

ROAD TO GLORY KOCHBUCH

# DIE 50 BESTEN DIÄT REZEPTE Ohne Verzicht!

Perfekt für  
die beliebtesten  
Diäten:

RTG7607938FDE

David Phlatts

HIGH CARB × LOW CARB × KETOGENE DIÄT  
CARB CYCLING × PALEO DIÄT

# VORWORT

Schon beim Lesen des Wortes "Diät" stellen sich bei vielen die Nackenhaare auf. Die Medien und zahlreiche Mythen trichtern uns immerzu ein, verzichten zu müssen, um auch nur ansatzweise unser körperliches Ideal erreichen zu können.

Schon früher warfen unsere Mütter mit Begriffen wie Kohlsuppendiät, FDH (Friss die Hälfte), Weight Watchers oder Brigitte Diät um sich, um nach den frustvollen Diätwochen binnen kürzester Zeit genauso viel zu wiegen, wie das Miststück von Waage vor der Diät angezeigt hat! Derartige Radikal-Diäten erreichen generell nur eins, einen schnellen Gewichtsverlust gefolgt vom bekannten und gefürchteten JoJo Effekt.

Wie kommt dieser eigentlich zustande? Ganz einfach erklärt, werden vorige Essgewohnheiten komplett über Bord geworfen, Kalorien wie auch den Makro Baustein Kohlenhydrate werden radikal gekürzt – verfällt man im Anschluss also wieder in die alten Essgewohnheiten, kehren auch die verlorenen Pfunde an den alten Platz zurück. Damit haben wir am Ende des Tages nur ein einziges Gut verloren... Nicht die Pfunde, sondern die Motivation!

Mit dem Beginn des Kraftsports hat bei uns auch die stetige Recherche begonnen, sein Ernährungsverhalten zu optimieren. Hier findet man durchweg die selben Empfehlungen: Trocken Reis, Haferflocken, Reiswaffeln und Kartoffeln als Kohlenhydratquelle, Huhn, weißer Fisch und Eiklar als Protein Resource. Für den Fettanteil sollen Nüsse, fettiger Fisch und Öle seinen Anteil haben.

Gesagt, getan! Die Teller sahen in der Vergangenheit bei uns nicht nur unspektakulär aus, sondern auch der Geschmack wurde hierbei zweitrangig. Essen muss funktionieren, nicht schmecken, so lautet die Devise zahlreicher Oldschool Kraftsportler. Aber was bleibt uns denn noch, wenn uns eins der schönsten Geschenke der Welt genommen wird?

Man lernt zu verzichten, verschreibt sich vollends dem Sport und soll jetzt noch auf stumpfes Essen zurückgreifen? Ein Traumkörper in allen Ehren, aber doch wirklich nicht um jeden Preis!

Lange haben wir uns Gedanken gemacht, wie man Lebensqualität und Kraftsport miteinander kombiniert.. Gesunde und vollwertige Lebensmittel zusammenröhrt um trotzdem die volle Geschmacksexplosion zu erhalten. Geht nicht? Dann kennst Du dieses Diät Kochbuch noch nicht! Egal ob Pizzen, Pasta, Burger, Kaiserschmarren, Cookies oder Kuchen, bei unseren Top 50 Diät Rezepten ist für jedes Schlemmermäulchen das neue Lieblingsgericht dabei!

# VORWORT

Und damit ist kein JoJo Effekt zu befürchten? NEIN! Denn du lernst mit diesem Kochbuch in erster Linie, schlechte Lebensmittel gegen Gute auszutauschen, identische Gerichte wie in der Vergangenheit zu essen, nur eben ohne Reue und Gewissensbisse!

Wer träumt nicht davon... Kein Hungern trotz vollem Geschmack bei anständigen Portionsgrößen?! Klingt zu schön um wahr zu sein, oder?

Wer uns durch unsere langjährige Social Media Aufritten kennt, weiß das wir keine leeren Versprechen tätigen und lieber Taten sprechen lassen und haben uns in den letzten 6 Monaten Tag täglich den Kopf zerbrochen, die außergewöhnlichsten und geschmackvollsten Rezepte bei so wenig Kalorien wie nur möglich zu kreieren.

**Egal welche Diät Form Du verfolgst, es werden garantiert die richtigen Rezepte für Dich dabei sein. Egal ob High oder No Carb, Low oder High Fat, moderate oder viele Proteine – Mit der modernen Küche und der ausführlichen Erklärung zu jedem Rezept ist für jeden was dabei, natürlich auch für Kochanfänger bestens geeignet!**

Zudem glänzt unser Kochbuch mit doppelt so vielen Rezepten wie gewohnt (50, statt 20-25), einem neuen, überarbeiteten professionellen Design und einer Aufmachung, die in der Fitness Szene seines gleichen sucht! Wir sind stolz auf unser drittes Kochbuch und freuen uns schon immens auf Euer Feedback zu.

Mach Dir dein Leben nicht schwerer als es ist und genieße es in vollen Zügen! Das ist die Philosophie unserer RoadToGlory – Be the best version of you!

# TALK IS CHEAP!



RTG7607938FDE

KETO

# MARMORKUCHEN

## ZUTATEN:

200G SOYA JOGHURT UNGESÜßT | 30G WHEY VANILLE | 5G BACKPULVER | 2 EIER  
15G CHIA SAMEN | 5G FLAVOUR VANILLE | 5G FLAVOUR CHOCOLATE (ODER BACKKAKAO)

## ZUBEREITUNG:

Die Zutaten (außer Schoko Flavour / Backkakao) miteinander zu einem Teig vermengen. Danach den Teig in 2 gleich große Portionen halbieren und zu einem Teil etwas Backkakao oder Flavour Pure Chocolate hinzu geben. Nacheinander den Teig in eine Form füllen.

Bei 180 Grad ca. 20 Minuten backen.

RTG7607938FDE

## NÄHRWERTE GANZER KUCHEN:

**472**

**49**

**11**

**25**

KALORIEN

EIWEISS

KOHLENHYDRATE

FETT

RTG7607938FDE

KETO

# KETO BRÖTCHEN

4-6 BRÖTCHEN

## ZUTATEN:

4-6 BRÖTCHEN | 200 GRAMM GEMAHLENE HASELNÜSSE | 35 GRAMM FLOHSAMENSCHALEN  
4 EIKLAR | 10 GRAMM BACKPULVER | 1 TL SALZ | 100-150 ML SEHR HEIßES WASSER

## ZUBEREITUNG:

Zunächst die trockenen Zutaten gut vermengen! Dann das Eiklar dazugeben und nochmal umrühren (muss NICHT extra steif geschlagen werden!) Im Anschluss das Wasser nach und nach dazu geben und glatt rühren! Daraus Brötchen formen, auf ein Backblech geben und für 10-15 Minuten bei 180 Grad backen.

RTG7607938FDE

## NÄHRWERTE:

**1487****48****13****127**

KALORIEN

EIWEISS

KOHLENHYDRATE

FETT



KETO

# KETO KAISER SCHMARREN

## ZUTATEN:

200G ALPRO SOYA JOGHURT UNGESÜSST | 30G GEMAHLENE HASELNÜSSE | 5G BACKPULVER  
 5G ROYAL FLAVOUR APFELKUCHEN | 15G WHEY PROTEIN VANILLE | 5G FLOHSAMENSCHALEN  
 3G KOKOSÖL

## ZUBEREITUNG:

Die Zutaten bis auf das Kokosöl miteinander vermengen und glatt rühren. Danach mit etwas Kokosöl in einer heißen Pfanne anbraten, bis die Masse eine etwas festere Konsistenz angenommen hat, dann in kleine Stücke zerteilen und weiter braten, bis der gewünschte Gar-Grad erreicht ist.

RTG7607938FDE

## NÄHRWERTE:

**378**

**23**

**4**

**28**

KALORIEN

EIWEISS

KOHLENHYDRATE

FETT

RTG7607938FDE

KETO

# LOWCARB MOHNKUCHEN

## ZUTATEN:

3 EIER | 5G VANILLE FLAVOUR | 5G BACKPULVER | 150G SOYA JOGHURT UNGESÜßT (ALPRO)  
70G GERIEBENER MOHN | 70G GEMAHLENE MANDELN | 3G ZITRONENSCHALEN

## ZUBEREITUNG:

Die Eier trennen und das Eiklar steif schlagen. Die restlichen Zutaten mit dem Eigelb vermengen und verrühren. Danach den Eischnee unterheben und in eine Form geben.  
Bei 180 Grad. Ca 25 Minuten backen.

RTG7607938FDE

## NÄHRWERTE:

**1146****62****7****92**

KALORIEN

EIWEISS

KOHLENHYDRATE

FETT



RTG7607938FDE

KETO

# CHOCOLATE PANCAKES

## ZUTATEN:

3 EIER | 80G FRISCHKÄSE "DER SAHNIGE" | 5G ROYAL FLAVOUR PURE CHOCOLATE ODER BACKKAKAO | 10G CHIA SAMEN | 5G FLOHSAMENSCHALEN  
 20G KOKOSMEHL | 3G KOKOSÖL

## ZUBEREITUNG:

Die Zutaten gut vermengen und etwa 15 Minuten quellen lassen! Wenn der Teig zu fest sein sollte, nach und nach etwas Wasser dazugeben, damit er schön cremig wird! Die Pancakes in einer Pfanne mit Kokosöl nach und nach ausbacken. Als Topping eignen sich gut Himbeeren und gehackte Haselnüsse (nicht in den Nährwerten enthalten).

RTG7607938FDE

## NÄHRWERTE:

620

33

5

47

KALORIEN

EIWEISS

KOHLENHYDRATE

FETT



RTG7607938FDE

KETO

# NUSSECKEN

## ZUTATEN:

100G GEMAHLENE HASELNUSSKERNE | 2 EIKLAR | 15G FLOHSAMENSCHALEN  
 30G WHEY NUSS | 5G FLAVOUR ZB. NUSS

## ZUBEREITUNG:

Die Zutaten miteinander vermengen und 15 Minuten quellen lassen. Danach in kleine Dreiecke formen und auf ein Backblech legen. Zum Schluss alle mit ca. 20g gehackten Mandeln toppen. Für 20-25 Minuten bei Umluft backen.

RTG7607938FDE

## NÄHRWERTE:

834

46

6

63

KALORIEN

EIWEISS

KOHLENHYDRATE

FETT



RTG7607938FDE

KETO

# COOKIES

## ZUTATEN:

5G FLAVOUR VANILLE COOKIES | 30G KOKOSMEHL | 30G GEMAHLENE HASELNÜSSE  
 1 EI | 100G SOYA JOGHURT UNGESÜßT | 5G FLOHSAMENSCHALEN  
 10G PUDERZUCKER ODER ERYTHRIT

## ZUBEREITUNG:

Die Zutaten miteinander vermengen und 15 Minuten ziehen lassen. Danach in 10 kleine Kekse formen und auf einem Backblech bei 180 Grad ca. 20 Minuten backen.  
 Nach dem Abkühlen nach Wunsch toppen.

RTG7607938FDE

## NÄHRWERTE PRO COOKIE:

46

3

1

2

KALORIEN

EIWEISS

KOHLENHYDRATE

FETT



RTG7607938FDE

KETO

# BAGUETTE BRÖTCHEN

4 BRÖTCHEN

## ZUTATEN:

10G KOKOSMEHL | 80G FRISCHKÄSE | 3 EL ITALIENISCHE KRÄUTER | 2 EIER | 1 EL MEERSALZ  
35G FLOHSAMENSCHALEN | 40G GERASPELTE MÖHREN | 80G GERASPELTE ZUCCHINI  
20G SESAM | 100ML WARMES WASSER

## ZUBEREITUNG:

Alles außer das Gemüse miteinander vermengen und glatt rühren. Das Gemüse mit einem Handtuch auspressen und danach dazu geben. Alles zusammen verkneten und 15 Minuten ziehen lassen. Danach in 4 Brötchen formen und bei 175 Grad ca. 25 Minuten backen.

RTG7607938FDE

## NÄHRWERTE PRO BRÖTCHEN:

139

8

4

9

KALORIEN

EIWEISS

KOHLENHYDRATE

FETT



RTG7607938FDE

KETO

# SCHOKO-KOKOS KUCHEN

6 STÜCK

## ZUTATEN:

150G KOKOSMILCH | 10G FLAVOUR PURE CHOCOLATE ODER BACKKAKAO  
3G BACKPULVER | 50G KOKOSMEHL | 150G SOYA JOGHURT UNGESÜßT | 100G EIKLAR

## ZUBEREITUNG:

Die Zutaten miteinander vermengen und verrühren. In eine Muffinform geben und bei 180 Grad ca. 30 Minuten backen. Nach dem Abkühlen nach Wunsch toppen (in den Nährwerten nicht enthalten).

RTG7607938FDE

## NÄHRWERTE PRO STÜCK:

98

5

3

7

KALORIEN

EIWEISS

KOHLENHYDRATE

FETT



RTG7607938FDE

KETO

# SNICKERDOODLE COOKIES

8 COOKIES

## ZUTATEN:

60G KOKOSMEHL | 30G WHEY PROTEIN SNICKERDOODLE ODER ZIMT | 15G FITFIBER  
30G ERDNUSSBUTTER | 5G FLAVOUR COOKIES

## ZUBEREITUNG:

Fitfiber mit der Erdnussbutter für 15 Sekunden in die Mikrowelle und umrühren. Die restlichen Zutaten miteinander vermengen, zur Fitfiber/Erdnussbutter Creme dazu geben und glatt rühren. Daraus ca. 8 Cookies formen und auf ein Backblech legen.  
Bei 180 Grad ca. 15 Minuten backen.

RTG7607938FDE

## NÄHRWERTE PRO COOKIE:

65

6

2

3

KALORIEN

EIWEISS

KOHLENHYDRATE

FETT



RTG7607938FDE

KETO

# KOKOS PROTEIN RIEGEL

5 RIEGEL

## ZUTATEN:

15G KOKOSMEHL | 25G WHEY PROTEIN KOKOS | 20G GEMAHLENE MANDELN | 1 EI  
30G XUCKER LIGHT ODER ERYTHRIT | 100G SOYA JOGHURT UNGESÜßT  
8G FLOHSAMENSCHALEN | 5G FLAVOUR COOKIES | TOPPING: PUDERXUCKER QUEENELLA

## ZUBEREITUNG:

Die Zutaten miteinander vermengen und 15 Minuten quellen lassen. Danach in 5 Riegel formen und bei 175 Grad ca 20 Minuten backen. Anschließend nach Wunsch toppen (nicht in den Nährwerten enthalten).

RTG7607938FDE

## NÄHRWERTE:

360

32

5

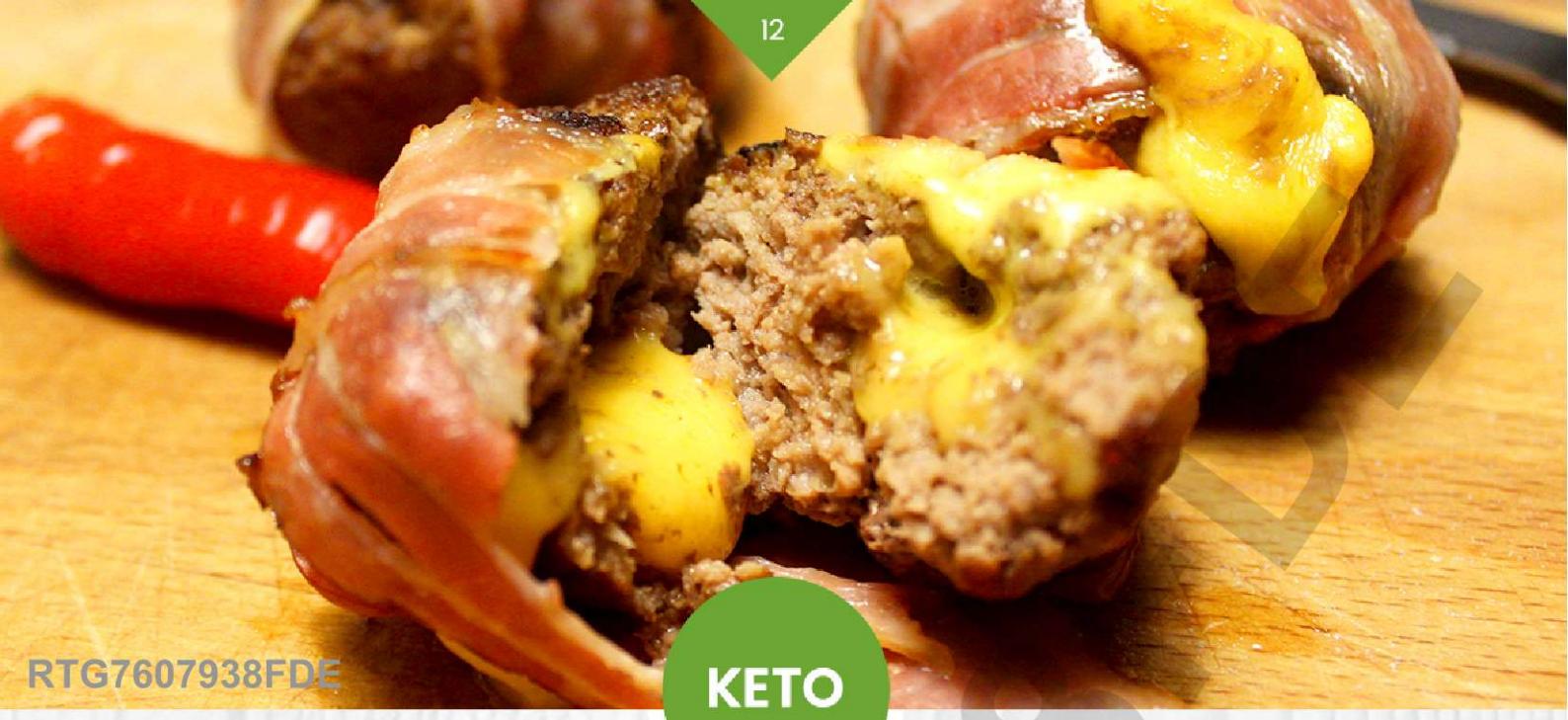
20

KALORIEN

EIWEISS

KOHLENHYDRATE

FETT



RTG7607938FDE

KETO

# BACON CHEESE BALLS

## ZUTATEN:

500G RINDERHACKFLEISCH 16% FETTANTEIL | PAPRIKAPULVER, PFEFFER, SALZ NACH BELIEBEN

60G CHEDDAR | 12 SCHEIBEN BACON

## ZUBEREITUNG:

Das Hackfleisch mit Paprikapulver, Pfeffer und Salz würzen. Danach in 6 Kugeln formen und ein Loch eindrücken. Den Cheddar Käse in 6 Stücke schneiden und in der Einkerbung platzieren.

Danach die Kugeln schließen. Nun pro Kugel 2 Scheiben Bacon nehmen und über Kreuz einrollen. Die Kugeln in eine Ofenform legen und bei 180 Grad ca. 25 Minuten backen.

RTG7607938FDE

## NÄHRWERTE:

**1867**

**157**

**0**

**133**

KALORIEN

EIWEISS

KOHLENHYDRATE

FETT



RTG7607938FDE

KETO

# HACKFLEISCH PIZZA

3 KLEINE PIZZEN

## ZUTATEN:

600G RINDERHACKFLEISCH | PIZZAGEWÜRZ NACH BELIEBEN | 100G GEHACKTE TOMATEN  
SALZ NACH BELIEBEN | 50G PEPPERONIWURST | 60G REIBEKÄSE | PEPPERONIS

## ZUBEREITUNG:

Das Rindfleisch würzen und in 3 gleich große Fladen formen. Danach auf ein Backblech legen und mit Pizzagewürz würzen. Nun bei 220 Grad ca. 15 Minuten in den Ofen. In der Zwischenzeit die Tomaten würzen und die Wurst schneiden. Nach dem Backen die Tomaten auf das Hackfleisch geben und belegen. Zum Schluss erneut 15 Minuten bei 180 Grad backen.

RTG7607938FDE

## NÄHRWERTE PRO PIZZA:

530

46

1

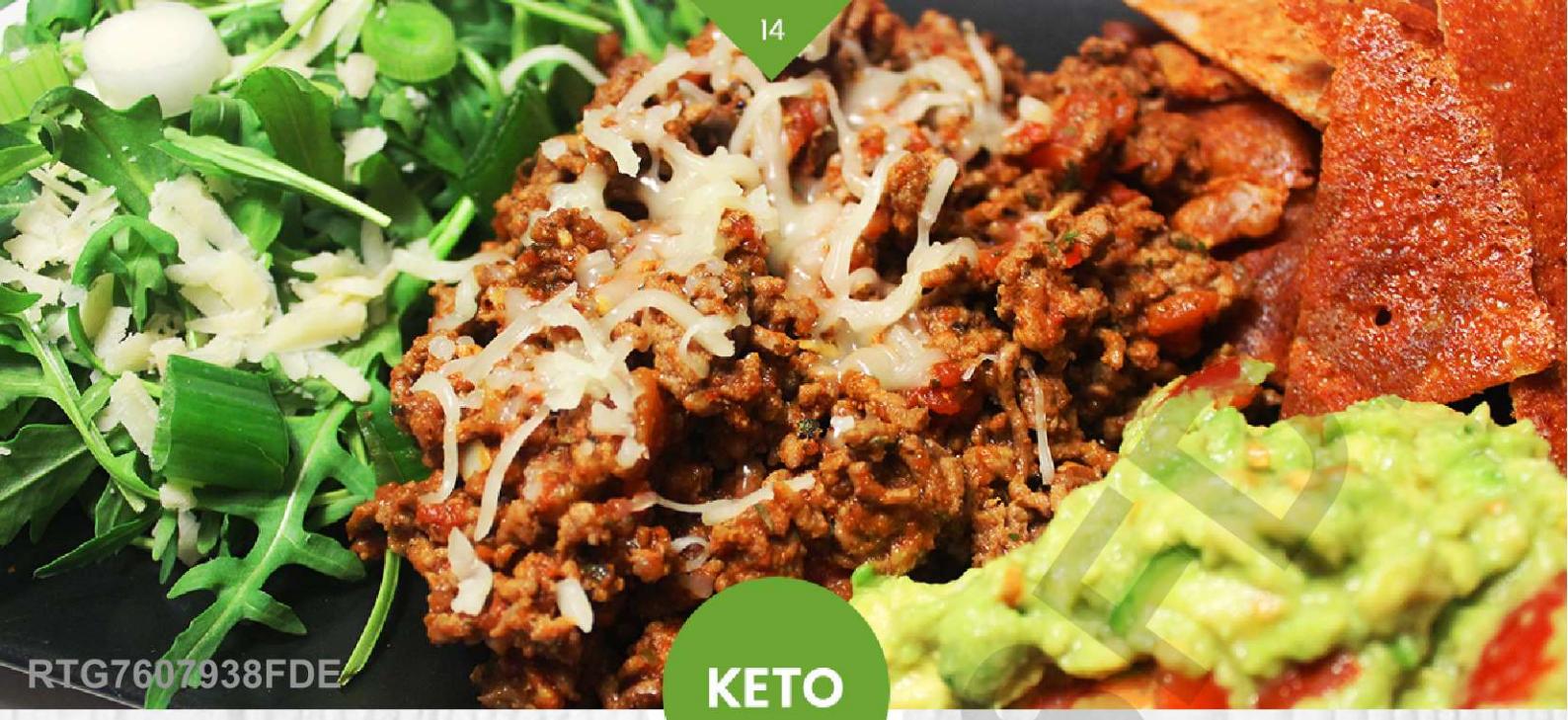
36

KALORIEN

EIWEISS

KOHLENHYDRATE

FETT



RTG7607938FDE

KETO

# KÄSE NACHOS MIT AVOCADO DIP

## ZUTATEN:

100G REIBEKÄSE | 1 AVOACDO | 1 TOMATE |  $\frac{1}{2}$  ZITRONE |  $\frac{1}{2}$  KNOBLAUCHZEHE  
PEPERONIS | 40G CHORIZO | 1 EL OLIVENÖL

## ZUBEREITUNG:

Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen und den Käse dazu geben bis er schön braun wird. Danach wenden und von der anderen Seite anbraten. Chorizo klein schneiden und ebenfalls anbraten. In der Zwischenzeit die Avocado schälen, die Tomaten schneiden und die Knoblauchzehe klein schneiden. Die 3 Zutaten miteinander zerdrücken und den Saft der halben Zitrone dazu geben. Nun mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken. Alles zusammen servieren und genießen.

RTG7607938FDE

## NÄHRWERTE:

718

38

14

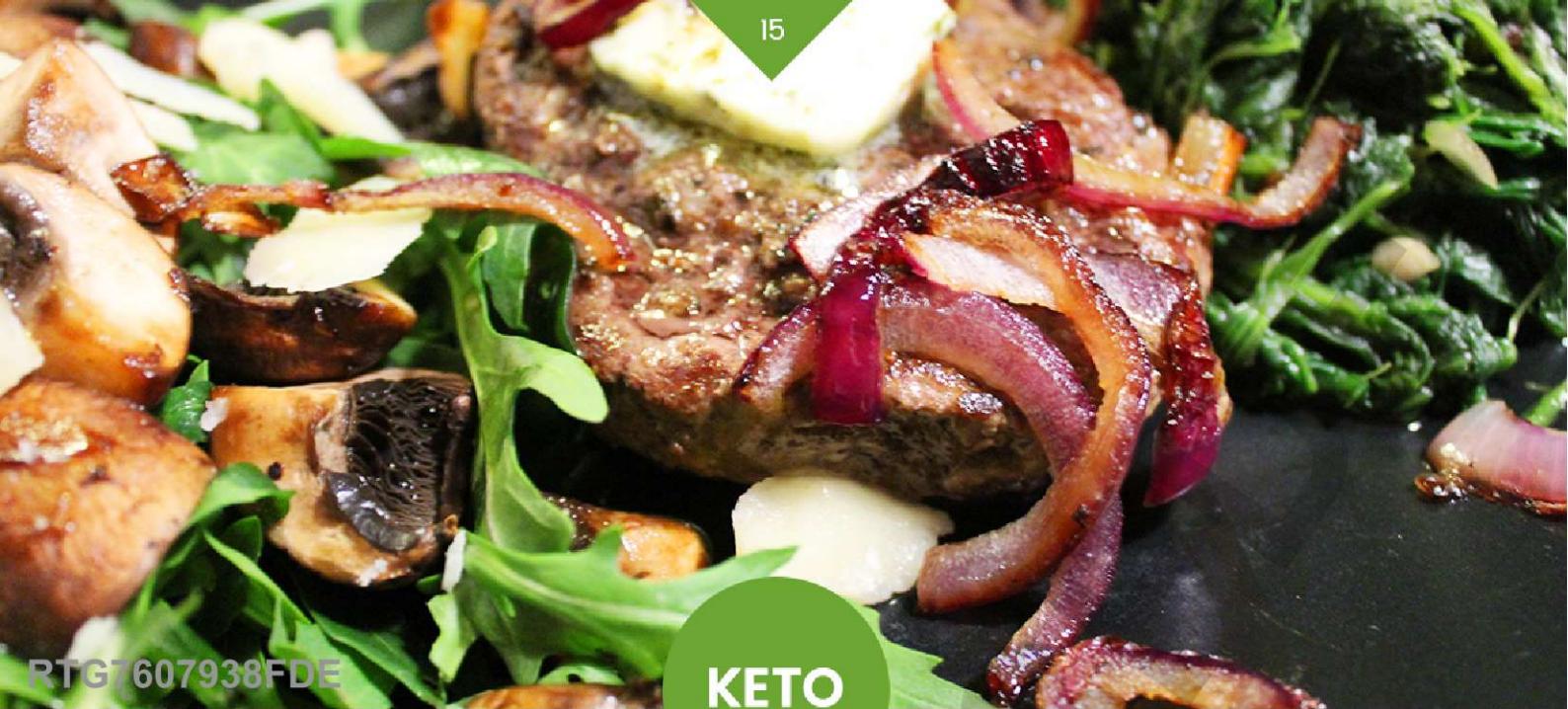
59

KALORIEN

EIWEISS

KOHLENHYDRATE

FETT



RTG7607938FDE

KETO

# ZWIEBELSTEAK MIT SPINAT

## ZUTATEN:

300G RUMPSTEAK | 1 ROTE ZWIEBEL | 300G SPINAT | 20G KRÄUTERBUTTER  
 CHAMPIGNONS NACH BELIEBEN | 2 EL KOKOS ÖL | 1 EL OLIVENÖL  
 SALZ PFEFFER NACH BELIEBEN

## ZUBEREITUNG:

Die Zwiebel klein schneiden und eine Hälfte mit dem Olivenöl in einem Topf anbraten. Sobald diese gläsern, sind den Spinat dazu geben. Das Kokos Öl in der Pfanne erhitzen und das Steak von beiden Seiten scharf anbraten und würzen. Danach mit Gewürzen in eine Alufolie geben und ca. 15 Minuten bei 60 Grad in den Backofen. In der Zwischenzeit die Pilze und die restlichen Zwiebeln im Fleischsaft anbraten. Danach servieren und die Kräuterbutter auf dem Steak schmelzen lassen.

RTG7607938FDE

## NÄHRWERTE:

790

65

1

59

KALORIEN

EIWEISS

KOHLENHYDRATE

FETT



RTG7607938FDE

KETO

# CHORIZO CHEDDAR SALAT

## ZUTATEN:

70G CHORIZO | 70G CHEDDAR | 2 EL OLIVENÖL | 30G PARMESAN | PEPPERONIS | PILZE  
RUCOLA SALAT | LAUCHZWIEBELN | 1 TOMATE | SALZ & PFEFFER NACH BELIEBEN

## ZUBEREITUNG:

Die Chorizo in kleine Stücke schneiden und scharf anbraten. In der Zwischenzeit den Salat waschen und die restlichen Zutaten in kleine Stücke schneiden. Nun alles in eine Schale geben und zum Schluss die Chorizo darüber geben. Zum Schluss mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

RTG7607938FDE

## NÄHRWERTE:

746

34

2

68

KALORIEN

EIWEISS

KOHLENHYDRATE

FETT



RTG7607938FDE

KETO

# BEEF BAGEL BURGER

## ZUTATEN:

400G RINDERHACKFLEISCH | 3 EIER | 2 SCHEIBEN CHEDDAR | 1 EL OLIVENÖL  
SALZ, PFEFFER UND PAPRIKAPULVER NACH BELIEBEN

## ZUBEREITUNG:

Das Hackfleisch mit Salz, Paprika und Pfeffer würzen. Nun in 2 gleich große Mengen aufteilen und zu einem Ring formen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten anbraten. Wenn das Fleisch fast fertig gebraten ist, jeweils ein Ei in dem Loch des Burgers aufschlagen. Das andere Ei daneben braten. Wenn die Eier fertig gebraten sind, das Fleisch aufeinanderstapeln und das einzelne Ei darüber.

Als Beilage bietet sich Salat, Broccoli oder Spinat an.

RTG7607938FDE

## NÄHRWERTE:

1590

138

2

112

KALORIEN

EIWEISS

KOHLENHYDRATE

FETT



RTG7607938FDE

**LOW  
CARB**

# BEEF KOKOS CURRY

**2 PORTIONEN**

## **ZUTATEN:**

1 DOSE KOKOSMILCH (400ML) VOLLFETT | 300G RINDERSTEAK | 2 ZUCCHINI  
 1 CHILI SCHOTE | 10G KOKOSÖL | CURRY- & PAPRIKAPULVER NACH BELIEBEN  
 SALZ & PFEFFER NACH BELIEBEN

## **ZUBEREITUNG:**

Das Fleisch in kleine Stücke schneiden und mit dem Kokosöl, am besten in einem Wok, scharf anbraten. Die Zucchini klein schneiden und dazu geben. Das Fleisch und Gemüse würzen. Wenn die Zucchini leicht angebräunt sind, die Kokosmilch dazu geben. Nun auf mittlerer Stufe köcheln lassen und die klein geschnittene Chili dazu geben. Abschmecken und servieren.

RTG7607938FDE

## **NÄHRWERTE:**

**1144****72****10****90**

KALORIEN

EIWEISS

KOHLENHYDRATE

FETT



RTG7607938FDE

LOW  
CARB

# PROT. NUSSECKEN

7 STÜCK

## ZUTATEN BODEN:

150G MAGERQUARK | 2 EIER | 50G XUCKER LIGHT ODER ERYTHRIT  
 50G WHEY PROTEIN ZB. NUSS | 80G GEMAHLENEN HASELNÜSSE  
 1 TL BACKPULVER | 5G FLAVOUR VANILLE | PRISE SALZ

## ZUTATEN HASELNUSS BELAG:

60G GEMAHLENE HASELNÜSSE | 60G GEHACKTE HASELNÜSSE | 50G MAGERQUARK  
 40G PUDERXUCKER ODER ERYTHRIT | 5G FLAVOUR VANILLE

## ZUBEREITUNG:

Die Zutaten für den Teig miteinander vermengen und glatt rühren. Den Teig in eine geeignete Form geben. Danach die Zutaten für den Belag miteinander verühren und auf den Teig in die Form geben. Nun bei 180 Grad für 30 Minuten in den Backofen. Nach dem Abkühlen mit Nuss Protein Spread toppen. Als Alternative kann man auch 50g Chocolate Drops mit 5g Kokosöl in der Mikro erwärmen und über die fertigen Nussecken geben!

RTG7607938FDE

## NÄHRWERTE PRO STÜCK (OHNE TOPPING):

270

15

5

20

KALORIEN

EIWEISS

KOHLENHYDRATE

FETT



RTG7607938FDE

LOW  
CARB

# THUNFISCH KÄSEBÄLLCHEN

## ZUTATEN:

2 DOSEN THUNFISCH | 50G LIGHTKÄSE | 1 EI | SALZ

## ZUBEREITUNG:

Thunfisch abtropfen und mit dem Ei in einer Schüssel verühren. Nach Geschmack mit Salz würzen. Eine Portion rausholen und ausdrücken. Mittig ein Loch eindrücken und Lightkäse reinlegen. Danach zudrücken und zu einer Kugel formen. Daraus werden 4 Portionen.

In einer Pfanne mit Olivenöl von allen Seiten anbraten.

RTG7607938FDE

## NÄHRWERTE:

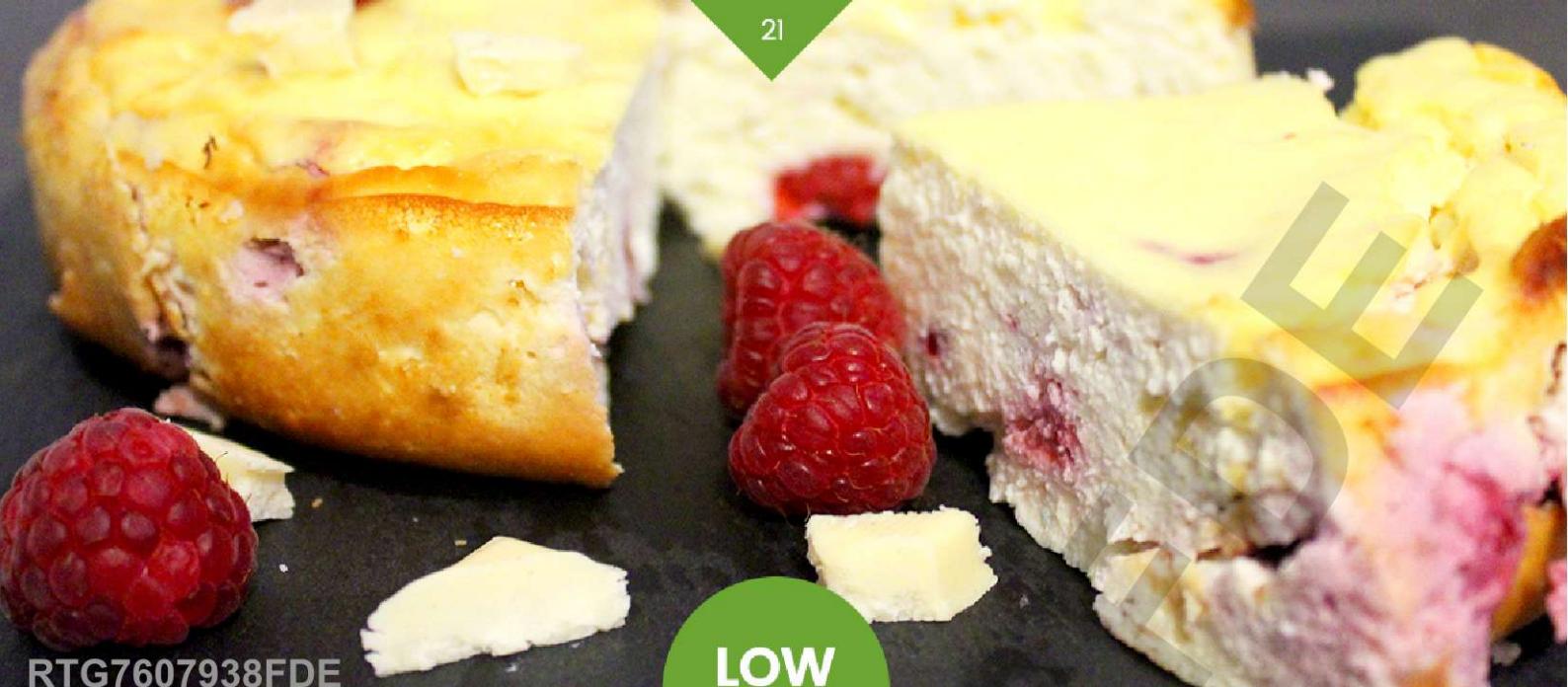
**606****105****2****18**

KALORIEN

EIWEISS

KOHLENHYDRATE

FETT



RTG7607938FDE

**LOW  
CARB**

# RASPBERRY WHITE CHOCO CHEESECAKE

## ZUTATEN:

350G MAGERQUARK | 50G WHEY PROTEIN VANILLE | 200G EXQUISA FITLINE 0,2% FETT  
 100G HIMBEEREN | 7G FLAVOUR VANILLE KÄSEKUCHEN | 2 EIER | 5G BACKPULVER  
 30G WEISBOLADE (WEIßE SCHOKOLADE MIT XYLIT)

## ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten außer die Himbeeren miteinander vermengen und verrühren. Danach die Himbeeren unterheben. Dann eine kleine Springform mit Backpapier auslegen und den Teig hinein geben. Danach 45 Minuten bei 180 Grad backen.

RTG7607938FDE

## NÄHRWERTE PRO STÜCK:

**239****30****12****8**

KALORIEN

EIWEISS

KOHLENHYDRATE

FETT



RTG7607938FDE

**LOW  
CARB**

# MOZZARELLA HÜHNCHEN MIT AVOCADO PESTO

## ZUTATEN PESTO:

1 AVOCADO | 2 KNOBLAUCHZEHEN | CA. 10 BLÄTTER BÄHRLAUCH |  $\frac{1}{2}$  ZITRONE  
10G GERIEBENER LIGHTKÄSE | BASILIKUM, OREGANO, SALZ, PFEFFER NACH BELIEBEN

## ZUTATEN HÜHNCHEN:

200G HÜHNCHENBRUSTFILET | 20G MOZZARELLA | 2 SCHEIBEN GETROCKNETE TOMATEN

## ZUBEREITUNG PESTO:

Zuerst die Avocado und den Knoblauch schälen. Danach in kleine Stück schneiden und miteinander vermengen. Die Zitrone auspressen und mit den restlichen Zutaten dazu geben. Nun kräftig pürieren, bis eine Creme entsteht.

## ZUBEREITUNG HÜHNCHEN:

Die Hähnchenbrust an der Seite aufschneiden und mit dem Mozzarella, Pesto und Tomaten füllen. Nun mit einem Zahnstocher fixieren und in einer Pfanne von beiden Seiten anbraten. Sobald das Hähnchen durchgebraten ist, zusammen mit dem Pesto servieren.

RTG7607938FDE

## NÄHRWERTE:

453

50

7

24

KALORIEN

EIWEISS

KOHLENHYDRATE

FETT



RTG7607938FDE

**LOW  
CARB**

# HÄHNCHEN AUFLAUF

**2 PORTIONEN**

## **ZUTATEN:**

650G HÄHNCHENBRUSTFILET | 250ML 15% SAHNE | 120G REIBEKÄSE LIGHT  
1 ZUCCHINI | 6 CHAMPIGNONS

## **ZUBEREITUNG:**

Hähnchen klein schneiden, scharf anbraten und würzen. Zucchini klein schneiden und in eine Auflaufform geben. Das Hähnchen dazu geben und mit der Sahne übergießen. Zum Schluss die gehackten Pilze und den Käse darüber verteilen. Bei 180 Grad ca 30 Minuten backen.

RTG7607938FDE

## **NÄHRWERTE PRO PORTION:**

**704****87****10****35**

KALORIEN

EIWEISS

KOHLENHYDRATE

FETT



RTG7607938FDE

**LOW  
CARB**

# THUNFISCHPIZZA

## **ZUTATEN BODEN:**

2 EIER | 2 DOSEN THUNFISCH IN WASSER | PIZZAGEWÜRZ, OREGANO, SALZ & PFEFFER  
NACH BELIEBEN

## **ZUTATEN BELAG:**

1/2 DOSE GESTÜCKELTE TOMATEN | 50G HARZER MINIS | 50G ROHSCHINKEN  
PEPERONIS | PIZZAGEWÜRZ, OREGANO, SALZ & PFEFFER NACH BELIEBEN

## **ZUBEREITUNG BODEN:**

Zutaten miteinander vermengen und dünn auf ein Backblech streichen. Das ganze bei 180 Grad ca. 12 Minuten vorbacken. Danach aus dem Ofen holen und den Boden belegen.

## **ZUBEREITUNG BELAG:**

Die gestückelten Tomaten nach belieben mit Pizzagewürz, Oregano, Salz & Pfeffer würzen und dünn auf dem Pizzaboden streichen. Dann mit Rohschinken, Harzer Minis (die verlieren ihren Eigengeschmack beim backen und haben perfekte Nährwerte) und Peperonis belegen.

Das ganze nochmal 10-15 Minuten backen bis der Käse schön braun ist.

RTG7607938FDE

## **NÄHRWERTE:**

**504****85****1****17**

KALORIEN

EIWEISS

KOHLENHYDRATE

FETT



RTG7607938FDE

**LOW  
CARB**

# NO CARB EIERPFANNKUCHEN

## ZUTATEN:

220ML EIKLAR | 35G WHEY PROTEIN VANILLE | 1 EI | 10G FLAVOUR VANILLE COOKIES  
50ML MANDELMILCH | 3G CEYLON ZIMT (OPTIONAL) | 5G KOKOSÖL

## ZUBEREITUNG:

Das Kokosöl in die Pfanne geben und schmelzen lassen. Die restlichen Zutaten miteinander vermengen und in die Pfanne geben. Von beiden Seiten anbraten und servieren. Passend dazu die Okcal Sauce Karamell und Puderzucker.

RTG7607938FDE

## NÄHRWERTE:

**385****59****5****15**

KALORIEN

EIWEISS

KOHLENHYDRATE

FETT



RTG7607938FDE

**LOW  
CARB**

# RHABARBER MUFFINS

## ZUTATEN:

4 EIER | 300G RHABARBER (GEFROREN) | 40G WHEY PROTEIN VANILLE  
50G HIMBEEREN | 40G LEINSAMEN (GESCHROTTET) | 5G FLAVOUR VANILLE ZIMT

## ZUBEREITUNG:

Zuerst den Rhabarber in einem Topf kochen. In der Zwischenzeit die 4 Eier trennen und das Eiklar steif schlagen. Sobald der Rhabarber weich ist mit einem Pürierstab pürieren. Nun die restlichen Zutaten mit dem Eiklar unterheben. Danach den Teig in eine geeignete Muffinform geben und bei 180 Grad ca. 20-30 Minuten backen.

RTG7607938FDE

## NÄHRWERTE:

**727****77****7****38**

KALORIEN

EIWEISS

KOHLENHYDRATE

FETT



RTG7607938FDE

LOW  
CARB

# CHEESEBURGER ROLLE

2 PORTIONEN

## ZUTATEN BODEN:

250G MAGERQUARK | 100G REIBEKÄSE LIGHT | 1 EI | SALZ & PFEFFER NACH BELIEBEN

## ZUTATEN BELAG:

250G RINDERTATAR | SALZ, PFEFFER UND PAPRIKA | 1 EL OLIVENÖL | ½ ROTE ZWIEBEL

## ZUBEREITUNG TEIG:

Die Zutaten miteinander vermengen und glatt rühren. Danach auf einem Backblech verteilen und bei 180 Grad ca. 30 Minuten backen.

## ZUBEREITUNG BODEN:

Die Zwiebel schälen und in kleine Stücke schneiden. Danach im erhitzen Olivenöl anbraten, bis sie glasig sind. Danach das Fleisch dazu geben, würzen und scharf anbraten. Wenn die Rolle fertig gebacken ist, mit Soße (zb. 0 Kalorien oder Light Ketchup) bestreichen. Als nächstes das Fleisch darüber geben. Nun nach Wunsch mit Salat und Tomaten belegen und einrollen. Die Rolle in der Mitte durchschneiden und servieren.

RTG7607938FDE

## NÄHRWERTE PRO PORTION:

422

60

7

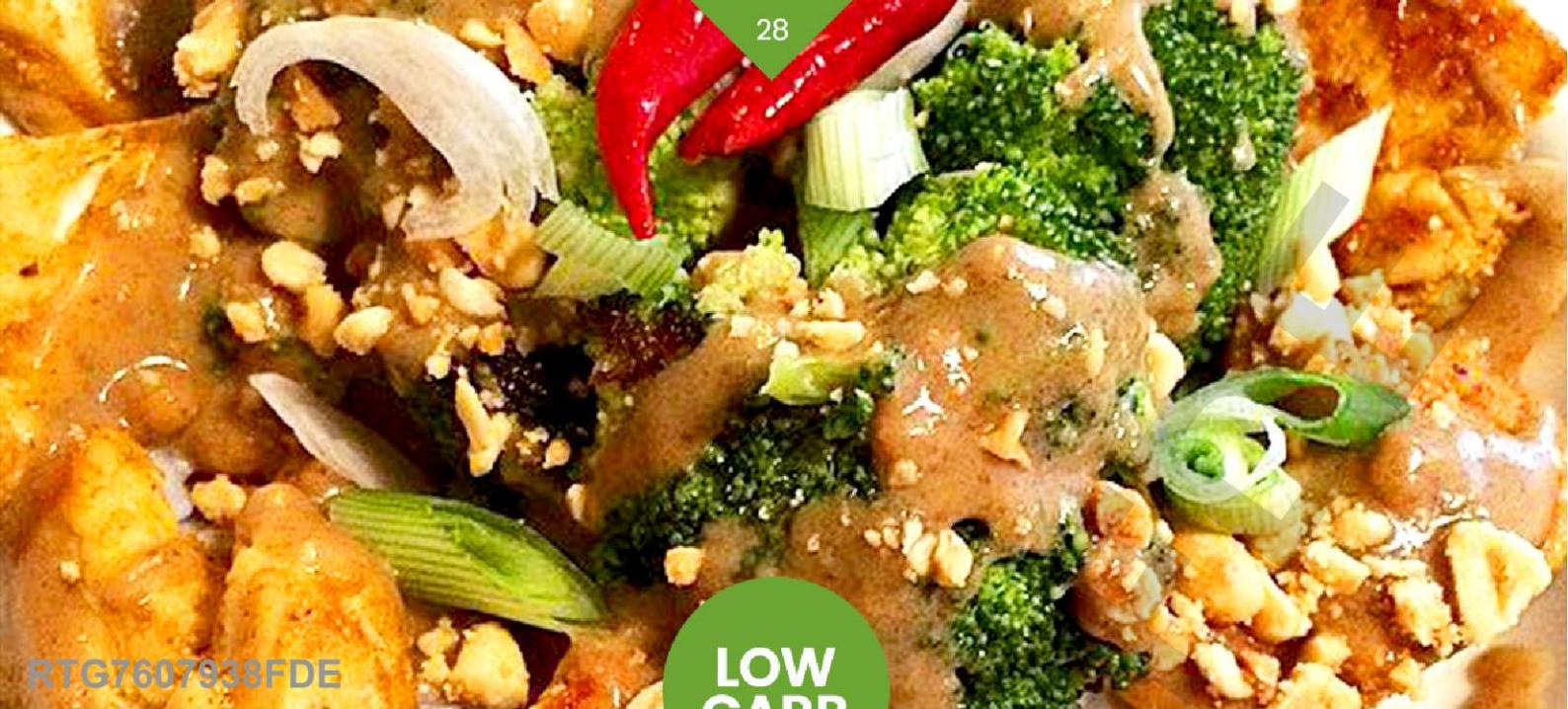
18

KALORIEN

EIWEISS

KOHLENHYDRATE

FETT



RTG7607938FDE

**LOW  
CARB**

# ERDNUSSCURRY MIT HÜHNCHEN & BROCCOLI

2 PORTIONEN

## ZUTATEN:

400G HÜHNCHEN | 20G ERDNÜSSE | 5 EL ERDNUSSBUTTER (OHNE ZUCKERZUSATZ ETC.)  
100ML RAMA CREMEFINE 7% FETT | 200G BROCCOLI

## ZUBEREITUNG PRO PORTION:

Den Broccoli in einem separaten Topf kochen. Das Fleisch anbraten und mit Curry, Paprikapulver und Salz würzen. Für die Soße die Erdnussbutter in einer Pfanne mit etwas Öl (zb. Kokosöl) leicht anbraten. Als nächstes die Erdnüsse dazu geben. Nun die Rama Cremefine dazu und das ganze leicht köcheln lassen. Bei Bedarf etwas mehr Rama Cremefine dazu geben, je nachdem wie cremig ihr die Soße wollt.

RTG7607938FDE

## NÄHRWERTE PRO PORTION:

**481**

**56**

**6**

**25**

KALORIEN

EIWEISS

KOHLENHYDRATE

FETT



RTG7607938FDE

LOW  
CARB

# WHITE MACADAMIA COOKIES

7 COOKIES

## ZUTATEN:

200G MAGERQUARK | 50G WHEY PROTEIN ZB. VANILLE | 30G ZARTE HAFERFLOCKEN  
 30G GEMAHLENE HASELNÜSSE | 5G FLAVOUR WEIßE SCHOKOLADE | 1 EI  
 30G ERDNUSSBUTTER (OHNE ZUCKERZUSATZ ETC.)

**TOPPING:** 15G MACADAMIA NÜSSE | 10G WEIßE SCHOKOLADE DROPS (OHNE ZUCKER)

## ZUBEREITUNG:

Die Zutaten miteinander vermengen und verkneten. Danach Klekse auf ein Backblech mit Backpapier machen. Nun die klein gehackten Nüsse und Drops auf den Teigkleksen verteilen. Die Cookies nun bei 140 Grad. Ca. 15 Minuten in den Backofen. Nach dem Abkühlen können sie mit weißer Schokolade verziert werden (nicht in den Nährwertangaben enthalten).

RTG7607938FDE

## NÄHRWERTE PRO COOKIE:

147

9

3

11

KALORIEN

EIWEISS

KOHLENHYDRATE

FETT

RTG7607938FDE

LOW  
CARB

# HÄHNCHEN SPINAT LASAGNE

2 PORTIONEN

## ZUTATEN:

500G HÜHNCHEN | 300G SPINAT (FRISCH ODER TIEFKÜHL) | 100G REIBEKÄSE LIGHT  
 100ML ALPRO SOYA CUISINE LIGHT | SALZ & PFEFFER NACH BELIEBEN

## ZUBEREITUNG:

Das Hähnchen klein schneiden und nach Geschmack würzen. Nun scharf anbraten und danach in eine geeignete Form geben. Als nächstes die Soya Cuisine und den Spinat über dem Hähnchen verteilen. Zum Schluss gut würzen und den Käse darüber streuen. Alles in der Form bei 180 Grad ca. 40 Minuten in den Backofen .

RTG7607938FDE

## NÄHRWERTE PRO PORTION:

436

71

2

13

KALORIEN

EIWEISS

KOHLENHYDRATE

FETT



RTG7607938FDE

HIGH  
CARB

# RUSSISCHER PRO- TEINZUPFKUCHEN

## ZUTATEN DUNKLER TEIG:

100G DINKELMEHL | 20G WHEY PROTEIN SCHOKO | 10G BACKKAKAO 10G KOKOSÖL (MIKROWELLE) | 1 EI | 1 EIKLAR | 5G BACKPULVER | FLAVDROPS (OPTIONAL) ZUM SÜßen

## ZUTATEN HELLER TEIG:

300G MAGERQUARK | 30G WHEY PROTEIN Z.B BUTTERKEKS/VANILLE ETC. | 1 EI FLAVDROPS (OPTIONAL) ZUM SÜßen

## ZUBEREITUNG:

Die Zutaten für den dunklen Teig miteinander vermengen und in eine geeignete Form geben (etwas von dem Teig übrig lassen für die Flecken) Nun die Zutaten für den hellen Teig miteinander vermengen und über den dunklen Teig füllen. Jetzt den restlichen dunklen Teig dazugeben und für 25-30 Minuten bei 180 Grad backen!

RTG7607938FDE

## NÄHRWERTE:

1025

105

83

29

KALORIEN

EIWEISS

KOHLENHYDRATE

FETT



RTG7607938FDE

**HIGH  
CARB**

# APFELKUCHEN

## ZUTATEN:

50G WHEY PROTEIN ZB BUTTERKEKS | 1 EI | 30G DINKELMEHL | 200G MAGERQUARK  
5G FLAVOUR APFELKUCHEN ODER FLAVDROPS | 5G BACKPULVER | 1/2 APFEL

## ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten außer den Apfel miteinander vermengen und zu einem Teig verühren. Danach den Apfel in kleine Stücke schneiden. Ein paar Stücke aufheben und den Rest unterheben. Danach in eine Form geben und die restlichen Apfelstücke darüber streuen. Bei 180 Grad ca. 25 Minuten backen. Nach dem Abkühlen mit Puderzucker verzieren.

RTG7607938FDE

## NÄHRWERTE:

**559**

**74**

**41**

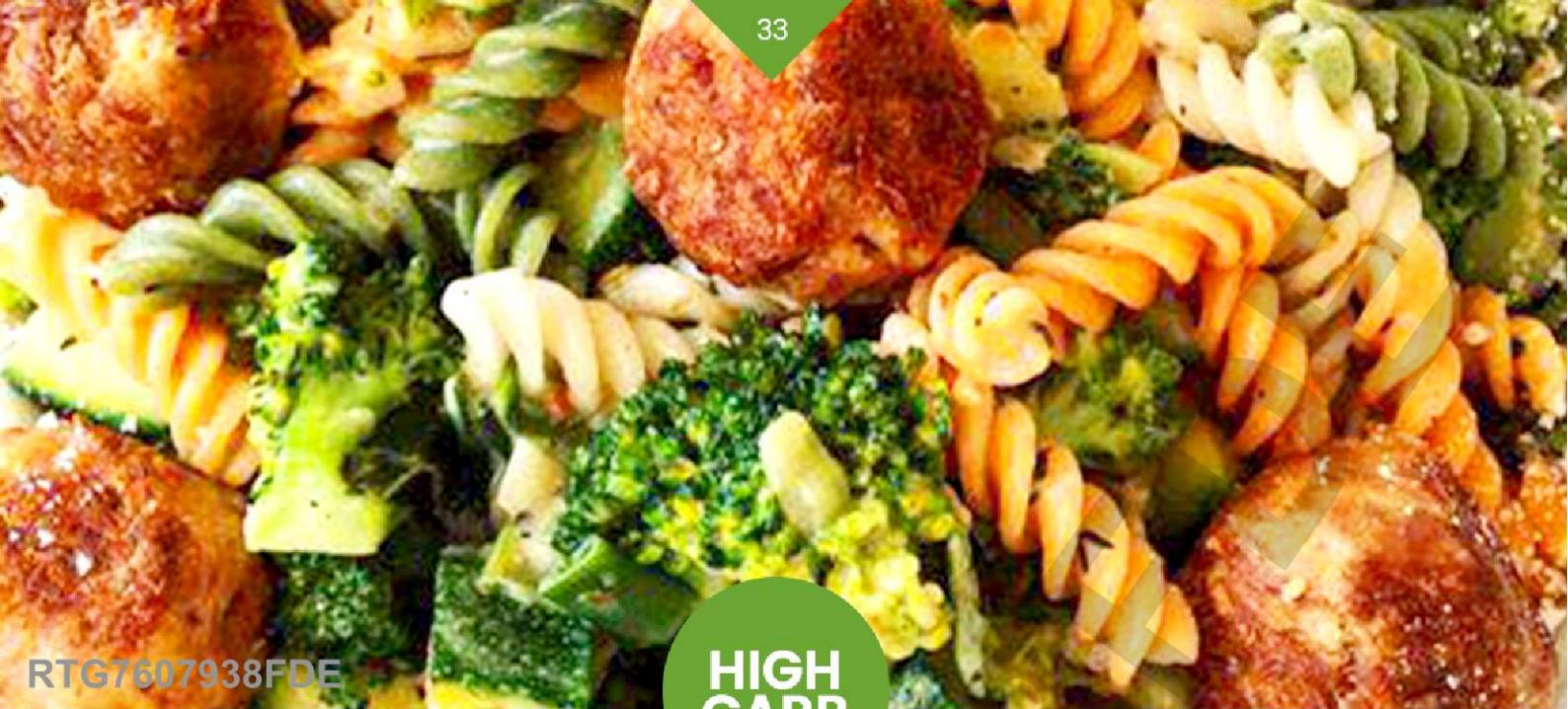
**11**

KALORIEN

EIWEISS

KOHLENHYDRATE

FETT



RTG7607938FDE

**HIGH  
CARB**

# THUNFISCHBÄLLCHEN MIT REISNUDELN

2 PORTIONEN

## ZUTATEN:

100G REISSPIRELLI | 1 DOSE TUNFISCH (IM EIGENEN SAFT) | 1 EI | 15G PARMESAN | 1 ZUCCHINI  
 1/2 BROKKOLI | 2 FRÜHLINGSZWIEBELN | 1 KNOBLAUCHZEHEN | 100ML GEMÜSEBRÜHE  
 50ML RAMA CREMEFINE 7% | SALZ PFEFFER FISCHGEWÜRZ NACH BELIEBEN | 1 EL OLIVENÖL

## ZUBEREITUNG:

Die Nudeln kochen, abschrecken, bei Seite stellen. Tunfisch richtig auspressen, mit dem Ei und Parmesan gut vermengen und kleine Bällchen formen. In etwas Olivenöl in einer Pfanne abbacken. Gemüse klein schneiden, mit etwas Olivenöl in der Pfanne anbraten. Mit Gemüsefond ablöschen und etwas einköcheln lassen. Jetzt Rama dazu und mit Fischgewürz würzen. Die Soße etwas reduzieren lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Jetzt die Pasta unterheben, die Bällchen dazu und fertig.

RTG7607938FDE

## NÄHRWERTE PRO PORTION:

**418****32****40****13**

KALORIEN

EIWEISS

KOHLENHYDRATE

FETT



RTG7607938FDE

HIGH  
CARB

# PROTEIN ERDBEERTORTE

## ZUTATEN BODEN:

80G DINKELMEHL | 70G APFELMARK | 2 EIER | 30G WHEY PROTEIN VANILLE  
ETWAS VANILLE EXTRAKT | 5G BACKPULVER | ETWAS MINERALWASSER

## ZUTATEN FÜLLUNG:

50G MAGERQUARK | 5G FLAVOUR VANILLE-COOKIES ODER FLAVDROPS  
FRISCHE MINZE | 1/2 ZITRONE | 100G ERDBEEREN | PUDERZUCKER NACH BELIEBEN

## ZUBEREITUNG BODEN:

Die Eier trennen. Das Eiweiß steif schlagen und beiseite stellen. Eigelb mit den anderen Zutaten schaumig rühren und das Eiweiß unterheben. Bei 175 Grad ca. 20-30 Minuten backen. Den Boden abkühlen lassen in zwei Teile schneiden.

## ZUBEREITUNG FÜLLUNG:

Den Quark mit dem Flavour cremig rühren und auf dem unteren Teil des Bodens verteilen. Einen Teil der Erdbeeren in Scheiben schneiden und auf die Quarkmasse geben. Den anderen Teil des Bodens oben drauf legen. Die restlichen Erdbeeren in Würfel schneiden. Puderzucker mit dem Saft der ausgespressten Zitrone und lauwarmen Wasser verrühren und etwas über den Deckel geben die Erdbeeren darüber verteilen und den Rest des Puderzuckers über die Erdbeeren geben. Zum Schluss die frische Minze darauf verteilen.

RTG7607938FDE

## NÄHRWERTE:

406

45

20

15

KALORIEN

EIWEISS

KOHLENHYDRATE

FETT



RTG7607938FDE

**HIGH  
CARB**

# HÄHNCHEN CORDON BLEU MIT POMMES

## ZUTATEN BODEN:

250G HÄHNCHENBRUST | 1 WEETABIX | 15G LIGHTKÄSE | 30G ROHSCHINKEN  
10G DINKELMEHL | 1 EI | PAPRIKAPULVER, SALZ, PEFFER NACH BELIEBEN

## ZUTATEN FÜLLUNG:

250G KARTOFFELN | 1/2 EL OLIVENÖL | ½ KNOBLAUCHZEHEN | KRÄUTER NACH WAHL  
POMMESGEWÜRZ

## ZUBEREITUNG HÄHNCHEN:

Die Hähnchenbrust dünn klopfen bis sie schön flach ist. Danach mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Schinken und Käse darauf legen und zuklappen. Ggf. mit Zahnstochern befestigen. Als nächstes im Mehl wenden und in das Ei tunken. Zum Schluss in das zerbröselte Weetabix geben und panieren. Danach langsam in der Pfanne anbraten.

## ZUBEREITUNG POMMES:

Die Kartoffeln waschen, (schälen optional) und in Stifte schneiden. Zusammen in eine Schale geben und mit dem Gewürzen, Knoblauch und Kräutern vermengen. Die Pommes nun auf ein Backblech mit Backpapier legen und bei 220 Grad ca. 30 Minuten goldbraun backen.

RTG7607938FDE

## NÄHRWERTE:

708

73

62

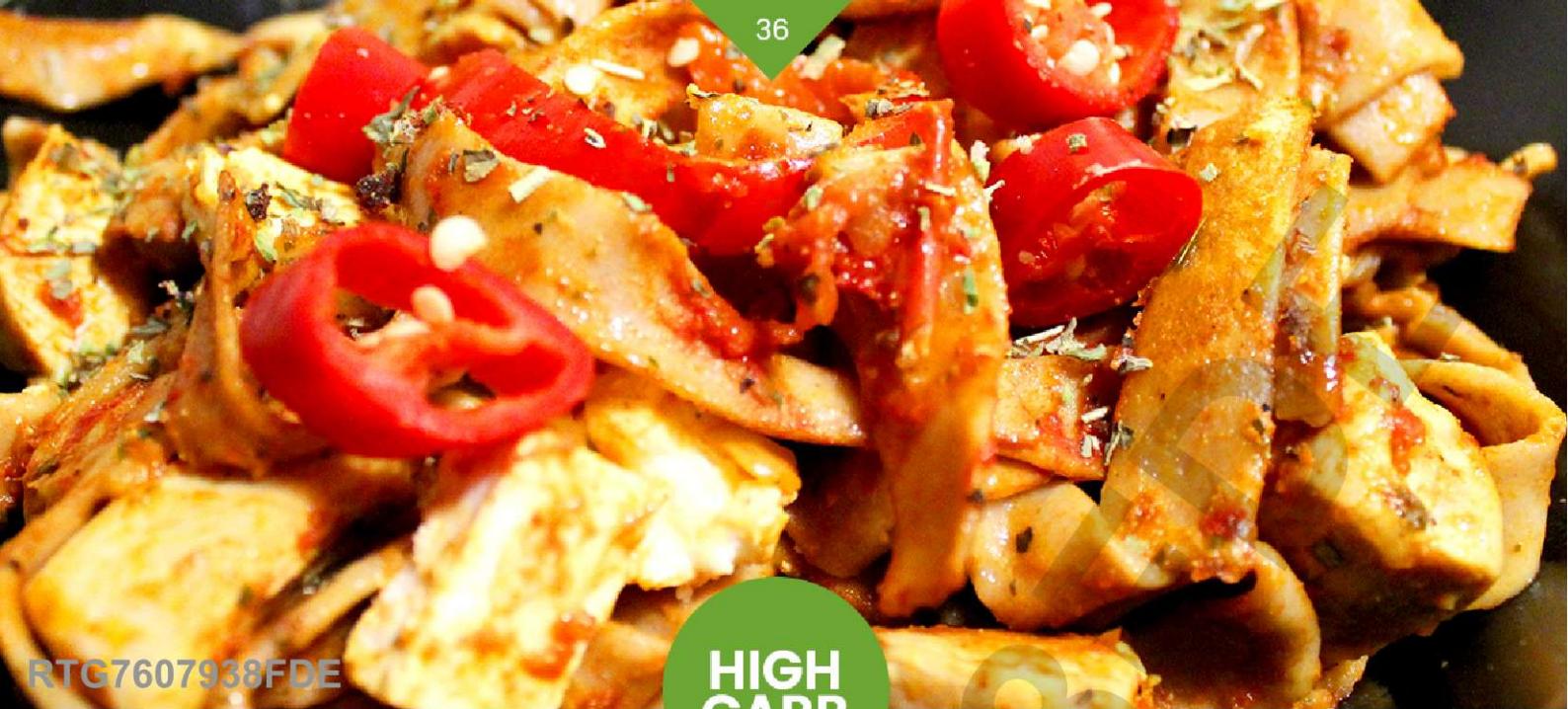
16

KALORIEN

EIWEISS

KOHLENHYDRATE

FETT



RTG7607938FDE

**HIGH  
CARB**

# CREMIGE TAGLIATELLE MIT HÜHNCHEN

## ZUTATEN:

200G HÜHNCHEN | 100G (VOLLKORN) TAGLIATELLE |  $\frac{1}{2}$  ROTE PAPRIKA  
 200G GEHACKTE TOMATEN | 1 KLEINE ZWIEBEL | 1 KNOBLAUCHZEHE  
 1 CHILI SCHOTE | SALZ & PFEFFER NACH BELIEBEN

## ZUBEREITUNG:

Zuerst die Nudeln kochen, in der Zwischenzeit Gemüse und Hühnchen klein schneiden. Danach die Paprika, Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten. Als nächstes das Hühnchen dazu geben und scharf anbraten. Nun die gehackten Tomaten dazu und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn die Nudeln gekocht sind, abschütten und das Hühnchen mit der Tomaten-Soße über die Nudeln geben. Zum Schluss die Chili darüber und servieren.

RTG7607938FDE

## NÄHRWERTE:

**391****49****34****6**

KALORIEN

EIWEISS

KOHLENHYDRATE

FETT



RTG7607938FDE

**HIGH  
CARB**

# ERDNUSSBUTTER ZIMTSCHNECKEN

10 STÜCK

## ZUTATEN:

200G DINKELMEHL | 1/3 WÜRTEL HEFE | 100ML WASSER | 50G WHEY PROTEIN VANILLE  
50G ERDNUSSBUTTER (UNGESÜßT) | 10G FLAVOUR VANILLE ZIMT | 5G CEYLON ZIMT

## ZUBEREITUNG:

Die Zutaten miteinander vermengen und verkneten. Danach ca. 30 Minuten ziehen lassen. Die Arbeitsfläche und den Teig mit Mehl bestäuben. Den Teig ausrollen und mit ca. 50g Erdnussbutter (ungesüßt) z.B. Queen Creme Snickerdoodle bestreichen. Danach lange, dünne Streifen schneiden und einrollen. Auf ein Backblech legen und ca. 15 Minuten bei 180 Grad backen.

Nach dem Abkühlen mit Puderzucker verzieren.

RTG7607938FDE

## NÄHRWERTE PRO STÜCK:

**110**

**6**

**14**

**2**

KALORIEN

EIWEISS

KOHLENHYDRATE

FETT



RTG7607938FDE

**HIGH  
CARB**

# CLEAN BEN & JERRYS STYLE PROTEIN CINNAMON BUNS ICE CREAM

2 PORTIONEN

## ZUTATEN:

30G WHEY PROTEIN BUTTERKEKS | 1 ZIMTSCHNECKE (SIEHE REZEPT NR. 37)

5G FLAVOUR VANILLE ZIMT | 300G MAGERQUARK | 15G ROSINEN

30G QUEEN CREME SNICKERDOODLE

## ZUBEREITUNG:

Die Zimtschnecke klein schneiden und alle Zutaten miteinander verühren. Nun ins Eisfach stellen und alle halbe Stunde umrühren. Wenn es cremig und gefroren ist kann es serviert werden.

Als Topping Okcal Zimtsauce.

RTG7607938FDE

## NÄHRWERTE PRO PORTION:

**323**

**40**

**21**

**7**

KALORIEN

EIWEISS

KOHLENHYDRATE

FETT



RTG7607938FDE

**HIGH  
CARB**

# PROTEIN BROWNIES

**6 STÜCK**

## ZUTATEN:

255G KIDNEYBOHNEN (1 DOSE) | 40G WHEY PROTEIN ZB. NUSS | 10G BACKKAKAO  
5G BACKPULVER | 5G FLAVOUR SCHOKO | 50ML MANDELMILCH | 1 BANANE

## ZUBEREITUNG:

Die Bohnen waschen und pürieren. Danach die restlichen Zutaten dazu geben und ebenfalls pürieren. Danach in eine Form geben und bei 180 Grad ca. 30-35 Minuten backen.

RTG7607938FDE

## NÄHRWERTE PRO STÜCK:

**93****9****12****1**

KALORIEN

EIWEISS

KOHLENHYDRATE

FETT



RTG7607938FDE

**HIGH  
CARB**

# HAFERFLOCKEN SNICKERDOODLE RIEGEL

12 RIEGEL

## ZUTATEN:

200G HAFERFLOCKEN | 70G APFELMARK | 5G FLAVOUR COOKIES | 1 EI  
50G QUEEN CREME SNICKERDOODLE (ODER ERDNUSSBUTTER UNGESÜßT)

## ZUBEREITUNG:

Die Zutaten miteinander vermengen und verkneten. Danach in eine geeignete Form geben (zb. Riegelform) Nun bei 180 Grad ca. 15 Minuten backen. Nach dem Abkühlen nach Wunsch verzieren. Zum Beispiel mit Puderzucker.

RTG7607938FDE

## NÄHRWERTE PRO RIEGEL:

**94****6****10****3**

KALORIEN

EIWEISS

KOHLENHYDRATE

FETT



RTG7607938FDE

**HIGH  
CARB**

# APFELTÖRTCHEN

## ZUTATEN:

50G MAGERQUARK | 30G DINKELMEHL | 1/2 BANANE | 1 EI | 20G WHEY PROTEIN ZB. VANILLE  
 5G FLAVOUR APFELKUCHEN | 5G BACKPULVER | 1/4 APFEL | CEYLON ZIMT NACH BELIEBEN  
 EIN PAAR GEHOBELTE MANDELN

## ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten außer den Apfel miteinander vermengen. Danach in eine kleine Formen geben. Den Apfel in Scheiben schneiden und darauf legen. Zum Schluss mit Mandeln toppen und bei 180 Grad ca. 20 Minuten backen. Nach dem Abkühlen mit Zimt und Puderzucker abrunden.

RTG7607938FDE

## NÄHRWERTE:

**377****34****42****9**

KALORIEN

EIWEISS

KOHLENHYDRATE

FETT



RTG7607938FDE

 HIGH  
CARB

# ÜBERBACKENE SÜSS-KARTOFFEL MIT HÜHNCHEN UND KRÄUTERQUARK

## ZUTATEN:

1 SÜßKARTOFFEL (CA. 200G) | 250G HÄHNCHENBRUST | 15G LIGHT REIBEKÄSE  
50G MAGERQUARK | KRÄUTERMISCHUNG NACH BELIEBEN

## ZUBEREITUNG:

Süßkartoffel waschen und in der Mitte halbieren. Danach ca. 40 Minuten in den Backofen bei 220 Grad. Nach 20 Minuten den Käse darüber geben. Das Fleisch anbraten und nach Geschmack würzen. Quark mit den Kräutern und einem Schuss Wasser anrühren.

RTG7607938FDE

## NÄHRWERTE:

512

65

45

7

KALORIEN

EIWEISS

KOHLENHYDRATE

FETT



RTG7607938FDE

**HIGH  
CARB**

# BANANA SPLIT MUFFINS

**6 MUFFINS**

## **ZUTATEN:**

100G HAFERFLOCKEN | 1 BANANE (CA. 90G) | 100G EIKLAR (CA. 3 EIER)  
5G FLAVOUR VANILLE COOKIES (ODER FLAVDROPS) | 30G WHEY PROTEIN ZB. VANILLE  
5G SCHOKORASPELN (90%IGE)

## **ZUBEREITUNG:**

Die Banane klein drücken und mit den anderen Zutaten vermengen. Nun die Schokolade zum Teig raspeln und umrühren. Jetzt den Teig in eine Muffinform geben und ca. 20 Minuten bei 180 Grad backen.

RTG7607938FDE

## **NÄHRWERTE PRO MUFFIN:**

**106****8****14****1**

KALORIEN

EIWEISS

KOHLENHYDRATE

FETT

RTG7607938FDE

**HIGH  
CARB**

# WAFFEL SANDWICH

2 PORTIONEN

## ZUTATEN FÜR 4 WAFFELN:

100G DINKELVOLLKORNMEHL | 100G MAGERQUARK | 1 EI | 30ML MILCH  
2G BACKPULVER | SALZ, PFEFFER, OREGANO

## ZUTATEN HELLER TEIG:

6 SCHEIBEN ROHSCHINKEN | 6 SCHEIBEN HÄHNCHENBRUST | 6 SCHEIBEN PUTENSCHINKEN  
1000 ISLAND SOße OKCAL | 2 SCHEIBEN LIGHT KÄSE | 1 TOMATE |  $\frac{1}{2}$  ROTE ZWIEBEL  
SENF (OPTIONAL)

## ZUBEREITUNG WAFFELN:

Alle Zutaten zu einem cremigen Teig schlagen und im Waffeleisen ausbacken. Die Waffeln abkühlen lassen und nach Wunsch belegen.

RTG7607938FDE

## NÄHRWERTE:

**465****52****37****10**

KALORIEN

EIWEISS

KOHLENHYDRATE

FETT



RTG7607938FDE

**HIGH  
CARB**

# PROTEIN DONUTS

10 DONUTS

## ZUTATEN:

240G WEIßE BOHNEN (1 DOSE) | 40G WHEY PROTEIN ZB. VANILLE | 5G BACKPULVER  
10G FLAVOUR VANILLE COOKIES | 50ML MANDELMILCH | 70G APFELMARK

## ZUBEREITUNG:

Die Bohnen waschen und pürieren. Danach die restlichen Zutaten dazu geben und ebenfalls pürieren. Danach in eine Donutform geben und bei 180 Grad ca. 20 Minuten backen. Wer möchte kann die Donuts nach Wunsch toppen (Achtung hier verändern sich die Makros).

RTG7607938FDE

## NÄHRWERTE PRO STÜCK:

**48**

KALORIEN

**5**

EIWEISS

**4**

KOHLENHYDRATE

**1**

FETT



**HIGH  
CARB**

# GUGELHOPF MIT ERDNUSSBUTTER KERN

## ZUTATEN KUCHENTEIG:

400G MAGERQUARK | 50G WHEY PROTEIN ZB. VANILLE | 1 EI | 50ML FETTARME MILCH  
70G DINKELMEHL | 5G BACKPULVER | 70G APFELMARK | 5G VANILLE FLAVOUR

## ZUTATEN KERN:

70G ERDNUSSBUTTER OHNE ZUCKERZUSATZ ODER WHEYNUT BUTTER

## ZUBEREITUNG WAFFELN:

Die Zutaten miteinander zu einem Teig verrühren. Danach die Hälfte des Teigs in eine Gugelhupfform geben. Nun ca. 70g Erdnussbutter (ohne Zuckerzusatz) im Kreis verteilen. Jetzt den restlichen Teig darüber verteilen. Das ganze bei 180 Grad ca. 50 Minuten backen. Nach dem Abkühlen nach Wunsch verzieren zb. Mit Puderzucker.

RTG7607938FDE

## NÄHRWERTE:

**1186**

**135**

**83**

**34**

KALORIEN

EIWEISS

KOHLENHYDRATE

FETT



HIGH  
CARB

# BLACK AND WHITE COOKIES

14 COOKIES

## ZUTATEN BASIS TEIG:

250G KICHERERBSEN | 50ML MANDELMILCH | 100G XUCKER LIGHT | 50G PB2 (ERDNUSSBUTTER PULVER)  
DIE ZUTATEN MITEINANDER PÜRIEREN UND DANACH IN 2 GLEICH GROßE MENGEN TEILEN.

## ZUTATEN HELLE COOKIES:

35G WHEY PROTEIN VANILLE | 20G PROTEIN SPREAD WEIßE SCHOKOLADE  
10G VANILLE COOKIES FLAVOUR ODER FLAVDROPS | 20G DUNKLE SCHOKODROPS (OHNE ZUCKER)  
DIE ZUTATEN MIT DEM TEIG PÜRIEREN UND DANACH DIE SCHOKODROPS (OHNE ZUCKER) UNTERHEBEN.

## ZUTATEN DUNKLE COOKIES:

35G WHEY PROTEIN VANILLE | 20G PROTEIN SPREAD WEIßE SCHOKOLADE  
10G VANILLE COOKIES FLAVOUR ODER FLAVDROPS | 20G DUNKLE SCHOKODROPS (OHNE ZUCKER)

## ZUBEREITUNG:

Die Zutaten mit dem Teig pürieren und danach die hellen Schokodrops (ohne Zucker) unterheben. Aus dem Teig Kekse formen und auf ein Backblech geben. Danach bei 160 Grad ca. 15-20 Minuten backen.

RTG7607938FDE

## NÄHRWERTE PRO COOKIE:

89

7

6

4

KALORIEN

EIWEISS

KOHLENHYDRATE

FETT



RTG7607938FDE

**HIGH  
CARB**

# CHEESEBURGER MUFFINS

## ZUTATEN TEIG:

50G HAVERFLOCKEN | 50G DINKELMEHL | 1 EI | 70G MAGERQUARK

## ZUTATEN FÜLLUNG:

150G RINDER TATAR | 30G LIGHTKÄSE | 5 EL GEHACKTE TOMATEN | ZWIEBELWÜRFEL  
SALZ, PFEFFER & PAPRIKAPULVER NACH BELIEBEN

## ZUBEREITUNG:

Die Zutaten für das Brot vermengen und eine kleine Schicht in den Muffinboden machen. Das Tatar in Olivenöl anbraten und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Danach mit den restlichen Zutaten vermengen und in die Muffinform geben. Jetzt den restlichen Brotteig darüber.

Zum Schluss etwas Käse drauf und bei 220 Grad für 25 Minuten backen.

RTG7607938FDE

## NÄHRWERTE:

**562**

**54**

**45**

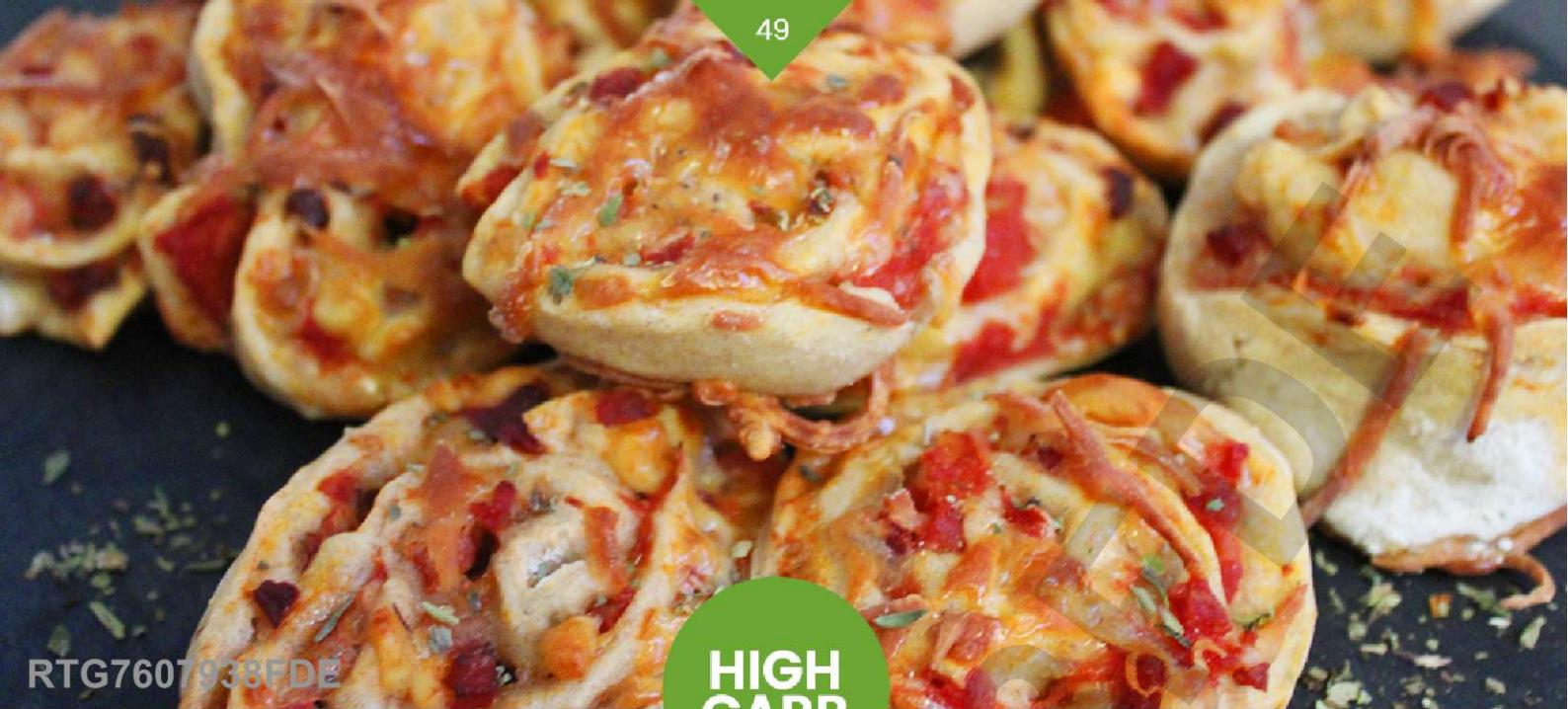
**17**

KALORIEN

EIWEISS

KOHLENHYDRATE

FETT



RTG7607938FDE

HIGH  
CARB

# PIZZASCHNECKEN

2 PORTIONEN

## ZUTATEN TEIG:

150G DINKELMEHL | 1/2 WÜRFEL HEFE | 50ML WASSER | ETWAS SALZ

## ZUTATEN BELAG:

100G GEHACKTE TOMATEN | 75G SCHINKENWÜRFEL LIGHT | 50G REIBEKÄSE LIGHT

## ZUBEREITUNG TEIG:

Die Zutaten miteinander vermengen und kneten. Danach ca. 30 Minuten quellen lassen.  
Jetzt den Teig ausrollen und belegen

## ZUBEREITUNG:

Die Tomaten mit Salz und Italienischen Kräutern nach Geschmack würzen und auf dem Teig verteilen. Nun die Schinkenwürfel und die Hälfte des Käses ebenfalls darüber. Jetzt den Teig einrollen und in Stücke schneiden. Die Schnecken auf ein Backblech mit Backpapier legen.  
Den restlichen Käse darüber verteilen und bei 180 Grad ca. 30 Minuten backen.

RTG7607938FDE

## NÄHRWERTE PRO PORTION:

400

7

57

6

KALORIEN

EIWEISS

KOHLENHYDRATE

FETT



RTG7607938FDE

**HIGH  
CARB**

# MILCHREIS MIT OBST

(OBST NICHT IN DEN NÄHRWERTEN)

## ZUTATEN:

125G MILCHREIS | 100ML MANDELMILCH | 400ML WASSER

## ZUBEREITUNG:

Das Wasser und die Milch zum Kochen bringen und den Milchreis dazu geben. Danach auf schwacher Hitze 20 Minuten köcheln lassen und häufig umrühren. Danach ohne Hitze im Topf quellen lassen. Jetzt könnt ihr euren Milchreis nach Wunsch servieren. Frisches Obst und Trockenfrüchte bieten sich hier perfekt an wie ihr an unserer Kreation seht!

RTG7607938FDE

## NÄHRWERTE (OHNE OBST, TOPPING ETC):

**463**

**9**

**102**

**2**

KALORIEN

EIWEISS

KOHLENHYDRATE

FETT