

Heiko Lackstetter | Christoph Hess
Thorsten Koch | Martin Heilmann



**KOCHEN
UND
BACKEN
MIT
EIWEISS
PULVER**

100 leckere Rezepte
für eine gesunde und
proteinreiche Ernährung

riva

© des Titels »Kochen und Backen mit Eiweisspulver« (978-3-7423-0020-1)
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Inhaltsverzeichnis

Einleitung 9

Willkommen bei den Protein Dudes® 9

Welchen Vorteil hat Eiweißpulver? 10

Welche Aufgaben hat Eiweiß im Körper eines gesunden, aktiven Menschen? 11

Warum Vorurteile gegenüber Eiweißpulver unnötig sind 13

Vorurteil 1: Eiweiß wird durch Erhitzen zerstört..... 13

Vorurteil 2: Eiweißpulver ist nur für Shakes geeignet 13

Vorurteil 3: Frauen sollten kein Eiweißpulver zu sich nehmen..... 14

Vorurteil 4: Eiweißpulver macht dick 14

Vorurteil 5: Eiweißpulver sollte nur von Personen konsumiert werden, die Muskeln aufbauen wollen 15

Vorurteil 6: Eiweißpulver ist unnatürlich und mit künstlichen Zutaten angereichert..... 15

Die Auswahl des richtigen Eiweißpulvers 17

Eiweiß ist nicht gleich Eiweiß 18

Whey-Protein 19

Casein-Protein 20

<i>Hühnerei-Protein</i>	21
<i>Hanf-Protein</i>	21
<i>Erbsen-Protein</i>	22
<i>Reis-Protein</i>	22
<i>Soja-Protein</i>	23
Alle Eiweißpulvernährwerte im direkten Vergleich.....	24

Verwendete Zutaten 25

Ein Blick in den Küchenschrank	25
<i>Kokosblütenzucker</i>	25
<i>Erythrit + Stevia</i>	26
<i>Erdnussbutter</i>	26
<i>Kokosöl</i>	27
<i>Vollkornhafermehl</i>	27
<i>Mandelmilch und Kokosmilch</i>	27
<i>100 % reines Kakaopulver</i>	28

Über die Rezepte in diesem Buch 29

1. Frühstück 31

Power Breakfast.....	32
Big Protein Breakfast	34
Griechischer Joghurt mit Eiweiß-Kick.....	36
Overnight Oats mit Erdnussbutter und Joghurt.....	38
Overnight Oats Double Chocolate.....	40
Overnight Oats mit griechischem Joghurt und Apfelmus	42
Overnight Oats mit Himbeeren und Chiasamen	44

2. Herzhaftes

47

Rührei mit Lachs	48
Nachos	50
Brokkolicremesuppe.....	52
Wraps, verschieden belegt	54
Gnocchi	56
Tatar-Lauch-Kuchen.....	58
Oopsie-Pizza	60
Pizza mit Thunfischboden.....	62
Hackbällchen	64
Thunfischfrikadellen	66
Veganer Burger.....	68
Goat-Whey-Schnitzel.....	70
Feurige Zucchini-Lachs-Roastbeef-Röllchen	72
Chili con Carne	74
Hähnchenbrustfilet mit Hot-Chili-Tomatensauce.....	76
Hähnchenbrustmedaillon-Auflauf mit Süßkartoffeln	78
Sauce Art Béchamel	80
Quarkdip.....	82
Käsedip	84
Tomatendip.....	86

3. Brot und Brötchen

89

Buttermilch-Kartoffelbrot.....	90
Bananenbrot.....	92
Hafer-Nuss-Brot.....	94
Knäckebrot mit Chia	96

Walnuss-Quark-Brötchen	98
Oopsie-Brot	100

4. Kuchen 103

Original Cheesecake	104
Double Chocolate Cheesecake	106
Chocolate Chip Cheesecake	108
Strawberry Cheesecake	110
Haferkuchen Vanille-Zimt	112
Limettenkuchen	114
Tassenkuchen Banane-Limette	116
Magerquark-Erdbeer-Biskuitrolle	118
Kürbis-Vanille-Orangen-Kuchen	120
Oatcake Maple Island	122

5. Cookies, Brownies, Pancakes und Muffins 125

Blueberry Pancakes	126
Haferflocken-Pancakes	128
Kokos-Bananen-Pancakes	130
Kürbispancakes	132
Haferwaffeln	134
Bananenbrotwaffeln	136
Erdnussbutter Cookies	138
Dark Chocolate Avocado Cookies	140
Bananen Mini Cookies	142
Soft Cookies	144

Cookies mit Himbeeren und Kokos	146
Magerquark-Cookies	148
Riesenkeks	150
Haferkekse mit Cranberrys	152
Apfelmus-Brownies	154
Chocolate Chip Brownies	156
Vanille-Mandel-Muffins	158

6. Energy Balls, Riegel und Süße Snacks **161**

Energy Balls mit Cranberrys und Pistazien	162
Energy Balls mit Erdnussbutter und Schokodrops	164
Coffee Balls.....	166
Schoko-Flakes mit Mandeln.....	168
Schoko-Kokos-Riegel.....	170
Quinoariegel mit Erdnussbutter	172
Schoko-Hafer-Riegel.....	174
Schokoladen-Fudge	176
Kaubonbons	178
Nuss-Mandel-Ecken.....	180
Erdbeer-Schoko-Pralinen.....	182
Chai-Trüffel.....	184
Proteinschnitte.....	186
Energy Bites mit Heidelbeeren und Joghurt.....	188
Topfenknödel auf Erdbeerspiegel	190
Quarkbällchen	192
Zimtschnecken mit Frosting.....	194

7. Eiscremes, Desserts und Toppings **197**

Schokoladendessert mit Superfoods.....	198
Quarkspeise mit Kokos und Bananen.....	200
Cremedessert Hawaii	202
Schokoladeneis	204
Erdbeereis.....	206
Pistazieneis	208
Orangen-Minze-Sorbet.....	210
Mohnparfait mit Zimt	212
Milchreis	214
Reispudding.....	216
Vanilla Fluff.....	218
Blueberry Fluff	220
Cupcake Frosting.....	222
Nuss-Nougat-Aufstrich	224

8. Smoothies und Getränke **227**

Frühstücks-Smoothie.....	228
Frucht-Smoothie.....	230
Heidelbeer-Bananen-Smoothie	232
Kokos-Hanf-Früchte-Smoothie	234
Heavy Weight Smoothie	236
Deep Green Smoothie.....	238
Kaffee-Smoothie	240
Big Tasty Chocolate Mokka.....	242
Coconut Water.....	244

Register **246**