

KINDHEITSTRÄUME

- MAKE DIET GREAT AGAIN



d.phlatts@gmail.com





Zucker ist lecker und macht süchtig, das 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 97 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 2 - MAKE DIET GREAT AGAIN

VORWORT

Make diet great again!

Diät, das Unwort des Jahres, oder? Überall liest man Diät, Diät und Diät! Und was verbindet man grundsätzlich mit Diät? Dafür brauchst du nur in einer Frauenzeitschrift herumblättern und stößt auf Erkenntnisse, die dich vom Hocker hauen werden!

Seite: 10 bis 20, etliche leckere Torten Rezepte, bei denen wir uns tatsächlich mal den Spaß erlauben haben, diese - ach so tollen - Torten Rezepte zu beleuchten. Die Torten hatten zwischen 3.000 und 7.500 Kalorien auf 8 bis 12 Stück. Nun bedeutet das im schlechtesten Fall, dass ein Stück Torte zwischen 700 und 900 Kalorien hat - das entspricht in etwa der Hälfte des Kalorienbedarf pro Tag, den Brigitte oder Gabi täglich zur Verfügung hätte, um weder ab- noch zu zunehmen!

Und dass es bei einem Stück bleibt, darf man hier auch nur vermuten. Was das für Auswirkungen hat, darfst du dir gerne selbst beantworten. Natürlich geht es in der Zeitschrift auf den Seiten 11 bis 20 mit Diäten weiter, schließlich dürfen die vielen angefütterten Pfunde wieder runtergehungert werden. Und wie macht man das? Natürlich mit einer Mono-Diät, wie der berühmt-berüchtigten Kohlsuppendiät, Friss die Hälfte oder einfach mal den ganzen Tag gar nichts essen.

Was für Auswirkungen das auf den eigenen Körper hat, sollte eigentlich klar wie Klobrühe sein, oder? Wir verlieren Pfunde, ganz gewiss. Nur was für Pfunde verlieren wir? Ganz richtig - das, was der Körper zum Überleben erstmal nicht zwingend benötigt, nämlich Muskulatur!

Du darfst es dir so vorstellen, dass sich dein Körper bei einer weit unterkalorischen Diät in einen Notzustand versetzt, da ihm nicht die nötigen Makros, Mikros, Nährstoffe und Kalorien zur Verfügung stehen, die er alleine schon für den Grundumsatz benötigt. Der Grundumsatz an Kalorien ist das, was du zum Überleben brauchst - ernährst du dich nun über einen längeren Zeitraum unter diesem Wert, wie es in etwa 80% aller Diäten der Fall ist, speichert er das überlebensnotwendige Fett und baut das ab, was der Körper zum Überleben erstmal nicht braucht: die mühsam antrainierte Muskulatur!

Und nun rate mal: was ist wohl schwerer? Fett zu verlieren oder Muskulatur aufzubauen? Natürlich Muskeln aufzubauen! Wenn wir als langjährige Athleten zwischen 2 und 3 Kilo Muskelmasse pro Jahr aufbauen, haben wir schon enorm viel richtig gemacht. 2 bis 3 Kilo Fett hingegen lassen sich auf gesunder Basis in etwa 4 bis 6 Wochen abnehmen, sofern man verstanden hat, wie eine Gewichtsabnahme wirklich und vor allem nachhaltig funktioniert!

Wie können wir das erreichen? Nun - es genügt eben nicht, einfach weniger zu essen! Wir dürfen vor allem darüber hinaus auch richtig essen. Und das bedeutet eine optimale Verteilung unserer Kalorien auf die 3 Grundbausteine unserer Ernährung: Eiweiße, Kohlenhydrate und Fette! Und das Ganze am besten so, dass wir genügend Mikronährstoffe zu uns nehmen! Klingt erstmal sehr kompliziert, aber das ist es gar nicht - versprochen!

Die Makronährstoffe, also die Grundbausteine unserer Ernährung, haben jeweils eine wichtige Aufgabe. Zunächst einmal liefern alle Makronährstoffe (Eiweiße, Kohlenhydrate und Fette) Energie - nämlich Kalorien! Eine Kalorie ist eine Maßeinheit, die definiert, wie viel Energie notwendig ist, um einen Liter Wasser um ein Grad Celsius zu erwärmen. Eiweiß und Kohlenhydrate liefern jeweils ca. 4 Kalorien pro Gramm und Fette ca. 9 Kalorien pro Gramm!

Eiweiß wird auch als Protein bezeichnet und dieses Wort stammt von dem griechischen Wort "proteios" ab, was so viel bedeutet wie "grundlegend". Und das stimmt - denn Eiweiße sind überlebensnotwendig! Unser Körper benötigt sie, um Zellen aufzubauen. Sowohl für den ständigen Wiederaufbau absterbender Zellen, als auch für den Aufbau neuer Zellen, wie zusätzlicher Muskulatur. Warum sollten wir ausreichend Eiweiße essen? Naja - zunächst einmal um unseren Körper bestmöglich bei der Zellregeneration und dem Aufbau neuer Muskulatur zu unterstützen. Aber auch weil Eiweiße nur sehr schwer von unserem Körper in Form von Fett eingelagert werden können und die Verarbeitung von Eiweißen etwas mehr Energie benötigt, was unseren Grundkalorienumsatz erhöht!

Fette sind wie Eiweiße ebenfalls überlebensnotwendig - wir brauchen sie für sehr viele verschiedene Stoffwechselprozesse. Für die Aufnahme verschiedener Vitamine, für die Bildung von Hormonen und den Aufbau von Zellmembranen. Fette haben allerdings einen Nachteil - sie haben enorm viele Kalorien, mehr als doppelt so viele als Eiweiße und Kohlenhydrate. Fette sollten deshalb richtig eingesetzt werden - nicht zu viel und nicht zu wenig!

Kohlenhydrate genießen eine Sonderstellung - denn: unser Körper braucht sie nicht unbedingt! Ja richtig gelesen, wir brauchen keine Kohlenhydrate. Sie sind nicht überlebensnotwendig. Unser Körper kann sie selbst herstellen oder sogar auf einen Modus umschalten, der komplett ohne Kohlenhydrate funktioniert - die sogenannte Ketose. Für den Aufbau von Muskulatur aber sind sie sehr nützlich, denn sie liefern uns Energie für ein hartes Training und helfen uns dabei Muskeln optimal aufzubauen. Bei Kohlenhydraten kommt es auf die richtige Menge und das richtige Timing an! Die Menge ist abhängig vom Körpertyp und das Timing ist abhängig von der Art und der Intensität unseres Trainings!

Möglicherweise merkst du an dieser Stelle, wie wichtig das Wissen rund um die Ernährung ist und wie sehr es den Unterschied zwischen Erfolg und Misserfolg beeinflussen kann! Auch wenn wir in Kindheitsträume immer wieder ein paar nützliche Fakten zur

Ernährungslehre bieten, ist es wichtig, ein umfangreiches Wissen darüber zu besitzen. Und nicht nur über die Ernährungslehre selbst, sondern auch über deinen Körpertyp. Es gibt unzählige verschiedene Ernährungsformen, die entweder zu deinem Körpertyp passen oder eben nicht.

Dieses Kochbuch ist ein Gamechanger für alle, die sich nie viele Gedanken um ihre Ernährung gemacht haben. Und wenn du außerordentlich erfolgreich und in Rekordgeschwindigkeit deinen Traumkörper erreichen möchtest, dann empfehlen wir dir unser grandioses Werk “EAT - die ultimative Ernährungsbibel”. Darin lernst du auf einfache Art und Weise, wie dein Körper funktioniert, welche Ernährungsform die richtige für dich ist und wie du schnellstmöglich deine körperlichen Ziele erreichen kannst - sodass du nie wieder eine Diät brauchst, sondern endlich dein perfektes System findest!

Für die meisten Menschen bedeuten Diäten heutzutage Verzicht, Hungergefühl, Antriebslosigkeit und Stress für den Körper. Und das alles nur, weil versucht wird, gegen das größte Wunder der Natur, nämlich den menschlichen Körper, zu arbeiten.

Am Ende haben wir eventuell unser Wunschgewicht erreicht, sind aufgrund der verlorenen Muskulatur eher skinny fat und freuen uns endlich wieder darauf zu alten Essgewohnheiten zurückzukehren. Was wird in wohl in wenigen Wochen nach „Diät-Ende“ passieren? Richtig! Der berühmte Jojo-Effekt wird sich melden und ehe man sich versieht, ist das gleiche Gewicht wie vor der Diät wieder auf den Rippen, nur mit einer anderen Körperzusammensetzung - nämlich mehr Fett und weniger Muskulatur!

Jetzt kommt der Zeitpunkt, zu dem sich Brigitte oder Gabi über fehlende Energie und Antriebslosigkeit beschweren und zu teuren Nahrungsergänzungsmitteln greifen, damit sie sich wieder fitter fühlen. Und dieses Spiel wiederholt sich Saison für Saison, Jahr für Jahr und wir fragen uns: ist das Lebensqualität? Ist das Nachhaltig und vor allem: ist das gesund?

Natürlich nicht - und deswegen haben wir über viele Jahre hinweg ein System aufgebaut, mit dem Spaß am Essen, kulinarische Vielfalt und die leckersten Gerichte aus der Kindheit so vereint werden, dass ohne Verzicht und ohne Reue künftig alles geschlemmt werden kann, was auf dem Wunschzettel steht!

Apropos Wunschzettel: Sollte dir in unseren 7 Kochbüchern ein Rezept fehlen, welches du unbedingt in gesunder Abwandlung abgebildet haben möchtest, dann schreibe uns sehr gerne deine Wünsche via Instagram und unsere Aufgabe wird es sein, diese in unsere kommenden Kochbücher aufzunehmen.

Und nun wünschen wir dir viel Spaß, reichlich Geschmacksorgasmen und viel Erfolg beim Umsetzen von **KINDHEITSTRÄUME #2 - MAKE DIET GREAT AGAIN!**

Vielen Dank für dein Vertrauen und fühl dich gedrückt,
dein Jil und deine Artie vom Team Roadtoglory



**„EURE HEILMITTEL SOLLEN EURE
NAHRUNGSMITTEL SEIN.“**

info@pharmazie.at

~ Hippokrates

KINDHEITSTRÄUME 2 - MAKE DIET GREAT AGAIN

INHALTSVERZEICHNIS

LEGENDE 10



HERZHAFTE SNACKS & MEALS 11

01. PROTEIN NIC NACS	12
02. TOAST HAWAII	14
03. SÜSSKARTOFFEL TOASTS MIT 2 TOPPINGS	16
04. KNUSPRIGE LOW CARB ZWIEBELRINGE	18
05. FAST CALZONE	20
06. RTG´S LOW CARB CHICKEN NUGGETS	22
07. LOW FAT & HIGH PROTEIN KÄSE SPÄTZLE	24
08. KARTOFFELSALAT A LA JILLINGERS	26
09. LEICHTE SENFEIER FÜR FAULE	28
NUTRITION FACTS: DER KLEINE DIÄT-HELFER – DER REFEED	30



SÜSSE SNACKS & MEALS 31

10. FLUFFIGE PROTEIN SCHOKO WAFFELN	32
11. PROTEIN FRENCH TOAST	34
12. MILCHREIS MIT RTG NUTELLA	36
NUTRITION FACTS: MINI CUT	39
13. SCHNELLSTER VANILLE PROTEIN PUDDING DER WELT	40
14. RTG´S FLUFFIGER OBSTGARTEN MIT NUR 6 ZUTATEN	42
NUTRITION FACTS: IST KÖRPERFETT WIRKLICH SO WICHTIG?	44

KINDHEITSTRÄUME 2 - MAKE DIET GREAT AGAIN

INHALTSVERZEICHNIS



SELFMADE PROTEIN SPREADS UND SAUCEN	45
15. RTG PROTEIN NUTELLA	46
16. MUDDI'S FITNESS APFELMUS	48
NUTRITION FACTS: MUSS ICH UNBEDINGT SUPPLEMENTS NEHMEN, WENN ICH MICH DOCH AUSGEWOGEN ERNÄHRE?	50



LECKERES AUS DER BACKSTUBE	51
17. RTG SONNTAGSBRÖTCHEN 2.0 + VEGANE ALTERNATIVE	52
NUTRITION FACTS: WARUM FITNESS?	55
18. CAKEPOPS AUS KUCHENRESTEN	56
19. HIMBEER COOKIE CUPS (VEGAN)	58
20. 10 MINUTEN KOKOS BARS	60
21. EASY PEASY PROTEIN SCHOKO MUFFINS	62
22. CLEANER CARROT CAKE	64
23. LOW CARB REESES	66
24. RTG'S PROTEIN BOUNTYS	68
25. RTG PROTEIN NUTELLA ICE CREAM SANDWICH	70
26. KÄSEKUCHEN AUFLAUF FÜR FAULE	72
27. NUTELLA ERDBEER EISKONFEKT	74
28. RTG'S ICE POPS: CHERRY COKE PROTEIN WASSEREIS (CALIPPO)	76
29. CHUNKY MONKEY FROSTED MUFFINS	78
NUTRITION FACTS: GEHEIMWAFFE VERDAUUNG	80

KINDHEITSTRÄUME 2 - MAKE DIET GREAT AGAIN

INHALTSVERZEICHNIS



MUDDI'S HAUSMANNSKOST	81
30. NO CARB KÄSE-LAUCH SUPPE MIT FETTARMEN HACKFLEISCH	82
31. FISCHSTÄBCHEN MIT KARTOFFELPÜREE	84
32. KÖNIGSBERGER KLOPSE	86
33. CLEAN SPAGHETTI BOLOGNESE	88
34. NO CARB PICCOLINI'S BOLOGNESE STYLE	90
35. RTG'S PROTEIN LASAGNE	92

d.phlatts@gmail.com

BONUS:	
KOHLNHYDRATE SIND NICHT GLEICH KOHLNHYDRATE	94
WO BEKOMMT MAN DIE EXOTISCHEN LEBENSMITTEL HER?	97

KINDHEITSTRÄUME 2 - MAKE DIET GREAT AGAIN

LEGENDE

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

RTG

ROAD TO GLORY

HERZHAFTE SNACKS & MEALS

d.phlatts@gmail.com

RTG

RTG-KITCHEN



01. PROTEIN NIC NACS



Dieser vegane und extrem gesunde Snack ist ideal für den nächsten Party- oder Filmabend. Teste sie gerne zunächst erst einmal mit einer kleinen Dose Kichererbsen. Wenn sie dir genauso gut schmecken wie uns, kannst du ganz einfach eine große oder mehrere kleine Dosen Kicher-

erbsen à 400 g auf einem Backblech verteilen und sogar mit unterschiedlichen Geschmäckern würzen. Wir persönlich lieben Abwechslung und würzen sie deswegen zumeist in zwei unterschiedlichen Varianten.



1 Portion



5 Minuten



30 – 35 Minuten

Nährwerte
265 g Kichererbsen
1 Portion



323 Kalorien

18,6 g Eiweiß
40 g Kohlenhydrate
6,6 g Fett



ZUTATEN

- 1 Dose Kichererbsen
(400 g, 265 g Abtropfgewicht)
- 1 TL Kokosöl oder Olivenöl wahlweise (circa 5 g)
- 1 TL Gewürze nach Wahl bspw.
BBQ American Style,
Gyros Gewürz oder
orientalischer Curry Style
und Salz

d.philatts@gmail.com

ZUBEREITUNG

1. Die Kichererbsen abgießen und gut abspülen, bis das Wasser nicht mehr schaumig ist.
2. Anschließend in eine Schüssel geben und mit dem Öl und den Gewürzen inklusive Salz vermischen.
3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Kichererbsen gleichmäßig darauf verteilen.
4. Bei 180 °C im Backofen circa 30 bis 35 Minuten knusprig backen.

Tipp: Nach circa 15 Minuten einen Holzlöffel in die Backofentür klemmen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.

Wenn die Kichererbsen komplett knusprig sind, haben sie ihren Eigengeschmack verloren und schmecken garantiert der ganzen Familie.

ZUM VERGLEICH:

Nic Nacs Original: 100 g VS

RTG Nic Nacs: 100 g:

Kalorien:	540 kcal	121,9 kcal
Eiweiß:	15 g	7 g
Kohlenhydrate:	39 g	15,1 g
Fett:	35 g	2,5 g

02. TOAST HAWAII



„Jensi, was wollen wir heute zum Abendbrot essen?“ „Toast Hawaii!!!!!!“

Bei uns gab es zumeist Brot zum Abendessen, warm wurde also „nur“ einmal am Tag gegessen. Somit war ich überglücklich, wenn es auch abends nochmal etwas warmes, herzhaftes und süßes zu essen gab - Toast Hawaii gehörte hierbei zu einem unserer Favoriten. Schnell, einfach und lecker - frage 10 Kinder, 9 werden Hawaii Toast feiern, das 10te Kind mag wahrscheinlich keine Ananas.

Deswegen darf dieses kinderleichte und super schnelle Rezept auf keinen Fall in

Kindheitsträume #2 fehlen. Schraubt man jetzt noch ein wenig an den Zutaten und tauscht mitunter den Vollfett Käse aus, hast du eine sehr runde Mahlzeit auf dem Teller, die auch bestens nach einer harten Trainingssession geeignet ist.

Wir haben uns zudem überlegt, die Toasts noch schmackhafter und saftiger zu machen, nämlich mit einer leichten Sauce Hollandaise. Wir sind absolut keine Freunde von Tütenprodukten, hier machen wir aufgrund der riesigen Zeitersparnis eine kleine Ausnahme. Beim Toast Hawaii darf es schnell gehen - dafür ist die Rubrik „herzhafte Snacks“ entstanden.



6 Portionen



10 Minuten



ca. 10 Minuten

Nährwerte
pro Stück



327,3 Kalorien

24,7 g Eiweiß
30,3 g Kohlenhydrate
11,2 g Fett

Nährwerte Gesamt
Gesamt 6 Stück



1964 Kalorien

148 g Eiweiß
182 g Kohlenhydrate
67 g Fett



ZUTATEN

- 6 Scheiben Vollkorntoasts, circa 40 g pro Scheibe
- 6 Scheiben Schinken, circa 180 g, 30 g pro Scheibe
- 6 Scheiben Käse Light, circa 180 g, 30 g pro Scheibe
- 6 Scheiben (dünn) reife Ananas frisch, circa 300 g,
50 g pro Scheibe - wenn aus der Dose, ohne
Zuckerzusatz
- 100 g Reibekäse Light
- 1 Packung Sauce Hollandaise fettarm
(unter 1,5% Fett, Knorr)
- 60 g Preiselbeeren
- 1 Eigelb
- Senf nach Belieben

d.philatts@gmail.com

ZUBEREITUNG

1. Die Sauce Hollandaise nach Packungsanleitung kochen und gerne ein Eigelb beifügen.
2. Backpapier auf einem Backblech ausbreiten und den Ofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
3. Das Toastbrot hellbraun tosten, mit etwas mildem Senf bestreichen und die Toastscheiben auf das Backblech legen.
4. Eine Scheibe Schinken, 1 EL Sauce Hollandaise darauf verteilen und anschließend die Ananasscheibe auf das Vollkorntoast legen. Reibekäse Light in das Loch der Ananas füllen und mit einer Scheibe Käse abdecken.

5. An der Stelle, an der das Loch war, fügst du nun als Topping die Preiselbeeren (10 g pro Toast) hinzu. Schiebe nun alles auf dem Backblech in den Ofen und so lange backen, bis der Käse zerlaufen ist und die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

ACHTUNG: Die Ananas heizt sich unfassbar auf! Lass die Toasts mindestens fünf Minuten bei Raumtemperatur abkühlen, ehe sie serviert werden. Andernfalls kann es böse Verbrennungen im Mund geben - leider sprechen wir aus Erfahrung.

03. SÜSSKARTOFFEL TOASTS MIT 2 TOPPINGS



Das am meisten unterschätzte Rezept im Kochbuch! #MustTry

Süßkartoffeln gab es gefühlt zu unserer Kindheit noch gar nicht. Zumindest waren sie lange nicht so verbreitet wie heutzutage. Dabei sind wir uns sicher, dass Süßkartoffeln bei richtiger Zubereitung gegenüber der Salzkartoffel die Nase vorne haben werden, wenn man die Geschmäcker vieler Kinder befragt.

Um dieses wirklich faszinierende und überaus vielseitig einsetzbare Lebensmittel auch für deine Liebsten und dich schmackhaft zu machen, liefern wir dir mit Kindheitsträume #2 so einige Steilvorlagen, wie sie aus eurer Küche künftig nicht mehr wegzudenken sind.

Die typische Salzkartoffel kann außer dem bei dem hohen Mikronährstoffgehalt der Süßkartoffel nicht mithalten. Zwar steht sie bei Phosphor und Kalium nur etwas hinter dem exotischen Gewächs, doch steckt fast die dreifache Menge Calcium, die doppelte Menge Vitamin C und die 961-fache Menge Beta-Carotin in den Süßkartoffeln.

Im Vergleich mit den beliebten Kartoffeln haben Süßkartoffeln etwas mehr Kalorien, aber auch eine deutlich höhere Nährstoffdichte und können deshalb als gesünder angesehen werden. Der Vorteil von herkömmlichen Kartoffeln liegt hingegen im Magnesium- und Eisengehalt, was gerade für uns Kraftsportler eine wichtige Rolle einnimmt. Es gibt also kein besser oder schlechter - beide Lebensmittel sollten in gesunder Vielfalt in deinem Ernährungspool enthalten sein und werden bei richtiger Zubereitung jedermann begeistern.

Falls du noch gar keine Berührung mit Süßkartoffeln hattest, wird dieses kinderleichte und super schnelle Rezept deinen Horizont schnell erweitern.

HEIßER TIPP: Zu den Süßkartoffel Toasts kannst du jegliche Low Carb Dips reichen, wie zum Beispiel die epische Protein Remoulade oder die fettarme Mayonnaise aus Kindheitsträume #1. Noch besser: Nutze einfach die RTG Protein Nutella für den Aufstrich. Das passende Rezept findest du hier in Kindheitsträume #2 unter der Nummer 15 in der Rubrik Protein Spreads und Saucen.



6 – 8 Stück



10 Minuten



25 – 30 Minuten

Nährwerte
**pro Süßkartoffel
Toast (100 g)
ohne Topping:**



86 Kalorien

1,6 g Eiweiß
20 g Kohlenhydrate
0 g Fett



ZUTATEN

1 große Süßkartoffel circa 500 g

ZUTATEN FÜR DIE TOPPINGS:

Nutella Erdbeer Topping:

2 EL RTG Protein Nutella Spread (Rezept Nr. 15)
pro Süßkartoffel Toast

1 Erdbeere in Scheiben geschnitten pro
Süßkartoffel Schiffchen

Lachs-Avocado-Topping:

40 g Avocado
30 g Räucherlachs
25 g Protein Remoulade
(Rezept Nr. 15, Kindheitsträume #1)

1 Spiegelei
Prise Salz, Pfeffer und Oregano nach Belieben

d.philatts@gmail.com

ZUBEREITUNG

1. Schäle die Süßkartoffel.
2. Schneide sie längsseitig in circa 1 cm dicke Scheiben.
3. Gib sie in einen Toaster und toaste sie 4 bis 5-mal auf höchster Stufe durch, bis sie einen beliebigen Garpunkt erreicht haben.
4. Toppings vorbereiten und deine Toasts nach deinem Gusto belegen.



04. KNUSPRIGE LOW CARB ZWIEBELRINGE



Kinder stehen für gewöhnlich nicht auf Zwiebeln, zumindest nicht in der rohen Form. Bei Zwiebelringen sieht die Welt wieder ganz anders aus - wenn sie aufgrund der frittierten Panade nicht mit so unglaublich vielen Transfetten vollgesaugt wären. Fette sind auch in diesem Rezept weiterhin vorhanden, allerdings in einer guten Form, wie sie dein Körper täglich benötigt.

Die RTG Zwiebelringe kommen ganz ohne Fritteuse oder Pfanne aus und sind daher um ein Vielfaches fett- und kalorienärmer,

als herkömmliche Zwiebelringe. Und auch das Mehl, das herkömmliche Zwiebelringe zu einem explosiven Mix aus kurz-kettigen Kohlenhydraten und schlechten Fetten macht, haben wir für dieses Rezept gegen eine Variante ausgetauscht, die so gut wie keine Kohlenhydrate beinhaltet - und damit haben wir Low Carb Zwiebelringe mit guten Fetten erschaffen. Sie eignen sich hervorragend als Snack vor dem TV, als Beilage zu diversen Gerichten oder als Add-on auf einem gigantischen selbstgemachten Burger.



2 Portionen



20 Minuten



15 – 20 Minuten

Nährwerte
Gesamt



422 Kalorien

29 g Eiweiß
11 g Kohlenhydrate
28 g Fett



ZUTATEN

200 g Gemüsezwiebel (möglichst große)
25 - 30 g Parmesan gerieben
15 g Mandelmehl
1 Ei
1 EL Olivenöl, circa 10 g
1 Prise Salz und Pfeffer
optional 1/2 TL Knoblauchpulver

d.philatts@gmail.com

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebeln schälen und in etwas dickere Ringe schneiden. Du kannst selbst bestimmen wie breit deine Zwiebelringe werden sollen. Wir verwenden ausschließlich die äußeren bis mittleren Ringe. Die ganz kleinen Ringe werden von uns im Kühlschrank aufbewahrt und für die kommenden Gerichte verwendet.
2. Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
3. Die Panade für die Ringe vorbereiten: Dafür benötigst du 3 Schüsseln. In die erste Schüssel gibst du das Mandelmehl, in die zweite Schüssel das verquirlte Ei mit etwas Pfeffer, Salz, Öl und den Gewürzen deiner Wahl und in die dritte Schüssel streust du den geriebenen Parmesan.
4. Wende dann zunächst die Zwiebelringe im Mandelmehl, anschließend im Ei und dann in dem Parmesan.
5. Die panierten Zwiebelringe auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backgitter legen und auf der mittleren Schiene für circa 10 bis 15 Minuten in den Ofen schieben, bis die Ringe knusprig gebacken sind.

TIPP: Zu den Zwiebelringen kannst du jegliche Low Carb Dips reichen oder noch besser: Nutze den Light Ketchup (von Lidl), den selbstgemachten Curry Ketchup oder ganz klassisch mit der RTG Light Mayo und/oder Protein Remoulade aus Kindheitsträume #1.

05. FAST CALZONE



Welche Antwort kommt bei uns Kindern wie aus der Pistole geschossen, wenn wir nach unseren Lieblingsessen gefragt werden? Nudeln und?... Pizzaaaaa!

Pizza geht immer und wenn sie noch richtig dick belegt ist, schmeckt sie nicht nur saftiger und - nach unserem Geschmack - besser, sondern man kann auch ordentlich an der Makro-Schraube drehen.

Pizza oder Calzone kann richtig gesund, lecker und enorm sättigend sein.

Wir lassen uns in Kindheitsträume #2 nicht lumpen und zeigen dir die schnellste Calzone der Welt! Muss es mal super schnell gehen, kannst du mit diesem Gericht richtig trumpfen und nicht nur deine eigenen Geschmacksknospen zum Explodieren bringen, sondern auch bei Freunden und Bekannten richtig punkten! Und auf einmal merkst du, wie einfach kochen und backen doch sein kann. Let's go!



1 Portion



10 Minuten



10 Minuten

Nährwerte **pro Calzone mit fertigen Vollkorn Wrap Teig** z.B. Lidl „Snack Day“



419 Kalorien

35 g Eiweiß
35 g Kohlenhydrate
15 g Fett



ZUTATEN FÜR DEN TEIG

1 Vollkorn Wrap (bspw. von Lidl „Snack Day“)

ZUTATEN FÜR DIE SAUCE

1 Dose passierte Tomaten

1 TL jeweils von Oregano, Thymian und Basilikum (getrocknet) oder italienische Kräuter
Salz und Pfeffer nach Belieben

STANDARD FÜLLUNG PRO FAST CALZONE

50 g Tomaten klein gewürfelt

35 g passierte Tomaten

35 g Reibekäse light (Scheibenkäse light geht natürlich auch)

25 g gekochter Schinken

25 g Bresaola Salami (nur 3,2 g Fett auf 100 g)

20 g Frischkäse fettarm 0,2%

15 g Parmesan gehobelt

(Die Calzone kann natürlich nach Belieben auch anders gefüllt werden)

d.phlatts@gmail.com

ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. In der Zwischenzeit die Sauce vorbereiten. Alle Zutaten im Topf miteinander verrühren und kurz aufkochen lassen.
3. Den Wrap auf ein Stück Backpapier legen, den Frischkäse auf den gesamten Wrap streichen, die Soße darauf verteilen und die Füllung auf eine Hälfte des Wraps geben.
4. Den Wrap darüber schlagen und den Rand fest mit einer Gabel zusammen-drücken.
5. Auf der Calzone abschließend etwas Tomatensauce und Reibekäse verteilen und für 10 bis 15 Minuten auf einem Backblech bei 250 °C Ober-/Unterhitze in den Ofen schieben.

Tipp: Streiche den Frischkäse bis ganz an den Rand, dann lässt sich der Wrap deutlich besser zusammenkleben.

Tipp: Die gebackene Calzone lässt sich sehr gut einfrieren! Selbstgemachte Calzone kann jederzeit frisch auf-backen werden.

06. RTG'S LOW CARB CHICKEN NUGGETS



Chicken Mc Nuggets mit Süß Sauer Soße waren lange Zeit die Favoriten in der Kindheit. Als wir erfahren haben, dass wir hier Presspappe anstelle von saftigen Filet Nuggets essen, haben wir den Besuch bei der goldenen Möwe tunlichst vermieden. Auch Jil's Tochter hat sich gar nicht erst dran gewöhnt, weil wir mit viel Geschick an einer gesunden Alternative experimentiert haben und *ét voilà*, es ist vollbracht!

Am besten schmecken sie frisch, wenn sie noch schön heiß sind. Als Dips eignen sich hervorragend die verschiedenen Saucen aus Kindheitsträume #1.

Möchtest du weitere Fette einsparen, kannst du dich vom Parmesan Käse distanzieren, auch wenn der nochmal einen grandiosen Geschmack dazu liefert.



12 Portion



15 Minuten



2x 15 Minuten

Nährwerte **pro
pro Nugget**



58,2 Kalorien

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

Nährwerte **Gesamt
für 12 Nuggets**



698 Kalorien

97 g Eiweiß
26 g Kohlenhydrate
23 g Fett



ZUTATEN FÜR 12 NUGGETS

300 g Hähnchenfilet
1 Ei
30 g Parmesan gerieben (kann auch weggelassen werden)
25 g Mais Cornflakes OHNE Zucker
15 g Mandelmehl
1 kleine Zwiebel
Brathähnchengewürz & Knoblauch Pulver
Salz & Pfeffer

d.phlatts@gmail.com

ZUBEREITUNG

1. Cornflakes klein hacken und die Zwiebel raspeln. Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Hähnchenbrustfilets von Sehnen und überschüssigem Fett befreien und in handliche Stücke schneiden.
3. 3 Schüsseln vorbereiten. Schüssel 1: Mandelmehl, Schüssel 2: Ei und Gewürze vermengen, Schüssel 3: Parmesan, gehackte Cornflakes & Zwiebeln vermengen.
4. Die Hähnchenfilets erst in Mandelmehl, dann in Ei und dann in der Cornflakes-, Zwiebel- und Parmesan-Masse wälzen.
5. Backblech mit Alufolie auslegen und mit etwas Kokosöl einfetten.
6. Die Nuggets im vorgeheizten Backofen für 15 Minuten auf 180 °C Ober- und Unterhitze backen.
7. Nach Ablauf der Zeit werden die Nuggets gewendet und weitere 15 Minuten gebacken.

Zum Vergleich:

Chicken Nuggets Original: 100 g VS
RTG Chicken Nuggets: 100 g:

Kalorien:	302 kcal	139,6 kcal
Eiweiß:	16 g	19,4 g
Kohlenhydrate:	15 g	5,2 g
Fett:	20 g	4,6 g

07. LOW FAT & HIGH PROTEIN KÄSE SPÄTZLE



Kinder lieben Nudeln und wenn sie aufgrund des hohen Proteingehalts und der enthaltenen Ballaststoffe deutlich länger sättigen, schlägst du zwei Fliegen mit einer Klappe. Mit zwei Fliegen geben wir uns allerdings nicht zufrieden, indem wir hier sogar 30% Kohlenhydrate im Vergleich zu herkömmlichen Spätzle einspart haben.

In vielen Fällen geht es also gar nicht zwingend darum, unheimlich viele Kalorien einzusparen, sondern diese clever zu verlagern, dass du deinem Körper eine erhöhte Nährstoffdichte Dank der optimierten Makroverteilung zur Verfügung stellst.



4 Portionen



15 Minuten



10 Minuten

Nährwerte
pro Portion



610 Kalorien

46,5 g Eiweiß

67,5 g Kohlenhydrate

15 g Fett

Nährwerte
Gesamt inkl. Topping



2439 Kalorien

186 g Eiweiß

270 g Kohlenhydrate

60 g Fett



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN SPÄTZLETEIG

500 g Magerquark

350 g Dinkelmehl

4 Eier

200 ml Wasser

2 TL Salz

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN TOPPING

150 g Light Reibekäse

2 Zwiebeln

d.phlatts@gmail.com

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten für den Teig zu einer glatten Masse verrühren.
2. Wasser mit etwas Salz in einem großen Topf zum Kochen bringen.
3. Den Teig mit einem Spätzlehobel nach und nach portionsweise in den Topf streichen. Du kannst den Spätzleteig auch mit einem Messer über ein Schneidebrett in den Topf schaben.
4. Jede Portion kurz aufkochen lassen und nach ein bis zwei Minuten mit einer Schöpfkelle die Spätzle herausholen und in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben.
5. Danach in ein Sieb geben, nochmal kalt abspülen und auf ein sauberes Geschirrtuch zum Trocknen legen.
6. Zwiebeln goldbraun anbraten, Spätzle dazu und nochmals kurz anbraten und anschließend den Light Reibekäse dazu geben, bis dieser herrlich mit den Spätzle zerläuft.

Tipp: Den Eiweißgehalt bekommst du einfach erhöht, wenn du Schinken oder fettarme Katenschinken Würfel dazu gibst. Reicht dir noch immer nicht? Dann ergänze das Rezept gerne mit einer Kugel Light Mozzarella. Das Rezept eignet sich unfassbar gut rund um dein Training als Pre- oder Post Workout etwa 2 bis 3 Stunden vor oder nach deiner sportlichen Einheit. Wenn du im Muskelaufbau bist, kannst du pro Portion noch 1 bis 2 Eier mitbraten. Nudeln mit Eier passen immer und wenn jetzt noch der Light Ketchup von Lidl Platz findet, bist du auf der Seite der Geschmacksorgasmen angekommen.

08. KARTOFFELSALAT A LA JILLINGERS



Ein Highlight auf Grillfesten oder zur fleischigen Beilage - ein echter Kartoffelsalat ohne Reue!

Das klappt allerdings nur dann, wenn man die Soße entschärft. Dann gilt das Ganze sogar als Low Carb und bringt nicht nur die Augen der Kinder zum Leuchten.

Dieses Rezept ist nicht nur geschmacklich ideal für den Nachwuchs, es ist auch genauso kinderleicht zuzubereiten.



2 Portionen



15 Minuten



10 Minuten

Nährwerte
pro Portion



363 Kalorien

8 g Eiweiß
61,5 g Kohlenhydrate
8,5 g Fett

Nährwerte
Gesamt 2 Portionen



726 Kalorien

16 g Eiweiß
130 g Kohlenhydrate
17 g Fett



ZUTATEN

750 g kleine Salatkartoffeln
15 g Olivenöl oder Rapsöl
15 g Apfelessig
10 g Senf
10 g gehackte Kräuter, gemischt
2 kleine Zwiebeln
Gemüsebrühe für 250 ml Wasser
Salz, Pfeffer, Erythrit oder andere Süße
nach Belieben

d.phlatts@gmail.com

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln in einem großen Topf nicht zu weich kochen und anschließend heiß die Schale abpellen und in Scheiben schneiden.
2. Während die Kartoffeln kochen die Zwiebeln in Würfel schneiden.
3. 250 ml Salzwasser mit den Zwiebeln aufkochen, Erythrit, Salz, Pfeffer und Gemüsebrühe dazugeben und aufgekocht über die Kartoffelscheiben gießen. Einige Minuten durchziehen lassen und im Anschluss nur die Flüssigkeit abgießen.
4. Aus dem Öl, Apfelessig, Senf, gemischten Kräutern und den weiteren Gewürzen wie Salz, Pfeffer und der Süße (Erythrit) anschließend das leichte Salatdressing anrühren und unter die Kartoffeln mischen.
5. Mindestens 1 bis 2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen und anschließend genießen.

09. LEICHTE SENFEIER FÜR FAULE



Eines unserer liebsten Kindergartenrezepte aus der frühen Kindheit: Senfeier in der leicht bekömmlichen Version.

Wusstest du, dass Senfeier super vielseitig sind? Du kannst sie warm oder kalt verspeisen, sie eignen sich ideal als Pausensnack oder als Belag für die legendären Sonntagsbrötchen 2.0.

Einfach Brötchen aufschneiden, Senf Sauce verteilen, das Ei aus der Muffinform darauf, zuklappen, plattdrücken und genießen.

Und weil sie im Kühlschrank sehr gut haltbar sind, bekommt das Rezept auch direkt den Food Prep Stempel von uns aufgedrückt!



4 Stück



10 Minuten



25 Minuten

Nährwerte
pro Portion



171 Kalorien

14,75 g Eiweiß

2,25 g Kohlenhydrate

10,5 g Fett

Nährwerte
Gesamt 4 Stück



684 Kalorien

59 g Eiweiß

9 g Kohlenhydrate

42 g Fett



ZUTATEN

75 g Katenschinken fettarm, gewürfelt

65 g Joghurt, 1,5% Fett

60 g Saure Sahne

10 g Senf

5 g Kokosöl

4 Eier

Schnittlauch nach Belieben

Salz, Pfeffer nach Belieben

Süßstoff / Erythrit nach Belieben

d.phlatts@gmail.com

ZUBEREITUNG

1. 4 Muffin-Förmchen einfetten, die 4 Eier aufschlagen und in die Förmchen füllen.
2. Den Katenschinken, Salz, Pfeffer und Schnittlauch darauf streuen.
3. Für circa 20 bis 25 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze in den Ofen.
4. In der Zwischenzeit die saure Sahne, Joghurt und Senf in eine Schüssel geben und mit Salz und etwas Süße (Süßstoff oder Erythrit) abschmecken.
5. Die Eier lassen sich besser aus den Muffinförmchen drücken, wenn sie abgekühlt sind. Sauce darauf verteilen und genießen.

NUTRITION FACTS:

DER KLEINE DIÄT-HELFER – DER REFEED

Jeder möchte abnehmen! Aber jeder möchte auch diesen kurzen Moment, an dem man die Diät auch einfach kurz vergessen kann.

Ein kontrollierter Tag, an dem du mehr Kalorien und in der Regel auch mehr Kohlenhydrate zu dir nehmen darfst als an den anderen Tagen wird als Refeed bezeichnet.

Dabei solltest du den Refeed nicht als Belohnung verstehen, sondern als das, was er wirklich ist: eine Signalwirkung für deinen Körper, dass es für ihn keinen Mangel gibt.

Dein Körper merkt durch solch einen Refeed, dass er nicht auf Sparflamme leben muss und gibt seine eisernen Fettreserven wieder frei.

Auch hilft dir ein Refeed nicht in ein ungeplantes Cheatmeal zu fallen, mit dem du dir deinen bisherigen Diäterfolg völlig zerstörst.

Zudem hilft es dir auch sehr weiter in deinem Diätplan zu bleiben und dich strikt daran zu halten.

Allerdings solltest du erst über einen Refeed nachdenken, wenn du länger als 14 Tage in deiner Diät bist. Vorher macht es absolut keinen Sinn so einen Tag in Betracht zu ziehen.

Wenn dir diese Tipps zum Thema Diät und Refeed gefallen und du mehr dazu wissen möchtest, findest du weiteren sehr interessanten Input für eine erfolgreiche Diät und viele Diätformen, von denen mit Sicherheit auch eine zu deinem individuellen Alltag passt, in „EAT – die ultimative Ernährungsbibel“.

Mir war es unglaublich wichtig, dass du dir selbst damit das kompakte Wissen und die Fähigkeiten aneignest, um schnell und langfristig deinen Traumkörper zu erreichen und dich darin wohl zu fühlen.

d.phlatts@gmail.com

RTG

ROAD TO GLORY

SÜSSE SNACKS & MEALS

d.phlatts@gmail.com

RTG

RTG-KITCHEN



10. FLUFFIGE PROTEIN SCHOKO WAFFELN



Waffeln haben wir wirklich vermisst! Weil wir beide seit dem elterlichen Auszug kein Waffeleisen in der Küche hatten, sind diese Köstlichkeiten aus Belgien und Frankreich komplett in Vergessenheit geraten. Schande über unser Haupt und versprochen, wir machen es jetzt wieder gut!

Waffeln sind fast noch schneller zubereitet als Crêpes, die auf einer ähnlichen Basis beruhen. Gerade aufgewärmt aus dem Toaster schmecken sie auch Tage später noch köstlich - Food Prep Alarm! Sie lassen sich auch ganz einfach einfrieren. Sonntags eine größere Portion zubereiten und Waffeln die ganze Woche genießen können. #machermindset

LEARNING: Wenn du erst dann anfängst dir Gedanken zu machen, was du essen sollst, während dein Körper dir bereits Hungersignale sendet, dann bist du noch weit von einem intuitiven und gesunden Essverhalten entfernt!

Macher haben es verstanden, schon VOR dem Wochenbeginn vor auszuplanen, wie das Essen der nächsten Tage gestaltet wird. Sie bereiten sich passend 1 bis 2-mal pro Woche vorausschauend darauf vor, sodass sie nie in den Modus des Reagierens kommen. So vermeiden Macher Cortisol, Heißhungerattacken oder ungeplante Meals. Einen weiteren Fakt garantieren wir dir außerdem: damit sparst du künftig eine Menge Geld!

Wenn du alleine diesen Tipp künftig mit Kontinuität umsetzt, wirst du garantiert schon bald große Fortschritte machen. Du feierst solche Tipps? Dann wirst du mit „EGO - Jeden Tag 1 Prozent besser“ deine wahre Freude haben und innerhalb von nur 14 Tagen Veränderungen feststellen, die andere nicht in einem Jahr haben. Denn in diesem Buch lernst du die einfachen, aber unglaublich effektiven Methoden eines erfolgreichen Lebens. Warum? Einfach weil unser Leben so wertvoll ist. Erfolg ist kein Zufall!



9 Stück



10 Minuten

15 Minuten

Nährwerte
pro Portion



168 Kalorien

14,8 g Eiweiß
15 g Kohlenhydrate
5,1 g Fett

Nährwerte
Gesamt 9 Waffeln



1512 Kalorien

133 g Eiweiß
135 g Kohlenhydrate
46 g Fett



ZUTATEN

200 ml Milch
200 ml Wasser
175 g Dinkelmehl
75 g Proteinpulver deiner Wahl
60 g Erythrit
50 g Mandelmehl
30 g dunkle Schokolade (85%)
3 Eier
1 Päckchen Backpulver
Süßstoff nach Wahl

d.philatts@gmail.com

ZUBEREITUNG FÜR FAULE:

1. Alle Zutaten miteinander zu einem glatten Teig verrühren.
2. Dann mit einem Waffeleisen die Waffeln ausbacken und warm oder kalt genießen.

Tipp: Mach den Teig süßer, er verliert beim Ausbacken enorm an Süße und wenn du sie als Food Prep nutzen willst, lautet unsere Empfehlung, sie nicht zu dunkel zu backen, da sie dann im kalten Zustand zu trocken sind - Fluffiness Wins!

ZUBEREITUNG FÜR FLUFFIGE:

1. Alle Zutaten bis auf die Eier miteinander zu einem glatten Teig verrühren.
2. Eier trennen und das Eigelb direkt unterrühren.
3. Eiklar steif schlagen und im Teig unterheben.
4. Mit einem Waffeleisen ausbacken.

Foodporn Level Expert:

Als Topping der Waffeln eignet sich nicht nur die RTG Nutella oder der Raffaello Protein Spread (aus Kindheitsträume #1), sondern auch die Low Carb Peanut Butter Reeses Cups (Rezept Nr. 23).

11. PROTEIN FRENCH TOAST



Dieser French Toast ist eine Wunderwaffe der Kalorien! Pro Stück hat es lausige 165 Kalorien und verhält sich im kalten Zustand genauso wie ein Kuchen.

Überrasche deine Familie mal damit, egal ob groß oder klein - jeder wird ihn feiern und niemals darauf kommen, was für Zutaten enthalten sind, zumindest nicht der Boden (Toast).

Eine absolute Geheimwaffe, die künftig sicher häufiger auf deinem Teller Platz finden wird, allein weil der Aufwand der Zubereitung so überschaubar ist, dass es auch die Kleinsten und Kochanfänger unter uns hinbekommen werden.



6 Stücke



10 Minuten



30 Minuten

Nährwerte
pro Stück



165,7 Kalorien

10,8 g Eiweiß
20,2 g Kohlenhydrate
4 g Fett

Nährwerte
Gesamt 6 Stück



994 Kalorien

65 g Eiweiß
121 g Kohlenhydrate
24 g Fett



ZUTATEN

250 g frische oder TK Erdbeeren
200 g Magerquark
200 ml Milch
150 g Vollkorn Toastbrot Scheiben, 6 Stück
30 g Erythrit oder Süße nach Bedarf
25 g Vanille-Puddingpulver (ungesüßt)
2 Eier
1-2 g Ceylon Zimt
Vanille Flavour oder Süße nach Wahl

d.phlatts@gmail.com

ZUBEREITUNG

1. Toastscheiben kurz toasten, zerrupfen und in eine kleine Auflaufform geben.
2. Erst Puddingpulver mit der Milch und der Süße verrühren, dann Ei und Quark dazugeben und untermischen.
3. Die Quarkmasse über das Toastbrot gießen. Darauf dann die kleingeschnittenen Erdbeeren und Ceylon Zimt verteilen.
4. Bei 180 °C Ober- und Unterhitze etwa 25 bis 30 Minuten backen.

Tipp: Die Früchte können gleichermaßen wie die Süße ausgetauscht werden. Apfel/Zimt, Pflaume/Zimt, Blaubeeren/Schoko oder Zitrone/Mohn sind super Alternativen, sodass keines unserer RTG Meals jemals langweilig wird.

12. MILCHREIS MIT RTG NUTELLA

Als Kind haben wir die Wochenenden geliebt! Nicht nur, weil schulfrei war, sondern Mutter auch in aller Regelmäßigkeit gefragt hatte, was wir frühstücken möchten. Dabei hatte Milchreis und Grießbrei zumeist die Nase vorne. Und weil es kaum Aufwand bedeutet hat, kam kurz nach der Wunschsäußerung der warme Milchreis auch schon direkt auf den Wohnzimmerstisch, wo dieser genüsslich während des Betrachtens der liebsten Zeichentrickserien verputzt wurde. Das ist für uns der Inbegriff von Kindheitsträume, deswegen dürfen beide Rezepte im 2. Teil der neuen Kochbuchreihe auf keinen Fall fehlen!

Fun Fact: Den RTG Milchreis gab es sogar in der tiefsten Wettkampfdiät! Uns hing schon damals sehr schnell der furchtbare trockene Reis mit Hähnchen und Tonnen von Brokkoli zum Hals heraus, sodass wir hier nach einer Alternative gesucht haben.

Du wirst dich sicher fragen, wie solche grandiosen Rezeptideen geboren werden? Du wirst lachen... Natürlich in der Not! Erst dann, wenn du dich strikt ernährst, drehst du jegliche Packungen im Supermarkt auf links und vergleichst die Nährwerte einzelner Produkte akribisch. Ist das gesund? Absolut nicht, da derartige Szenarien in vielen Fällen die Geburtsstunde von Essstörungen sind!

Und gerade, weil wir uns selbst jahrelang kasteit haben und unsere Lebensqualität wie auch unser Umfeld extrem darunter leiden musste, kam uns die Idee der besten und gesündesten Fitness-Kochbücher der Szene. Ob uns das gelungen ist? Das darfst du entscheiden!

Fakt ist, der RTG Milchreis wird seinen Teil dazu beisteuern und gehört nicht ohne Grund zu den beliebtesten Rezepten in der Küche der Jillingers.

Gegenüber herkömmlichem Reis hat der Milchreis außerdem den großen Vorteil, dass deutlich mehr Abwechslung geboten wird. Ganz gleich, ob du den Milchreis mit Ceylon Zimt und Erythrit, mit Apfelmus, Pflaumen, Kirschen, Pfirsichen oder mit der brandneuen RTG Nutella Creme verputzt - es schmeckt garantiert immer und vor allem auch jedem Kind.

Tipp: Aufgrund der wenigen Fette eignet sich dieses Gericht ideal als Pre- oder Post Workout Meal! Nutze hierfür bitte Früchte anstelle vom RTG Nutella, um den Fettgehalt nicht zu beeinflussen.

In EAT lernst du, dass die Verdauung der Kohlenhydrate und das Auffüllen der Glykogenspeicher (Energietanks in einem Körper) verlangsamt wird, sobald Fette in der Mahlzeit enthalten sind. Die wichtigsten Mahlzeiten des Tages für uns Kraftsportler sind tatsächlich nicht das Frühstück, sondern die Mahlzeiten direkt vor und nach dem Kraftsport!

Wenn dir hier die Ideen und die Abwechslung fehlen, was du als wichtigste Mahlzeit des Tages etwa 60 bis 90 Minuten nach deiner sportlichen Einheit zu dir nehmen sollst, dann bist du mit unserem Post Workout Meals Kochbuch bestens beraten.





5 Portionen



20 Minuten

Nährwerte
pro Portion



399 Kalorien

10,6 g Eiweiß

84 g Kohlenhydrate

2,2 g Fett

Nährwerte
Gesamt ohne Topping



1995 Kalorien

53 g Eiweiß

420 g Kohlenhydrate

11 g Fett



ZUTATEN

500 g Milchreis

500 ml fettarme Milch oder Alpro Kokosmilch
(den Rest der Flüssigkeit nach der Kochanleitung
des Milchreises mit Wasser auffüllen)

Süße nach Belieben, bspw. Vanille Flavour
oder Erythrit

RTG Nutella (siehe Rezept 15)

Früchte nach Wahl

d.phlatts@gmail.com

ZUBEREITUNG

1. Milchreis nach Packungsanleitung mit fettarmer Milch oder Kokosmilch und Wasser kochen.
2. Mit Flavour oder Erythrit süßen.
3. RTG Protein Nutella anmischen (siehe Rezept 15).
4. Nach Belieben mit Früchten als Topping verfeinern.

Expertentipp: In EAT lernst du außerdem, dass JEDE deiner Mahlzeiten eine Proteinquelle enthalten sollte, sodass es dir künftig nicht mehr schwerfällt, auf deinen essentiellen Eiweißgehalt zu kommen. Um dieses Meal mit einer fettarmen Eiweißquelle zu optimieren, empfehlen wir dir eine Schoko- oder Vanillesoße aus Proteinpulver. Mische das Pulver mit wenig Wasser oder Milch an, sodass es eine dickflüssige Konsistenz erhält und neben den Früchten als leckeres Topping dient. Casein Eiweißpulver funktioniert gleichermaßen, doch dann verliert die Mahlzeit den Post Workout Charakter Dank des Nutrition Timings (zur richtigen Zeit, die richtigen Lebensmittel/Mahlzeiten essen - auch das lernst du natürlich spielerisch einfach in EAT).



NUTRITION FACTS:

MINI CUT

Überall in den Sozialen Medien liest man immer wieder von Mini Cuts. Was ist denn nun überhaupt so ein Mini Cut, von dem alle sprechen? Bei einem Mini Cut handelt es sich schlicht um einen kurzen Aufbau-Stopp. Die Kalorien werden schlagartig gesenkt, um in sehr kurzer Zeit die Form ein wenig zu verbessern. Sei es, weil viele Leute schnell zu fett werden oder aber immer alles so schnell und kurz wie möglich erreicht werden soll, sei einmal dahin gestellt.

Wir sehen einen Mini Cut als keine sonderlich lohnenswerte Investition. Warum? Das erklären wir dir gerne an einem kleinen Rechenbeispiel. Ein Kilo Fett hat circa 7000 Kalorien. Somit musst du 7000 Kalorien unter deinem Defizit sein, um nur ein Kilo Fett verlieren zu können. Bei einem Mini Cut fährt man meist ein Defizit von 500 Kalorien. Ein Defizit, was man zwar schon bemerkt, aber nicht zu sehr hungern muss. Wenn du das nun addierst, kannst du maximal ein halbes Kilo Fett pro Woche abnehmen. Für ein bis zwei Kilo Fett dauert dein Mini Cut also schon zwischen zwei und vier Wochen ...

Dann hast du meist eher deinen Aufbau-prozess nachhaltig gestört, kaum optische Erfolge und im schlimmsten Fall sinkt auch noch deine Trainingsleistung. Durch die Ungeduld in der Diät hast du dann eben Muskeln verloren und deine Trigger Bereitschaft für Eskalationen beim Essen deutlich erhöht.

Daher ist es für uns wichtig, dass unsere Kunden bei einer Diät oder im Aufbau die optimalste Lösung nutzen, die in ihren Alltag passt und sie an ihre Ziele bringt.

Wenn dir diese Tipps gefallen und du mehr davon möchtest, findest du unzählige Tipps für eine erfolgreiche Diät 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 Traumkörper zu erreichen und dich darin pudelwohl zu fühlen.

13. SCHNELLSTER VANILLE PROTEIN PUDDING DER WELT



Hat das wirklich noch etwas mit kochen zu tun? Natürlich nicht! Darum geht es allerdings auch nicht zwingend in Kindheitsträume #2 - Unsere Mission lautet auch mit diesem Werk, dir deinen Horizont so zu erweitern, dass du mit minimalem Aufwand das maximale Ergebnis erhältst.

Die Protein Puddings haben dieses Jahr die Supermärkte erobert und mit 20 g Eiweiß pro Portion sind es löbliche Heißhungerkiller. Geschmacklich stehen sie dem Original von der Mutter tatsächlich in nichts nach, deswegen können wir hier nur eine 100%ige Empfehlung aussprechen. Doch uns fehlt hier noch wortwörtlich die Kirsche auf dem Sahnehäubchen.

Wie schaffen wir es, den Proteingehalt weiter zu erhöhen, Geschmack und Konsistenz noch zu verbessern und den Pudding mit essentiellen Fetten zu optimieren? Ganz einfach: mit nur zwei weiteren Zutaten und zwei 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.



Pro Pudding



2 Minuten

Nährwerte
**pro Portion inkl.
Cashewmus**



392 Kalorien

47 g Eiweiß
16 g Kohlenhydrate
15 g Fett



ZUTATEN

200 g Vanille Protein Pudding bspw. Ehrmann
30 g Bourbon Vanille Proteinpulver
20 g Mandel- oder Cashewmus oder die RTG Protein
Raffaello Creme (Rezept Nr. 16 in Kindheitsträume #1)

d.philatts@gmail.com

ZUBEREITUNG

1. Vanille Pudding aus dem Becher (Kühlregal) von Ehrmann, Dr. Oetker oder aus dem Discounter von Lidl oder Aldi nehmen und den Inhalt in eine tiefe Schüssel geben.
2. 30 g sehr gut schmeckendes Bourbon Vanille Proteinpulver deiner Wahl hinzugeben und schön cremig rühren.
3. Nun in der Mitte der Pudding Creme in kleines Loch „schaufeln“. In der Mitte platzierst du abschließend das Nussmus 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 mal wieder schnell gehen soll.

14. RTG'S FLUFFIGER OBSTGARTEN MIT NUR 6 ZUTATEN



Dein idealer Shake-Ersatz direkt nach der kräftezehrenden Trainingseinheit! Im Post Workout Kochbuch hast du bereits lernen dürfen, worauf es bei den wichtigsten Mahlzeiten am Tag, nämlich die direkt nach dem Sport, wirklich ankommt.

Die Makroverteilung vom luftigen RTG Obstgarten schreit förmlich danach, als ideale erste Mahlzeit direkt nach deinem Workout verputzt zu werden!

Nicht nur das, er schmeckt auch ähnlich genial wie das Original – vorausgesetzt, du hast ein vernünftig schmeckendes Vanille Proteinpulver zu Hause.

Wenn das genauso lecker ist wie unseres, wirst du diesen Snack lieben, vor allem an heißen Sommertagen.

Wir für unseren Teil haben damals schon den originalen Obstgarten geliebt und die RTG Version steht dem Original in nichts nach, ganz im Gegenteil! Der Kefir kurbelt deine Verdauung an und die Reisflocken sättigen uns so lange, bis wir kurze Zeit später unser umfangreiches Post Workout Meal genießen können.



2 Portionen



10 Minuten

Nährwerte
pro Portion



331 Kalorien

35 g Eiweiß
33 g Kohlenhydrate
6 g Fett



ZUTATEN

150 ml Kefir
75 g TK Früchte nach Wahl (z.B. Himbeeren, Blaubeeren, Kirschen oder Mangos)
35 g Frischkäse (11 % Fettstufe)
25 g Reisflocken
25 g Vanille Proteinpulver
1 Eiklar

d.philatts@gmail.com

ZUBEREITUNG

1. Das Eiklar mit einem Handrührgerät oder Schneebesen steif schlagen.
2. TK Früchte leicht auftauen lassen und mit Gabel oder Mixer zu einem Mus pürieren und ggf. etwas mit Süßstoff oder Erythrit süßen (je nach Geschmack und Frucht).
3. Kefir, Frischkäse, Reisflocken und Proteinpulver in den Mixer und 30 bis 60 Sekunden fluffig mixen.
4. Dann das steif geschlagene Eiklar vorsichtig unter die Vanille Creme heben.
5. Abschließend das Fruchtmus in ein Glas füllen und mit der fluffigen Vanille Creme auffüllen.

Zum Vergleich:

Obstgarten Original: 100 g VS
RTG Obstgarten: 100 g:

Kalorien:	119 kcal	94,6 kcal
Eiweiß:	4,7 g	10 g
Kohlenhydrate:	16 g	9,4 g
Fett:	4 g	1,7 g

NUTRITION FACTS:

IST KÖRPERFETT WIRKLICH SO WICHTIG?

Um es prägnant auf den Punkt zu bringen: JA! Und ich möchte dir auch erklären, weshalb dein Körperfett nicht nur ein unliebsames Anhängsel ist, sondern für deinen Körper sehr wichtig ist.

Zum einen ist das Körperfett ein großer Speicher für Fettreserven und eine natürliche „Knautschzone“ bei Stößen und Stürzen, aber auch eine Kälteisolierung.

Dabei ist die Fähigkeit des Körpers die Fettsäuren zur Energiegewinnung im Körperfettgewebe zu speichern eine evolutionstechnische Entwicklung, die vor Urzeiten durchaus ihre Berechtigung hatte.

Bei Frauen dient das Körperfett in der unteren Körperhälfte zudem als Energiequelle für die Reproduktion, Schwangerschaft und für das Stillen.

Zum anderen ist das Fettgewebe aber auch maßgeblich an unglaublich vielen hormonellen Prozessen und Stoffwechselvorgängen beteiligt. Dadurch hat es einen enorm großen Einfluss auf sehr wichtige Prozesse in deinem Körper.

Wie du dir aber sicher denken kannst, ist zu viel Körperfett natürlich auch nicht gut! Und gerade in der heutigen Zeit des Überflusses – insbesondere an hochkalorischen und verarbeiteten Lebensmitteln – führt das mit einem Mangel an Bewegung zu einer Verfettung der Gesellschaft.

Ein Mindestmaß an Körperfett ist lebensnotwendig, Übergewicht allerdings führt zu Krankheiten wie Gelenkprobleme, Stoffwechselkrankheiten, Diabetes Typ 2, etc. Die Liste hier ist lang.

Das Schlimmste an der Situation ist, dass nicht viel dafür getan wird, dass sich das ändert. Aber du hast den ersten Schritt getan, indem du dieses Kochbuch in der Hand hältst. Dir ist deine Gesundheit und ein Körper wichtig genug, dass du darin investierst. Und das ist eben der Grund für uns, weshalb wir neben unseren Kochbüchern auch „EAT – Die ultimative Ernährungsbibel“ geschrieben haben.

Wenn du noch mehr Wissen zu diesem Thema haben möchtest und lernen willst, wie du schnell und langfristig deinen Traumkörper erreichen und halten kannst, um dich darin pudelwohl zu fühlen - dann ist EAT genau das Richtige für dich!

RTG

ROAD TO GLORY

SELFMADE PROTEIN SPREADS & SAUCES

d.phlatis@gmail.com

RTG

RTG-KITCHEN



15. RTG PROTEIN NUTELLA



Nutella gehörte schon immer zu unseren liebsten Brotaufstrichen. Als wir jedoch wirklich Erkenntnis darüber erlangt hatten, wie viel Zucker und Palmöl im Vergleich zum Haselnussanteil enthalten ist, kam uns das nie wieder in die Tüte bzw. den Einkaufswagen. Stattdessen kam uns die Idee, diesen grandiosen Aufstrich selbst zu kreieren.

Die RTG Protein Nutella schmeckt im Vergleich nicht nur nach unserem Geschmack besser als das Original, auch bei der Zubereitung glänzt sie mit ihrer Einfachheit, wenn man erst einmal die nötigen Zutaten dafür Zuhause hat. Die letzten Punkte holt unser RTG Protein Nutella auf der Zielgeraden, wenn es um die Zutaten und Nährwertverteilung geht. Ausschließlich gute Fette kombiniert mit einer großen Portion Eiweiß macht diesen Aufstrich zu einer absoluten Geheimwaffe!

Zahlen lügen nicht: 50% weniger Kalorien, halb so viel Fett, 400% mehr Protein und nur 1/10 an Kohlenhydraten! Wenn dir dabei noch nicht die Spucke wegbleibt, dann legen wir noch einen drauf: 56,3 g raffinierten Zucker in der originalen Variante treten gegen 2,4 g Milchzucker an. Spätestens hier wirst du verstehen, dass sich die Investition in Kindheitsträume #2 bereits getragen hat, wenn du ein ähnlicher Nutella-Junky bist, wie wir es früher waren - beziehungsweise Dank der RTG Protein Nutella jetzt wieder sind.

Es gibt ab heute also faktisch keine Gründe mehr auf das ungesunde Original zurückzugreifen und spätestens, wenn du den Unterschied der Kalorien und Makros vergleichst, wird dir alles am Original vergehen.



250 g Creme



3 – 5 Minuten

Nährwerte
pro 100 g



272,4 Kalorien

23,6 g Eiweiß
6 g Kohlenhydrate
16,8 g Fett

Nährwerte
pro 250 g



681 Kalorien

59 g Eiweiß
15 g Kohlenhydrate
42 g Fett



ZUTATEN

100 ml fettarme Milch oder 100 ml Alpro Haselnuss-Drink
60 g extrem gut schmeckendes Schoko- oder Haselnuss-Proteinpulver
45 g Haselnussmus naturbelassen
10 g ganz klein gehackte Haselnüsse
7 g Backkakao entölt
5-10 g Milkschokolade Flavouring Pulver, je nach Süße

d.philatts@gmail.com

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten bis auf die Milch in einer Schüssel vermengen. Nun die Milch nach und nach dazugeben und weiter-rühren, bis die Masse komplett glatt gerührt ist und keine Klumpen oder Pulverreste mehr übrigbleiben.

Wir mögen es deutlich herber als das originale Nutella, deswegen kannst du mit Flavouring Pulver, Dattel Sirup (Achtung! Verändert die Nährwerte) oder etwas Süßstoff nach deinem Geschmack die Süße selbst bestimmen.

Zum Vergleich:

originale Nutella 100 g VS
100 g RTG Protein Nutella.

Kalorien:	539 kcal	272,4 kcal
Eiweiß:	6,3 g	23,6 g
Kohlenhydrate:	57,5 g	6 g
davon Zucker:	56,3 g	
Fett:	30,9 g	16,8 g



16. MUDDI'S FITNESS APFELMUS



Wenn Kartoffelpuffer in Kindheitsträume #1 als Rezept enthalten sind, dann darf Apfelmus im 2. Teil auf keinen Fall fehlen - so die Meinungen aus unserer Community. Gesagt, getan.

Wer nicht zwingend in der Großstadt wohnt, kennt vielleicht sogar den ein oder anderen Apfelbaum, wo man sich frische und unbehandelte Äpfel pflücken darf. Das ist nicht nur viel gesünder und schmeckt

viel besser, sondern ist auch enorm preiswert. Im besten Fall kostet dich das Apfelmus nur wenige Cent.

Tipp: Nutze unterschiedliche Apfelsorten aus süßen und sauren Äpfeln. Boskop Äpfel sollten hierbei im besten Fall nicht fehlen. Je „natürlicher“ und unbehandelter die Äpfel sind, desto besser und aromatischer wird dein Apfelmusschmecken.



4 Portionen



20 Minuten

Nährwerte
Apfelmus aus 1 kg Äpfel



520 Kalorien

3 g Eiweiß
140 g Kohlenhydrate
2 g Fett



ZUTATEN

1 kg Äpfel (unterschiedliche Apfelsorten,
unter anderem Boskop Äpfel)
Erythrit und Zimt (nach Belieben)

d.phlatts@gmail.com

ZUBEREITUNG

1. Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und klein schneiden.
2. Mit etwas Wasser aufsetzen (nach Bedarf Wasser nachfüllen) und bis zur gewünschten Konsistenz kochen.
3. Mit Erythrit und Zimt abschmecken. Das noch heiße Apfelmus in vorher ausgekochte Schraubgläser füllen und diese dann circa 5 Min auf den Kopf stellen und dunkel lagern oder für den Sofortverzehr innerhalb weniger Tage in einer Tuppereschüssel nach Abkühlen im Kühlschrank lagern.



NUTRITION FACTS:

MUSS ICH UNBEDINGT SUPPLEMENTS NEHMEN, WENN ICH MICH DOCH AUSGEWOGEN ERNÄHRE?

Das ist so richtig – man MUSS keine Supplements nutzen, sie sind nicht der Heilige Gral. ABER sie können ihren Teil dazu beitragen, dass du deine Verdauung optimierst, dein Immunsystem stärkst, länger Energiereserven besitzt oder auch mehr Leistung im Fitness Studio abrufen kannst.

Es ist aber sehr wichtig, dass du – sofern du dich für Supplements entscheidest – auf ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis achtest und die Produkte auch idealerweise „Made in Germany“ sind.

Natürlich sollst du jetzt nicht wahllos alles an Supplementen kaufen, was der Markt so hergibt. Wie beim Training und bei der Ernährung ist es durchaus sinnvoll, dass du dich vorher informierst, welche Supplemente für dich überhaupt nützlich sind.

Ich kann dir beispielsweise Kreatin, Vitamin D3, K2 und Omega 3 empfehlen. Wenn dich das „warum“ dahinter interessiert, solltest du in dein Wissen investieren und die „LIFT“ beziehungsweise „LIFT 2.0“ zu Gemüte führen. In diesen Werken geht es in erster Linie um dein richtiges Training, aber auch um die Nutzung sinnvoller Supplements – oder eben bei welchen Supplements du dein Geld sparen kannst.

Mein eigener Anspruch an dieses Werk ist es, dass du dir damit das kompakte Wissen und die Fähigkeiten aneignest, um langfristig deinen Traumkörper zu erreichen. Und vor allem, dass du nicht die gleichen Fehler begebst, wie ich das getan habe.

RTG

ROAD TO GLORY

LECKERES AUS DER BACKSTUBE



d.pulchra@gmail.com

RTG

RTG-KITCHEN



17. RTG SONNTAGSBRÖTCHEN 2.0 + VEGANE ALTERNATIVE

Unsere RTG Sonntagsbrötchen zählten im ersten 5er Kochbuch Bundle zu den beliebtesten Rezepten - zurecht! Sie ersparen jeglichen Gang zum Bäcker, halten aufgrund der Nährstoffdichte viel länger satt und du sparst zudem noch Unmengen an Geld.

Wir möchten dir hier kurz einen kleinen Exkurs in die Welt des #MoneyMindsets bieten, was uns keine Schule dieser Welt beigebracht hat. Warum? Ganz einfach! Wer die Geschichte des Geldes versteht und den Unterschied zwischen Ausgabe und Investition lebt, der fördert das wirtschaftliche Wachstum nur bedingt. Dass unser wirtschaftliches System dabei ganze Arbeit leistet, siehst du am Verschuldungsgrad unserer Gesellschaft - frei dem Motto: Wir kaufen Dinge, die wir nicht brauchen, mit Geld, das wir nicht haben, um Menschen zu beeindrucken, die wir nicht kennen! Denk mal drüber nach.

Das ist Money Mindset:

Sonntags besuchen viele pünktlich zum Familienfrühstück den örtlichen Bäcker und geben durchschnittlich MINIMUM 5 € pro Besuch aus. Auf den Monat gerechnet lassen wir durchschnittlich also 20 € beim Bäcker liegen. Rechnen wir das nun auf ein ganzes Jahr hoch, sind wir bereits bei 240 € - auf 5 Jahre betrachtet liegt dieser Wert schon bei 1.200 €.

Die Zutaten der RTG Sonntagsbrötchen sind natürlich auch nicht kostenlos - du sparst allerdings in etwa die Hälfte deines Geldes gegenüber eines Bäckerbesuchs. Das bedeutet also, wenn wir 10 € pro Monat sparen, hat sich die Investition dieses

Kochbuchs bereits im dritten Monat getragen. Nun stell dir vor, du würdest das ersparte Geld nicht nur sparen, sondern monatlich anlegen und vom Zins und Zinseszins profitieren. Und das Gleiche auch für die vielen anderen Formen des Konsums, die du im Grunde gar nicht benötigst - wo würdest du heute stehen, wenn du diesen Tipp bereits vor fünf Jahren erhalten und angewendet hättest?

Und jetzt kennst du den Unterschied im Mindset zwischen Machern und Träumern. Wie du dein Geld künftig für dich arbeiten lässt, sodass du im späteren Alter nicht mehr deine wertvolle Zeit gegen Geld tauschst, mehrere passive Einkommensströme generierst und auch dann Erträge erzielst, wenn du schläfst - das lernst du in EGO - Jeden Tag ein Prozent besser.

Apropos Investition:

Unser Versprechen lautet, dass sich deine Investition in EGO bereits nach 14 Tagen komplett amortisiert haben wird!





8 Brötchen



15 Minuten



7 +15 Minuten

Nährwerte
pro Portion (50g)



179,4 Kalorien

11,75 g Eiweiß

27 g Kohlenhydrate

2,5 g Fett

Nährwerte **Gesamt**
8 Portionen



1435 Kalorien

94 g Eiweiß

216 g Kohlenhydrate

20 g Fett



ZUTATEN FÜR SONNTAGSBRÖTCHEN 2.0

300 g Magerquark

300 g Dinkelmehl

2 Eier

1/2 Packung Backpulver

1/2 Packung Trockenhefe

etwas Salz

ZUTATEN FÜR 8 VEGANE BRÖTCHEN

300 g Soja Skyr

300 g Dinkelmehl

Alnatura Ei Ersatz anstelle von 2 Eiern

1/2 Packung Backpulver

1/2 Packung Trockenhefe

etwas Salz

d.phlatts@gmail.com

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in einer großen Schüssel zusammen kneten und 30 Minuten in einem warmen Raum abgedeckt ruhen lassen. Tipp: vermenge erst die flüssigen Zutaten mit dem Backpulver und dem Quark (bzw. Soja Skyr + Eiersatz) und füge erst dann das Mehl hinzu.
2. Forme den Teig nun in gleich große Brötchen. Wir empfehlen etwa 100 g große Brötchen, sodass etwa acht RTG Sonntagsbrötchen daraus entstehen.
3. Die Brötchen bei 180 °C Umluft für 7 Minuten backen lassen, um dann mit einem Messer ein kleines Kreuz in der Mitte von jedem Brötchen zu ritzen.

Tipp: Das Einritzen der Brötchen lässt sie viel besser nach oben aufgehen.

4. Weitere 15 bis 20 Minuten backen und abschließend mit einem spitzen Gegenstand - beispielsweise einem Zahnstocher - prüfen, ob die Brötchen fertig sind.

Prüftest: Bleiben keine Reste am Zahnstocher oder einem anderen spitzen Gegenstand kleben, sind die Brötchen fertig, ansonsten brauchen sie noch etwas.

Tipp: Zu den RTG Sonntagsbrötchen 2.0 kannst du jegliche Low Carb Dips reichen. Noch besser: Nutze einfach den Light Ketchup (von Lidl), Selfmade Curry Ketchup oder ganz klassisch mit der RTG Light Mayo und/oder Remoulade. Die passenden Rezepte findest du in Kindheitsträume #1 unter der Nummer 13-15 in der Rubrik Protein Spreads und Saucen.



NUTRITION FACTS:

WARUM FITNESS?

DIE WICHTIGSTEN FAKTOREN
FÜR DEINEN ERFOLG DES
KÖRPERLICHEN – UND AUCH
GEISTIGEN – TRAININGS:

- Ein eiserner Wille
- Tiefsitzende Motivation
- Der Glaube an dich selbst
- Unabdingbarer Hunger nach Erfolg
- Durchhaltevermögen
- Selbstdisziplin
- Visualisierung

Wenn du diese Faktoren verinnerlichst, wirst du die vielen Vorteile sehr schnell zu spüren bekommen. Und du profitierst nicht nur im Kraftsport davon, sondern auch in deinen anderen Lebensbereichen.

Eine gesunde Fitness ist ein gutes Fundament, um im Alter fit und agil zu bleiben. Darüber hinaus beugt ein regelmäßiges Kraft- und Cardiotraining Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Stoffwechselstörungen vor. Es stärkt aber auch dein Immunsystem sowie deinen Geist, fördert den Ausstoß von Glückshormonen und es verbessert die Leistung deines Gehirns.

Ich könnte noch unzählige weitere positiven Vorteile des Trainings aufzählen, aber das sprengt hier den Rahmen. Wichtig ist hier, dass du dein Motiv – dein Grundmotiv – kennst! Denn daraus wächst deine Motivation.

Wenn du jetzt neugierig geworden bist und wissen willst, wie du dein Grundmotiv findest, dann solltest du dir den neuen Bestseller EGO aus dem Hause Road To Glory nicht entgehen lassen. In diesem Werk möchte ich mit dir unter anderem gemeinsam auf den Grund gehen und herausfinden was deine tiefsitzende Motivation ist.

18. CAKEPOPS AUS KUCHENRESTEN



Resteverwertung im RTG Style! Nichts ist schlimmer, als Essen wegzuschmeißen - daraus entstand diese Rezeptidee.

Mit den RTG Kochbüchern wirst du garantiert zum Bäckermeister, sodass sicher auch mal ein übriggebliebener Kuchen, Brownie oder Tortenstück zu finden ist, der nur darauf warten wird, weiterverarbeitet zu werden. Und so einfach gelingt es dir, aus trockenen Resten einen wahren Gaumenschmaus zu zaubern.

Die Cake Pops sind der ideale Besuchsmagnet, Mitbringsel auf Partys, für Kindergeburtstage oder Überraschung für die Kollegen auf der Arbeit. Daheim kannst du es dir einfach machen: Kuchenreste mit Frischkäse und Flavours vermengen und direkt aus der Schüssel verputzen. Lass es dir schmecken.



**Portionsgröße
variabel**



10 – 15 Minuten



ZUTATEN

- 300 g Kuchenreste
- 100 g Frischkäse fettreduziert
(Exquisa oder Philadelphia)
- Süße wie Flavourings oder Erythrit nach Belieben

Optional zum Verfeinern eignen sich: Schokoraspeln, Kokosraspeln, Kakaopulver, Trockenfrüchte, gehackte Nüsse oder Nussmus ideal.

REZEPT INSPIRATION

DIE PORTIONSGRÖSSE UND MENGE BESTIMMST DU SELBST. DIE NÄHRWERTE GESTALTEN SICH INDIVIDUELL, AUS DER ZUSAMMENSETZUNG DEINER VERWENDETEN KUCHENRESTE UND DEKORATION.

d.phlatts@gmail.com

ZUBEREITUNG

1. Das können auch die Kleinsten! Den Kuchen so fein es geht zerkrümeln und mit Frischkäse mischen.
2. Je nachdem wie süß der Kuchen zuvor war, die weitere Süße hinzugeben.
3. Sei kreativ und gebe gerne Dinge wie Kakaopulver, Nüsse, kleingeschnittene Trockenfrüchte, Schokoraspeln oder Kakao Nibs dazu.
4. Den Teig in Händen zu kleinen Kugeln rollen und zusätzlich verzieren oder nach Belieben mit dunkler Schokolade überziehen und im Kühlschrank auskühlen lassen.

Nährwerte und Kalorien können hier nicht pauschalisiert werden, da es stark vom genutzten Kuchen und den weiteren Leckereien abhängt, die du den Cake Pops hinzufügst. Ganz am Ende von Kindheitsträume #1 findest du ein BONUS Kapitel, wie du künftig deine Lebensmittel richtig wiegst und vor allem berechnest. Sollte dir Kindheitsträume #1 noch nicht vorliegen, verweisen wir an der Stelle auf EAT - Das einzige Sachbuch, was du über die Ernährung lesen brauchst, um vollumfänglich deinen Körper zu verstehen und künftig MIT-, statt GEGEN ihn zu arbeiten.



19. HIMBEER COOKIE CUPS (VEGAN)



d.phlatts@gmail.com

Gibt's das auch in Vegan? Sicher doch! Unser Anspruch mit all unseren RTG Kochbüchern ist, dass jeder Mensch mit Gesundheitsbewusstsein auf seine Kosten kommt, ganz gleich, für welche Ernährungsform und Lebenseinstellung sich entschieden wird!

Weil die meisten Rezepte vegane Alternativen bieten, allerdings nicht auf veganer Basis beruhen, wollen wir Fleischessern etwas Bewusstsein schaffen und aufzeigen, wie lecker auch die pflanzliche Kost sein kann - wenn man weiß, wie!

Wusstest du zudem, dass das Team RTG sich seit diesem Jahr enorm stark dafür macht, den Fleischkonsum zu reduzieren? So kommt es bei den Jillingers nur noch zwei- bis dreimal die Woche dazu, dass Fleisch auf dem Teller landet und wenn, dann nur noch hochwertiges Fleisch von regionalen Tieren.

Jil ging in seiner letzten Wettkampfdiät sogar so weit, dass er sich knappe acht Wochen komplett vegan ernährt hat, um sich ein Bild davon machen zu können, ob der vegane Kraftsport genauso potent ist. Nicht, wie es noch vor wenigen Jahren war, als häufig bis zu 1 Kilo Fleisch pro Tag konsumiert wurde.

Stumpf ist längst nicht trumpf, das dürfen wir lernen und möchten es nun so vielen Menschen mit an die Hand geben, wie es uns möglich ist.

Wünschst du dir künftig mehr Veggie Rezepte von RTG? Dann lass es uns in den Kommentaren und Nachrichten auf Social Media wissen - euer Feedback ist das Wichtigste auf der gemeinsamen Road To Glory.



10 – 12 Portionen



25 Minuten



10 – 15 Minuten

Nährwerte
pro Stück



114,4 Kalorien

3,7 g Eiweiß
10 g Kohlenhydrate
6,1 g Fett

Nährwerte **Gesamt**



1144 Kalorien

37 g Eiweiß
100 g Kohlenhydrate
61 g Fett



ZUTATEN CIRCA 10 BIS 12 CUPS

KEKSSCHICHT

80 g Instant Oats (gemahlene zarte Haferflocken)
oder Dinkelmehl
60 g Nussmus naturbelassen nach Wahl (z.B. Peanut
Butter, Mandel- oder Cashewmus)
50 g Datteln
20 g Erythrit
5 g Chiasamen
1 EL Wasser

HIMBEER SCHICHT

200 g TK Himbeeren
1 TL Agar Agar

SCHOKOLADENSCHICHT

40 g dunkle Schokolade 80% (vegan)
5 g Kokosöl

ZUBEREITUNG

1. Datteln eins bis zwei Stunden oder besser noch, über Nacht, in Wasser einweichen und anschließend das Wasser abschütten.
2. Die Chiasamen im angegebenen Esslöffel Wasser kurz aufquellen lassen.
3. Für den Keksteig: Datteln mit Nussmus pürieren und mit Chiasamen, Erythrit und Instant Oats (oder Dinkelmehl) mischen.
4. Den Keksteig in Muffinförmchen drücken, sodass sie maximal einen Zentimeter hoch gefüllt sind. Für 10 bis 12 Minuten bei 175 °C Ober- und Unterhitze im Ofen backen.
5. Himbeeren im Topf erwärmen, Agar Agar mit einem kleinen Schuss Wasser hinzugeben und aufkochen lassen.
6. Die Himbeermasse nun auf der Keksschicht verteilen und kurz fest werden lassen.
7. Die Schokolade mit dem Kokosöl schmelzen lassen und abschließend über die Cups geben.

Wer möchte, kann jetzt noch zerkleinerte Himbeerstückchen über die Cups verteilen. Im Kühlschrank kaltstellen, bis die Schokoschicht hart geworden ist und dann eiskalt genießen.

Tipp: Lagere die Himbeer Cookie Cups weiterhin im Kühlschrank, wenn sie nicht alle auf einmal verputzt werden.



20. 10 MINUTEN KOKOS BARS



Quadratisch, praktisch und unfassbar gut! Das gilt für die Kokos Bars in nur zehn Minuten, die vermutlich mit nur 1 bis 2 Happen in Rekordgeschwindigkeit verputzt werden. Wer Kokos feiert, wird diese einfachen Fitnessriegel lieben. Anders als

bei den gekauften Riegeln sind hier nur wenige unverarbeitete Zutaten enthalten, glänzen mit umwerfenden Nährwerten und zudem laufen sie den fertigen Proteinbars allein wegen der Saftigkeit ganz geschmeidig den Rang ab.



18 Bars



10 Minuten



30 – 35 Minuten

Nährwerte
pro Stück



44,6 Kalorien

4,2 g Eiweiß
1,9 g Kohlenhydrate
2,1 g Fett

Nährwerte **Gesamt**



803 Kalorien

76 g Eiweiß
35 g Kohlenhydrate
37 g Fett



ZUTATEN

250 g Magerquark
50 g Erythrit
40 g Kokosflocken
30 g Vollkorn Dinkelgrieß
20 g Kokos oder Vanille Proteinpulver
2 Eier
2 g Backpulver
Flavour und Süße nach Belieben
(bspw. Little White Ball, Kokos oder Vanille)

Tipp: Wer es etwas saftiger und weicher mag, nimmt jeweils 10 g weniger Kokosflocken und Grieß.

d.philatts@gmail.com

ZUBEREITUNG

1. Eier mit einem Schneebesen schaumig schlagen und nach und nach alle anderen Zutaten unterrühren.
2. In eine kleine rechteckige Brownie-, Riegel- oder Auflaufform füllen. Der Teig geht nur minimal auf, deswegen etwas höher einfüllen.
3. Für etwa 30 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze im Ofen backen.

Tipp: Mit einem spitzen Gegenstand - wie einem Zahnstocher - kannst du leicht überprüfen, ob die Kokos Bars durch sind. Bleibt nichts am Zahnstocher kleben, ist der Garpunkt erreicht. Klebt noch Teig dran, darfst du sie weitere fünf Minuten im Backofen lassen und anschließend nochmals mit dem Zahnstocher prüfen.



21. EASY PEASY PROTEIN SCHOKO MUFFINS



Schleckermäulchen kommen hier voll und ganz auf ihre Kosten- ohne Ängste und ohne Reue! Die Zutaten hat jeder gesunde Haushalt im Schrank und der Aufwand ist wirklich mehr als überschaubar. Und das

Beste daran ist, dass die Protein Muffins ganz ohne Zucker auskommen und darüber hinaus gluten- und laktosefrei (wenn ein Wheyprotein Isolat oder ein pflanzliches Proteinpulver verwendet wird) sind.



4 Muffins



10 Minuten



20 – 25 Minuten

Nährwerte
pro Stück



210 Kalorien

19 g Eiweiß
12,8 g Kohlenhydrate
8,5 g Fett

Nährwerte
Gesamt 4 Muffins



840 Kalorien

76 g Eiweiß
51 g Kohlenhydrate
34 g Fett



ZUTATEN TEIG

200g reife Banane
80 g Schoko Proteinpulver
50 g gemahlene Mandeln
5 - 10 g Schoko Flavour Pulver
8 g Backkakao
5 g Backpulver

d.phlatts@gmail.com

ZUBEREITUNG

1. Die Bananen mit einer Gabel zu Mus verarbeiten und im Anschluss mit allen anderen Zutaten vermischen.
2. Danach alles in 4 Muffin-Förmchen oder eine kleine Backform (circa 9×9 cm) geben und circa 15 bis 20 Minuten lang bei 180 °C Ober- und Unterhitze im Backofen backen.



22. CLEANER CARROT CAKE



Unser RTG Möhrenkuchen gewinnt sicher keinen Schönheitspreis, dafür zählt er zu den geschmackvollsten und saftigsten Kuchen aus Kindheitsträume #2! Der cleane Carrot Cake kann außerdem völlig vegan zubereitet werden, sättigt aufgrund der vielen Ballaststoffe enorm, ist

wirklich sehr schnell und einfach zubereitet und hält sich im Kühlschrank easy über mehrere Tage, #foodprep!

Wenn dir die Portion zu groß ist, beglücke doch einfach Freunde und Familie damit oder friere dir ein paar Stücke ein.



1 Kuchen



15 Minuten



60 – 75 Minuten

Nährwerte
pro Stück



160,8 Kalorien

7,7 g Eiweiß
7,1 g Kohlenhydrate
15,4 g Fett

Nährwerte
Gesamt 12 Stück



1930 Kalorien

92 g Eiweiß
85 g Kohlenhydrate
185 g Fett



ZUTATEN

300 g Möhren
300 g Skyr oder Soja Skyr
200 g Dinkelmehl
100 g Xucker Light (Erythrit)
75 g Haselnussmehl entölt
25 g gemahlene Haselnüsse
25 ml Kokosöl
10 g Chiasamen
3 EL Zitronen- oder Limettensaft
1-2 g Ceylon Zimt
1 Packung Backpulver

ZUTATEN FROSTING

125 g Philadelphia Frischkäse light (11%) oder
veganer Frischkäse
50 g Puder Xucker (Erythrit)
10 g Sofortgelatine oder alternativ Agar Agar / Pektin
Saft ½ Zitrone
etwas Wasser, wenn Frosting zu dickflüssig

d.phlatts@gmail.com

ZUBEREITUNG

1. Die Möhren fein raspeln.
2. Jeweils die trockenen und nassen Zutaten zunächst getrennt miteinander vermengen und am Ende miteinander vermischen.
3. In einer eingefetteten Gugelhupf- oder Springform bei 180 °C Umluft für etwa 60 bis 75 Minuten im Backofen backen. Hier immer wieder mit einem Zahnstocher überprüfen, ob der Kuchen durchgebacken ist.
4. Lasse den Kuchen kurz abkühlen und vermische in der Zeit alle Zutaten für das Frosting.
5. Löse den Kuchen nun vorsichtig aus der Form, streiche das Frosting über den Carrot Cake und stelle ihn für circa 30 bis 60 Minuten in den Kühlschrank, damit das Frosting fest wird.



23. LOW CARB REESES



Erdnussbutter war in unserer Kindheit noch gar nicht so der Renner, vermutlich weil der Hype dafür noch nicht in Deutschland angekommen war. Heute könnten wir in Peanut Butter jeglicher Art wortwörtlich baden, deswegen darf eine der beliebtesten Schoko Erdnuss Köstlichkeiten auf keinen Fall fehlen. Reeses

Cups gehören zu den kalorienreichsten Naschereien und sind aufgrund des hohen Zucker- und Fettgehalts alles andere als gesund.

Das haben wir mit diesem Rezept geändert, um jeden Peanut Butter Junky ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern.



6 Stück



15 Minuten



2x 60 Minuten

Nährwerte
pro Stück



160,5 Kalorien

4,7 g Eiweiß
4,7 g Kohlenhydrate
13,7 g Fett

Nährwerte
Gesamt 6 Stück



963 Kalorien

28 g Eiweiß
28 g Kohlenhydrate
82 g Fett



ZUTATEN FÜR DIE SCHOKOSCHICHT

100 g Dunkle Schokolade (mindestens 85%)
30 g Peanut Butter ohne Zusätze
30 g Xucker Light (Erythrit)
30 g Frischkäse light (11%)
15 g gesalzene Erdnüsse (gehackt)
10 g Erdnussmehl (bspw. PB2)
Vanille Flavour / Süßstoff nach Belieben
Prise Salz nach Geschmack

Tipp: Je höher der Kakaoanteil in der Schokolade, desto weniger Zucker ist enthalten.

d.philatts@gmail.com

ZUBEREITUNG

1. Vermenge gründlich alle Zutaten (außer die Schokolade) in einer Schüssel zu einer Erdnuss-Masse.
2. Platziere sechs Muffin Papierförmchen in einer festen Muffinform (Silikon oder Backform).
3. Breche die Schokolade in kleine Stücke und bringe sie in einem Wasserbad zum Schmelzen.
4. Fülle die Hälfte der geschmolzenen Schokolade in die Muffinförmchen und stelle sie anschließend für circa 1 Stunde in den Gefrierschrank.
5. Nachdem die erste Schoko-Schicht ausgehärtet ist, verteile darauf gleichmäßig die Erdnuss-Masse.
6. Fülle nun alle sechs Cups mit der restlichen flüssigen Schokolade auf und stelle alles wieder für circa 1 Stunde in den Gefrierschrank (Kühlschrank geht auch, dauert aber länger mit dem Aushärten) - Fertig!

Zum Vergleich:

Reese's Peanut Butter Cups Original 100 g
VS 100 g RTG Low Carb Reese's:

Kalorien:	515 kcal	457,1 kcal
Eiweiß:	10 g	13,4 g
Kohlenhydrate:	55 g	13,4 g
davon Zucker:	47 g	8,6 g
Fett:	31 g	39,1 g



24. RTG'S PROTEIN BOUNTYS



Wer Kokos feiert, der liebt Bountys. Wir gehören auf jeden Fall dazu, dennoch haben wir auch hier dem weltbekannten Riegel den Kampf angesagt. Hier würden wir sogar behaupten, haben unsere Riegel geschmacklich ganz klar die Nase vorne. Lange nicht so zuckersüß und deutlich intensiver vom Geschmack!

Und dass die RTG Variante legendäre Nährwerte mitbringt und das Original dabei auf der linken Spur einfach abhängt, kannst du dir möglicherweise mittlerweile denken, oder?

Unsere Bitte: wenn dich Kindheitsträume #2 begeistert, empfehle es bitte weiter! Viel bedarf es dabei nicht, einfach eine Kostprobe solcher Rezepte vorlegen und dir wird aus der Hand gefressen.

Apropos fressen: behalte bitte im Hinterkopf, dass es sich hierbei noch immer um eine süße Nascherei handelt, die KEINE Hauptmahlzeit ersetzen sollte - schlemme sie also mit Genuss in Maßen, nicht in Massen!



10 Stück



20 – 25 Minuten



120 – 180 Minuten

Nährwerte
pro Stück



160,5 Kalorien

4,7 g Eiweiß
4,7 g Kohlenhydrate
13,7 g Fett

Nährwerte
Gesamt 6 Stück



963 Kalorien

28 g Eiweiß
28 g Kohlenhydrate
82 g Fett



ZUTATEN FÜR DIE SCHOKOSCHICHT

70 g Dunkle Schoko (85%)
60 ml Alpro Kokosmilch
50 g Kokosraspeln
50 g Proteinpulver Kokos
30 g Kokosmehl
30 g Frischkäse fettarm
Süßstoff flüssig

d.philatts@gmail.com

ZUBEREITUNG

1. Kokosraspeln mit etwas Süßstoff in der Kokosmilch für circa 10 Minuten einweichen lassen.
2. Das Kokos Proteinpulver zusammen mit dem Kokosmehl und dem Frischkäse zu den Kokosraspeln hinzufügen und vermengen.
3. Die Masse in eine Riegelform oder flache Tuppereschüssel füllen (Tipp: vorab mit Klarsichtfolie auskleiden) und für 1 bis 2 Stunden in den Gefrierschrank stellen.
4. Die Schokolade in einem Wasserbad zum Schmelzen bringen.
5. Die gefrorene Kokosmasse aus der Form drücken und nacheinander in der geschmolzenen Schokolade von allen Seiten ummanteln.
6. Die mit Schokolade bedeckten Riegel auf einem mit Klarsichtfolie ausgelegten Teller platzieren, sodass sie sich nicht berühren und für eine Stunde in den Kühlschrank - fertig.

Zum Vergleich:

Bounty Riegel Original, 2 Stück: 56 g VS
56 g RTG Bounty:

Kalorien:	278 kcal	202,4 kcal
Eiweiß:	2,2 g	11,8 g
Kohlenhydrate:	34 g	5,2 g
Zucker:	28 g	0 g
Fett:	14,6 g	14,4 g



25. RTG PROTEIN NUTELLA ICE CREAM SANDWICH



Was die Whey Schnitten aka Milchschnitten in Kindheitsträume #1 sind, sind die Protein Nutella Ice Cream Sandwiches in Kindheitsträume #2 - ein Highlight, das stand während der Zubereitung schon fest!

Du liebst Nutella? Du liebst Eis? Dann wird alleine das Rezept schon verantwortlich dafür sein, dass der Griff zu Kindheitsträume #2 eine deiner besten Entscheidungen war.

Fun Fact: Bei uns hielten die 10 Stück einen ganzen Abend, obwohl der Kühlschrank wie auch Gefrierschrank mit bereits zubereiteten Mahlzeiten förmlich überlief.

Erlaube dir außerdem den Spaß und vergleiche die Kalorien und Nährwerte mit diversen Ice Creams aus dem Kühlregal. Ob du dann nochmal zu einem abgepackten Eis greifst, ist fraglich - wer das Rezept also nicht ausprobiert, ist selber schuld!



10 Stück



10 Minuten



2 – 3 Stunden

Nährwerte
pro Stück



106,7 Kalorien

12,8 g Eiweiß

2,8 g Kohlenhydrate

4,8 g Fett

Nährwerte

Gesamt 10 Stück



1066,8 Kalorien

128,2 g Eiweiß

28 g Kohlenhydrate

47,6 g Fett



ZUTATEN SANDWICH TEIG:

50 g Vanille Proteinpulver

50 ml fettarme Milch

3 Eiklar

1 Ei

1/2 Packung Backpulver

Vanille Flavour, Xucker Light oder Süßstoff
nach Belieben

FÜLLUNG

Schicht 1:

200 g RTG Nutella (Rezept Nr. 15)

Schicht 2:

- 1 Becher High Protein Schoko Pudding
mit 10-15 g Sofort Gelatine mischen
(alternativ: Schokopuddingpulver nach
Anleitung, jedoch ohne Zucker, zubereiten)

ZUBEREITUNG

d.phlatts@gmail.com

1. Eiklar mit dem Xucker Light in eine Schüssel geben und schaumig schlagen.
2. Rühre jetzt nach und nach die anderen Zutaten für die Vanille Sandwich Schicht zusammen und hebe dann vorsichtig den Eischnee unter.
3. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgekleidetes Backblech gießen und das Blech damit nahezu komplett bedecken.
4. Die Teigschicht gleichmäßig dünn verteilen, sodass die Schicht ungefähr 1 bis 1,5 cm dick ist.
5. Den Vanilleteig circa 10 Minuten im Ofen bei 180 °C Umluft backen.
6. Schoko Pudding inkl. Sofortgelatine und Nutella Creme zubereiten, siehe Rezept 15.
7. Den gebackenen Vanilleteig mit einem Messer in zwei gleich große Hälften schneiden.
8. Eine Hälfte mit der Nutella- und Schokopuddingmasse bestreichen, danach die andere Hälfte obendrauf legen und für circa 2-3 Stunden in den Gefrierschrank.
9. Nach dem Auskühlen in gleichgroße Portionen schneiden und leicht angetaut genießen.



26. KÄSEKUCHEN AUFLAUF FÜR FAULE



Kein Kindheitsträume Kochbuch ohne Käsekuchen! Was in Kindheitsträume #1 noch der geniale Chocolate Brownie Blueberry Cheesecake war, ist hier ein einfaches Rezept für alle, die keine Zeit verlieren wollen. Geiler Geschmack bei wenig

Aufwand? Und das Beste: man kann hier direkt eine große Auflaufform verwenden und spart sich damit die mehrfache Zubereitung - ideal als Food Prep für die ganze Woche!



4 Portionen



10 Minuten



20 – 25 Minuten

Nährwerte
pro Portion



183,5 Kalorien

21,5 g Eiweiß
5,8 g Kohlenhydrate
10,6 g Fett

Nährwerte
Gesamt 4 Portionen



734 Kalorien

86 g Eiweiß
23 g Kohlenhydrate
43 g Fett



ZUTATEN

200 g Magerquark
175 g Johannisbeeren (frisch oder TK)
50 g Philadelphia Frischkäse light (11%)
50 g Vanille Proteinpulver
30 g Dinkelgrieß
2 Eier
Vanille Flavour oder Süßstoff nach Wahl

d.philatts@gmail.com

ZUBEREITUNG

1. Trenne die Eier und schlage in einer separaten Schüssel das Eiweiß steif.
2. Verrühre die zwei Eigelb bis auf die Johannisbeeren mit den restlichen Zutaten, füge die Süße nach Belieben hinzu und hebe dann das steif geschlagene Eiweiß unter.
3. Gebe die Masse in eine leicht eingefettete Auflaufform und verteile darauf die Johannisbeeren.
4. Backe den Auflauf bei 180 °C Umluft für circa 20 bis 25 Minuten, bis die Oberfläche eine schöne goldbraune Farbe angenommen hat.



27. NUTELLA ERDBEER EISKONFEKT



Eiskonfekt ist der ideale Snack für einen Filmabend. Der Nachteil? Sie sind schneller weg, als man gucken kann. Und ehe man sich versieht, sind 220 leere Kalorien verdrückt. Warum also nicht direkt

auf eine gesunde Variante setzen, die sogar eine ordentliche Portion gute Fette und Proteine an Bord hat? Naschen ohne Reue, das ist das Erfolgsrezept unserer Kochbücher!



24 Stück



15 Minuten



2 – 3 Stunden

Nährwerte
pro Portion



22,9 Kalorien

2,5 g Eiweiß
0,8 g Kohlenhydrate
1 g Fett

Nährwerte
Gesamt 24 Stück



550 Kalorien

59 g Eiweiß
19 g Kohlenhydrate
25 g Fett



ZUTATEN

150 g Frische Erdbeeren (oder TK, aufgetaut)
125 g Protein Nutella (Rezept Nummer 15)
75 g Skyr
25 g Vanille Proteinpulver

Bei Bedarf:

Schoko Soße zum Verzieren

d.philatts@gmail.com

ZUBEREITUNG

1. Erdbeeren mit einer Gabel zerdrücken, sodass noch kleine Stückchen übrigbleiben, dann mit Skyr und Proteinpulver in einer Schüssel gründlich vermengen.
2. Fülle die Erdbeermasse in Eiswürfel- oder Riegel-Förmchen (idealerweise aus Silikon), sodass circa $\frac{3}{4}$ der Mulde gefüllt ist.
3. Stelle nun die Erdbeermasse für 30 bis 45 Minuten in den Gefrierschrank, bis sie ausgehärtet ist.
4. Mische in der Zwischenzeit die RTG Protein Nutella laut Rezept Nummer 15 an, wenn du aktuell keine Creme übrighaben solltest.
5. Fülle nun die restlichen $\frac{1}{4}$ der Mulde mit der RTG Protein Nutella auf und stelle alles erneut für 1 bis 2 Stunden in den Gefrierschrank.
6. Nachdem alles durchgehärtet ist, schneide dein Eiskonfekt in mundgerechte Stücke (falls du keine Eiswürfelform genutzt hast) und lasse sie vor dem Verzehr ganz leicht antauen. Lass es dir schmecken, Champ!



28. RTG'S ICE POPS: CHERRY COKE PROTEIN WASSEREIS (CALIPPO)



Moment?! Wie kann in Coke Zero denn Protein gelangen? Na, indem wir essentielle Aminosäuren hinzugeben. Heutzutage gibt es einige Nahrungsergänzungsmittel-Firmen, die pulverisierte Aminos (bereits aufgespaltene Proteine) in super leckeren Geschmacksrichtungen anbieten.

Was bei BCAAs und vielen Herstellern von EAAs noch nicht gelingt, hat B.A.M. Supplements legendär hinbekommen. Diese EAAs schmecken nicht nur bereits nach Kindheitsträumen, wie zum Beispiel die kleinen Kirsch-Lollis mit dem grünen Stiel, erinnerst du dich? Auch Pfirsich kommt den sauren Pfirsich-Ringen sehr nahe. Artie's Favorit ist trotzdem Mango - du siehst also, wenn man sich das Ganze gefroren zu Nutzen macht, greift man nie wieder zu der Zuckerbombe aus dem Kühlregal.

Der Clou an der Sache ist, dass du zusätzliche Antioxidantien in Form der roten Früchte zu dir nimmst und während es die genialste Erfrischung im Sommer ist, tust du nebenbei etwas für deinen Muskelschutz! Es gibt keine schneller aufnehmbare Form von Eiweißen, als in Form von Aminosäuren, weil sie bereits gespalten sind.

Tiefgründiger erklären wir dir die Wichtigkeit hinter der Thematik passend im Kapitel Nutrition Timing (Zeitpunkt der optimalen Nahrungsaufnahme für deinen Muskelaufbau und Gewichtsverlust) sowie im Kapitel Nahrungsergänzungsmittel im erfolgreichsten Ernährungsbuch der Szene: EAT - die ultimative Ernährungsbibel.



3 Portionen



5 Minuten



3 – 4 Stunden



ZUTATEN FÜR CRUMBLE

150 ml Pepsi Maxx Cherry oder Cherry Coke
50 g TK Früchte deiner Wahl, bspw. Sauerkirschen
20 g Very Cherry oder Crazy Cola EAAs
(bestmöglich B.A.M. Supplements)

d.philatts@gmail.com

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in den Mixer und so lange mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
2. Die Flüssigkeit in die Wassereis-Förmchen gießen und am besten über Nacht in den Gefrierschrank packen.

Nährwerte:

Wer die Nährwerte ausrechnet, der wiegt Bananen auch mit Schale... Es sind knappe 65 Kalorien auf die gesamte Menge (ca. 3 Popsicles)! Pro Portion also circa 22 Kalorien. Im Vergleich hat ein normales Calippo 90 Kalorien, die ausnahmslos aus Zucker bestehen.

29. CHUNKY MONKEY FROSTED MUFFINS



Wer den Geschmack von Bananen feiert, der wird diese Muffins mit zuckerfreiem Frosting lieben!

Die grandiose Idee der Muffins entsprang tatsächlich durch unser legendäres Bananenbrot Grundrezept aus dem Fast Fitness Kochbuch, was du gleichermaßen unbedingt ausprobieren solltest! 10 Minuten Aufwand für einen ganzen Kuchen bzw. süßes Brot. Mehr geht einfach nicht,

gerade bei diesen Nährwerten - deswegen haben wir weitere Energie in das Rezept gesteckt und kamen auf die grandiose Idee für diese kleinen Leckerbissen.

Handlich, saftig und super frisch kommen die Frosted Muffins daher. Ein idealer Zwischensnack, der sich auch sehr gut transportieren lässt oder auf Kindergeburtstagen und Partys super ankommen wird!



12 Muffins



15 Minuten



25 – 30 Minuten



30 – 45 Minuten

Nährwerte pro Muffin



124,1 Kalorien

5 g Eiweiß
13,7 g Kohlenhydrate
5,1 g Fett

Nährwerte Gesamt 12 Muffins



1489 Kalorien

60 g Eiweiß
164 g Kohlenhydrate
61 g Fett



ZUTATEN TEIG FÜR CIRCA 12 MUFFINS:

300 g Banane (geschält)
100 g Dinkelmehl
90 g Apfelmus (siehe Rezept Nr. 16)
90 g Joghurt fettarm (1.5%)
75 g Erythrit
45 g Kokosmehl
25 g Dunkle Schokolade gehackt (85%)
2 Eier
1/2 Päckchen Backpulver

ZUTATEN FROSTING

100 g Frischkäse light 11%
50 g Puderzucker
5 g Sofortgelatine
Saft einer 1/2 Zitrone

TOPPING

25 g Walnüsse (12 Stück)

d.philatts@gmail.com

ZUBEREITUNG

1. 200 g Bananen in einer Schüssel zerquetschen und alle weiteren Zutaten für den Teig damit vermischen und glattrühren.
2. In einer für den Backofen geeigneten Muffinform die Papier Muffin-Förmchen platzieren und pro Muffin zwei Esslöffel Teig einfüllen. Dann restlichen 100 g Banane in 12 Scheiben schneiden und jeweils eine Scheibe als Kern in die Mitte von jedem Muffin drücken, dann mit dem restlichen Teig gleichmäßig auffüllen.
3. Bei 180 °C circa 25 bis 30 Minuten Unter- und Oberhitze backen. Hier bitte ein Auge darauf haben, jeder Backofen ist unterschiedlich. Nachdem die Muffins fertig gebacken sind, kurz Auskühlen lassen.
4. Aus dem Frischkäse, Puderzucker, Zitronensaft und der Sofortgelatine das Frosting anrühren, gleichmäßig auf den leicht abgekühlten Muffins verteilen und mit einer Walnushälfte dekorieren.
5. Für circa 30 bis 45 Minuten in den Kühlschrank stellen, damit das Frosting fest wird.



NUTRITION FACTS:

GEHEIMWAFFE VERDAUUNG

Du wirst dich jetzt sicher fragen, weshalb die Verdauung eine Geheimwaffe sein soll. Und es ist ganz einfach! Wenn nämlich deine Verdauung optimiert ist und richtig funktioniert, wird sich auch alles andere in deinem Körper verbessern.

EINE GUTE VERDAUUNG HAT SEHR VIELE VORTEILE:

- Du kannst mehr essen.
- Du hast mehr Energie im Alltag.
- Du hast mehr Vitalität.

Sogar chronische Leiden wie Sodbrennen, Gelenkschmerzen und Akne können beendet werden und du wirst weniger krank!

Und aus diesen Gründen sage ich dir, dass deine Verdauung eine Geheimwaffe sein kann.

In wenigen Schritten kann deine Verdauung optimiert werden, wenn du diese Schritte verinnerlichst und in deinem Alltag umsetzt.

DIESE FÜNF SCHRITTE BEINHALTEN

- ein Morgenritual, um den Körper in Schwung zu bringen, indem du 500 ml lauwarmes Wasser mit dem Saft einer Zitrone und einer halben Grapefruit trinkst, zwei Esslöffel Apfelessig sowie einen Esslöffel Schwarzkümmelöl zu dir nimmst,

- die Unterstützung von Mahlzeiten, um einem Völlegefühl, Abgeschlagenheit oder Blähungen entgegen zu wirken,
- durch die Einnahme von Curcumin, Ingwer oder Eat Better, eine Ernährung, die reich an Ballaststoffen ist, um Ablagerungen in der Verdauung keine Chance zu geben,
- Apfelessig vor dem zu Bett gehen, um deinen Körper zur Produktion von Wachstumshormonen anzuregen
- und ein RTG Verdauungsshake als Kickstart, bestehend aus Kefir, TK Brokkoli, einem grünen Apfel und Baby-Spinat.

Dir gefallen diese Tipps, du willst mehr davon und du willst es ganz genau wissen? Du willst mehr Wissen für eine erfolgreiche Diät oder einen erfolgreichen Aufbau? Du willst das Wissen für deinen individuellen Alltag? Dann ist „EAT – Die ultimative Ernährungsbibel“ mit Sicherheit für dich eine sehr gute Investition.

Was mich dabei so sicher macht? Mein Anspruch an dieses Buch ist es nämlich, dass du dir das kompakte Wissen und vor allem die Fähigkeiten aneignest, um schnell und langfristig deinen Traumkörper erreichen zu können und dich dabei rundum wohl fühlst.

RTG

ROAD TO GLORY

MUDDI'S HAUSMANNSKOST



d.phlatts@gmail.com

RTG

RTG-KITCHEN



30. NO CARB KÄSE-LAUCH SUPPE MIT FETTARMEM HACKFLEISCH



Erwecke den Suppenkasper in dir! Einer der liebsten Suppen aus der Kindheit ist zweifelsohne die Käse-Lauch Suppe mit Hackfleisch, oder? Ganz gleich, mit wem wir diese Idee geteilt haben, jeder hat glänzende Augen bekommen, als wir davon sprachen, dass wir hier eine gesunde Variante konzipieren, die deutlich weniger Fett und mehr Eiweiße liefert.

“Wenn jetzt noch der Geschmack so gut wie vom Original ist, dann habt ihr einen neuen Kindheitsträume-Fan!”

So oder so ähnlich fielen jeweils die Antworten aus, als wir die Idee laut vor Freunden und Follower ausgesprochen haben. Und bei einer Sache waren sich alle einig: Kinder lieben gute Suppen und mit dieser vollwertigen Käse-Lauch-Suppe wirst du nicht länger ein Lauch bleiben! Die Nährwerte sind grandios, sodass uns beim Ausrechnen selbst die Kinnlade heruntergefallen ist! Ein absolut Diät-taugliches Rezept und eine Protein-bombe, die seinesgleichen sucht.



4 Portionen



15 Minuten



20 Minuten

Nährwerte
pro Portion



406 Kalorien

56,3 g Eiweiß

4 g Kohlenhydrate

18,3 g Fett

Nährwerte **Gesamt**



1624 Kalorien

225 g Eiweiß

16 g Kohlenhydrate

73 g Fett



ZUTATEN

800 ml Gemüsebrühe

600 g Rindertatar

250 g Mozzarella light (9% Fett)

200 g Schmelzkäse Light

30 g Parmesan gerieben

2 Stangen Lauch

2 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl circa 10 g

2 Spritzer Zitronensaft

Salz, Pfeffer und Muskatnuss nach Belieben

Vorsicht: Muskatnuss ist im Geschmack sehr kräftig, sei damit vorsichtig und füge jeweils nur eine Messerspitze zum Abschmecken hinzu, bis der gewünschte Geschmack erreicht ist.

Dazu empfehlen wir: entweder pur genießen oder - wer ein paar Kohlenhydrate addieren möchte - ergänzt hier optimal mit den Sonntagsbrötchen 2.0 (Rezept Nr. 17) oder den RTG Kartoffelpuffer aus dem Ofen (Rezept Nr. 5, Kindheitsträume #1) zum Dippen und Reinbeißen.

d.phlatts@gmail.com

ZUBEREITUNG

1. Lauch waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Öl in einem Topf auf mittlerer Hitze auf Temperatur bringen, dann den Knoblauch und 2/3 vom Lauch darin für drei Minuten andünsten.
3. Tatar zugeben und bei starker Hitze etwa 4 Minuten anbraten. Mit Salz, Pfeffer und frisch abgeriebenem Muskat vorsichtig würzen.
4. Gemüsebrühe und Schmelzkäse zugeießen und bei kleiner Hitze 10 Minuten köcheln lassen.
5. Mozzarella abtropfen lassen, gut ausdrücken und in sehr feine Würfel schneiden.
6. Parmesan fein reiben und beides in die Suppe geben und unter ständigem Rühren schmelzen lassen. Die Suppe dabei nicht mehr zum Kochen bringen.
7. Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und den Rest vom Lauch ganz klein hacken und minimal als Topping für die angerichtete Suppe verwenden.

Tipp: Die Konsistenz bestimmst du ganz alleine! Wenn du es etwas dickflüssiger magst, kannst du noch ein bis zwei Gramm Guarkernmehl hinzufügen, was für unseren Geschmack das beste Bindemittel darstellt und in keiner Küche fehlen sollte. Den Link zu unseren Produktempfehlungen findest du ganz vorne im Buch.

31. FISCHSTÄBCHEN MIT KARTOFFELPÜREE



Captain wer? Bei den wenigen Zutaten und der geringen Zubereitungsdauer ist es uns schleierhaft, warum wir in der Kindheit so vernarrt in den graubärtigen Mann mit Mütze waren.

Schließlich weiß jedes Kind, das Fische weder quadratisch, noch in Blöcken zur Welt kommen. Auch wenn mindestens 66% Fischanteil in den originalen Fischstäbchen sein muss, kommen sie mit einer ordentlichen Portion weniger guter Fette aufgrund der billigen Panade daher und auch die Art der Kohlenhydrate bekommen wir in selber Zeit deutlich besser hin!

Vom Preis nimmt sich das Ganze nicht viel. Umso mehr beim Geschmack und der Kalorien! Der Geschmack ist nicht nur besser, sondern man genießt sie umso mehr, wenn man sie in den Nährwerten und Kalorien mit dem Original vergleicht.

Fischstäbchen gehören also zu Recht in die Top 10 der Kinderträume Rezepte und wenn sie künftig selbst gemacht sind, werden sie nicht nur wahnsinnig lecker, sondern auch sehr gesund. So hast du direkt zwei Fliegen mit einer Klappe geschlagen und profitierst von der kohlenhydratarmen Mahlzeit doppelt und dreifach, Bon Appetit.



15 Stück



10 Minuten



8 – 10 Minuten

Nährwerte
pro Stück



67,4 Kalorien

9,5 g Eiweiß
0,7 g Kohlenhydrate
2,3 g Fett

Nährwerte
Gesamt 15 Stück



1011 Kalorien

142 g Eiweiß
10 g Kohlenhydrate
35 g Fett



ZUTATEN

400 g Kabeljau Filets, gefroren
100 g Mandelmehl entölt
30 g Kartoffelfasern (oder Dinkelmehl)
10 g Kokosöl
2 Eier
Salz, Pfeffer und Fisch Gewürz nach Belieben

Tipp: Die Panade schmeckt auch mit etwas Sesam (neben den Mandeln) wunderbar. Sollte etwas von der Panade übrigbleiben, kannst du die einzelnen Komponenten vermengen, in der Pfanne abschließend durchbraten und als Snack essen oder zusätzlich zum Gericht servieren - schmeckt überragend und außerdem ist alles besser, als Essen wegzuschmeißen, oder? Beachte bei nicht verwendeter Panade nur, dass sich die Nährwerte und Kalorien vom Hauptgericht verringern!

d.philatts@gmail.com

ZUBEREITUNG

1. Gefrorenen Fisch in circa 2 cm dicke Streifen (Fingerbreite) schneiden.

Tipp: Im Zweifelsfall 10 Minuten antauen lassen, dann lässt der Fisch sich besser schneiden.

2. Die Eier aufschlagen und in eine Schüssel geben, mit einer Gabel verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Kartoffelfasern (oder Dinkelmehl) sowie das Mandelmehl ebenfalls in jeweils eine separate Schüssel füllen.

4. Fisch zuerst in Kartoffelfasern, dann in Ei und zuletzt in im Mandelmehl wenden.

5. Von jeder Seite mit etwas Kokosöl in der Pfanne auf mittlerer Hitze für 3 bis 5 Minuten goldbraun braten. Anschließend auf Küchenkrepp legen und abtropfen lassen.

Mit Kartoffelpüree und Gurkensalat oder Rahm Spinat servieren. Natürlich darf hierzu auch nicht die glorreiche Protein Remoulade aus Kindheitsträume #1 fehlen (Rezept Nr. 15).

32. KÖNIGSBERGER KLOPSE



Der Renner unter den Kindergerichten sind definitiv Kochklopse - auch Königsberger Klopse genannt. Aber weder meine Mutter noch meine Oma hatten etwas mit Königsberg am Hut, dafür umso mehr mit kochen - und zwar unverschämt gut!

Auch bei unserer letzten Instagram Umfrage, welche Kindheitsträume Rezepte

auf keinen Fall fehlen dürfen, fanden sich die hellen Fleischbällchen ganz oben auf der Liste wieder. Für dieses wundervolle und doch so einfache Gericht benötigst du zwei Töpfe, eine Schüssel und viele hungrige Mäuler. Denn es wird gespachtelt, als würde es kein Morgen mehr geben - Freu dich darauf!



9 Klopse



15 Minuten



15 – 20 Minuten

Nährwerte
pro Klops



134,2 Kalorien

13,3 g Eiweiß
5,8 g Kohlenhydrate
6,3 g Fett

Nährwerte
Gesamt ca 9. Klopse



1208 Kalorien

120 g Eiweiß
52 g Kohlenhydrate
57 g Fett



ZUTATEN

750 ml Salzwasser
500 g Rindertatar
500 ml entstandene Fleischklops-Brühe aus den 750 ml Salzwasser
75 g Zwiebel (1 große)
50 g Dinkel Vollkorn Toast (2 Scheiben), oder ein halbes Sonntagsbrötchen 2.0
35 g Dinkelmehl
20 g Kokosöl
20 g Senf (Schärfe nach Wahl)
20 ml Milch fettarm (1.5%)
10 g Kapern
1 Ei
1 Eigelb
Salz, Pfeffer Zitronensaft nach Belieben

optional:

Sardellen gehackt oder Sardellenpaste nach Belieben

ZUBEREITUNG

d.phlatts@gmail.com

1. Toast oder Sonntagsbrötchen in Wasser einweichen und ausdrücken und einer Schüssel mit Tatar, 1 Ei, gewürfelte Zwiebel, Senf, Salz und Pfeffer gut miteinander vermengen. Wer möchte, kann nach Belieben die feingehackten Sardellenfilets oder etwas Sardellenpaste hinzufügen.
2. Mit feuchten Händen die Masse in gleichgroße Klopse formen.
3. In einem Topf das Salzwasser zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und die Klopse circa 15 Minuten darin garen lassen (Achtung! Nicht kochen - sonst zerfallen die Klopse).
4. Wenn die Klopse gar sind, vorsichtig durch ein Sieb abgießen und die Brühe in einer Schüssel auffangen.
5. In einem separaten Topf 20 bis 25 g Kokosöl erhitzen und mit 35 g Dinkelmehl zu einer Mehlschwitze verrühren. Achtung! Das Mehl langsam nach und nach hinzugeben und mit einem Schneebesen kräftig rühren, damit es keine Klumpen gibt.
6. 500 ml von der Kochbrühe ganz langsam unter kräftigem Rühren der Mehlschwitze hinzufügen. Das ganze kurz aufkochen lassen und 5 Minuten sieden lassen.
7. In einer kleinen Schüssel das Eigelb mit der Milch verrühren und die Kapern hinzufügen. Anschließend unter Rühren in den Topf mit der Soße geben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft nach Belieben abschmecken und die Klopse in die Soße legen und kurz durchziehen lassen.

33. CLEAN SPAGHETTI BOLOGNESE



Was für eine Überraschung: Spaghetti Bolognese ist ein Kindheitstraum - das ergab unsere Umfrage bei Instagram. Vielleicht kam der Wunsch ja sogar von dir?

Eure Meinung ist uns extrem wichtig, schließlich sollen die Rezepte nicht nur genial schmecken, gesund sein und ihren Zweck für dein körperliches Ziel erfüllen, sondern auch deinen Vorstellungen entsprechen!

Deswegen als Tipp: Schreibe uns jederzeit via Instagram und schau ausgiebig unsere Stories, damit du künftig nichts mehr verpasst - schalte auch unbedingt die Beitrags Benachrichtigungen auf unseren Profilen ein, dann entgeht dir künftig nichts mehr!

Eine italienische Bolognese darf gut und gerne über mehrere Stunden vor sich hin köcheln, das darfst du mit unserem Rezept gerne vereinbaren - uns war allerdings wichtig, dass sie auch direkt nach der Zubereitung eine runde Sache ist, worüber sich deine Geschmacksnerven freuen dürfen.

Im Grunde spricht auch nichts dagegen, eine Bolognese beim Italiener zu bestellen. Hier darfst du nur verstehen, dass es kein mageres Rinderhack sein wird, denn Fett gibt Geschmack. Zudem ist eine ordentliche Portion an Zucker enthalten, der Parmesan hat seine kalorischen Umdrehungen und aufgrund der Nudeln aus Hartweizen, bringt das Ganze kein langes Sättigungsgefühl (wenig Nährstoffe und Ballaststoffe).

Passend pimpen wir das weltbekannte Rezept für dich so, dass du es ohne Bedenken als Fitfood betiteln kannst - ohne geschmackliche Einbrüche versteht sich! Und schaut man sich die Nährwerte an, sollte das Rezept eigentlich Spaghetti Protonese heißen, weil so viele Proteine enthalten sind. Wenn du jetzt noch Spaghetti aus Hülsenfrüchten als Beilage dazu servierst, hast du mit 1 Portion die Eiweiß-Ladung für 2 Mahlzeiten oder mehr abgedeckt.

Tipp: Bereite dir gerne direkt die 2 bis 3-fache Menge wie angegeben vor - dieses Rezept schmeckt aufgewärmt sogar noch besser als frisch und lässt sich ideal einfrieren.



4 Portionen



25 Minuten



**30 Minuten
– 5 Stunden**
(für das Original)

Nährwerte
**pro Portion
ohne Nudeln**



334,8 Kalorien

44 g Eiweiß
15 g Kohlenhydrate
10,3 g Fett

Nährwerte
**Gesamt 4 Portionen
ohne Nudeln**



1339 Kalorien

176 g Eiweiß
60 g Kohlenhydrate
41 g Fett



ZUTATEN

700 g Tatar (Hackfleisch zum Rohverzehr, 3% Fett)
400 g Dose Tomaten (Tipp: San Marzano Eiertomaten)
350 ml fettarme Milch
250 g Zwiebeln, circa 1,5 große
150 g Zucchini
150 g Möhren, circa 2 Stück
80 g Staudensellerie, circa 1 Stück
(nach Belieben, gibt Geschmack!)
20 g Erythrit (nach Belieben, gibt eine schöne Süße)
10 g Kokosöl
10 g Olivenöl
2 Peperoncini (zerstampft)
2 Knoblauchzehen (in Scheiben geschnitten)

Optional:

1 Schuss Rotwein, circa 50 ml
Meersalz, Pfeffer, Knoblauchpulver
(wenn nicht stark genug), Oregano und/oder
italienische Gewürzmischung

d.phlatts@gmail.com

ZUBEREITUNG

1. Olivenöl in einer großen tiefen Pfanne oder einem großen Topf auf geringer Stufe erhitzen. Zwiebel, Staudensellerie, 100 g Zucchini und 100 g Karotten fein würfeln und darin so lange wie möglich mit geschlossenem Deckel glasig dünsten. Die übrigen 50 g Zucchini und Möhren würfeln und für Schritt 7 aufbewahren.
 2. Währenddessen Tatar in einer zweiten Pfanne auf hoher Stufe mit Kokosöl scharf anbraten bis es eine schöne Farbe annimmt und dann mit einem Schuss Rotwein und Milch ablöschen (optional, gibt aber einen mega Geschmack und der Alkohol verdunstet beim Kochen). Wichtig: Das macht das Fleisch schön zart und verleiht einen milden Geschmack!
 3. Die Dose Tomaten hinzugeben, etwas zerstampfen und wieder aufköcheln lassen - anschließend die Tatar/Tomaten Masse zum Gemüse kippen, welches weiter dünstet.
 4. Knoblauch, Peperoncini und Gewürze nach Belieben dazu geben und auf niedriger Stufe 30 Minuten köcheln lassen.
- Tipp:** Je länger es köchelt, desto mehr entfalten sich die einzelnen Zutaten und Gewürze für den traumhaften Geschmack. Wer es eilig hat, kann bereits jetzt essen, ansonsten bestmöglich über mehrere Stunden weiter köcheln lassen.
5. Den Rest der Möhren und Zucchini für eine schöne Bissfestigkeit etwa 30 Minuten vor dem Ende des köcheln mit dazugeben.

34. NO CARB PICCOLINI'S BOLOGNESE STYLE



Auberginen als Pizzaboden Ersatz? Nicht abschalten, auch wenn du kein Auberginen-Fan sein solltest! Jil ist es zugegeben auch nicht, schon gar nicht als fettige und durchnässte Antipasti Variante vom Italiener.

Doch mit diesem Rezept ist alles anders! Dieses Rezept ist tatsächlich dafür verantwortlich, dass Jil seinen Glaubenssatz "Ich mag keine Auberginen" über Bord geworfen hat.

In der Theorie mag man kaum glauben, dass die Aubergine hier keinen Eigengeschmack besitzt und als Ersatz für einen herkömmlichen Pizzaboden einen wunderbaren Job leistet. Genau deswegen solltest du den No Carb Piccolini's allemal eine Chance geben. Bei uns werden sie mehrfach im Monat zubereitet und eignen sich auch bestens als Snack to Go auf Reisen oder als Fingerfood für die nächste Party oder Filmabend.



10 Stück



10 Minuten, wenn
die Bolognese Soße
bereits fertig



2 x 15 – 20 Minuten

Nährwerte
pro Stück



55 Kalorien

5,1 g Eiweiß
2,8 g Kohlenhydrate
2,3 g Fett

Nährwerte Gesamt
10 Stück



555 Kalorien

51 g Eiweiß
27,9 g Kohlenhydrate
22,8 g Fett



ZUTATEN

300 g Auberginen
300 g Bolognese Soße (Rezept Nr. 33)
75 g passierte Tomaten
50 g Reibekäse Light
25 g Tomatenmark
15 g Parmesan gehobelt (optional)
Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver, italienische
Kräuter nach Belieben

d.philatts@gmail.com

ZUBEREITUNG

1. Die Aubergine in fingerdicke Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
2. Mit den oben genannten Gewürzen leicht würzen und für circa 15 bis 20 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze im Ofen vorbacken.
3. Tomatenmark und passierte Tomaten in einer Schüssel vermengen und ebenfalls leicht mit den oben genannten Gewürzen verfeinern.
4. Die Auberginenscheiben nach dem Backen mit Tomatensoße bestreichen, sowie mit der Bolognese und dem Käse belegen.
5. Alles erneut für circa 15 bis 20 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze im Ofen backen, bis der Käse goldbraun ist.

35. RTG'S PROTEIN LASAGNE



Welches Kind liebt keine Lasagne? Uns ist bisher noch keines über den Weg gelaufen und weil es schon in der Kindheit ein absolutes Highlight war, darf die Lasagne in Kindheitsträume #2 nicht fehlen - das Schöne daran ist, dass wir 3 Fliegen mit einer Klappe schlagen! Einmal die Bolognese zubereitet, kannst du 3 unterschiedliche Gerichte daraus zaubern - bereite dich also gut auf den Triathlon vor!

Das Originalrezept der Vollfett Lasagne kommt auf knappe 850 bis 1000 Kalorien pro Portion und ist damit unfassbar mächtig, puh! Da kam uns von RTG der Wunsch nach einer leichteren Lasagne, die aber trotzdem authentisch ist und die gleichen Geschmacksnerven kitzelt.

Und deswegen sollte eine Lasagne für unseren Geschmack folgende Zutaten unbedingt beibehalten: Bolognese, Béchamel Soße, Nudelplatten und ganz viel Käse. Natürlich kannst du die Bolognese durch ein Gemüseragout ersetzen, die Béchamel durch eine Frischkäsesauce tauschen und anstelle der Vollkorn-Nudelplatten auf gehobelte Zucchini-scheiben setzen.

Allerdings ist das dann für uns eher ein Auflauf nach Lasagne Art, und das entspricht absolut nicht mehr unserem Kindheitstraum!

Uns die Zähne an der perfekten Rezeptur auszubeißen haben wir übernommen, du darfst nun einfach „malen nach Zahlen“ spielen und unser in vielen Stunden entstandenes Meisterwerk ganz einfach nachkochen und Unmengen an Kalorien einsparen. In Relation pro Portion sparst du knapp die Hälfte an Kalorien bei einer besser durchdachten Makroverteilung - der nächste Geniestreich aus dem Hause RTG und zurecht der krönende Abschluss von Kindheitsträume #2!

Alles, was es dazu bedarf, ist ein bisschen Zeit - dafür eignet sich das Wochenende hervorragend. Und wenn du die Zeit auf die einzelnen Portionen oder Mahlzeiten herunterbrechen wirst, hat sich der Aufwand doppelt und 3-fach gelohnt - einfach die doppelte oder gar 3-fache Menge machen und über mehrere Tage Spaß damit haben!



4 Portionen



30 Minuten, wenn
die Bolognese Soße
bereits fertig



30 Minuten

Nährwerte
pro Portion



468 Kalorien

32,5 g Eiweiß
36,2 g Kohlenhydrate
20,4 g Fett

Nährwerte **Gesamt**
4 Portionen



1872 Kalorien

130 g Eiweiß
144,8 g Kohlenhydrate
81,6 g Fett



ZUTATEN FÜR DIE BOLOGNESE: SCHICHT

600 g Bolognese Sauce, siehe Rezept Nr. 33

Zutaten für die leichte Béchamel:

350 ml fettarme Milch, kalt (wichtig!)
60 g Butter Halbfettstufe
45 g Dinkelmehl
Salz, Pfeffer und Muskat (vorsichtig sein,
sehr starker Eigengeschmack!)
1 g Guarkernmehl (wenn die Béchamel zu dünn
sein sollte)

Außerdem:

150 g Reibekäse Light
100 - 120 g Nudelplatten, 4-6 Stück

d.phlatts@gmail.com

ZUBEREITUNG

1. Bolognese Soße leicht erwärmen oder nach Rezept 33 zubereiten.
2. Für die Béchamel: Tatsächlich der schwierigste Part, hier ist Fokus gefragt! Butter in einem kleinen Topf auf höherer Stufe schmelzen lassen.
3. Mehl vorsichtig nach und nach unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen hinzufügen und währenddessen ständig und wirklich ständig weiter rühren, ansonsten stockt es und die Soße wird unbrauchbar.
4. Vorsichtig schluckweise mit kalter Milch auffüllen und ständig weiter rühren, bis daraus eine glatte Masse entsteht. Sollten sich Klümpchen bilden einfach die Béchamel Soße durch ein Sieb streichen.
5. Schichten: einen Löffel Bolognese Soße in der Auflaufform verteilen, dann die erste Schicht Nudelplatten drauflegen und mit $\frac{1}{3}$ der Bolognese belegen und etwas Béchamel darüber träufeln.
6. Erneut eine Schicht Nudelplatten obendrauf und solange wie oben beschrieben schichten, bis die Bolognese Soße aufgebraucht ist.
7. Auf der obersten Nudelplatte wenig Bolognese und viel Béchamel geben und abschließend mit Käse bestreuen.
8. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze für circa 30 Minuten überbacken.

BONUS: KOHLENHYDRATE SIND NICHT GLEICH KOHLENHYDRATE

Keine Kohlenhydrate nach 18 Uhr, weil die schlagen auf die Hüfte!

Dass es sich hierbei um einen verhärteten und in die Jahre gekommenen Mythos handelt, wissen mittlerweile die Meisten. Am Ende wissen Kohlenhydrate schließlich nicht, wie spät es ist und ob vor oder nach 18 Uhr - die Kalorien bleiben immer identisch!

Der Hintergrund für diesen Mythos stammt daher, dass Kohlenhydrate vom Körper als schnellstmögliche Energiequelle genutzt werden kann und im gängigen Alltag die Energie nach 18 Uhr beim Couchen und Relaxen nicht mehr benötigt werden.

Bedeutet dies, dass sie sich also direkt an die Fettpolster verankern? Natürlich nicht!

Regel: Solange du weniger Kalorien isst, ganz gleich, ob sie aus Eiweißen, Kohlenhydraten oder Fetten kommen, nimmst du faktisch nicht zu, Punkt!

Dennoch spielt Nutrition Timing, also wann welche Nährstoffe aufgenommen werden, eine besondere Rolle, gerade wenn man darauf bedacht ist, seinen Körper zu straffen! Also Muskeln aufzubauen und Fett zu verlieren. Deswegen ist es weniger ratsam, die große Portion Pasta kurz vor dem Schlafengehen zu verputzen, gerade auch deswegen, weil der Körper während der Nachtruhe nicht mit der schweren Verdauung zu tun haben sollte und dein Schlafrhythmus im schlechtesten Fall darunter leiden wird.

Learning: Die beste Mahlzeit vor dem zur Ruhe kommen besteht aus langsam verdaulichen Eiweißen (Casein) und ein gewisses Maß an ungesättigten Fetten, um die Verdauung weiterhin zu verlangsamen und unserem Körper in der Nacht die wertvollen Bausteine für die Regeneration und den Muskelaufbau zur Verfügung zu stellen.

In diesem Bonuskapitel soll es aber primär um den Unterschied der einzelnen Kohlenhydrate gehen, demnach dürfen wir zunächst verstehen, dass wir zwischen kurzkettigen und langkettigen Kohlenhydraten unterscheiden.

Kurzkettige Kohlenhydrate befinden sich in Produkten, die mit -ose oder Sirup enden. Ose bedeutet im Grunde nichts Anderes, als dass es sich um eine Art Zucker handelt. Laktose beispielsweise ist Milchzucker, Fructose ist Fruchtzucker und Maltose ist Malz-zucker.

Sind die Produkte ad hoc nun schlecht? Da sind wir wieder beim Thema Zeitpunkt: Rund um deine kräftezehrende Trainingseinheit können sie sogar nützlich sein, im Alltag wiederum sollte man sich eher davon distanzieren.

Wenn du das verstanden hast, wirst du begreifen, warum ein leckerer Fruchtsalat oder Obstkorb in der Diät gar nicht so gut ist, wie man glauben mag. Gesund sind Früchte allemal, allerdings freut sich gleichermaßen dein Insulinspiegel weniger darüber, der schnell einer wilden Achterbahnfahrt gleichen wird - das Resultat daraus werden böse Heißhungerattacken sein!

Um das zu verhindern, gibst du deiner Mahlzeit - bestehend aus Früchten - einfach etwas ungesättigte Fette oder Eiweiße hinzu und schon wird die Verdauung verlangsamt. Beispielsweise Apfel mit Erdnussmus, Fruchtsalat mit Skyr oder Magerquark und etwas Proteinpulver. Und schon hast du einen Gamechanger, den du dein Lebtage anwenden und feiern wirst!

Langkettige Kohlenhydrate sind die, auf die wir uns primär berufen sollten. Je mehr Ballaststoffe enthalten sind, desto besser können sie verdaut werden. Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, diverse Flocken, Reis und Kartoffeln bilden solch eine Grundlage - im Idealfall so unverarbeitet wie möglich.

Genau deswegen findest du in allen sieben RTG Kochbüchern auch eine Menge Rezepte, die auf dieser Grundlage aufgebaut sind.

Du verstehst also, dass Essen nicht gleich Essen ist und du mit dem richtigen Hintergrundwissen MIT statt GEGEN deinen Körper arbeiten wirst. Erst wenn du das Verständnis dafür hast, wie deine Nahrung wirkt, kannst du das Maximale an Erfolgen aus deiner Körperveränderung herausholen.

Und dieses Wissen winkt ganz simpel erklärt, kompakt und bündig in EAT - der ultimativen Ernährungsbibel. Sobald du dieses Werk gelesen hast, wirst du deinen Körper verstehen und endlich begreifen, wie sehr du ihn womöglich in der Vergangenheit mit schlecht überdachten Diäten gequält hast. Es ist unglaublich traurig zu sehen, dass so viele Menschen so wenig Kenntnisse über das Wichtigste haben, was sie besitzen - nämlich ihre Gesundheit.

Wir befinden uns mittlerweile im zweiten Teil von Kindheitsträumen. Bereits im ersten Teil haben wir nicht nur unverschämt leckere Kindheitssünden schlemmen dürfen, sondern auch sehr viel zusätzliches Wissen über unsere Ernährung erfahren dürfen! Und wie wir wissen, habe ich dir auch schon im ersten Teil von Kindheitsträumen nahegelegt, dein Wissen über deinen Körper und deine Ernährung zu optimieren! Denn nur dann wirst du langfristig erfolgreich sein - egal ob beim Verbessern deiner Gesundheit oder beim Abnehmen und Gewicht halten.

Und? Hast du meinen Rat befolgt? Hand aufs Herz, hast du?

Ja - dann wirst du jetzt wissen, dass sich dieser Ratschlag vielfach ausbezahlt hat, Glückwunsch! Nein? Dann ist es jetzt an der Zeit. In EAT - der ultimativen Ernährungsbibel lernst du in einfacher Sprache, wie deine Ernährung funktioniert und wie du langfristig erfolgreich sein und deine körperlichen Ziele erreichen wirst.

Und wenn du jetzt noch immer ein klein wenig zögerst, dann gebe ich dir jetzt einen kleinen Ruck, weil es mir wichtig ist, dass du nicht nur unsere leckeren Rezepte nachkochen, sondern in Zukunft auch eigene und richtige Entscheidungen bei deiner Ernährung treffen kannst! Mit dem Code LIFT15 sparst du nochmal 15% auf EAT - aber bitte behalte diesen Code für dich, denn er ist nur für dich!

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/



phlatts@gmail



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 #2!

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



MENTORING TO GLORY

www.mymentoringtoglory.de

WWW.ROADTOGLORY.DE



RTG

RTG-KITCHEN



d.phlatzs@gmail.com

WWW.ROADTOGLORY.DE