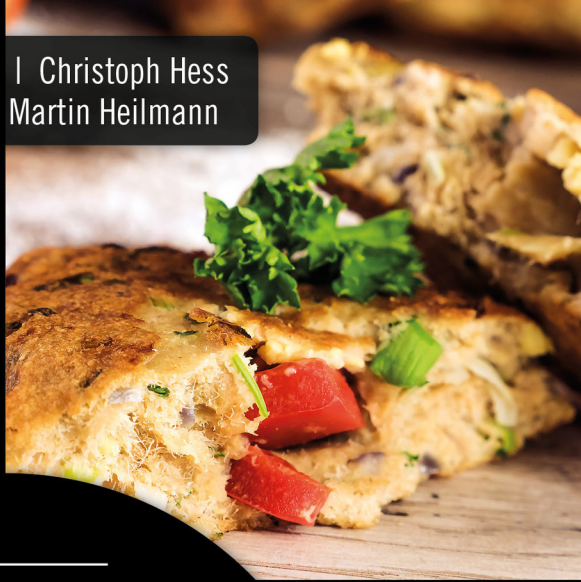




Heiko Lackstetter | Christoph Hess
Thorsten Koch | Martin Heilmann



KOCHEN UND BACKEN MIT EIWEISS PULVER



100 leckere Rezepte
für eine gesunde und
proteinreiche Ernährung

riva

Heiko Lackstetter | Christoph Hess
Thorsten Koch | Martin Heilmann

KOCHEN
UND
BACKEN
MIT
EIWEISS
PULVER

100 leckere Rezepte
für eine gesunde und
proteinreiche Ernährung

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Wichtiger Hinweis

Sämtliche Inhalte dieses Buches wurden – auf Basis von Quellen, die die Autoren und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Trotzdem stellt dieses Buch keinen Ersatz für eine individuelle Fitnessberatung und medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autoren haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

Originalausgabe

1. Auflage 2016

© 2016 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Birgit Bramlage, Desirée Šimeg

Umschlaggestaltung: Isabella Dorsch

Umschlagabbildungen und Rezeptfotos im Innenteil: Christoph Hess

Bildnachweis: *Fotos*: shutterstock/BLACKDAY: S. 20,

shutterstock/Aedka Studie: S. 26; *Illustrationen*: shutterstock/spiral media

Satz: inpunkt[w]o, Haiger

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print: 978-3-7423-0020-1

ISBN E-Book (PDF): 978-3-95971-396-2

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-397-9

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter
www.muenchner-verlagsgruppe.de

Inhaltsverzeichnis

Einleitung 9

Willkommen bei den Protein Dudes® 9

Welchen Vorteil hat Eiweißpulver? 10

Welche Aufgaben hat Eiweiß im Körper eines gesunden, aktiven Menschen? 11

Warum Vorurteile gegenüber Eiweißpulver unnötig sind 13

Vorurteil 1: Eiweiß wird durch Erhitzen zerstört..... 13

Vorurteil 2: Eiweißpulver ist nur für Shakes geeignet 13

Vorurteil 3: Frauen sollten kein Eiweißpulver zu sich nehmen..... 14

Vorurteil 4: Eiweißpulver macht dick 14

Vorurteil 5: Eiweißpulver sollte nur von Personen konsumiert werden,
die Muskeln aufbauen wollen 15

Vorurteil 6: Eiweißpulver ist unnatürlich und mit künstlichen Zutaten
angereichert..... 15

Die Auswahl des richtigen Eiweißpulvers 17

Eiweiß ist nicht gleich Eiweiß 18

Whey-Protein 19

Casein-Protein 20

<i>Hühnerei-Protein</i>	21
<i>Hanf-Protein</i>	21
<i>Erbsen-Protein</i>	22
<i>Reis-Protein</i>	22
<i>Soja-Protein</i>	23
Alle Eiweißpulvernährwerte im direkten Vergleich.....	24

Verwendete Zutaten 25

Ein Blick in den Küchenschrank	25
<i>Kokosblütenzucker</i>	25
<i>Erythrit + Stevia</i>	26
<i>Erdnussbutter</i>	26
<i>Kokosöl</i>	27
<i>Vollkornhafermehl</i>	27
<i>Mandelmilch und Kokosmilch</i>	27
<i>100 % reines Kakaopulver</i>	28

Über die Rezepte in diesem Buch 29

1. Frühstück 31

Power Breakfast.....	32
Big Protein Breakfast	34
Griechischer Joghurt mit Eiweiß-Kick.....	36
Overnight Oats mit Erdnussbutter und Joghurt.....	38
Overnight Oats Double Chocolate.....	40
Overnight Oats mit griechischem Joghurt und Apfelmus	42
Overnight Oats mit Himbeeren und Chiasamen	44

2. Herzhaftes

47

Rührei mit Lachs	48
Nachos	50
Brokkolicremesuppe.....	52
Wraps, verschieden belegt	54
Gnocchi	56
Tatar-Lauch-Kuchen	58
Oopsie-Pizza	60
Pizza mit Thunfischboden	62
Hackbällchen	64
Thunfischfrikadellen	66
Veganer Burger	68
Goat-Whey-Schnitzel	70
Feurige Zucchini-Lachs-Roastbeef-Röllchen	72
Chili con Carne	74
Hähnchenbrustfilet mit Hot-Chili-Tomatensauce.....	76
Hähnchenbrustmedaillon-Auflauf mit Süßkartoffeln	78
Sauce Art Béchamel	80
Quarkdip.....	82
Käsedip	84
Tomatendip	86

3. Brot und Brötchen

89

Buttermilch-Kartoffelbrot.....	90
Bananenbrot.....	92
Hafer-Nuss-Brot.....	94
Knäckebrot mit Chia	96

Walnuss-Quark-Brötchen	98
Oopsie-Brot	100

4. Kuchen 103

Original Cheesecake	104
Double Chocolate Cheesecake	106
Chocolate Chip Cheesecake	108
Strawberry Cheesecake	110
Haferkuchen Vanille-Zimt	112
Limettenkuchen	114
Tassenkuchen Banane-Limette	116
Magerquark-Erdbeer-Biskuitrolle	118
Kürbis-Vanille-Orangen-Kuchen	120
Oatcake Maple Island	122

5. Cookies, Brownies, Pancakes und Muffins 125

Blueberry Pancakes	126
Haferflocken-Pancakes	128
Kokos-Bananen-Pancakes	130
Kürbispancakes	132
Haferwaffeln	134
Bananenbrotwaffeln	136
Erdnussbutter Cookies	138
Dark Chocolate Avocado Cookies	140
Bananen Mini Cookies	142
Soft Cookies	144

Cookies mit Himbeeren und Kokos	146
Magerquark-Cookies	148
Riesenkeks	150
Haferkekse mit Cranberrys	152
Apfelmus-Brownies	154
Chocolate Chip Brownies	156
Vanille-Mandel-Muffins	158

6. Energy Balls, Riegel und Süße Snacks **161**

Energy Balls mit Cranberrys und Pistazien	162
Energy Balls mit Erdnussbutter und Schokodrops	164
Coffee Balls.....	166
Schoko-Flakes mit Mandeln.....	168
Schoko-Kokos-Riegel.....	170
Quinoariegel mit Erdnussbutter	172
Schoko-Hafer-Riegel.....	174
Schokoladen-Fudge	176
Kaubonbons	178
Nuss-Mandel-Ecken.....	180
Erdbeer-Schoko-Pralinen.....	182
Chai-Trüffel.....	184
Proteinschnitte.....	186
Energy Bites mit Heidelbeeren und Joghurt.....	188
Topfenknödel auf Erdbeerspiegel	190
Quarkbällchen	192
Zimtschnecken mit Frosting.....	194

7. Eiscremes, Desserts und Toppings **197**

Schokoladendessert mit Superfoods.....	198
Quarkspeise mit Kokos und Bananen.....	200
Cremedessert Hawaii	202
Schokoladeneis	204
Erdbeereis.....	206
Pistazieneis	208
Orangen-Minze-Sorbet.....	210
Mohnparfait mit Zimt	212
Milchreis	214
Reispudding.....	216
Vanilla Fluff.....	218
Blueberry Fluff	220
Cupcake Frosting.....	222
Nuss-Nougat-Aufstrich	224

8. Smoothies und Getränke **227**

Frühstücks-Smoothie.....	228
Frucht-Smoothie	230
Heidelbeer-Bananen-Smoothie	232
Kokos-Hanf-Früchte-Smoothie	234
Heavy Weight Smoothie	236
Deep Green Smoothie.....	238
Kaffee-Smoothie	240
Big Tasty Chocolate Mokka.....	242
Coconut Water.....	244

Register **246**

Einleitung

Willkommen bei den Protein Dudes®

Wir sind eine kleine Gruppe an Fachleuten, die sich privat wie beruflich dem Backen und Kochen mit Eiweißpulver verschrieben haben. Neben dem täglichen gemeinsamen Training im Fitnessstudio arbeiten wir zusammen für eine renommierte Sporternährungsfirma mit Sitz in Bonn. Während der Arbeit entwickelte sich vor Jahren ein gemeinsames Projekt: die Protein Dudes®. Mit Leidenschaft und Engagement kreieren wir Woche für Woche gesunde Köstlichkeiten mit Eiweißpulver für die Proteinküche.

Die Idee entstand aus dem Wunsch einiger Personen aus dem Fitnessstudio nach sinnvollen Alternativen zu Eiweißshakes. Das war die Motivation für uns, über andere Möglichkeiten nachzudenken, wie Eiweißpulver in alltägliche, abwechslungsreiche Gerichte eingebaut werden kann.

Gesagt, getan – wir tüftelten an den verschiedensten Gerichten unter Zugabe von Eiweißpulver. Zu Beginn probierten wir diverse Kuchen und Smoothies, dann Eiscremes und Muffins aus. Die ersten Ergebnisse waren ernüchternd, aber nach etlichen Versuchen gelangen uns einige verblüffend gute Kreationen. Die Gerichte schmeckten nicht nur leckerer als die herkömmlichen Varianten ohne Eiweißpulver, sie bestanden auch alle aus weniger Fett und Zucker. Perfekt geeignet als gesunde, proteinreiche Alternative zu herkömmlichen Leckereien und vor allem eine willkommene Abwechslung zum klassischen Eiweißshake. Seitdem investieren wir viel Zeit, um neue gesunde Rezepte mit Eiweißpulver zu kreieren!

Eine Zusammenstellung der besten Rezepte finden Sie in diesem Buch. Die Rezepte richten sich an fitness- und gesundheitsbewusste Menschen sowie an all jene, die ihren Eiweißbedarf nicht über die gewöhnliche Ernährung decken können und deswegen Eiweißpulver in Form von Shakes zu sich nehmen. Dazu gehören Bodybuilder und Kraftsportler ebenso wie Vegetarier und Veganer. Mit einer Vielzahl an köstlichen Low-Carb-Rezepten wenden wir

uns an Menschen, die sich kohlenhydratarm ernähren, deren Trainingsziel nicht Masseaufbau, sondern Abnehmen – bei gleichzeitigem Erhalt der Muskelmasse – ist.

Für Sportler haben wir leckere Proteinrezepte mit niedrig glykämischen Kohlenhydraten ausgearbeitet. Insbesondere vor und nach dem Sport, aber auch morgens zum Frühstück ist es sinnvoll, neben muskelaufbauendem Eiweiß moderate Mengen energiereicher Kohlenhydrate zu verzehren. Auch gute Fette gehören in jeden durchdachten Ernährungsplan. Als gut und gesund gelten vor allem sogenannte mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Denn diese liefern dem Körper Bestandteile, die er nicht selbst herstellen kann; sie werden auch als essenzielle, also lebensnotwendige Fettsäuren bezeichnet. Dagegen versteht man unter schlechten Fetten vor allem Transfettsäuren. Schlecht sind sie, weil sie das Risiko der Arterienverkalkung (Arteriosklerose) steigern und zu erhöhten, gesundheitsgefährdenden LDL-Cholesterinwerten führen. Aus diesem Grund haben wir einige leckere Rezepte mit extra viel ungesättigten Fettsäuren kreiert.

Alle Rezepte sind ohne Haushaltszucker, Konservierungsmittel und Weizenmehl zubereitet worden. Zudem ist über die Hälfte der Rezepte Low Carb (kohlenhydratminimiert), viele sind vegetarisch und einige vegan und laktosefrei. Eine gemeinsame Komponente haben alle Rezepte: Sie wurden mit hochwertigem Eiweißpulver verwirklicht, sind gesund und schmecken hervorragend.

Welchen Vorteil hat Eiweißpulver?

Zu einem gesunden Lifestyle gehört Sport – und wer sportlich aktiv ist, hat einen erhöhten Eiweißbedarf. Grundsätzlich gilt: Jeder, der sich gesund ernähren möchte, sollte auf eine ausreichende Eiweißversorgung achten. Schaut man sich jedoch die Ernährung eines durchschnittlichen deutschen Bürgers an, fällt schnell auf, dass diese zumeist aus vielen Kohlenhydraten mit einem hohen Anteil an Zucker und zu viel Fett besteht.

Häufig wird bereits der normale Eiweißbedarf eines Nichtsportlers kaum gedeckt. Bei Sportlern kann dieser doppelt bis dreifach so hoch sein, wodurch es schwieriger ist, den vollen Bedarf zu decken. Deswegen ist ein Eiweißshake nach dem Training das Minimum an Versorgung mit Proteinen.

Wenn jemand Gewicht abnehmen möchte, muss auf eine eiweißreiche Ernährung geachtet werden, um keine Muskulatur zu verlieren. Eiweiß regt den Stoffwechsel an und sättigt wesentlich länger als vergleichbare Mengen an Kohlenhydraten. Häufig werden Eiweißshakes genutzt, um Mahlzeiten zu ersetzen und Kalorien einzusparen.

Es ist gar nicht so schwierig, mit Eiweißpulver seinen individuellen, täglichen Bedarf zu decken und gleichzeitig leckere Rezepte zuzubereiten. Aufgrund des hohen Eiweißgehalts bei geringem Fett- und Kohlenhydratanteil und der hervorragenden lebensmitteltechnischen Eigenschaften kann fast jedes Gericht mit dem richtigen Eiweißpulver optimiert werden.

Welche Aufgaben hat Eiweiß im Körper eines gesunden, aktiven Menschen?

Eiweiß gehört neben Kohlenhydraten und Fetten zu den Makronährstoffen. Eiweiß bzw. die darin enthaltenen Aminosäuren sind für den menschlichen Körper essenziell. Eiweiß wird benötigt, um alte Zellen zu regenerieren und neue zu bilden sowie Muskulatur aufzubauen und zu erhalten. Es liefert das Baumaterial für Organe, Haut, Haare und Nägel, bildet Enzyme und Hormone und ist der Hauptbaustoff und Energielieferant des Immunsystems. Das Fehlen von Eiweiß in der täglichen Ernährung kann zu Wachstumsstörungen, Verlust von Muskelmasse, Immunschwäche sowie einer Einschränkung der Herzfunktionen und des Atmungssystems führen.

Eine eiweißreiche Ernährung über eine längere Zeitspanne führt zur Sensibilisierung des zentralen Nervensystems auf das Hormon Leptin, das menschliche Sättigungshormon. Dies führt dazu, dass der Körper durch eine eiweißbetonte Ernährung schon bei geringeren Mengen an Kohlenhydraten und Fetten ein Sättigungssignal erhält. Ein hoher Eiweißanteil in Nahrungsmitteln führt zu einer längeren Verdauungszeit, die neben der Sättigung den positiven Effekt mit sich bringt, den Insulinspiegel zu dämpfen. Das erklärt, warum so viele Menschen mit einer eiweißbetonten Diät sehr effektiv und erfolgreich abnehmen.

Warum Vorurteile gegenüber Eiweißpulver unnötig sind

Vorurteil 1: Eiweiß wird durch Erhitzen zerstört

In Internetforen wird immer wieder vor dem Kochen und Backen mit Eiweißpulvern gewarnt und behauptet, dass es beim Erhitzen zerstört würde. Das ist einer der verbreitetsten Mythen, auf die wir immer wieder angesprochen werden. Tatsache ist, dass Eiweiß weder beim Erhitzen noch beim Kochen oder Backen zerstört wird. Unser Körper nimmt das benötigte Eiweiß aus der Nahrung auf, egal ob es gekocht wurde oder nicht.

Folgende Erklärung macht den Vorgang in unserem Körper nachvollziehbar. Eiweiß besteht aus Ketten von Aminosäuren und verändert beim Erhitzen lediglich seine Struktur. Gelangt es in den Körper, werden die Moleküle in einzelne Aminosäuren gespalten und verarbeitet. Unser Körper kann die Aminosäuren in jeder Art der Zubereitung aufnehmen und verwerten.

Vorurteil 2: Eiweißpulver ist nur für Shakes geeignet

Beim Blick über den Tellerrand wird schnell klar, warum sich Eiweißpulver nicht nur für klassische Shakes eignet. Dafür gibt es allein in diesem Buch 100 Rezepte, die das beweisen. Eiweißpulver verhelfen ungesunden Snacks und Süßigkeiten zu neuem Glanz. Auf raffiniertes Mehl, Haushaltszucker, Konservierungsmittel und Füllstoffe kann getrost verzichtet werden. Mit Eiweißpulvern gekochte und gebackene Gerichte sind die perfekte Ergänzung während einer Diät, da sie weitaus sättigender sind als vergleichbare Gerichte mit wenig Eiweiß und vielen Kohlenhydraten sowie Fetten. Zu den gesunden Alternativen auf Eiweißbasis zählen proteinreiche Smoothies und Ge-

tränke, herzhafte Speisen, High-Protein Cookies, Brownies, Pancakes und Muffins, süße Snacks ohne Haushaltszucker, gesunde Kuchen, proteinreiche Eiscremes, Desserts und Toppings, Brote und Brötchen mit Vollkornhafermehl sowie energieliefernde Frühstückvarianten.

Vorurteil 3: Frauen sollten kein Eiweißpulver zu sich nehmen

Bei Eiweißpulvern denken viele Frauen in erster Linie an die klassischen Eiweißshakes aus dem Fitnessstudio. Und möglicherweise in diesem Zusammenhang an männliche Kraftprotze, die dank Sporternährung Muskeln und Masse aufbauen wollen. Daher ist es nicht verwunderlich, dass viele Frauen im ersten Moment skeptisch reagieren, wenn sie ihre Getränke, Backwaren und Abendessen mit Eiweißpulver zubereiten sollen. Sie befürchten, dick zu werden, übermäßig Muskeln aufzubauen und ihr feminines Aussehen zu verlieren.

Hier ist Aufklärung wichtig, dass Eiweißpulver nicht per se massive Muskeln aufbaut – dafür ist immer noch die Kombination mit intensivstem Krafttraining nötig. Eiweißpulver machen auch niemanden dick. Natürlich ist Eiweiß notwendig für die Muskulatur, es verwandelt jedoch keine Frau in einen männlichen Bodybuilder. Die Wahrheit ist, dass es für Frauen sogar sehr schwierig ist, Muskeln aufzubauen. Dies benötigt tägliches, sehr hartes Training und strikte Diät. Männer besitzen mehr Testosteron und haben eine stärkere Veranlagung, Muskelmasse aufzubauen.

Ein Tipp für Frauen: Finger weg von sogenannten Eiweißshakes für Frauen. Die häufig über-
teuerten Produkte tragen Namen wie Women Protein oder Protein For Her. Nährwerte und Zutaten unterscheiden sich jedoch nicht von herkömmlichen Eiweißpulvern!

Wichtig ist an dieser Stelle, die Vorurteile aufzugeben und sich die positiven Eigenschaften von Eiweißpulvern zunutze zu machen. Das gilt natürlich für beide Geschlechter: Eine ausgewogene und eiweißreiche Ernährung sättigt, erhält starkes und straffes Muskelgewebe und hilft, bei regelmäßiger sportlicher Betätigung, die Figur und Form zu verbessern sowie die Gesundheit zu stärken.

Vorurteil 4: Eiweißpulver macht dick

Echte Dickmacher sind Kohlenhydrate und Fette in zu großen Mengen. Hingegen ist es wesentlich unwahrscheinlicher, von zu viel Eiweiß dick zu werden. Eiweiß stärkt nicht nur die Muskulatur, es sättigt, regt den Stoffwechsel an und ist essenziell für die Gesundheit. Nur leider kur-

siert seit Jahrzehnten etwas anderes in den Köpfen der Verbraucher. Das moderne Essverhalten und die Möglichkeiten der Nahrungsaufnahme, die uns tagtäglich angeboten werden, liefern Fett und Zucker in Massen. Es sollte einem bewusst werden, dass die durchschnittliche Ernährung viel zu ungesund ist. Wer kennt es nicht, häufig sieht ein typisches Frühstück in Deutschland wie folgt aus: Toast (Kohlenhydrate), Salami (Fett), Marmelade (Zucker), Kakao (Zucker). Nach lebenswichtigem Eiweiß und verwertbaren Kohlenhydraten sucht man vergebens.

Vorurteil 5: Eiweißpulver sollte nur von Personen konsumiert werden, die Muskeln aufbauen wollen

Wer daran glaubt, dass schon kurze Zeit nach der täglichen Einnahme von Eiweißpulvern die Muskeln wachsen, ist auf dem Holzweg. Richtig ist: Eiweiß muss zum festen Bestandteil in der täglichen Ernährung werden, wenn man sich gesund ernähren und lange leben möchte. Eine ausgewogene, eiweißreiche Ernährung sättigt, hält Muskelgewebe stark und straff sowie Knochen stabil. Ein gesunder Lebensstil geht in der Regel mit einer ausgewogenen, eiweißreichen Ernährung einher. Sie führt jedoch nicht automatisch zum Muskelaufbau. Dies ist nur in Verbindung mit intensivem Krafttraining möglich.

Vorurteil 6: Eiweißpulver ist unnatürlich und mit künstlichen Zutaten angereichert

Eiweiß ist ein Makronährstoff, der in sehr vielen tierischen wie pflanzlichen Lebensmitteln vorkommt. Das extrahierte Eiweißpulver wird aus Milch, Eiern und Pflanzen gewonnen und ist somit 100 % natürlichen Ursprungs.

Zucker (bspw. weißer Haushaltszucker) wird als Kohlenhydratextraktion aus Zuckerrüben gewonnen, Öl aus Sonnenblumen oder Oliven in Form von reinem Fett (z. B. zum Braten). Viele Menschen konsumieren, ohne groß nachzudenken, Zucker und Fett täglich in großen Mengen und vergessen dabei die Aufnahme von Eiweiß, weil sie es häufig als nicht notwendig oder sogar ungesund erachten. Hier ist definitiv ein Umdenken notwendig. Körper- und gesundheitsbewusste Personen haben dies längst erkannt und legen viel Wert auf eine eiweißreiche Ernährung. Die Behauptung, Eiweißpulver sei angereichert mit künstlichen Zutaten, können wir widerlegen: Alle von uns verwendeten Eiweißpulver sind frei von Verdickungs- und Konservierungsmitteln und bestehen lediglich aus dem Eiweiß selbst; manche haben etwas Aroma und ein wenig Süße. Zur Kontrolle sollte stets ein Blick auf das Etikett geworfen werden. Die Zutatenliste gibt Aufschluss über die Inhaltsstoffe.

Die Auswahl des richtigen Eiweißpulvers

In Fachgeschäften wird den Verbrauchern eine unendliche Auswahl an Eiweißpulvern präsentiert. Es gibt unzählige Anbieter mit verschiedenen Arten von Eiweißpulvern. Wenn Kunden uns ansprechen, welches Eiweißpulver für ihre Bedürfnisse das richtige ist, analysieren wir zuerst, zu welchem Zweck das Eiweißpulver genutzt werden soll. Ist das erklärte Ziel Muskelaufbau oder Gewichtsreduzierung? Liegt eine Lebensmittelunverträglichkeit, wie etwa Laktoseintoleranz oder Glutenunverträglichkeit vor? Wird eine spezielle Ernährungsweise verfolgt (z. B. vegane Lebensweise)? Mit diesem Wissen lässt sich für jeden Interessierten schnell und einfach das richtige Eiweißpulver finden.

Grundsätzlich gilt: Jedes hochwertige Eiweißpulver ist sowohl für den Muskelaufbau als auch für die Gewichtsreduzierung geeignet. Wenn das angestrebte Ziel Fettabbau ist, sollte lediglich der Kohlenhydratanteil des gewählten Eiweißpulvers sehr niedrig sein (unter 10 %).

Falls weder eine Lebensmittelunverträglichkeit vorliegt noch eine vegane oder andere spezielle Ernährungsweise verfolgt wird, empfehlen wir grundsätzlich Whey- und Casein-Protein. Beide sind äußerst hochwertig und funktionell, schmecken hervorragend in Shakes und genauso gut in Rezepten zum Backen und Kochen. Aus dem Grund ist ein Großteil der Rezepte in diesem Buch mit Whey- und Casein-Protein umgesetzt.

Für Veganer stehen eine Vielzahl rein pflanzlicher Eiweißpulver zur Auswahl. Die hochwertigsten sind Hanf-Protein, Soja-Protein, Erbsen-Protein und Reis-Protein. Nicht jedes Gericht lässt sich mit jeder Eiweißpulverart verwirklichen. Unsere Gerichte sind so konzipiert, dass sie mit dem im Rezept empfohlenen Eiweißpulver am besten funktionieren und schmecken. Getränke mit pflanzlichem Eiweißpulver werden im Vergleich zu Whey- und Casein-Protein-Drinks als weniger schmackhaft bewertet. Als Zutat zum Backen und Kochen lassen sich mit pflanzlichen Eiweißpulvern aber sehr schmackhafte Gerichte zaubern.

Stellen Sie sich vor, dass Sie vor einem Regal mit einer riesigen Auswahl an Dosen mit Aufschriften wie High Protein, Protein For Her, Muscle Protein, Double Plex Protein und Isolate stehen. Das führt leicht zur Überforderung des Konsumenten. Der Blick auf die Zutatenliste und die Nährwerttabelle ist in diesem Fall der erste und richtige Schritt. Schnell lässt sich feststellen, was drinsteckt und was nicht, um welche Eiweißart es sich handelt und ob es einzeln enthalten ist oder in Kombination (sogenannte Mehrkomponenten-Eiweißpulver). Ein sehr gutes Mehrkomponenten-Eiweißpulver ist die Kombination aus 50 % Whey- und 50 %

Casein-Protein. Beide Proteinarten ergänzen sich hervorragend und ergeben bei vielen Rezepten eine optimale Konsistenz und Textur.



Wichtig ist, dass keine Verdickungsmittel im Eiweißpulver enthalten sind. Mithilfe von Verdickungsmitteln dickt das Eiweißpulver in Flüssigkeit an – und nicht jedes Gericht in diesem Buch ließe sich damit optimal umsetzen. Verdickungsmittel wie Johannisbrotkernmehl gibt es in jedem Supermarkt zu kaufen. So können Sie selbst entscheiden, ob es sinnvoll ist, bei Gerichten wie Quarkspeisen, Puddings oder Saucen Verdickungsmittel zu verwenden.

Eiweiß ist nicht gleich Eiweiß

Ein Eiweißpulver ist nur so wertvoll wie der Eiweißrohstoff und dessen Aminosäurebilanz. Die von uns verwendeten sieben Eiweißpulverarten haben alle eines gemeinsam: Sie verfügen über eine äußerst hohe biologische Wertigkeit und bieten somit eine maximale Nutzbarkeit für den menschlichen Körper.

Grundsätzlich gibt es eine Vielzahl verschiedener Eiweißquellen. Jedoch bietet jedes Eiweißpulver seine ganz speziellen Vorteile – und insbesondere Veganer benötigen eine möglichst gleichwertige pflanzliche Alternative zu Milch- und Hühnerei-Eiweißpulver.

Das weltweit beliebteste ist mit Abstand das Whey-Protein, das in unseren Rezepten bevorzugt eingesetzt wird. Auf welches Eiweißpulver die Wahl fällt, ist abhängig davon, welches aufgrund seiner ernährungsphysiologischen und lebensmitteltechnischen Eigenschaften für das Rezept am besten geeignet ist.

Nachfolgend werden alle empfohlenen und von uns genutzten Eiweißpulverarten kurz vorgestellt.

Whey-Protein

Whey-Protein (zu Deutsch: Molken-Protein) wird aus Milch gewonnen. Im Prinzip besteht Milch aus zwei Hauptbestandteilen: Casein und Molke. Reines Whey-Protein wird als Nebenprodukt bei der Käseherstellung gewonnen. Durch den Prozess der Flockung wird Casein abgespalten und das pure Whey-Protein in unverändertem Zustand von der Oberfläche abgeschöpft. Die im Anschluss folgenden Produktionsschritte (u. a. Filtrationsverfahren) bestimmen die Qualität – und somit auch den Preis – des späteren Whey-Proteinpulvers.

Aufgrund seines angenehm milchigen Geschmacks eignet es sich hervorragend zum Mixen von Shakes sowie zum Kochen und Backen verschiedenster Gerichte. Ernährungsphysiologisch gesehen ist es das biologisch hochwertigste Einzeleiweiß. Whey-Protein enthält alle essenziellen Aminosäuren und zeichnet sich durch seine äußerst schnelle und leichte Verdaulichkeit aus. Für Sportler ist es das bevorzugte Eiweiß für Regeneration und Muskelaufbau. Es findet sich auf jedem guten Diätplan, da Whey-Protein den Muskelerhalt bei kalorienreduzierter Ernährung optimal unterstützt.

Beim Backen und Kochen lässt sich Whey-Protein sehr gut mit anderen trockenen sowie feuchten Zutaten mischen und so der Eiweißgehalt eines Gerichts schnell und einfach erhöhen. Das verwendete Whey-Protein sollte keine Verdickungsmittel enthalten, damit die Konsistenz der Rezeptmischungen nicht beeinflusst wird.

Neben dem klassischen Kuhmolkeneiweiß haben wir für einige Rezepte Ziegenmolken-Eiweiß (Goat-Whey) verwendet. Dieses ist für viele laktoseempfindliche Personen eine gute Alternative. Zwar wird es auch aus Milch gewonnen, jedoch ist die darin enthaltene Laktose strukturell anders als die in der Kuhmilch. Deshalb ist es für diese Personengruppen wesentlich besser verträglich. Grundsätzlich lässt sich sagen, dass jedes Rezept, für das wir Whey-Protein verwenden, auch mit Goat-Whey zubereitet werden kann. Leider gibt es weltweit nur wenige Firmen, die dieses spezielle Eiweißpulver anbieten.

Nährwerte pro 100 g	
Energie	368 kcal
Fett	4 g
davon gesättigte Fettsäuren	4 g
Kohlenhydrate	6 g
davon Zucker	3 g
Eiweiß	77 g

Casein-Protein

Ebenso wie Whey-Protein wird auch Casein-Protein aus Milch gewonnen. Casein-Proteinpulver reagiert lebensmitteltechnisch jedoch vollkommen anders. In Flüssigkeit gelöst, wird die Konsistenz sehr sämig und cremig. Daher ist es wunderbar für Quarkspeisen, Puddings, Smoothies und Backwaren wie Pancakes geeignet. Im direkten Vergleich zu Whey-Protein macht Casein-Protein die Speisen eher dicker und fluffiger – Whey-Protein entsprechend dünner und flüssiger. Casein-Protein enthält alle essenziellen Aminosäuren. Im Vergleich zu Whey-Protein wird es vom Körper sehr langsam resorbiert und aus diesem Grund von vielen Verbrauchern abends vor dem Zubettgehen konsumiert. So ist der Körper über Nacht mit hochwertigem Eiweiß versorgt. Häufig haben wir in unseren Rezepten eine Mischung aus 50 % Whey-Protein und 50 % Casein-Protein verwendet, da beide Eiweißpulver hervorragend miteinander harmonieren.

Nährwerte pro 100 g	
Energie	365 kcal
Fett	1 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,6 g
Kohlenhydrate	4 g
davon Zucker	4 g
Eiweiß	85 g



Hühnerei-Protein

Ei-Proteinpulver gehört neben Whey- und Casein-Protein zu den hochwertigsten Eiweißquellen und weist ähnliche Eigenschaften auf. Dazu zählen der geringe Anteil an Fetten (Low Fat) und Kohlenhydraten (Low Carb), ein hoher Anteil essenzieller Aminosäuren und eine besonders hohe Eiweißwertigkeit. Es liefert dem Körper alle für den Muskelaufbau notwendigen Aminosäuren. Für Personen mit Milch- bzw. Laktoseunverträglichkeit ist es definitiv die beste Alternative. Geschmacklich ist es jedoch nicht mit Whey- und Casein-Protein zu vergleichen, kann allerdings zum Backen und Kochen sehr gut eingesetzt werden, um den Eiweißgehalt effektiv zu erhöhen. Das von uns verwendete Ei-Proteinpulver stammt aus frisch aufgeschlagenen und getrennten Hühnereiern (für das Pulver wird nur das Eiklar verarbeitet). Es ist frei von jeglichen Zusätzen wie Aromen und Süßstoffen.

Nährwerte pro 100 g	
Energie	344 kcal
Fett	0 g
davon gesättigte Fettsäuren	0 g
Kohlenhydrate	4,5 g
davon Zucker	0 g
Eiweiß	82 g

Hanf-Protein

Hanf-Protein ist eine rein pflanzliche Eiweißquelle und aufgrund der besonders guten Aminosäurezusammensetzung eine der hochwertigsten überhaupt. Es besitzt einen hohen Anteil an Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren und einen der höchsten Ballaststoffgehalte aller Eiweißpulverarten. Der Eiweißgehalt ist niedriger und der Kohlenhydratanteil vergleichsweise höher als bei anderen Eiweißpulverarten. Es hat einen intensiven, etwas gewöhnungsbedürftigen Eigengeschmack, welcher jedoch typisch für pflanzliche Eiweiße ist. Bei den Rezepten lässt sich der intensive Eigengeschmack gut durch die weiteren Zutaten überdecken. Ernährungsphysiologisch ist es eines der komplettesten pflanzlichen Eiweiße, da es reich an Nährstoffen wie essenziellen Fettsäuren, proteinogenen Aminosäuren, Vitaminen, Enzymen und verdauungsfördernden Ballaststoffen ist.

Nährwerte pro 100 g	
Energie	395 kcal
Fett	11 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,3 g
Kohlenhydrate	24 g
davon Zucker	4 g
Eiweiß	49 g

Erbsen-Protein

Mit fast 80 % besitzt Erbsen-Protein den nahezu höchsten Eiweißgehalt aller pflanzlichen Eiweiße. Es verfügt über ein hervorragendes Profil aller essenziellen Aminosäuren und ist besonders reich an Arginin, Glutamin und Lysin. Sehr bekömmliche Eiweiße sind ein guter Indikator für die Bioverfügbarkeit der enthaltenen Aminosäuren. Erbsen-Protein ist leicht verdaulich, wodurch der volle Ernährungsnutzen erhalten wird. Wer aufgrund veganer Lebensweise auf Milcheiweiße verzichtet, findet im Erbsen-Protein eine hervorragende Alternative. Geschmacklich ist es jedoch weit entfernt von der leckeren, milchig süßen Konsistenz des Whey- und Casein-Proteins und deshalb als Shake geschmacklich nicht zu empfehlen. Als Zutat zum Kochen und Backen veganer Gerichte kann es jedoch sehr gut verwendet werden. Erbsen-Proteinpulver ist in jedem gut sortierten Fachhandel erhältlich.

Nährwerte pro 100 g	
Energie	415 kcal
Fett	9 g
davon gesättigte Fettsäuren	1 g
Kohlenhydrate	3 g
davon Zucker	0 g
Eiweiß	79 g

Reis-Protein

Reis-Protein ist ein pflanzliches Eiweiß, das vor allem von Allergikern und Veganern sehr geschätzt wird. Jahrelang gab es in Deutschland nur die Firma LSP® Sporternährung, die ein 100 % reines Reis-Protein angeboten hat – mittlerweile ist die Nachfrage so gewach-

sen, dass die Anzahl der Anbieter gestiegen und es somit auch für den Verbraucher leichter erhältlich ist. In den vergangenen Jahren ist Reis-Protein zum beliebtesten Eiweiß bei Allergikern geworden, die aufgrund verschiedenster Lebensmittelunverträglichkeiten keine oder kaum andere Eiweißarten vertragen. Es ist die ultimative hypoallergene Eiweißquelle und daher nicht ohne Grund so populär. Die äußerst gute Verträglichkeit bei sehr geringem Kohlenhydrat- und Fettanteil zeichnet es aus. Reis-Protein bietet alle essenziellen Aminosäuren, darunter auch proteinogene Aminosäuren wie Leucin, Valin und Isoleucin. Lediglich der geringe Lysingehalt verhindert, dass es zu den hochwertigsten Eiweißpulvern gezählt wird. Das von uns verwendete Reis-Protein enthält jedoch einen Zusatz dieser wichtigen Aminosäure. Einzige Wermutstropfen sind der gewöhnungsbedürftige Geschmack und die sandige Konsistenz, welche jedoch typisch für fast alle pflanzlichen Eiweißpulver ist. Richtig eingesetzt, lässt sich der Geschmack überdecken und der volle Nutzen dieses hochwertigen Eiweißpulvers ausschöpfen.

Nährwerte pro 100 g	
Energie	445 kcal
Fett	4 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,4 g
Kohlenhydrate	13 g
davon Zucker	0 g
Eiweiß	83 g

Soja-Protein

Auch Soja-Protein wird gerne von Vegetariern und Veganer verwendet. Es gibt jedoch einige wichtige Punkte, die bei der Auswahl des richtigen Soja-Proteins berücksichtigt werden müssen. Wir nutzen für unsere Rezepte ausschließlich Soja-Proteinisolat. Das stark gefilterte Isolat liefert 90 % Eiweiß und ist frei von ungewollten Phytoöstrogenen (sekundäre Pflanzenstoffe). Es sollte darauf geachtet werden, dass kein genetisch verändertes Soja-Protein verwendet wird (GMO-free = frei von gentechnisch modifizierten Organismen).

Zu den Vorteilen gehört ein sehr ausgewogenes Spektrum aller essenziellen Aminosäuren sowie eine hervorragende Bioaktivität. Geschmacklich ist es definitiv das leckerste aller pflanzlichen Eiweiße. Dank der lebensmitteltechnischen Eigenschaft lässt es sich sehr gut andicken und eignet sich daher hervorragend für Dips, Saucen und Puddings.

Nährwerte pro 100 g	
Energie	360 kcal
Fett	0 g
davon gesättigte Fettsäuren	0 g
Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g
Eiweiß	90 g

Alle Eiweißpulvernährwerte im direkten Vergleich

Werte pro 100 g Pulver	Whey	Casein	Hühnerei	Hanf	Erbsen	Reis	Soja
Energie	368 kcal	365 kcal	344 kcal	395 kcal	415 kcal	445 kcal	360 kcal
Fett	4 g	1 g	0 g	11 g	9 g	4 g	0 g
davon gesättigte Fettsäuren	4 g	0,6 g	0 g	1,3 g	1 g	1,4 g	0 g
Kohlenhydrate	6 g	4 g	4,5 g	24 g	3 g	13 g	0 g
davon Zucker	3 g	4 g	0 g	4 g	0 g	0 g	0 g
Eiweiß	77 g	85 g	82 g	49 g	79 g	83 g	90 g

Verwendete Zutaten

Ein Blick in den Küchenschrank

Neben hochwertigen Eiweißpulvern gibt es einige Zutaten, die in keiner Küche fehlen dürfen und immer wieder Anwendung finden. Sowohl wegen des Geschmacks als auch aufgrund des ernährungsphysiologischen Nutzens empfehlen wir, folgende Zutaten stets zu Hause zu haben.

Kokosblütenzucker

Kokosblütenzucker wird aus dem Nektar der Kokospalme hergestellt. Er kann 1:1 wie handelsüblicher Haushaltszucker verwendet werden. Wer Kokosnüsse nicht mag, sollte Kokosblütenzucker definitiv eine Chance geben. Denn er schmeckt nicht nach Kokos – wie der Name vermuten lässt –, sondern hat einen intensiven karamelligen Geschmack. Er ist reich an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen, der eigentliche Nutzen liegt aber in dem von Natur aus sehr niedrigen glykämischen Index (GI) von 35. Im Vergleich dazu besitzt handelsüblicher Zucker einen GI-Wert von 68. Der niedrige GI-Wert des Kokosblütenzuckers verursacht keinen rapiden, sondern einen langsamen und gleichmäßigen Anstieg des Blutzuckerspiegels. Hoch glykämische Lebensmittel, z. B. Chips, Limonaden, Nahrungsmittel aus Weißmehl, Zucker, gekochte Kartoffeln, lassen die Bauchspeicheldrüse auf Hochtouren arbeiten und treiben somit eine ungewollt starke Insulinausschüttung voran. Kokosblütenzucker kann in allen Rezepten als Ersatz für Haushaltszucker eingesetzt werden, wenn es darum geht, nährstoffreicher und gesünder zu kochen und zu backen.