# FRÜHSTÜCKSREZEPTE

VIEL EIWEISS – ENERGIE FÜR DEINEN START

## 1. PROTEIN-PORRIDGE
*mit Skyr & Hanfsamen*



### ZUTATEN

- 40 g Haferflocken
- 200 g Skyr
- 15 g Hanfsamen
- 1 TL geschrotete Leinsamen
- 100 g Beeren
- etwas Zimt

### ZUBEREITUNG

Haferflocken mit Wasser kochen, etwas abkühlen lassen und Skyr unterheben.

Mit Beeren, Hanf- und Leinsamen toppen und mit etwas Zimt bestreuen.

≈ 30 g
EIWEISS

ca. 430
KCAL

# FRÜHSTÜCKSREZEPTE

VIEL EIWEISS – ENERGIE FÜR DEINEN START

## 2. HERZHAFTES *Tofu-Rührei*



### ZUTATEN

- 150 g Naturtofu
- 100 g Tomaten
- 100 g Paprika
- eine Handvoll Spinat
- 1 TL Olivenöl
- Kurkuma
- Pfeffer
- frische Kräuter

### ZUBEREITUNG

Tofu mit den Händen zerbröseln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Tofu darin anbraten.

Tomaten, Paprika und Spinat zugeben und gemeinsam anbraten.

Mit Kurkuma, Pfeffer und Kräutern abschmecken.

≈ 24 g
EIWEISS

ca. 300
KCAL

# FRÜHSTÜCKSREZEPTE

VIEL EIWEISS – ENERGIE FÜR DEINEN START

## 3. SKYR-BOWL
*mit Amaranth & Erdnüssen*



### ZUTATEN

- 250 g Skyr
- 20 g gepuffter Amaranth
- 15 g Erdnüsse
- 10 g Hanfsamen
- 100 g Beeren
- optional: etwas Zimt

### ZUBEREITUNG

Skyr in eine Schale geben.

Mit gepufftem Amaranth, Erdnüssen, Hanfsamen und Beeren toppen.

Nach Wunsch mit etwas Zimt verfeinern.

*Fertig!*

≈ 32 g
EIWEISS

ca. 400
KCAL

*Proteinreich, sättigend & lecker!*

NÄHRE DEINEN KÖRPER. STÄRKE DEINEN WEG.

# FRÜHSTÜCKSREZEPTE

VIEL EIWEISS – ENERGIE FÜR DEINEN START

## 4. LUPINEN-FRÜHSTÜCKSBOWL

*cremig, frisch & proteinreich*



### ZUTATEN

- 100 g gekochte Süßlupinen
- 150 g körniger Frischkäse
- ½ Gurke
- 100 g Tomaten
- frische Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch)
- 1 TL Leinsamen
- Pfeffer
- Zitronensaft nach Geschmack

### ZUBEREITUNG

Süßlupinen abspülen und abtropfen lassen.

Frischkäse, gewürfelte Gurke, Tomaten und Lupinen in eine Schale geben.

Frische Kräuter und Leinsamen zufügen, alles vermengen.

Mit Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und genießen!

≈ 30 g EIWEISS

ca. 330 KCAL

NÄHRE DEINEN KÖRPER. STÄRKE DEINEN WEG.

# FRÜHSTÜCKSREZEPTE

VIEL EIWEISS – ENERGIE FÜR DEINEN START

## 5. PROTEIN-OVERNIGHT-OATS

*cremig, einfach & sättigend*



### ZUTATEN

- 40 g Haferflocken
- 200 g Skyr
- 10 g Hanfsamen
- 10 g Leinsamen
- etwas Wasser oder ungesüßter Pflanzendrink
- einige Beeren (z. B. Heidelbeeren, Himbeeren, Erdbeeren)

### ZUBEREITUNG

Haferflocken, Skyr, Hanfsamen, Leinsamen und Wasser oder Pflanzendrink in einem Glas oder einer Schale verrühren.

Abdecken und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

Morgens mit Beeren toppen und direkt genießen.

≈ 29 g EIWEISS

ca. 390 KCAL

*Ideal zum Vorbereiten – perfekt für einen starken Start!*

NÄHRE DEINEN KÖRPER. STÄRKE DEINEN WEG.

# FRÜHSTÜCKSREZEPTE

VIEL EIWEISS – ENERGIE FÜR DEINEN START

## 6. SOJABOHNEN-EI-FRÜHSTÜCK

*proteinreich, bunt & sättigend*



### ZUTATEN

- 100 g gekochte Sojabohnen (Edamame)
- 2 Eier
- 100 g Cherrytomaten
- eine Handvoll frischer Spinat
- frische Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch)
- 1 TL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

### ZUBEREITUNG

1. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.
2. Edamame, Tomaten und Spinat kurz anbraten.
3. Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und über das Gemüse geben.
4. Bei mittlerer Hitze stocken lassen und mit frischen Kräutern bestreuen.

*Schnell gemacht, voller Nährstoffe!*

≈ 30 g EIWEISS

ca. 370 KCAL

NÄHRE DEINEN KÖRPER. STÄRKE DEINEN WEG.