

## Protein-Rezepte: 9 einfache Power-Gerichte



Gesunde und eiweißreiche Ernährung gehört für dich zum Alltag? Für uns auch! Denn ganz egal, ob du viel Sport treibst und mit deiner Ernährung den Muskelaufbau fördern möchtest oder du **einfache und gesunde Rezepte** suchst, die lange satt machen - wir haben **unkomplizierte Protein-Rezepte** zusammengestellt, die **von morgens bis abends** für volle **Protein-Power** sorgen.

Lass dich zu gesunden und abwechslungsreichen Gerichten inspirieren oder koch die proteinreichen Rezepte ganz einfach nach. Am besten machst du gleich eine oder zwei Portionen mehr als **Meal-Prep** - so bleibt noch ein bisschen **mehr Zeit für Sport** zum Ausgleich. Koch dich mit diesen 9 Rezepten ganz **lässig in Bestform!**

### Protein-Rezepte zum Frühstück

#### Quinoa-Milchreis mit körnigem Frischkäse

Ein einfaches Frühstück ist immer herzlich Willkommen: Hallo Quinoa-Milchreis! Mit nur 4 Zutaten - Quinoa, Milch, körnigem Frischkäse und Banane - zauberst du im Nu ein unkompliziertes und vor allem proteinreiches Frühstück. [Zum Rezept](#)



[Quinoa-Milchreis mit körnigem Frischkäse und Banane](#)

#### Knuspriges Quinoa-Granola

Quinoa kennst du bisher nur als Beilage oder als Salat? Dann probier mal das Quinoa-Knusper-Müsli mit reichlich Nüssen, Kernen und Samen. Du kannst es ganz leicht selbst zusammen mixen und dir ein paar Vorratsdosen damit voll machen. Ein paar Löffel Quinoa-Müsli, cremigen Skyr und frische Beeren - fertig ist das Superfood-Frühstück. [Zum Rezept](#)



[Knuspriges Quinoa-Granola](#)

#### Bratpfelkompott mit Nüssen und körnigem Frischkäse

Magst du morgens gerne mal etwas Warmes frühstücken? Dann dürfen Obst und die extra Portion Protein natürlich

## Protein-Rezepte: 9 einfache Power-Gerichte

nicht fehlen. Umso besser, dass das Bratapfelkompott mit Nüssen und körnigem Frischkäse alles in einer Schüssel vereint. Cremig, fruchtig, leicht – das perfekte Powerfrühstück zum Durchstarten. [Zum Rezept](#)



[Bratapfelkompott mit Nüssen und körnigem Frischkäse](#)

### Protein-Rezepte zum Snacken

#### Frittata-Cupcakes mit Skyr Käse-Minis

Du kennst Cupcakes bisher nur süß? Lass dich überraschen – auch herzhaftes sind ein wahrer Gaumenschmaus. Die würzigen Frittata-Cupcakes mit Skyr-Käse-Kern und cremigem Buttermilchquark-Topping sind perfekte Protein-Snacks nach dem Sport oder einfach zwischendurch. [Zum Rezept](#)



[Frittata-Cupcakes mit Skyr Käse-Minis](#)

#### Herzhafte Taler mit körnigem Frischkäse

Es wird Zeit, dass der körnige Frischkäse sein Potenzial entfaltet... und zwar mal nicht auf dem Brot! Du kannst nämlich aus den cremigen Körnchen saftige Käsetaler mit fruchtigen Kirschtomaten und aromatischen Kräutern zaubern! Heiz schon mal den Backofen vor – diese Taler wollen gebacken werden. [Zum Rezept](#)



[Herzhafte Taler mit körnigem Frischkäse](#)

#### Avocado-Kokos-Skyr mit Beeren

Dein proteinreicher Snack kommt ab jetzt aus dem Glas! Das Beste am cremigen Skyr: der lässt sich nicht nur prima mit Avocado vereinen, sondern auch köstlich mit Kokosflocken und frischen Beeren schichten. Bereite gleich mehrere Portionen vor und löffle deine Protein-Power ganz entspannt immer dann, wenn du sie brauchst. [Zum Rezept](#)



[Avocado-Kokos-Skyr mit Beeren](#)

## Protein-Rezepte: 9 einfache Power-Gerichte

### Protein-Rezepte zum Lunch & Dinner

#### Blechgemüse mit Hähnchen und Skyr Käse-Happen

Ofengerichte sind nicht nur lecker, sondern auch besonders unkompliziert! Während würziges Hähnchen und knackiges Gemüse in der Röhre schmoren, kannst du nebenbei noch ganz lässig cremig-frischen Skyr-Tzatziki anrühren. Das beste an diesem One-Blech-Gericht: das Topping aus proteinreichem Skyr-Käse. [Zum Rezept](#)



[Blechgemüse mit Hähnchen und Skyr Käse-Happen](#)

#### Quinoa-Kohl-Salat mit Mandarinen

Salat macht dich nicht richtig satt? Vielleicht hast du bisher immer den falschen gegessen... der Quinoa-Kohl-Salat mit fruchtigen Mandarinen und knackigen Kichererbsen hat viel Protein, gesunde Fettsäuren und reichlich Vitamine. Diese bunte Mischung macht allemal so richtig satt. [Zum Rezept](#)



[Quinoa-Kohl-Salat mit Mandarinen](#)

#### Fitness-Thunfisch-Salat mit Apfel und Walnüssen

Noch schnell ein kleines Abendessen nach dem Sport? In wenigen Minuten zauberst du dir mit Thunfisch, Walnüssen, knackigem Apfel und erfrischendem Joghurt-Dressing einen protein- und ballaststoffreichen Sattmachersalat – extra einfach! [Zum Rezept](#)



[Fitness-Thunfisch-Salat mit Apfel und Walnüssen](#)