

Overnight Oats



5 Portionen



10 min



ZUTATEN

- Grundrezept:
- 200 g Skyr/ Magerquark
- 4 EL Haferflocken
- 50-100 g z.B TK
Himbeeren, Blaubeeren,
Erdbeeren, Mango)

Topping Ideen:

- Zimt
- 1 TL Kakoapulver oder
- 15g Nüsse oder
- 1 EL Kakoanibs oder
- 1 TL Mandel/ Chashewmus
oder
- 2-3 EL Sojaflocken

ZUBEREITUNG

1. In 5 Gläser oder Meal-Prep-Behälter aufteilen:
2. Nach Bedarf den Magerquark/ Skyr mit etwas Wasser vermischen zur Cremigkeit.
3. Dann die anderen Zutaten mit dem Skyr/ Magerquark vermischen
4. Gerne ein Topping auswählen und variieren.

Hinweis: wenn du merkst, deine Sättigung hält nicht lange an oder du wirst nicht richtig satt davon: Milchprodukt- Menge und/ oder Haferflocken gerne erhöhen :)

Skyr Cheesecake



1 Portion



10 min



ZUTATEN

- 200 g Skyr (natur)
- 1 Ei
- 1 TL Vanille-Puddingpulver (oder ein anderes Puddingpulver deiner Wahl)
- 1 TL Agavendicksaft (oder nach Geschmack weniger)
- 1 TL Zitronensaft
- ½ TL Vanilleextrakt

TPP:

In der Mikrowelle bei mittlerer Hitze (600-700 W) für 4-5 Minuten erhitzen. Überprüfe nach 3 Minuten die Konsistenz und rühre gegebenenfalls die Masse leicht durch.

ZUBEREITUNG

1. Skyr, Ei, Puddingpulver, Agavendicksaft, Zitronensaft und Vanilleextrakt in einer Schüssel gut verrühren, bis die Masse glatt ist.
2. Eine niedrige Schüssel oder Auflaufform (z. B. 10 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen oder leicht einfetten.
3. Die Cheesecake-Masse in die Form füllen.
4. Im vorgeheizten Ofen bei 160 °C Umluft für ca. 20-25 Minuten backen, bis der Cheesecake fest und leicht goldbraun ist.
5. Abkühlen lassen und dann kalt genießen!

Avocado Ei Brot



1 Portion



10 min



ZUTATEN

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ Avocado
- 2 Eier
- 1 TL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

TPP:

Gerne noch ein paar Gemüsesticks wie Paprika, Gurke dazu essen für eine vollwertige Mahlzeit.

ZUBEREITUNG

1. Vollkornbrot in einem Toaster oder in der Pfanne rösten.
2. Die Avocado schälen und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die 2 Eier nach Wunsch braten (z. B. Spiegelei oder Rührei).
4. Avocado auf das Toast streichen und die beiden Eier darauflegen.

Protein Pancakes



1 Portion



30 min



ZUTATEN

- 50 g Haferflocken
- 1 Ei
- 100 g Skyr (oder griechischer Joghurt)
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Zimt (optional)
- 1 TL Agavendicksaft (optional)
- 50 ml Milch (nach Wahl)
- ½ TL Vanilleextrakt (optional)
- 50-100 g TK Beeren dazu (z.B. in der Mikrowelle auftauen)

TPP:

Die Pancakes lassen sich auch gut vorbereiten und für ein schnelles Frühstück in der Mikrowelle oder in der Pfanne aufwärmen! ☀️

ZUBEREITUNG

1. Haferflocken in einem Mixer oder mit einer Küchenmaschine zu feinem Mehl mahlen.
2. In einer Schüssel Ei, Skyr, Milch, Agavendicksaft (falls gewünscht), Zimt und Vanilleextrakt vermengen.
3. Das Haferflockenmehl und Backpulver hinzufügen und gut verrühren, bis ein glatter Teig entsteht.
4. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und leicht mit Öl einfetten.
5. Pancakes aus dem Teig formen und von beiden Seiten jeweils ca. 2-3 Minuten braten, bis sie goldbraun und durchgegart sind.