

Rezeptübersicht

Grundrezepte

Knusper-Granola mit Kokos ...	10
Skyr-Brötchen mit Kürbiskernen	12

Tag 1

Obstfrühstück mit Quark	18
Tomaten-Rahm-Hähnchen mit Reis und Brokkoli.....	20
Tomate-Mozzarella mit Rucola & Skyr-Brötchen.....	22

Tag 2

Skyr-Brötchen mit Hüttenkäse und Ei.....	26
Gebackener Reis mit Gemüse und Gurkensalat.....	28
Kabeljau mit Salzkartoffeln.....	30

Tag 3

Skyr mit Obst und Granola	34
Kürbis-Gnocchi mit Hüttenkäse.....	36
Bunter Salat mit Feta und Skyr-Brötchen	38

Tag 4

Löffelkuchen mit Beeren.....	44
Lachs-Gnocchi mit Tomaten...	46
Vesperteller mit Käse.....	48

Tag 5

Tomatenbrot mit Frischkäse ...	52
Geschnetzeltes mit Reis und Tomatensauce	54
Rucolasalat mit Mozzarella.....	56

Tag 6

Gurken-Käse-Sandwich	60
Schichtsalat mit Putenschinken.....	62
Pfannengyros mit Feta und Tomaten.....	64

Tag 7

Joghurt Tropical mit Ananas und Kokos	70
Big Mac Taco mit leichter Sauce	72
Paprika-Gnocchi mit Thunfisch.....	74

Tag 8

Himbeer-Quark mit Honig.....	78
Brokkoliauflauf mit Linsennudeln.....	80
Thunfisch-Salat mit Avocado und Hüttenkäse.....	82

Tag 9

Avocado-Brot mit Ei-Topping.....	86
Chili-Spaghetti mit Garnelen....	88
High Protein Spinatauflauf	90

Tag 10

Skyr-Bowl Orange-Maracuja...	96
Ofengemüse Orient mit Feta und Joghurtdip	98
Döner-Salat mit Joghurtdressing.....	100

Tag 11

Avacadobrötchen mit Frischkäse	104
Thunfischsalat.....	106
High-Protein-Pizza mit Schinken und Mozzarella.....	108

Tag 12

Gemüserührei mit Mozzarella..	112
Hähnchen-Pasta mit Spargel...	114
Kartoffelgulasch mit Hüttenkäse.....	116

Tag 13

Bananen-Skyr mit Granola.....	122
Zucchini-Spaghetti mit Tomaten.....	124
Kabeljau mit Tomaten- Artischocken-Salat.....	126

Tag 14

Lachs-Brötchen mit Ei.....	130
Ofengemüse mit Hähnchen und Salat.....	132
Gemischter Salat mit Ranchdressing.....	134

Snack-Ideen

Iced Coffee mit Vanille.....	140
Protein-Tiramisu.....	141
Energy-Bites Himbeer-Cashew...	142
Energy-Bites Aprikose-Kokos.....	143
Marmor-Muffins	144
Eiweiß-Fluff mit Vanille	146
Nicecream Banane-Kiwi	147
Thunfisch-Dip.....	148
Reissalat mit Banane	149