

REZEPT

Einfach. Lecker. Kochen.



inkospor

X-TR

EM

INHALTSVERZEICHNIS

Eiweiß Kekse	4
Low-Carb Brot	5
Quark- / Eiweißbrötchen	6
Schoko-Pancakes	7
Jump-Shake	8
Eiweißshake	9
Quark- /Joghurteiweiß	10
Low-Carb-Quarkkuchen	11
Power-Shakes	12 – 15
Low-Carb-Weizenvollkornbrot	16
Champi{gn}on-Omelette	17
Frischkäse-Hühnchen-Auflauf	18
Pizza	19
Muscle-Cake	20
Fluffy – Das Figur-Eis	21
Protein-Pancakes	22
Käsekuchen-Muffins	23
Schnelle Proteinbombe	24
Thunfischwrap	25
Protein Poppies	26
Creme Brulee	27
Quark-Eiweiß-Chips	28
Schoko-Proteinriegel	29
Shake Wintertraum	30
Tropischer Eiweiß Smoothie	31
Beeren-Schoko-Proteinshake	31

EINLEITUNG

Auf den nachfolgenden Seiten findest Du eine vielfältige Auswahl abwechslungsreicher, leckerer Rezepte in einer großen Bandbreite von süß bis herb.

Diese Rezepte wurden speziell von unseren INKO Experten entwickelt um Dich optimal beim Trainingsalltag, unabhängig Deiner Ziele, zu unterstützen.

Sicherlich ist für jeden Geschmack das Richtige dabei. Natürlich kannst Du die Rezepte nach Deinem eigenen Geschmack abwandeln. Die meisten Rezepte sind auch mit anderen, als den beschriebenen Geschmacksrichtungen aus unserem vielseitigen inkospor® X-TREME Eiweiß-Sortiment kombinierbar.

Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.
Wir wünschen Dir gutes Gelingen und guten Appetit!

3

inkospor

X-TREME



EIWEISS KEKSE

MIT MANDELN UND ZIMT

ZUTATEN:

60 g Muscle 85 (z.B. Vanille)
180 g zarte Haferflocken
300 g Magerquark
Gehackte Mandeln
(Menge nach Belieben)
1 Banane
3 Eier
1 TL Zimt
1 TL Backpulver

ZUBEREITUNG:

Den Backofen auf 180°C vorheizen.
Zur Zubereitung des Teigs die Banane zerdrücken. Zu der Banane alle restlichen Zutaten geben bis auf die Mandeln. Das Ganze mit dem Rührstab zu einem glatten Teig verrühren. Jetzt die gehackten Mandeln unter den Teig heben.
Anschließend einen Löffel nehmen und kleine Portionen des Teigs auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Die Protein-Kekse werden ca. 20 Minuten im auf 180°C vorgeheizten Backofen fertig gebacken.
Das Rezept funktioniert auch mit Eiweißpulver mit Schoko Geschmack und kann mit Cranberries verfeinert werden.



LOW-CARB BROT

MIT EIWEISS

ZUTATEN:

50 g geschrotete Leinsamen
50 g Sonnenblumenkerne
50 g Weizenkleie
50 g neutrales Eiweißpulver
Muscle 95
250 g Magerquark,
also ohne Fett
2 Eier
1 TL Backpulver
1 TL Salz

ZUBEREITUNG:

Den Ofen auf 200°C vorheizen.
Die Sonnenblumenkerne, den Leinsamen, die Weizenkleie, das Eiweißpulver, das Backpulver und das Salz in einer Schüssel sehr gut vermengen.
Den Quark und die Eier hinein geben und den Teig ordentlich durchkneten. Nach dem gut durchkneten den Teig bitte ca. 15 Minuten ziehen lassen.
Aus dem mittlerweile recht festen Teig einen Brotlaib formen. Nach Belieben noch einige Sonnenblumenkerne über den Brotlaib streuen. Danach kommt das Ganze für ca. 45 Minuten in den auf 200°C vorgeheizten Backofen.



QUARK- / EIWEISSBRÖTCHEN

DER POWERBRINGER

ZUTATEN (10 PERS.) :

300 g Magerquark
500 g Mehl Typ 1050
50 g neutrales Eiweißpulver Muscle 95
150 ml Milch 1,5 % Fett
[Zimmer-Temperatur 25°]
15 g Hefe
eine Prise Salz
Kräuter der Provence

ZUBEREITUNG :

Eine kleine Menge von der Milch abtrennen, um später damit die Brötchen zu bepinseln. Mehl, Hefe, Eiweißpulver, Salz und die Kräuter miteinander vermengen und anschließend den Quark und die Milch dazu geben und zu einem glatten, klebrigen Teig kneten. Den Teig 30 Minuten ruhen lassen.

Kleine Brötchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Weitere 30 Minuten ruhen lassen. Mit der aufbewahrten Milch die Brötchen bestreichen und mit einem Messer circa 1 cm tiefe Kreuze in die Brötchen schneiden.

Im vorgeheizten Backofen mit Ober- und Unterhitze für 15 Minuten bei 200°C backen.



LOW-CARB SCHOKO-PANCAKES

... DAS DUFTET

ZUTATEN (1 – 2 PANC AKES) :

1/2 Banane
2 Eiweiße
1 – 2 Löffel Muscle 85 Schoko
2 TL geschrotete Leinsamen
Nach Belieben, mit Erdbeeren und
Erdnussbutter, als Topping ergänzen.

ZUBEREITUNG :

Banane, Eiweiße, Proteinpulver und geschrotete Leinsamen mischen.

Beschichtete Bratpfanne vorheizen und Pancake-Mischung in 1 – 2 Portionen von beiden Seiten braten.

Nach Belieben Erdbeeren und Erdnussbutter darübergeben.



JUMP-SHAKE

KRAFT?
VOLL!

ZUTATEN (1 PORT.):

5 Esslöffel Haferflocken
300 ml kalte Milch (1,5 %)
2 Esslöffel Muscle 85 Schoko
1 Banane



ZUBEREITUNG:

Die Haferflocken in einen Blender geben (Mixer mit Aufsatz und rotierenden Messern) und trocken zerkleinern.

Die Milch einfüllen und die zwei Esslöffel Muscle 85 Schoko dazugeben.

Bei Bedarf kann auch noch eine Banane hinzugefügt werden. Deckel drauf, 30 Sekunden mixen, genießen.

Und anschließend: JUMP in den Tag!

NÄHRWERTE (OHNE BANANE):

403	KCAL
36,3 G	PROTEIN
46,1 G	KOHLLENHYDRATE
8 G	FETT

NÄHRWERTE (MIT BANANE):

497	KCAL
37,4 G	PROTEIN
67,5 G	KOHLLENHYDRATE
8,2 G	FETT

EIWEIßSHAKE

MIT WASSER
ODER MILCH

ZUTATEN:

Handshaker
200 – 300 ml Wasser oder Milch
2 Portionslöffel Muscle 85

ZUBEREITUNG:

Handshaker aufschrauben!
200 – 300 ml Wasser oder Milch hinzufügen
2 Portionslöffel Muscle 85, Sorte nach Geschmack,
in den Handshaker geben, Handshaker verschließen und
GUT durchschütteln.

QUARK- / JOGHURTEIWEIß

DIE VOLLE PORTION



ZUTATEN :

250 g Magerquark (Magerstufe)
2 – 3 Portionslöffel Muscle 85
etwas stilles Wasser
100 g frisches Obst
etwas Agaven-Dicksaft

ZUBEREITUNG :

250 g Magerquark (Magerstufe) in eine kleine Schüssel (Müslischale) geben. 2 – 3 Portionslöffel Muscle 85 (je nach Geschmack/Intensität) hinzugeben. Etwas STILLES Wasser hinzufügen und mit einer Gabel oder Löffel verrühren. Je nach Geschmack, kann die Wassermenge erhöht werden.
Max. 100 g frisches Obst hinzufügen und nach Belieben, mit ETWAS Agaven-Dicksaft süßen.
Fertig ist der leckere Eiweißquark (geht auch mit Joghurt).

LOW-CARB- QUARKKUCHEN

EINFACH LECKER



ZUTATEN :

1000 g Magerquark
90 g Muscle 95 neutral oder
je nach Geschmack aus unserer
Muscle 85 Serie
1 Packung Vanillepulver
2 Hühnereier
100 ml entrahmte Milch (0,3 %)
200 g Obst nach Wahl
etwas Süßstoff

ZUBEREITUNG :

Den Magerquark mit dem Eiweißpulver, Vanillepulver, den Hühnereiern sowie den 100 ml Milch in einer Schüssel mit einem Handmixer zu einer sämigen Quarkmasse vermengen. Dann kann das Obst untergehoben werden.
Anschließend wird die Quarkmasse im Backofen bei 150°C 50 Minuten gebacken.
Für die Süße kann etwas Süßstoff dazu gegeben werden.
Möglich ist auch, alternativ ein Eiweißpulver mit Geschmack zu verwenden.

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 100G) :

165	KCAL
22 G	PROTEIN
9 G	KOHLHYDRATE
5 G	FETT

SHAKE IT

POWER DRINKS

Ob fruchtiger Smoothie, das grüne Monster für das Immunsystem oder der nach Sommer riechende Eiskaffee.

Hier ist für jeden Geschmack was dabei.

KOKOS-MOKKA-SMOOTHIE:

300 ml Milch
100 ml kalter Kaffee
1 TL Kokosraspeln
3 Eiswürfel
4 DL Muscle 85 Vanille
2 TL Kakao-Pulver
1 TL Zimt

Ergibt 51 g Protein

ERDNUSSBUTTER-SMOOTHIE:

30 g Haferflocken
2 TL Erdnusscreme
1 Banane
200 ml Sojamilch
2 DL Muscle 85 Banane

Ergibt 36 g Protein

EISKAFFEE-SMOOTHIE:

30 g Haferflocken
1 TL Zimt
150 g Griech. Joghurt
2 DL Muscle 85 Cocos
2 TL Kokosraspeln
200 ml Mandelmilch
1/2 Banane und 3 Eiswürfel

Ergibt 47 g Protein

ERDBEER-MANDEL-SMOOTHIE:

150 g Griech. Joghurt
300 ml Milch
4–5 Erdbeeren
50 g Mandeln
1 TL Honig
2 TL Chia-Samen
2 DL Muscle 85 Erdbeer

Ergibt 55 g Protein

KAFFEE + PROTEIN:

3 Eiswürfel
300 ml Milch
100 ml kalter Kaffee
2 DL Muscle 85 Schoko
1 TL Schokoraspeln

Ergibt 31 g Protein

GESCHMACKSBOMBE:

1 Papaya
3 Eiswürfel
150 g Griech. Joghurt
1/2 TL Ingwer
1/2 TL Honig
Saft einer 1/2 Zitrone
2 DL Muscle 85 Vanille
4 Minzblätter

Ergibt 26 g Protein

GREEN MONSTER:

300 ml Milch
100 g Babyspinat
1 große Banane
1 TL Erdnussbutter
1 TL Chia-Samen
1 TL Zimt
2 DL Muscle 85 Cocos
3 Eiswürfel

Ergibt 43 g Protein

GOOD MORNING:

4–5 Erdbeeren
150 g Griech. Joghurt
200 ml Milch
200 ml Orangensaft
2 DL Muscle 85 Erdbeere
4 Minzblätter

Ergibt 42 g Protein

DETOX I:

500 ml Mandelmilch
100 g Babyspinat
1 Banane
1 reife Kiwi
1/2 Apfel
Saft einer 1/2 Zitrone
2 TL Chia-Samen
2 DL Muscle 85 Vanille

Ergibt 43 g Protein

FRUCHT-SMOOTHIE:

300 ml Mandelmilch
4–5 Erdbeeren
1 1/2 Bananen
1 TL Chia-Samen
2 DL Muscle 85 Erdbeere
Deko mit Kürbiskernen & Kokosstreuseln

Ergibt 38 g Protein

DETOX II:

300 ml Grapefruitsaft
1 Apfel
1/2 Gurke
50 g Sellerie
2 DL Muscle 85 Vanille
1/2 Mango
4 Minzblätter
1/2 TL Kokosnussöl
3–4 Eiswürfel

Ergibt 23 g Protein

SHAKE IT

SCHWARZ- WALD- BECHER :

200 ml Milch
100 ml Sauerkirschsaft
2 DL Muscle 85 Schoko
Sahne
Schokostreufel
1 frische Kirsche
als Deko

WINTERTRAUM :

300 ml Milch
2 DL Muscle 85 Vanille
3 Spritzer Liquid Apfel
Prise Zimt

SYLT :

300 ml Milch
2 DL Muscle 85 Vanille
1 EL Rote Grütze
1 EL Naturjoghurt

HOT VANILLA PUNCH :

300 ml heiße Milch
2 DL Muscle 85 Vanille
Prise Zimt einmischen
& Prise Zimt on top

MANGOTRAUM :

300 ml Mangosaft
Crasheis
1 EL Naturjoghurt
2 DL Muscle 95
Mangostückchen am Glasrand

BAUER POWER :

300 ml Milch
2 DL Muscle 85 Vanille
3 EL Exquisa Quark
3 EL Apfelmus
3 EL Haferflocken

SCHOKOTRAUM :

300 ml heiße Milch
2 DL Muscle 85 Schoko
1 TL Schokoraspel on top

HOT DEVIL :

300 ml Milch
2 DL Muscle 85 Schoko
2 – 3 Spritzer Liquid Sauerkirsch
Prise Chilipulver

DIABOLO :

300 ml Tomatensaft
2 – 3 Spritzer Tabasco
Prise Pfeffer
2 DL Muscle 95

ADVENTSTRAUM :

300 ml Milch
1 DL X-TREME Whey Pistazie
1 DL Muscle 85 Schoko
3 Spritzer Liquid Sauerkirsch
Prise Zimt

CAPPUCCINO TRAUM AUF EIS :

5 Eiswürfel
300 ml Milch
2 TL Instant Kaffeepulver
2 DL Muscle 85 Schoko

ANANASTRAUM :

300 ml Ananassaft
Crasheis
1 EL Naturjoghurt
2 DL Muscle 95
Ananasstückchen
am Glasrand



LOW-CARB- WEIZENVOLLKORNBROT

VOLLE KNÄCKE

ZUTATEN:

300 g Weizenmehl (Typ 1050)

200 g Muscle 95 neutral

200 ml lauwarmes Wasser

500 g Magerquark

42 g frische Hefe
oder Trockenhefe

1 Prise Zucker

1 TL Salz

ZUBEREITUNG:

Das Weizenmehl mit dem Muscle 95 sowie dem Magerquark in eine Schüssel geben. Die Hefe in lauwarmen Wasser auflösen und zu den Zutaten geben.

Salz und Zucker ebenfalls hinzugeben. Alles gut durchkneten (Kneithaken).

Den Teig 30 Minuten in warmer Umgebung gehen lassen, dann erneut durchkneten.

Den Teig in eine Silikonform geben. Oder forme kleine Brötchen und lege diese auf ein Rost mit Backpapier. Bei 180°C ca. 50 Minuten backen. Brötchen sind schneller fertig.

Tipp:

Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Du kannst auch Dinkel oder Hafermehl hinzufügen. Oder erhöhe den Nährwert durch verschiedene Körner. Vielleicht ist auch ein Nussbrot möglich. Probiere es einfach aus.

Tipp für alle die wenig Zeit haben:

Wenn Du einen Brotbackautomat hast, dann benutze die Trockenhefe.

Alle trockenen Zutaten mischen und zusammen mit den flüssigen Zutaten in den Brotbackautomaten füllen. Einstellungstipps: Großes Vollkornbrot. Und schon hast Du schnell und einfach ein figurgerechtes Brot. Ergänze den Teig mit getrockneten Kräutern der Provence – ein Traum zusammen mit Kräuterquark.

CHAMPIGNON-OMELETTE

FÜR GEWINNER

ZUTATEN:

2 Eigelb

6 Eiklar

20 g Muscle 95 neutral

50 g Champignons aus dem Glas,
geschnitten oder frisch

Salz / Pfeffer

Petersilie oder andere Kräuter
nach Geschmack

ZUBEREITUNG:

Eiklar und Eigelb mit dem Muscle 95 vermengen und in eine antihaf-beschichtete Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und als Omelette zubereiten.

Die Champignons in einer Pfanne leicht anbraten. Anschließend das Omelette damit belegen und optional gehackte Kräuter drüberstreuen.



FRISCHKÄSE-HÜHNCHEN-AUFLAUF

ALLES GUTE DRIN

ZUTATEN: (FÜR 2 PORTIONEN)

2 Eier
200 g Kräuterfrischkäse – 0,2% Fett
150 g Hüttenkäse light
30 g Proteinpulver Muscle 95 neutral
120 g Hähnchenbrustfilet
Salz, Pfeffer, Currypulver, Knoblauchpulver
1 kleine Zwiebel
20 g Oliven
1 EL Gemüsebrühe
light-Käseraspeln nach Geschmack
je nach gewünschter Konsistenz
etwas Wasser

ZUBEREITUNG:

Die Hähnchenbrust in einer beschichteten Pfanne anbraten und klein schneiden. Es können auch vorgegarte Puten- oder Hähnchenstreifen aus dem Kühlregal verwendet werden.

Währenddessen die Zwiebeln und die Oliven klein schneiden und mit den restlichen Zutaten im Mixer gut durchmischen.

Nach Geschmack würzen, mit etwas light-Käse bestreuen und in einer Auflaufform für ca. 30 min bei 200°C in den Backofen geben.

PIZZA

MIT BLUMENKOHLL-
BODEN

ZUTATEN FÜR DEN TEIG (4 PORTIONEN):

300 g frischen oder
tiefgekühlten Blumenkohl
200 g geraspelten Käse nach Wahl
3 EL Muscle 95 neutral
2 Eier
Kräuter nach Geschmack

ZUBEREITUNG:

Reibe den Blumenkohl so klein, dass er eine feine, körnige Konsistenz bekommt. Mische die Blumenkohlraspel mit Käse, Eiern u. Eiweißpulver und gib die Gewürze und Kräuter nach Belieben hinzu.

Nun streichst Du den Teig dünn (etwa 0,5 cm) auf einem Backblech aus und backst ihn für ca. 20 min bei 200°C vor.

Anschließend belegst Du den fertigen Teig nach Belieben und gibst die Pizza nochmals für ca. 10 – 15 min bei 180°C in den Ofen.

FIGURMACHER[®] MUSCLE-CAKE

DER KRACHT

ZUTATEN:

- 500 g Magerquark
- 30 g Muscle 85, Geschmack nach Belieben
- 15 g Chia-Samen
- 1 Ei

ZUBEREITUNG:

Einfach alle Zutaten miteinander vermischen und 30 Minuten bei 175°C backen.

Je nach Bedarf noch etwas Süßstoff oder Fruchtmarmelade unterrühren.



FLUFFY – DAS FIGUR-EIS

FEELS
GOOD

ZUTATEN:

- 30 ml Magermilch
- 150 g gefrorene Beeren
- 30 g Muscle 85 in einer Geschmacksrichtung Deiner Wahl

ZUBEREITUNG:

Einfach alle Zutaten in einem guten Mixer vermischen.

Tipp für besonders cremiges Eis:

Schneide eine Banane in Scheiben und gib sie für einige Zeit ins Tiefkühlfach. Gib die Stücke zu den restlichen Zutaten hinzu und püriere alles zu einer cremigen Masse.

NÄHRWERTE (CA. 210G)
MIT O.G. ZUTATEN:

191	KCAL
26,4 G	PROTEIN
15,4 G	KOHLENHYDRATE
1,2 G	FETT



LOW CARB PROTEIN-PANCAKES

SÜSS ODER
HERZHAFT



ZUTATEN:

2 ganze Eier
20 g Eiweißpulver Muscle 85 Vanille
20 g Frischkäse (5 %)
Eine Prise Backpulver
ca. 50 ml Milch (1,5 % Fett)
Optional 2 – 3 Spritzer flüssiger Süßstoff

ZUBEREITUNG:

Gib alle Zutaten in eine Schüssel und vermenge sie.
Anschließend die Masse in eine Pfanne geben und als Pfannkuchen zubereiten.

Tipp:

Probier doch auch mal andere Geschmacksrichtungen an Eiweißpulver für die Zubereitung des Pfannkuchen aus.

Für die herzhaftere Variante nimmst Du einfach unser Muscle 95 neutral und verfeinerst die Pancakes mit Gewürzen oder Kräutern Deiner Wahl.

KÄSEKUCHEN-MUFFINS

FÜR SCHLECKERMÄULER



ZUTATEN:

250 g Magerquark
100 g Frischkäse 0,2 %
20 g Muscle 85 Vanille
60 g Mozzarella
1 Ei
Ca. 50 g Beerenobst nach Geschmack
nach Bedarf kalorienfrei Süßen

ZUBEREITUNG:

Alles pürieren, einen Teil Beeren nach Geschmack hinzufügen, den Teig in Muffin-Förmchen füllen und den Rest der Früchte auf den Muffins verteilen.

Bei 180°C für ca. 45 Minuten Umluft backen und genießen



SCHNELLE PROTEINBOMBE

KARTOFFEL SATT

ZUTATEN :

1 große Backkartoffel im Backofen
backen
30 g Quark (Magerstufe)
20 g Muscle 95 neutral
50 ml Milch (1,5 %)
Salz/Pfeffer
Petersilie, gehackt

ZUBEREITUNG :

Den Quark mit dem Eiweißpulver und der Milch vermengen.
Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und Petersilie hinzufügen.
Das Dressing auf die fertig gebackene Kartoffel geben.

THUNFISCH WRAP

SCHLANKER SNACK

ZUTATEN :

70 g Kichererbsenmehl
20 g Muscle 95 neutral
1/2 Glas (ca. 100 ml) Wasser
1 EL (ca. 20 g) Quark (Magerstufe)
Schnittlauch
Salz/Pfeffer
1 Tomate
2 Blätter Eisbergsalat
1/2 Dose Thunfisch (in eigenem Saft)

ZUBEREITUNG :

Eiweißpulver und Kichererbsenmehl mit Wasser in einer Schüssel verrühren. Dann in einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten als Fladen braten.
Schnittlauch klein hacken, Tomate in Würfel schneiden, mit dem Quark vermengen und mit Salz/Pfeffer abschmecken.
Den Wrap mit Salat und Putenbrustaufschnitt belegen.
Dann die Quarkmasse darauf geben und zusammenrollen.



ZUTATEN :
(für 1 Portion)

1 ganzes Ei

2 Eiklar

100 g Frischkäse (0,2% Fett)

50 g gemahlene Mandeln

10 g Chia-Samen

30 g Muscle 95

ZUBEREITUNG :

Die Eier trennen. Die 3 Eiklar ganz steif schlagen. Eigelb mit Frischkäse, Mandeln, Zimt und Chiasamen verrühren. Das steif geschlagene Eiweiß vorsichtig unterheben und alles zu einer gleichmäßigen Masse vermischen.

Auf einem Backblech ausstreichen oder nach Wunsch formen und bei 150°C etwa 30 min backen. Die Backzeit kann je nach gewünschter Konsistenz etwas variieren.

Tipp:

Sei kreativ! Ersetze Mandeln und Zimt durch Muscle 95 neutral oder Kräuterfrischkäse, um die Protein-Poppies herzhafter zu gestalten. Belege die Poppies nach dem Backen ganz nach Geschmack. Hast Du den Teig auf dem Backblech ausgestrichen, kannst Du diesen beispielsweise auch in Streifen schneiden, belegen und zu Röllchen formen.

Tipp:

Mit etwas Backpulver und einem Eigelb mehr werden die Protein-Poppies schön luftig locker und lassen sich sogar als Ersatz für Brötchen verwenden!

PROTEIN POPPIES

SÜSS ODER HERZHAFT



BRULEE



CREME

ZUTATEN :

1 gehäufter Messlöffel (gut 30 g)

Muscle 85

Vanillegeschmack

1 Päckchen (9 g) Gelatinepulver

2 Tassen (knapp 500 ml) Milch
(1,5% Fett)

20 g Frischkäse (0,2% Fett)

ZUBEREITUNG :

Erhitze die Milch in einem Topf auf dem Herd. Sobald sie heiß ist, aber noch nicht kocht, fügst Du das Protein- sowie das Gelatinepulver und den Frischkäse hinzu. Rühre nun kräftig mit dem Schneebesen um, solange, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.

Fülle die Masse nun in kleine Schälchen ab und gib sie für einige Stunden in den Kühlschrank. Solange, bis sie fest geworden ist.

Vor dem Servieren bestäubst Du die Creme Brulee mit etwas Zimt.

Tipp: Ersetze doch einmal die Milch durch pflanzliche Alternativen wie Mandel-, Haselnuss-, Hafer- oder Kokosmilch!

QUARK-EIWEISS-CHIPS

LASS ES
KRACHEN

NÄHRWERTE:

509	KCAL
75,4 G	PROTEIN
16 G	KOHLENHYDRATE
15,7 G	FETT

ZUTATEN:

250 g Quark

100 ml Milch

2 Eier

1/2 Päckchen Backpulver

3 – 4 EL Muscle 95

neutral

ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten vermischen und nach Geschmack würzen. Hierzu eignet sich neben Salz und Pfeffer auch Pommes Frites-Gewürz, Currypulver oder Paprikapulver.

Den Ofen auf 170°C Grad (Umluft) vorheizen und die Masse mit einem Teelöffel auf dem mit Backpapier ausgelegten Backblech portionieren.

15 – 20 min bei 170 Grad backen, wenden und dann nochmal ca. 30 min bei 80°C Grad trocknen lassen!

Für eine Portion reicht auch die Hälfte der Zutaten.



SCHOKO- PROTEINRIEGEL

GENUSS PUR

ZUTATEN: (FÜR CA. 10 RIEGEL)

150 g Proteinpulver Muscle 85 Schoko

50 g Leinsamen geschrotet

55 g Erdnussmus

150 ml Kokosnuss-Drink oder fettarme Milch

30 g Reissirup

10 g Backkakao, entölt

ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten in einer Schüssel miteinander verkneten und die Masse ausrollen. Im Kühlschrank oder an einem kühlen Ort fest werden lassen und anschließend in Riegel schneiden.

Tipp:

Das Schneiden funktioniert schön gleichmäßig mit einem Pizzaroller.

Tipp für den kleinen Snack zwischendurch:

Du kannst die Masse auch toll zu Kugeln rollen und nach Geschmack in Backkakao, Kokosraspeln oder ähnlichem wälzen.



SHAKE WINTERTRAUM FÜR GENIESSER

ZUTATEN:

250 ml fettarme Milch (1,5 % Fett)

1 EL Muscle 85 Vanille

2 Tropfen Rumaroma

1 TL Zimtpulver

1 EL zuckerfreies Apfelmus

1/2 TL Lebkuchengewürz

Optional 1 EL Rosinen

1 TL Kakaopulver (natur)

ZUBEREITUNG:

Gib alle Zutaten in einen Mixer und vermenge alles gut miteinander.

Fertig ist der winterliche Weihnachtsshake. Optional kannst Du in den fertigen Weihnachtsshake 1 EL Rosinen mit einem Löffel einrühren. Streue zum Schluss das Kakaopulver auf den Weihnachtsshake.

Tipp:

Zimt besitzt eine insulinähnliche Wirkung und wirkt blutzuckersenkend. Außerdem wirkt es stimmungsaufhellend, kreislaufanregend und stärkt Dein Immunsystem.

TROPISCHER EIWEISS-SMOOTHIE

ZUTATEN:

2 EL (ca. 30 g) Muscle 85 in einer fruchtigen Geschmacksrichtung Deiner Wahl

1/2 Tasse gefrorene Ananasstücke

1/2 gefrorene Banane

1/2 Tasse gefrorene Mangostücke

1 TL Kokosnuss Extrakt

1 Tasse (ca. 200 ml) Wasser

Optional 5 Eiswürfel

ZUBEREITUNG:

Gib die Zutaten in einen Mixer und vermenge alles.

Fülle den fertigen tropischen Eiweiß-Smoothie in ein großes Cocktailglas.

Für einen intensiveren Geschmack empfehlen wir, den tropischen Eiweiß-Smoothie mit einem großen Strohhalm zu genießen.

BEEREN-SCHOKO-PROTEINSHAKE

ZUTATEN:

250 ml Pflanzenmilch (z.B. Kokos- oder Haselnussdrink)

250 ml Wasser

2 EL Magerquark

40 g Muscle 85 Schoko

150 g TK-Beerenobst ungezuckert

1 TL Backkakao, entölt

ZUBEREITUNG:

Dieser Shake macht schön und stillt Dein Verlangen nach Schokolade.

Alles zusammen in den Mixer geben. Gut durchmischen – genießen!

Tipp:

Lass im Sommer die Beeren gefroren, so bekommt der Shake eine sorbet-artige, eisige Konsistenz!

WEITERE INFORMATIONEN
ZU UNSEREN PRODUKTEN
FINDEN SIE HIER:



<http://www.inkospor.com/de>

- Ⓓ INKO Internationale Handelskontor GmbH
Am Espan 1-3 · D-91154 Roth
- Ⓐ INKO Diätkost- und Sportartikelhandelsges. m.b.H
A-2344 Maria Enzersdorf
- Ⓒ INKO Sports AG
CH-4416 Bubendorf

www.inkospor.com



...erlebbar besser!