



24
PROTEINREICHE
REZEPTE

Protein POW(D)ER



BODY&FIT
THE FIT PEOPLE'S SUPERMARKET

7



25



GO THE
HEALTHY
WHEY

11



INHALT

22



27



INFO

- 3 | Go the healthy whey!
- 5 | Protein Pow[d]er
- 7 | Meet the Body & Fit Family!

REZEPTE

- 9 | ✕ Amazing Magnums
- 10 | ✕ Choco Banana Bread
- 11 | ✕ Choco Chip Cookies
- 12 | ✕ Crazy Donut Shake
- 13 | ✕ Creamy Ice Sandwich
- 14 | ✕ Delicious Donuts
- 15 | ✕ Frozen Yoghurt Bark
- 16 | ✕ Fruity Cloud Bread
- 17 | ✕ Funky Protein Fluff
- 18 | ✕ Kings Carrot Cake
- 19 | ✕ Lovely Red Velvet Cupcakes
- 20 | ✕ Morning Bircher Müsli
- 21 | ✕ Muscle Muffins
- 22 | ✕ Perfect Power Shakes
- 23 | ✕ Power Pancakes
- 24 | ✕ Rainbow Cheesecake
- 25 | ✕ Smart Break Cheesecake
- 26 | ✕ Super Smoothies
- 27 | ✕ Sweet Potato Brownies
- 28 | ✕ Tasty Oreo Tiramisu



GO THE HEALTHY WHEY!

Proteine sind hot und unverzichtbar, denn sie sorgen für einen starken und fitten Körper und sind an vielen wichtigen Prozessen im Körper beteiligt. Aber wie sorgst du dafür, dass du jeden Tag ausreichend Proteine einnimmst? Mit Proteinpulver! Proteinpulver ist leicht anwendbar und wird vom Körper leicht resorbiert. Bereite im Handumdrehen einen leckeren Proteinshake, bereichere deinen Quarkbecher mit zusätzlichen Proteinen oder verleihe deinem [Back-]Rezept ganz easy einen Proteinboost. Hast du keine Ahnung wie du das angehen sollst oder bist du auf der Suche nach neuer Inspiration? Wir teilen in diesem Buch 24 leckere Rezepte mit Proteinpulver!

WAS SIND PROTEINE?

Eiweiße, oder auch Proteine genannt, sind für jeden unglaublich wichtig und unverzichtbar. Proteine sorgen unter anderem für starke Knochen und Muskeln und spielen bei unterschiedlichen Körperprozessen eine entscheidende Rolle. Proteine bestehen aus Aminosäuren, auch bekannt als die Bausteine für das Eiweiß in den Körperzellen. Einige Aminosäuren können im Körper selbst

produziert werden, diese werden als nicht-essenzielle Aminosäuren bezeichnet. Essentielle Aminosäuren müssen aus der Nahrung gewonnen werden. Insgesamt gibt es 22 Aminosäuren, die in unterschiedlichen Produkten vorkommen. Die bei Sportlern beliebtesten Aminosäuren sind branched-chain amino acids, besser bekannt als BCAAs. Unter BCAAs fallen die Aminosäuren Leucin, Isoleucin und Valin.

WIE UND WIE VIEL?

Proteine kommen in großer Menge in diversen Lebensmitteln vor. Beispiele für proteinreiche Produkte sind Milch, Fleisch, Fisch, Käse, Geflügel, Joghurt, Quark, Eier, Hülsenfrüchte, Nüsse und Getreide. Wie viel Eiweiß du an einem Tag benötigst, ist für jeden anders. Menschen, die einen sehr aktiven Lebensstil haben (wie beispielsweise Sportler oder Bodybuilder), profitieren von mehr



Proteinen. Im Allgemeinen werden für eine durchschnittliche Person 0,8 Gramm Eiweiß pro kg kalkuliert und für ambitionierter Sportler und Bodybuilder 1,2 Gramm mit Ausnahmen von bis zu 2 Gramm pro kg Körpergewicht. Auch Veganer haben einen erhöhten Proteinbedarf, da pflanzliches Eiweiß weniger Aminosäuren enthält als tierisches Eiweiß. Wenn du einen erhöhten Proteinbedarf hast, ist es nicht immer möglich ausreichend Proteine aus der Nahrung zu gewinnen, was natürlich immer die Basis für einen gesunden Lebensstil ist. Proteinpulver kann dabei ein praktisches Hilfsmittel sein. Im Handumdrehen fügst du deinem Ernährungsschema eine zusätzliche Dosis an Proteinen hinzu!

WARUM?

Wie schon zuvor genannt sind Proteine für jeden unverzichtbar. Daher ist es auch nicht verwunderlich, dass proteinreiche Produkte wie Proteinpulver derzeit enorm beliebt sind. Insbesondere unter ambitionierten Sportlern und Bodybuildern sind diese Produkte eine perfekte Ergänzung und passen gut in ihren aktiven Lebensstil. Proteine sorgen nämlich für starke Knochen und Muskeln und tragen zum Erhalt, zur Erholung und zum Wachstum von Muskelmasse bei. Proteinpulver ist ein effizienter Weg, um der Proteineinnahme einen Boost zu verleihen, denn es wird im Körper schnell resorbiert, ist reich an Proteinen und enthält keine unnötigen Kalorien,

Fette und Kohlenhydrate. Dadurch passt Proteinpulver auch perfekt in ein striktes Ernährungsschema. Es ist aber auch eine praktische Ergänzung bei einem healthy Lifestyle oder während einer Diät. Proteine sorgen nämlich für ein gesättigtes Gefühl, was Snack Attacks den Tag über auf Abstand hält. So wird es noch einfacher, dein Ziel zu erreichen!

Das Tolle an Proteinpulver ist, dass du es auf unterschiedliche Weise verwenden kannst. Nicht nur für einen Proteinshake, sondern es gibt unzählige Arten Proteinpulver anzuwenden. Wir teilen mit dir in diesem Buch voller Proteinpulver-Inspirationen leckere Rezepte, ergänzt mit leckeren Tipps und Tricks.



PROTEIN POW(D)ER

THE BASICS

Die am meisten verwendete Form von Proteinpulver wird aus Molke hergestellt, auch Whey genannt. Molke ist ein Nebenprodukt, das bei der Käseproduktion entsteht. Um aus Milch Käse herzustellen, lässt man die Milch gerinnen. Bei diesem Prozess entsteht das Nebenprodukt Molke. Die Molkenflüssigkeit verändert sich zu Molkenpulver, wenn ihr mittels Trocknungsverfahren das Wasser entzogen wird. Das übrigbleibende Pulver, Molkenpulver, ist reich an Proteinen und enthält zudem Vitamine, Mineralien und etwa die Hälfte des natürlichen Milchzuckers (Lactose) von Milch. Nach dem Trocknungsprozess des Molkenpulvers können verschiedene Zutaten hinzugegeben werden, um zu einem Endprodukt zu kommen. Beispielsweise Aromen oder Süßstoffe für einen leckeren

Geschmack, (natürliche) Farbstoffe für eine schöne Farbe und Lecithin für eine bessere Löslichkeit. So erhält man letztendlich ein einzigartiges Produkt, das komplett an die Wünsche des Konsumenten angepasst ist.

DIVERSE SORTEN VON PROTEINPULVER

Proteinpulver gibt es in unterschiedlichen Sorten, Größen, Geschmacksrichtungen und Varianten von verschiedenen Fabrikanten. Es ist also nicht überraschend, wenn man den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr sieht. Denn was ist eigentlich der Unterschied zwischen all den Proteinpulvern und welches passt am besten zu deinem Ziel? Wir erläutern einige Proteinpulver: Whey, Casein, Ei-Proteinpulver und pflanzliches Proteinpulver.

WHEY

Die gängigste und bekannteste Variante von Proteinpulver ist Whey. Abhängig von der Reinheit des Produktes wird das Whey als Whey-Isolat, Whey-Konzentrat oder Whey-Hydrolysat bezeichnet. Whey-Konzentrat enthält die meiste Lactose und wurde am wenigsten bearbeitet. Whey-Isolat enthält aufgrund eines Filterprozesses weniger Lactose, wodurch auch der Proteingehalt höher liegt. Whey-Hydrolysat wurde mit Säuren oder Enzymen bearbeitet, wodurch es noch besser, schneller und effizienter im Körper aufgenommen wird. Alle Varianten sind als Shake eine gute Wahl beim Sport.

CASEIN

Casein stammt genau wie Whey von Natur her aus Milch und wird auch als das langsame Protein bezeichnet, denn



YOUR
BODY DESERVES
THE BEST. WHEN LIFE
GIVES YOU LEMONS, YOU
ASK FOR SOMETHING
HIGHER IN
PROTEIN.

es wird langsamer abgegeben und im Körper aufgenommen. Casein enthält, genau wie Whey, alle essentiellen Aminosäuren, allerdings in einer anderen Zusammensetzung. Casein wird häufig vor dem Schlafengehen oder zwischendurch verwendet, um den Körper mit ausreichend Proteinen zu versorgen.

EI-PROTEINPULVER

Ei-Proteinpulver wird aus Hühnereiern hergestellt und ist eine besonders reine Proteinform. Ei-Proteinpulver enthält im Allgemeinen keinerlei Zucker, Fett oder Kohlenhydrate und hat einen besonders hohen biologischen Wert. Dadurch ist es für den Körper perfekt resorbierbar und für ambitionierte Sportler und Bodybuilder, aber auch während einer Diät, ideal.

PFLANZLICHES PROTEINPULVER

Als Alternative zu tierischen Proteinpulvern gibt es auch noch unzählige pflanzliche Optionen. Die Bekanntesten hierunter werden aus Soja, (braunem) Reis, Hanf oder Erbsen hergestellt. Diese Proteinpulver sind rein pflanzlich und enthalten viele Proteine sowie von Natur aus vorkommende Aminosäuren. Pflanzliche Proteinpulver sind entsprechend auch ein guter Ersatz für tierische Proteinpulver, wenn du aus egal welchen Gründen keine tierischen Erzeugnisse zu dir nehmen möchtest. Der Geschmack und die Struktur pflanzlicher Proteinshakes ist etwas anders als der von gängigen Proteinpulvern, berücksichtige dies also. Tipp! Misch das Proteinpulver für einen etwas süßeren Geschmack mit einem Obststück.

WOFÜR KANNST DU ES VERWENDEN?

Mit Proteinpulver bereitest du sehr einfach einen leckeren Proteinshake. Aber auch in einem (grünen) Smoothie oder mit Joghurt, Quark oder Haferflocken schmeckt Proteinpulver ausgesprochen gut. So gibst du nicht nur Proteine hinzu, sondern auch ein leckeres Aroma. Win-win! Auch in (Back-)Rezepten ist Proteinpulver ein absoluter Renner. Indem du mehr Proteine hinzugibst, verleihst du langweiligen Rezepten beim Geschmack und bei den Nährwerten einen instant Boost. Probiere es einmal aus und du wirst von den Möglichkeiten mit Proteinpulver überrascht sein. The sky is the limit!

MEET THE BODY & FIT FAMILY!

Die Body & Fit Family hat ein breites Angebot an unterschiedlichen Proteinpulvern, jedes für sich hergestellt mit den besten Proteinen, einer herausragenden Resorbierbarkeit und einem leckeren Geschmack. Welche Variante passt am besten zu dir? Lies hier alles über die Body & Fit Family und wähle deinen Favoriten!



WHEY PERFECTION

Whey Perfection ist der absolute Whey-Proteinshake Nummer 1! Mit Whey Perfection erreichst du dank der einzigartigen Zusammensetzung mehr Resultat pro Shake. Mit ganzen 22,7 Gramm hochwertigen Proteinen, 5 Gramm BCAAs, nur 100 Kalorien und 1,4 Gramm Kohlenhydraten. Gib deinen Muskeln das Allerbeste und entscheide dich für Whey Perfection, reine Perfektion in Pulverform.



SMART PROTEIN

Smart Protein ist der unangefochtene Sieger in jeder Low Carb- oder Eiweißdiät! Nicht nur lecker, sondern mit nur 90 Kalorien und 1,7 Gramm Kohlenhydraten auch mit besonders guten Nährwerten. Zudem enthält Smart Protein die richtigen Ergänzungen wie Vitamine und Mineralien, L-Carnitin, Vitacholine und weitere!



ISOLATE PERFECTION

Isolate Perfection ist bis aufs Milligramm effizient. Mit einem hohen Proteingehalt, der besten Löslichkeit und sogar dem niedrigsten Fettgehalt ist Isolate Perfection ein echter Gewinner. Dieser Shake enthält ganze 23,3 Gramm Eiweiß, besteht zu 100% aus Whey-Isolat und enthält keinen zugesetzten Zucker. Isolate Perfection enthält weniger Milchzucker (Lactose).



MICELLAR CASEIN PERFECTION

Micellar Casein Perfection kennzeichnet sich durch die ausbalancierte Abgabe langsamer Proteine. Wo alle anderen Proteinpulver nachlassen, wirkt Micellar Casein Perfection weiterhin effizient, sowohl tagsüber als auch nachtsüber. Ein leckerer Shake, der sich perfekt vor dem Schlafengehen nehmen lässt und ganze 20 Gramm Eiweiß enthält.



VEGAN PROTEIN

Vegan Protein ist rein pflanzlich und enthält pro Shake ganze 15 Gramm Eiweiß und nur 98 Kalorien. Vegan Protein ist mit 31 Gemüse-, Superfood- und Fruchtextrakten angereichert und passt perfekt zu einem aktiven Lifestyle, zu einer Low Carb- oder Eiweißdiät oder als bewusst ausgewählte Zwischenmahlzeit. Frei von zugesetztem Zucker!

YOU CAN'T BUY HAPPINESS, BUT YOU CAN BUY PROTEIN POWDER, WHICH IS KIND OF THE SAME THING.

REZEPTE



In den Rezepten wird **WHEY PERFECTION** als Beispiel verwendet. Du kannst jedes Rezept an dein Lieblingsproteinpulver anpassen.

Verwendest du ein neutrales Proteinpulver? Berücksichtige dann auch, dass dieses Proteinpulver weniger süß ist und du dem Rezept entsprechend keine Süße hinzufügst.

In diesem Fall kannst du für einen süßeren Geschmack zusätzlich Honig, Kokosblütenzucker, Banane oder Datteln hinzugeben.

TIPP!

Verziere dein Eis nach dem Eintunken in Schokolade mit deinen Lieblings-Toppings.



Amazing MAGNUMS

Healthy Snack

8 MAGNUMS

ZUBEREITUNG

ZUTATEN

- × 500 Gramm **Magerquark**
- × 1 Messlöffel **Whey Perfection***, Vanilla
- × 4 **Datteln***, entkernt
- × 1 Ei **Erdnussbutter***
- × 100 Gramm **Zartbitterschokolade >70%***

EXTRA UTENSILIEN

Eisförmchen

Gib den Magerquark in eine Schüssel und misch ihn mit dem Proteinpulver. Füll die Förmchen mit dem Quark-Proteinpulver-Gemisch, aber nicht ganz bis zum Rand. Stell sie ins Gefrierfach und lass sie eine halbe Stunde stehen. Entkerne die Datteln und lasse sie kurz in einer Schüssel mit warmem Wasser einweichen. Gib die Datteln mit der Erdnusscreme und einem kleinen Schuss Wasser in eine Küchenmaschine oder einen Mixer. Mische dies zu einer glatten Masse. Hol die Eisförmchen aus dem Gefrierfach und bestreich den gefrorenen Quark mit der Dattelcreme. Stell sie für maximal eine Stunde zurück ins Gefrierfach. Schmelz die Schokolade au bain-marie. Hol die Magnums aus den Förmchen und tunke sie in die Schokolade. Leg sie auf einen mit Alufolie bekleideten Teller und stell sie noch kurz zurück ins Gefrierfach. Guten Appetit!

NÄHRWERTE PRO EIS

ENERGIE **159 KCAL** | FETT **6,5 GRAMM**

| KOHLENHYDRATE **14 GRAMM** |

BALLASTSTOFFE **2,5 GRAMM** | EIWEIFE **10 GRAMM**

FAKT! Whey Protein enthält komplette Eiweiße und alle essenziellen Aminosäuren. Zudem enthält Proteinpulver von Natur aus Vitamine und Mineralien und hat einen besonders hohen Anteil an BCAAs.

* Bei Body & Fit erhältlich

TIPP!

Wechsle im Teig für einen tollen Bite mit diversen Sorten von Nüssen und Samen ab.

Choco

BANANA BREAD

Picknicktauglich

12 SCHEIBEN

ZUBEREITUNG

ZUTATEN

- × 100 Gramm **Ultra Fine Oats***
- × 50 Gramm **Mandelmehl***
- × 1 Messlöffel **Whey Perfection***,
Vanille × 3 **reife Bananen**
- × 50 Gramm **Datteln*, entkernt**
- × 3 **Eier** × 30 Gramm **Walnüsse**
- × ½ TI **Vanillepulver*** × 1 TI
Spekulatiusgewürz × ½ TI **Backpulver** × ½ TI **Kakaopulver***
- × 40 Gramm **Zartbitterschokolade >70%***

Erhitze den Ofen auf 180 Grad vor. Gib die Ultra Fine Oats, das Mandelmehl und Whey Perfection in eine Schüssel. Schäle die Bananen und gib sie zusammen mit den Datteln und den Eiern in einen Mixer. Misch dies zu einem glatten Teig und gib dies zum Mehl. Gib das Vanillepulver, das Spekulatiusgewürz, das Salz und das Backpulver hinzu und rühre dies gut durch. Bekleide eine Kuchenform mit Backpapier und gieß die Hälfte des Bananenbrotteigs hinein. Misch den übrigen Teig in einer Schüssel mit dem Kakaopulver, gib auch ihn in die Kuchenform und verteile ihn gleichmäßig. Schneide mit einem Messer im Zickzack durch den Teig in der Kuchenform, um einen Marmoreffekt zu kreieren. Back das Bananenbrot im Ofen in 50 bis 60 Minuten gar. Lass dies gut abkühlen. Schmilz die Schokolade au bain-marie und verteil sie über das abgekühlte Bananenbrot. Das Bananenbrot schmeckt so schon superlecker, aber du kannst es auch noch mit Erdnussbutter* oder Smart Fruit Spread* bestreichen!

NÄHRWERTE, PRO SCHEIBE

ENERGIE **155 KCAL** | FETT **7 GRAMM**

| KOHLENHYDRATE **14,5 GRAMM** |

BALLASTSTOFFE **3 GRAMM** | EIWASSE

6,5 GRAMM

* Bei Body & Fit erhältlich

Choco

CHIP COOKIES

Start baking

8 COOKIES

ZUBEREITUNG

ZUTATEN

- × 3 **Datteln***, entkernt
- × 40 Gramm **Mandelmehl***
- × 1 Messlöffel **Whey Perfection***,
Chocolate oder Vanilla
- × 30 Gramm **Erdnussbutter*** oder
Nusscreme* × 20 Gramm
Zartbitterschokolade >70%*

TIPP!

Verwende in diesem Rezept unsere biologische Erdnussbutter Crunchy. Hergestellt aus 100% reinen, biologischen Erdnüssen mit einem crunchy Bite.

Erhitze den Ofen auf 180 Grad vor. Weich die Datteln kurz in warmem Wasser ein. Gib die Datteln in den Mixer oder die Küchenmaschine und mahle sie zu einer glatten Masse. Gib das Mandelmehl zusammen mit dem Proteinpulver und der Erdnussbutter in eine Schüssel. Knete die Zutaten gut mit den Händen durch. Rasple die Zartbitterschokolade und knete sie durch das Gemisch. Bekleide ein Ofenblech mit Backpapier. Verteile den Teig in 8 gleiche Teile und rolle diese zu Kügelchen. Leg die Kügelchen auf das Ofenblech und drücke sie platt. Wenn der Teig etwas klebt, kannst du deine Finger etwas anfeuchten, um die Bällchen so einfacher formen zu können. Schieb das Backblech in den Ofen und back die Kekse in 12 Minuten gar.

NÄHRWERTE, PRO COOKIE

ENERGIE **112 KCAL** | FETT **5 GRAMM**

| KOHLENHYDRATE **9,5 GRAMM** |

BALLASTSTOFFE **1,5 GRAMM** | EIWEIFE

6,5 GRAMM

* Bei Body & Fit erhältlich

Crazy DONUT SHAKE

Ultimate Cheat

1 PERSON

ZUBEREITUNG

ZUTATEN

- × 1 Messlöffel **Whey Perfection***,
Chocolate oder Chocolate
Brownie × 250 ml **magere** oder
pflanzliche Milch × 1 **Donut** (Siehe
Seite 14 für das Rezept) × 1 Ei
WheyChoco* × 100 Gramm
Tiefkühlobst* × ½ Messlöffel
Micellar Casein Perfection*

TOPPING

*Was sich für dich toll anhört!
Go craaaazy! Wir entschieden
uns für diese Body & Fit-Produkte:*

- × **Crunch & Cream Cookies***
- × **Erdnussstücke*** × **Kokosflakes***
- × **Smart Chocolate*** × **Smart
Break*** × **Whey Protein Balls***
- × **Chocolate Moment*** × **Whey
Crunch Chocolate***

Mach den Proteinshake indem du das Proteinpulver in einem Shaker oder Mixer mit der Milch mischt. Bestreich den Rand des Bechers mit einer Schicht WheyChoco und pappe Nüsse, Samen oder etwas anderes daran fest. Gib den Proteinshake in ein Glas. Leg den Donut auf das Glas. Mach jetzt mit dem Fluff weiter. Gib das gefrorene Obst in einen (starken) Mixer oder eine Küchenmaschine und mahle es fein. Gib das gemahlene Obst in eine Schüssel und gib Micellar Casein Perfection hinzu. Schlag das Gemisch mit einem Handmixer steif bis eine luftige und cremige Masse entsteht. Du wirst sehen, dass das Ganze enorm an Volumen zunimmt. Verteile den Protein Fluff als Topping oben auf den Donut auf dem Glas. Runde dies mit deinen Lieblings-toppings ab und serviere es mit einem Strohhalm! Et voilà, fertig ist dein craaaazy Donut Shake!

NÄHRWERTE, EXKLUSIVE TOPPING

ENERGIE **504 KCAL** | FETT **11 GRAMM**
| KOHLENHYDRATE **45 GRAMM** |
BALLASTSTOFFE **5 GRAMM** | EIWIEIßE
55 GRAMM

* Bei Body & Fit erhältlich



TIPP!

Willst du dich komplett austoben? Gib dann Obst hinzu oder roll das Sandwich durch Kakaonibs, Nüsse, Whey Crunch oder was auch immer dir beliebt.

Creamy ICE SANDWICH

Keep it cool

4 EISWAFFELN

ZUBEREITUNG

ZUTATEN

- × 2 **Clean Protein Bars***
- × 2 **Bananen**, gefroren
- × 400 Gramm **griechischer Joghurt 0% Fett**
- × 1 Messlöffel **Whey Perfection***, Cookies & Cream
- × Messerspitze **Vanillepulver***
- × 1 Ei **Kakaopulver***

EXTRA UTENSILIEN

Mixer

Erhitze den Ofen auf 180 Grad vor. Bekleide ein Ofenblech mit Backpapier. Schneide die Clean Protein Bars in 8 gleiche Stücke. Schieb das Blech in den Ofen und backe die Riegel 2 Minuten. Hol das Ofenblech heraus, drück die Riegelstücke mit einer Gabel platt und forme daraus runde Kekse. Schieb das Backblech zurück in den Ofen und backe noch weitere 3 bis 5 Minuten. Hol die Kekse aus dem Ofen und lass sie abkühlen.

Für das Eis gibst du die Banane zusammen mit dem griechischen Joghurt, dem Proteinpulver und dem Vanillepulver in den Mixer. Misch dies zu einem glatten Ganzen und gieß dies in eine Schüssel oder Schale. Gib die Hälfte der Mischung in eine Schale. Misch die andere Hälfte mit dem Kakaopulver, rühr gut durch und gib sie ebenfalls in diese Schale. Stell dies für etwa 2 Stunden ins Gefrierfach um auszuhärten.

Leg die Hälfte der Clean Protein Bar Kekse auf einen Teller. Hol das Eis aus dem Gefrierfach. Schöpf mit einem Eislöffel eine Kugel aus dem Eis und leg diese oben auf den Keks. Abhängig von der Größe des Kekses kannst du dich für 1 oder 2 Kugeln entscheiden. Deck dies anschließend mit einem anderen Keks ab, sodass du ein Sandwich erhältst.

NÄHRWERTE, PRO EISWAFFEL

ENERGIE **236 KCAL** | FETT

5 GRAMM | KOHLENHYDRATE

17,5 GRAMM | BALLASTSTOFFE

12,5 GRAMM | EIW EIWEIß **24 GRAMM**

* Bei Body & Fit erhältlich

BODY&FIT
THE FIT PEOPLE'S SUPERMARKET

TIPP!

Schmeckt auch mit anderen Toppings wie Pistazien, Erdnussstücken, Kürbiskernen oder Superfoods.



Delicious

DONUTS

Do not worry

6 DONUTS

ZUBEREITUNG

ZUTATEN

- × 1 **reife Banane** (je reifer desto besser) × 1 **Ei** × 2 **Datteln***, entkernt × 40 Gramm **Mandelmehl*** × 1 Messlöffel **Whey Perfection***, Vanilla × 1 TL **Backpulver*** × Prise **Vanillepulver*** × 40 Gramm **Zartbitterschokolade** >70%* × Schale von **1 Orange**, geraspelt

EXTRA UTENSILIEN

Donutbackblech oder Donutmaker**

Erhitze den Ofen auf 180 Grad vor. Gib die Banane, das Ei und die Datteln in den Mixer oder eine Küchenmaschine. Misch dies zu einem glatten Ganzen. Gib das Mehl zusammen mit dem Proteinpulver und dem Backpulver in eine Schüssel. Rühr das Bananen-Dattel-Gemisch durch die Mehl. Gib eventuell noch eine Prise Vanillepulver hinzu. Fette die Donutbackblech oder den Donutmaker ein und verteile den Teig über die Backform.

Back die Donuts in 10 bis 12 Minuten im Ofen gar oder leg sie in den Donutmaker. Kontrolliere den Garheitsgrad, indem du ein Satéspießchen in einen Donut steckst. Kommt es sauber wieder heraus? Dann sind die Donuts gar. Lass die Donuts auf einem Küchenbrett abkühlen. Lass die Schokolade au bain-marie schmelzen. Dippe die Donuts in die Schokolade und beleg sie mit der geraspelten Orangenschale und eventuell anderen Toppings.

NÄHRWERTE, PRO DONUT

ENERGIE **162 KCAL** | FETT **8,5 GRAMM**
| KOHLENHYDRATE **12,5 GRAMM** |
BALLASTSTOFFE **3 GRAMM** | EIWASSE **8 GRAMM**

***Hast du kein Donutbackblech oder einen Donutmaker? Du kannst auf deinem mit Backpapier bekleideten Backblech auch mit der Hand den Donut aus dem Teig formen. Berücksichtige, dass das Loch beim Backen etwas kleiner werden kann. Mach das Loch also nicht zu klein.*

* Bei Body & Fit erhältlich

Frozen

YOGHURT BARK

Freezelicious

12 PORTIONEN

ZUBEREITUNG

ZUTATEN

- × 500 Gramm **griechischer Joghurt 0% Fett**
- × 1 Messlöffel **Whey Perfection***, Vanilla
- × **Frisches Obst**, nach Wahl

Misch den Joghurt mit dem Proteinpulver in einer Schüssel. Gieß die Mischung in eine mit Backpapier ausgekleidete Auflaufform. Dekoriere dies mit deinem Lieblingsobst oder verwende andere Toppings wie Nüsse, Samen, Superfoods oder Schokolade. Stell die Auflaufform ins Gefrierfach und lass das Ganze in 3 bis 4 Stunden aushärten. Lass die Auflaufform kurz in einem Waschbecken mit Wasser stehen und hebe den Frozen Joghurt vorsichtig mit dem Backpapier aus der Auflaufform. Entferne vorsichtig das Backpapier. Schneide oder brich das Ganze in Brocken, Stücke oder kleine Bissen und bewahre diese im Gefrierfach auf. So hast du immer eine frische und verantwortbare Zwischenmahlzeit zur Hand!

TIPP!

Zur Abwechslung kannst du mit diversen Obstsorten variieren. Und gib für einen tollen Bite Nüsse, Samen, Schokolade oder Kekse hinzu.

NÄHRWERTE, GANZES REZEPT

ENERGIE **366 KCAL** | FETT **1,5 GRAMM**

| KOHLENHYDRATE **36,5 GRAMM** |

BALLASTSTOFFE **1,5 GRAMM** |

EIWEIßE **51 GRAMM**

* Bei Body & Fit erhältlich

Fruity

CLOUD BREAD

Low Carb Treat

10 BRÖTCHEN

ZUBEREITUNG

ZUTATEN

- × 3 Eier oder 90 Gramm **Liquid Egg Whites*** × 3 Ei **Hüttenkäse**
- × 1 TI **Backpulver*** × 15 Gramm (ungefähr ½ Messlöffel) **Whey Perfection***, Vanilla × 1 TI **Zimt**
- × 1 Ei **Honig*** × **Smart Cooking Spray***

OPTIONAL ALS TOPPING

- × **Magerquark** × **Frisches Obst**
- × **Honig***

Erhitze den Ofen auf 150 Grad vor. Trenne die Eier (indem du das Eigelb vom Eiweiß trennst) und gib das Eiweiß in eine fettfreie Schüssel. Du kannst die Schüssel eventuell entfetten, indem du mit einer halben Zitrone durch die Schüssel gehst. Schlag das Eiweiß mit einem Mixer steif bis es in einer schönen Spitze am Mixer haften bleibt. Gib das Eigelb in eine Schüssel und misch den Hüttenkäse, das Backpulver, das Proteinpulver, den Zimt und den Honig hindurch. Schöpfe das Eigelb-Hüttenkäse-Gemisch vorsichtig in das steifgeschlagene Eiweiß bis alles gut vermischt ist. Bekleide ein Backblech mit Backpapier und sprüh dieses mit Smart Cooking Spray ein. Schöpf den Teig mit einem Löffel in runde Formen auf das Ofenblech. Back die Brötchen in 18 bis 20 Minuten in der Mitte des Ofens gar. Garniere die Brötchen mit magerem Quark, frischem Obst und eventuell einem Tropfen Honig.

NÄHRWERTE, PRO BRÖTCHEN

ENERGIE **36 KCAL** | FETT **1,5 GRAMM**

| KOHLENHYDRATE **2 GRAMM** |

BALLASTSTOFFE **0 GRAMM** | EIWEIßE

3,5 GRAMM

FAKT! 1 messlöffel Proteinpulver wiegt ungefähr 25-28 Gramm.

* Bei Body & Fit erhältlich

BODY&FIT
THE FIT PEOPLE'S SUPERMARKET

Funky

PROTEIN FLUFF

Fluff it your way

1 PERSON

ZUBEREITUNG

ZUTATEN

× 200 Gramm **gefrorene Mango**
und / oder **Ananas** × 100 ml
Magermilch × 1 Messlöffel
Micellar Casein Perfection*, Vanilla

Gib das gefrorene Obst in den Mixer oder die Küchenmaschine und mahle es fein. Gib das gemahlene Obst in eine Schüssel und gib anschließend die Milch und das Micellar Casein Perfection hinzu. Schlag das Gemisch mit einem Handmixer oder einer Küchenmaschine steif bis eine luftige und cremige Masse entsteht. Du wirst sehen, dass es enorm an Volumen zunehmen wird. Serviere das Ganze in einem Glas und runde es mit deinen Lieblingstoppings ab.

EXTRA UTENSILIEN

Kräftiger Mixer, Handmixer oder
Küchenmaschine

NÄHRWERTE, PRO SHAKE

ENERGIE **235 KCAL** | FETT **1 GRAMM**

| KOHLENHYDRATE **30,5 GRAMM** |

BALLASTSTOFFE **2,5 GRAMM** | EIWEIFE
24 GRAMM

TIPP!

Protein Fluff schmeckt auch als verantwortbarer Nachtisch! Du kannst im Rezept mit diversen Obstsorten variieren. Entscheide dich beispielsweise für Erdbeeren, Himbeeren, Banane, Melone oder Heidelbeeren.

* Bei Body & Fit erhältlich



TIPP!

Schneide den Carrot Cake in Stücke und bewahre ihn (ohne Topping) im Gefrierfach. So hast du immer einen leckeren Snack zur Hand. Auch für unterwegs zum Mitnehmen, auf der Arbeit oder in der Schule praktisch.



Kings

CARROT CAKE

Royal Snack

12 CAKES

ZUBEREITUNG

ZUTATEN

- × 200 Gramm **Ultra Fine Oats***
- × 50 Gramm **Mandelmehl***
- × 2 Messlöffel **Whey Perfection***,
Vanilla × 3 **Eier** oder 90 Gramm
Liquid Egg Whites* × 3 **Datteln***,
entkernt × 2 **reife Bananen**
- × 200 Gramm **Karotte**, geraspelt
- × 50 Gramm **Walnüsse***, gehackt
× Schale von ½ **Orange**,
geraspelt × 1 El **Backpulver**
- × Prise **Salz** × 2 Tl **Spekulatius-**
gewürz × 2 Tl **Zimt**

OPTIONAL ALS TOPPING

- × 400 Gramm **magerer Quark**
- × 1 Messlöffel **Whey Perfection***,
Vanilla × Streifen rohe **Karotte**

Erhitze den Ofen auf 175 Grad vor. Misch die Ultra Fine Oats mit dem Mandelmehl und dem Whey Perfection in einer Schüssel. Gib die Eier, Datteln und Bananen in den Mixer und misch dies zu einem glatten Gemenge. Gib das Eigemisch zum Mehl in die Schüssel und rühre gut durch. Gib die geraspelten Karotten, die Walnüsse, die geraspelte Orangenschale, das Backpulver, das Salz und das Gewürz hinzu und vermische das Ganze. Bekleide eine Browniebackform oder eine Auflaufform mit Backpapier und gieß den Teig hinein. Back den Karottenkuchen in 30 bis 35 Minuten in der Mitte des Ofens gar. Schneide den Karottenkuchen in 12 viereckige Carrot Cakes.

NÄHRWERTE, PRO CAKES (INKLUSIVE TOPPING)

ENERGIE **220 KCAL** | FETT **8 GRAMM** |

KOHLHYDRATE **21 GRAMM** | BALLASTSTOFFE

3,5 GRAMM | EIWEIßE **15 GRAMM**

* Bei Body & Fit erhältlich

Lovely

RED VELVET CUP CAKES

Be my valentine

12 CUPCAKES

ZUBEREITUNG

ZUTATEN

- × 75 Gramm **Mandelmehl***
- × 75 Gramm **Ultra Fine Oats***
- × 1 Messlöffel **Whey Perfection***,
Vanilla × 4 **Datteln***, entkernt
- × 200 Gramm **gekochte rote Bete**
 - × 2 reife **Bananen** × 3 **Eier**
 - × 1 TI **Vanillepulver*** × 1 TI **Backpulver** × Prise **Salz**
 - × 300 Gramm **kräftiger griechischer Joghurt** oder **Skyr**
 - × 1 Messlöffel **Smart Protein***,
Vanilla × 2 Erdbeeren oder
Himbeeren

Erhitze den Ofen auf 180 Grad vor. Gib das Mandelmehl zusammen mit den Ultra Fine Oats und dem Proteinpulver in eine Schüssel. Lass die Datteln kurz in warmem Wasser einweichen. Gib die rote Bete, die Bananen, die Eier und die Datteln in den Mixer und misch sie zu einer glatten Masse. Gib das Rote-Bete-Gemisch in die Schüssel und verrühre es mit Mehl. Gib das Vanillepulver, Backpulver und Salz hinzu und rühre gut durch. Verteile den Teig in 12 Muffinformen und backe die Cakes in 30 Minuten in der Mitte des Ofens gar. Lass die Cakes gut abkühlen und mach währenddessen das Frosting. Misch den griechischen Joghurt mit dem Smart Protein und stampf die Erdbeeren oder Himbeeren hindurch. Sorg dafür, dass eine glatte, gleichmäßige Mischung in der Farbe Hellrosa entsteht. Gib die Mischung in einen Spritzbeutel und trage das Frosting auf die abgekühlten Cupcakes auf.

NÄHRWERTE, PRO CUPCAKE

ENERGIE **165 KCAL** | FETT **5,5 GRAMM**

| KOHLENHYDRATE **16 GRAMM** |

BALLASTSTOFFE **3 GRAMM** | EIWASSE

11 GRAMM

* Bei Body & Fit erhältlich

TIPP!

Gib zur Abwechslung unterschiedliche Sorten von frischem Obst, Samen und/oder Nüssen hinzu.



Morning

BIRCHER MÜSLI

Start fruity

1 PERSON

ZUBEREITUNG

ZUTATEN

- × 40 Gramm **Haferflocken***
- × 200 ml **magere** oder **pflanzliche Milch** × 1 Messlöffel **Whey Perfection***, Vanilla × 50 Gramm **frisches Obst**, nach Wahl.

Beispielsweise Erdbeeren, Heidelbeeren und Himbeeren

- × ½ El **Kürbiskerne***

Misch die Haferflocken, die Milch und das Proteinpulver in einer Schüssel oder einem Glasgefäß. Gib das Obst und die Kürbiskerne hinzu und lass dies über Nacht im Kühlschrank stehen. Am folgenden Tag ist die Milch aufgesogen und du kannst ein leckeres Frühstück genießen! Lässt sich auch ideal in einem Glasgefäß für on the go machen.

Ziehst du warme Haferflocken vor? Gib die Zutaten dann einfach in einen Topf und erhitze sie für 3 bis 5 Minuten.

FAKT! Proteinpulver ist kein Ersatz für eine gesunde Ernährung, kann aber als Ergänzung zu einem bewussten und verantwortungsvollen Lifestyle betrachtet werden.

NÄHRWERTE, PRO PERSON

ENERGIE **448 KCAL** | FETT **10,5**

GRAMM | KOHLENHYDRATE **43 GRAMM**

| BALLASTSTOFFE **7 GRAMM** | EIWEIßE

40 GRAMM

* Bei Body & Fit erhältlich

Muscle

MUFFINS

Easy peasy

10 MUFFINS

ZUBEREITUNG

ZUTATEN

- × 3 **Eier** × 3 **Datteln***, entkernt
- × 60 Gramm **Dinkelmehl***
- × 2 Ei **Kokosöl*** × 1 TI **Backpulver**
- × 1 Messlöffel **Whey Perfection***,
Vanilla × 1 reife **Birne**, in Würfeln
- × 30 Gramm **Pekannüsse***,
gehackt

Erhitze den Ofen auf 180 Grad vor. Gib die Eier mit den Datteln in den Mixer und mische sie zu einem glatten Ganzen. Gib das Mehl in eine Schüssel und vermenge es mit dem Ei-Dattel-Gemisch. Gib das Kokosöl, das Backpulver und das Proteinpulver hinzu und rühre dies zu einem glatten Teig. Gib zum Schluss die Birnenwürfel und die gehackten Pekannüsse in den Teig. Stell die Muffinförmchen auf ein Muffinbackblech und füll sie mit dem Teig. Back die Muffins in 25 Minuten in der Mitte des Ofens gar.

NÄHRWERTE, PRO MUFFIN

ENERGIE **110 KCAL** | FETT **5,5**

GRAMM | KOHLENHYDRATE **9 GRAMM**

| BALLASTSTOFFE **1 GRAMM** | EIW EIWEIßE

5 GRAMM

TIPPI!

Lust auf etwas anderes als Birne und Pekannüsse? Entscheide dich dann beispielsweise für Blaubeeren mit Walnüssen oder Himbeeren mit Kürbiskernen. Mmm!

* Bei Body & Fit erhältlich

TIPPI!

Leg einen leckeren home-made Donut mit passenden Toppings auf deinen Shake und serviere!
(Siehe Rezept auf Seite 14)



Perfect POWER SHAKES

Shake it baby

HIMBEERSHAKE

× 100 Gramm **Himbeeren**, gefroren × 1 Messlöffel **Whey Perfection***, Raspberry Milkshake × 250 ml **Wasser** oder **Magermilch** × **Frische Himbeeren**, als Garnierung

ZUBEREITUNG

Gib das Proteinpulver zusammen mit Wasser oder Milch und den gefrorenen Himbeeren in einen Mixer. Misch dies bis ein klumpfreier Shake entsteht. Gib den Shake in ein Glas, garniere ihn mit den Himbeeren und serviere ihn mit einem tollen Strohhalm.

NÄHRWERTE, PRO SHAKE

ENERGIE **296 KCAL** | FETT **1,5 GRAMM**
| KOHLENHYDRATE **33,5 GRAMM** |
BALLASTSTOFFE **3 GRAMM** |
EIWEIßE **34 GRAMM**

* Bei Body & Fit erhältlich

EISKAFFEE-SHAKE

× 1 **Espresso**, abgekühlt × 1 Messlöffel **Whey Perfection***, Chocolate oder Vanilla × 250 ml **Wasser** oder **Milch** × ½ **Banane**, gefroren × Hand **Eiswürfel**

ZUBEREITUNG

Gib den Espresso, das Proteinpulver, das Wasser / die Milch, die gefrorene Banane und die Eiswürfel in einen Mixer. Misch dies bis eine cremige Masse entsteht. Serviere den Shake in einem Glas. Option: Ersetze die Eiswürfel dadurch den Shake für 30 Minuten ins Gefrierfach zu stellen.

NÄHRWERTE, PRO SHAKE

ENERGIE **254 KCAL** | FETT **1,5 GRAMM**
| KOHLENHYDRATE **26,5 GRAMM** |
BALLASTSTOFFE **2 GRAMM** |
EIWEIßE **32 GRAMM**

SNICKERS SHAKE

× 1 Messlöffel **Whey Perfection***, Chocolate × 250 ml **Wasser** oder **Milch** × 1 Ei **Erdnusspulver*** × ½ Ei **Whey Isolate Crispy*** × ½ Ei **Erdnussstücke***

ZUBEREITUNG

Gib das Proteinpulver, das Wasser / die Milch und das Erdnussbutterpulver in einen Shaker oder Mixer. Misch dies bis ein klumpfreier Shake entsteht. Schenk den Shake in ein Glas und runde ihn mit Crispies und Erdnussstücken ab.

NÄHRWERTE, PRO SHAKE

ENERGIE **343 KCAL** | FETT **6,5 GRAMM**
| KOHLENHYDRATE **22,5 GRAMM** |
BALLASTSTOFFE **3,5 GRAMM** |
EIWEIßE **47 GRAMM**

TIPP!

Keine Zeit oder Lust selbst eine Pfannkuchenmischung zu machen? Entscheide dich dann für eine unserer gebrauchsfertigen Mischungen. Einfach und sehr lecker!



Power PANCAKES

Start stacking

6 PANCAKES

ZUBEREITUNG

ZUTATEN

- × 1 **Banane** × 2 **Eier** × 100 Gramm **Ultra Fine Oats***
- × 1 Messlöffel **Whey Perfection***, Geschmacksrichtung nach Wahl
- × 1 TL **Backpulver** × Prise **Salz**
- × 200 ml **Magermilch**
- × **Kokosöl*** oder **Smart Cooking Spray***, um darin zu backen

OPTIONAL

Gebrauchsfertige Mischung:
Smart Protein Pfannkuchenmischung*, **Sports Pancakes***,
Low Calorie Pancake Mix oder
Vegan Pancake Mix*

Gib die Banane zusammen mit den Eiern in den Mixer. Misch dies zu einer glatten Masse. Gib die Ultra Fine Oats zusammen mit dem Proteinpulver, Backpulver, Salz und Bananen-Ei-Gemisch in eine Schüssel. Rühre dies gut mit einem Schneebesen durch bis ein klumpfreier Teig entsteht. Gib die Milch hinzu, sodass es ein dünnerer Teig wird. Gib für dickere Pfannkuchen weniger Milch hinzu und für dünnere Pfannkuchen mehr. Erhitze eine Pfanne mit Kokosöl oder Smart Cooking Spray auf dem Herd. Gib einen halben Suppenlöffel des Teigs in die Pfanne. Back den Pfannkuchen an beiden Seiten goldbraun. Wiederhole dies bis der Teig aufgebraucht ist. Schmeckt mit einem Topping aus Magerquark, Mandeln, Heidelbeeren und geraspelter Zartbitterschokolade.

TIPP! Mach deine Pfannkuchen schön luftig und fluffy, indem du die Eier trennst, das Eiweiß steif schlägst und zum Abschluss vorsichtig in den Teig schöpfst. So kreierst du zusätzliche Luft im Teig und werden die Pfannkuchen schön fluffy.

NÄHRWERTE, PRO PANCAKE

ENERGIE **137 KCAL** | FETT **3 GRAMM**

| KOHLENHYDRATE **16,5 GRAMM** |

BALLASTSTOFFE **1,5 GRAMM** | EIWEIFE

9,5 GRAMM

* Bei Body & Fit erhältlich

TIPP!

Verwende das Obst,
das übrig bleibt, als
Topping.

Rainbow CHEESECAKE

Colour your day

8 KUCHENSTÜCKE

ZUBEREITUNG

ZUTATEN BODEN

- × 4 **Datteln***, entkernt
- × 75 Gramm **Ultra Fine Oats**
- × 75 Gramm **Mandelmehl***
- × 1 Ei **Kokosöl***
- × 1 Ei **Kakaopulver***

ZUTATEN FÜLLING

- × 600 Gramm **Magerquark**
- × 1 Messlöffel **Whey Perfection***,
Vanilla × **Obst** nach Wahl, bspw.
Ananas, Erdbeere, Heidelbeere,
Kiwi, Melone und Himbeere
- × 2 Ei **Kokosblütensirup*** oder
Honig* × 1 Tl **Agar**

Weich die Datteln in warmem Wasser ein. Gib die Datteln in einen Mixer oder eine Küchenmaschine und mahle sie fein. Gib die feingemahlene Datteln mit den übrigen Zutaten für den Boden in eine Schüssel und knete dies durcheinander. Beleg den Boden einer Kuchenform mit dem Teig und drück diesen gut fest. Für einen knusprigeren Boden kannst du den Boden 15 Minuten in einem vorgeheizten Ofen auf 180 Grad backen.

Gib 100 Gramm Quark in den Mixer mit 1/6 des Proteinpulvers und dem Obst in der Farbe, mit der du beginnen willst. Misch dies zu einer glatten Masse. Gib einen Teil des Kokosblütensirups hinzu, um die Füllung etwas süßer zu machen. Koste ob die Fruchtquarkmischung süß genug ist. Manche Fruchtarten sind weniger süß und können durchaus etwas mehr Sirup gebrauchen. Gib die Mischung in einen Topf und gib etwa 1/6 Tl Agar hinzu. Bring dies zum Kochen und rühre es währenddessen gut mit einem Schneebesen durch. Nimm den Topf vom Herd und verteile die Mischung über den Boden des Cheesecakes. Stell den Cheesecake in den Kühlschrank und lass eine Schicht aufsteigen ehe du mit der folgenden Schicht beginnst. Wiederhole dies pro Schicht. Wenn du zu früh mit der nächsten Schicht beginnst, können die Farben ineinander verlaufen. Nachdem du alle Schichten fertig hast, lässt du den Cheesecake 2 bis 3 Stunden im Kühlschrank steif werden.

NÄHRWERTE, PRO KUCHENSTÜCK

ENERGIE **210 KCAL** | FETT **8 GRAMM**

| KOHLENHYDRATE **22 GRAMM** |

BALLASTSTOFFE **4,5 GRAMM** | EIWASSEI

13,5 GRAMM

* Bei Body & Fit erhältlich

BODY&FIT
THE FIT PEOPLE'S SUPERMARKET

TIPP!

Dieses Rezept lässt sich auch toll in einer viereckigen Kuchenform machen. So kannst du kleine Vierecke aus dem Kuchen schneiden und hast deine perfekten Smart Break Bites.

Smart

BREAK CHEESECAKE

Keep it smart

12 KUCHENSTÜCKE

ZUBEREITUNG

ZUTATEN

- × 8 mal **Smart Break***
- × 20 Gramm **Kokosöl***
- × 500 Gramm **Magerquark**
- × 200 Gramm **Frischkäse light**
- × 2 Messlöffel **Whey Perfection***,
White Chocolate
- × 6 **Gelatineblätter**

TOPPING

- × 4 mal **Smart Break***
- × 30 Gramm **Haselnüsse***,
gehackt

Beleg eine Kuchenform (22 cm) mit Backpapier. Zerkrümele die Smart Breaks (Tipp: Mach das in einem Mixer). Schmelz das Kokosöl in einer Pfanne auf dem Herd. Misch die zerkrümelten Smart Breaks mit dem Kokosöl in einer Schüssel. Gib das Gemisch in die Kuchenform und verteile es über den Boden. Drück dies gut mit der gewölbten Seite eines Löffels fest. Stell die Kuchenform eben in den Kühlschrank.

Mach währenddessen mit der Zubereitung der Füllung weiter. Weiche die Gelatineblätter 5 Minuten in kaltem Wasser ein. Misch den Quark, den Frischkäse und das Proteinpulver zu einem glatten Teig. Hol die Gelatineblätter aus dem Wasser und drücke sie aus. Gib 6 Esslöffel der Quarkmischung in eine Stielpfanne und gib die Gelatineblätter hinzu. Stell die Pfanne auf den Herd und erhitze sie. Rühre gut durch bis sich die Gelatineblätter komplett aufgelöst haben. Misch die warme Quarkmischung mit der kalten Mischung in der Schüssel. Rühr gut durch und verteile das Gemisch über den Boden der Kuchenform. Lass Den Kuchen mindestens 2 bis 3 Stunden im Kühlschrank steif werden lassen. Schneide die Smart Breaks in 4 Vierecke. Garniere den Kuchen mit den Smart Break-Stücken und den gehackten Haselnüssen. Guten Appetit!

NÄHRWERTE, PRO KUCHENSTÜCK
ENERGIE **226 KCAL** | FETT **16 GRAMM**
| KOHLENHYDRATE **8 GRAMM** |
BALLASTSTOFFE **3,5 GRAMM** |
EIWEIßE **14 GRAMM**

* Bei Body & Fit erhältlich

Super SMOOTHIES

Get smooth

AVOCADO- HEIDELBEER-SMOOTHIE

× 250 ml **Wasser** × 1 Messlöffel
Whey Perfection*, Vanilla × 50
Gramm **Heidelbeeren** × 1/4 **Avocado**,
entkernt × 1 TI **Leinsamen***
Prise **Vanillepulver***

ZUBEREITUNG

Gib das Wasser, das Proteinpulver,
die Heidelbeeren und die Avocado
in den Mixer. Gib Leinsamen und
Vanillepulver hinzu und misch dies
zu einem glatten Ganzen. Schenk
dies in ein Glas oder in einen
Becher für on the go.

NÄHRWERTE, PRO SMOOTHIE

ENERGIE **238 KCAL** | FETT **11 GRAMM**
| KOHLENHYDRATE **5,5 GRAMM** |
BALLASTSTOFFE **4 GRAMM** | EIWEIßE
24,5 GRAMM

* Bei Body & Fit erhältlich

AÇAI SMOOTHIE BOWL

× 200 ml **Magermilch**
× 1 gefrorene **Banane**
× 1 Messlöffel **Whey Perfection***,
Vanilla × ½ El **Açaipulver***

ZUBEREITUNG

Gib alle Zutaten in den Mixer.
Misch dies zu einer cremigen
Mischung und schenk es in
eine Schüssel. Runde dies mit
deinen Lieblingstoppings ab,
beispielsweise mit Obst, Nüssen,
Samen, Kernen oder Superfoods!

NÄHRWERTE, PRO SMOOTHIE

ENERGIE **338 KCAL** | FETT **2,5 GRAMM**
| KOHLENHYDRATE **47 GRAMM** |
BALLASTSTOFFE **3,5 GRAMM** | EIWEIßE
31,5 GRAMM

GREEN SMOOTHIE

× 200 ml **Magermilch** × 1 **Banane**
× 50 Gramm gefrorene **Ananas**
× 1 Messlöffel **Whey Perfection***,
Vanilla × 2 Hände **Rucola** × 1 TI
Hanfamen* oder **Chiasamen***

ZUBEREITUNG

Gib alle Zutaten in einen Mixer
und vermische sie zu einem
glatten Smoothie. Serviere ihn in
einem Glas mit Strohalm oder
nimm den Smoothie für unter-
wegs in einem Becher mit.

NÄHRWERTE, PRO SMOOTHIE

ENERGIE **339 KCAL** | FETT **4 GRAMM**
| KOHLENHYDRATE **41 GRAMM** |
BALLASTSTOFFE **5,5 GRAMM** | EIWEIßE
32,5 GRAMM

Sweet

POTATO BROWNIES

For Chocoholics

12 BROWNIES

ZUBEREITUNG

ZUTATEN

× 2 mittelgroße **Süßkartoffeln**
(etwa 425 Gramm) × 4 **Datteln***,
entkernt × 70 Gramm **Ultra Fine
Oats*** × 60 Gramm **Mandelmehl***
× 2 Ei **Kokosblütenzucker***
× 4 Ei **Kakaopulver*** × 20 Gramm
Whey Perfection*, Chocolate oder
Vanilla × Prise **Salz**

TOPPING

× 20 Gramm **Kakaopulver***
× 2 Ei **Kakaonibs***

Schäle die Süßkartoffeln und schneide sie in Würfel. Koch die Süßkartoffeln in 25 Minuten gar. Lass die Süßkartoffelwürfel anschließend in einem Sieb abtropfen und abkühlen. Gib die Datteln in eine Schüssel mit warmem Wasser und lass sie eben einweichen. Heize währenddessen den Ofen auf 180 Grad vor. Gib die Ultra Fine Oats, das Mandelmehl, den Kokosblütenzucker, das Kakaopulver, das Proteinpulver und das Salz in eine Schüssel. Gib die abgekühlte Süßkartoffel in den Mixer (Das geht auch mit einem Stabmixer.) und mische sie zu einer glatten Masse. Gib die Dattel-Kartoffel-Mischung in die Schüssel und rühre gut durch. Bei einem zu dicken Teig kannst du noch einen Schuss Mandelmilch hinzugeben. Beleg eine Browniebackform mit Backpapier und verteile den Teig über die Form. Back die Brownies in 35 bis 40 Minuten im Ofen gar. Lass die Brownies gut abkühlen. Verteile das Kakaopulver (mit einem Sieb) zusammen mit den Kakaonibs über den Brownie. Schneide den Brownie in 12 viereckige Brownies.

NÄHRWERTE, PRO BROWNIE

ENERGIE **150 KCAL** | FETT **5 GRAMM**

| KOHLENHYDRATE **20 GRAMM** |

BALLASTSTOFFE **4,5 GRAMM** |

EIWEIßE **5,5 GRAMM**

* Bei Body & Fit erhältlich



TIPP!

Wenn du dich für Proteinpulver in der Geschmacksrichtung Vanille entscheidest, kannst du für einen intensiven Schokogeschmack noch 1 Ei Kakaopulver hinzufügen.

Tasty

OREO TIRAMISU

Coffee o'clock

8 PORTIONEN

ZUBEREITUNG

ZUTATEN

- × 1 **Espresso** × 150 Gramm **Smart Protein Cookies***
- × 500 Gramm **Magerquark**
- × 1 Messlöffel **Whey Perfection***, Chocolate oder Vanilla
- × 75 Gramm **Crunch & Cream Cookies*** oder **Oreos**
- × 100 Gramm **frische Erdbeeren**

EXTRA UTENSILIEN

Auflaufform

Gib den Espresso in einen tiefen Teller. Tunke die Smart Protein Cookies in den Espresso und verteile sie über den Boden der Auflaufform. Misch den Magerquark zusammen mit Proteinpulver in einer Schüssel. Gib 4 Crunch & Cream Cookies in den Mixer und mahle sie fein. Gib die pulverisierten Kekse in die Quarkmischung und mische dies gut durch. Verteile die Füllung über den Boden der Auflaufform und streich sie mit einem Pfannenwender schön glatt. Zerbröckele die übrigen Crunch & Cream Cookies und verteile sie zusammen mit den Erdbeeren als Topping über das Tiramisu. Lass das Tiramisu etwa 3 bis 4 Stunden im Kühlschrank steif werden.

FAKT! Toll um einen verantwortbaren Nachtisch zu genießen oder als Snack beim Kaffee!

NÄHRWERTE, PRO PORTION

ENERGIE **186 KCAL** | FETT **7,5 GRAMM**

| KOHLENHYDRATE **17 GRAMM** |

BALLASTSTOFFE **1,5 GRAMM** |

EIWEIß **13,5 GRAMM**

* Bei Body & Fit erhältlich



HAST DU FRAGEN? NIMM KONTAKT MIT UNS AUF:



MAIL

KUNDENSERVICE@BODYANDFIT.DE



TELEFON

0800 7238428
(gratis)



LIVE CHAT

[BODYANDFIT.DE](https://www.bodyandfit.de)

[WWW.BODYANDFIT.DE](https://www.bodyandfit.de)

Alle Rechte vorbehalten/All rights reserved

© Die gesamte oder teilweise Übernahme, Platzierung auf anderen Seiten, Vervielfältigung auf welche andere Weise auch immer und/oder kommerzielle Verwendung vom Protein Pow(d)er ist nicht zugestanden, es sei denn, dass hierfür eine ausdrückliche, schriftliche Genehmigung von Body & Fit erteilt wurde.

Protein Pow(d)er von Body & Fit wurde mit der größten Sorgfalt zusammengestellt. Der Herausgeber ist nicht verantwortlich für eventuell falsche oder fehlende Angaben. Ebenso wenig ist Body & Fit für Handlungen verantwortlich, die sich möglicherweise aus dem Lesen dieser Ausgabe ergeben.

BODY&FIT[®]
THE FIT PEOPLE'S SUPERMARKET