

Tina's Protein Rezepte



Protein Brownies:

- 250g Datteln (ohne Kerne)
- 300 ml Wasser
- 90g Margarine (optional rein pflanzlich)
- 1 große reife Banane
- 2-3 EL Ahornsirup oder Agavendicksaft
- 100g Buchweizen- oder Dinkelmehl
- 50g Ringana Proteinpulver
- 30g Kakaopulver ungesüßt
- 2-3 TL Backpulver

Datteln mit dem Wasser (kochend) übergießen und ca. 20 Minuten einweichen lassen. Danach die Masse mit Agavendicksaft, Banane und Margarine in einen Mixer geben und fein pürieren. Anschließend Mehl, Ringana Proteinpulver, Kakao und Backpulver untermengen. Nun die Masse in einer vorgefetteten Backform bei 180 grad ca. 25-30 Minuten backen. Vorheizen des Backofens empfohlen.
(ca. 10-12 Stück ca. 160 kcal pro Stück)

Protein Brötchen:

- 200g Dinkelmehl
- 50-60g Ringana Proteinpulver
- 3 TL Backpulver
- 1 Prise Zimt (optional für süße Brötchen)
- TK Kräuter nach Wahl (optional für herzhaftes Brötchen)
- 1 Prise Salz
- 300g Skyr ungesüßt (optional vegan)

Alles gut vermengen und in ca. 8 Portionen auf dem Blech verteilen. Bei 180 grad ca. 20-25 Minuten backen. Vorheizen des Backofens empfohlen.
(Ca. 130 kcal pro Brötchen)

Easy Protein Pancakes:

- 1/2 Tasse Haferflocken
- 1/2 Tasse Ringana Proteinpulver
- 1 Tasse Milch (optional Pflanzendrink)
- 1 große reife Banane
- 1 TL Backpulver

Alle Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren. Anschließend beliebige Mengen in einer eingefetteten Pfanne goldbraun zu Pancakes backen.
(ca. 12 Stück ca. 60 kcal pro Pancake)

Banana Bread Muffins:

- 2 große reife Bananen
- 2 EL Nussmus
- 2 EL Agavendicksaft
- 4 EL Jogurt (optional Skyr oder Sojagurt)
- 4 EL Milch (optional Pflanzendrink)
- 1 EL Apfelessig
- 4 EL Ringana Proteinpulver
- 120g Dinkelmehl
- 2-3 TL Backpulver
- 1 Prise Salz

Alle Zutaten gut vermengen oder in einen Mixer geben. Die Masse in Muffinförmchen verteilen und bei 180-200 grad ca. 25-30 Minuten backen. Vorheizen des Backofens empfohlen.
(ca 6 Stück ca. 90 kcal pro Muffin)