



FIT FOOD

*DAS FITNESS-KOCHBUCH MIT ÜBER 50 EINFACHEN,
LECKEREN & GESUNDEN REZEPTEN*

FIT FOOD

DAS FITNESS-KOCHBUCH

FÜR SOPHIE, JUDITH, CHRISTOPHER UND CHRISTIAN.

FRÜHSTÜCK

DIE WICHTIGSTE MAHLZEIT

- | | | | |
|----|------------------------|----|------------------------|
| 4 | PROTEIN STOLLEN | 24 | PROTEIN SLICES |
| 6 | PROTEIN PANCAKES | 26 | SCHOKO FRÜHSTÜCK |
| 8 | HERZHAFTE HAFERFLOCKEN | 28 | QUINOA TRAUM |
| 10 | PROTEIN BROT | 30 | POWER FRÜHSTÜCK |
| 12 | PROTEIN BRÖTCHEN | 32 | TRINK FRÜHSTÜCK |
| 14 | PROTEIN KUCHEN | 34 | DER KLASSIKER |
| 16 | VOLLER GENUSS PFANNE | 36 | GESUNDES 2GO FRÜHSTÜCK |
| 18 | HAFERFLOCKEN AUFLAUF | 38 | QUARK KUCHEN |
| 20 | AVOCADO AUFSTRICH | 40 | KNACKIGES FRÜHSTÜCK |
| 22 | CHILI AUFSTRICH | 42 | HAFERFLOCKEN COOKIES |

Einfach für mehrere
Mahlzeiten kochen!

HAUPTMAHLZEITEN

DIE MIT DEN VIELEN KALORIEN

- | | | | |
|----|----------------------|----|----------------------|
| 46 | PROTEIN RÖSTIS | 60 | PROTEIN BURRITOS |
| 48 | SÜßKARTOFFEL TRAUM | 62 | LECKERE RINDPFANNE |
| 50 | POWER PFANNE | 64 | FITNESS BURGER |
| 52 | FITNESS LASAGNE | 66 | HÜTTENKÄSE TRAUM |
| 54 | FITNESS POMMES | 68 | GESUNDE TOMATENSAUCE |
| 56 | CURRY PFANNE | 70 | VEGANE PROTEIN BOMBE |
| 58 | FITNESS TOMATENSAUCE | 72 | KRAFT PFANNE |





MARINADEN & MEHR

DIE MIT DEN KLEINEN KALORIEN

- 76 ERDNUSS HÄHNCHEN
- 78 HÄHNCHEN IN PANADE
- 80 CHILI HÄHNCHEN
- 82 HONIG HÄHNCHEN
- 84 HÄHNCHEN IN BULK
- 86 HÄHNCHEN QUINOA SALAT
- 88 TABOULÉ SALAT
- 90 FITNESS SALAT
- 92 COUSCOUS SALAT
- 94 3 ZUTATEN SALAT
- 96 FITNESS DRESSING
- 98 SATÉ SPIEßE
- 100 FEURIGE PROTEIN SUPPE

DESSERTS & SNACKS

DIE MIT DEN UNNÖTIGEN KALORIEN

- 104 MANGO EIS
- 106 KAISERSCHMARRN
- 108 FROZEN YOGHURT
- 110 APFELRINGE
- 112 APFEL QUARK
- 114 FRÜCHTE QUARK
- 116 PROTEIN RIEGEL
- 118 BANANEN QUARK CREME
- 120 SCHOKO CREME
- 122 PROTEIN SNACK
- 124 PROTEIN CHIPS


Aber den Leckersten!

FRÜHSTÜCK

DIE WICHTIGSTE MAHLZEIT





“

„Jeder Tag, an dem Du nicht lächelst, ist ein verlorener Tag.“

Charlie Chaplin

- 4 PROTEIN STOLLEN
 - 6 PROTEIN PANCAKES
 - 8 HERZHAFTE HAFERFLOCKEN
 - 10 PROTEIN BROT
 - 12 PROTEIN BRÖTCHEN
 - 14 PROTEIN KUCHEN
 - 16 VOLLER GENUSS PFANNE
 - 18 HAFERFLOCKEN AUFLAUF
 - 20 AVOCADO AUFSTRICH
 - 22 CHILI AUFSTRICH
 - 24 PROTEIN SLICES
 - 26 SCHOKO FRÜHSTÜCK
 - 28 QUINOA TRAUM
 - 30 POWER FRÜHSTÜCK
 - 32 TRINKFRÜHSTÜCK
 - 34 DER KLASSIKER
 - 36 GESUNDES 2GO FRÜHSTÜCK
 - 38 QUARK KUCHEN
 - 40 KNACKIGES FRÜHSTÜCK
 - 42 HAFERFLOCKEN COOKIES
-



PROTEIN STOLLEN

1x Frühstück vorbereiten, 3x essen



- 1 Banane z.B. mit einer Gabel zerdrücken und restliche Zutaten dazugeben. Gut verrühren.
- 2 In ein ofengeeignetes (am besten längliches) Gefäß geben und gleichmäßig verteilen.
- 3 Mit Rosinen, Mandelsplittern, Kokosstreuseln und Zimt bestreuen.
- 4 Ofen auf 180° (Ober-/Unterhitze) vorheizen und das Gefäß für 15 Minuten in den Ofen stellen, bis der Teig eine feste Konsistenz hat.
- 5 Anschließend vorsichtig aus dem Ofen holen.

TIPP Apfelmus passt nicht nur perfekt in den Teig, sondern macht sich auch sehr gut als „Dip“ für den fertigen (warmen) Kuchen.

MACROS

Pro Portion	
(Rezept ergibt 3 Portionen)	
Kalorien	721.5
Fett	16.7g
Kohlenhydrate	112.7g
Ballaststoffe	14.5g
Zucker	38.7g
Protein	30.1g

ZUTATEN

Haferflocken (300g)
Banane (4 Stück)
Ei (4 Stück)
Milch (500ml)
Apfelmus (100g)
Rosinen
Kokosstreusel
Mandeln
Zimt
Honig