

Veronika Pichl

DAS
HIGH-PROTEIN
KOCHBUCH

Über 60 eiweißreiche Rezepte
für Muskelaufbau und
Fettverbrennung

© 2022 des Titels „Das High-Protein-Kochbuch“ von Veronika Pichl (ISBN 978-3-7423-2178-7) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.mv-vg.de

riva

Inhalt

Proteinküche	9
Proteine – der Powerstoff und seine Aufgaben	9
Die Top 15 proteinreicher Lebensmittel	18
Was Proteine für uns tun können	25
Hat eine proteinreiche Ernährung Nachteile?	29
Turbo-Eiweiß-Programm zum Abnehmen	31
Zum Umgang mit den Rezepten	34

Frühstück und Süßspeisen 35

Himbeer-Quark-Löffelglück	36
Knuspermüsli	37
Apfel-Zimt-Proats	38
High-Protein-Muffins	40
Proteinwaffeln	41
Gefüllte Protein-Pfannkuchen	42
Protein-Pancakes	44
Baked Protein Oatmeal	45
Protein-Kaiserschmarrn	47
Quarkauflauf	48

Brot und Brötchen 50

Eiweißbrötchen	51
High-Protein-/Low-Carb-Brot	52
Eiweißbrot mit Leinsamen und Sonnenblumenkernen	53
Bananenbrot	54

Suppen und Salate 55

Rote-Linsen-Curry-Suppe	56
Kohlrabi-Koriander-Suppe mit Rindfleischbällchen	57
Thai-Curry-Suppe mit Garnelen	58
Grüne Proteinsuppe	60
Avocado-Lachs-Salat	61
Bunter Thunfischsalat	62

Powersalat schwarz-rot.....	63
Chili-Chicken-Salat.....	64
Bohnen-Gurken-Feta-Salat.....	66

Herzhafte Gerichte 67

One Pan – Lachs mit Grillgemüse.....	68
Lachsomelett.....	70
Gemüse-Ei-Muffins.....	71
Hähnchencurry mit Blumenkohlreis.....	72
Proteinreiche Low-Carb-Pizza.....	74
Zucchinispaghetti mit Avocado-Spinat-Pesto.....	75
Kalbfilet mit geröstetem Gemüse und Avocado.....	76
Gefüllte Süßkartoffel mit pochiertem Ei, Spinat und Kräuterquark.....	77
Zucchini-Protein-Lasagne.....	78
Oopsie-Chicken-Burger.....	80
Low-Carb-Flammkuchen.....	81
Zoodles mit Sesamhähnchen und Romanesco.....	82
Tomaten mit Frischkäse-Thunfisch-Füllung.....	83
Gefüllte Aubergine.....	84
Mit Bacon gefüllte Putenröllchen.....	86
Protein-Zucchini-Puffer.....	87
Spinat-Lachs-Röllchen.....	88
Hähnchenspieße in Joghurt-Minz-Marinade.....	89
Protein-Wraps mit Hähnchen-Salat-Füllung.....	90
Protein-Piccolinis.....	92

Süße Snacks 93

Apfel-Zimt-Riegel.....	94
Protein-Erdnussbutter-Cookies.....	95
Chia-Quark-Mugcake.....	96
Schokoladen-Vanille-Proteinküchlein.....	97
Brownies.....	98
Erdbeer-Protein-Eis.....	99
Frozen Proteinsnack.....	100

Aufstriche, Dips und Dressings 101

Protein-Schoko-Haselnuss-Creme	102
Sonnenblumenkerne-Aufstrich	103
Thunfisch-Aufstrich	104
Lachs-Dip	105
Karotten-Dip	106
Skyr-Senf-Dressing	108
Avocado-Dressing	109
Joghurt-Kräuter-Dressing	110

Proteinshakes mit Proteinpulver 111

Schoko-Peanut-Shake	112
Energiekick mit Ananas und Matcha	112
Strawberry-Ice-Smoothie	113
Erdbeertraum	114
Eiskaffee-Shake	114
Roter Soja-Powershake	116

Proteinshakes ohne Proteinpulver 117

Mandel-Erdbeer-Proteinshake	118
Guten-Morgen-Proteinkick	119
Spice up your life	119
Blauer Quickie	120
Powershake mit Banane und Erdnuss	121
Über die Autorin	122
Kostenloses Bonusmaterial zum Buch	123
Zutatenregister	124