



# Effektiv Essen Rezept

## Protein-Power

---

### Zutaten für 2 Portionen:

- 240 g Magerquark
- 60 g Haselnüsse
- 60 g Heidelbeeren

### Zubereitung:

---

- Heidelbeeren waschen.
- Haselnüsse grob hacken.
- Quark in eine Schüssel geben und mit einer Gabel luftig aufschlagen.
- Beeren und Nüsse dazugeben.

Tipp: Die Beeren und Nüssen können nach Belieben variiert werden!

- Eiweißgehalt pro Portion ca. 19-20 g



# Effektiv Essen Rezept

## Overnight Oats

---

### Zutaten für 2 Portionen:

- 120 g Haferflocken
- 400 ml Milch
- 2 kleine Bananen
- 40 g Nüsse, z.B. Haselnüsse
- 40 g Beeren, z.B. Himbeeren

### Zubereitung:

---

- Haferflocken und Milch in eine Schüssel geben, abdecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- Nüsse grob hacken.
- Bananen schälen und in Scheiben schneiden.
- Beeren waschen.
- Bananen, Beeren und Nüsse zu den Haferflocken geben und alles durchmischen.

Tipp: Die Beeren und Nüssen können nach Belieben variiert werden!

- Eiweißgehalt pro Portion ca. 19 g



# Effektiv Essen Rezept

## Proteinshake

---

### Zutaten für 1 Portion:

- 200 ml Milch
  - 50 g Magerquark
  - 1/2 Banane
  - 100 g Erdbeeren (TK oder frisch)
  - 3 EL Haferflocken
  - 2 EL gemahlene Mandeln
  - 1 TL Honig (nach Belieben)
- 

### Zubereitung:

- Banane schälen.
- Frische Erdbeeren waschen.
- Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren.

Tipp: Der Shake kann auch gut einen Tag vorher zubereitet und im Kühlschrank gelagert werden.

- Eiweißgehalt pro Portion ca. 21 g



# Effektiv Essen Rezept

## Gemüsesticks mit Kräuterquark

---

### Zutaten für 1 Portion:

- 1 Karotte
- 1/2 Gurke
- 1 Paprika
- 130 g Kräuterquark

### Zubereitung:

---

- Karotte schälen und in Streifen schneiden.
- Gurke waschen und in Scheiben schneiden.
- Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und in Streifen schneiden.
- Das Gemüse mit dem Kräuterquark servieren.

- Eiweißgehalt pro Portion ca. 19 g