



## ZUTATEN

- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Eier
- 50 g Katenschinken
- Petersilie
- 30 g geriebener (veganer) Käse
- 1 TL Öl
- Salz
- Pfeffer

# ZUCCHINISCHIFF (1 PORTION)

## ZUBEREITUNG

Die Zucchini waschen, trocken tupfen, das obere Drittel abschneiden und die Zucchini aushöhlen. Die Zucchini auf einen Teller mit drei Esslöffeln Wasser legen und für 2 Minuten bei 1000 Watt in die Mikrowelle geben. Anschließend die Zucchini leicht salzen. Zwiebel und Knoblauch schälen. Den Knoblauch, die Zwiebel, den Deckel der Zucchini und das Innere klein hacken. Alles mit dem Katenschinken in einer Pfanne mit einem Teelöffel Öl anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen und in das Zucchini-Schiff geben. Die Eier kommen mit dem Käse obenauf. Das Zucchini-Schiff wird bei 220 Grad Grillfunktion im Ofen für 10 Minuten gegrillt.



## ZUTATEN

15 g Mandelmehl entölt  
15 g Dinkelkleie  
15 g Xucker light  
15 g Proteinpulver  
5 g Leinmehl  
3 g Backpulver  
5 g Backkakao  
75 g Sojajoghurt  
50 ml Mandelmilch

# MUG-CAKE (1 PORTION)

## ZUBEREITUNG

Alle trockenen Zutaten miteinander vermengen. Die flüssigen Zutaten zugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig in eine flache mikrowellengeeignete Schale geben und ca 5 Minuten bei 700 Watt ausbacken.



# BLUMENKOHL- PUFFER (4 PORTIONEN)

## ZUTATEN

400 g Blumenkohl  
200 g Magerquark  
4 Eier  
1 Zwiebel  
3 EL gemahlene  
Flohsamenschalen  
1 EL Öl  
Salz,  
Pfeffer  
Knoblauchpulver

## ZUBEREITUNG

Den Blumenkohl waschen, Röschen abtrennen und in einer Küchenmaschine zerkleinern. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Blumenkohl, Eier, Quark, Flohsamenschalen, Zwiebelwürfel, Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver zu einer homogenen Masse verrühren. Mit nassen Händen 12 Puffer formen und diese in einer heißen Pfanne mit 1 EL Öl von beiden Seiten goldbraun braten.



## ZUTATEN

100 g geraspelte Zucchini  
1 Ei  
85 g Magerquark  
50 g Frischkäse light  
15 g Protein Vanille  
ggf Flavor-Drops Lemon  
Cake Geschmack

# ZUCCHINI- KÄSEKUCHEN

## ZUBEREITUNG

Backofen auf 180° Grad vorheizen.

Alle Zutaten, bis auf die geraspelte Zucchini, miteinander vermischen. Zum Schluss die Zucchiniraspel unterrühren. Eine kleine Backform mit Backpapier auslegen, die Masse darauf verteilen. Für 35 Minuten backen.



# SCHOKO TASSENKUCHEN

## ZUTATEN

20 g Protein Schokolade  
1 EL Kakaopulver  
1 EL Kokosmehl  
1/2 TL Backpulver  
Stevia oder Xucker nach  
Geschmack  
1 TL geschmolzenes  
Kokosöl  
140 ml Mandelmilch  
ggf Flavor-Drops  
Schokoladengeschmack

## ZUBEREITUNG

Alle Zutaten zu einer gleichmäßigen Masse verrühren und in eine mikrowellengeeignete Tasse geben. Auf der höchsten Stufe für ca. 5 Minuten ausbacken lassen. Ab der Hälfte der Zeit muss der Tassenkuchen im Auge behalten werden, damit er nicht zu trocken wird, evtl die Backzeit verkürzen.



## ZUTATEN

75 g Frischkäse light  
100 g Magerquark oder  
Skyr (vegan)  
25 g Xucker  
1 Ei  
5 g gemahlene  
Flohsamenschalen

# KÄSEKUCHEN

## ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 160° Grad Umluft vorheizen.

Alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren. Eine kleine Springform mit Backpapier auslegen und den Teig in diese füllen. 35 Minuten backen. Nach der Backzeit den Kuchen in der Form auskühlen lassen, dann erst herausnehmen.

# FRÜHSTÜCKSKUCHEN

## ZUTATEN

40 g glutenfreie  
Haferflocken  
40 g Proteinpulver  
160 g Eiklar  
1 Banane  
230 g Magerquark oder  
veganer Skyr  
Saft einer halben Zitrone  
10 g Kokosöl  
Xucker oder Stevia nach  
Belieben  
1 Banane

## ZUBEREITUNG

Backofen auf 200° Grad Ober- Unterhitze vorheizen.

Alle Zutaten zu einer cremigen Masse verrühren. Die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Den Teig in eine Backform geben, die Bananscheiben darauf verteilen und für ca. 25 Minuten backen. Mit der Stäbchenprobe überprüfen, ob der Kuchen fertig ist.



# CHIA-PUDING (2 PORTIONEN)

## ZUTATEN

80 g veganer Skyr oder  
Naturjoghurt  
200 g Mandelmilch  
25 g Protein Vanille  
2 TL Agavendicksaft  
6 EL Chiasamen  
150 g Mango

## ZUBEREITUNG

Alle Zutaten, bis auf die Mango, miteinander vermischen. Alle 5-10 Minuten umrühren, damit sich keine Klumpen bilden. Nach ca. 30 Minuten ist der Pudding fertig, kann aber auch über Nacht im Kühlschrank ziehen. Die Mango schälen und pürieren. In zwei Gläschen zuerst den Pudding, dann Mangopüree geben.





## ZUTATEN

3 Liter Hühnerbrühe  
5 cm geschälter Ingwer  
5 cm Lemongras, leicht  
zerdrückt  
1 Sternanis  
1 Zimtstange  
5 Nelken  
2 TL Fenchelsamen  
1 TL schwarze  
Pfefferkörner  
4 gehackte  
Knoblauchzehen  
1 Stange Lauch  
2 EL Worcestersauce  
100 g Reisnudeln  
1 TL Sesamöl

# PHO

## ZUBEREITUNG

Einen Topf heiss werden lassen und Ingwer, Lemongras, Lauchringe und den Knoblauch in 1 EL Öl scharf anbraten. Mit Brühe auffüllen und die restlichen Zutaten dazugeben. Kochen bis die Reisnudeln gar sind.



# BRATAPFEL (2 PORTIONEN)

## ZUTATEN

80 g Magerquark  
1 Eigelb  
30 g gehackte Walnüsse  
2 EL Erythrit  
2 Äpfel (am besten  
Boskoop)

## ZUBEREITUNG

Backofen auf 180° Grad vorheizen.

Die Äpfel waschen und das Kerngehäuse ausstechen. Den Apfel aushöhlen, bis ein fingerdicker Rand stehen bleibt. Ein Stück von der Apfelmasse auf das Loch vom Kerngehäuse legen, damit die Masse nicht ausläuft.

Für die Füllung mit dem Mixer Quark, Eigelb, und Erythrit verrühren. Die Apfelmasse sehr klein schneiden und zusammen mit den Nüssen unter die Quarkmasse geben. Die Äpfel in eine feuerfeste Form geben, mit der Quarkmasse füllen und für 25-30 Minuten backen. Mit Zimt bestäuben und noch warm servieren.