

Veronika Pichl

EIWEISS

for fit

Über 50 leckere
Rezepte mit viel Protein
zum Abnehmen und für
den Muskelaufbau

riva

Proteinküche

High Protein, Low Carb, Ketose und Low Fat – auf der Suche nach einer vorteilhaften Ernährungsweise werden wir mit immer neuen Schlagworten konfrontiert; der Weg zu einer gesunden, ausgewogenen Ernährung führt durch einen Dschungel von neuen Begriffen und Empfehlungen.

In letzter Zeit nehmen dabei die Proteine – pflanzliche und tierische Eiweiße – im Ernährungsbewusstsein vieler Menschen einen bevorzugten Platz ein. Und vielleicht fragen auch Sie sich: Warum sind gerade die Proteine so wichtig für den Körper? Was hat es mit den verschiedenen Eiweißpulvern und anderen

Produkten auf sich? Können Proteine beim Abnehmen helfen und sogar dabei, mehr Muskeln aufzubauen?

Dieser Ratgeber unterstützt Sie dabei, den Proteintrend richtig zu verstehen und eine persönliche Ernährungsstrategie zu finden.

Mit über 50 Rezepten zeigen wir Ihnen, wie Sie eiweißreiche Mahlzeiten zubereiten und in Ihren Alltag integrieren können. Die Nährwerte helfen dabei, Ihr ganz persönliches Ziel für Muskelaufbau und Abnehmen zu erreichen. Durch das Turbo-Eiweiß-Programm schmelzen die Pfunde!

Proteine – der Powerstoff und seine Aufgaben

Für Profisportler und Bodybuilder spielen Proteine schon lange eine große Rolle. Bei der Betrachtung von gesunder Ernährung oder Diäten ging es hingegen fast immer um Low und High Carb oder die Reduzierung von Fett bei der Nahrungsaufnahme. Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen jedoch, dass gerade Proteine für die Gesunderhaltung des Körpers und genauso bei Diäten besonders wichtig sind. Mittlerweile rücken Proteine daher auch bei denjenigen in den Vordergrund, denen es nicht primär um den Aufbau von Muskelmasse, sondern einfach um eine gesunde Ernährung oder den Verlust von ein

paar überflüssigen Fettpölsterchen geht. Doch warum ist das eigentlich so und was machen Proteine überhaupt in unserem Körper?

Natürliche Kraftpakete

Das Wort »Protein« leitet sich von dem griechischen Wort »Proteno« ab und bedeutet etwa so viel wie »grundlegend« oder »vorrangig«. Allein ihr Name beschreibt die Aufgabe und Wichtigkeit dieser Stoffe deshalb schon sehr treffend: Proteine sind wesentliche Bestandteile sämtlicher lebender Organismen und haben darum auch im menschlichen Körper eine überragend

wichtige Bedeutung. Jede unserer Körperzellen und alle Körperflüssigkeiten sind zum größten Teil aus ihnen gemacht. Als Enzyme sind sie außerdem für lebensnotwendige Körperfunktionen zuständig.

Proteine, die wir auch als Eiweiße bezeichnen, setzen sich aus verschiedenen miteinander verketteten Aminosäuren zusammen. Insgesamt gibt es 20 verschiedene dieser proteinbildenden Aminosäuren. Acht von ihnen sind jedoch essenziell, das heißt, sie können nicht vom Körper selbst aus anderen Stoffen hergestellt werden und müssen daher über die Nahrung aufgenommen werden. Einige der wesentlichen Aufgaben von Proteinen im menschlichen Körper sind etwa:

- Unterstützung des Immunsystems und der Wundheilung,
- Aufbau und Erneuerung von Muskulatur und Gewebe,
- Bildung von Enzymen zur Aufrechterhaltung des Stoffwechsels,
- Übertragung von Nervenimpulsen zum Beispiel beim Sehen.

Entsprechend kommt Proteinen auch in unserer Ernährung eine immense Bedeutung zu. Wir sind auf sie angewiesen, da ohne sie lebenswichtige Vorgänge nicht mehr korrekt ablaufen könnten, und müssen sie unserem Körper über unsere Nahrung zur Verfügung stellen.

Wie viel Protein brauchen wir?

Als Richtwert der Deutschen Gesellschaft für Ernährung gilt, dass körperlich wenig aktive Erwachsene pro Kilogramm ihres Körpergewichts etwa 0,8 Gramm Protein täglich zu sich nehmen sollten. Einen Proteinbedarf von mehr als rund 1 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht haben Schwangere, Stillende und auch Kinder und Jugendliche. Hier sollten, zusätzlich zu den 0,8 Gramm pro Kilogramm, 10 bis 15 Gramm an Extraeiweiß konsumiert werden.

Diese Angaben stellen jedoch lediglich die Mindestmenge an täglich benötigtem Protein dar. Wer sportlich aktiv ist oder körperlich arbeitet, hat natürlich auch einen entsprechend erhöhten Proteinbedarf.

Angesehene amerikanische Organisationen aus dem Bereich Sportmedizin und Ernährung geben folgende Empfehlungen zum Bedarf von Sportlern:

- Das American College of Sports Medicine (ACSM) empfiehlt: 1,2 bis 1,4 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht für Ausdauersportler und 1,6 bis 1,7 Gramm pro Kilogramm für Kraftsportler.
- Die International Society of Sports Nutrition (ISSN) gibt mit 1,4 bis 2,0 Gramm pro Kilogramm eine ganz ähnliche Empfehlung ab und rät Ausdauersportlern zu einer Proteinmenge im unteren Bereich dieser Empfehlung. Proteinmengen im mittleren Bereich gelten für Perso-

nen, die fordernde Sportarten wie Fußball betreiben. Eine Proteinmenge von 2 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht soll von Kraft- oder Leistungssportlern konsumiert werden.

Bei dem, was wir täglich zu uns nehmen, sollte es uns jedoch nicht allein um die Vorbeugung gegen einen Proteinmangel gehen. Schließlich können wir uns die zahlreichen positiven Eigenschaften von Proteinen durch eine eiweißreiche Ernährung auch ganz gezielt zunutze machen.

Proteine als Bestandteil unserer Ernährung

Die meisten Nahrungsmittel, die wir zu uns nehmen, setzen sich aus drei Hauptnährstoffen zusammen: aus Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen. Wie gesund, ungesund oder energiereich ein Lebensmittel ist, hängt dabei im Wesentlichen von der Mischung dieser drei Hauptnährstoffe ab.

Lange Zeit ging man davon aus, dass man, um gesund und fit zu bleiben oder zu werden, allein den Kaloriengehalt seiner Nahrungsmittel im Blick behalten müsse. Entsprechend wurden jahrzehntelang gerade von Abnehmwilligen Kalorien akribisch gezählt und es wurde darauf geachtet, eine bestimmte Kalorienmenge bloß nicht zu überschreiten. Wie bzw. mit welchen Lebensmitteln diese Kalorienmenge erreicht wurde, war dabei zweitrangig. Es galt allein: Die Menge macht's!

Warum bei manchen trotz konsequentem Kalorienzählen keine Pfunde pur-

zeln wollten oder man sich trotz idealer Kalorienzufuhr schlapp, müde und einfach unfit fühlte, blieb ein Mysterium. Heute weiß man nicht nur in der Ernährungswissenschaft, dass es nicht allein auf die Kalorienmenge ankommt, sondern auch die Herkunft der aufgenommenen Kalorien eine entscheidende Rolle bei ihrer Verwertung durch den Körper spielt.

Kohlenhydrate – das schwarze Schaf unter den Nährstoffen?



Mit dem Aufkommen eines allgemein gesteigerten Ernährungsbewusstseins bewegte sich der Trend langsam weg vom Kalorienzählen. Schnell war aber ein neuer Gegner gefunden: Kohlenhydrate. Wer gesund, fit und schlank sein wollte, musste von nun an einen möglichst großen Bogen um Reis, Kartoffeln, Bananen & Co. machen. Schließlich waren Kohlenhydrate die Wurzel allen Übels. Doch stimmt das wirklich? Immerhin ernähren sich Menschen seit

© des Titels: «Weiß für fit» (ISBN 978-3-7423-0073-7)
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: www.riva-vg.de

Jahrtausenden zum überwiegenden Teil von kohlenhydratreichem Getreide und Hülsenfrüchten.

Zur Beantwortung dieser Frage darf ein wichtiger Punkt nicht vergessen werden: Seit langer Zeit essen Menschen mehrheitlich unter anderem Getreide, Hülsenfrüchte, Obst und auch Kartoffeln. All diese Lebensmittel enthalten viele Kohlenhydrate. Ursprünglich wurden diese aber zumeist in ihrer komplexen Form und in Zusammenhang mit Mineralien und Ballaststoffen konsumiert – wie etwa in Naturreis oder Vollkornmehl. Diese komplexen Kohlenhydrate werden nur langsam verstoffwechselt und lassen den Blutzuckerspiegel auch nur langsam ansteigen. Ballaststoffe halten lange satt und regulieren unter anderem die Verdauung.

Wenn wir heute Reis, Getreide oder andere kohlenhydratreiche Lebensmittel zu uns nehmen, greifen wir jedoch meist zu Produkten mit verarbeitetem Weißmehl und raffiniertem Zucker.

Diese Produkte enthalten jedoch entweder ausschließlich Stärke und keine Ballaststoffe mehr oder sogar lediglich einfache, »schnelle« Kohlenhydrate, die unseren Blutzuckerspiegel rasant in die Höhe treiben. Außerdem liefern sie viel weniger Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe als ihr ursprüngliches Vollkornpendant. Gemeinsam mit dem veränderten, modernen Lebensstil und einer schnellen Insulinausschüttung ins Blut werden so nicht nur Heißhunger und Fetteinlagerungen begünstigt, sondern auf lange Sicht auch Übergewicht. Entsprechend sollte gerade bei Kohlenhydraten nicht nur auf ihre Quantität, sondern viel mehr noch auf ihre Herkunft geachtet werden. Darum gilt: Keine Angst vor komplexen Kohlenhydraten aus Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten oder Kartoffeln! Auch sie enthalten wertvolles pflanzliches Protein, machen uns lange satt und liefern wichtige Energie, die wir gerade beim Sport dringend benötigen. Komplexe Kohlenhydrate sind also keineswegs der böse Bube unter den Nährstoffen, sollten aber dennoch, je nach Ernährungsziel, bewusst genossen werden. Wer beispielsweise Gewicht verlieren möchte, sollte zumindest am Abend auf eine kohlenhydratreiche Mahlzeit verzichten. Mehr Informationen dazu finden Sie im Kapitel »Durch Essen abnehmen«.

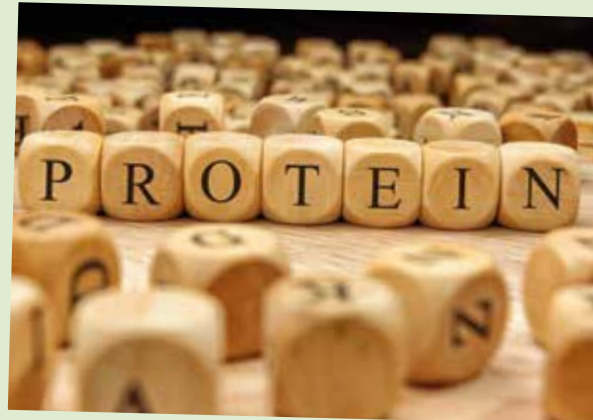
Fette – energiereiche Stoffwechselbooster

Genau wie bei den Kohlenhydraten sind auch die Fette nach ihrer Herkunft zu unterscheiden: Sie können nämlich

© des fits-ehweiß for fit (ISBN 978-3-7423-0073-7)
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: www.riva.de



sowohl tierischer als auch pflanzlicher Herkunft sein. Fette sind naturgemäß sehr energiereich und werden, wenn wir sie im Übermaß zu uns nehmen, vom Körper in unliebsamen Pölsterchen gespeichert. Allerdings enthalten gerade pflanzliche Fette und Öle oft wertvolle Inhaltsstoffe, die nicht nur das Herz-Kreislauf-System schützen, sondern auch unseren Stoffwechsel in Schwung halten.



Proteine – lebenswichtiger Treibstoff für unseren Körper

Wie Fette und Kohlenhydrate sind auch Proteine ein Hauptnährstoff und spielen bei allen lebenswichtigen Vorgängen eine überragende Rolle. Alle unsere Körperfunktionen sind, um richtig funktionieren zu können, auf Proteine angewiesen. Muskeln, Knochen, viele Hormone und unser Immunsystem benötigen Proteine als Grundbaustein. Sie sind also für Leistungsfähigkeit und Gesundheit besonders bedeutsam.

Anders als Glukose (also z. B. Kohlenhydrate) kann der menschliche Körper Proteine aber nicht speichern oder nur in sehr eingeschränktem Maße und bedarf daher einer stetigen Zufuhr über die Nahrung. Wird dem Körper, etwa im Rahmen einer Diät, nicht genügend Protein zugeführt, kann es nicht nur zu Mangelerscheinungen kommen, der Körper wird dann auch gezwungen, seine eigene Substanz anzugreifen – insbesondere Muskeln, Haare und Haut. Ein Umstand, der wohl niemandem gefallen dürfte und nicht gerade zu einem attraktiven, gesunden Äußeren beiträgt.

Eiweiß in Lebensmitteln

Proteine stellen den einzigen Nährstoff dar, der für den menschlichen Organismus wirklich unentbehrlich ist. Entsprechend wichtig ist es, täglich eine ausreichende Menge über die Nahrung aufzunehmen, egal ob tierischen oder pflanzlichen Ursprungs. Zu den pflanzlichen proteinreichen Nahrungsmitteln zählen Nüsse, Hülsenfrüchte und einige

Getreidesorten. Proteinreiche tierische Lebensmittel sind Fleisch, Fisch, Eier, Geflügel, Milchprodukte und Meeresfrüchte.



Lebensmittel mit besonders hohem Eiweißgehalt

Eier – Nomen est omen. Eier sind ein hervorragender Lieferant hochwertigen Eiweißes. Ein einziges Ei liefert dabei etwa 7 Gramm Protein. Der Clou dabei ist: Die enthaltenen Proteine können vom Körper besonders gut aufgenommen werden.

Thunfisch – In 100 Gramm Thunfisch stecken rund 20 Gramm Eiweiß, die durch wertvolle Omega-3-Fettsäuren optimal ergänzt werden. Übrigens: Es muss nicht immer frischer Thunfisch sein. Auch Thunfisch aus der Dose glänzt mit einem besonders hohen Proteingehalt.

Lachs – Eine 150-Gramm-Portion Lachs versorgt den Körper mit 30 Gramm Eiweiß und wertvollen Mineralstoffen. Auch gesunde Omega-3-Fettsäuren und Vitamin A und B sind in dem leckeren Fisch reichlich enthalten.

Dorade und Forelle – Sie gehören zu den besonders eiweißreichen Fischarten. Ähnlich wie Lachs liefern sie rund 29 Gramm Protein pro 150-Gramm-Portion. Allerdings enthält ihr Fleisch viel weniger Fett als das von Lachs oder Thunfisch und ist darum gut für Diäten geeignet.

Red Snapper und Tilapia – Diese beiden Fischarten weisen pro 100 Gramm rund 20 bis 26 Gramm Eiweiß auf. Ihr Fleisch ist außerdem nicht sehr fettreich und leicht verdaulich.

Garnelen – Etwas weniger Eiweiß als Fisch liefern Garnelen. Sie sind aber mit rund 18 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm dennoch echte Proteinbomben. Außerdem sind sie mit ihrem geringen Kaloriengehalt von etwa 80 Kalorien pro 100 Gramm auch für diejenigen gut geeignet, die ein paar Pfunde verlieren möchten.

Puten- und Hähnchenbrust – Puten- und Hähnchenfleisch sind besonders fettarm und enthalten pro 100 Gramm rund 25 Gramm Eiweiß. Da ihr Proteinaufbau dem des Menschen ähnelt, kann das Eiweiß sehr gut aufgenommen werden.

Rindfleisch – Mageres Rindfleisch ist ein weiterer geeigneter Eiweißlieferant. Wer sich ein leckeres 150-Gramm-Steak schmecken lässt, nimmt damit etwa 32 Gramm gut verwertbares Eiweiß zu sich.

Schweinefleisch und Lammfleisch – Auch das Fleisch von Lamm und Schwein liefert pro Portion (125 Gramm) mit rund 26 Gramm eine

ansehnliche Menge an Eiweiß. Da beide Fleischsorten jedoch recht fettreich sind und den Cholesterinspiegel schnell in die Höhe treiben, sollten sie eher maßvoll genossen werden.

Milch, Quark, Hüttenkäse – Milch und Milchprodukte beinhalten nicht nur viel Eiweiß, sondern auch etliche wertvolle Vitamine und Mineralien. Mit Vitamin B12 und D sorgen sie für starke Knochen und gute Stimmung. 100 Gramm Quark oder Hüttenkäse bringen dabei rund 13 Gramm, 100 Milliliter Milch etwa 3,5 Gramm Eiweiß.

Käse – Auch Gouda, Bergkäse & Co. können mit jeder Menge Eiweiß glänzen. Je nach Sorte liefert Käse zwischen 26 und 35 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm. Als echte Proteinbombe mit bis zu 35 Gramm Eiweiß erweist sich dabei übrigens würziger Parmesankäse.

Rote Linsen, Sojabohnen, Quinoa – Das getreideähnliche Korn Quinoa, Linsen (wie Hülsenfrüchte generell) und Sojabohnen enthalten besonders viel gesundes pflanzliches Eiweiß. Rote Linsen kommen dabei auf etwa 23 Gramm, Sojabohnen auf fast 33 Gramm und Quinoa auf bis zu 16 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm.

Erdnüsse – Erdnüsse bringen es auf die beachtliche Menge von 27 Gramm Protein auf 100 Gramm. Obwohl sie auch Zink und Magnesium aufweisen, sollten sie nur in Maßen genossen werden – schließlich sind Erdnüsse besonders fett- und kalorienreich.

Andere proteinreiche Lebensmittel

Die angegebene Proteinmenge bezieht sich auf 100 Gramm des Lebensmittels

- Roquefortkäse (23 Gramm)
- Putenaufschnitt (22 Gramm)
- Gekochter Schinken (22 Gramm)
- Ölsardinen (22 Gramm)
- Kalbsfilet (20 Gramm)
- Grillhähnchen (20 Gramm)
- Leber (20 Gramm)
- Kichererbsen (20 Gramm)
- Mandeln (20 Gramm)
- Pistazien (17 Gramm)

Proteinreiche Lebensmittel für Vegetarier



Wer auf Fleisch verzichtet, dem muss es dennoch nicht an Proteinen mangeln. Während ansonsten kaum jemand auf seine Proteinversorgung angesprochen wird, werden gerade Vegetarier immer wieder mit der besorgten Frage konfrontiert, ob sie denn auch genügend Proteine zu sich nehmen würden. Zugegeben, wer Fleisch und Fisch isst,

hat es deutlich leichter, ausreichend Proteine aufzunehmen oder seine Ernährung insgesamt proteinreicher zu gestalten. Das bedeutet aber nicht, dass das Vegetariern nicht möglich wäre.

Milchprodukte und Eier

Anstatt einer großen Portion Hähnchenbrust können sich Vegetarier einen Becher Magerquark (250 Gramm) oder 200 Gramm Hüttenkäse schmecken lassen. Mit 30 bzw. 25 Gramm Protein liefern diese Milchprodukte etwa die gleiche Menge an wertvollem Eiweiß. Verfeinert mit Obst oder Beeren beinhaltet ein solcher Snack zusätzlich noch viele wertvolle Vitamine und Antioxidantien. Übrigens: Auch ein gekochtes Ei als Zwischenmahlzeit bringt 7 Gramm Protein und hält außerdem lange satt.

Nüsse

Erdnüsse, Mandeln und Walnüsse sind optimale Lieferanten von wertvollen Proteinen und Omega-3-Fettsäuren, die sich auch in die vegetarische Ernährung wunderbar einfügen. Ob als Knabberlei, Mehlersatz oder im Müsli – Nüsse sind besonders vielseitig und natürlich auch sehr lecker!

Hülsenfrüchte

Sojabohnen, rote Linsen, Spalterbsen und Erbsen liefern zwischen 25 und 36 Gramm Protein pro 100 Gramm und somit auch Vegetariern und Veganern jede Menge wertvolle Aminosäuren. Da sie jedoch viele Kohlenhydrate enthal-

ten, sind sie nicht geeignet für eine Low-Carb-Diät und sollten in diesem Fall höchstens mittags verzehrt werden.

Gemüse

Auch einige Gemüsesorten entpuppen sich bei genauerem Hinsehen als gute Eiweißquellen: Spinat glänzt mit 2,2 Gramm Protein pro 100 Gramm bei gerade einmal 17 Kalorien. Sogar noch übertreffen kann das Brokkoli mit 3 Gramm Protein pro 100 Gramm und nur 24 Kalorien.

Sojaprodukte

Wie auch die Sojabohne selbst eignen sich Sojaprodukte ebenfalls ganz hervorragend für eine proteinreiche vegetarische Ernährung: Tofu liefert beispielsweise 12 Gramm Protein pro 100 Gramm, lässt sich vielseitig verarbeiten und ist außerdem noch ein leckerer Fleischersatz.

Getreideprodukte

Haferflocken bestechen mit einem Proteingehalt von 13 Gramm pro 100 Gramm und lassen sich besonders gut mit eiweißreichen Milchprodukten und gesundem Obst kombinieren.

Im Klartext heißt das: Eine proteinreiche Ernährung ist auch für Vegetarier gar kein Problem. Wer kein Fleisch isst, sollte seine Proteinquellen möglichst geschickt kombinieren, um ihre biologische Wertigkeit zu erhöhen und alle wichtigen Aminosäuren zu sich zu nehmen. Das sollte auch bei einer vegetarischen Ernährung gut möglich sein,

wenn der Speiseplan abwechslungsreich gestaltet wird.

Vegane Ernährung – eine Proteinfalle?

Wer sich vegan ernährt, verzichtet nicht nur auf Fleisch, sondern auch auf alle anderen tierischen Produkte. Laufen Veganer daher Gefahr, nicht ausreichend mit Proteinen versorgt zu sein? Schließlich enthalten doch gerade Fleisch und Milchprodukte viele und außerdem besonders gut verwertbare Proteine.

Bei einer veganen, aber abwechslungsreichen Ernährung wird der Proteinbedarf normalerweise ganz automatisch gedeckt. Vegane Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Gemüse und Nüsse enthalten ausreichende Mengen an lebenswichtigen Proteinen. Um mit allen essenziellen Aminosäuren optimal versorgt zu sein, ist Abwechslung auf dem Speiseplan jedoch besonders wichtig. Mittlerweile sind leckere und proteinreiche Hülsenfruchtprodukte wie Soja-Burger und -Drinks, Tempeh und Tofu schon in den meisten Supermärkten zu finden und bieten Veganern ein vielfältiges Proteinangebot.

Ergänzen lässt sich der vegane Speiseplan außerdem optimal mit Speisehefe und Süßwasseralgen. Obwohl beide Lebensmittel wohl nicht als Hauptmahlzeit taugen, sind sie optimal als proteinreiche und natürliche Nahrungsergänzung geeignet. Viele Hefesorten bestehen etwa zur Hälfte aus Protein. Bierhefe beispielsweise lässt sich perfekt in Suppen, Saucen und Dips verarbeiten.

Die Süßwasseralge Spirulina, die zu 70 Prozent aus Protein besteht, bereichert in Tabletten oder Pulverform den veganen Speiseplan.

Übrigens: Wer ausschließlich Fleisch- und Milchprodukte konsumiert, läuft auf Dauer Gefahr, die Säurelast seines Blutes in die Höhe zu treiben. Das führt



© des Titels: «Tweib für fite» (ISBN 978-3-7423-0073-7)
2016 by niva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: www.nv-g.de

dazu, dass Kalzium aus den Knochen verwendet werden muss, um den natürlichen pH-Wert des Körpers wieder ins Gleichgewicht zu bringen – was auf Dauer zu Osteoporose führen kann. Auch für Fleischliebhaber gilt daher: öfter einmal zu veganen Proteinquellen greifen oder vielleicht sogar ein Vegan-Wochenende einlegen!

Geheimtipp nicht nur für Veganer: Seitan!

Der aus Weizeneiweiß hergestellte Seitan lässt sich besonders lecker und vielseitig als Fleischersatz zubereiten. Seitan enthält pro 100 Gramm üblicherweise 25 Gramm Protein und kann so locker mit Fleisch mithalten. Mittlerweile findet man ihn in vielen Supermärkten und kann ihn sich als veganes »Hackfleisch«, »Würstchen« oder



»Gyros« schmecken lassen. Allerdings muss man bei Seitan ein bisschen auf die Kohlenhydrate achten. Je nach Hersteller und Produkt schwankt die enthaltene Menge nämlich zwischen 4 und 40 Gramm!

Unbekanntes Powerpaket: die Süßlupine

Die Süßlupine ist eine weitere wertvolle, natürliche Proteinquelle, die unseren Speiseplan jeden Tag vielseitig bereichern kann. Die Pflanze aus der Gattung der Schmetterlingsblütler ist zwar

in unseren Breiten als Nahrungsmittel – bisher – noch weniger bekannt, vereint aber besonders wertvolle Eigenschaften: Schließlich liefert sie, beispielsweise zu Mehl oder Flocken verarbeitet, nicht nur besonders viel hochwertiges Eiweiß und wenig Kohlenhydrate, sondern gehört auch zu den Pflanzenarten, die uns alle acht essenziellen Aminosäuren spenden können. Während die Samen der Süßlupine in südlichen Ländern gern als Snack geknabbert werden, findet man die glutenfreie Hülsenfrucht bei uns meist in Form von Lupinenmehl oder -schrot.

Mit einem besonders niedrigen Kohlenhydrat- und Fettgehalt von nur knapp 3 Prozent kann die Süßlupine uns gerade in Form von Mehl gute Dienste als Eiweißlieferant leisten. Je nach Sorte und Hersteller bringt es Süßlupinenmehl nämlich auf einen Proteinanteil von etwa 30 bis 40 Prozent und kann mit seinem mild-süßlichen Geschmack bis zu 15 Prozent herkömmlichen Weizenmehls in vielen Rezepten ersetzen. Anders als zum Beispiel Kokos- oder Mandelmehl bindet Lupinenmehl sehr gut, macht Teige elastisch und kann sogar dabei helfen, auf die Zugabe von Eiern zu verzichten. So wird das Mehl der Lupine gerade beim Backen auch für Veganer interessant.

Ganz einfach lässt sich so mithilfe des Lupinenmehls nicht nur die Menge der täglich aufgenommenen Kohlenhydrate reduzieren, sondern auch, im Gegensatz zu tierischen Proteinquellen, die völlig cholesterinfreie Versorgung mit

FRÜHSTÜCK/ MÜSLI

OVERNIGHT-PROTEIN-MEAL

1 Portion • Pro Portion: 392 kcal/14,1 g F/29,4 g KH
Veggie, ohne Proteinpulver

Pro Portion
33,2 g
Protein

10 g Chia-Samen
100 ml Milch
20 g Haferflocken
50 g tiefgefrorene Himbeeren
etwas Wasser

200 g Magerquark
20 g Erythrit (oder anderes Süßungsmittel)
ein paar frische Himbeeren
10 g Mandeln

1. Die Chia-Samen in einer Schüssel mit $\frac{2}{3}$ der Milch vermengen und 10 Minuten quellen lassen.
2. Währenddessen die restliche Milch in einer Schüssel mit den Haferflocken mischen und beiseitestellen.
3. Als Nächstes die tiefgefrorenen Himbeeren mit einem Schuss Wasser vermengen und in einem Mixer pürieren.
4. Die Chia-Samen gut durchrühren und mit Magerquark und Erythrit mischen.
5. Nun zuerst die Haferflocken, dann die pürierten Himbeeren und schließlich den Chia-Quark in ein Glas schichten und über Nacht oder mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
6. Vor dem Verzehr mit frischen Himbeeren und knackigen Mandeln belegen.



SOJA-KNUSPERMÜSLI

2 Portionen • Pro Portion: 387 kcal/23,35 g F/5,3 g KH
Vegan, ohne Proteinpulver, Low Carb

Pro Portion
25,4 g
Protein

100 g Sojaflocken	25 g Xylit (oder anderes Süßungsmittel)
15 g gehackte Mandeln	2 TL Kokosöl (10 g)
10 g Sonnenblumenkerne	5 g gepuffte Quinoa
10 g geschälte Hanfsamen	½ TL Vanille

1. Backofen auf 175 °C Umluft vorheizen.
2. Sojaflocken, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Hanfsamen, Xylit und geschmolzenes Kokosöl in einer Schüssel gut miteinander vermischen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Müsli ca. 10–15 Minuten im Ofen backen, bis die gewünschte Bräune erreicht ist. Am besten dabei bleiben, da das Müsli sehr schnell anbrennen kann.
3. Anschließend komplett auskühlen lassen und erst dann vom Blech in ein geeignetes Gefäß füllen.
4. Zum Schluss Quinoa und Vanille dazugeben und gut vermischen.

Tipp:

Das Soja-Knuspermüsli lässt sich prima vorbereiten und kann jeden Morgen neu kombiniert als Frühstück auf den Tisch, zum Beispiel mit warmer Sojamilch und etwas Kakaopulver oder vermischt mit Joghurt und Früchten.



PANCAKES UND WAFFELN

GEFÜLLTE PROTEINPFANNKUCHEN MIT SCHOKOQUARK UND BEEREN

Pro Portion
29,75 g
Protein

4 Stück / 2 Portionen • Pro Portion: 279 kcal/14,15 g F/6,0 g KH
Veggie, mit Proteinpulver, Low Carb

Für die Pfannkuchen:

2 Eier
70 g Frischkäse (light)
20 ml Sojamilch (light)
30 g neutrales Whey-Proteinpulver
8 g Flohsamenschalen
20 g Erythrit (oder anderes Süßungsmittel)
1 Prise Zimt
1 Prise Backpulver
Flavdrops, Geschmack nach Belieben, z. B. Vanille oder White Chocolate (Flavdrops sind Lebensmittelaromen ohne Kalorien in diversen Geschmacksrichtungen: Vanille, Käsekuchen, Ananas usw.)
4 TL Süßrahmbutter

Für den Schokoquark:

100 g Magerquark
etwas stilles Wasser
4 Tropfen Flavdrops, Geschmack nach Belieben, oder 10 g Erythrit (bzw. anderes Süßungsmittel)
2 TL Backkakao
50 g Beeren wie z. B. Heidelbeeren und Himbeeren

1. Alle Zutaten für den Teig, bis auf die Süßrahmbutter, in einer Schüssel verrühren. 10 Minuten quellen lassen.
2. Den Quark mit etwas stillem Wasser in einer Schüssel zu einer sämigen Creme rühren.
3. Flavdrops oder Erythrit und den Backkakao hinzugeben und gut vermengen.
4. Die Beeren waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
5. In einer kleinen Pfanne (16 cm Durchmesser) 1 TL Süßrahmbutter auf mittlerer Stufe zerlaufen lassen und $\frac{1}{4}$ des Teiges in die Pfanne füllen. Auf mittlerer Stufe so lange braten, bis die obere Schicht des Pfannkuchens anfängt, trocken zu werden. Danach wenden und für 30 Sekunden auf der anderen Seite braten. Herausnehmen und auf einen Teller legen.
6. Die restlichen 3 Pfannkuchen wie im vorherigen Schritt zubereiten.
7. Die Pfannkuchen einzeln mit etwas Schokoquark und ein paar Beeren belegen und einrollen.

