

The logo consists of the letters 'RTG' in a stylized, white, italicized font, set against a solid red rectangular background.

RTG

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 Board 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 zusammenrührt 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!



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

KALORIEN

49

EIWEISS

11

KOHLENHYDRATE

25

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**

KALORIEN

48

EIWEISS

13

KOHLENHYDRATE

127

FETT

RTG7607938FDE

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

KALORIEN

23

EIWEISS

4

KOHLENHYDRATE

28

FETT

RTG7607938FDE

KETO

LOWCARB MOHNNKUCHEN

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

KALORIEN

62

EIWEISS

7

KOHLENHYDRATE

92

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

KALORIEN

33

EIWEISS

5

KOHLENHYDRATE

47

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

KALORIEN

46

EIWEISS

6

KOHLENHYDRATE

63

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

KALORIEN

3

EIWEISS

1

KOHLENHYDRATE

2

FETT

RTG76079 FDE

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

KALORIEN

8

EIWEISS

4

KOHLENHYDRATE

9

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

KALORIEN

5

EIWEISS

3

KOHLENHYDRATE

7

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

KALORIEN

6

EIWEISS

2

KOHLENHYDRATE

3

FETT

RTG7607938FDE

KETO

KOKOS PROTEIN RIEGEL

5 RIEGEL

ZUTATEN:

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

KALORIEN

32

EIWEISS

5

KOHLENHYDRATE

20

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

KALORIEN

157

EIWEISS

0

KOHLENHYDRATE

133

FETT

RTG7607938FDE

KETO

HACKFLEISCH PIZZA

3 KLEINE PIZZEN

ZUTATEN:

600G RINDERHACKFLEISCH | PIZZAGEWÜRZ NACH BELIEBEN | 100G GEHACKTE TOMATEN
SALZ NACH BELIEBEN | 50G PEPERONIWURST | 60G REIBEKÄSE | PEPERONIS

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

KALORIEN

46

EIWEISS

1

KOHLENHYDRATE

36

FETT

RTG7607938FDE

KETO

KÄSE NACHOS MIT AVOCADO DIP

ZUTATEN:

100G REIBEKÄSE | 1 AVOACDO | 1 TOMATE | ½ ZITRONE | ½ 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

KALORIEN

38

EIWEISS

14

KOHLENHYDRATE

59

FETT

RTG7607938FDE

KETO

ZWIEBEL STEAK 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

KALORIEN

65

EIWEISS

1

KOHLENHYDRATE

59

FETT

RTG7607938FDE

KETO

CHORIZO CHEDDAR SALAT

ZUTATEN:

70G CHORIZO | 70G CHEDDAR | 2 EL OLIVENÖL | 30G PARMESAN | PEPERONIS | 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

KALORIEN

34

EIWEISS

2

KOHLENHYDRATE

68

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

KALORIEN

138

EIWEISS

2

KOHLENHYDRATE

112

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

KALORIEN

72

EIWEISS

10

KOHLENHYDRATE

90

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

KALORIEN

15

EIWEISS

5

KOHLENHYDRATE

20

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

KALORIEN

105

EIWEISS

2

KOHLENHYDRATE

18

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 WEIßOLADE (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

KALORIEN

30

EIWEISS

12

KOHLENHYDRATE

8

FETT

RTG7607938FDE

LOW
CARB

MOZZARELLA HÜHNCHEN MIT AVOCADO PESTO

ZUTATEN PESTO:

1 AVOCADO | 2 KNOBLAUCHZEHEN | CA. 10 BLÄTTER BÄHRLAUCH | ½ ZITRONE
10G GERIEBENER LIGHTKÄSE | BASILIKUM, OREGANO, SALZ, PFEFFER NACH BELIEBEN

ZUTATEN HÄHNCHEN:

200G HÄHNCHENBRUSTFILET | 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 HÄHNCHEN:

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

KALORIEN

50

EIWEISS

7

KOHLENHYDRATE

24

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**

KALORIEN

87

EIWEISS

10

KOHLENHYDRATE

35

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

KALORIEN

85

EIWEISS

1

KOHLENHYDRATE

17

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 0kcal Sauce Karamell und Puderzucker.

RTG7607938FDE

NÄHRWERTE:

385

KALORIEN

59

EIWEISS

5

KOHLENHYDRATE

15

FETT

RTG7607938FDE

LOW
CARB

RHABARBER MUFFINS

ZUTATEN:

4 EIER | 300G RHABARBER (GEFROREN) | 40G WHEY PROTEIN VANILLE
50G HIMBEEREN | 40G LEINSAMEN (GESCHROTET) | 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

KALORIEN

77

EIWEISS

7

KOHLENHYDRATE

38

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 erhitzten 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

KALORIEN

60

EIWEISS

7

KOHLLENHYDRATE

18

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

KALORIEN

56

EIWEISS

6

KOHLENHYDRATE

25

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

KALORIEN

9

EIWEISS

3

KOHLENHYDRATE

11

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 Hühnchen 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 Hühnchen 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

KALORIEN

71

EIWEISS

2

KOHLENHYDRATE

13

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

KALORIEN

105

EIWEISS

83

KOHLENHYDRATE

29

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

KALORIEN

74

EIWEISS

41

KOHLENHYDRATE

11

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 KNOBLAUCHZEHE | 100ML GEMÜSEBRÜHE
50ML RAMA CREMEFINE 7% | SALZ PFEFFER FISCHGEWÜRZ NACH BELIEBEN | 1 EL OLIVENÖL

ZUBEREITUNG:

Die Nudeln kochen, abschrecken, bei Seite stellen. Tunfisch richtig ausdrücken, mit dem Ei und Parmesan gut vermengen und kleine Bällchen formen. In etwas Olivenöl in einer Pfanne ausbacken. 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

KALORIEN

32

EIWEISS

40

KOHLENHYDRATE

13

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

KALORIEN

45

EIWEISS

20

KOHLENHYDRATE

15

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 KNOBLAUCHZEHE | 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

KALORIEN

73

EIWEISS

62

KOHLENHYDRATE

16

FETT

RTG7607938FDE

**HIGH
CARB**

CREMIGE TAGLIATELLE MIT HÜHNCHEN

ZUTATEN:

200G HÜHNCHEN | 100G (VOLLKORN) TAGLIATELLE | ½ 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

KALORIEN

49

EIWEISS

34

KOHLENHYDRATE

6

FETT

RTG7607938FDE

HIGH
CARB

ERDNUSSBUTTER ZIMTSCHNECKEN

10 STÜCK

ZUTATEN:

200G DINKELMEHL | 1/3 WÜRFEL 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) zb. 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

KALORIEN

6

EIWEISS

14

KOHLENHYDRATE

2

FETT



RTG7607938FDE

HIGH
CARB

CLEAN BEN & JERRYS STYLE PROTEIN CINNAMON BUNS ICE CREAM

2 PORTIONEN

ZUTATEN:

30G WHEY PROTEIN BUTTERKEKS | 1 ZIMTSCHNECKE (SIEHE REZPT 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 0kcal Zimtsauce.

RTG7607938FDE

NÄHRWERTE PRO PORTION:

323

KALORIEN

40

EIWEISS

21

KOHLENHYDRATE

7

FETT

39

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

KALORIEN

9

EIWEISS

12

KOHLENHYDRATE

1

FETT

40

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

KALORIEN

6

EIWEISS

10

KOHLENHYDRATE

3

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

KALORIEN

34

EIWEISS

42

KOHLENHYDRATE

9

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

KALORIEN

65

EIWEISS

45

KOHLENHYDRATE

7

FETT

RTG7607938FDE

HIGH
CARB

BANANA SPLIT MUFFINS

6 MUFFINS

ZUTATEN:

100G HAERFLOCKEN | 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 dem Teig raspeln und umrühren. Jetzt den Teig in eine Muffinform geben und ca. 20 Minuten bei 180 Grad backen.

RTG7607938FDE

NÄHRWERTE PRO MUFFIN:

106

KALORIEN

8

EIWEISS

14

KOHLENHYDRATE

1

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 SOÙE 0KCAL | 2 SCHEIBEN LIGHT KÄSE | 1 TOMATE | ½ 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

KALORIEN

52

EIWEISS

37

KOHLENHYDRATE

10

FETT

45

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

RTG7607938FDE

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

KALORIEN

135

EIWEISS

83

KOHLENHYDRATE

34

FETT

RTG7607938FDE

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

KALORIEN

7

EIWEISS

6

KOHLENHYDRATE

4

FETT

RTG7607938FDE

HIGH
CARB

CHEESEBURGER MUFFINS

ZUTATEN TEIG:

50G HAERFLOCKEN | 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

KALORIEN

54

EIWEISS

45

KOHLENHYDRATE

17

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**

KALORIEN

7

EIWEISS

57

KOHLENHYDRATE

6

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

KALORIEN

9

EIWEISS

102

KOHLENHYDRATE

2

FETT