ABSOLUTE BODY SPECIALIST

MANDY POHL

LECKERE REZEPTE FÜR DEINE FIGUR

SÜSSES OHNE SÜNDE

GENUSS. LEICHT. EIWEISSREICH.

Naschen erlaubt – und es unterstützt deine Ziele!

- EINFACHE REZEPTE
- MAXIMALER GENUSS
- SICHTBARE ERGEBNISSE



6 HIGH-PROTEIN REZEPTE

FÜR MEHR WOHLBEFINDEN UND EINE STRAFFERE FIGUR

VIEL PROTEIN
LÄNGER SATT

WENIG ZUCKER
GUTES GEWISSEN

EINFACH & SCHNELL
ALLTAGSTAUGLICH

MAXIMALER GENUSS
OHNE VERZICHT

NÄHRE DEINEN KÖRPER. STÄRKE DEINEN WEG.

SÜSSES OHNE SÜNDE

GENUSS. LEICHT. EIWEISSREICH.

NASCHEN MIT GUTEM GEWISSEN

1. PROTEIN-FLUFF-CAKE

LUFTIG, CREMIG & EIWEISSREICH

Ein Kuchen, der richtig nach Genuss aussieht und trotzdem hervorragend in eine eiweißbewusste Ernährung passt. Durch Eier, Magerquark und Frischkäse liefert er viel Protein und kommt ohne klassischen Haushaltszucker aus.



ZUTATEN FÜR 1 KUCHEN

- 4 mittelgroße Eier
- 200 g Magerquark
- 100 g Frischkäse light
- ½ Päckchen Vanille-Puddingpulver (ca. 18–20 g)
- 30–40 g Erythrit
- Vanille nach Geschmack (z. B. Vanilleextrakt oder zuckerfreies Flavor-Pulver)
- Optional: etwas Zitronenabrieb für eine frische Note.

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Eier trennen.
3. Eiweiß sehr steif schlagen.
4. Eigelb mit Magerquark, Frischkäse, Puddingpulver, Erythrit und Vanille glatt verrühren.
5. Den Eischnee vorsichtig unterheben – nicht kräftig rühren, damit die Masse schön luftig bleibt.
6. In eine mit Backpapier ausgelegte 22-cm-Springform geben.
7. Etwa 25 Minuten backen. Anschließend kurz abkühlen lassen.

NÄHRWERTE

GESAMTER KUCHEN	PRO STÜCK (bei 8 Stücken)
ca. **500 kcal**	≈ **60–65 kcal**
ca. **55–60 g** Eiweiß	≈ **7 g** Eiweiß

MEIN TIPP

Mit ein paar frischen Beeren serviert wird daraus ein wunderbares Dessert. Wer Kalorien reduzieren möchte, sollte bei Toppings zurückhaltend sein – Nussmus, Schokolade oder große Mengen Nüsse können aus dem leichten Protein-Kuchen schnell eine deutlich energiereichere Mahlzeit machen.

SÜSS GENIESSEN
UND TROTZDEM
DEIN ZIEL IM BLICK BEHALTEN –
GESUNDE ERNÄHRUNG DARF
AUCH RICHTIG LECKER SEIN.

NÄHRE DEINEN KÖRPER. STÄRKE DEINEN WEG.

SÜSSES OHNE SÜNDE

GENUSS. LEICHT. EIWEISSREICH.

2. PROTEIN-SCHOKO-KIRSCHTORTE

HIGH PROTEIN
WENIGER
ZUCKER

CREMIG, SCHOKOLADIG & EIWEISSREICH

Die perfekte Kombination aus saftigem Schokoboden, fruchtiger Kirschfüllung und cremiger Schoko-Creme – ein Dessert, das schmeckt und in deine bewusste Ernährung passt.

Nur ca. 130 kcal und 10 g Eiweiß pro Stück



ZUTATEN

(FÜR 1 TORTE, CA. 12 STÜCKE)

BISKUITBODEN

- 3 Eier
- 60 g Erythrit
- 60 g Mehl (z. B. Dinkelmehl oder Weizenmehl)
- 20 g Schoko-Proteinpulver
- 5 g Backkakao
- 5 g Backpulver (ca. 1 TL)
- 1 Prise Salz
- optional: etwas Schoko-Aroma

SCHOKO-CREME

- 200 g Magerquark
- 200 g Frischkäse light (0,2 % Fett)
- 50 g Erythrit
- 100 ml Sahne light (z. B. 19 % Fett)
- 5 g Backkakao
- 1 Päckchen Sofort-Gelatine
- optional: Vanille- oder Schoko-Aroma

KIRSCHSCHICHT

- 250 g Sauerkirschen (aus dem Glas, ohne Zuckerzusatz oder selbst gekocht)
- 1 EL Speisestärke
- optional: etwas Erythrit (nach Geschmack)

TOPPING

- 8–10 g Zartbitterschokolade (mind. 80 % Kakao)
- 50 ml Cremefine oder Sahne light zum Aufschlagen
- einige Kirschen

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Eier trennen. Eiweiß steif schlagen. Eigelb mit Erythrit verrühren. Mehl, Proteinpulver, Kakao, Backpulver und Salz mischen und unterheben. Eischnee vorsichtig unterheben.
3. Teig in eine Springform (ca. 20 cm) geben und ca. 20–25 Minuten backen. Anschließend auskühlen lassen.
4. Kirschen erhitzen. Speisestärke mit etwas Flüssigkeit glatt rühren und unter die Kirschen geben, bis die Masse andickt. Abkühlen lassen.
5. Für die Creme Magerquark, Frischkäse, Kakao, Erythrit und Aroma cremig rühren. Sahne steif schlagen und unterheben. Gelatine nach Anleitung einrühren.
6. Boden einmal waagerecht halbieren. Boden, Kirschschicht und Creme schichten. Torte mehrere Stunden (kam besten über Nacht) kalt stellen.
7. Mit aufgeschlagener Creme, Schokoraspeln und Kirschen dekorieren.

NÄHRWERTE

(CA.-WERTE, JE NACH VERWENDETEN PRODUKTEN)

PRO STÜCK
(bei 12 Stücken)

ca. **130 kcal**
ca. **10 g** Eiweiß

GESAMTE TORTE

ca. **1.560 kcal**
ca. **120 g** Eiweiß

MEIN TIPP

Du kannst die Kirschen auch durch andere Beeren wie Himbeeren oder Schattenmorellen ersetzen. Für noch mehr Schokogenuss etwas zuckerfreies Schoko-Aroma in die Creme geben.

NÄHRE DEINEN KÖRPER. STÄRKE DEINEN WEG.

SÜSSES OHNE SÜNDE

GENUSS. LEICHT. EIWEISSREICH.

HIGH PROTEIN
WENIG ZUCKER
VIEL GENUSS

3. HIGH-PROTEIN ZITRONENKUCHEN

SAFTIG, FRISCH & HERRLICH ZITRONIG

Ein leichter, proteinreicher Kuchen, der durch seinen frischen Zitronengeschmack perfekt in deine bewusste Ernährung passt. Schnell zubereitet, herrlich saftig und einfach lecker.



ZUTATEN

FÜR DEN KUCHEN

- 60 g Dinkelmehl
- 3 Eier
- 60 g Erythrit
- 45 g Vanille-Whey (Proteinpulver)
- 4 g Backpulver
- 1 Prise Salz
- Saft von 1 Zitrone
- 1 TL fein abgeriebene Zitronenschale
- optional: Vanille-Aroma oder zuckerfreies Flavor-Pulver

FÜR DAS FROSTING

- 30 g Erythrit (fein zu Puder mahlen)
- Saft von ½ Zitrone
- optional: Zitronenscheiben zum Dekorieren

ZUBEREITUNG

1. Eier und 60 g Erythrit mindestens 6 Minuten kräftig aufschlagen, bis eine helle, voluminöse Masse entsteht.
2. Dinkelmehl, Whey, Backpulver, Salz und Zitronenabrieb vermischen. Zusammen mit dem Zitronensaft vorsichtig unter die Eiermasse heben.
3. Den Teig in eine vorbereitete Kastenform geben und bei 175 °C Ober-/Unterhitze ca. 25 Minuten backen. Stäbchenprobe machen.
4. Für das Frosting das pulverisierte Erythrit nach und nach mit dem Saft einer halben Zitrone verrühren, bis eine dickflüssige Glasur entsteht.
5. Den Kuchen etwas abkühlen lassen, mit dem Zitronen-Frosting bestreichen und nach Wunsch mit Zitronenscheiben dekorieren.

NÄHRWERTE

(CA.-WERTE, JE NACH VERWENDETEN PRODUKTEN)

GESAMTER KUCHEN

ca. **580 kcal**
ca. **60 g Eiweiß**

PRO STÜCK
(bei 8 Stücken)

≈ 73 kcal
≈ 7,5 g Eiweiß

MEIN TIPP

Für einen besonders intensiven Zitronengeschmack lieber mehr Zitronenabrieb verwenden als zusätzlichen Zitronensaft – so bleibt der Kuchen schön luftig.

SÜSS, SAFTIG UND EIWEISSREICH – BEWUSSTE ERNÄHRUNG BEDEUTET NICHT, AUF KUCHEN VERZICHTEN ZU MÜSSEN.

NÄHRE DEINEN KÖRPER. STÄRKE DEINEN WEG.

SÜSSES OHNE SÜNDE

GENUSS. LEICHT. EIWEISSREICH.

4. HIGH-PROTEIN ERDBEER-SAHNETORTE

FRUCHTIG, CREMIG & EIWEISSREICH

HIGH PROTEIN
WENIG ZUCKER
VIEL GENUSS

Der beliebte Klassiker – leichter und eiweißreich. Eine luftige Biskuitbasis, fruchtige Erdbeerschicht und eine cremige Quark-Sahne-Füllung machen diese Torte zum perfekten Genuss – ganz ohne Zucker.



ZUTATEN (FÜR 1 TORTE, CA. 10 STÜCKE)

BISKUITBODEN

- 3 Eier
- 60 g Erythrit
- 60 g Dinkelmehl (alternativ Weizenmehl)
- 20 g Vanille-Proteinpulver
- 5 g Backpulver (ca. 1 TL)
- 1 Prise Salz
- optional: Vanille-Aroma

CREME

- 200 g Magerquark
- 200 g Frischkäse light (0,2 % Fett)
- 50 g Erythrit
- 100 ml Sahne light (z. B. 19 % Fett)
- 1 Päckchen Sofort-Gelatine
- optional: Vanille-Aroma

ERDBEERSCHICHT

- 250 g Erdbeeren (frisch oder TK)
- 1 EL Speisestärke
- optional: etwas Erythrit (nach Geschmack)

DEKORATION

- frische Erdbeeren
- nach Wunsch: gehobelte weiße Schokolade oder Mandelblättchen

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Eier mit Erythrit mindestens 6 Minuten sehr schaumig schlagen, bis eine helle, voluminöse Masse entsteht.
3. Mehl, Proteinpulver, Backpulver und Salz mischen und vorsichtig unterheben. Teig in eine Springform (ca. 20 cm) geben und 25–30 Minuten backen. Anschließend vollständig auskühlen lassen und in drei Böden schneiden.
4. Erdbeeren pürieren. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren, unter das Püree geben und kurz aufkochen, bis die Masse eindickt. Abkühlen lassen.
5. Sahne steif schlagen. Magerquark, Frischkäse, Erythrit und Aroma cremig rühren. Sofort-Gelatine nach Packungsanweisung einarbeiten und die geschlagene Sahne vorsichtig unterheben.
6. Boden, Creme und Erdbeerpüree abwechselnd schichten. Mit dem dritten Boden abschließen und die Torte rundherum mit der restlichen Creme einstreichen.
7. Mindestens 4 Stunden, besser über Nacht, kalt stellen und mit frischen Erdbeeren dekorieren.

NÄHRWERTE

(CA.-WERTE, JE NACH VERWENDETEN PRODUKTEN)

PRO STÜCK
(bei 10 Stücken)
ca. **120 kcal**
ca. **10 g Eiweiß**

GESAMTE TORTE
ca. **1.200 kcal**
ca. **100 g Eiweiß**

MEIN TIPP

Für noch mehr Frucht kannst du zusätzlich frische Erdbeeren in die Schichten geben. Das sorgt für extra Frische und Volumen – und macht die Torte noch saftiger, ohne sie unnötig schwer zu machen.

NÄHRE DEINEN KÖRPER. STÄRKE DEINEN WEG.

SÜSSES OHNE SÜNDE

GENUSS. LEICHT. EIWEISSREICH.

5. PFIRSICHKUCHEN-BOWL

HIGH PROTEIN

WIE PFIRSICHKUCHEN – NUR LEICHTER

VIEL GENUSS
WENIG ZUCKER
HIGH PROTEIN

Saftiger Kuchenboden, cremige Vanillepudding-Schicht
und fruchtige Pfirsiche – ein Genussklassiker neu interpretiert.
Schnell gemacht, eiweißreich und perfekt für deine bewusste Ernährung.



ZUTATEN (FÜR 1 BOWL / KASTENFORM)

FÜR DEN TEIG

- 1 Ei
- 60 g Magerquark
- 20 g Dinkelmehl (alternativ Weizenmehl)
- 20 g Vanille-Proteinpulver
- 4 g Backpulver
- 1 Prise Salz
- etwas Süßstoff (z. B. Erythrit)

FÜR DIE VANILLE-PUDDINGSCHICHT

- 200 ml ungesüßter Mandeldrink
- ½ Päckchen Vanille-Puddingpulver (ca. 18–20 g)
- 50 g Magerquark
- Vanille nach Geschmack
- bei Bedarf etwas Erythrit

FÜR DAS PFIRSICH-TOPPING

- 200 g Pfirsiche (frisch oder aus der Dose ohne Zuckerzusatz, im eigenen Saft)
- ½ Päckchen klarer Tortenguss
- Wasser nach Packungsanleitung
- bei Bedarf etwas Süßstoff

ZUBEREITUNG

1. Ei, Magerquark, Mehl, Proteinpulver, Backpulver, Salz und Süßstoff in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren.
2. Teig in eine kleine, ofenfeste Form geben und bei 175 °C Ober-/Unterhitze ca. 15 Minuten backen. Anschließend etwas abkühlen lassen.
3. Mandeldrink und Puddingpulver in einem Topf klümpchenfrei verrühren und unter ständigem Rühren aufkochen.
4. Vom Herd nehmen, 50 g Magerquark und Vanille unterrühren. Die noch warme Creme auf dem Kuchenboden verteilen.
5. Pfirsiche in Spalten schneiden und auf die Puddingschicht legen.
6. Tortenguss nach Packungsanleitung zubereiten und über die Pfirsiche geben.
7. Vollständig abkühlen lassen und anschließend kalt genießen.

NÄHRWERTE (CA.-WERTE, FÜR DIE GESAMTE BOWL)

425 kcal	38 g	49 g	8,5 g
Energie	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett

MEIN TIPP

Verwende Pfirsiche aus der Dose ohne Zuckerzusatz oder frische Pfirsiche. Damit bleibt der Kuchen herrlich fruchtig und angenehm leicht. Für noch mehr Geschmack etwas Zitronenabrieb in die Puddingcreme geben.

NÄHRE DEINEN KÖRPER. STÄRKE DEINEN WEG.

SÜSSES OHNE SÜNDE

GENUSS. LEICHT. EIWEISSREICH.

6. KIRSCHKUCHEN-BOWL

HIGH PROTEIN

SAFTIG, FRUCHTIG & HERRLICH CREMIG

VIEL GENUSS
WENIG ZUCKER
HIGH PROTEIN

Diese Kirschkuchen-Bowl vereint einen lockeren, proteinreichen Kuchenboden mit einer cremigen Vanillepudding-Schicht und fruchtigen Kirschen. Schnell gemacht, wunderbar leicht und ein echter Genuss – ganz ohne Zuckerbomben.



ZUTATEN (FÜR 1 BOWL / KLEINE AUFLAUFFORM)

FÜR DEN TEIG

- 1 Ei (mittelgroß)
- 60 g Magerquark
- 20 g Dinkelmehl (alternativ Weizenmehl)
- 20 g Vanille-Proteinpulver
- 4 g Backpulver
- 1 Prise Salz
- etwas Süßstoff (z. B. Erythrit)

FÜR DIE PUDDINGSCHICHT

- 200 ml ungesüßter Mandeldrink
- ½ Päckchen Vanille-Puddingpulver (ca. 18–20 g)
- 2 Scoops Flavor-Powder Vanille
- 50 g Magerquark

FÜR DAS TOPPING

- 175 g Sauerkirschen (z. B. von Fitini, frisch oder aus dem Glas, gut abgetropft)
- ½ Päckchen klarer Tortenguss
- Wasser nach Packungsanleitung
- etwas Süßstoff (nach Geschmack)

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Ei, Magerquark, Mehl, Proteinpulver, Backpulver, Salz und Süßstoff in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren.
3. Teig in eine ofenfeste Form geben und ca. 15 Minuten backen. Anschließend kurz abkühlen lassen.
4. Mandeldrink, Vanillepuddingpulver und Flavor-Powder in einem kleinen Topf klümpchenfrei verrühren und unter ständigem Rühren aufkochen.
5. Vom Herd nehmen, 50 g Magerquark unterrühren und die noch warme Puddingcreme auf dem abgekühlten Kuchenboden verteilen.
6. Sauerkirschen auf die Puddingschicht geben. Tortenguss nach Packungsanleitung zubereiten, kurz aufkochen und gleichmäßig über die Kirschen verteilen.
7. Die Kirschkuchen-Bowl vollständig abkühlen lassen und fest werden lassen – dann genießen!

NÄHRWERTE (FÜR DIE GESAMTE BOWL)

424 kcal	38 g	50 g	8,5 g
Energie	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett

MEIN TIPP

Du kannst auch frische Kirschen verwenden.
Wenn du Kirschen aus dem Glas nimmst, achte darauf, dass sie ohne Zuckerzusatz sind und gut abgetropft werden.
Nach Belieben mit etwas Zimt verfeinern – das passt perfekt!

NÄHRE DEINEN KÖRPER. STÄRKE DEINEN WEG.