- und „Blaubeer Cheesecake mit weißer Schokolade“-Version einer unserer Lieblinge.

Rate mal, was in Amerika unser liebstes Restaurant ist? Richtig, die Cheesecake Factory! Solltest du in der Ecke sein - mittlerweile auch in Dubai - besuche sie un-

bedingt. Auch für warme Speisen ist die Cheesecake Factory ein Fest. Auch wenn die Gerichte extrem kalorienreich sind, wenn man nicht auf die „Skinnylicious“-Karte zurückgreift.

Mit Kindheitsträume #1 kommst auch du nun in den Genuss der Sünde, die in unserem Fall gar keine Sünde ist. Zumindest aus der Sicht der Kalorien und Makroverteilung - beim Geschmack sieht es schon wieder ganz anders aus.



## 1 Brownie Boden



**10 Minuten**



**2 – 3 Stunden  
Kühlzeit**

Nährwerte  
**pro Stücke**



**171,5 Kalorien**

12,3g Eiweiß  
18,5g Kohlenhydrate  
5,2g Fett

Nährwerte Gesamt



**1029 Kalorien**

74g Eiweiß  
111g Kohlenhydrate  
31g Fett



## ZUTATEN

60 g Schoko Proteinpulver  
25 g Kokosmehl  
20 g Mandelmehl  
15 g Backkakao entölt  
15 g Schoko Flavour oder Süßstoff nach Wahl  
5 g Flohsamenschalen  
3 Eier  
3 Eiklar zusätzlich  
½ Päckchen Backpulver

## ZUTATEN CREME

1 Kg Magerquark  
20 g Sofort Gelatine  
Saft einer halben Zitronen  
Vanille Käsekuchen Flavour oder Süßstoff  
nach Wahl und belieben

## ZUTATEN TOPPING

300 g TK Blaubeeren (auftauen lassen) oder frisch  
50 - 100 ml Wasser  
5 Blatt Gelatine  
Süßstoff nach Wahl und belieben

d.phlatts@gmail.com

## ZUBEREITUNG

1. Vermenge in einer Schüssel alle Zutaten für den Boden zu einer glatten Masse.
2. Kleide eine Springform (26 cm) mit Backpapier aus und verteile die Schokomasse gleichmäßig darin. Anschließend diese für zehn Minuten bei 180 °C Umluft im Backofen backen.
3. Während der Bodenauskuhlt, vermenge die Zutaten für die Quarkcreme und schmecke sie nach Belieben mit dem Zitronensaft und dem Flavour oder Süßstoff ab. Verteile anschließend die Quarkcreme gleichmäßig auf dem Brownie Boden, der weiter in der Springform bleibt.
4. Bereite die Blattgelatine nach Anweisung in einem Topf zu und mische vorsichtig unter Rühren die aufgetauten Blaubeeren mit dem Wasser bei bis alles vermengt ist.
5. Gieße nun zügig löffelweise die Blaubeer-Masse gleichmäßig auf die Quarkmasse, bis alles bedeckt ist.
6. Stelle nun den Cheesecake für zwei bis drei Stunden zum Abkühlen in den Kühlschrank. Erst wenn alles fest ist, darf der Rand der Springform entfernt werden.



## 22. KIBA MAULWURF KUCHEN IM GLAS



Der Maulwurfkuchen ist eine Legende, aber zugegeben nicht ganz einfach und ganz schön zeitintensiv in der Zubereitung. Lange haben wir uns überlegt, wie wir Geschmack und Schnelligkeit vom Maulwurfkuchen koppeln können und da war sie: die Idee eines Maulwurfs im Glas.

Es klingt laut Umfang kompliziert, ist aber kinderleicht! Zudem ist die Aufmachung richtig süß und der Geschmack? Legendar!

Ganz gleich, ob als Party Snack, Nachtisch bei Festen oder gemütlich vor dem TV. Dieses kleine Gläschen hat es faustdick

hinter den Ohren - zumindest geschmacklich, denn mit 217 Kalorien pro Glas und lächerlichen 13,5 g Kohlenhydraten ist dieser Snack ohne Zweifel als Low Carb zu betiteln.

Und weil uns die Mischung aus Kirsch und Banane noch ein bisschen besser gefällt als Banane einzeln, haben wir uns direkt für die Kiba Variante entschieden - keine Pflicht, allerdings eine hübsche Empfehlung unsererseits.

Wir sind auf dein Feedback gespannt, markiere uns in deinen fertigen Meisterwerken auf Instagram.



**4 – 5 Portionen**



**15 – 20 Minuten**



**15 Minuten**

Nährwerte  
**pro Glas**



**217 Kalorien**

24,3 g Eiweiß  
13,5 g Kohlenhydrate  
6,3 g Fett

Nährwerte Gesamt  
**4 Gläser**



**868 Kalorien**

97 g Eiweiß  
54 g Kohlenhydrate  
25 g Fett



### ZUTATEN TEIG

50 g Magerquark  
50 g Mandelmehl entölt  
20 g Erythrit (Xucker light)  
15 g Schoko Proteinpulver  
10 g Kokosöl  
5 g Backkakao entölt  
2 Eier  
3 g Backpulver

### ZUTATEN BELAG

100 g Bananen  
100 g Kirschen (Natreen)  
100 ml Kirschsaff (Natreen Inhalt)  
5 g Stärke

### ZUTATEN CREME

150 g Magerquark  
20 g Vanille Proteinpulver

### EQUIPMENT Springform

[d.phlatts@gmail.com](mailto:d.phlatts@gmail.com)

## ZUBEREITUNG

1. Eier trennen und Eiweiß steifschlagen.
2. Kokosöl mit Magerquark und Xucker cremig verrühren und das Eigelb nach und nach dazugeben.
3. Mandelmehl, Schoko Proteinpulver, Backpulver und Kakao hinzufügen und alles gut verrühren und abschließend den Eischnee unterheben.
4. Springform mit Backpapier auslegen, den Teig daraufgeben und etwa 15 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze backen.

Creme in der Zwischenzeit zubereiten:

5. Magerquark mit Vanille Proteinpulver vermischen und in den Kühlschrank stellen.
6. Bananen in kleine Scheiben schneiden und bei Bedarf mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Sobald der Schokoboden abgekühlt ist, mit den Gläsern die Böden ausstechen - damit hast du direkt die ideale Größe. Den restlichen Teig aufbewahren!

7. Kirschen, Kirschsaff und Stärke in einen kleinen Topf und erhitzen, bis die Konsistenz schön dickflüssig wird. Bei Bedarf etwas mehr Stärke nehmen.
8. Gläser befüllen: als Erstes den ausgestochenen Schokoboden einlegen. Darüber die Bananenscheiben, dann die Kirschmasse und zuletzt die Quarkcreme geben - lass aber noch etwas Platz!
9. Abschließend wird der restliche Teig klein gekrümelt und über der Quarkcreme verteilt. Wir haben den Krümeln noch etwas Backkakao und Erythrit für den herben Geschmack spendiert.



## 23. GRIEß LIMONADEN KUCHEN - ZUCKERFREI & OHNE MEHL



Limonade liebt jedes Kind und zumeist auch noch im hohen Alter als „erwachsenes Kind“. Da wir aktuell sehr gerne mit Grieß backen, kam uns diese phänomenale Idee! Grieß verleiht deinem Kuchen eine besonders fluffige und saftige Konsistenz und wird Dank der Kohlensäure deiner zuckerfreien Limo noch verstärkt.

**Tipp:** Wenn du Polenta (Maisgrieß) verwendest, erhält dein Kuchen diese grandiose und satte Farbe, wie man es von Orangenbräuse her kennt.



**9 Stück**



**15 Minuten**



**40 – 50 Minuten**

Nährwerte  
**pro Stück**



**215 Kalorien**

16 g Eiweiß  
16 g Kohlenhydrate  
9 g Fett

Nährwerte Gesamt  
**9 Stück**



**1935 Kalorien**

144 g Eiweiß  
144 g Kohlenhydrate  
81 g Fett



## ZUTATEN

200 g Magerquark  
150-160 ml Orangenlimonade ohne Zucker  
125 g Natreen Mandarinen  
75 g Dinkelvollkorn Grieß  
75 g Polenta oder Grieß  
60-75 g Erythrit oder andere Süße  
30-40 g Dunkle Schokolade (zuckerfrei)  
30 g Natreen Puddingpulver Vanille  
10 g Kokosöl  
1 Packung Backpulver  
1 TL geriebene Orangenschale

## ZUTATEN RTG FROSTING FÜR DAS TOPPING

150 g Frischkäse Light (0,2% Exquisa)  
50 g Puderzucker  
15 g Sofortgelatine  
½ Zitrone, mittelgroß (nur den Saft)

## TOPPING/DEKO

75 g Natreen Mandarinen

**OPTIONAL** Dunkle Schokolade und/oder Smarties  
zum Verzieren

d.phlatts@gmail.com

## ZUBEREITUNG

1. Alle trockenen Zutaten miteinander vermengen.
2. Magerquark mit Fanta, Mangos und dem warmen Kokosöl vermengen, danach mit den trockenen Zutaten mischen.
3. Dunkle Schokolade raspeln, unterheben und die Süße nochmal nach Geschmack abschmecken. Achtung: Der rohe Teig verliert nach dem Backen ordentlich an Süße, daher sollte der rohe Teig schön süß sein.
4. Etwa 40 bis 50 Minuten bei 180 °C Umluft backen und anschließend nach Wunsch verzieren.

**Tipp:** Benutze einen spitzen Gegenstand wie einen Zahnstocher, um zu überprüfen, ob der Kuchen zwischenzeitlich fertig ist. Bleibt am Zahnstocher beim Reinstechen kein Teig kleben, ist der Kuchen fertig.

5. Sobald der Kuchen abgekühlt ist, geht es ans Frosting. Dafür werden alle Zutaten miteinander vermengt und gleichmäßig auf den Kuchen aufgetragen.

6. Zu guter Letzt werden die Mandarinen als Topping dekoriert und der Kuchen kann im Kühlschrank final abkühlen und das Frosting hart werden.



## 24. LOW CARB WHEY SCHNITTEN OHNE MEHL



Milchschnitten gehören zu den beliebtesten Riegeln im Kühlregal. Sie werden damit beworben, dass sie leicht bekömmlich und eine gute Ergänzung zum Frühstück oder Nachmittagssnack seien. Schaut man sich die Zutaten und Nährwerte aber genauer an, versteht man recht zügig, warum unser Nachwuchs immer mehr mit Fettleibigkeit zu kämpfen hat.

Unsere Version kommt geschmacklich zugegebenermaßen nicht ganz an das Original heran, obwohl man gar nicht beurteilen kann, ob das nun besser oder schlechter ist.

Schaut man hingegen auf diese grandiosen Nährwerte, gibt es künftig keine Diskussion darüber, zu welcher Variante man greifen wird. Und das Beste daran, kaum ein Snack, der sich auch ideal als Food Prep eignet, ist schneller hergestellt, als unsere RTG Whey Schnitten.

Unsere RTG Whey Schnitten sind ein genialer Zwischensnack, weil der hohe Eiweißgehalt nicht nur deinen Muskelaufbau fördert, sondern auch lange sättigt. So steht deinem Abnahmeerfolg künftig bei vollem Genuss garantiert nichts mehr im Weg!



## 6 Whey Schnitten



**15 Minuten**



**10 Minuten**

Nährwerte  
**pro Stück**



**107,2 Kalorien**

16,7 g Eiweiß  
4,0 g Kohlenhydrate  
2,3 g Fett

Nährwerte Gesamt  
**6 Stück**



**643 Kalorien**

100 g Eiweiß  
24 g Kohlenhydrate  
14 g Fett



## ZUTATEN FÜR DIE SCHOKOSCHICHT

50 g Schoko Proteinpulver oder von GN  
den Geschmack Whey Schnitte  
50 ml fettarme Milch  
20 g Kakaopulver (bei Bedarf Kakaopulver entölt)  
3 Eiklar  
1 Ei  
1/2 Packung Backpulver  
Schoko Flavour, Xucker Light oder Süßstoff  
nach Belieben

**WICHTIG** Der Teig verliert nach dem Backen an Süße, also  
gerne mehr benutzen.

## ZUTATEN FÜR DIE MILCHCREME

200 g Magerquark  
Süßstoff, Honig Flavour oder 1 EL echter Honig  
(verändert die Nährwerte)  
10-15 g Sofortgelatine

d.philatts@gmail.com

## ZUBEREITUNG

1. Eiklar mit dem Xucker Light in eine Schüssel geben und schaumig schlagen.
2. Rühre nach und nach die anderen Zutaten für die Schokoschicht zusammen und hebe dann vorsichtig den Eischnee unter.
3. Der Teig dürfte nun recht flüssig sein. Bei Bedarf etwas Mandelmehl dazugeben.
4. Teig auf ein mit Backpapier ausgekleidetes Backblech gießen und das Blech damit nahezu komplett bedecken.
5. Die Teigschicht gleichmäßig dünn verteilen, sodass die Schicht ungefähr 1 - 1,5 cm dick ist.
6. Den Schokoteig circa 10 Minuten im Ofen bei 180 °C Umluft backen.
7. Magerquark mit der Süße und der Sofortgelatine anmischen.
8. Den gebackenen Schokoteig mit einem Messer in zwei gleich große Hälften schneiden
9. Eine Hälfte mit der Quarkmasse bestreichen, danach die andere Hälfte obendrauf legen und für circa eine Stunde in den Kühlschrank
10. Nach dem Auskühlen in gleichgroße Portionen schneiden und genießen.

Eignet sich auch ideal als Food Prep, da es sich gekühlt über mehrere Tage aufbewahren lässt.





## 25. LOW CARB SCHOKO-BONS



„Schokobons sind klein und rund, mit einem Haps sind die im Mund. Und Bon für Bon, so macht das Sinn, ist ne Extrapolation Milch mit drin.“

Mit solchen Werbeversprechen wurden wir damals in den Bann gezogen. Beschäftigt man sich intensiver mit einzelnen Lebensmitteln, wie mitunter eins der schlimmsten Drogen dieses Planeten, dann vergeht einem schnell die Lust an verarbeiteten Lebensmitteln.

Wenn du im Glauben bist, das Einfachzucker in diesem Ausmaß, wie er heute verputzt wird, keine Droge ist, dann kannst du ja gerne einen Entzug machen. Bei uns im Mentoring werden alle Mentees zu Beginn in eine Zucker-Challenge gesteckt. Nicht selten kommt es vor, dass gewisse Entzugserscheinungen wie Kopfschmerzen, Unruhe und schlechter Schlaf zu erwarten sind. Leider wird industriell verarbeiteter Zucker in der heutigen Gesellschaft noch immer enorm verharmlost und so kommt es, dass die Zahl an Erkrankungen wie Diabetes Typ 2 stetig am Steigen sind.

Die positive Nachricht dahinter ist:

Was in die eine Richtung funktioniert, funktioniert auch gleichermaßen in die andere! So dürfen wir mit Stolz berichten, enorm viele Community-Mitglieder von Diabetes Typ 2 geheilt zu haben. Wenn du künftig endlich MIT anstelle GEGEN deinen Körper arbeiten möchtest, dann solltest du als Nächstes unbedingt zu EAT - der ultimativen Ernährungsbibel greifen. Mit EAT lernst du deinen Körper zu verstehen und wirst erstaunt sein, wie viele einfache Möglichkeiten es gibt, deinen Körper gesund und fit zu halten. Besserer Schlaf, mehr Agilität und Performance im Alltag, eine deutlich schnellere Gewichtsreduktion ohne Diät und der schnellste Weg des Muskelaufbaus wird zu einem Großteil durch deine Ernährung beeinflusst. Zudem wirst du erstaunt sein, wie viel Luft nach oben du dabei bisher ungenutzt lässt. EAT ist kein Kochbuch, EAT ist die Anleitung wonach du schon immer gesucht hast - das einzige Buch, was du je über das Thema Ernährung lesen brauchst.



**20 – 30 Stück**



**20 Minuten**



**90 – 120 Minuten**

Nährwerte  
**pro Stück**



**47,3 Kalorien**

1,3 g Eiweiß  
1 g Kohlenhydrate  
4 g Fett

Nährwerte Gesamt  
**20 – 30 Stück**



**1.420 Kalorien**

40 g Eiweiß  
30 g Kohlenhydrate  
120 g Fett



## ZUTATEN

100 g Dunkle Schokolade (85% Kakaoanteil)  
40 g Kakaobutter  
40 g Xucker weiße Schokolade  
30 g Vanille Proteinpulver  
20 - 25 g Puder Xucker (Erythrit) je nach Süße  
20 g Cremefine 7%  
10 g gemahlene Haselnüsse  
10 g (fein) gehackte Haselnüsse  
Wenige Tropfen Vanille Flavedrops (optional)

## EQUIPMENT

Bonbon Form/Silikonform

## ZUBEREITUNG

[d.phlatts@gmail.com](mailto:d.phlatts@gmail.com)

1. Kakaobutter zusammen mit der weißen Schokolade in einem Wasserbad zum Schmelzen bringen. Achtung: das Wasserbad darf nicht zu heiß sein.
2. Die restlichen Zutaten: gehackte und gemahlene Haselnüsse, Puder Xucker sowie Flavdrops unter Rühren hinzugeben. Vermische in einer separaten Schüssel das Proteinpulver mit der Cremefine und füge dies als letztes unter Rühren hinzu.
3. Masse in die Silikonförmchen füllen und für 60 Minuten in den Gefrierschrank stellen. Bei größeren Förmchen ggf. die Kühlzeit individuell anpassen.
4. Die dunkle Schokolade in einem schmalen, höheren Behälter (z. B. einer Tasse) im Wasserbad zum Schmelzen bringen und die Förmchen aus dem Gefrierschrank holen.
5. Vorsichtig die Schoko-Bons aus den Silikonförmchen drücken und nacheinander in die heiße Schokolade tauchen, bis sie voll ummantelt sind. Stecke hierfür jedes Schokobon entweder auf einen Zahnstocher oder nutze eine Küchenpinzette.
6. Lege die Schokobons anschließend auf einen Teller, der mit Klarsichtfolie ausgelegt ist und stelle sie für weitere 30 bis 60 Minuten in den Kühl- oder Gefrierschrank.

Sobald die Schokobons hart sind, können sie angerichtet und verzehrt werden.



## 26. RTG LOW CARB RAFFAELLO



Weiße Schokolade und Kokos, da kommt Sommerfeeling auf. Und wenn man weiß, dass es von nun an eine gesunde Alternative ohne backen von Road To Glory gibt, wird jede Jahreszeit etwas sommerlicher.

Die RTG Protein Raffaellos eignen sich für viele Anlässe. Ob als Party Snack, als nette Überraschung für deine Arbeits-

kollegen, als Topping für deinen nächsten Cheat Quark am Abend oder als Praline zur nächsten Kaffeepause. Da sie im Kühlschrank gut gelagert werden können, kannst du die Portionsgröße so wählen, dass du die ganze Woche Freude damit hast.



**12 Stück**



**20 Minuten**

Nährwerte  
**pro Stück**



**47,6 Kalorien**

2,5 g Eiweiß  
0,92 g Kohlenhydrate  
3,7 g Fett

Nährwerte Gesamt  
**12 Stück**



**571 Kalorien**

30 g Eiweiß  
11 g Kohlenhydrate  
44 g Fett



## ZUTATEN

100 g Kokosmilch light (6%)  
45 g Kokosraspeln  
30 g Kokos Proteinpulver  
15 g blanchierte Mandeln (12 Stück)  
5 g Kokos oder weiße Schoko Aroma o. Flavour  
(optional Süßstoff nach Wahl)

d.phlatts@gmail.com

## ZUBEREITUNG

1. Kokosmilch, Proteinpulver, Kokos Aroma und 20 g Kokosraspeln in einer Schüssel miteinander vermengen.
2. Auf einem separaten Teller die restlichen 25 g Kokosraspeln verteilen.
3. Aus der Kokosmasse gleichgroße kleine Bällchen formen, jeweils eine Mandel in die Mitte drücken und in den Kokosraspeln wälzen.
4. Anschließend für circa 30 bis 45 Minuten in den Kühlschrank - fertig.

## Zum Vergleich:

Raffaello Original 100 g VS  
100g RTG Low Carb Raffaello:

Kalorien:	628 kcal	292,8 kcal
Eiweiß:	7,2 g	15,4 g
Kohlenhydrate:	38,3 g	5,6 g
davon Zucker:	33,3 g	4 g
Fett:	48,6 g	22,6 g



## 27. RTG PROTEIN ICE CREAM



Dieses Rezept wird dich aus den Socken hauen und wird mit Sicherheit eines der beliebtesten Rezepte in Kindheitsträume #1 werden.

Warum, wirst du dich fragen? Eiscreme mit 1,5g Fett pro Portion klingt verlockend, oder? Und kaum ein Rezept geht schneller von der Hand, kaum ein Rezept ist vielseitiger, kaum ein Rezept hat diese Nährwerte und kaum ein Rezept wird deinen Kindern oder dir besser munden, sofern du Eis liebst.

Tausche wahlweise TK Früchte oder den Proteinpulver Geschmack aus und schon hast du eine völlig neue Eiscreme Kreation geschaffen.

An alle Mädels: wenn die nächste Heißhungerattacke während der PMS folgt und du am liebsten den Putz von den Wänden essen willst, lass die Ice Cream und vielen Süßigkeiten im Supermarkt weg und greife zu TK Früchten, Skyr und einem guten Proteinpulver - Versprochen, dir wird es bei einem Kilo RTG Protein Ice Cream wirklich an nichts fehlen.





**4 Portionen**



**5 Minuten**



**140,5 Kalorien**

15,3 g Eiweiß

10,3 g Kohlenhydrate

1,5 g Fett

Nährwerte Gesamt

**4 Portionen**



**562 Kalorien**

61 g Eiweiß

41 g Kohlenhydrate

6 g Fett



## ZUTATEN

500 g TK Früchte, (bspw. rote Beeren Mischung)

150 g Skyr

50 g sehr gut schmeckendes Proteinpulver,  
bspw. Kokosnuss

2 Hände Eiswürfel

**EQUIPMENT** Mixer

d.phlatts@gmail.com

## ZUBEREITUNG

1. TK Früchte gefroren gemeinsam mit den Eiswürfeln in einen Mixer geben. Sehr gut pürieren, sodass kaum mehr Stückchen übrig sind - hab Geduld, das dauert ein paar Minuten, abhängig von der Power deines Mixers.

2. Skyr und Proteinpulver dazu, jetzt bedarf es keine Mixer Power mehr. Kurz durchrühren und bei Bedarf mit weiteren TK Früchten dekorieren und genießen.





## 28. KIRSCH CRUMBLE FÜR FAULE



Du hast Bock auf vollen Kuchen Genuss, aber willst nicht über Stunden hinweg mühevoll Tortenstockwerke zusammenbauen?

Dann haben wir hiermit das ideale und einfache Rezept für dich. Voller Kuchen geschmack bei minimalem Aufwand - das darf in Kindheitsträume nicht fehlen!



**3 Portionen**



**10 Minuten**



**15 – 20 Minuten**

Nährwerte  
**pro Crumble**



**320 Kalorien**

23,3 g Eiweiß  
25,7 g Kohlenhydrate  
12 g Fett

Nährwerte Gesamt  
**3 Crumble**



**960 Kalorien**

70 g Eiweiß  
77 g Kohlenhydrate  
36 g Fett



### ZUTATEN FÜR CRUMBLE

45 g Haferflocken, zart  
30 g gemahlene Mandeln  
15 g Erythrit  
10 g Mandelmehl entölt  
10 g Dattel- oder Ahornsirup  
5 g Kokosöl (Raumtemperatur oder erwärmen)  
Vanille Flavourings nach Belieben  
1 Ei  
1 Prise Salz

### ZUTATEN VANILLE PUDDING

50 g Vanille Proteinpulver (am besten Bourbon Vanille)  
50 ml Milch, fettarm  
2 g Guarkernmehl

### ZUTATEN OBSTMISCHUNG

300 g Sauerkirschen (Natreen)  
100 ml Kirschaft  
(der in den Natreen Kirschen enthalten ist)  
15 g Stärke

d.phlatts@gmail.com

## ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Zutaten für die Obstmischung in einer kleinen Auflaufform vermengen und das Obst mit einer Gabel ganz leicht andrücken.
3. Zutaten für das Crumble in eine Schale geben, mit einer Gabel vermengen und mit den Fingern zerdrücken. Die entstehenden Streusel über dem Obst verteilen.
4. Für 15 bis 20 Minuten im Ofen backen. Die Kirschen sollen Saft lassen und die Crumble eine dunkle Farbe bekommen. Wenn einige Crumbles zu dunkel werden, dürfen die Crumble nochmal durchgemischt werden.
5. Vanillepudding in einer kleinen Schüssel anrühren, bis keine Klumpen mehr vorhanden sind. Warmen Crumble servieren und mit dem Vanillepudding genießen.

**Tipp:** Wenn du deinen Kirsch Crumble zum absoluten Festmahl zaubern möchtest, empfehlen wir dir die halbe Portion vom schnellsten Vanille (oder Schoko) Pudding der Welt (Rezept Nr. 08). Diesen haben wir allerdings nicht in der Nährwertangabe berücksichtigt.



## NUTRITION FACTS:

# TRINKST DU GENUG?

Vermutlich fragst du dich jetzt, was dein Trinkverhalten denn jetzt mit deiner Ernährung zu tun hat.

Natürlich kann sich deine Ernährungsart je nach Ziel unterscheiden, es können andere Makro Zusammensetzungen, andere Lebensmittel oder auch andere Essenszeiten sein. Was sich allerdings niemals ändern sollte, ist dein Trinkverhalten. Denn das ist ein wichtiger Eckpfeiler deiner Ernährung!

Daher Hand auf's Herz: wie viel Liter trinkst du am Tag? Vielleicht zwei Liter? Vielleicht drei Liter, wenn du die Kanne Kaffee im Büro dazu zählst? Vielleicht einen Liter, wenn du die Dose Monster Energy mitzählst? Ich würde darauf wetten, dass vermutlich jeder zweite Leser deutlich zu wenig trinkt.

Ich möchte dir daher direkt die Faustregel mit auf den Wege geben:

- Einen Liter Flüssigkeit pro 20 Kilogramm Körpergewicht.
- Trinke ausreichend Wasser oder auch ungesüßten Tee.
- Wenn es unbedingt Light Getränke sein müssen: maximal 0,5 bis 1 Liter pro Tag.
- Trinke regelmäßig.
- Im Training mindestens einen Liter Flüssigkeit aufnehmen.

Du findest, dass das viel Flüssigkeit ist? Mit Sicherheit nicht! Durch Studien hat man herausgefunden, dass eine Dehydrierung um 10% schon zu einem Leistungsabfall von 20 bis 30% führen kann. Daher denke daran, wenn du Durst hast, dann stellt sich die Dehydrierung deines Körpers bereits ein.

Wenn es dir schwer fällt regelmäßig zu trinken, kannst du dir beispielsweise einen Trink Reminder im Handy einstellen oder eine Strichliste auf der Hand führen. Sei diszipliniert und ziehe das für zwei bis drei Wochen durch. Dann stellt sich die Gewohnheit auch sehr schnell ein.

Noch mehr hilfreiche Tipps wie diese können dir dabei helfen, deinen Traumkörper langfristig zu erreichen und dich darin auch wohl zu fühlen. Denke daran, dass du nur diesen einen Körper hast. Und wenn du noch mehr Tipps haben möchtest, wenn du dir das ultimative Wissen aneignen willst, um deine Road To Glory zu starten, dann ist „EAT – die ultimative Ernährungsbibel“ genau das Richtige für dich.

Ich habe mir selbst den Anspruch gestellt mit diesem Werk das kompakte Wissen zur Verfügung zu stellen, dass auch du deine erfolgreiche Diät oder deinen erfolgreichen Aufbau umsetzen kannst – und zwar so, dass es zu deinem individuellen Alltag passt.

# MUDDI'S HAUSMANNSKOST



d.philatts@gmail.com





## 29. CLEANES KARTOFFELPÜREE OHNE SCHNICK SCHNACK!



Ist dir bekannt, dass Kartoffeln Low Carb sind? Zudem enthalten die Knollen viele wichtige Nährstoffe und im Vergleich zu Reis oder Nudeln haben sie bei gleicher Menge deutlich weniger Kalorien und sättigen ähnlich stark. Trotzdem sieht man in sportlichen Haushalten nur selten Kartoffeln zubereitet - vor allem in der pürierten Version! Und weil die Knolle mehr als nur eine einzige Daseinsberechtigung hat, darf dieses wundervolle und doch so simple Rezept nicht fehlen.

Und ganz gleich, ob schlicht gegart, als gefüllte Ofenkartoffel, Wedges, Pommes, Chips, gebraten oder eben als Kartoffelpüree. Für diesen haben wir nun ein einfaches, leckeres und ebenso gesundes Rezept für dich!



**4 Portionen**



**5 Minuten**



**30 Minuten**

Nährwerte  
**pro Portion**



**192 Kalorien**

6 g Eiweiß  
40 g Kohlenhydrate  
1 g Fett

Nährwerte Gesamt  
**4 Portionen**



**796 Kalorien**

24 g Eiweiß  
160 g Kohlenhydrate  
4 g Fett



## ZUTATEN

1 kg Kartoffeln weichkochend, mehlig  
200 ml Milch warm  
1 Prise Muskatnuss gerieben  
Salz, Pfeffer

d.philatts@gmail.com

## ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln schälen und würfeln.
2. Kartoffeln etwas weicher kochen, als man sie normalerweise essen würde (circa 30 Minuten).
3. Die Kartoffeln mit einem Stampfer oder mit einer Gabel zerstampfen.
4. Nach und nach die Milch unterrühren. Wenn das Kartoffelpüree noch zu fest ist, kann noch etwas Milch oder Wasser dazugegeben werden.
5. Kartoffelpüree mit einer Prise Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Achtung:** Muskatnuss hat einen sehr intensiven Eigengeschmack! Zunächst nur ganz wenig nutzen und bei Bedarf nachwürzen.





## 30. MUDDI'S GULASCH MIT KARTOFFELPÜREE PLÄTZCHEN



Selfmade Gulasch nach „Muddi's“ Rezept ist eine feine Sache. Es schmeckt nicht nur überragend, es lässt sich auch super erwärmen und gilt damit auch als idealer Food Prep.

Das Rezept sieht aufgrund der vielen Zutaten anfänglich etwas erschlagend aus, ist allerdings super simpel in der Handhabung! Zudem sind es Zutaten, die ein gut sortierter Küchenhaushalt Daheim haben sollte.

Und ganz gleich, ob du das Gulasch mit den Kartoffelpüree-Plätzchen, Kartoffel-

rösti oder ganz simpel mit unseren Sonntagsbrötchen 2.0 als Dip verputzt - es bleibt eine Geschmacksexplosion, die keinerlei Wünsche offen lässt.

**Kartoffelpüree Plätzchen:** Wenn von deinem RTG Kartoffelpüree eine ordentliche Portion übrig geblieben ist, kannst du daraus in der Pfanne einfach gebackene Plätzchen machen. Dazu gibst du zum fertigen Kartoffelpüree (Rezept Nr. 29) zwei Eigelb, 15 g Kartoffelfasern oder Stärke dazu, würzt das Püree nach Belieben und brätst die kleinen Kleckse in 5 g Kokosöl in der Pfanne.



**4 Portionen**



**30 Minuten**



**ca 2 Stunden**

Nährwerte  
**Gulasch pro Portion**



**378,3 Kalorien**

46,3 g Eiweiß  
13 g Kohlenhydrate  
14,5 g Fett

Nährwerte Gesamt  
**Gulasch 4 pro Portion**



**1513 Kalorien**

185 g Eiweiß  
52 g Kohlenhydrate  
58 g Fett



## ZUTATEN

800 g Rindfleisch mager, gleich groß gewürfelt  
250 ml Rinderbrühe  
250 ml Wasser & 1 TL Gemüsebrühe instant  
3 große Zwiebeln gewürfelt, circa 450 g  
100 g Ajvar  
80 g Karotten  
50 g Tomatenmark  
15 g Kokosöl  
10 g Paprikapulver (2 gehäufte TL)  
½ TL Zitronenschale Abrieb  
Chilipulver, Salz und Pfeffer nach Belieben  
Schuss Rotwein nach Belieben  
evtl. Saucenbinder / Stärke

d.philatts@gmail.com

## ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Möhren in kleine Würfel schneiden und im Kokosöl kräftig anbraten.
2. Tomatenmark und Paprikapulver dazugeben und mit anrösten. Das Tomatenmark darf ruhig ein bisschen ansetzen, es sollte nur nicht verbrennen!
3. Mit Wasser und der Rinder- als auch Gemüsebrühe ablöschen und zum Kochen bringen, dann das Ajvar mit hinzugeben
4. Jetzt erst das gewürfelte Fleisch dazugeben, kurz aufkochen und bei kleiner Hitze circa 2 Stunden köcheln lassen.

**Tipp:** Meine Mutter brät das Fleisch vorher kurz mit Zwiebeln und Knoblauch an und löscht es mit der Flüssigkeit ab.

Beide Wege führen nach Rom, somit darfst du dich für deine bevorzugte Route entscheiden.

Wenn das Gulasch für deinen Geschmack zu flüssig ist, kannst du es mit einem Esslöffel Stärke oder Saucenbinder andicken und abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Tipp:** Schmecke es erst im lauwarmen oder kalten Zustand final ab, denn erst dann hat sich der typisch leckere Gulasch-Geschmack endgültig entfaltet.

Du kannst unser Grundrezept einfach abwandeln, indem du circa 30 Minuten vor Ende der Garzeit noch Paprika, Knoblauch oder Kartoffeln mit dazu gibst. Die Nährwerte berufen sich auf das Grundrezept. Lass es dir schmecken!



## 31. MUDDI'S RINDERROULADEN MIT KARTOFFELPÜREE



Mindestens ein Mal die Woche wurden wir gefragt, was wir am Wochenende zu Essen serviert bekommen wollten. Die Antwort meines Vaters und mir fiel oftmals schnell: Rinderrouladen mit Rotkohl und Klößen!

Ganz gleich, welche Beilage du zu den Rinderrouladen servierst, es ist ein Gericht, was die ganze Familie glücklich stimmt. Zudem ist es mit 304 Kalorien pro Stück mehr als nur tauglich für eine Diät.

Als Beilage empfehlen wir Kartoffelpüree (Rezept Nr. 29), Kartoffelpüree Plätzchen, Kartoffelpuffer oder Klöße.

Wenn du dich tendenziell schwer damit tust, auf deinen Eiweißgehalt pro Tag zu kommen, wirst du mit diesem Rezept viel Spaß haben. Die Rouladen verlieren beim Garen enorm an Volumen und Gewicht, sodass auch weniger gute Esser locker 1,5 - 2 Stück pro Mahlzeit verputzen können.



**6 Portionen**



**25 Minuten**



**1,5 – 2 Stunden**

Nährwerte  
**pro Roulade**



**304,3 Kalorien**

47,8 g Eiweiß

5,7 g Kohlenhydrate

9,8 g Fett

Nährwerte Gesamt  
**6 Rouladen**



**1826 Kalorien**

287 g Eiweiß

34 g Kohlenhydrate

59 g Fett



## ZUTATEN

1200 g Rouladen (6 große)  
500 ml Gemüsebrühe  
225 g Zwiebeln (circa 2.5 große Zwiebeln)  
100 g Light Katenschinken  
30 g Senf (Schärfegrad nach Belieben)  
30 g Dinkelmehl  
15 g Kokosöl  
3 große Gewürzgurken  
Pfeffer, Salz nach Belieben  
evtl. etwas Saucenbinder / Stärke

d.phlatts@gmail.com

## ZUBEREITUNG

1. Rouladen auf einer Küchenunterlage sauber ausbreiten und gleichmäßig mit Senf bestreichen, anschließend pfeffern und salzen.
2. Zwiebeln vierteln und in Streifen schneiden und mit circa der Hälfte der Zwiebeln die Rouladen belegen, dann die Gurken in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Katenschinken ebenfalls auf die Rouladen legen.
3. Die Rouladen vorsichtig aufrollen und jeweils eine Roulade mit einem Metall-Piekser fixieren.
4. Die Rouladen mit etwas Dinkelmehl rundherum bestäuben.
5. In einer großen tiefen Pfanne das Kokosöl erhitzen und die Rouladen von allen Seiten kurz scharf anbraten.
6. Die Rouladen aus der Pfanne nehmen und darin nun die andere Hälfte der Zwiebeln anbraten, dann mit der Gemüsebrühe ablöschen.
7. Brühe zum Kochen bringen und die Rouladen wieder dazu geben. Für circa 90 Minuten bei geschlossenem Deckel auf kleiner Hitze schmoren lassen. Zwischendurch die Rouladen immer wieder wenden.
8. Die fertigen Rouladen aus der Pfanne nehmen, die Sauce mit etwas Saucenbinder oder Stärke abbinden und nach Belieben würzen.

## 32. PROTEIN PASTA CARBONARA IN DER LIGHT VARIANTE



Pasta geht immer und bei unserer Umfrage, welche Rezepte in Kindheitsträume nicht fehlen dürfen, war - neben Lasagne und Bolognese - die Carbonara Sauce ganz weit oben.

Weil die Meinung unserer RTG Community so wichtig ist, haben wir natürlich auch diesen Wunsch berücksichtigt und euch ein Rezept kreiert, welches kinderleicht in der Zubereitung ist, sodass es künftig sicher häufiger auf eurem Teller landet.

Hier können wir bewusst von Light sprechen, auch wenn wir Käse Junkys nicht einmal auf den lieb gewonnen Parmesan verzichten.

Das Rezept kann beliebig abgewandelt werden - berücksichtige nur, dass sich dann die Nährwerte entsprechend ändern. In Kindheitsträume #1 und natürlich in EAT hast du bereits gelernt, wie man fehlerfrei sein Essen wiegt und vor allem auch trackt.

Jetzt viel Spaß beim Testen, ihr werdet es lieben!



**2 – 3 Portionen**



**20 Minuten**

Nährwerte  
**pro Portion**



**446 Kalorien**

32,3 g Eiweiß  
39,7 g Kohlenhydrate  
15 g Fett

Nährwerte Gesamt  
**2 – 3 Portionen**



**1338 Kalorien**

97 g Eiweiß  
119 g Kohlenhydrate  
45 g Fett



## ZUTATEN

200 g Kichererbsen Pasta (oder Vollkornpasta:  
weniger gute Nährwerte)  
100 ml Cremefine (7% Fett)  
100 g fettarme Milch (oder 100 g Schmelzkäse Light:  
viel cremiger, allerdings mehr Kalorien)  
75 g Schinkenwürfel mager oder Katenschinken Light  
60 g rote Zwiebel (mittelgroß)  
50 g Skyr  
40 g Reibekäse Light  
30 g Parmesan gehobelt  
1 Eigelb  
1 Knoblauchzehe  
½ Bio Zitrone (Schalenabrieb)  
etwas Kräuter der Provence  
etwas Pfeffer

d.philatts@gmail.com

## ZUBEREITUNG

1. Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone heiß abspülen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben.
2. Die Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten. Tipp: Kichererbsennudeln brauchen nicht sehr lange! Steht auf der Packung 6 Minuten probieren wir diese bereits nach 4 Minuten, ob sie al dente sind.
3. Schinken ohne Öl in der heißen Pfanne knusprig anbraten. Nach 1 bis 2 Minuten die Zwiebeln dazugeben und mitbraten, bis sie schön glasig sind und abschließend für 1 bis 2 Minuten auf kleiner Hitze den Knoblauch dazugeben.
4. Cremefine, fettarme Milch, Skyr, Zitronenabrieb und das Eigelb vermengen, nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver würzen und in der Pfanne mit Schinken und Co. ablöschen. Nach Geschmack nochmal würzen, den Parmesan und Reibekäse mit dazugeben und die Sauce weitere fünf Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen und gelegentlich rühren, sodass es nicht stockt.
5. Die fertige Carbonara mit den abgetropften Nudeln vermengen und genießen.



## 33. RTG TOMATENREIS



Reis gehört nicht nur bei den großen und starken Bodybuildern zur primären Beilage auf den Teller. Der Grund dafür ist einfach benannt: Reis sättigt, füllt die Energiespeicher ohne dabei den Insulinspiegel groß zu belasten und ist auch noch sehr preiswert. Das vermeidet Heißhungerattacken, sorgt für ein langes Sättigungsgefühl und entlastet deinen Geldbeutel.

Wäre Reis nicht grundsätzlich so trocken. Serviert man ein leckeres Sößchen dazu,

schraubt es zumeist direkt die Kalorien in die Höhe - nicht aber mit dem RTG Tomatenreis!

Er passt ideal zu Fisch- und Fleischgerichten wie beispielsweise zu unseren Bifteki Balls. Die Rezepte ergänzen sich ideal. Etwas Krautsalat und selfmade Tzatziki dazu und der nächste Gang zum örtlichen Griechen bleibt dir damit erspart!



**2 – 3 Portionen**



**15 Minuten**

Nährwerte  
**pro Portion**



**306 Kalorien**

6,7 g Eiweiß  
61,7 g Kohlenhydrate  
3,4 g Fett

Nährwerte  
**Gesamt Portion**



**918 Kalorien**

20 g Eiweiß  
185 g Kohlenhydrate  
10 g Fett



## ZUTATEN

200 g Reis, ungekocht  
200 ml Rinderfond  
100 ml Wasser  
100 g rote Paprika  
50 g rote Zwiebel (klein)  
50 g Tomatenmark  
50 g Ajvar  
5 g Kokosöl  
1 Knoblauchzehe  
Süße nach Belieben, wir nutzen Dattelsirup,  
Süßstoff oder Erythrit passt auch

## OPTIONAL

½ Dose grüne Erbsen

d.philatts@gmail.com

## ZUBEREITUNG

1. Reis kochen und gut abtropfen.
2. Zwiebel, Knoblauchzehe und Paprika würfeln. Tomaten entkernen und in Würfel schneiden. Sofern Erbsen verwendet werden diese gut abtropfen lassen.
3. Zwiebel, Knoblauch und Paprika in Öl andünsten. Paprikapulver sowie Tomaten und die Ajvar Paste zugeben und gut umrühren. Zehn Minuten köcheln lassen. Nun Erbsen und Rinderfond dazugeben, salzen, pfeffern und evtl. mit etwas Dattelsirup und Tomatenmark abschmecken.
4. Topf von der Herdplatte nehmen und den Reis mit einrühren. Eventuell nochmals abschmecken und warm oder ebenso gut kalt genießen.

## 34. FITNESS BIFTEKI BALLS



Der Grieche von nebenan war auch schon in der Kindheit ein Highlight, wenn es am Wochenende darum ging, auswärts essen zu gehen.

Wenn da nicht dieses ewige Völlegefühl nach dem Essen wäre. Viel Fleisch, viel Fett, Kartoffeln oder gar Pommes. So eine Mahlzeit kann nicht gut gehen und ist alles andere als wirklich freundlich für unsere Verdauung.

Um trotzdem in den Genuss der griechischen Küche zu gelangen, haben wir hier genau das richtige Rezept für dich. Schnelle und einfache Zubereitung und ein Geschmack, der an den Griechen ums Eck erinnert. Dazu eine Portion Tomatenreis (Rezept Nr. 33), Krautsalat und Tzatziki und deine Gäste werden dich gewiss nach einem Sirtaki Tanz bitten.



## 7 Bällchen



**10 Minuten**



**10 Minuten**

Nährwerte  
**pro Bällchen**



**71,3 Kalorien**

10,6 g Eiweiß

1,4 g Kohlenhydrate

2,4 g Fett

Nährwerte Gesamt  
**7 Bällchen**



**499 Kalorien**

74 g Eiweiß

10 g Kohlenhydrate

17 g Fett



## ZUTATEN

250 g Beef Tatar (Hack zum Rohverzehr, circa 3% Fett)

50 g Feta Light

40 g Zwiebel

15 g Vollkorn Toast (alt oder hart getoastet, zerbröselst)

1 Ei

Salz, Pfeffer, Paprika Edelsüß, Rosmarin und griechischer Gewürz Mix

d.phlatts@gmail.com

## ZUBEREITUNG

1. Tatar mit dem Ei, fein gehackten Zwiebeln, zerbröseltem Toast und den Gewürzen zu einem Fleischteig vermengen. Dann den Feta in 7 gleichgroße Würfel zerteilen.
2. Aus dem Teig circa 7 kleine Bällchen formen und in jedes einen Würfel Feta drücken.
3. Den Feta fest mit Fleischteig umhüllen, sodass kleine Bällchen entstehen und mit etwas Kokosöl von allen Seiten in einer heißen Pfanne goldbraun braten bis der gewünschte Garpunkt erreicht ist.

Ideal für Salate, als Snack vor dem TV, auf Party oder als vollwertige Mahlzeit mit Tomatenreis, Krautsalat und Tsatsiki.



## 35. TOMATENSUPPE A LA JIL'S MUDDI



Die Lieblingssuppe aus Jillingers Kindheit mit unter 200 Kalorien ohne Beilage! Wenn es einen Suppenwunsch gab, dann das frische Tomatensüppchen von Muddi! Egal ob heiß oder kalt, mit Hähnchenbrust, Hackbällchen oder Reis, sie schmeckt einfach phänomenal und wertet jedes trockene Lebensmittel auf, was zu einem Tomatensüppchen passen mag.

Fun Fact: Schon 2009, als Jil beim perfekten Dinner angetreten ist, gab es Muddi's Tomatensuppe mit Wachteleiernudeln zur Vorspeise und die Kandidaten waren,

wie nicht anders zu erwarten war, aus dem Häuschen.

Dabei ist der Aufwand wirklich überschaubar und wie mit allen RTG Rezepten brauchst du hierfür absolut kein Küchenprofi zu sein!

Egal ob Sommer oder Winter, diese knallrote Suppe wird künftig gewiss auch dein ständiger Begleiter und du darfst mit jedem Löffelchen an den kleinen Jillingen denken, wie er als Junior seine Suppe brav ausgelöffelt hat.



**6 Portionen**



**15 Minuten**



**30–35 Minuten**

Nährwerte  
**pro Portion**



**198,5 Kalorien**

7 g Eiweiß  
20 g Kohlenhydrate  
9 g Fett

Nährwerte Gesamt  
**Tomatensuppe**



**397 Kalorien**

14 g Eiweiß  
40 g Kohlenhydrate  
18 g Fett



**ZUTATEN**

1 kg reife Tomaten, bestenfalls schön weich  
250 g Gemüsezwiebel  
250 ml Gemüsebrühe, (1 TL instant)  
15 g Tomatenmark  
15 g Olivenöl  
1-2 Knoblauchzehen  
1 Lorbeerblatt  
Salz, Pfeffer, Dill und Erythrit nach Belieben

d.philatts@gmail.com

## ZUBEREITUNG

1. Tomaten waschen und wie auch die Zwiebel(n) und den Knoblauch in kleine Würfel schneiden.
2. Zwiebel mit Olivenöl auf mittlerer Stufe in einem großen Topf schön glasig dünsten. Tomatenmark hinzugeben und von allen Seiten mit anbraten, das gibt schöne Aromen. Anschließend den Knoblauch auf etwas reduzierter Hitze dazugeben, damit er nicht anbrennt.
3. Ein Lorbeerblatt hinzufügen und mit der Gemüsebrühe ablöschen.
4. Für etwa 30 bis 35 Minuten auf kleiner Stufe köcheln, bis die Tomaten schön zerfallen.
5. Die Suppe durch ein Sieb abtropfen lassen und die restlichen Tomatenstücke und Co. im Sieb mit einem Kochlöffel ausdrücken, sodass keine Flüssigkeit mehr rauskommt.
6. Die Tomatensuppe erneut erwärmen und mit den obigen Gewürzen nach deinem individuellen Geschmack würzen und abschmecken.

Als Beilage passt am besten Reis dazu. Als Fleischbeilage, wie oben bereits beschrieben, Tatar Rinderhackbällchen oder klein geschnittenes Hühnerbrustfilet. Die Suppe schmeckt aufgewärmt fast besser als nach der frischen Zubereitung, somit eignet sie sich ideal als Food Prep für die nächsten Tage und kann auch passend eingefroren werden.



# **BONUS: WIE TRACKE ICH FOOD PREP RICHTIG?**

Roh oder gekocht? Wie tracke ich Lebensmittel richtig?

Es klingt zunächst einfach, doch gestaltet sich das Berechnen von Kalorien, Eiweiß, Kohlenhydraten und Fetten oftmals schwieriger als gedacht.

So kommt es vor, dass wir enorm viele Klienten im Mentoring haben, die zu Beginn felsenfest davon überzeugt sind, im Kaloriendefizit zu sein, aber auf Biegen und Brechen nicht abnehmen wollen.

Eine der Fehlerquellen liegt oftmals im korrekten Tracken der Lebensmittel. Einige tracken ihre Lebensmittel ausschließlich im gekochten Zustand, was zu enorm verfälschten Ergebnissen führt.

Um dir das bildlich darstellen zu können, möchten wir dir das Szenario mit ein paar Beispielen abbilden. Fleisch, Fisch oder Gemüse verliert nach dem Kochen aufgrund des entzogenen Wassers an Gewicht. Hülsenfrüchte, Reis oder Nudeln hingegen gewinnen aufgrund des aufgenommenen Wassers an Gewicht.

Die einfache Antwort lautet also: wiege deine Lebensmittel IMMER im rohen Zustand!

Doch was ist, wenn man direkt mehrere Portionen zubereitet und diese mit dem Partner teilt oder über mehrere Tage am Stück verputzt?

Angenommen du bereitest fünf Portionen Spaghetti Bolognese zu. Hierfür wiegst du alle Lebensmittel mit hoher Kaloriendichte VOR dem Kochen. Beispielsweise 1 Kilo Vollkornnudeln, 1 Kilo mageres Rindfleisch, zwei Dosen geschälte Tomaten und eine Tube Tomatenmark.

Am einfachsten gestaltet sich das Tracken mit einer App wie beispielsweise MyFitness Pal. Hier kannst du mittels Barcode Scanner jedes Lebensmittel direkt einscannen, überprüfen und als Zutat ablegen. MyFitnessPal berechnet dir automatisch die Kalorien und Makros und addiert sie zusätzlich mit allen anderen Lebensmitteln, die du eingetragen hast.

Sollte kein Barcode Scanner enthalten sein, wie beispielsweise bei rohem Fleisch, kannst du natürlich auch nach dem passenden Lebensmittel suchen.

Hast du nun alle Zutaten gewogen und eingetragen, geht es an die Zubereitung deiner Bolognese.

Fangen wir einfachheitshalber mit den Nudeln an. Gekochte Nudeln wiegen in etwa das doppelte wie rohe Nudeln. Das bedeutet, deine zu Beginn ungekochten Vollkornspaghetti könnten nach dem Kochen nicht mehr 1 Kilo, sondern 2,2 Kilo wiegen.

Suchen wir bei MyFitnessPal nun nach Vollkornspaghetti, erhalten wir als Wert 345 kcal, auf 100 g ungekochte Spaghetti. Da wir allerdings 1 Kilo verwendet haben, ändern wir die Anzahl der Portionen passend auf 10.

1000 g bzw. 1 Kilo rohe Vollkornspaghetti besitzen also 3450 kcal. Diesen Wert teilen wir nun durch 5, da wir daraus 5 Portionen kreieren wollen.

200 g rohe Vollkornspaghetti besitzen also 690 kcal. So weit, ganz einfach, oder?

Wie bekomme ich nun aber raus, wie viel Gramm die 200 g Spaghetti nun im gekochten Zustand wiegen? Wie erwähnt, ziehen Nudeln Wasser. Wir gehen davon aus, dass deine Spaghetti im gekochten Zustand nun 2,2 Kilo wiegen. Diesen Wert teilst du wieder durch 5.

$2200 \text{ g} / 5 = 440 \text{ g}$  gekochte Spaghetti entsprechen also 200 g ungekochten Nudeln. Das heißt, du wiegst dir nun 5 Portionen à 440 g ab, portionierst sie passend und kannst dir sicher sein, dass du pro Mahlzeit nun 200 g ungekochte Spaghetti vorliegen hast.

Es klingt zunächst sehr kompliziert, hast du es 2 bis 3 mal gemacht, wirst du merken, wie einfach die Handhabung ist. Wir tracken zumeist in der Zeit, während das Essen köchelt und gleichen es abschließend nochmal mit der gekochten Menge ab.

Gleichermaßen verhält es sich mit dem Bolognese Ragout. Angenommen, die volle Sauce besitzt nun 2800 g, also teilst du diesen Wert wieder durch 5. So gibst du à 560 g pro Portion auf deine Nudeln und da du die rohen Zutaten bereits getrackt hast, kannst du schnell ablesen, wie viel Kalorien eine einzige Mahlzeit besitzt.

Die Kunst liegt darin, aus diesem Prozess eine Gewohnheit zu machen, wie das tägliche Zähneputzen. Wenn du dein Unterbewusstsein darauf programmiert hast, dass nebst dem Kochen auch zeitgleich gewogen und getrackt wird, wirst du schon ganz bald keinen Aufwand dahinter sehen. Wer das regelmäßig macht, wird schnell ein Gespür dafür bekommen, wie viel Kalorien das jeweilige Lebensmittel hat. Auch für das Volumen/Gewicht jedes Lebensmittel wirst du schnell einen Richtwert haben, sodass du nicht mehr weit davon distanziert bist, intuitiv zu essen und das ist der große Game Changer!

Wir bei Road To Glory wiegen zwar Lebensmittel mit hoher Kaloriendichte, sonst würden Rezepte schließlich auch nie gleich schmecken können, aber wir tracken heute nicht mehr. Wir wissen genau, wie viel Kalorien unser Körper benötigt, um weder ab noch zu zunehmen. Und genau hier liegt die Kunst!

Möchten wir Körpergewicht reduzieren, ändern wir nichts an unseren Essgewohnheiten, sondern dezimieren letztlich nur 300 Kalorien pro Tag.

Möglicherweise merkst du, wie einfach eine gesunde Lebensweise sein kann und wie absurd es ist, dass sich die vielen Träumer wochenlang darüber Gedanken machen, welche Diätform nun die passende für sie ist.

Wie du ohne Verzicht abnimmst, welche Diät die Beste für dich ist, wie du deinen Muskelaufbau maßgeblich beschleunigst oder deinen Fettverlust auf die Überholspur bringst, erlernst du in EAT - der ultimativen Ernährungsbibel.

Weil dir deine Gesundheit wichtig ist, sonst würdest du schließlich nicht zum Kochbuch gegriffen haben, wirst du mit EAT in den Genuss kommen, wie einfach es sein kann, deinem Körper das zu geben, was er täglich braucht. Du wirst Potenzial entfalten und zu Kräften kommen, die du aktuell kaum für möglich hältst.

Eins wird dich allerdings stören: Du wirst dich garantiert nur darüber ärgern, warum du EAT nicht schon weit früher gelesen hast. EAT ist nicht grundlos DER absolute Bestseller bei uns im Shop und gemeinsam mit der LIFT Reihe bilden diese Sachbücher das Fundament für deinen körperlichen Erfolg.

Je früher du die Bücher liest, desto eher wirst du auf deiner Road To Glory sein! Mit Kindheitsträume hast du bereits kennengelernt, dürfen, dass die beste Investition immer diejenige ist, die in dich, dein Wissen und in deine Gesundheit fließt. Werde zur besten Version deiner selbst.

Danke für dein Vertrauen und melde dich bitte jederzeit bei Fragen oder Unklarheiten bei uns. Du erreichst uns täglich via Instagram Nachricht auf:



[www.instagram.com/roadtogloryartie/](https://www.instagram.com/roadtogloryartie/)



[www.instagram.com/roadtogloryjil/](https://www.instagram.com/roadtogloryjil/)

# WO BEKOMMT MAN DIE EXOTISCHEN LEBENSMITTEL HER?

Im Grunde versuchen wir in all unseren Kochbüchern mit möglichst wenig ungewöhnlichen Lebensmitteln und möglichst wenig Nahrungsergänzungsmitteln zu jonglieren.

Allerdings gibt es ein paar wenige, die so gut sind, dass sie unumgänglich sind!

Doch eine Herausforderung wird auf dich zukommen: Wo bekommst du nun alles gebündelt, ohne großen Aufwand und zum besten Preis her? Drogerie? Discounter oder Supermarkt? Unsere Erfahrungen haben gezeigt, dass es unheimlich zeit- und kostenaufwendig ist, daher haben wir uns hier eine Lösung einfallen lassen.

Damit du stets alle wichtigen Lebensmittel, Kochutensilien und Küchenausstattung für die sündhaft leckeren Kindheitsträume parat hast, haben wir für dich anstelle einen exklusiven RTG Kitchen Amazon Shop erstellt:



<https://www.amazon.de/shop/roadtoglory>

Hier findest du all die extravaganten Lebensmittel und unsere Original-Küchenausstattung zum absoluten Bestpreis auf einen Klick.

Und nicht nur das - du unterstützt uns auch damit! Denn dabei handelt es sich um einen Affiliate Amazon-Shop. Was das bedeutet? Das ist ganz einfach. Für jeden Kauf, den du über unseren Amazon-Shop tätigst, erhalten wir von Amazon eine kleine Provision als Dankeschön.

Und keine Sorge - der Preis ist für dich natürlich identisch, ob du über Amazon direkt oder über unseren Amazon-Shop kaufst. Wenn dir also unsere leckeren Schweinereien gefallen und du uns ein Stück unterstützen möchtest, dann freuen wir uns darüber, wenn du die Utensilien künftig stets über unseren Amazon-Shop erwirbst.



**Link zum Shop:**

<https://www.amazon.de/shop/roadtoglory>

**WICHTIG:** Speichere dir bitte diesen Link (RTG's Kitchen Amazon-Shop) unter deinen Favoriten in deinem Browser ab und gehe bei jedem Einkauf über diesen Link - denn nur dann bekommen wir das kleine Dankeschön von Amazon. Frei dem Motto: **#supportistkeinmord** und **#FÜRstattGEGENeinander**

Herzlichen Dank für deine Treue und nun wünschen wir dir enorm viel Freude und Geschmacksorgasmen mit den bevorstehenden Rezepten aus Kindheitsträume #1!

# EAT

## DU ERHÄLTST:

- ➔ Die besten Ernährungsstrategien
- ➔ Allumfassendes Grundlagen Wissen (kompakt)
- ➔ Zahlreiche praktische Hilfsmittel (Pläne, Formeln u. v. m.)

## NIE WIEDER:

- X** Diät
- X** Schlechtes Gewissen
- X** Planlosigkeit

## ENDLICH:

- ➔ Dein Traumkörper ohne Umwege!
- ➔ Wohlfühlen ohne Wenn und Aber!
- ➔ Gut aussehen ohne Erbsenzählerei!

**AKTUELL NUR 34,95€** statt ~~39,95€~~



**SPARE ZUSÄTZLICH 10%  
MIT DEM CODE „RTG10“**

# 5ER KOCHBUCHBUNDLE

## DU ERHÄLTST:

- ➔ Schlemmereien für die Diät
- ➔ Proteinbomben für den Muskelaufbau
- ➔ Über 200 Rezepte im Paket

## NIE WIEDER:

- X** Verzicht
- X** Hähnchen, Reis und Brokkoli
- X** Langeweile in der Küche

## ENDLICH:

- ➔ Schlemmen ohne Reue!
- ➔ Muskeln aufbauen ohne Plackerei!
- ➔ Abnehmen ohne Verzicht!

**AKTUELL NUR 49,95 €** statt ~~99,75 €!~~



**SPARE ZUSÄTZLICH 10%  
MIT DEM CODE „RTG10“**



# LIFT REIHE

## DU ERHÄLTST:

- ➔ Die wichtigsten Trainingsregeln
- ➔ Allumfassendes Grundlagen Wissen (kompakt)
- ➔ Zahlreiche praktische Hilfsmittel (Pläne, Formeln u. v. m.)

## NIE WIEDER:

- X** Stagnation
- X** Hilflosigkeit
- X** Schuften ohne Ergebnisse

## ENDLICH:

- ➔ Nackt gut aussehen ohne Zweifel!
- ➔ Schlank, muskulös und definiert!
- ➔ Dein Traumkörper ohne Umwege!

**LIFT & LIFT 2.0: JETZT NUR 49,95 €** statt ~~62,90 €!~~

**LIFT FOR HER: JETZT NUR 37,95 €** statt ~~49,95 €!~~



**SPARE ZUSÄTZLICH 10%  
MIT DEM CODE „RTG10“**

# EGO

## DU ERHÄLTST:

- ➔ Die besten Motivationsstrategien
- ➔ Allumfassendes Erfolgswissen (kompakt)
- ➔ Zahlreiche praktische Hilfsmittel (Werkzeuge, Techniken u.v.m)

## NIE WIEDER:

- X** Demotivation
- X** Lustlosigkeit
- X** Erfolgslosigkeit

## ENDLICH:

- ➔ Erfolg in ALLEN Lebenslagen!
- ➔ Mentale Stärke ohne Rückschritte!
- ➔ MOTIVATION!

**JETZT NUR 49,95 €** statt ~~99,95 €~~!  
**INKL. MENTAL-TRAININGSPLAN** im Wert von 39,95 €  
- nur für kurze Zeit!



**SPARE ZUSÄTZLICH 10%**  
**MIT DEM CODE „RTG10“**

**IN 8 WOCHEN MEHR ERREICHEN  
ALS ANDERE IN EINEM JAHR.**

BEWERBE DICH JETZT FÜR EINEN  
PLATZ IM **MENTORING TO GLORY**

**#RTGARMY #JEDENTAGEINPROZENTBESSER**

[d.phlatts@gmail.com](mailto:d.phlatts@gmail.com)



**MENTORING TO GLORY**

[www.mymentoringtoglory.de](http://www.mymentoringtoglory.de)

---

**WWW.ROADTOGLORY.DE**



hnlatts@gmail.com



**RTG**

RTG-KITCHEN



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