

INHALT

Ausgewogen und eiweißreich kochen mit dem Thermomix®	7
Wie Eiweiß unsere Ernährung bereichert	8
Vorteile einer proteinreichen Ernährung	9
Der tägliche Proteinbedarf	10
Top-Proteinquellen	11
Zum Umgang mit den Rezepten	15

FRÜHSTÜCK UND SÜBSPEISEN 17

Pancakes	18
Porridge	20
Banana Bread	22
Vanilla-Berry-Bake	24
Waffeln	26
Soft Cookies	28
Apfelmuffins	30
Proteinriegel	32

SUPPEN UND SALATE 35

Rote-Linsen-Suppe mit Garnelen	36
Grüne Proteinsuppe	38
Thunfisch-Brokkoli-Salat	40
Kartoffelsalat	42
Protein-Dressings	44
Joghurt-Dressing	44
Honig-Senf-Dressing	44
American Dressing	44

VEGGIE 47

Bunter Gemüse-Hüttenkäse-Auflauf.	48
Blumenkohlpizza	50
Gemüse-Mix aus dem Ofen.	52
Tortilla-Quiche	54
Nudeln mit Linsenbolognese	56
Falafel mit Minz-Dip.	58
Herzhafte Käsewaffeln	60
Brokkolipuffer mit Kräuterquark.	62
Buntes Omelett.	64
Käsetaler.	66

FLEISCH, GEFLÜGEL UND WURST 69

Flammkuchen	70
Gulaschtopf	72
Kohl-Hack-Topf.	74
Schüttelpizza Big-Mac-Style.	76
Ćevapčići mit Djuvec-Reis.	78
Dönerrolle	80
Chicken-Alfredo-Pasta	82
Hähnchen-Blumenkohl-Curry	84
Hähnchen-Frikadellen mit Couscous	86
Hähnchen mit Süßkartoffelpüree	88

FISCH 91

Erbsen-Lachs-Risotto.	92
Fisch mit Paprikasoße.	94
Cloud Burger mit Lachs	96
Gebratener Fisch auf Erbsencreme	98

BROT, BRÖTCHEN UND AUFSTRICHE. 101

Proteinbrot. 102

Proteinbagels 104

Proteinbrötchen 106

Karotten-Dip 108

Lachsaufstrich 110

SMOOTHIES, SHAKES UND CO.. 113

Beeren-Quark-Bowl 114

Brombeer-Skyr-Smoothie 116

Bananasplit-Shake 118

Mango-Kokos-Shake 120

Banana-Peanutbutter-Shake 122

Proteinkaffee 124

Cremiges Smoothie-Fruchteis 126

Rezeptübersicht 129

Zutatenregister 134

Über die Autorin 137

Bonusmaterial zum Buch 138