

INHALT

Vorwort	7
Was ist Proteinfasten?	8
Abnehmen mit Proteinfasten.....	9
So kann man den Kalorienverbrauch zusätzlich steigern	10
Proteinpulver: Vielseitige Eiweißquelle für Küche und Shakes	12
Proteinfasten im Alltag – so findest du die passende Variante.....	14
Proteinfasten – die Grundform	14
Proteinfasten – die Mischform	15
Proteinfasten – die Flexi-Form als Ausnahme bei besonderen Anlässen...	16
Proteinfasten – los geht's	17

REZEPTE

SHAKES, SMOOTHIES & CO.....

Protein-Kaffee	22
Shake-Grundrezepte mit Proteinpulver	24
Skyr-Smoothies – Grundrezepte ohne Proteinpulver.....	26

KLEINE PROTEINMAHLZEITEN

Protein-Vanillepudding	30
Quark-Bowls – Grundrezepte ohne Proteinpulver	32
Overnight Oats	34

Grießbrei mit Beeren 37

Rote-Bete-Feta-Salat..... 38

Kichererbsensalat 41

Eiermuffins 42

Pizzaschnecken mit Tomatensauce 45

Hüttenkäsetaler 46

Cremige Gemüse-Feta-Pasta 49

Kartoffel-Kichererbsen-Curry 50

Kohl-Hack-Pfanne..... 53

Scrambled Tofu..... 54

Linsenbällchen mit Couscous und Paprikasauce..... 57

Protein-Bagels 58

Proteinbrot 61

Proteinbrötchen 62

Proteinstangen..... 65

Eier-Dip 66

Schnittlauchquark 69

Apple Bake..... 71

Ofen-Pancake..... 72

Gebackene Apfelringe..... 75

Bananenkuchen mit Schokostückchen 76

GROßE PROTEINMAHLZEITEN..... 79

Gnocchi-Auflauf 80

Spaghetti Carbonara mit Räuchertofu..... 83

Brokkoli-Feta-Nuggets 84

Protein-Bowls mit French Dressing	86
Hähnchen-Blumenkohlreis-Pfanne mit Tomatensalat	88
Mediterraner Hähnchen-Reis-Mix aus dem Ofen	91
Tex-Mex-Chicken mit Reis	92
Dürüm	95
Puten-Reis-Topf	96
Putenschnitzel Szegediner Art	99
Geschnetzeltes mit Blumenkohl	100
Asia-Filet-Pfanne	103
Medaillons mit Champignonsauce und Karottennudeln	104
Piccolinis Flammkuchen-Style	107
Rindfleischstreifen auf Kürbis-Zucchini-Püree	108
Salatwraps mit Thunfischfüllung	111
Fischpäckchen aus dem Ofen	112
Schüttelpizza mit Thunfisch	115
Lachs mit Süßkartoffelpüree	116
Quarktaler mit Heidelbeeren	119
Cheesecake-Swirl-Muffins	120
Pfannkuchen mit herzhafter Füllung	123
WOCHENPLÄNE	124
REZEPTÜBERSICHT	131
ÜBER DIE AUTORIN	136
ZUTATENREGISTER	138