

Timo Wagner



DIE REZEPTE ZUM 7 TAGE PLATEAU RESET



Proteinreiche Hauptmahlzeiten,
Snacks, Essentials

Dein persönliches Rezeptheft



HAUPTMAHLZEITEN

Proteinkaiserschmarrn

Nährwert-Highlight

35 g

Eiweiß pro Portion

Zutaten

- 100 g Skyr (Teig) + 50 g Skyr (Topping)
- 10 g Kokosmehl
- 4 Eiklar (ca. 120 g)
- Süßstoff / Flavorpulver
- 1 Prise Salz, 1 Messerspitze Zimt
- ½ TL Backpulver, Backtrennspray

Zubereitung

Eiklar zu steifem Eischnee schlagen. 100 g Skyr mit Zimt, Süßstoff und/oder Flavorpulver nach Geschmack süßen – Vanille eignet sich besonders gut. Salz und Backpulver unterrühren, Eischnee vorsichtig unterheben.

Eine beschichtete Pfanne mit Backtrennspray erhitzen und die Teigmasse hineingießen. Mit Deckel kurz stocken lassen, dann Hitze reduzieren und den Teig mit einem Kochlöffel in kleine Stücke zerteilen. Alternativ bei mittlerer Hitze backen und mit einer Gabel zerreißen.

Die restlichen 50 g Skyr separat süßen und als Topping servieren.

© Timo Wagner · www.coach-timo-wagner.de

Protein-Pancake

Nährwert-Highlight

35–40 g

Eiweiß pro Portion

Zutaten

- 6 Eiklar (ca. 180 ml)
- 20 g Proteinpulver (Vanille) – oder 150 g Skyr/Magerquark
- 10 g Kokosmehl
- ½ TL Backpulver, 1 Prise Salz
- Zimt nach Belieben
- 50 g Magerquark oder Proteinpudding (Topping)

Zubereitung

Eiklar zu steifem Eischnee schlagen. Proteinpulver, Kokosmehl, Salz und optional Zimt vermischen. Backpulver unterrühren, Eischnee vorsichtig unterheben.

Pfanne mit Backtrennspray erhitzen und den Teig als großen Pancake ausbacken. Mit Deckel bei mittlerer Hitze ziehen lassen, dann wenden und fertig garen.

Topping: Magerquark süßen oder Proteinpudding/-joghurt verwenden.

© Timo Wagner · www.coach-timo-wagner.de

Protein-Käsekuchen (ohne Boden)

Nährwert-Highlight

20–30 g

Eiweiß pro Portion

Zutaten

- 4 Eiklar (120 ml)
- 500 g Frischkäse (unter 5 % Fett)
- 500 g Magerquark
- 1 Packung Vanillepuddingpulver
- 1 Prise Salz
- Flüssigsüßstoff oder Flavourpulver

Zubereitung

Eiklar zu steifem Eischnee schlagen. Frischkäse, Magerquark, Puddingpulver, Salz und Süßstoff zu einer glatten Masse verrühren. Eischnee vorsichtig unterheben.

Teig in eine gefettete Backform geben und im vorgeheizten Ofen bei 160 °C ca. 40–45 Minuten backen.

□ *Ergibt 12 Stücke. Pro Tag maximal ¼ des Kuchens.*

© Timo Wagner · www.coach-timo-wagner.de

Puten-Käse-Omelett

Nährwert-Highlight

40 g

Eiweiß pro Portion

Zutaten

- 6 Eiklar (ca. 180 ml)
- 50 g Putenbrustaufschnitt
- 30 g EatLean-Käse (nur bei Kaufland)
- 30 g Lauchzwiebeln
- Salz & Pfeffer, Kurkuma

Zubereitung

Lauchzwiebeln klein schneiden. Die Hälfte davon mit Eiklar und Gewürzen verquirlen. Pfanne mit Backtrennspray erhitzen und Masse ausbacken.

Nach dem Wenden mit Putenbrust und Käse belegen. Restliche Lauchzwiebeln drüber, Deckel auf und Käse schmelzen lassen. Omelett zusammenklappen und servieren.

© Timo Wagner · www.coach-timo-wagner.de

Wildlachs mit Gurken-Dill-Salat

Nährwert-Highlight

30 g

Eiweiß pro Portion

Zutaten

- 125 g Tiefkühl-Wildlachsfilet
- 200 g Salatgurke
- 2 TL Dill-Senf, 1 TL Quark oder Skyr
- Zitronensaft, Gewürze nach Wahl

Zubereitung

Wildlachs über Nacht im Kühlschrank auftauen. Im Ofen bei 180–200 °C garen, optional mit Alufolie abgedeckt.

Gurken in Scheiben schneiden und vierteln. Aus Zitronensaft, Quark, Dill-Senf und Gewürzen ein Dressing anrühren. Gurken mit Dressing vermengen und mit dem Lachs anrichten.

© Timo Wagner · www.coach-timo-wagner.de

Szegediner Gulasch

Nährwert-Highlight

35 g

Eiweiß pro Portion

Zutaten

- 150 g Rindergulasch
- 150 g Gemüsezwiebel
- 150 g Sauerkraut
- 150 g Paprika (eine ganze)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose stückige Tomaten
- 200–300 ml Gemüsebrühe

Zubereitung

Paprika und Zwiebeln würfeln. Fleisch scharf anbraten und herausnehmen. Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Sauerkraut, Paprika und Fleisch hinzufügen, würzen und mit Brühe und Dosentomaten bedecken.

Zugedeckt ca. 1 Stunde schmoren. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Chili abschmecken.

© Timo Wagner · www.coach-timo-wagner.de

Schnittlauch-Champignon-Omelett

Nährwert-Highlight

40 g

Eiweiß pro Portion

Zutaten

- 6 Eiklar (ca. 180 ml)
- 50 g Champignons
- 30 g EatLean-Käse (nur bei Kaufland)
- Salz & Pfeffer, Schnittlauch

Zubereitung

Eiklar würzen und verquirlen. Champignons in Scheiben schneiden und in Pfanne mit Backtrennspray anbraten. Eiklar hineingeben, Schnittlauch und Käse drüber, Deckel auflegen und stocken lassen. Bei Bedarf nach 1–2 Minuten vorsichtig wenden.

© Timo Wagner · www.coach-timo-wagner.de

Schichtquark

Nährwert-Highlight

50 g

Eiweiß pro Portion

Zutaten

- 250 g Magerquark
- Flavorpulver oder -drops
- 200 g Proteinpudding

Zubereitung

Den Magerquark mit Geschmackspulver und ggf. etwas Wasser cremig rühren. Den Pudding obendrauf geben und glatt streichen. Genießen.

© Timo Wagner · www.coach-timo-wagner.de

Omelett mit Schinken und Tomate

Nährwert-Highlight

40 g

Eiweiß pro Portion

Zutaten

- 6 Eiklar (ca. 180 ml)
- 75 g Schinkenwürfel light
- 50 g Lauchzwiebeln
- 75 g Paprika (½ Stück)
- 50 g Kirschtomaten
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

Paprika, Lauchzwiebeln und Tomaten klein schneiden. Pfanne erhitzen, Schinkenwürfel und Paprika anbraten. Gewürztes Eiklar dazugeben, Tomaten und Lauchzwiebeln unterheben, Deckel auflegen. Vorsichtig wenden und fertig garen.

© Timo Wagner · www.coach-timo-wagner.de

Hähnchen Thai-Art

Nährwert-Highlight

30 g

Eiweiß pro Portion

Zutaten

- 100 g Hähnchenbrust
- 1 kleiner Chinakohlkopf
- 3 Eiklar (90 ml)
- 50–100 ml Hühnerbrühe, 1 EL Sojasoße
- 1 Knoblauchzehe
- 75 g grüne Paprika, 75 g Karotten, 1 Frühlingszwiebel

Zubereitung

Kohl in Streifen schneiden. Hähnchenbrust dünn schneiden, anbraten und beiseitestellen. Frühlingszwiebeln, Paprika, Knoblauch und Karotten anbraten. Kohl dazugeben und dünsten. Eiklar unter Rühren einlaufen lassen. Sojasauce und Hühnerbrühe hinzufügen. Hähnchen unterheben und kurz ziehen lassen.

© Timo Wagner · www.coach-timo-wagner.de

Gemüse-Eiklar-Omelett

Nährwert-Highlight

20–30 g

Eiweiß pro Portion

Zutaten

- 6 Eiklar (180 ml)
- 75 g Zucchini, 35 g Zwiebel
- 50 g Champignons
- Kräuter und Gewürze nach Belieben

Zubereitung

Gemüse würfeln und in Pfanne mit Backtrennspray 5–10 Minuten garen. Gewürztes Eiklar dazugeben, Deckel auflegen und 5 Minuten stocken lassen. Vorsichtig wenden und kurz fertig garen.

© Timo Wagner · www.coach-timo-wagner.de

Pizzarolle

Nährwert-Highlight

60 g

Eiweiß pro Portion

Zutaten

- 50 g Schinken oder Thunfisch
- 80 g EatLean-Käse (50 g Teig + 30 g Belag)
- 100 g Magerquark, 3 Eiklar (ca. 90 ml)
- 35 g Zwiebel, 50 g Champignons
- 400 g stückige Tomaten, 1 Knoblauchzehe
- Oregano/Basilikum, Salz & Pfeffer, opt. 20 g Rucola

Zubereitung

Backofen auf 170 °C vorheizen. Quark, Eier und 50 g Käse verrühren, würzen und auf einem Backblech verteilen. Ca. 20 Minuten backen.

Tomatensoße pürieren. Boden vom Papier lösen, belegen, mit 30 g Käse bestreuen und erneut in den Ofen bis der Käse schmilzt. Abkühlen lassen, optional mit Rucola bestreuen und einrollen.

- Die übrige Tomatensoße hält sich mehrere Tage im Kühlschrank.

© Timo Wagner · www.coach-timo-wagner.de

Burger-Rolle

Nährwert-Highlight

60–70 g

Eiweiß pro Portion

Zutaten

- 100 g Magerquark
- 50 g EatLean-Käse (Teig) + 30 g (Füllung)
- 3 Eiklar (ca. 100 ml)
- 2 EL passierte Tomaten, 2 TL Tomatenmark, ½ TL Senf
- 1 EL Naturjoghurt, 50–100 g Tatar
- 2–3 Gewürzgurken, 2 Tomaten, etwas Salat

Zubereitung

Quark, Käse, Eiklar, Salz und Pfeffer verrühren und auf einem Backblech verstreichen. Bei 180–200 °C ca. 20 Minuten backen. Vollständig auskühlen lassen.

Soße aus passierten Tomaten, Tomatenmark, Senf und Joghurt rühren. Tatar anbraten. Soße auf dem Teig verteilen, Tatar und Käse drauf, mit Salat, Gurken und Tomaten belegen und einrollen.

© Timo Wagner · www.coach-timo-wagner.de

Gemüse-Auflauf

Nährwert-Highlight

40 g

Eiweiß pro Portion

Zutaten

- 300–500 g gemischtes Gemüse (gerne TK)
- 35 g Zwiebel
- 100 g EatLean-Käse (nur bei Kaufland)
- Stückige Tomaten, 1 Knoblauchzehe
- Oregano, Basilikum, Salz & Pfeffer

Zubereitung

Tomaten mit Knoblauch, Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum fein pürieren. Gemüse in die Auflaufform geben, Soße darüber und vermengen. Mit EatLean-Käse bestreuen und bei 200 °C ca. 30 Minuten backen.

© Timo Wagner · www.coach-timo-wagner.de

Thai-Gemüse mit Hähnchen

Nährwert-Highlight

30 g

Eiweiß pro Portion

Zutaten

- 150 g Hähnchenbrust (geschnetzelt)
- 200 g Brokkoli, Bohnen oder Zucchini
- 75 g Paprika, 75 g Zwiebel
- 1–2 TL Currypaste ohne Öl
- 50–100 ml Wasser, Sojasauce

Zubereitung

Gemüse schneiden. Hähnchen anbraten und beiseitestellen. Gemüse in derselben Pfanne anbraten. Currypaste mit Wasser glattrühren und mit dem Hähnchen zum Gemüse geben. Kurz köcheln, abschmecken.

© Timo Wagner · www.coach-timo-wagner.de

Steak mit Ofengemüse

Nährwert-Highlight

40 g

Eiweiß pro Portion

Zutaten

- 200 g Rinderhüftsteak (alternativ Wild/Hähnchen)
- 100 g Zucchini, 100 g Aubergine
- 100 g Kirschtomaten
- 70 g Paprika, 70 g Zwiebeln

Zubereitung

Gemüse schneiden und bei 200 °C ca. 30 Minuten im Ofen garen. Gegen Ende das Fleisch in einer Pfanne scharf anbraten. Gemüse würzen und mit dem Fleisch servieren.

© Timo Wagner · www.coach-timo-wagner.de

Tatar-Kohlrabi-Auflauf

Nährwert-Highlight

50 g

Eiweiß pro Portion

Zutaten

- 150 g Knollensellerie, 250 g Kohlrabi
- 100 g Tatar, 3 Eiklar
- 250 ml Gemüsebrühe
- 50 g geriebener EatLean-Käse
- 1 EL Oregano, Muskatnuss, Salz & Pfeffer

Zubereitung

Sellerie und Kohlrabi schälen, in Scheiben schneiden und ca. 20 Minuten vorgaren. Tatar krümelig anbraten und würzen. Eiklar mit Gemüsebrühe verquirlen.

Gemüse und Tatar abwechselnd schichten, Eiklar-Brühe darüber, Käse verteilen. Bei 180 °C ca. 30 Minuten backen.

© Timo Wagner · www.coach-timo-wagner.de

Thunfisch-Salat

Nährwert-Highlight

40 g

Eiweiß pro Portion

Zutaten

- 75 g Thunfisch in eigenem Saft
- 75–100 g Salat nach Wahl
- 80 g Kirschtomaten, 50 g Gurke, 70 g Zwiebeln
- 62,5 g Skyrella
- Dressing: 50 g Magerquark/Skyr, 2–3 TL Kräuter
- Zitronensaft, Salz & Pfeffer

Zubereitung

Salat waschen. Gemüse schneiden. Thunfisch und Skyrella abgießen, Skyrella in Stücke zupfen. Dressing glattrühren. Salat anrichten und Dressing erst kurz vor dem Servieren darüber geben.

© Timo Wagner · www.coach-timo-wagner.de

Kohlrabi-Tomaten-Auflauf

Nährwert-Highlight

50 g

Eiweiß pro Portion

Zutaten

- 400–500 g Kohlrabi
- 100 g Hähnchenbrust
- 400 g stückige Tomaten
- 1 Knoblauchzehe, 50 g EatLean-Käse
- Oregano/Basilikum, Salz & Pfeffer

Zubereitung

Kohlrabi schälen, in Scheiben schneiden und ca. 20 Minuten vorgaren. Hähnchen anbraten und würzen. Tomatensoße pürieren. Kohlrabi und Hähnchen schichten, Soße und Käse drauf. Bei 180 °C ca. 30 Minuten backen.

© Timo Wagner · www.coach-timo-wagner.de

Zucchini-Karotten-Puffer mit Quark-Dip

Nährwert-Highlight

30–40 g

Eiweiß pro Portion

Zutaten

- 150 g Zucchini, 150 g Karotten
- 70 g Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
- 3–5 Eiklar (90–150 ml)
- Petersilie, Salz & Pfeffer
- Dip: 150 g Magerquark + Kräuter

Zubereitung

Zucchini und Karotten raspeln und Flüssigkeit ausdrücken. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Alles vermengen und würzen. In einer Pfanne mit Deckel stocken lassen, dann wenden und goldbraun braten.

Quark cremig rühren und mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.

© Timo Wagner · www.coach-timo-wagner.de

Gemüsefrittata

Nährwert-Highlight

20–30 g

Eiweiß pro Portion

Zutaten

- 8 Eiklar (ca. 240 ml)
- 100 g Blumenkohl
- 100 g Brokkoli oder Zucchini
- 75 g Paprika, 50 g Blattspinat
- 70 g Zwiebel, Gewürze nach Belieben

Zubereitung

Backofen auf 180 °C vorheizen. Gemüse schneiden, Zwiebel glasig anschwitzen. Restliches Gemüse dazugeben und 5 Minuten anrösten. Gewürztes Eiklar gleichmäßig darüber gießen und ca. 20 Minuten im Ofen backen bis es gestockt ist.

© Timo Wagner · www.coach-timo-wagner.de

Bauerntopf

Nährwert-Highlight

30 g

Eiweiß pro Portion

Zutaten

- 150 g Tatar
- 100 g Zucchini, 75 g Paprika
- 35 g Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
- 30 g Tomatenmark
- 250 ml Gemüse- oder Rinderbrühe

Zubereitung

Tatar scharf anbraten. Zwiebel und Knoblauch dazugeben, kurz mitbraten. Zucchini und Paprika hinzufügen und 5 Minuten garen. Tomatenmark anrösten. Mit Brühe ablöschen und zugedeckt ca. 40 Minuten köcheln. Abschmecken.

© Timo Wagner · www.coach-timo-wagner.de

Hähnchen-Ramen mit Shirataki-Nudeln

Nährwert-Highlight

45 g

Eiweiß pro Portion

Zutaten

- 1 Pack Shirataki-Nudeln (ca. 200 g)
- 200 g Hähnchenbrust
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1–1,5 EL Sojasauce, 1 TL Reisessig
- 1 Knoblauchzehe, Ingwer, Chilipaste
- 100 g Pilze, 100 g Pak Choi oder Chinakohl

Zubereitung

Shirataki-Nudeln gründlich abspülen und 2–3 Minuten trocken erhitzen. Brühe erhitzen, Knoblauch, Ingwer und Chili dazugeben und 5 Minuten köcheln. Sojasauce und Essig einrühren.

Hähnchenbrust dünn schneiden, in die Brühe geben und 3–4 Minuten ziehen lassen. Pilze und Pak Choi dazugeben. Shirataki-Nudeln einlegen und 1–2 Minuten ziehen lassen. Abschmecken.

© Timo Wagner · www.coach-timo-wagner.de

Big Mac Salat Bowl

Nährwert-Highlight

50 g

Eiweiß pro Portion

Zutaten

- 150 g Rindertatar
- 150–200 g Eisbergsalat
- 2–3 Gewürzgurken (gewürfelt)
- Zwiebel, Tomaten (optional)
- Dressing: 100 g Skyr/Magerquark
- 1 EL Ketchup zuckerfrei, 1 TL Senf, 1–2 TL Gurkenwasser

Zubereitung

Tatar würzen und krümelig anbraten. Eisbergsalat klein schneiden, Gurken und Zwiebeln würfeln. Dressing glattrühren – leicht süßlich, säuerlich und würzig. Warmes Tatar auf den Salat, Dressing drüber und alles vermengen.

© Timo Wagner · www.coach-timo-wagner.de

Asia-Hack-Pfanne mit Weißkohl

Nährwert-Highlight

35 g

Eiweiß pro Portion

Zutaten

- 150 g Rinderhack (sehr mager) oder Tatar
- 300–400 g Weißkohl (fein gehobelt)
- 1,5–2 EL Sojasauce
- 1 Knoblauchzehe, Ingwer
- 1 TL Reissessig oder Limettensaft
- Chiliflocken, Pfeffer

Zubereitung

Hackfleisch ohne Fett krümelig und kräftig anbraten. Knoblauch und Ingwer kurz unterrühren. Weißkohl dazugeben und auf hoher Hitze vermengen. Sojasauce, Essig und Chili einrühren. Pfanne abdecken und 3–5 Minuten garen bis der Kohl weich aber nicht matschig ist.

© Timo Wagner · www.coach-timo-wagner.de

Gyros-Bowl mit Pute und Krautsalat

Nährwert-Highlight

45 g

Eiweiß pro Portion

Zutaten

- 200 g Putenbrust, Gyrosgewürz
- 200–300 g Weißkraut oder Spitzkohl
- Salz, Apfelessig oder Zitronensaft
- 100 g Skyr oder Magerquark
- Knoblauchpulver, Pfeffer

Zubereitung

Putenbrust in Streifen schneiden, würzen und in sehr heißer Pfanne scharf anbraten. Kraut mit Salz durchkneten, Essig unterheben, kurz ziehen lassen. Skyr mit Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer verrühren. Bowl aufbauen: Kraut als Basis, Puten-Gyros drüber, Skyr-Sauce dazu.

© Timo Wagner · www.coach-timo-wagner.de

Zucchini-Nudeln mit Garnelen

Nährwert-Highlight

40 g

Eiweiß pro Portion

Zutaten

- 200 g Garnelen (TK natur)
- 200 g Zucchini (spiralisiert)
- ½ Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
- 150 g Brokkoli, 1 EL Zitronensaft
- Sojasauce oder Tomatensauce

Zubereitung

Garnelen anbraten, würzen und herausnehmen. Brokkoli, Zwiebel und Knoblauch dünsten. Zucchini-Nudeln dazugeben und leicht anbraten. Würzen. Garnelen wieder untermischen und kurz erwärmen.

© Timo Wagner · www.coach-timo-wagner.de

Gemüsesticks mit Kräuterquark

Nährwert-Highlight

30 g

Eiweiß pro Portion

Zutaten

- Gemüse nach Wahl (Kohlrabi, Paprika, Sellerie)
- 250 g Magerquark/Skyr
- 2–3 TL Kräutermischung (TK)
- 1 EL Zitronensaft, Salz & Pfeffer

Zubereitung

Gemüse in Sticks schneiden. Quark mit etwas Wasser cremig rühren. Gewürze, Zitronensaft und Kräuter untermischen. Mit den Gemüsesticks servieren.

© Timo Wagner · www.coach-timo-wagner.de

Käse-Lauch-Suppe mit Hackfleisch

Nährwert-Highlight

30 g

Eiweiß pro Portion

Zutaten

- 100 g Rinderhack light oder Tartar (unter 5%)
- Eine Stange Lauch
- Gemüsebrühe 300 ml
- 50 g Eat Lean Protein Spread
- ODER 50 g Schmelzkäse light (9% Fett)
- 40 g Frischkäse light (4% Fett)
- Knoblauch 1 Zehe oder Pulver
- 1 Zwiebel oder Pulver

Zubereitung

Etwas Ölspray in einem Topf oder einer hohen Pfanne erhitzen und das Rinderhack zusammen mit Zwiebel und Knoblauch anbraten. Den in ca. 1 cm breite Streifen geschnittenen Lauch dazugeben und kurz mit anbraten.

Danach mit 300 ml Gemüsebrühe ablöschen und einige Minuten köcheln lassen, bis der Lauch weich und das Fleisch durchgegart ist. Anschließend den Eat Lean Protein Spread oder alternativ den Schmelzkäse light einrühren und kurz auflösen lassen. Herd ausschalten, kurz warten bis es nicht mehr kocht und dann den Frischkäse untermischen, damit nichts ausflockt. Nach Geschmack würzen und servieren.

Hinweis: Wenn du keinen Eat Lean Protein Spread bekommst, funktioniert Schmelzkäse light mit 9 % Fett ebenfalls sehr gut, auch wenn nicht 100% konform.

© Timo Wagner · www.coach-timo-wagner.de

Ramen mit Hack & Shirataki-Nudeln

Nährwert-Highlight

45 g

Eiweiß pro Portion

Zutaten

- Shirataki (UDON-STYLE) Nudeln
- 1 Pack ca 200 g
- 200 g Light Rinderhack (unter 5%)
- Gemüsebrühe 400 ml
- Sojasauce 1 bis 1,5 EL
- 2 EL Erythrit oder Süßungsmittel der Wahl
- Knoblauch 1 Zehe oder Pulver
- 1 daumengroßes Stück Ingwer oder Pulver
- Pak Choi oder Chinakohl ca 100 g
- Frühlingszwiebel grün optional
- 1 Zwiebel oder Pulver

Zubereitung

Shirataki Nudeln sehr gründlich abspülen.

Brühe in einem Topf aufkochen lassen. Fein geschnittenen oder geriebenen Knoblauch, Ingwer & optional Chili dazugeben. Köcheln lassen.

Sojasauce & Süßungsmittel dazu. Abschmecken. Die Brühe darf jetzt leicht salzig und kräftig sein, das braucht es wegen der Nudeln.

Hackfleisch mit etwas Ölspray anbraten und mit Pfeffer und Salz würzen.

Dann Pak Choi zur Brühe geben und köcheln lassen. Alles 1 bis 2 Minuten ziehen lassen.

Abschmecken.

Zum Anrichten die Brühe in eine Schüssel geben. Fleisch darauf geben und mit Frühlingszwiebel toppen.

© Timo Wagner · www.coach-timo-wagner.de

Karottensalat (schnelle Beilage)

Nährwert-Highlight

6 g

Eiweiß pro Portion

Zutaten

- 200 g fein geraspelte Karotten
- 50 g Skyr oder körniger Frischkäse
- 2–3 EL Wasser, Apfelessig oder Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, optional Süßstoff oder Senf

Zubereitung

Alles verrühren, Karotten unterheben und kurz ziehen lassen.

Noch simpler für unterwegs: Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Spritzer Süßstoff. Fertig.

© Timo Wagner · www.coach-timo-wagner.de

Zwiebel-Paprikagemüse mit Hähnchenbrust

Nährwert-Highlight

30 g

Eiweiß pro Portion

Zutaten

- 150 g Paprika, 150 g Gemüsezwiebel
- 100 g Champignons
- 150 g Hähnchenbrustfilet
- 2 EL Ajvar, Salz & Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel in halbe Ringe, Paprika in Streifen, Champignons in Scheiben schneiden. Hähnchenbrust trockentupfen. Alles zusammen in Pfanne mit Backtrennspray braten. Mit Salz, Pfeffer und Ajvar würzen.

© Timo Wagner · www.coach-timo-wagner.de

SNACKS

Skyr pur

250 g Skyr + Flavorpulver

30 g EW**Eiklar (hartgekocht)**

Eiklar von 6 hartgekochten Eiern + Salz

20 g EW**Hähnchen-Snack**100–150 g
Hähnchenbrustaufschnitt/-filetstücke**20–30 g EW****Proteinshake**

30 g Proteinpulver + 250 ml Wasser

25 g EW**Quarkspeise**

250 g Magerquark + Flavour (z.B. Chunky)

30 g EW**Proteindrink**

200 ml Fertigtrink (z.B. Ehrmann)

20 g EW**Low Fat Frischkäse**

200 g Frischkäse + Kräuter + Gemüsesticks

25 g EW**Harzer Käse / Quäse**

100 g Harzer Käse oder Quäse

30 g EW**Proteinpudding**

200 g Proteinpudding (Ehrmann, Rewe, Aldi ...)

20 g EW

SPECIAL SNACK

Kalorienfreier Wackelpudding mit Vanillepudding

Nährwert-Highlight

20 g

Eiweiß pro Portion

Zutaten

- 1 Beutel Götterspeise (ohne Zuckerzusatz – Zutatenliste beachten!)
- 500 ml Wasser
- 7,5 ml flüssiger Süßstoff
- 200 g Proteinpudding (Lidl, Aldi, Rewe ...)

Zubereitung

Götterspeise und Süßstoff in einen Topf geben, 500 ml Wasser zugeben und verrühren. Unter Rühren erhitzen bis sich alles aufgelöst hat. In ein geeignetes Gefäß abfüllen und mindestens 5 Stunden im Kühlschrank abkühlen lassen.

Den Wackelpudding in der gewünschten Menge mit einem Proteinpudding servieren.

- *Im Kühlschrank mehrere Tage haltbar.*

HILFREICH IN DER CHALLENGE

EatLean Käse (3 % Fett)	Nur bei Kaufland oder online (eatlean.com). Perfekt für Aufläufe, Omeletts und Rollen.
Fettreduziertes Rinderhack / Tatar	Von Aldi oder ähnlichen Anbietern. Ideal für Bowls, Pfannengerichte und Aufläufe.
Backtrennspray	Für nahezu fettfreies Braten und Backen. In der Backabteilung jedes Supermarktes (außer Discounter).
Eiklar (flüssig oder als Pulver)	Flüssig im Kühlregal oder als Pulver – 1:1 wie flüssiges Eiklar.
Schlemmerfilet Varianten	<p>mit unter 5 Prozent Fett sind eine gute Option, wenn es schnell gehen muss. Zum Beispiel Brokkoli, Tomate oder andere Sorten aus der TK Abteilung.</p> <p>Viele Teilnehmer kombinieren das einfach mit kleingeschnittenem Eisbergsalat. So entsteht ohne großen Aufwand eine schnelle Mahlzeit, die sättigt, Eiweiß liefert und im Alltag kaum Planung braucht.</p>