

## **Eiweißreiche Urlaubsrezepte für die Monate JULI/AUGUST**

### **Rezepte mit Eiweißpulver**

#### **Protein-Wraps 4 Portionen:**

- 70g Mehl deiner Wahl z.B Dinkelmehl
- 30g BIO Reisprotein
- 125ml Wasser
- 1 Prise Salz
- Gewürze nach Wahl z.B Pfeffer, Muskat, Kurkuma
- Optional → mehr Wasser oder Mehl, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist

→ Teig aus allen Zutaten herstellen und mit Gewürzen abschmecken

→ in wenig Fett in eine Pfanne eine Kelle Teig geben und von beiden Seiten backen

#### **Protein Waffeln 4 Portionen:**

- 3 Eier
- 50g Butter
- 75g Magerquark
- 4 EL Proteinpulver nach Geschmack (am besten geeignet ist Vanille)
- 1 EL Zucker oder Xylit
- Fett zum einfetten des Waffeleisens

→ Alle Zutaten miteinander vermengen und im Waffeleisen backen

#### **Protein-Berry-Bowl 1 Portion:**

- 100g gefrorene Früchte/Beeren nach Wahl (Himbeeren, Blaubeeren, Brombeeren)
- 50g Skyr
- 25g Eiweißpulver mit Geschmack nach Wahl (z.B Vanille, Banane)
- 100g Milch oder Mandelmilch
- Optional mit Nüssen, Samen oder Granola toppen oder noch frisches Obst wie Banane mit rein schneiden

→ Skyr mit der Milch und dem Eiweißpulver glattrühren

→ Einen Teil der Beeren mit untermischen

→ Mit den restlichen Beeren und anderen Toppings nach Wahl toppen

*Guten Appetit wünscht Ihnen Ihre Monika Brenz-Rickert*