

Protein-Rezepte

mit den FitnessPoint Lifestyle Products

Eine Zusammenstellung unserer Kunden und Mitarbeiter



„American Cookie Dream“

Rezept:

- 500ml Milch mit 30g unseres Protein-Pulvers „Cookies & Cream“ im Mixer schaumig mixen
- 2-4 American Cookies (je nach Geschmack und bis gewünschte Konsistenz erreicht ist) zugeben
- Nochmal mixen

Bilder:



„Cookie-Banana-Dream“

Rezept:

- 500ml Milch mit 30g unseres Protein-Pulvers „Cookies & Cream“ und 1 Banane (in Stücken) im Mixer schaumig mixen
- Nach Belieben mit Bananenstücken oder etwas Zimtpulver servieren

Bilder:



„Fitness Latte“

Rezept:

- Einen starken Espresso in ein Glas geben
- 500ml Milch mit 30g unseres Protein-Pulvers „Cookies & Cream“, „Haselnuss“, „Cocos“ oder „Pistazie“ im Mixer schaumig mixen
- Wenn erwünscht, Milch aufschäumen und als Topping dazu geben

Bilder:



„Dessert à la fit“

Rezept:

- 500g SKYR mit 30g unseres Protein-Pulvers (beliebige Geschmackssorte) und 1 Orange gut mixen
- Wenn erwünscht, kann statt SKYR auch Magerquark oder Joghurt verwendet werden

Bilder:



„Zitronenzauber“

Rezept:

- 500ml Buttermilch mit 30g unseres Protein-Pulvers „Citrus-Quark“ und einem Stückchen Zitrone gut mixen

Bilder:



„Fitness-Cocktail SüdseeTraum“

Rezept:

- 300ml Orangensaft mit 30g unseres Protein-Pulvers „Cocos“ mixen
- Weitere Variationen sind durch andere Saftsorten (wie z. B. Traube, Johannisbeere, Multivitamin oder Grapefruit möglich)
- **Tipp:** Selbe Vorgehensweise mit unserem Protein-Pulver „Pistazie“ und ACE-Saft ergibt den nächsten leckeren Fitness-Cocktail

Bilder:



„FitCoffee Schoko“

Rezept:

- Einen starken Espresso in ein Glas geben
- 300ml Milch mit 30g unseres Protein-Pulvers „Schokolade“ gut mixen und damit das Glas auffüllen
- Wer Schokolade und Kaffee mag, wird den FitCoffee Schoko lieben 😊

Bilder:

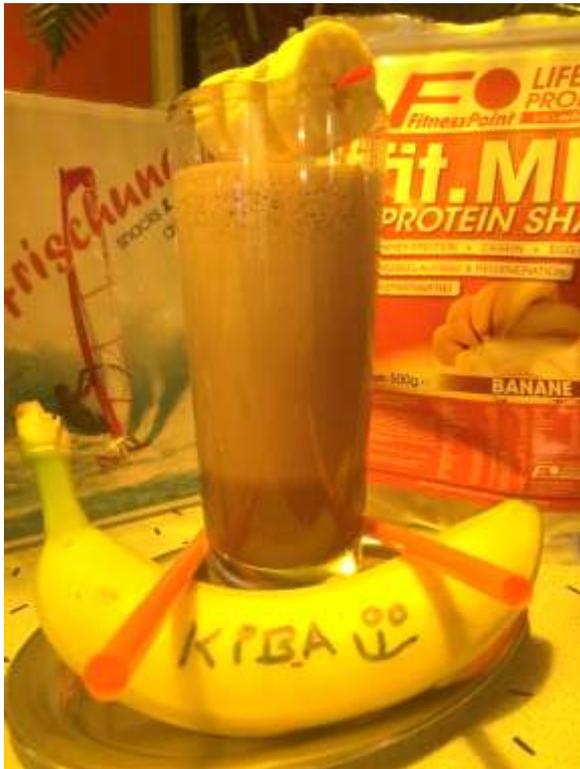


„Fitness-Cocktail KiBa“

Rezept:

- 300ml Kirschsafft mit 30g unseres Protein-Pulvers „Banane“ mixen

Bilder:



„Protein Käsekuchen-Muffins“

Rezept:

- 500g Magerquark mit 100g Hüttenkäse, 2 Eiern und 40g unseres Protein-Pulvers „Vanille“ verrühren
- Evtl. noch ein paar Spritzer Zitrone und/oder Flüssigsüße zugeben
- Mit 2 Teelöffeln den Teig in eine Mini-Muffins-Silikonbackform füllen und ab in den Ofen: Vorgeheizt ca. 10-15 Minuten, je nach Größe der Muffins
- **Tipp:** Schmecken warm (direkt aus dem Ofen) besonders gut 😊

Bilder:



„Protein Pancakes“ in nur 3 Minuten

Kunden-Special

Rezept:

- 2 bis 3 EL deines Lieblingsproteins von uns mit Milch vermengen, sodass eine puddingähnliche Konsistenz entsteht
- Gut verrühren, bis alle Klumpen verschwunden sind und auf einem Teller gleichmäßig verstreichen
- Je nach Mikrowelle 1 bis 1:30 Minuten erhitzen
- Herausnehmen und prüfen, ob sich der Pancake vom Teller lösen lässt. Wenn nicht, nochmal in die Mikrowelle
- Pancake rollen oder mit Obst belegen und genießen

Vielen Dank an Ylenia für dieses tolle Rezept!

Bilder:



„Protein Rafaellos“

Mitarbeiter-Special

Selbstgemachte Rafaellos mit guten Werten! Da ich so viel Lob von euch allen bekommen habe gibt es hier das Rezept für euch – eure Salka.

Rezept:

- 250g Magerquark mit je einem halben Esslöffel unserer Protein-Pulver „Cocos“ und „Vanille“ vermengen
- 200-300g Kokosraspeln dazu geben
- Alles zusammen vermischen und zu kleinen Kugeln formen. Die Mandel in die Mitte drücken und nochmal in Kokosraspeln wälzen. Ein bisschen kühlen und genießen!

Bilder:



„Protein Eis“ für den Sommer

Mitarbeiter-Special

Selbstgemachtes Protein-Eis geht einfach und ist vor allem im Sommer super lecker. Bitte bedenkt, dass ihr eine Eismaschine dazu benötigt – eure Nathalie.

Rezept:

- Mixe einen Shake mit einem beliebigen unserer Protein-Pulver mit 500ml Buttermilch
- Gib ein paar Johannisbeeren dazu und ab damit in die Eismaschine
- Ca. 45 Minuten später in die Sonne legen und genießen ☺

Bilder:



„Wilder Protein Smoothie“

Mitarbeiter-Special

Lasst euch von diesem Rezept erfrischen – eure Nathalie.

Rezept:

- 500ml Wasser mit 2 gehäuften Esslöffeln unseres Protein-Pulvers „Wildbeere“ mixen
- 500g angetaute Beeren dazu (habe gefrorene Himbeeren gekauft. Ist aber auch lecker mit einer gefrorenen Beerenmischung)
- Wem es zu „frisch“ und sauer ist, etwas mit Stevia, Honig o.ä. süßen

Bilder:



„2 Minuten Shake: Beeren-Bombe“

Rezept:

- 80g Haferflocken, 1 Esslöffel Leinsaat oder 10 Haselnusskerne, ausreichend kalte Milch (ca. 500ml) in den Mixer geben
- 10-15 frische Brombeeren oder gefrorene Beerenmischung dazu geben
- 1-2 gehäufte Esslöffel unseres Protein-Pulvers „Heidelbeere“ mit dazu und ordentlich mixen
- **Tipp:** Mit mehr Protein-Pulver kannst du draus auch ein Dessert zum Löffeln machen

Bilder:



„2 Minuten Shake: O-Banana“

Rezept:

- 80g Haferflocken, 1 Esslöffel Leinsaat oder 10 Haselnusskerne, ausreichend kalte Milch (ca. 500ml) in den Mixer geben
- 1 Banane und 1 Orange dazu geben
- 1-2 gehäufte Esslöffel unseres Protein-Pulvers „Citrus Joghurt“ oder „Vanille“ mit dazu und ordentlich mixen
- **Tipp:** Mit mehr Protein-Pulver kannst du draus auch ein Dessert zum Löffeln machen

Bilder:



„2 Minuten Shake: Erdbeerer“

Rezept:

- 80g Haferflocken, 1 Esslöffel Leinsaat oder 10 Haselnusskerne, ausreichend kalte Milch (ca. 500ml) in den Mixer geben
- 10-15 frische Erdbeeren dazu geben
- 1-2 gehäufte Esslöffel unseres Protein-Pulvers „Erdbeere“ mit dazu und ordentlich mixen
- **Tipp:** Mit mehr Protein-Pulver kannst du draus auch ein Dessert zum Löffeln machen

Bilder:



„2 Minuten Shake: Schoko-Banane“

Rezept:

- 80g Haferflocken, 1 Esslöffel Leinsaat oder 10 Haselnusskerne, ausreichend kalte Milch (ca. 500ml) in den Mixer geben
- 1 Banane dazu geben
- 1-2 gehäufte Esslöffel unseres Protein-Pulvers „Schokolade“ mit dazu und ordentlich mixen
- **Tipp:** Mit mehr Protein-Pulver kannst du draus auch ein Dessert zum Löffeln machen

Bilder:



„2 Minuten Shake: Apfel-Zimt“

Rezept:

- 80g Haferflocken, 1 Esslöffel Leinsaat oder 10 Haselnusskerne, ausreichend kalte Milch (ca. 500ml) in den Mixer geben
- 1 Apfel und eine Brise Zimt dazu geben
- 1-2 gehäufte Esslöffel unseres Protein-Pulvers „Vanille“ mit dazu und ordentlich mixen
- **Tipp:** Mit mehr Protein-Pulver kannst du draus auch ein Dessert zum Löffeln machen

Bilder:



„2 Minuten Shake: Melone-Zitrus“

Rezept:

- 80g Haferflocken, 1 Esslöffel Leinsaat oder 10 Haselnusskerne, ausreichend kalte Milch (ca. 500ml) in den Mixer geben
- 3 bis 4 Stücke Galiamelone dazu geben
- 1-2 gehäufte Esslöffel unseres Protein-Pulvers „Citrus Joghurt“ mit dazu und ordentlich mixen
- **Tipp:** Mit mehr Protein-Pulver kannst du draus auch ein Dessert zum Löffeln machen

Bilder:



„2 Minuten Shake: Schnelle Banane“

Empfehlung aus der Geschäftsleitung

Das wohl schnellste, hochwertige Frühstück der Welt und der Alltags-Klassiker für die Arbeit

Rezept:

- 80g Haferflocken, 1 Esslöffel Leinsaat oder 10 Haselnusskerne, ausreichend kalte Milch (ca. 500ml) in den Mixer geben
- 1 Apfel und eine Brise Zimt dazu geben
- 1-2 gehäufte Esslöffel unseres Protein-Pulvers mit dazu (beliebiger Geschmack) und ordentlich mixen
- **Tipp:** In unserem hochwertigen Shaker kannst du dein Frühstück ganz bequem mitnehmen und im Auto oder auf der Arbeit zu dir nehmen.

Bilder:



Viele verschiedene Geschmackssorten unseres hochwertigen Whey-Proteins erhältst du in deinen FitnessPoint-Clubs.

Also ab an den Mixer und los 😊



www.fitnesspoint.com

