



.DIE·EIEREI.
SEIT 2019



EIWEISS

REZEPT



BUCH



Glücklichkeit & Gesundheit

ist das Ziel aller Menschen welche sich dem vitalen Lebensstil verschrieben haben.



ist stets bemüht durch die Verwendung von 100% natürlicher und regionaler Rohstoffe dafür ein nachhaltiges Angebot zu bieten, welches sich bestmöglich für den täglichen Bedarf eignet.

Die folgenden Rezepte sollen als Idee Vorgabe für die zahlreichen Einsatzmöglichkeiten unserer Produkte dienen. Sie wurden durch den Aspekt der Vitalität sowie einer maximalen Alltagstauglichkeit kreiert.

Wir wünschen Viel Spaß beim Nachkochen sowie der Kreation neuer Rezepte.

Euer Team von



INHALT



Frühstück
Protein Porridge



Hauptgang



Kürbis Omelette



Protein Pasta

Fleischbällchen Sauce



XL Hamburger Laibchen



Dessert

Biskuit Rolle



Mager-Quark-Bällchen

Leichte Pfannkuchen



Schoko-Banane Mug-Cake



SUPER LECKERES PORRIDGE

Protein ist ein Makronähstoff, und hält den Hunger im Zaum. Dieser geniale Mix bringt den starken Eiweißkick am Morgen.



Symbolfoto

Zutaten

5 M.L. Hühnereiweisspulver
60g Haferflocken
1 EL Stevia
250 ml Wasser
Prise Zimt

Zubereitung

Die Haferflocken in einen Topf füllen, Zimt und Stevia beifügen und alles gut durchmischen.

Dann das Wasser zufügen und alles gut vermengen. Jetzt das Eiweisspulver hinzufügen und solange mit einem Schneebesen einrühren bis eine geschmeidige Masse entsteht.

Nun alles auf die Herdplatte stellen und bei ständigen umrühren den Brei aufkochen lassen. Nach und nach entsteht das Porridge. Wenn die gewünschte Konsistenz erreicht ist, den Topf von der Platte nehmen.

Jetzt noch nach Lust und Laune mit frischen Obst, Trockenfrüchten oder Kakaopulver verfeinern.

Und der Tag kann beginnen.

M .L. = Messlöffel

Kalorien (1 Person)

206 kcal

Fett 2,35g

Eiweiß 15,75g

Kohlenhydrate 23,9g

KÜRBIS OMLETTE MIT PAPRIKA

Ein absolutes Turbo-Gericht.
Eiweißreich und im Handumdrehen fertig.



Zutaten

4 M.L. Hühnereiweisspulver
50g Kürbis
½ Paprika
2 EL Kürbiskernöl
Kräutermischung (zB.
Basilikum, Petersilie,...)
Rapsöl

Zubereitung

Paprika und Kürbis klein schneiden und anschwitzen.

Die Kräuter abwaschen und kleinscheiden.

In der Zwischenzeit die 4 M.L. Eiweißpulver, mit 28 M.L. Wasser, und 2 EL Kürbiskernöl ordentlich vermischen.

Diese Mischung nun in eine mit etwas Rapsöl befeuchtete Pfanne leeren. Wenn die Mischung in etwa halb durch ist, kommt das bereits angeschwitzte Gemüse dazu.

Nun sind alle Zutaten beisammen, und müssen nur noch fertig gebraten werden.

Wenn das Omelette die gewünschte Konsistenz erreicht hat, noch die gehackten Kräuter und eventuell ein paar Tropfen Kürbiskernöl darüber streuen.

(M.L. = Messlöffel)

Kalorien (1 Person)
166 kcal
Fett 10,5g
Eiweiß 11,1g
Kohlenhydrate 6,4g

SELBSTGEMACHTE PROTEIN PASTACUCINA PERFETTA

Perfekt als Basis für unzählige proteinhaltige
Pasta Gerichte.



Zutaten

4 M.L. Hühnereiweisspulver
4 M.L. Hühnervolleipulver
200g Roggenmehl
80ml lauwarmes Wasser
Salz

Zubereitung

Das Mehl auf eine saubere Arbeitsfläche leeren und in die Mehl Mitte eine kleine Mulde bilden. Jetzt das lauwarme Wasser langsam in die Mitte leeren, das umliegende Mehl langsam mit einer Gabel einarbeiten. Dieser Schritt braucht etwas Zeit.

Anschließend die Masse einige Minuten kneten. Dieser Vorgang dauert ca. 3 Minuten. Wenn alles noch klebt, kann noch so lange Mehl nachgefügt werden bis die Masse die perfekte Konsistenz hat. Nun hat sich der Teig eine Pause verdient. Wir wickeln ihn in Frischhalte folie ein und stellen ihn für 1 Std. in den Kühlschrank.

Wenn die Stunde verstrichen ist, legen wir den Teig auf die saubere Arbeitsfläche und streuen nochmals etwas Mehl darüber. Jetzt langsam mit dem Nudelholz ausrollen, und zwar immer vom Körper weg.

Der Teig wird so lange mit dem Nudelholz ausgerollt, bis er ca. 1-2mm dick ist. Wenn dieses Stadium erreicht ist sind wir fertig. Die Pasta kann nun in jede gewünschte Form geschnitten werden.

Wenn die Pasta in Form geschnitten wurde, muss sie nun im kochenden Salzwasser al dente gekocht werden.
Bellissimo

Falls Teile oder die ganze Pasta nicht sofort gegessen werden, kann sie auch 3-4 Stunden getrocknet und für mindestens 2 Monate in einen luftdichten Behältnis aufbewahrt werden.

(M.L. = Messlöffel)

Kalorien (1 Person)

233 kcal

Fett 4,3g

Eiweiß 9,5g

Kohlenhydrate 35,9g

FLEISCHBÄLLCHEN PROTEIN-PASTA IN TOMATENSAUCE

Hackfleisch, Pasta & Tomatensauce.

Mit dem Extra Kick Protein.



Symbolfoto

Zutaten

8 M.L. Hühnereiweisspulver
200g Rinderhack
100g Vollkorn Pasta
4 EL Sojasauce
2 EL Ketchup
2 EL Worcester Sauce
2 EL Olivenöl
1 Dose geschälte Tomaten
1 Prise Oregano

Zubereitung

Wasser für die Pasta aufkochen und die Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten.

Das Hackfleisch, Eiweisspulver, Sojasauce, Ketchup, Worcester Sauce und Olivenöl gründlich vermengen.

Kleine, ca. Golfball Große Laibchen formen. In einer heißen Teflon Pfanne ohne Zugabe von Öl oder Butter durchbraten.

Die Tomaten Dose je nach belieben mit einen Pürierstab pürieren oder einfach grob mit der Gabel zerteilen. Die Tomaten Sauce nun in ein kleines Gefäß schütten und mit Salz, Pfeffer und Oregano verfeinern.

Nun die Tomaten Sauce zu den gebratenen Bällchen leeren und sofort die Herdplatte abstellen. Die Restwärme reicht aus um die Sauce auf die perfekte Temperatur zu bringen.

Die Sauce nun mit der Pasta anrichten, genießen.

(M.L. = Messlöffel)

Kalorien (1 Person)

549 kcal

Fett 26,4g

Eiweiß 38,5g

Kohlenhydrate 38,9g

XL HAMBURGER LAIBCHEN

PROTEINBOMBE - 100% GESCHMACK

Hier bleiben keine Wünsche offen.

Perfekt für Deine nächste Burger Party.



2 PERSONEN/
15 MINUTEN

Zutaten

5 M.L. Hühnereiweisspulver
250g Rinderhack
4 EL Sojasauce
3 EL Ketchup
2 EL Worcester Sauce
2 EL Olivenöl
1 Prise Oregano

Zubereitung

Alle Zutaten vermengen.

Laibchen nach gewünschter Größe formen.

In einer heißen Teflon Pfanne ohne Zugabe von Öl oder Butter beidseitig durchbraten.

Genießen.

(M.L. = Messlöffel)

Kalorien (1 Person)

424kcal

Fett 28,5g

Eiweiß 33,6g

Kohlenhydrate 8,9g

BUSKUITROLLE

MIT BEEREN & SAUCE

Dieser einfache Klassiker wurde von uns in eine schnelle und leichte Variante verwandelt.



1 PERSONEN
20 MINUTEN

Symbolfoto

Zutaten

- 1 M.L. Hühnervolleipulver
- 1,5 TL Steviapulver
- 1 TL Roggenmehl
- 30g Leicht Obers
- 40g Beeren
- Zitrone
- Zimtpulver
- Rapsöl

Zubereitung

Den Ofen auf 160 Grad vorheizen.
Einen M.L. (Messlöffel) Eiweißpulver mit sieben M.L. Wasser steifschlagen, und beiseite stellen.

Einen M.L. Volleipulver mit 1 TL Roggenmehl, 1 TL Stevia zusammenmischen.

Nun vorsichtig das aufgeschlagene Eiweißpulver unterheben.

Eine Pfanne mit einem kleinen Schuss Rapsöl einfetten und die Masse je nach Vorliebe knusprig braten. Gleich im Anschluss für 10 min, bei 160 Grad im Ofen backen.

Jetzt schnell das Obers mit 0,5 TL Stevia, einer Prise Zimt & einem Spritzer Zitrone vermischen.

Wenn die 10 min vorbei sind das gebackene Omelette aus dem Ofen nehmen und für 2 min zugedeckt ruhen lassen. Im Anschluss einen Großteil der Beeren in das Omelette legen und dieses zu einer Roulade rollen.

Als Abschluss noch mit der Sauce und den restlichen Beeren Roulade verfeinern.
Genießen.

(M.L. = Messlöffel)

Kalorien (1 Person)

137kcal

Fett 7,19g

Eiweiß 9,0g

Kohlenhydrate 6,6g

MAGER - QUARK - BÄLLCHEN

MIT HIMBEERSOUCÉ

Ein simples, proteinreiches Vergnügen.



Symbolfoto

Zutaten

0,5 M.L. Hühnervolleipulver
3 M.L. Hühnereiweisspulver
3 EL Steviapulver
2 TL Roggenmehl
250g Magerquark
40g Beeren
1 Vanilleschote
Rapsöl

Zubereitung

0,5 M.L. Volleipulver mit 0,5 M.L. Wasser durchmischen. Im Anschluss die Vanille Schote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen und zu der Vollei Wasser Mischung beifügen. Ebenfalls die 3 EL Stevia sowie die 2 EL Roggenmehl hinzufügen und alles nochmals gut vermischen.

Den Ofen auf 160 Grad vorheizen.

Nun in einen anderen Behältnis 3 M.L. Eiweisspulver mit 18 M.L. Wasser aufschlagen und vorsichtig unter die vorhin zubereitete Masse heben.

Eine geeignete Form (z.B. Muffin) mit etwas Öl ausstreichen, sowie mit etwas Roggenmehl bestäuben.

Jetzt wird die Masse in die jeweilige Form gegossen, und bei 160 Grad für 20 Minuten gebacken.

Zeitgleich wenn die Bällchen im Ofen backen, wird die Himbeersauce vorbereitet. Dafür nehmen wir 50g Himbeeren und pürieren diese mit 2-3 EL Stevia.

Wenn die Klößchen fertig sind, vorsichtig aus der Form nehmen, und auf einen Teller anrichten.

Als Abschluss noch mit der Sauce und den restlichen Beeren verfeinern.

(M.L. = Messlöffel)

Kalorien (1 Person)

148kcal

Fett 1,375g

Eiweiß 22,75g

Kohlenhydrate 10,2g

LEICHTE PFANNKUCHEN MIT ERDBEERSAUCE

Der beliebte Nachtisch einmal anders.



Zutaten

1 M.L. Hühnervolleipulver
5 M.L. Hühnereiweisspulver
2 EL Steviapulver
90g Roggenmehl
50g Erdbeeren
200ml Leichtmilch
200ml Mager Joghurt
Rapsöl

Zubereitung

In ein ausreichend großes Gefäß geben wir zuerst die 200ml Milch, dann 11 M.L. Wasser, dann 1 M.L. Volleipulver, 5 M.L. Eiweisspulver und mixen die komplette Masse mit einen Schneebesen oder Pürierstab.

Wir beginnen mit der leichten Joghurt Sauce. Dafür einfach 200ml Mager Joghurt mit 25g Erdbeeren und einer Prise Zimt pürieren bis eine glatte Sauce entstanden ist.

Nun benötigen wir eine Pfanne. Diese wird sehr heiß vorgewärmt und mit ein wenig Rapsöl bestrichen. Jetzt ca. ein Drittel der flüssigen Masse in die heiße Pfanne leeren und auf beiden Seiten gold braun backen. Das ganze noch 2 mal wiederholen, sodass wir insgesamt 3 Stück Pfannkuchen zu erhalten.

Als letzten Schritt füllen wir alle Pfannkuchen mit den restlichen Erdbeeren sowie einen großen Klecks Sauce, und rollen sie nach belieben ein.

Nun kann noch dekorativ mit Erdbeeren das Ganze von außen verziert werden.

(M.L. = Messlöffel)

Kalorien (1 Person)

303kcal

Fett 4,22g

Eiweiß 19,95g

Kohlenhydrate 44,4g

SCHOKO-BANANE MUG-CAKE

5 MINUTEN 5 ZUTATEN

0% Zucker, 0% Mehl, 100% Geschmack.



Symbolfoto

Zutaten

1 M.L. Hühnereiweisspulver
30g Whey Natur
Eine halbe Banane
1 TL Kakao Pulver ungesüßt
Ein halber TL Backpulver
Eine Prise Zimt

Zubereitung

Die Lieblings Cafe Tasse aus dem Schrank holen und sie mit dem Whey Pulver, Kakao, Backpulver, Zimt und Salz füllen.

Nun die halbe Banane mit einer Gabel zerdrücken und ebenfalls der Tasse hinzufügen.

Jetzt in einer kleinen Schüssel 1 ML Eiweisspulver mit 7 ML Wasser schaumig anrühren. Am besten funktioniert das mit dem Schneebesen. Wenn ein Eiklarschnee entstanden ist diesen ebenfalls in die Tasse leeren. Das Ganze mit einer Gabel durchrühren.

Die Tasse nun für 30 Sekunden bei maximaler Leistung in die Mikrowelle stellen. Herausnehmen und nochmals gut durchrühren. Dann nochmals für 60 Sekunden bei voller Leistung in die Mikrowelle stellen. Wieder rausholen und mit der Gabel durchmischen. Nun zum letzten Mal die Tasse für 30 Sekunden bei gewohnter Watt Anzahl in die Mikrowelle stellen.

Der Mug Cake sollte nun fertig sein. Falls der Kuchen noch etwas zu feucht wirkt kann er nochmals für 15 bis 30 Sekunden in die Mikrowelle gestellt werden.

Nun kann direkt aus der Tasse genossen werden. Optional kann der Kuchen auch auf einen Teller gestülpt, und mit Früchten, Saucen und vielen mehr verfeinert werden. Der Fantasie ist keine Grenze gesetzt.

(M.L. = Messlöffel)

Kalorien (1 Person)
210kcal
Fett 5,0g
Eiweiß 23,2g
Kohlenhydrate 32,6g

... immer das richtige Mischverhältnis!



1 frisches Eiklar entspricht rund 4g Pulver bzw. einem beigefügten Messlöffel – dieses müssen Sie mit der 7 fachen Menge an Wasser vermischen, um dieselbe Konsistenz wie bei flüssigem, frischen Eiklar zu erhalten.

Beispielweise für 5 Eiklar:
Nehmen Sie am besten (5*4g) 20g Hühner-Eiweißpulver und vermischen diese mit (20*7) 140ml Wasser.

1 frisches Ei entspricht rund 12,5g Pulver bzw. einem beigefügten Messlöffel – dieses müssen Sie mit der 3 fachen Menge an Wasser vermischen, um dieselbe Konsistenz wie bei flüssigem, frischen Ei zu erhalten.

Beispielweise für 5 Eier:
Nehmen Sie am besten (5*12,5g) 62,5g Hühner-Volleipulver und vermischen diese mit (62,5*3) 187,5ml Wasser.



1 frisches Eigelb entspricht rund 7,7g Pulver bzw. einem beigefügten Messlöffel – dieses müssen Sie mit der 1,25 fachen Menge an Wasser vermischen, um dieselbe Konsistenz wie bei flüssigem, frischen Eigelb zu erhalten.

Beispielweise für 5 Eigelb: Nehmen Sie am besten (5*7,7g) 38,5g Hühner-Eigelbpulver und vermischen diese mit (38,5*1,25) 48ml Wasser.



**Wenn wir sonst noch weiterhelfen können,
lass es uns jederzeit wissen**

**Am besten via E-Mail unter:
office@proteinvital.at**

Vielen Dank an die Fotografinnen und Fotofragen von

Shutterstock - www.shutterstock.com

Bildnachweis shutterstock :

Foodio, margouillat photo, iravgustin, maraZe, vm2002, Nitr, MShev, Kayo, Perednianskina, Jacek Chabraszewski, sumkinn

Kontakt

Landgold Fresh GmbH
Fliegergasse 4
4551 Ried im Traunkreis
office@proteinvital.at