

5 einfache  
**Meal  
Prep**  
Rezepte



# 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)  
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 Flavor

 28g  
Kohlenhydrate

 42g  
Eiweiß

 14g  
Fett

 441  
Kalorien



# Hähnchen-Brokkoli-Schale

## Für 1 Portion

250 g Hähnchenbrust  
150g Brokkoli-Röschen  
1 TL Sesamöl  
2 EL Sojasoße  
1 TL hellen Sesam

## Anleitung

Hähnchen abwaschen und trockentupfen.

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Leicht salzen. Brokkoli-Röschen ca. 5 Minuten ziehen lassen. Dann abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Hähnchen in feine Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten. Dann den Brokkoli dazugeben und auch leicht anschmoren.

Alles mit der Sojasoße ablöschen. Kurz aufkochen lassen. In eine Meal Prep Schale geben und mit Sesam garnieren.

 **9g**  
Kohlenhydrate

 **67g**  
Eiweiß

 **13g**  
Fett

 **430**  
Kalorien



# Hähnchenbrust auf Fake-Reis

## Für 1 Portion

200 g Blumenkohl  
200g Hähnchenbrust  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer  
1 TL ital. Kräuter  
1 EL Olivenöl  
1 Zweig Basilikum  
etwas Sesam

## Anleitung

Hähnchen abwaschen und trockentupfen.

Blumenkohl-Röschen mit einem Mixer, einer Reibe oder einem Food-Processor zu Blumenkohl-Reis verarbeiten.

Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin scharf von beiden Seiten anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. Dann den Blumenkohl-Reis in die Pfanne geben und leicht im restlichen Öl anbraten. Würzen und abschmecken.

Hähnchen in Streifen einschneiden. Blumenkohl-Reis in eine Schale füllen und das Hähnchen darüber geben. Mit Sesam und Basilikum garnieren.

 **8g**  
Kohlenhydrate

 **52g**  
Eiweiß

 **12g**  
Fett

 **362**  
Kalorien



MEAL

PREP



## Lachs mit Gemüse

### Für 1 Portion

- 125g Lachsfilet
- 200g TK-Gemüse
- 2 Eier
- 2 kleine Tomaten
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

### Anleitung

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Lachs darin von beiden Seiten vorsichtig für mehrere Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen.

TK-Gemüse in die Pfanne geben und mit Wasser wie beschrieben aufkochen.

Eier hart kochen.

Alles zusammen in eine oder mehrere Schalen verteilen. Beim Essen alles vermischen und zusammen genießen.



12g

Kohlenhydrate



42g

Eiweiß



38g

Fett



593

Kalorien



# Rohkost mit Humus

## Für 1 Portion

2 Karotten  
1/2 Gurke  
1 rote Paprika  
150g Humus  
frischer Koriander

## Anleitung

Gemüse waschen und kleinschnippeln.

Getrennt vom Humus in einer Schale vertauen. Hier zum Beispiel frischen Koriander oder Petersilie dazu geben. Alles maximal 24 Stunden später essen.

Gemüse im Humus dippen. Als kleine Mahlzeit oder Snack.

 **43g**  
Kohlenhydrate

 **14g**  
Eiweiß

 **21g**  
Fett

 **452**  
Kalorien