

53 SCHNELLE REZEPTE

SCHNELL ABNEHMEN, OHNE STUNDENLANG ZU KOCHEN

**WAS DICH ERWARTET**

53 einfache, proteinreiche Mahlzeiten mit klaren Zutaten, kurzen Schritten und alltagstauglichen Nährwerten. Jede Rezeptseite enthält ein einzelnes Food-Bild ohne Text, passend zum jeweiligen Gericht.

01 | REZEPT

2-Minuten Protein Bowl

ZEIT

2 Min.

KALORIEN

ca. 430 kcal

PROTEIN

ca. 58 g

Zutaten

- 300 g Skyr
- 30 g Proteinpulver
- 150 g Beeren
- 10 g Zartbitterschokolade (85 %)

Zubereitung

- 01** Skyr und Proteinpulver cremig verrühren.
- 02** Beeren daraufgeben.
- 03** Schokolade klein hacken und darüberstreuen.

HINWEIS

Kalorien und Protein sind ca.-Werte und können je nach Marke und Produkt leicht abweichen.

02 | REZEPT

Mozzarella-Puten-Teller

ZEIT

3 Min.

KALORIEN

ca. 430 kcal

PROTEIN

ca. 66 g



Zutaten

- 125 g Light-Mozzarella
- 180 g Putenbrustaufschnitt
- 250 g Tomaten
- 10 g Balsamico
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- 01 Mozzarella und Tomaten schneiden.
- 02 Mit dem Putenbrustaufschnitt anrichten.
- 03 Mit Balsamico, Salz und Pfeffer würzen.

HINWEIS

Kalorien und Protein sind ca.-Werte und können je nach Marke und Produkt leicht abweichen.

03 | REZEPT

Thunfisch-Couscous-Bowl

ZEIT

3 Min.

KALORIEN

ca. 460 kcal

PROTEIN

ca. 50 g

Zutaten

- 200 g fertiger Couscous
- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft (150 g abgetropft)
- 150 g Tomaten
- 150 g Gurke
- 50 g Salsa

Zubereitung

- 01** Couscous in eine Schüssel geben.
- 02** Thunfisch abtropfen lassen und dazugeben.
- 03** Gemüse schneiden und untermischen.
- 04** Mit Salsa toppen.

HINWEIS

Kalorien und Protein sind ca.-Werte und können je nach Marke und Produkt leicht abweichen.

04 | REZEPT

Protein-Abendbrot

ZEIT

5 Min.

KALORIEN

ca. 460 kcal

PROTEIN

ca. 59 g



Zutaten

- 2 Scheiben Eiweißbrot (100 g)
- 40 g Light-Frischkäse
- 150 g Putenbrustaufschnitt
- 100 g Gurke
- 100 g Tomate
- Salz, Pfeffer und Kräuter

Zubereitung

- 01 Brot mit Frischkäse bestreichen.
- 02 Putenbrust darauflegen.
- 03 Mit Gurke und Tomate belegen.
- 04 Würzen und direkt essen.

HINWEIS

Kalorien und Protein sind ca.-Werte und können je nach Marke und Produkt leicht abweichen.

05 | REZEPT

Schnelle Taco Bowl

ZEIT

5 Min.

KALORIEN

ca. 450 kcal

PROTEIN

ca. 58 g



Zutaten

- 180 g fertige Hähnchenstreifen
- 100 g Mais
- 150 g Tomaten
- 100 g Eisbergsalat
- 30 g Light-Käse
- 50 g Salsa

Zubereitung

- 01 Salat und Tomaten in eine Schüssel geben.
- 02 Hähnchen und Mais hinzufügen.
- 03 Käse darüberstreuen.
- 04 Mit Salsa toppen.

HINWEIS

Kalorien und Protein sind ca.-Werte und können je nach Marke und Produkt leicht abweichen.

06 | REZEPT

Lachs-Frischkäse-Wrap

ZEIT

5 Min.

KALORIEN

ca. 620 kcal

PROTEIN

ca. 49 g



Zutaten

- 1 großer Wrap (70 g)
- 100 g körniger Frischkäse
- 150 g Räucherlachs
- 100 g Gurke
- 50 g Salat
- Zitronensaft

Zubereitung

- 01 Frischkäse auf dem Wrap verteilen.
- 02 Lachs, Gurke und Salat daraufgeben.
- 03 Etwas Zitronensaft darüberggeben.
- 04 Wrap einrollen.

HINWEIS

Kalorien und Protein sind ca.-Werte und können je nach Marke und Produkt leicht abweichen.

07 | REZEPT

Protein-Tiramisu

ZEIT

3 Min.

KALORIEN

ca. 410 kcal

PROTEIN

ca. 58 g

Zutaten

- 300 g Skyr
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 1 Espresso
- 2 Löffelbiskuits (20 g)
- 5 g Backkakao

Zubereitung

- 01** Skyr und Proteinpulver verrühren.
- 02** Biskuits mit Espresso tränken.
- 03** Mit der Creme schichten.
- 04** Kakao darüberstreuen.

HINWEIS

Kalorien und Protein sind ca.-Werte und können je nach Marke und Produkt leicht abweichen.

08 | REZEPT

Apfel-Zimt-Bowl

ZEIT

3 Min.

KALORIEN

ca. 440 kcal

PROTEIN

ca. 58 g

Zutaten

- 300 g Skyr
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 1 Apfel (150 g)
- Zimt
- 10 g Mandeln

Zubereitung

- 01** Skyr und Proteinpulver verrühren.
- 02** Apfel klein schneiden.
- 03** Apfel und Mandeln darübergerben.
- 04** Mit Zimt abschließen.

HINWEIS

Kalorien und Protein sind ca.-Werte und können je nach Marke und Produkt leicht abweichen.

09 | REZEPT

Schoko-Crunch-Bowl

ZEIT

2 Min.

KALORIEN

ca. 440 kcal

PROTEIN

ca. 58 g



Zutaten

- 300 g Skyr
- 30 g Schoko-Proteinpulver
- 20 g Cornflakes
- 10 g Zartbitterschokolade

Zubereitung

- 01 Skyr und Proteinpulver verrühren.
- 02 Cornflakes daraufgeben.
- 03 Schokolade hacken und darüberstreuen.

HINWEIS

Kalorien und Protein sind ca.-Werte und können je nach Marke und Produkt leicht abweichen.

10 | REZEPT

Protein-Pudding-Beeren-Bowl

ZEIT

2 Min.

KALORIEN

ca. 440 kcal

PROTEIN

ca. 50 g



Zutaten

- 200 g High-Protein-Pudding
- 250 g Skyr
- 150 g Beeren
- 10 g Schokolade

Zubereitung

- 01 Proteinpudding und Skyr vermischen.
- 02 Beeren daraufgeben.
- 03 Schokolade klein hacken und darüberstreuen.

HINWEIS

Kalorien und Protein sind ca.-Werte und können je nach Marke und Produkt leicht abweichen.

11 | REZEPT

Beeren-Cheesecake-Bowl

ZEIT

3 Min.

KALORIEN

ca. 460 kcal

PROTEIN

ca. 58 g

Zutaten

- 300 g Skyr
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 150 g Himbeeren
- 2 Butterkekse (20 g)
- 10 ml Zitronensaft

Zubereitung

- 01** Skyr, Proteinpulver und Zitronensaft verrühren.
- 02** Beeren darübergerben.
- 03** Kekse zerbröseln und darüberstreuen.

HINWEIS

Kalorien und Protein sind ca.-Werte und können je nach Marke und Produkt leicht abweichen.

12 | REZEPT

Bananen-Schoko-Proteincreme

ZEIT

3 Min.

KALORIEN

ca. 410 kcal

PROTEIN

ca. 55 g

Zutaten

- 250 g Magerquark
- 30 g Schoko-Proteinpulver
- 1 Banane (120 g)
- etwas Wasser
- 5 g Backkakao

Zubereitung

- 01** Quark mit Proteinpulver und etwas Wasser cremig rühren.
- 02** Banane schneiden und dazugeben.
- 03** Mit Kakao bestreuen.

HINWEIS

Kalorien und Protein sind ca.-Werte und können je nach Marke und Produkt leicht abweichen.

13 | REZEPT

Protein-Müsli

ZEIT

2 Min.

KALORIEN

ca. 450 kcal

PROTEIN

ca. 55 g



Zutaten

- 250 g Skyr
- 30 g Proteinpulver
- 30 g Haferflocken
- 150 g Beeren
- etwas Wasser

Zubereitung

- 01 Skyr und Proteinpulver verrühren.
- 02 Haferflocken hinzufügen.
- 03 Beeren darübergeben.

HINWEIS

Kalorien und Protein sind ca.-Werte und können je nach Marke und Produkt leicht abweichen.

14 | REZEPT

Mango-Protein-Bowl

ZEIT

3 Min.

KALORIEN

ca. 460 kcal

PROTEIN

ca. 57 g

Zutaten

- 300 g Skyr
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 150 g Mango
- 10 g Kokosraspeln

Zubereitung

- 01** Skyr und Proteinpulver verrühren.
- 02** Mango schneiden und hinzufügen.
- 03** Kokosraspeln darüberstreuen.

HINWEIS

Kalorien und Protein sind ca.-Werte und können je nach Marke und Produkt leicht abweichen.

15 | REZEPT

Protein-Porridge

ZEIT

5 Min.

KALORIEN

ca. 340 kcal

PROTEIN

ca. 30 g



Zutaten

- 50 g Haferflocken
- 250 ml Wasser
- 30 g Proteinpulver
- 100 g Beeren
- Zimt

Zubereitung

- 01 Haferflocken mit Wasser 2-3 Minuten in der Mikrowelle erhitzen.
- 02 Proteinpulver unterrühren.
- 03 Beeren und Zimt darübergeben.

HINWEIS

Kalorien und Protein sind ca.-Werte und können je nach Marke und Produkt leicht abweichen.

16 | REZEPT

Mikrowellen-Proteinkuchen

ZEIT

7 Min.

KALORIEN

ca. 460 kcal

PROTEIN

ca. 48 g



Zutaten

- 30 g Haferflocken
- 50 g Proteinpulver
- 5 g Backpulver
- 5 g Flohsamenschalen
- 1 Ei
- 1 Apfel (150 g)
- 180 ml Wasser

Zubereitung

- 01 Trockene Zutaten vermischen.
- 02 Ei und Wasser hinzugeben.
- 03 Apfel klein schneiden und unterheben.
- 04 Etwa 5 Minuten in der Mikrowelle garen.

HINWEIS

Kalorien und Protein sind ca.-Werte und können je nach Marke und Produkt leicht abweichen.

17 | REZEPT

Protein-French-Toast

ZEIT

8 Min.

KALORIEN

ca. 440 kcal

PROTEIN

ca. 42 g



Zutaten

- 3 Scheiben Toast (90 g)
- 1 Ei
- 100 ml Eiklar
- Zimt und Süßungsmittel
- 150 g Skyr

Zubereitung

- 01 Ei, Eiklar, Zimt und Süßungsmittel verrühren.
- 02 Toast darin wenden.
- 03 In einer beschichteten Pfanne ausbacken.
- 04 Mit Skyr servieren.

HINWEIS

Kalorien und Protein sind ca.-Werte und können je nach Marke und Produkt leicht abweichen.

18 | REZEPT

Protein-Rührei-Toast

ZEIT

7 Min.

KALORIEN

ca. 420 kcal

PROTEIN

ca. 36 g



Zutaten

- 2 Eier
- 150 ml Eiklar
- 2 Scheiben Vollkorntoast (70 g)
- 150 g Tomaten
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- 01 Eier und Eiklar verrühren und würzen.
- 02 In einer Pfanne stocken lassen.
- 03 Toast toasten.
- 04 Mit Tomaten servieren.

HINWEIS

Kalorien und Protein sind ca.-Werte und können je nach Marke und Produkt leicht abweichen.

19 | REZEPT

Frühstücks-Wrap

ZEIT

7 Min.

KALORIEN

ca. 490 kcal

PROTEIN

ca. 42 g



Zutaten

- 1 Wrap (70 g)
- 2 Eier
- 100 ml Eiklar
- 50 g Putenbrustaufschnitt
- 100 g Tomaten
- 30 g Salsa

Zubereitung

- 01 Eier und Eiklar in einer Pfanne stocken lassen.
- 02 Auf den Wrap geben.
- 03 Putenbrust, Tomaten und Salsa hinzufügen.
- 04 Einrollen.

HINWEIS

Kalorien und Protein sind ca.-Werte und können je nach Marke und Produkt leicht abweichen.

20 | REZEPT

Puten-Mozzarella-Wrap

ZEIT

4 Min.

KALORIEN

ca. 500 kcal

PROTEIN

ca. 52 g



Zutaten

- 1 Wrap (70 g)
- 150 g Putenbrustaufschnitt
- 60 g Light-Mozzarella
- 100 g Tomate
- 50 g Salat
- 10 g Balsamico

Zubereitung

- 01 Wrap mit Putenbrust belegen.
- 02 Mozzarella, Tomate und Salat hinzufügen.
- 03 Balsamico darübergerben.
- 04 Einrollen.

HINWEIS

Kalorien und Protein sind ca.-Werte und können je nach Marke und Produkt leicht abweichen.

21 | REZEPT

Pizza-Wrap

ZEIT

8 Min.

KALORIEN

ca. 430 kcal

PROTEIN

ca. 40 g



Zutaten

- 1 großer Wrap (70 g)
- 50 g passierte Tomaten
- 100 g Putenbrustaufschnitt
- 60 g Light-Mozzarella
- Oregano

Zubereitung

- 01 Wrap mit Tomatensauce bestreichen.
- 02 Putenbrust und Mozzarella daraufgeben.
- 03 Würzen.
- 04 5-6 Minuten im Airfryer oder Ofen backen.

HINWEIS

Kalorien und Protein sind ca.-Werte und können je nach Marke und Produkt leicht abweichen.

22 | REZEPT

Thunfisch-Wrap

ZEIT

4 Min.

KALORIEN

ca. 500 kcal

PROTEIN

ca. 53 g



Zutaten

- 1 Wrap (70 g)
- 1 Dose Thunfisch (150 g abgetropft)
- 80 g körniger Frischkäse
- 50 g Salat
- 100 g Gurke
- Pfeffer

Zubereitung

- 01 Thunfisch abtropfen lassen.
- 02 Mit Frischkäse auf dem Wrap verteilen.
- 03 Salat und Gurke hinzufügen.
- 04 Einrollen.

HINWEIS

Kalorien und Protein sind ca.-Werte und können je nach Marke und Produkt leicht abweichen.

23 | REZEPT

Schinken-Käse-Wrap

ZEIT

5 Min.

KALORIEN

ca. 540 kcal

PROTEIN

ca. 53 g



Zutaten

- 1 Wrap (70 g)
- 150 g Kochschinken
- 50 g Light-Käse
- 100 g Tomate
- 50 g Salat
- 10 g Senf

Zubereitung

- 01 Wrap dünn mit Senf bestreichen.
- 02 Schinken und Käse darauflegen.
- 03 Gemüse hinzufügen.
- 04 Einrollen.

HINWEIS

Kalorien und Protein sind ca.-Werte und können je nach Marke und Produkt leicht abweichen.

24 | REZEPT

Chicken-Caesar-Wrap

ZEIT

5 Min.

KALORIEN

ca. 550 kcal

PROTEIN

ca. 56 g



Zutaten

- 1 Wrap (70 g)
- 180 g fertige Hähnchenstreifen
- 100 g Romanasalat
- 100 g Tomaten
- 15 g Parmesan
- 30 g Light-Caesar-Dressing

Zubereitung

- 01 Alle Zutaten auf dem Wrap verteilen.
- 02 Dressing darübergeben.
- 03 Wrap eng einrollen.

HINWEIS

Kalorien und Protein sind ca.-Werte und können je nach Marke und Produkt leicht abweichen.

25 | REZEPT

Döner-Wrap

ZEIT

5 Min.

KALORIEN

ca. 550 kcal

PROTEIN

ca. 63 g



Zutaten

- 1 Wrap (70 g)
- 180 g fertige Hähnchenstreifen
- 100 g Eisbergsalat
- 100 g Tomate
- 100 g Gurke
- 50 g Rotkohl
- 100 g Skyr
- Knoblauchgewürz

Zubereitung

- 01** Skyr mit Knoblauchgewürz vermischen.
- 02** Wrap mit Hähnchen und Gemüse belegen.
- 03** Sauce darübergergeben.
- 04** Einrollen.

HINWEIS

Kalorien und Protein sind ca.-Werte und können je nach Marke und Produkt leicht abweichen.

26 | REZEPT

Burger-Wrap

ZEIT

10 Min.

KALORIEN

ca. 520 kcal

PROTEIN

ca. 48 g



Zutaten

- 1 Wrap (70 g)
- 150 g mageres Rinderhack (5 %)
- 30 g Light-Cheddar
- 50 g Gewürzgurken
- 50 g Salat
- 20 g Zero-Ketchup

Zubereitung

- 01 Hackfleisch anbraten und würzen.
- 02 Auf den Wrap geben.
- 03 Käse, Gurken und Salat hinzufügen.
- 04 Ketchup darübergeben und einrollen.

HINWEIS

Kalorien und Protein sind ca.-Werte und können je nach Marke und Produkt leicht abweichen.

27 | REZEPT

Cheeseburger Bowl

ZEIT

12 Min.

KALORIEN

ca. 570 kcal

PROTEIN

ca. 54 g



Zutaten

- 250 g Kartoffeln
- 180 g Rinderhack (5 %)
- 30 g Light-Cheddar
- 100 g Eisbergsalat
- 150 g Tomaten
- 50 g Gewürzgurken
- 30 g Zwiebel
- Zero-Ketchup

Zubereitung

- 01 Kartoffeln klein schneiden und in der Mikrowelle garen.
- 02 Hackfleisch anbraten.
- 03 Gemüse in eine Schüssel geben.
- 04 Kartoffeln und Hack hinzufügen, mit Käse und Ketchup toppen.

HINWEIS

Kalorien und Protein sind ca.-Werte und können je nach Marke und Produkt leicht abweichen.

28 | REZEPT

Loaded Chicken Potatoes

ZEIT

10 Min.

KALORIEN

ca. 610 kcal

PROTEIN

ca. 70 g



Zutaten

- 300 g Kartoffeln
- 180 g fertige Hähnchenstreifen
- 30 g Light-Käse
- 100 g Skyr
- Frühlingszwiebeln
- 50 g Salsa

Zubereitung

- 01 Kartoffeln klein schneiden und in der Mikrowelle garen.
- 02 Hähnchen daraufgeben.
- 03 Käse, Skyr, Salsa und Frühlingszwiebeln hinzufügen.

HINWEIS

Kalorien und Protein sind ca.-Werte und können je nach Marke und Produkt leicht abweichen.

29 | REZEPT

Döner Bowl

ZEIT

5 Min.

KALORIEN

ca. 540 kcal

PROTEIN

ca. 63 g



Zutaten

- 180 g Hähnchenstreifen
- 1 kleines Fladenbrot (80 g)
- 100 g Eisbergsalat
- 100 g Tomate
- 100 g Gurke
- 50 g Rotkohl
- 100 g Skyr
- Knoblauchgewürz

Zubereitung

- 01 Gemüse klein schneiden.
- 02 Mit dem Hähnchen in einer Schüssel anrichten.
- 03 Skyr würzen und darübergerben.
- 04 Fladenbrot dazu essen.

HINWEIS

Kalorien und Protein sind ca.-Werte und können je nach Marke und Produkt leicht abweichen.

30 | REZEPT

Chicken-Rice-Bowl

ZEIT

5 Min.

KALORIEN

ca. 590 kcal

PROTEIN

ca. 52 g



Zutaten

- 200 g Mikrowellenreis
- 180 g fertige Hähnchenstreifen
- 200 g Gemüse
- 50 g Salsa

Zubereitung

- 01 Reis und Gemüse in der Mikrowelle erhitzen.
- 02 Hähnchen dazugeben.
- 03 Mit Salsa toppen.

HINWEIS

Kalorien und Protein sind ca.-Werte und können je nach Marke und Produkt leicht abweichen.

31 | REZEPT

Teriyaki-Chicken-Bowl

ZEIT

6 Min.

KALORIEN

ca. 600 kcal

PROTEIN

ca. 52 g



Zutaten

- 200 g Mikrowellenreis
- 180 g Hähnchenstreifen
- 200 g Asia-Gemüse
- 30 g Light-Teriyaki-Sauce

Zubereitung

- 01 Reis und Gemüse erhitzen.
- 02 Hähnchen hinzufügen.
- 03 Teriyaki-Sauce darübergeben und vermischen.

HINWEIS

Kalorien und Protein sind ca.-Werte und können je nach Marke und Produkt leicht abweichen.

32 | REZEPT

Thunfisch-Reis-Bowl

ZEIT

4 Min.

KALORIEN

ca. 530 kcal

PROTEIN

ca. 48 g



Zutaten

- 200 g Mikrowellenreis
- 1 Dose Thunfisch (150 g abgetropft)
- 150 g Gurke
- 100 g Tomaten
- 50 g Salsa

Zubereitung

- 01 Reis erhitzen.
- 02 Thunfisch und Gemüse hinzufügen.
- 03 Salsa darübergerben.

HINWEIS

Kalorien und Protein sind ca.-Werte und können je nach Marke und Produkt leicht abweichen.

33 | REZEPT

Lachs-Reis-Bowl

ZEIT

5 Min.

KALORIEN

ca. 710 kcal

PROTEIN

ca. 51 g



Zutaten

- 200 g Mikrowellenreis
- 150 g Räucherlachs
- 150 g Gurke
- 100 g Edamame
- 10 g Sojasauce

Zubereitung

- 01 Reis erhitzen.
- 02 Lachs, Gurke und Edamame darauf verteilen.
- 03 Mit etwas Sojasauce abschließen.

HINWEIS

Kalorien und Protein sind ca.-Werte und können je nach Marke und Produkt leicht abweichen.

34 | REZEPT

Burrito Bowl

ZEIT

10 Min.

KALORIEN

ca. 640 kcal

PROTEIN

ca. 47 g



Zutaten

- 150 g mageres Rinderhack (5 %)
- 150 g Mikrowellenreis
- 100 g Kidneybohnen
- 100 g Mais
- 100 g Salat
- 50 g Salsa

Zubereitung

- 01 Hackfleisch anbraten.
- 02 Reis erhitzen.
- 03 Alle Zutaten in einer Schüssel anrichten.
- 04 Salsa darübergerben.

HINWEIS

Kalorien und Protein sind ca.-Werte und können je nach Marke und Produkt leicht abweichen.

35 | REZEPT

Mediterrane Hähnchen-Bowl

ZEIT

5 Min.

KALORIEN

ca. 400 kcal

PROTEIN

ca. 57 g



Zutaten

- 180 g Hähnchenstreifen
- 200 g Tomaten
- 150 g Gurke
- 50 g Light-Feta
- 100 g Salat
- 10 g Balsamico

Zubereitung

- 01 Gemüse klein schneiden.
- 02 Hähnchen und Feta hinzufügen.
- 03 Mit Balsamico würzen.

HINWEIS

Kalorien und Protein sind ca.-Werte und können je nach Marke und Produkt leicht abweichen.

36 | REZEPT

Schinken-Mozzarella-Salat

ZEIT

4 Min.

KALORIEN

ca. 400 kcal

PROTEIN

ca. 56 g



Zutaten

- 150 g Kochschinken
- 125 g Light-Mozzarella
- 200 g Tomaten
- 50 g Rucola
- 10 g Balsamico

Zubereitung

- 01 Schinken, Mozzarella und Tomaten schneiden.
- 02 Auf Rucola verteilen.
- 03 Mit Balsamico würzen.

HINWEIS

Kalorien und Protein sind ca.-Werte und können je nach Marke und Produkt leicht abweichen.

37 | REZEPT

Thunfisch-Bohnen-Salat

ZEIT

4 Min.

KALORIEN

ca. 370 kcal

PROTEIN

ca. 51 g



Zutaten

- 1 Dose Thunfisch (150 g abgetropft)
- 150 g Kidneybohnen
- 150 g Tomaten
- 150 g Gurke
- 30 g Zwiebel
- 10 g Zitronensaft

Zubereitung

- 01 Thunfisch und Bohnen abtropfen lassen.
- 02 Gemüse klein schneiden.
- 03 Alles vermischen.
- 04 Zitronensaft darübergerben.

HINWEIS

Kalorien und Protein sind ca.-Werte und können je nach Marke und Produkt leicht abweichen.

38 | REZEPT

Hähnchen-Feta-Salat

ZEIT

5 Min.

KALORIEN

ca. 430 kcal

PROTEIN

ca. 58 g



Zutaten

- 180 g Hähnchenstreifen
- 200 g gemischter Salat
- 50 g Light-Feta
- 150 g Tomaten
- 150 g Gurke
- 30 g Light-Dressing

Zubereitung

- 01 Gemüse und Salat in eine Schüssel geben.
- 02 Hähnchen und Feta hinzufügen.
- 03 Dressing darüberggeben.

HINWEIS

Kalorien und Protein sind ca.-Werte und können je nach Marke und Produkt leicht abweichen.

39 | REZEPT

Protein-Caprese

ZEIT

3 Min.

KALORIEN

ca. 400 kcal

PROTEIN

ca. 59 g



Zutaten

- 125 g Light-Mozzarella
- 150 g Putenbrustaufschnitt
- 250 g Tomaten
- Basilikum
- 10 g Balsamico

Zubereitung

- 01 Tomaten und Mozzarella schneiden.
- 02 Putenbrust dazugeben.
- 03 Mit Basilikum und Balsamico abschließen.

HINWEIS

Kalorien und Protein sind ca.-Werte und können je nach Marke und Produkt leicht abweichen.

40 | REZEPT

Cottage-Cheese-Tomaten-Teller

ZEIT

3 Min.

KALORIEN

ca. 480 kcal

PROTEIN

ca. 48 g

Zutaten

- 300 g körniger Frischkäse
- 250 g Tomaten
- 100 g Putenbrustaufschnitt
- Kräuter
- Pfeffer

Zubereitung

- 01** Frischkäse auf einen Teller geben.
- 02** Tomaten und Putenbrust hinzufügen.
- 03** Würzen.

HINWEIS

Kalorien und Protein sind ca.-Werte und können je nach Marke und Produkt leicht abweichen.

41 | REZEPT

Protein-Bagel

ZEIT

5 Min.

KALORIEN

ca. 500 kcal

PROTEIN

ca. 44 g



Zutaten

- 1 Bagel (90 g)
- 100 g körniger Frischkäse
- 120 g Putenbrustaufschnitt
- 100 g Tomate
- 50 g Salat

Zubereitung

- 01 Bagel aufschneiden.
- 02 Mit Frischkäse bestreichen.
- 03 Putenbrust und Gemüse darauflegen.
- 04 Zusammenklappen.

HINWEIS

Kalorien und Protein sind ca.-Werte und können je nach Marke und Produkt leicht abweichen.

42 | REZEPT

Räucherlachs-Bagel

ZEIT

5 Min.

KALORIEN

ca. 530 kcal

PROTEIN

ca. 37 g



Zutaten

- 1 Bagel (90 g)
- 80 g Light-Frischkäse
- 100 g Räucherlachs
- 100 g Gurke
- Zitronensaft

Zubereitung

- 01 Bagel aufschneiden und bestreichen.
- 02 Lachs und Gurke daraufgeben.
- 03 Etwas Zitronensaft darüberggeben.

HINWEIS

Kalorien und Protein sind ca.-Werte und können je nach Marke und Produkt leicht abweichen.

43 | REZEPT

Schnelles Chicken-Sandwich

ZEIT

4 Min.

KALORIEN

ca. 460 kcal

PROTEIN

ca. 46 g



Zutaten

- 3 Scheiben Vollkorntoast (90 g)
- 150 g Hähnchenbrustaufschnitt
- 40 g Light-Frischkäse
- 100 g Tomate
- 50 g Salat
- 10 g Senf

Zubereitung

- 01 Toast mit Frischkäse und Senf bestreichen.
- 02 Hähnchen und Gemüse darauf verteilen.
- 03 Stapeln und halbieren.

HINWEIS

Kalorien und Protein sind ca.-Werte und können je nach Marke und Produkt leicht abweichen.

44 | REZEPT

Thunfisch-Sandwich

ZEIT

4 Min.

KALORIEN

ca. 460 kcal

PROTEIN

ca. 54 g



Zutaten

- 2 große Scheiben Vollkornbrot (100 g)
- 1 Dose Thunfisch (150 g abgetropft)
- 50 g Skyr
- 100 g Gurke
- 50 g Salat
- Pfeffer

Zubereitung

- 01 Thunfisch mit Skyr vermischen.
- 02 Brot damit bestreichen.
- 03 Gurke und Salat hinzufügen.
- 04 Zusammenklappen.

HINWEIS

Kalorien und Protein sind ca.-Werte und können je nach Marke und Produkt leicht abweichen.

45 | REZEPT

Pizza-Toast

ZEIT

8 Min.

KALORIEN

ca. 480 kcal

PROTEIN

ca. 48 g



Zutaten

- 2 große Scheiben Toast (80 g)
- 50 g passierte Tomaten
- 100 g Putenbrustaufschnitt
- 60 g Light-Käse
- Oregano

Zubereitung

- 01 Toast mit Tomatensauce bestreichen.
- 02 Putenbrust und Käse daraufgeben.
- 03 Mit Oregano würzen.
- 04 5 Minuten im Airfryer oder Ofen backen.

HINWEIS

Kalorien und Protein sind ca.-Werte und können je nach Marke und Produkt leicht abweichen.

46 | REZEPT

Protein-Flammkuchen-Wrap

ZEIT

8 Min.

KALORIEN

ca. 490 kcal

PROTEIN

ca. 49 g



Zutaten

- 1 Wrap (70 g)
- 100 g Skyr
- 100 g Kochschinken
- 40 g Light-Käse
- 50 g Zwiebeln
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- 01 Wrap mit Skyr bestreichen.
- 02 Schinken, Zwiebeln und Käse darauf verteilen.
- 03 Würzen.
- 04 Kurz knusprig backen.

HINWEIS

Kalorien und Protein sind ca.-Werte und können je nach Marke und Produkt leicht abweichen.

47 | REZEPT

Kartoffel-Thunfisch-Bowl

ZEIT

10 Min.

KALORIEN

ca. 550 kcal

PROTEIN

ca. 55 g



Zutaten

- 300 g Kartoffeln
- 1 Dose Thunfisch (150 g abgetropft)
- 100 g körniger Frischkäse
- 100 g Gurke
- 100 g Tomate
- Kräuter

Zubereitung

- 01 Kartoffeln klein schneiden und in der Mikrowelle garen.
- 02 Thunfisch und Gemüse hinzufügen.
- 03 Frischkäse daraufgeben.
- 04 Würzen.

HINWEIS

Kalorien und Protein sind ca.-Werte und können je nach Marke und Produkt leicht abweichen.

48 | REZEPT

Kartoffel-Lachs-Bowl

ZEIT

10 Min.

KALORIEN

ca. 530 kcal

PROTEIN

ca. 44 g



Zutaten

- 300 g Kartoffeln
- 120 g Räucherlachs
- 100 g Skyr
- 150 g Gurke
- Dill
- Zitronensaft

Zubereitung

- 01 Kartoffeln in der Mikrowelle garen.
- 02 Lachs und Gurke daraufgeben.
- 03 Skyr mit Dill und Zitronensaft vermischen.
- 04 Als Sauce darüberggeben.

HINWEIS

Kalorien und Protein sind ca.-Werte und können je nach Marke und Produkt leicht abweichen.

49 | REZEPT

Curry-Hähnchen-Reis

ZEIT

6 Min.

KALORIEN

ca. 660 kcal

PROTEIN

ca. 53 g



Zutaten

- 200 g Mikrowellenreis
- 180 g Hähnchenstreifen
- 200 g Gemüse
- 100 g leichte Curry-Sauce

Zubereitung

- 01 Reis und Gemüse erhitzen.
- 02 Hähnchen dazugeben.
- 03 Curry-Sauce untermischen.

HINWEIS

Kalorien und Protein sind ca.-Werte und können je nach Marke und Produkt leicht abweichen.

50 | REZEPT

Tomaten-Mozzarella-Pasta

ZEIT

12 Min.

KALORIEN

ca. 550 kcal

PROTEIN

ca. 38 g



Zutaten

- 80 g Pasta (trocken)
- 125 g Light-Mozzarella
- 200 g passierte Tomaten
- 150 g Cherrytomaten
- Basilikum

Zubereitung

- 01 Pasta kochen.
- 02 Passierte Tomaten kurz erwärmen.
- 03 Pasta und Tomatensauce vermischen.
- 04 Mozzarella und frische Tomaten hinzufügen.

HINWEIS

Kalorien und Protein sind ca.-Werte und können je nach Marke und Produkt leicht abweichen.

51 | REZEPT

Garnelen-Reis-Bowl

ZEIT

8 Min.

KALORIEN

ca. 530 kcal

PROTEIN

ca. 48 g

Zutaten

- 200 g Mikrowellenreis
- 200 g vorgegarte Garnelen
- 200 g Gemüse
- 10 g Sojasauce
- Limettensaft

Zubereitung

- 01 Reis und Gemüse erhitzen.
- 02 Garnelen kurz mit erwärmen.
- 03 Mit Sojasauce und Limettensaft abschmecken.

HINWEIS

Kalorien und Protein sind ca.-Werte und können je nach Marke und Produkt leicht abweichen.

52 | REZEPT

Supermarkt Protein Lunch

ZEIT

1 Min.

KALORIEN

ca. 730 kcal

PROTEIN

ca. 69 g

Zutaten

- 1 High-Protein-Drink (500 ml)
- 1 Laugenstange (90 g)
- 100 g Pastrami
- 250 g Snacktomaten

Zubereitung

- 01 Alles im Supermarkt kaufen.
- 02 Verpackungen öffnen.
- 03 Direkt essen - kein Kochen und kein Meal Prep nötig.

HINWEIS

Kalorien und Protein sind ca.-Werte und können je nach Marke und Produkt leicht abweichen.

53 | REZEPT

Supermarkt Sushi Lunch

ZEIT

1 Min.

KALORIEN

ca. 740 kcal

PROTEIN

ca. 52 g

Zutaten

- 1 High-Protein-Drink (500 ml)
- 1 kleine Packung Sushi (250 g)
- 250 g Snackgemüse

Zubereitung

- 01 Alles im Supermarkt kaufen.
- 02 Verpackungen öffnen.
- 03 Direkt essen - ideal für unterwegs.

HINWEIS

Kalorien und Protein sind ca.-Werte und können je nach Marke und Produkt leicht abweichen.