



Eiweiß Rezepte für deine Muskeln



25 min



Apfel-Taler



Los geht's:

Alle Zutaten mit einem Löffel in einer Schüssel verrühren. Kleine Häufchen auf ein Backblech geben und bei 180 Grad Heißluft ca. 15 Minuten backen.

Tipp:

Schmecken am besten frisch aus dem Backrohr!

Das brauchst du:

für ca. 16 Stück:

300 g Skyr

2 Eier

2 EL Grieß

60 g Mehl (1/2 Vollkorn)

1 TL Backpulver

1 EL Vanillepudding-Pulver

ca. 3 Äpfel, klein geschnitten

etwas Zimt

Guten Appetit!





20 min



Energy-Balls



© Mag. Andrea Frühwald

Los geht's:

Alle Zutaten im Hochleistungsmixer oder Pürierstab zerkleinern, sodass eine formfähige Masse entsteht. Dann mit den Händen kleine Kugeln formen und in diversen Samen oder Kokosflocken wälzen.

Haltbarkeit ca. 1 Woche in einem luftdicht verschlossenem Glas oder einfach einfrieren 😊

Tipps:

Ein gesunder Snack für zwischendurch! Ideal für die gesunde Jause oder unterwegs.

Das brauchst du:

ca. 40 Stück:

- 1 Tasse (250 ml) Trockenfrüchte (Datteln, Aprikosen)
- 1 Tasse (250 ml) Getreideflocken (Hirseflocken, Haferflocken,...)
- 4 EL Mandelmus, braun
- 6 EL Milch
- 1 EL Kakaopulver
- 1 EL Hirsepops
- 2 EL Kakao Nibs

zum Wälzen: Hanfsamen, Leinsamen, Sesam, Brennesselsamen oder Kokosflocken

Guten Appetit!





50 min



Topfen-Striezel



© Mag. Andrea Frühwald

Los geht's:

Eier und Zucker schaumig rühren. Öl langsam einfließen lassen.

Topfen und Milch unterrühren. Mehl mit Backpulver und Stärke vermischen und mit Knethaken zu einem glatten Teig verarbeiten. Salz und Rosinen dazugeben.

Zwei kleine oder einen großen Striezel flechten. Mit Dotter-Milch Gemisch bestreichen und mit Zucker und/oder Mandelblättchen bestreuen. Bei ca. 170 Grad Heißluft für 30 Minuten backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

Tipp:

Gelingt sicher! Der Striezel enthält durch den Topfen hochwertiges Eiweiß.

Das brauchst du:

- 2 Eier
- 250 g Topfen
- 50 g Zucker
- 1 Handvoll Rosinen
- 1 Packung Vanillezucker
- 100 ml Rapsöl
- 50 ml Milch
- 500 g Mehl (davon 200 g Vollkorn)
- 1 Packung Backpulver
- 1 EL Kartoffelstärke
- 1 Prise Salz

Zum Bestreichen: 1 Dotter mit 1 EL Milch verrühren

Zum Bestreuen: Hagelzucker oder Mandelblättchen

Guten Appetit!





5 min



Avocado-Hüttenkäse



Los geht's:

Avocado halbieren und Fruchtfleisch mit einem Eßlöffel auslösen. Mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Hüttenkäse vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:

Den Avocado-Hüttenkäse auf einem Vollkornbaguette oder Schwarzbrot genießen! Hüttenkäse ist eine wertvolle Eiweiß-Quelle mit geringem Fett-Anteil.

Das brauchst du:

200 g Hüttenkäse
1 Avocado
Kräutersalz, Pfeffer

Nach Belieben: Kräuter, Paprika, Radieschen,...

Guten Appetit!





30 min



Chili con Gemüse



Los geht's:

Gemüse klein schneiden und in Öl anschwitzen. Dosengemüse waschen, abtropfen und dazugeben. Gewürze hinzufügen und mit Wasser aufgießen. Tomaten und Tomatenmark einrühren, würzen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Dazu passt ein Grahamweckerl oder Salzstangerl!

Tipp:

Das Chili lässt sich auch super einfrieren! Wenn du es gerne fleischiger magst, dann mische einfach etwas Faschiertes dazu 😊

Das brauchst du:

- 4 Karotten
- 2 Zwiebeln
- 1 Stange Lauch
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Rapsöl
- 1 Dose Mais
- 1 Dose Bohnen, weiß
- 1 Dose Käferbohnen
- etwas Wasser
- 500 g Tomaten passiert oder gewürfelt
- 2 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer, Chiligewürz, Kümmel gemahlen
- Evtl. etwas frische Chilis

Guten Appetit!





45 min



Karotten-Erbesen-Gemüse mit Kräuterrahm



© Mag. Andrea Frühwald

Los geht's:

Kartoffeln waschen, vierteln und in eine Auflaufform geben. Mit Rapsöl beträufeln und Rosmarinzweige dazwischen stecken. Für ca. 40 Minuten bei 160 Grad Heißluft ins Backrohr geben bis sie weich sind.

In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch fein schneiden und in Olivenöl kurz anrösten. Karotten waschen, schälen (muss man aber nicht unbedingt) und in dünne Scheiben schneiden und dazugeben. Die Erbsenschoten und klein geschnittene Erbsentriebe hinzufügen und zugedeckt ein paar Minuten dünsten lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Joghurt mit Sauerrahm verrühren und mit Salz und klein geschnittenen Kräutern verfeinern.

Das brauchst du:

800 g Kartoffeln
2 EL Rapsöl
2 Rosmarinzweige

4 Handvoll Erbsenschoten
4 Handvoll Erbsentriebe mit Blättern
500 g Karotten
1 Zwiebel
1 Jungknoblauch
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

250 g Joghurt
125 g Sauerrahm
1 Msp. Senf
etwas Zitronensaft
1 Handvoll Kräuter (Petersilie,
Schnittlauch, Löwenzahn, Thymian...)

Tipp:

Bei stärkereichen Lebensmitteln bildet sich bei über 160 Grad Acrylamid (krebserregend). Deshalb ist es empfehlenswert, die Kartoffeln bei niedriger Temperatur zu garen.

Guten Appetit!





30 min



Schnelle Weckerl



Los geht's:

Alle Zutaten für den Teig in eine Rührschüssel geben und mit der Küchenmaschine (Knethaken) auf mittlerer Stufe ca. 3-5 Minuten zu einem glatten Teig verarbeiten. Wenn sich der Teig schön von dem Schüsselrand löst, ist er fertig. Gegebenenfalls noch etwas Mehl hinzufügen.

Weckerl formen. In der Mitte mit einem Messer einritzen, und auf ein Backblech legen. Mit Wasser anstreichen und mit Samen oder Kernen bestreuen. Bei 180 Grad Heißluft ca. 10-15 Minuten backen.

Das brauchst du:

Teig für ca. 7 Stück:

- 250 g Mehl (davon 125 g Vollkorn)
- 250 g Topfen
- 1 Ei
- 1 TL Sauerrahm od. Joghurt
- 1 P. Backpulver
- 1 TL Salz
- 1 EL Brotgewürz

Zum Bestreuen

- Mohn, Sesam, Sonnenblumenkerne, Brennesselsamen,...

ruck-zuck fertig!

Guten Appetit!





Viel Spaß beim Nachkochen!

© Mag. Andrea Frühwald

www.xundigo.at