

INHALT

VORWORT	7
EINLEITUNG	8
FLEISCHGERICHTE	11
Hähnchenbrustfilet natur	12
Hähnchen-Teriyaki-Spieße	15
Putensteaks mit Kräutern	16
Hähnchenflügel Buffalo Style	19
Gefüllte Hähnchenbrust	20
Rindersteak medium rare	23
Schweinelende mit Senfkruste	24
Hackbällchen aus Rind und Haferflocken	27
Hähnchen-Käse-Nuggets	28
Cordon Bleu Low Carb	31
FISCHGERICHTE	33
Lachsfilet mit Zitrone und Dill	34
Garnelenspieße mit Knoblauch	37
Lachs in Mandelkruste	38
Thunfischsteak mit Sesam	41
Dorschfrikadellen	42
Gebackene Forelle	45
Kabeljaufilet mit Parmesankruste	46
Knusprige Tintenfischringe Low Carb	49
Gebackene Makrele mit Zitronen-Dill-Sauce	50
Lachs-Burger-Patties	53
VEGGIE UND VEGAN	55
Eier-Muffins mit Spinat und Feta	56
Frittata mit Käse und Gemüse	59
Rührei	60
Omelette mit Hüttenkäse	63
Knusprige Halloumi-Sticks	64

Quark-Toasties mit Mandelmehl	67
Linsen-Burger-Patties	68
Kichererbsen-Falafel	71
Tofu-Sticks mit Erdnusssauce	72
Tempeh mit BBQ-Marinade	75
Seitan-Schnitzel	76
Chili-Linsen-Bällchen	79
Bohnen-Burger mit Käse	80
Luftiger Skyr-Auflauf mit Beeren	83
Hüttenkäse-Brötchen Low Carb	84
Protein-Grießpudding ohne Zucker	87
Spinat-Käse-Röllchen mit Vollkornmehl	88

SNACKS UND SÜSSES 91

Gebackene Kichererbsen mit Curry	92
Knusprige Parmesan-Chips	95
Beef Jerky	96
Mini-Hackfleisch-Bällchen am Spieß	99
Mandel-Kokos-Riegel	100
Knusprige Kichererbsen (süß und salzig)	103
Cashew-Energyballs mit Kokos	104
Erdnussbutterbällchen mit Proteinpulver	107
Gebackene Mandeln mit Zimt	108
Proteinriegel mit Schokolade	111
Mandel-Protein-Kekse	112
Schoko-Protein-Kekse ohne Mehl	115
Protein-Pancakes mit Vanille	116
Luftiger Skyr-Kuchen	119
Skyr-Küchlein mit Haferflocken	120
Gebackene Quarkbällchen	123
Erdnussbutter-Protein-Kekse	124
Gebackene Kokos-Cashew-Riegel	127
Protein-Brownies ohne Zucker	128
Apfel-Zimt-Protein-Donuts	131
Quark-Pancakes ohne Mehl	132
Himbeer-Protein-Muffins	135
High-Protein-Käsekuchen	136

ZUTATENREGISTER 138