KÜCHENRATGEBER

NICO STANITZOK

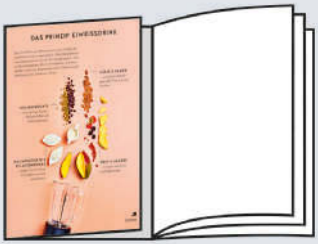
EIWEISS-DRINKS

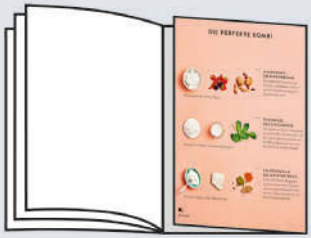
GU

INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

DAS PRINZIP: EIWEISSDRINK

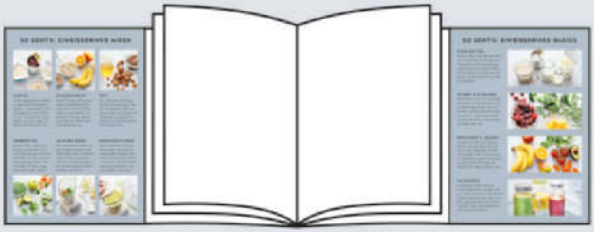




DIE PERFEKTE KOMBI

Immer griffbereit:

SO GEHT'S: EIWEISSDRINKS MIXEN



Immer griffbereit:

SO GEHT'S: EIWEISSDRINKS-BASICS

GU CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!

Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Drinks gekennzeichnet.

Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

REZEPTKAPITEL

06 DRINKS MIT GETREIDE & NÜSSEN

28 FRUCHTSHAKES & SWEETSHAKES

44 GEMÜSESHAKES

04 DER AUTOR
05 ERDBEERDRINK MIT 3 ZUTATEN
11 COVERREZEPT
60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

Für 2 Gläser à 350 ml • 20 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 245 kcal, 15 g E, 7 g F, 30 g KH

ORANGE FEVER

VITAMINREICH

1 mittelgroße Orange (ca. 250 g)
50 g Möhre
1 große Tomate (ca. 100 g)
50 g Soft-Aprikosen
150 g körniger Frischkäse
150 ml Milch (1,5 % Fett)
1 EL geschälte Mandeln
2 Msp. edelsüßes Paprikapulver

GUT ZU WISSEN
Der Mensch benötigt Proteine unter anderem zur Muskelbildung und -regeneration. Nach einer Trainingseinheit kann der Körper Eiweiß innerhalb von 45 Minuten besonders gut in die Muskelzellen transportieren. Ein Eiweißdrink liefert die nötigen Nährstoffe.

1 Die Orange schälen, sodass auch die weiße Innenhaut mit entfernt wird. Das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden. Die Möhre putzen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Tomate waschen und achteln, dabei den Stielansatz herausschneiden. Die Aprikosen halbieren oder klein schneiden.

2 Orange, Möhre, Tomate und Aprikosen mit Frischkäse, Milch und Mandeln in den Mixer geben.

3 Den Mixer verschließen und auf kleinster Stufe starten. Dann alles auf höchster Stufe 40–50 Sek. fein pürieren, bis ein cremiger Drink entstanden ist.

4 Nach Belieben noch etwas Wasser zum Verdünnen dazugeben und erneut kurz mixen. Den Drink in Gläser füllen, mit je 1 Msp. Paprikapulver garnieren und servieren, nach Belieben mit Trinkhalmen.

Für 2 Gläser à 350 ml • 15 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 275 kcal, 19 g E, 12 g F, 22 g KH

ERBSEN-BANANEN-SHAKE

VEGAN

150 g TK-Erbsen
1 kleine Banane (ca. 150 g)
100 g Tofu
12 Minzeblätter
300 ml Sojadrink (ungesüßt)
2 EL Erdnusskerne (geröstet und gesalzen)
2 Msp. gemahlener Anis

1 Die Erbsen in den Mixer geben und ca. 10 Min. antauen lassen. Inzwischen die Banane schälen und in grobe Stücke schneiden. Den Tofu ebenfalls grob schneiden. Die Minzeblätter kalt abbrausen.

2 Bananenstücke, Tofu und Minze mit Sojadrink, Erdnüssen und Anis zu den Erbsen in den Mixer geben.

3 Den Mixer verschließen und auf kleinster Stufe starten. Dann alles auf höchster Stufe 40–50 Sek. fein pürieren, bis ein cremiger Drink entstanden ist.

4 Nach Belieben noch etwas Wasser zum Verdünnen dazugeben und erneut kurz mixen. Den Erbsen-Bananen-Shake in Gläser füllen und servieren.

Für 2 Gläser à 350 ml • 15 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 255 kcal, 16 g E, 7 g F, 19 g KH

PFIRSICH-MANDEL-SHAKE

ITALIENISCH

6 Amarettini (ital. Mandelkekse)
1 kleine Banane (ca. 150 g)
1 Pfirsich (ersatzweise 100 g Pfirsich aus der Dose)
200 g Magerquark
300 ml Mandeldrink (ungesüßt)
1 EL Mandelöl (nach Belieben)

1 Die Amarettini in einen Gefrierbeutel geben und mit dem Nudelholz, einem Topfboden oder der Faust etwas zerbröseln.

2 Die Banane schälen und in grobe Stücke schneiden. Den Pfirsich waschen, halbieren und entsteinen, die Hälften grob schneiden. Bananen- und Pfirsichstücke mit Quark, Mandeldrink und nach Belieben dem Mandelöl in den Mixer geben.

3 Den Mixer verschließen und auf kleinster Stufe starten. Dann alles auf höchster Stufe 40–50 Sek. fein pürieren, bis ein cremiger Drink entstanden ist.

4 Nach Belieben noch etwas Wasser zum Verdünnen dazugeben und erneut kurz mixen. Den Drink in Gläser füllen. Die Keksbrösel darauf verteilen und mit dem Löffel unterheben. Sofort servieren.

Für 2 Gläser à 350 ml • 15 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 315 kcal, 15 g E, 14 g F, 33 g KH

SUNSET HILL

FÜR ABENDS

1 Blutorange (ca. 250 g)
150 g Tofu
200 g Joghurt (1,5 % Fett)
100 ml Orangensaft
100 ml Granatapfelsaft
2 EL Mandelmus

1 Die Blutorange schälen, sodass auch die weiße Innenhaut mit entfernt wird. Die Orange in grobe Stücke schneiden. Den Tofu ebenfalls grob schneiden.

2 Die Orangen- und Tofustücke mit Joghurt, Orangensaft, Granatapfelsaft und Mandelmus in den Mixer geben.

3 Den Mixer verschließen und auf kleinster Stufe starten. Dann alles auf höchster Stufe 40–50 Sek. fein pürieren, bis ein cremiger Drink entstanden ist.

4 Nach Belieben noch etwas Wasser zum Verdünnen dazugeben und erneut kurz mixen. Den Drink in Gläser füllen und servieren, nach Belieben mit Trinkhalmen.

Für 2 Gläser à 350 ml • 15 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 185 kcal, 14 g E, 4 g F, 22 g KH

THE GLOW

GLUTENFREI

100 TK-Erbsen
100 g Möhre
100 g Salatgurke
1 kleiner grüner Apfel (ca. 150 g)
½ Limette
4 Basilikumblätter
150 g körniger Frischkäse
100 ml Orangensaft

1 Die Erbsen in den Mixer geben und ca. 10 Min. antauen lassen. Inzwischen die Möhre putzen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Gurke waschen und grob schneiden. Den Apfel waschen und ebenfalls grob schneiden, dabei das Kerngehäuse entfernen. Den Limettensaft auspressen. Das Basilikum kalt abbrausen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.

2 Möhre, Gurke, Apfel, Limettensaft, Frischkäse und Orangensaft zu den Erbsen in den Mixer geben. Den Mixer verschließen und auf kleinster Stufe starten. Dann alles auf höchster Stufe 40–50 Sek. fein pürieren, bis ein cremiger Drink entstanden ist.

3 Nach Belieben noch etwas Wasser zum Verdünnen dazugeben und erneut kurz mixen. Den Drink in Gläser füllen, mit Basilikum garnieren und servieren.

Für 2 Gläser à 350 ml • 20 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 200 kcal, 16 g E, 6 g F, 19 g KH

RUBY DETOX

REICH AN ANTIOXIDANTIEN

100 g TK-Rhabarber (küchenfertig geschnitten)
100 g TK-Erdbeeren
150 g Rote Bete (ersatzweise vorgegarte, vakuumierte Rote Bete)
100 g Salatgurke
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm lang)
200 g körniger Frischkäse
1 EL ungeschälte Hanfsamen (ersatzweise Chia-Samen)

1 Rhabarber und Erdbeeren in den Mixer geben und ca. 10 Min. antauen lassen. Inzwischen die Rote Bete putzen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Gurke waschen und grob schneiden. Den Ingwer schälen und fein raspeln.

2 Rote Bete, Gurke und Ingwer mit Frischkäse, Hanfsamen und 50 ml Wasser in den Mixer geben.

3 Den Mixer verschließen und auf kleinster Stufe starten. Dann alles auf höchster Stufe 40–50 Sek. fein pürieren, bis ein cremiger Drink entstanden ist.

4 Nach Belieben noch etwas Wasser zum Verdünnen dazugeben und alles erneut kurz mixen. Drink in Gläser füllen und servieren, nach Belieben mit Trinkhalmen.

PROTEINPOWER OHNE PULVER

Mixen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Eiweißdrinks – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern und das Wichtigste bei der Zubereitung immer im Blick

Selbst gemachte Fitness-Smoothies mit dem Eiweiß-Plus: der perfekte Mix für Sport, Gesundheit und Diät

MIT KOSTENLOSER APP ZUM SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 456 Schlanke Küche
ISBN 978-3-8338-6942-6

9 783833 869426

PEFC

www.gu.de