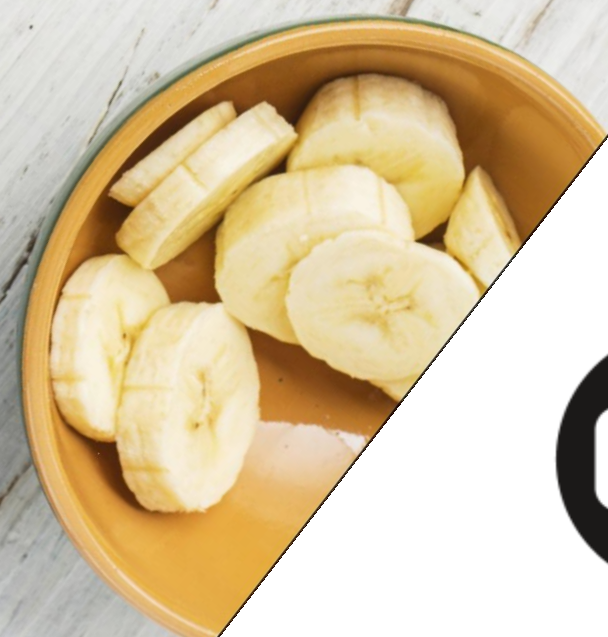


DEINE Qi²- REZEPTESAMMLUNG

ZUM GEWICHT HALTEN





PROTEIN-PANCAKES MIT FRISCHEN BEEREN

ZUTATEN FÜR 3 PANCAKES:

- 40 g MAN Protein Shake, Vanille*
- 1 Ei
- 2 Eiklar
- 1 EL Mandeln, gemahlen
- 1 TL Backpulver
- 50 ml Milch, fettarm
- ½ Apfel, geraspelt
- n. B. Himbeeren, Brombeeren
- n. B. Zimt

529

Kcal

55g

Protein

25g

Kohlenhydrate

22g

Fett



ZUBEREITUNG:

1. Mische das Ei, die Mandeln, das Backpulver & das Proteinpulver mit der Milch.
2. Schäle den Apfel, rasple ihn fein & rühre die Masse in den Teig.
3. Schlage das Eiweiß auf & hebe es vorsichtig unter die fertige Masse.
4. Mit einem Löffel kannst du den Teig in einer beschichteten Pfanne oder mit etwas Backspray zu kleinen, goldbraunen Pancakes ausbacken.
5. Anschließend die kleinen Pancakes mit frischen Beeren anrichten und noch heiß servieren.

DAS PASST SUPER DAZU:

Unsere lecker-cremigen WOMAN Protein Drinks!*

Du hast die Wahl zwischen Schoko & Vanille.
Was ist dein Favorit?



*Dieses Qi² Produkt kannst du ganz einfach in unserem Onlineshop bestellen: <https://www.qi-2.com/de/shop/>



INDISCHES PROTEIN-DAL MIT VOLLKORNREIS

ZUTATEN:

80g	Linsen, rot
100g	Vollkornreis
200g	Tomaten, gehackt
6 EL	Joghurt, 1,5 % Fett
1	Zwiebel
1 EL	Olivenöl
1	Knoblauchzehe
n. B.	Ingwer, Koriander
	Chili, Kreuzkümmel
	Pfeffer, Salz, Senfsamen

652
Kcal

34g
Protein

90g
Kohlenhydrate

15g
Fett



ZUBEREITUNG:

1. Zwiebel & Knoblauch kleinschneiden. Brate die Hälfte der Zwiebel & den Knoblauch mit den Gewürzen an.
2. Füge die Linsen, die gehackten Tomaten sowie den Ingwer hinzu & lasse alles ca. 20 Minuten köcheln, bis die Linsen gar sind.
3. Koche währenddessen den Reis & schneide den frischen Koriander klein.
4. Schmecke das Dal mit Joghurt, Salz und Pfeffer ab. Anschließend kannst du den Reis mit dem Dal in eine Schüssel geben & mit den restlichen rohen Zwiebeln & dem frischen Koriander dekorieren.

DAS PASST SUPER DAZU:

Unsere herzhaften Protein-Cracker! *

Sie versorgen dich mit 40% Eiweiß, sind zuckerarm, palmfettfrei & enthalten 2,2g Ballaststoffe je Beutel.



*Dieses Qi² Produkt kannst du ganz einfach in unserem Onlineshop bestellen: <https://www.qi-2.com/de/shop/>

KNUSPRIGE FALAFEL MIT FRISCHEM JOGHURT-DIPP

ZUTATEN:

100g	Kichererbsenmehl
90ml	Wasser
200g	Joghurt, fettarm
20g	Protein-Cracker*
1	Zwiebel
2 EL	Olivenöl
1 EL	Sesam
2 EL	Petersilie, Limette
n. B.	Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer

651

Kcal

28g

Protein

57g

Kohlenhydrate

30g

Fett



ZUBEREITUNG:

1. Fülle alle Trockenzutaten in eine Schüssel & erhitze das Wasser im Wasserkocher oder einem Topf.
2. Gieße das heiße Wasser darüber, rühre die Zutaten zu einer Masse & lasse sie 10 Minuten quillen.
3. Mische den Joghurt mit Gewürzen und Petersilie. Zerkleinere die Cracker und mixe sie mit dem Sesam.
4. Mit feuchten Händen kannst du nun die Falafel formen & in der Sesam-Cracker-Panade wälzen.
5. Nun das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen & Falafel goldgelb ausbacken und mit Limette und Joghurtdip servieren.

DAS PASST SUPER DAZU:

Rauchig, herzhaft & zart im Biss: Beef-Sticks!*

Mit 41% Eiweiß & 0g Zucker passen sie perfekt zu den orientalischen Bällchen.



*Dieses Qi² Produkt kannst du ganz einfach in unserem Onlineshop bestellen: <https://www.qi-2.com/de/shop/>



TZAZIKI-ROLLS MIT OLIVEN & PUTENBRUST

ZUTATEN:

- 1 Grüne Gurke, klein
- 100g Magerquark
- 50g Joghurt, 1,5%
- 10 Oliven, Schwarz
- 2 Putenbrustscheiben
- 1/2 Knoblauchzehe
- Petersilie, frisch
- Salz, Pfeffer

244

Kcal

24g

Protein

11g

Kohlenhydrate

9g

Fett



ZUBEREITUNG:

1. Wasche die Gurke und ziehe mit einem Sparschäler dünne, aber stabile Streifen ab.
2. Rühre den Quark & Joghurt zusammen, presse die Knoblauchzehe & Menge etwas Petersilie unter.
3. Anschließend kannst du die Masse mit Salz & Pfeffer abschmecken & die Putenbrust in Streifen schneiden.
4. Lege die Gurkenstreifen auf ein Brettchen, bestreiche sie mit dem Zaziki & lege jeweils einen Wurststreifen & eine Olive darauf.
5. Rolle die Streifen zu einer Rolle & fixiere sie mit einem Zahnstocher.

DAS PASST SUPER DAZU:

Unsere Leicht & Spritzig Erfrischungsgetränke! *

Die perfekte, kalorienarme Erfrischung in den Geschmackssorten Apfel-Kirsch-Holunder & Birne-Passionsfrucht.



*Dieses Qi² Produkt kannst du ganz einfach in unserem Onlineshop bestellen: <https://www.qi-2.com/de/shop/>



FRUCHTIGER TROPICAL-FITNESS-SHAKE

ZUTATEN FÜR 1 SHAKE:

- 1 PRO Whey-Isolat, Tropical*
- 100g Maracujasaft
- 50g Zitronensaft
- 10 Ananassaft
- 2 Orangensaft
- 1/2 Eiswürfel

80
Kcal

15g
Protein

4g
Kohlenhydrate

0,1g
Fett



ZUBEREITUNG:

1. Gib die verschiedenen Säfte zusammen mit dem Whey-Isolat-Drink in einen Mixer.
2. Lege einen Eiswürfel in ein Küchentuch und klopfe ihn mit einem Nudelholz klein.
3. Gib alle Zutaten in einem Shaker & mixe sie kurz.
4. Anschließend kannst du den Shake in ein Glas füllen, die Eiswürfel hinzugeben & mit einem Strohhalm garnieren.

LUST AUF JOHANISSBEERE?

Unseren Whey-Isolat-Drink gibt es auch in schwarzer Johannisbeere! *

Einfach mit frischen Heidelbeeren & Johannisbeersaft shaken!



*Dieses Qi² Produkt kannst du ganz einfach in unserem Onlineshop bestellen: <https://www.qi-2.com/de/shop/>



WEITERE REZEPT-IDEEN

Kennst du schon unsere Fitness-Rezepte?

Entdecke leckere & figurbewusste
Rezepte auf unserem Blog!

Hier geht´s zum Stöbern:
<https://www.qi-2.com/de/wissen/>



UNSER FOOD-COACH CLIFF



Du hast noch Fragen?

Sportwissenschaftler, Ernährungsexperte &
Personal-Coach Cliff
unterstützt dich in deiner täglichen Ernährung
& bei der Verwirklichung
deiner individuellen Trainingsziele.

Hier geht´s zur kostenlosen Produktberatung:
<https://www.qi-2.com/de/coach/>

*Dieses Qi² Produkt kannst du ganz einfach in unserem Onlineshop bestellen: <https://www.qi-2.com/de/shop/>