

Einfach. Lecker. Kochen.



# X-TREME

## inkospor

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-Hähnchen-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



# 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!**



# EIWEISS KEKSE

MIT MANDELN UND ZIMT

Z U T A T E N :

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

Z U B E R E I T U N G :

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 PROTEIN**

**MIT EIWEISS**

Z U T A T E N :

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

Z U B E R E I T U N G :

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.

**inkorpor**

**X-TREME**

# QUARK- / EIWEISSBROTCHEN

DER POWERBRINGER

6

## 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.



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 PANCAKES):

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	KOHLENHYDRATE
8 G	FETT

### NÄHRWERTE (MIT BANANE):

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

# EIWEISHSHAKE

MIT WASSER  
ODER MILCH

MUSCLE 85  
85% PROTEIN • L-CARNITINE  
MUSCLE DEFINITION

## ZUTATEN:

- Handshaker
- 200 – 300 ml Wasser oder Milch

## 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- / JOGHURTEIWEß

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 (Müselschale) 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. 100 G):

165	KCAL
22 G	PROTEIN
9 G	KOHLENHYDRATE
5 G	FETT

# SHAKE IT

## POWER DRINKS

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

Hier ist für jeden Geschmack was dabei.



### KOKOS-MOKKA-SMOOTHIE:

300 ml Milch  
100 ml kalter Kaffee  
1 TL Kokosraspeln  
3 Eiszwürfel  
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



### EISKAFFE-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 Eiszwürfel

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

Ergibt 31 g Protein



### GESCHMACKSBOMBE:

1 Papaya  
3 Eiszwürfel  
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 Eiszwürfel

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

### DETOKSI:

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



### DETOK 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 Eiszwürfel

Ergibt 23 g Protein

# SHAKE IT

## SCHWARZ- WALD- BECHER:

200 ml Milch  
100 ml Sauerkirschsaft  
2 DL Muscle 85 Schoko  
Sahne  
Schokostreusel  
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 Mangosoft  
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

## DIAVOLO:

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 Eiszwürfel  
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 (Knethaken). 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.

# CHAMPI(GN)ON-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 antihaft-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



# FIGURMÄCHER MUSCLE-CAKE

DER K R A C H T

## Z U T A T E N :

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

## Z U B E R E I T U N G :

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

Je nach Bedarf noch etwas Süßstoff oder Fruchtmark unterrühren.



# FLUFFY - DAS FIGUR-EIS

FEELS  
GOOD

## Z U T A T E N :

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

## Z U B E R E I T U N G :

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.

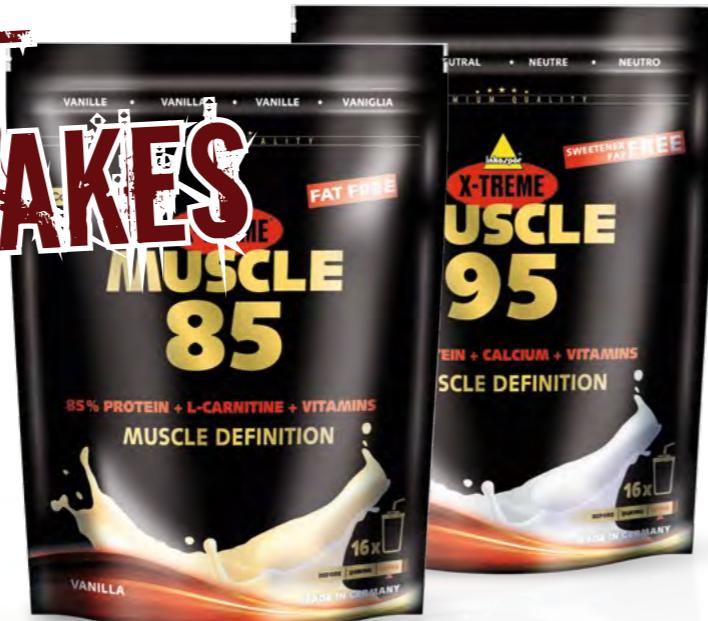
NÄHRWERTE (CA. 210 G)  
MIT 0,6 ZUTATEN:

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 vermengen 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 herzhaften 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

Z U T A T E N :

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

Z U B E R E I T U N G :

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 SCHLANKER

# WRAP SNACK

Z U T A T E N :

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)

Z U B E R E I T U N G :

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.



Z U T A T E N :  
(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

Z U B E R E I T U N G :

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

S Ü S S O D E R H E R Z H A F T



# PROTEIN REICH

## CREME BRULEE

## BRUNNEN

## CREME BRULEE

## BRUNNEN

# QUARK-EIWEISS-CHIPS

L A S S E S  
K R A C H E N

NÄHRWERTE:  
509 KCAL  
25,4 G PROTEIN  
16 G KOHLENHYDRATE  
15,7 G FETT

## Z U T A T E N :

250 g Quark  
100 ml Milch

2 Eier

1/2 Päckchen Backpulver

3 – 4 EL Muscle 95  
neutral

## Z U B E R E I T U N G :

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

G E N U S S P U R

Z U T A T E N :  
(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

Z U B E R E I T U N G :

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

F Ü R G E N I E S S E R

## Z U T A T E N :

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)

## Z U B E R E I T U N G :

Gib alle Zutaten in einen Mixer und vermengen 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 Kakao-pulver auf den Weihnachtsshake.

### Tipp:

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



# TROPISCHER EIWEISS-SMOOTHIE

## Z U T A T E N :

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 Eiszwürfel

## Z U B E R E I T U N G :

Gib die Zutaten in einen Mixer und vermengen alles.

Füll die 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

## Z U T A T E N :

250 ml Pflanzenmilch (z.B. Kokos- oder Haselnussdrink)  
250 ml Wasser  
2 EL Magerquark  
40 g Muscle 85 Schoko  
150 g TK-Beerenobst ungesüßert  
1 TL Backkakao, entölt

## Z U B E R E I T U N G :

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](http://www.inkospor.com)



**...erlebbar besser!**