

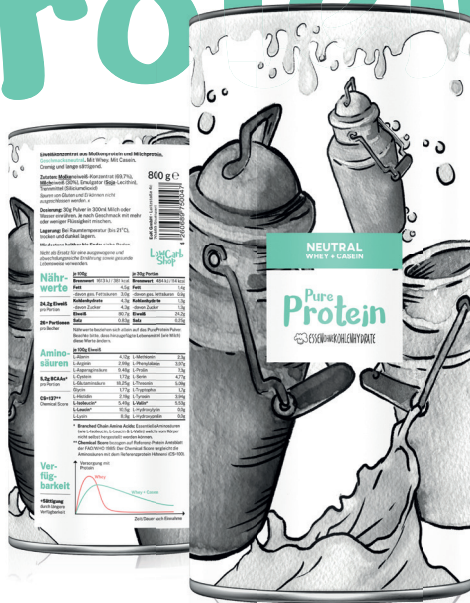


ESSEN OHNE KOHLENHYDRATE

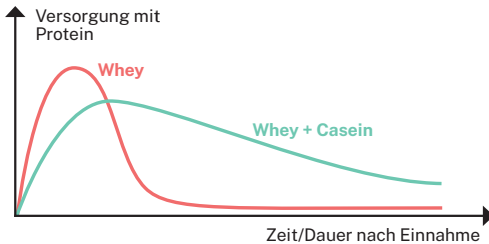
Pure Protein Pure Protein
Vegan Pure Flavor

Rezeptheftchen

Pure Protein



**BACKEN
MEHLERSATZ
SHAKES
PORRIDGE
BOWLS
SOSSEN
DRESSINGS
OHNE ZUSÄTZE
PERFEKT LÖSLICH**



Normale Proteinpulver enthalten lediglich das bekannte Molkenprotein (**Whey**). In unserem Pure Protein ist zusätzlich das Milcheiweiß **Casein** enthalten. Casein sättigt deutlich länger und verleiht dem Shake mehr Cremigkeit und macht den Teig beim Backen nicht so trocken.

Pure Protein Vegan



**BACKEN
MEHLERSATZ
SHAKES
PORRIDGE
BOWLS
SOSEN
DRESSINGS
OHNE ZUSÄTZE
OHNE SOJA
GLUTENFREI
LAKTOSEFREI
PERFEKT LÖSLICH**



Erbse



Sonnenblume



Kürbis

Das erste 100% vegane Pure Protein Eiweißpulver von Essen ohne Kohlenhydrate mit **Erbsen-, Sonnenblumen- und Kürbis-Protein** für perfekte Löslichkeit. Zum Kochen, Backen und als sättigende Proteinquelle. Der perfekte Heißhunger-Killer ohne Zusätze. Über 74% Eiweißanteil.

QUARK / SKYR
JOGHURT
PORRIDGE
BOWLS
GETRÄNKE
KAUM KALORIEN
MIT LAKTASE

Unsere Pure Flavor Geschmackspulver sind gemacht um verschiedene Speisen **kalorienarm** und **ohne Zucker zu süßen**. Die Basis dafür bildet der pflanzliche Ballaststoff **Inulin**. Als Klassiker kannst du eine Portion Pure Flavor in cremigen Quark oder Joghurt einrühren. Weitere Rezepte findest du bei den Rezepten. Eine Portion enthält zusätzlich **5.000 Einheiten Laktase** für bessere Verträglichkeit (gegen Blähbauch) und gegen eine Laktoseintoleranz.

Pure
Flavor





300ml Milch

+



30g Pure Protein

+



5g Pure Flavor

=



**Dein
Protein-Shake**

Mix dir einfach jeden Tag einen Shake nach deinem Geschmack.
So bleibt keine Packung mehr jahrelang im Schrank stehen.

Unsere Misson



Wir haben uns bei den Produkten extra für eine teure **Pappwickeldose** statt den gängigen Plastikdosen entschieden. Außerdem findest du in unseren Produkten auch **keinen Plastik-Scoop**. Verwende bitte deinen eigenen Löffel.



„Vielen Dank, dass du dich für Produkte von Essen ohne Kohlenhydrate entschieden hast. Das gesamte EoK-Team und Ich freuen uns über dein Feedback oder eine Bewertung. Viel Spaß mit den Produkten.“

Alexander Grimme
Gründer ‚Essen ohne Kohlenhydrate‘



UTRAL
Y + CASEIN

re
rotein
NÄHRSTOFFGEHALT

CHOCOLATE
CRISP

Pure
Flavor

40g PROTEIN 10g CARBOHYDRATE

Protein Pizza

Für 1 Pizza

55 g italienisches Pizzatehl
45 g Pure Protein (neutral)
oder Pure Protein Vegan
15 g Flohsamenschalen
5 g Weizenkleie
1 Prise Salz
4 g Trockenhefe
100 ml Wasser
95 g Tomatensoße
80 g Mozzarella, Büffel
3 Blatt Basilikum, Bund, roh
1 Prise Oregano, getrocknet

Anleitung

Trockene Zutaten für den Teig vermischen.

Wasser dazu geben und alles vermischen. Für 1 Stunde mit einem feuchten Tuch abgedeckt bei Zimmertemperatur stehen lassen.

Teig dann auf mit Proteinpulver bemehlter Arbeitsfläche zu einer Kugel formen und mit den Händen vorsichtig zu einer Pizza formen. Klebrige Stellen dabei immer wieder leicht bemehlen.

Ofen auf voller Stufe (250-300 Grad) mit Ober-/Unterhitze vorheizen.

Tomatensoße nach Geschmack anrühren und abschmecken. Auf der Pizza verteilen. Dann Käse, dann Belag. Für 5 bis 10 Minuten backen.

Pure Protein
Pure Protein
Vegan



57g

Kohlenhydrate



63g

Eiweiß



26g

Fett



715

Kalorien



Protein Waffeln

Für 2 Portionen

75 g Pure Protein (neutral)
oder Pure Protein Vegan

50 g Mehl
125 ml Milch
75 ml Sahne zum Kochen, 7%
1 Ei
35 g Butter
1 TL Backpulver
1 Prise Salz

Anleitung

Eier trennen. Protein, Mehl, Backpulver, Milch, Sahne, Eigelb und Salz zu einem glatten Teig verrühren.

Butter zerlassen und unterrühren.

Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unterheben.

Ab ins Waffeleisen.

Passende Toppings: frische Früchte, pudriges Xylit, Mandelmus oder Apfelmark.

Pure Protein
Pure Protein
Vegan



49g

Kohlenhydrate



79g

Eiweiß



45g

Fett



937

Kalorien



CHOCOLATE
CRISP

Pure
Flavor
ESSENCE OF CHOCOLATE
SUGAR FREE

Protein Creme

Für die echte Protein Creme

65 ml Milch

35 g Pure Protein (neutral)

oder Pure Protein Vegan

7 g Pure Flavor Chocolate Crisp

3 g Backkakao, roh

1 TL Haselnussmus

Menge ergibt etwa 100g Creme.

Anleitung

Milch und Pure Protein gut verrühren oder shaken.

Dann Kakao und Pure Flavor einrühren - anschließend noch das Haselnussmus unterheben.

Im Kühlschrank aufbewahren. Zügig verbrauchen.

Pure Protein Pure Protein Vegan Pure Flavor



7g

Kohlenhydrate



32g

Eiweiß



6g

Fett



221

Kalorien



Himbeer Cheesecake

Für 1 Portion

250 g Magerquark
50 ml Kokosmilch, cremig, ungesüßt
1 EL Kokosjoghurt
0,5 TL Zitronensaft
4 g Pure Flavor Lime-Cheesecake
10 g Speisestärke
15 g Pure Protein (neutral)
oder Pure Protein Vegan
150 g Himbeere, roh

Anleitung

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Alles bis auf die Himbeeren in einer Schüssel gut vermischen, dann die Masse in ein kleines ofenfestes Gefäß geben und fast alle Himbeeren sanft in den Teig drücken.

Alles für mindestens 25 Minuten backen und am Ende nochmal auf die Grillfunktion und volle Hitze stellen, damit die Oberfläche schön braun wird.

Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und am besten über Nacht im Kühlschrank lagern. Am nächsten Tag dann die restlichen Himbeeren darauf verteilen und genießen!

Pure Protein Pure Protein Vegan Pure Flavor



28g

Kohlenhydrate



42g

Eiweiß



14g

Fett



441

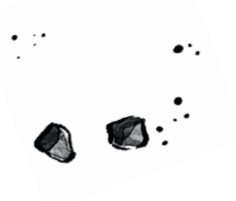
Kalorien

NEUTRAL
WHEY + CASEIN

Pure
Protein
ESSENZIELLE KOHLENHYDRATE



Protein-Brötchen



Für 4 kleine Brötchen

55 g Mehl

45 g Pure Protein (neutral)

oder Pure Protein Vegan

15 g Flohsamenschalen

5 g Weizenkleie

1 Prise Salz

4 g Trockenhefe

100 ml Wasser

Anleitung

Trockene Zutaten für den Teig vermischen.

Wasser dazu geben und alles vermischen (am besten in einer Küchenmaschine 5 Minuten kneten).

Teig dann auf mit Proteinpulver bemehlter Arbeitsfläche zu vier kleinen Kugeln formen. Für 1 Stunde mit einem feuchten Tuch abgedeckt bei Zimmertemperatur stehen lassen.

Ofen auf 200 Grad mit Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für 5 bis 10 Minuten backen. Frisch und warm genießen.

Pure Protein
Pure Protein
Vegan



45g

Kohlenhydrate



47g

Eiweiß



3g

Fett



389

Kalorien



Cheesecake-Quark-Brownies

Für 2-3 Portion

50 g Pure Protein (neutral)

oder Pure Protein Vegan

30 g Dinkelmehl, Vollkorn

10 g Backpulver

10 g Pure Flavor Chocolate Crisp

10 g Backkakao

1 EL Wasser

250 g Magerquark

1 Ei

10 g Vanille-Puddingpulver

3 g Pure Flavor Lime-Cheesecake

Anleitung

Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Mit Backpapier ausgelegte Brownie-Form bereitstellen.

Für die Schoko-Masse Pure Protein, Dinkelmehl, Backpulver, Pure Flavor Chocolate Crisp, Backkakao und etwas Wasser verrühren und in die Form geben.

Mit den restlichen Zutaten die Quarschicht anrühren, auf der Schoko-Schicht verteilen und alles mit einer Gabel kreisförmig verquirlen.

Mit Toppings nach Wahl bestreuen und für 15 bis 20 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und genießen!

Pure Protein Pure Protein Vegan Pure Flavor



42g

Kohlenhydrate



82g

Eiweiß



11g

Fett



623

Kalorien



Quarkies

Für 1 Portion

200 g Magerquark

1 Ei

20 g Dinkelmehl

10 g *Pure Protein (neutral)*
oder *Pure Protein Vegan*

10 g Mandelmehl, teilentölt

1 TL Erythrit

1 TL Kokosöl

Anleitung

Alle Zutaten vermischen bis ein gleichmäßiger Teig entsteht.

Öl in einer Pfanne erhitzen (jedes andere Öl geht auch). Die Temperatur dann aber auf eine niedrige Stufe stellen.

Teigmasse in 4 gleichmäßigen Portionen in der Pfanne verteilen und mit Geduld in der Pfanne backen. Hin und wieder vorsichtig an der Pfanne rütteln. Wenn sich die Quarkies von alleine vom Fleck bewegen, kannst du langsam ans Wenden denken.

Quarkies vorsichtig wenden und fertig backen.

Mit Toppings nach Wunsch belegen. Zum Beispiel frische Beeren und etwas Mandelmus.

Pure Protein *Pure Protein Vegan*



20g

Kohlenhydrate



44g

Eiweiß



11g

Fett



367

Kalorien



Protein Porridge

Für 1 Portion

220 ml Milch

50 g Haferflocken

1 TL Zimt

50 g Pure Protein (neutral)

oder Pure Protein Vegan

Toppings nach Geschmack wie

1/2 Apfel oder

1 Kiwi mit Himbeeren oder

1/2 Banane mit Himbeeren

Tipps für weitere Toppings:

1 TL Haselnussmus oder

1 EL Crispies oder

1 TL Erdnussmus oder

1 TL Leinöl

Anleitung

Milch erhitzen, Haferflocken und Zimt dazu geben und kurz aufkochen lassen. Danach kurz ziehen lassen, alles vom Herd nehmen und Proteinpulver einrühren, bis es vollständig gelöst ist.

Je nach gewünschter Konsistenz noch mehr Milch dazu geben.

Alles in eine Schale geben und mit Toppings nach Wahl servieren.

Pure Protein
Pure Protein
Vegan



42g

Kohlenhydrate



54g

Eiweiß



9g

Fett



481

Kalorien



Flavor-Quark

Für 1 Portion

300 g Magerquark
oder Joghurt
oder Skyr
50-100 ml Wasser
oder Milch
oder Milchersatz

5g Pure Flavor Strawberry Dark
Chocolate Chunk

Anleitung

Einfacher gehts nicht: Quark mit Flüssigkeit cremig rühren.
Flavor dazu geben und gut vermischen. Anschließend die
Toppings nach Wunsch darüber geben.

Tipps für Toppings:

- Himbeeren, Blaubeeren
- Crispies
- Schoko-Chunks
- Haselnussmus
- Erdnussmus

Pure Protein Pure Protein Vegan Pure Flavor



13g

Kohlenhydrate



36g

Eiweiß



1g

Fett



218

Kalorien





Protein-Schoko-Brownie

Für eine Portion (6 Stücke)

250 g Kidneybohnen (Konserve)

30 g Pure Protein (neutral)

oder Pure Protein Vegan

10 g Pure Flavor Chocolate Crisp

2 EL Erythrit

1 Prise Salz

40 g Kokosöl, nativ

40 g Schokolade, dunkel (bitter)

50 ml Espresso

300 g Frischkäse, Doppelrahm

1 Ei

1 TL Pure Flavor Pure Vanilla

100 g Himbeere, roh

1 Stück = ca. 354 kcal u. 14g KH

Anleitung

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Kidneybohnen in einem Sieb abtropfen lassen, in eine Rührschüssel geben und mit dem Stabmixer pürieren.

Proteinpulver, Pure Flavor Chocolate, 2 EL Erythrit, Salz und Espresso zu den Bohnen geben. Schokolade und Kokosöl über dem Wasserbad schmelzen und ebenfalls hinzufügen. Alles gut miteinander verrühren. 2/3 der Schokomasse in eine gefettete Form füllen und glatt streichen.

Frischkäse, 1 TL Pure Vanilla Flavor und 1 Ei in einer Rührschüssel miteinander verrühren und anschließend auf dem Brownie-Teig verteilen. Die restliche Schokomasse klecksartig auf dem Cheesecake-Teig verteilen und mit einer Gabel vorsichtig marmorieren.

Die Himbeeren auf den Teig geben und leicht eindrücken. Kuchen für etwa 40 bis 45 Minuten backen.

Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. In 6 Stücke schneiden und servieren.

Pure Protein Pure Protein Vegan Pure Flavor



82g

Kohlenhydrate



80g

Eiweiß



159g

Fett



2124

Kalorien



Bananenbrot



Für 1 Brot

3 Bananen, roh

50 g Pure Protein (neutral)
oder Pure Protein Vegan

1 EL Xylit

1 Prise Zimt, gemahlen

0.5 TL Vanilleextrakt

1 TL Backpulver

2 EL Kokosöl, nativ

5 g Haselnüsse, gehackt

Anleitung

Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Kastenform gut einfetten.

Bananen mit dem Stabmixer pürieren. Xylit, Zimt und Vanilleextrakt miteinander verquirlen und Bananenpüree unterrühren.

Pure Protein, Backpulver und Kokosöl hinzufügen und alles gut miteinander verrühren.

Den Teig in die Kastenform füllen und mit gehackten Haselnüssen bestreuen.

Im Ofen für 45 Minuten backen. Eventuell in den letzten Minuten das Brot mit Alufolie abdecken.

Das Bananenbrot gut abkühlen lassen und aus der Kastenform stürzen. In Scheiben schneiden und servieren.

Pure Protein
Pure Protein
Vegan



110g

Kohlenhydrate



80g

Eiweiß



147g

Fett



2153

Kalorien



Spinat Feta Protein-Rolls

Für 1 Pizza

55 g Dinkelmehl, Vollkorn, Typ 1900

45 g **Pure Protein (neutral)**

oder **Pure Protein Vegan**

4g g Trockenhefe

100 ml Wasser

100 ml Saure Sahne, 10% Fett

100 g Rahmspinat, tiefgekühlt

100 g Feta

100 g Mozzarellakugeln, Mini

1 Prise Knoblauch, getrocknet,
gemahlen

1 Prise Kräuter, gemischt

2 Prise Salz

1 Prise Pfeffer, schwarz

Eine Rolle hat 174 Kalorien und 8g
Kohlenhydrate.

Anleitung

Trockenen Zutaten mit einer Prise Salz, für den Teig vermischen. Wasser dazu geben und alles gut kneten, bis ein Teig entstanden ist. Für 1 Stunde mit einem feuchten Tuch abgedeckt bei Zimmertemperatur stehen lassen.

Teig dann auf mit Proteinpulver bemehlter Arbeitsfläche zu einer Kugel formen und mit den Händen vorsichtig zu einer Pizza formen. Klebrige Stellen dabei immer wieder leicht bemehlen.

Ofen auf voller Stufe (250-300 Grad) mit Ober- und Unterhitze vorheizen, den Spinat aufwärmen und zur Seite stellen.

Die saure Sahne auf den Teig geben und mit einem Löffel verstreichen. Nun auch den Spinat darauf verteilen. Feta und Mozzarella zerrupfen und darüber geben.

Zum Schluss würzen, den Teig in Streifen schneiden, die Streifen der Länge nach einrollen und in die Muffinformen geben. Die Rollen für 5 bis 10 Minuten backen. Guten Appetit!

Pure Protein
Pure Protein Vegan



48g

Kohlenhydrate



90g

Eiweiß



51g

Fett



1045

Kalorien



High Protein Schokomuffins

Für 6 Muffins

100g feine Haferflocken

100 g Pure Protein (neutral)

oder Pure Protein Vegan

25 g Pure Flavor Chocolate Crisp

5 g Backkakao

2 Bio-Eier

350 ml Hafermilch (ohne Zucker)

5 g Backpulver

Anleitung

Haferflocken zerkleinern. Alle Zutaten mischen.

Bei 200 Grad Ober-/Unterhitze mit Toppings nach Wahl für ca. 20 Minuten backen.

Pure Protein Pure Protein Vegan Pure Flavor



15g

Kohlenhydrate



18g

Eiweiß



6,5g

Fett



200

Kalorien



www.eokshop.de

 ESSEN OHNE KOHLENHYDRATE

Low Carb Shop