

# DEINE Qi<sup>2</sup>- REZEPTSAMMLUNG

LOW CARB FAVORITEN  
AUS DEM WOCHENPLAN



# Qi<sup>2</sup> PROTEIN-KÄSEKUCHEN MIT BEEREN



## ZUTATEN:

500g	Magerquark
30g	WOMAN Protein Shake, Vanille*
4	Eiklar
1	Ei
1	Päckchen Puddingpulver
20g	Himbeeren & Heidelbeeren
n. B.	Süßstoff, Zitronenschalenabrieb



## ZUBEREITUNG:

1. Zunächst den Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Den Magerquark mit dem Qi<sup>2</sup> Proteinpulver, Puddingpulver & einem Ei vermengen.
3. Die 4 Eier trennen, das Eiklar steif schlagen & anschließend vorsichtig unter die Masse heben.
4. Anschließend etwas Zitronenschale reiben & zusammen mit Süßstoff den Teig abschmecken.
5. Eine kleine Springform mit Backpapier auslegen & die fertige Masse einfüllen.
6. Den Kuchen nun für 30 bis 40 Minuten ausbacken.
7. Zum Schluss noch mit frischen Himbeeren dekorieren & fertig!

## DAS PASST SUPER DAZU:

Unsere lecker-cremigen WOMAN Protein Drinks!\*

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



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



# SÜSSES OMELETT MIT ERDBEEREN & RIEGELFÜLLUNG

## ZUTATEN:

120g	Erdbeeren
50g	Griechischer Joghurt
1	Qi² WOMAN 27% Protein-Riegel Crispy Erdbeere*
40ml	Vollmilch
2	Eier
2g	Butter
5 TL	Süßstoff
n. B.	Zimt



## ZUBEREITUNG:

1. Zunächst die Erdbeeren waschen, putzen & in Stückchen schneiden.
2. Den Riegel in kleine, mundgerechte Stücke schneiden & zur Seite stellen.
3. Die Eier mit der Milch, dem Zimt & etwas Süßstoff in einer Schüssel verquirlen & derweil die Butter in einer Pfanne erhitzen.
4. Abschließend den Teig zu einem goldenen Pfannkuchen ausbacken & mit den Erdbeeren & den Riegelstückchen anrichten.

## DAS PASST SUPER DAZU:

Unser cremiger Protein-Coffee Latte Macchiato! \*

Feinste Arabica, satte 25g Protein & ganz ohne Fett.



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



## GARNELENPFANNE MIT AVOCADO & FRISCHEM SALAT

### ZUTATEN:

140g	Garnelen, roh
1	Ei
60g	Avocado
1 Hand	Salatmix, frisch
4	Kirschtomaten
1	Knoblauchzehe
1	Chilischote
2 EL	Olivenöl
1	Zitrone, Petersilie
n. B.	Salz, Pfeffer



### ZUBEREITUNG:

1. Koche ein Ei & schneide es zusammen mit der Avocado in mundgerechte Stücke. Schäle anschließend den Knoblauch & schneide ihn gemeinsam mit der Petersilie klein.
2. Wasche, putze & trockne danach den Spinat.
3. Erhitze etwas Öl in einer Pfanne, füge den Knoblauch & die Chilischote hinzu & lasse die Garnelen darin garen.
4. Fülle die noch heißen Garnelen in eine Schale, vermenge sie mit den Avocado- & Eistücken sowie dem Babyspinat.
5. Anschließend kannst du deine Pfanne noch mit Salz, Pfeffer sowie etwas Zitronensaft abschmecken.

### DAS PASST SUPER DAZU:

Unser kalorienarmer Qi² WOMAN L-Carnitin-Drink! \*

Egal ob weißer Pfirsich oder Ananas-Mango:  
Sie sind die perfekten Begleiter  
für deine mediterrane Garnelenpfanne.



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



# GEMÜSEPUFFER MIT KNOBLAUCH-QUARK

## ZUTATEN:

200g	Zucchini
100g	Magerquark
50g	Karotten
1	Zwiebel
2	Eier
1	Qi <sup>2</sup> Beefsnack*
2 EL	Olivenöl
1	Knoblauchzehe
n. B.	Schnittlauch, Salz & Pfeffer



## ZUBEREITUNG:

1. Schäle die Zwiebel, wasche die Zucchini & die Karotte & raspere sie klein. Den Beef Snack in dünne Streifen oder Stifte schneiden & dazugeben.
2. Schlage 2 Eier in die Gemüsemasse & schmecke sie mit Salz & Pfeffer ab. Backe die Puffer in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten gold-gelb aus.
3. In der Zwischenzeit kannst du den Knoblauch schälen, pressen & gemeinsam mit Schnittlauch, Salz & Pfeffer in den Quark mischen.
4. Anschließend die Puffer mit Quark bestreichen & mit Schnittlauch garnieren.

## DAS PASST SUPER DAZU:

Unsere Leicht & Spritzig Erfrischungsgetränke! \*

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



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



# ROTE BEETE-SALAT MIT ZIEGENKÄSE & PINIENKERNEN

## ZUTATEN:

100g	Rote Beete, gegart
30g	Ziegenfrischkäse
10g	Rucola
½	Zwiebel
1 TL	Pinienkerne
1 TL	Olivenöl
n. B.	Salz & Pfeffer



## ZUBEREITUNG:

1. Sofern du frische Beete verwendest, wasche, schneide & koche sie ca. 30 Minuten. Ansonsten kannst du auch fertig gekochte Beete im Laden finden.
2. Schäle die Zwiebeln & schneide sie in dünne Streifen. Halbiere die Nüsse & schneide den geputzten Salat klein.
3. Die gegarte rote Beete kannst du anschließend in mundgerechte Stückchen schneiden & alle Zutaten auf einem Teller platzieren.
4. Zuletzt nur noch mit etwas Olivenöl, Salz & Pfeffer garnieren.

## DAS PASST SUPER DAZU:

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

Mit 41% Eiweiß & 0g Zucker passen sie für alle  
Fleischliebhaber perfekt zum Salat.



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



## Qi² VANILLE-ERDBEER PROTEIN-EIS

### ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

500g	Erdbeeren, gefroren
50g	WOMAN Protein-Shake, Vanille*
2cl	Milch, fettarm (oder Wasser)
10	Eiswürfel



### ZUBEREITUNG:

1. Mische einfach das Qi² Shake-Pulver mit etwas fettarmer Milch oder Wasser zu einer klumpenfreien Flüssigkeit.
2. Gib die tiefgefrorenen Erdbeeren zusammen mit den Eiswürfeln sowie der von dir gemixten Flüssigkeit in deinen Mixer & püriere alles zu einer cremigen Masse.
3. Fülle die Masse in eine Schüssel & stelle sie für einige Minuten in dein Eisfach.
4. Jetzt heißt es nur noch etwas warten & fertig ist dein Protein-Eis!

### LUST AUF VANILLESAUCE?

Das cremige Topping für dein Eis!

Einfach 30g von unseren PRO Whey Protein-Shake Vanille \* mit 30 ml Milch zu einer cremigen Sauce vermengen.



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



## WEITERE REZEPT-IDEEN

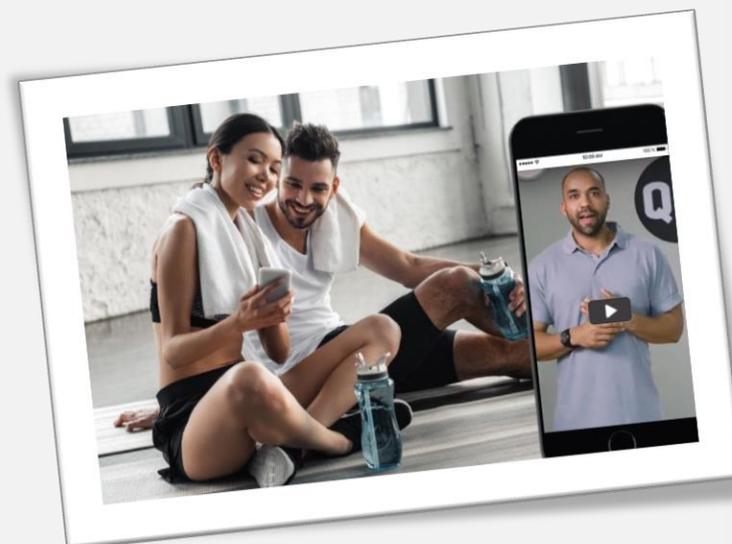
Kennst du schon unsere gesamte Fitness-Rezepte-Sammlung?  
Dann wird´s Zeit!

In unserem Blog gibt es nämlich  
weitere, leckere & figurbewusste Rezeptideen für dich.

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



## UNSER 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 Beratung:  
<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/>