



BARBARA KLEIN

LUPINEN PROTEIN SHAKE

REZEPTE



PISTAZIE



NUSS-NOUGAT



WEISSE SCHOKOLADE

NUTRITION

PISTAZIEN COLADA

Zutaten:

1 Sachet Lupinen Protein Shake Pistazie,
100 ml Wasser, 100 ml Kokos Milch,
100 g frische Ananas

Zubereitung:

Alle Zutaten in den elektrischen Mixer gut
mischen, Eiswürfel in ein Glas und aufgießen.



PISTAZIEN QUARK

Zutaten:

1 Sachet Lupinen Protein Shake Pistazie,
200 g SKYR, 1 EL gehackte Pistazien

Zubereitung:

Lupinen Protein Shake in Skyr mit etwas
Wasser glatrühren und mit 1 EL gehackten
Pistazien bestreuen.





PROTEIN PISTAZIEN QUARK AUFLAUF

Zutaten:

500 g Magerquark, 100 g Gries, 2 Eier,
2 Sachets Lupinen Protein Shake Pistazie,
1 Päckchen Backpulver

Zubereitung:

Alle Zutaten gut mit einem Schneebesen
verrühren und im vorgeheizten Backofen
ca. 44 min. bei 200 Grad (Heißluft/Umluft)
backen. Tipp: Für den Extra-Crunch: Auflauf
mit gehackten Pistazien bestreuen.



PISTAZIEN KEKSE

Zutaten:

250 g Dinkelmehl, 100 g gemahlene Pistazien,
1 Sachet Lupinen Protein Shake Pistazie, 1
Prise Salz, 175 g kalte Butter,
1 Messerspitze Vanillemark, 2 Eigelb (Gr. M),
Abrieb einer halben Zitrone

Zubereitung:

Für die Kekse Mehl mit gemahlene Pistazien, Lupinen Protein Shake und Salz vermischen. Kalte Butter, Vanilleextrakt, Zitronenabrieb und Eigelb hinzugeben und mit den Knethaken alles zu einem glatten Teig verkneten. Ein Blech mit Backpapier belegen. Ofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Mit einem Teelöffel etwas Teig abstechen und mit den Händen zu einer kleinen Kugel rollen. Die Teigkugel auf das Backblech legen und etwas platt drücken. So mit dem weiteren Teig verfahren, bis ca. 30 Teigkugeln mit etwas Abstand zueinander auf dem Blech platziert sind (ggf. mehrere Bleche nutzen). Die Kekse im vorgeheizten Ofen ca. 8 Min. backen.

PISTAZIEN KUCHEN

Zutaten:

200 g Pistazien, 240 g Dinkelmehl,
3½ TL Backpulver, 180 g weiche Butter,
180 g Zucker, 3 Eier (Gr. M), 1 Sachet Lupinen
Protein Shake Pistazie , 2 TL Zitronenabrieb,
6 EL Milch

FÜR DAS FROSTING: 175 g Frischkäse,
3 EL Puderzucker, 100 g Pistazien

Zubereitung:

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze
(Umluft: 140 Grad) vorheizen. Eine Silikon-
kastenform kalt ausspülen, nicht abtrocknen.
Alternativ eine Kastenform fetten.

Pistazien und Mehl in einen Multi-Zerkleinerer
geben und fein mahlen. Das Backpulver unter-
mischen. In einer separaten Schüssel weiche
Butter mit Zucker schaumig rühren. Die Eier
einzeln zugeben, Lupinen Protein Shake und
Zitronenabrieb unterrühren. Den Pistazien-
Mix untermischen, zuletzt die Milch in den
Teig geben. Den Teig in die Form füllen und
im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten backen.
Den Pistazienkuchen für 2 Stunden auf einem
Kuchengitter auskühlen lassen.

Frosting: Für den Frischkäseguss den Puder-
zucker sieben und mit dem Frischkäse glatt
rühren. Üppig auf dem Kastenkuchen ver-
teilen. Die Pistazien fein hacken und auf dem
Frischkäsetopping verteilen.





PISTAZIENCREME

Besser als Haselnusscreme: Pistaziencreme!
Mit dem Aufstrich wird jedes Frühstück
unvergesslich gut und es kommt noch besser:
Die Creme ist in nur 15 Minuten zubereitet.

Zutaten:

50 g Butter, 100 g Pistazien (gehackt),
50 g Schokolade (weiß), 1 Sachtet Lupinen
Protein Shake Pistazie

Zubereitung:

Die Pistazien in der Küchenmaschine mahlen.
Dabei immer wieder die Masse aus der Ma-
schine nehmen und durch ein Sieb streichen.
Dann nur die noch übrigen groben Teile wie-
der in die Maschine zurückgeben. Die letzten
groben Körner, die von der Maschine nicht
mehr erfasst werden, müssen mit dem Mörser
zerquetscht werden. Nun die Schokolade im
Wasserbad schmelzen. Dann alle Zutaten
in ein hohes Becherglas geben und mit dem
Zauberstab zu einer Paste verarbeiten.

Tip: Die Creme kann als Brotaufstrich ver-
wendet werden. Sie eignet sich aber auch als
Füllung für Kuchen und Torten.



PISTAZIENEIS

Zutaten:

100 g Pistazienkerne ungesalzen,
100 ml Sahne, 300 ml Milch,
30 g Marzipanrohmasse, 1 Sacht Lupinen
Protein Shake Pistazie, 2 Eier

Zubereitung:

Die Pistazien hacken, mit der Milch in einen Mixer geben und pürieren. Die Pistazien-Milch in einen Topf gießen, erhitzen und einmal kurz aufkochen lassen.

Anschließend abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Marzipanrohmasse in kleine Scheibchen schneiden. Die abgekühlte Pistazienmilch wieder in den Mixer geben und mit dem Marzipan pürieren. Die Sahne, den Shake und die beiden Eier hinzugeben und nochmals pürieren.

Die fertige Eismasse in die Eismaschine füllen und so lange verarbeiten, bis sie die gewünschte Konsistenz hat. Das cremige Eis sofort servieren oder noch ca. 1 Stunden in den Froster geben, falls eine festere Konsistenz gewünscht ist.





POWER-EISKAFFEE

Zutaten:

1 Espresso Shot, 200 ml ungesüsste Mandelmilch, 1 Sachet Lupinen Protein Shake NUSS-NOUGAT

Zubereitung:

Den Lupinen Protein Shake mit 200 ml ungesüßter Mandelmilch mixen und mit einem Espresso Shot aufgießen. In ein Glas mit Eiswürfeln die Shake-Espresso-Mischung einfüllen und mit Zimt bestreuen.



WALNUSS TRAUM

Zutaten:

100 g Walnüsse, 1 Löffel Kokosöl, 250 ml Hafermilch, 1 Sachet Lupinen Protein Shake NUSS-NOUGAT

Zubereitung:

Walnüsse in einer Pfanne mit etwas Kokosöl rösten, zusammen mit 250 ml Hafermilch in einen Elektro Mixer geben, das Sachet des Lupinen Protein Shakes NUSS-NOUGAT ergänzen und schaumig mixen.

NUSS-NOUGAT LUPINEN SCHMARRN

Zutaten:

300 g Magerquark, 2 EL Milch, 1 Sachet
Lupinen Protein Shake NUSS-NOUGAT,
2 Eigelb, 6 EL Mehl (ideal Buchweizen)

Zubereitung:

300 g Magerquark mit etwas Milch
glattrühren, den Lupinen Protein Shake
NUSS-NOUGAT dazu, sowie 2 Eigelb & 6
EL Mehl (ideal Buchweizen) dazuzugeben.
Nochmal alles ordentlich verrühren und in
eine Pfanne geben - stocken lassen und im
Ofen bei 200 grad noch 10 Minuten fertig
backen. Zimt über den Schmarrn streuen und
fertig.

Tipp: Falls sie keine beschichtete Pfanne
haben bitte etwas Butter in die Pfanne geben.
In den Ofen nur eine Pfanne stellen, bei der
der Griff abmontiert werden kann. Ansonsten
einfach in eine Auflaufform umfüllen.





MOUSSE AU LUPINE

Zutaten:

1 Sachet Lupinen Protein Shake NUSS-NOUGAT, 3 Eiweiß, 150 g Magerquark, 2 EL Mandelstifte oder -blättchen

Zubereitung:

Lupinen Protein Shake NUSS-NOUGAT mit 3 Eiweiß steif schlagen und mit 150 Gramm Magerquark und 2 Esslöffel Mandelstiften vorsichtig vermengen. In 2 Gläser einfüllen und ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.



HEISSE NUSS-NOUGAT MILCH

Zutaten:

1 Sachet Lupinen Protein Shake NUSS-NOUGAT, 200 ml Mandelmilch, 1 EL Backkakao

Zubereitung:

Lupinen Protein Shake NUSS-NOUGAT mit 200 ml Mandelmilch erhitzen und mit dunklem Kakao vermengen.

Tipp: Für Erwachsene :)

1 EL Rum oder 2 Tropfen Rum Backaroma schmecken super.

NUSS - NOUGAT CREME

Zutaten:

2 EL Haselnussmus, 2 EL Milch, 1 TL
Kakaopulver, 1 Sachet Lupinen Protein Shake
NUSS-NOUGAT

Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und
verrühren. Fertig! Zutaten sind für eine
Portion (ca. 60 g, ausreichend als Aufstrich
für 2 Brotscheiben). Diese Creme ist so
schnell herzustellen, dass man sie sich immer
frisch zubereiten kann.



NUSS - NOUGAT KUCHEN

Zutaten:

75 g Butter, 2 Sachets Lupinen Protein Shake
NUSS-NOUGAT, 2 Eier, 80 g gemahlene
Haselnüsse, 130 g Dinkelmehl,
2 TL Backpulver, 1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

Butter mit Lupinen Protein Shake verrühren.
Eier untarrühren und in eine gefettete
Form füllen. Nüsse, Mehl, Backpulver und
Zitronensaft untarrühren und in eine gefettete
Form füllen.

Backen: 160 Grad, 35-40 Minuten
(Stäbchentest)





WHITE BERRY

Zutaten:

200 g tiefgekühlte Himbeeren oder frische,
½ Zitronensaft, 100 ml Wasser, 1 Sachet
Lupinen Protein Shake Weisse Schokolade

Zubereitung:

Tiefgekühlte Himbeeren antauen lassen
und mit Zitronen Saft begießen, Wasser und
Lupinen Protein Shake Weisse Schokolade
ergänzen – alles in den Mixer und fertig!



WEISSE VERFÜHRUNG

Zutaten:

1 Sachet Lupinen Protein Shake Weisse
Schokolade, 200 ml Magermilch, 2 EL Eierlikör

Zubereitung:

Lupinen Protein Shake Weisse Schokolade
mit 200 ml Magermilch und Eierlikör quirlen &
anschließend erhitzen.

SCHOKO „KRATZER“

Zutaten:

200 g Magerquark, 4 EL Magermilch, 1 Sachet Lupinen Protein Shake Weisse Schokolade, 1 EL Rosinen, 1 Ei

Zubereitung:

Magerquark mit dem Lupinen Protein Shake vermengen. Die Rosinen und 1 Ei einrühren und in einer Pfanne erst stocken lassen dann mit 2 Holzlöffel „zerkratzen“.



SHAKE KLASSISCH

Zutaten:

200 ml Milch nach Wahl, 2 EL Haferflocken, 1 Banane, 1 Sachet Lupinen Protein Shake Weisse Schokolade

Zubereitung:

Alle Zutaten in den elektrischen Mixer und fertig ist das gesunde Frühstückchen :)

Tipp: Mit gefrorener Banane erinnert der Shake an Eiscreme.





ERDBEER - SCHOKO LASSI

Zutaten:

100 g Erdbeeren, 100 ml Mandelmilch,
250 g Joghurt, 1 EL Chiasamen, 1 Sachet
Lupinen Protein Shake Weisse Schokolade

Zubereitung:

Erdbeeren, Mandelmilch, Joghurt, Shake und
die Chiasamen in den Mixer und alles kräftig
mischen. Fertig ist der leckere Protein-Lassi.

Tipp: Gekühlt schmeckt es noch besser!



WHITE ENERGY BALLS

Zutaten:

200 g entsteinte Datteln, 5 EL Kokosöl,
2 Sachets Lupinen Protein Shakes Weisse
Schokolade, 1 EL Kokosraspeln

Zubereitung:

Datteln, Kokosöl, 2 Sachets Lupinen Protein
Shake Weisse Schokolade mischen. Danach
Kokosraspeln und wenn nötig etwas Wasser
zugeben - je nach Bedarf bis eine feste Masse
entsteht. Kugeln formen und 2 - 3 Std. in den
Kühlschrank.

TRÜFFELPRALINEN

Zutaten:

2 EL Kokosöl, 4 EL Kokosmus, 1 Sachet Lupinen Protein Shake Weisse Schokolade, 1 EL Cashewmus, 2 EL Kokosraspeln, 1 Prise Vanille gemahlen;
(optional) Für die Füllung und den Mantel:
12 Mandeln ganz, (besonders lecker mit geschälten Mandeln), 2 EL Kokosraspeln

Zubereitung:

Kokosöl, Kokosmus und Cashewmus in einem Schälchen gut vermengen. Das Kokosöl und das Kokosmus sollten relativ weich sein.

Im Winter oder wenn die Produkte direkt aus dem Kühlschrank kommen, hilft es, wenn man das Schälchen mit den Nussmusen auf die Heizung stellt oder im Backofen bei 50 Grad langsam erwärmt, Vanille, Lupinen Protein Shake und Kokosraspeln zugeben.

Gründlich vermengen.

Die weiche Mischung ca. 10 min. in den Kühlschrank stellen, bis der Teig sich zu 2 cm großen Bällchen formen lässt. In jedes Bällchen eine Mandel packen und in Kokosraspeln rollen. Die Trüffel im Kühlschrank fest werden lassen und gekühlt servieren.





ERDBEER-SCHOKO-TIRAMISU

Zutaten:

150 ml frisch aufgebrühten Espresso,
200 g Gluten freie Löffelbiskuits,
600 g Erdbeeren, 250 g Magerquark,
500 g Mascarpone, Evtl. 2 EL Milch oder
Wasser, 200 g Sahne, 2 Sachets Lupinen
Protein Shake Weisse Schokolade,
80 – 100 g Zuckerersatz (z.B. Stevia),
80 g weiße Schokolade,
2 – 3 EL Kokosraspeln oder Kakao

Zubereitung:

Eckige Auflaufform

1. Espresso abkühlen lassen (wer will kann einen guten Schuss Amaretto oder Kokoslikör mit hineingegeben). Die Hälfte Löffelbiskuits dicht an dicht in die Form und mit der Hälfte Espresso beträufeln.
2. Schokolade fein hacken, Erdbeeren säubern und in dünne Scheiben schneiden.
3. Sahne steif schlagen. Mascarpone mit Quark und den beiden Päckchen Lupinen Pulver vermischen. Bei Bedarf einen Schuss Milch oder Wasser für eine cremige Konsistenz hinzufügen und den Zuckerersatz. Steife Sahne und gehackte Schokolade unter heben.
4. Die Hälfte der Creme auf die Löffelbiskuits verteilen und glatt streichen. Mit der Hälfte der Erbeerscheiben belegen und 1 EL Kokosraspeln (oder Kakao) darauf verteilen.
5. Restliche Löffelbiskuits drauflegen. Mit dem restlichen Espresso beträufeln und der restlichen Creme bedecken. Wieder mit den Erbeerscheiben belegen und großzügig mit Kokosraspeln (oder Kakao) garnieren.

Mindestens 2 Stunden kalt stellen.

Mehr Informationen findest du unter:

www.barbara-klein.com



FLEXI-SPORTS GMBH
KLAGENFURTER STR. 22
81669 MÜNCHEN