
REBEL FOR HAPPINESS

WUNDERBARE REZEPTE





Willkommen

Vertraue lieber Dr. Priemer – dem REBEL for Happiness

Für alle, denen eine ausgewogene, natürliche Ernährung wichtig ist. Die nach Tagen und Monaten des Wartens, nicht wie so oft eine Ent-TÄUSCHUNG erleben, sondern einfach glücklich sein wollen. Für eine natürliche Schönheit von AUSSEN und INNEN.

Für alle, die fit und fresh leben wollen – also für Gesundheits- und Figurbewusste.

Für alle, die das Glück durch leicht bekömmliche und

schnell verdauliche Protein-Bausteine (Aminosäuren) und Protein-Ketten (Peptide) erleben wollen. Für alle, die beste BIO-Wertigkeit und vollkommene, schnelle BIO-Verfügbarkeit bevorzugen. Die frei von Ermüdung, Muskelschmerzen oder Magendruck sein wollen. Die ihren Muskel- und Knochenbau erhalten oder verbessern wollen. Die möglicherweise ihren Fleischkonsum reduzieren möchten. Die weiterhin genießen und dennoch gesundheitsbewusster leben wollen. Für alle, die auf natürliche Weise ihr Immunsystem und ihre Vitalkraft stärken möchten.

Inhalt

» Frühstück

Pancakes 01

Ganz einfach super fluffige American Pancakes zaubern. Das simple Grundrezept kommt mit nur wenig Zutaten aus und ist so schnell zubereitet.



Porridge 02

Ein ideales Frühstück: Dieses Porridge kann nach eigenen Vorlieben abwandeln und dein ganz individuelles Frühstück kreieren. Zum Beispiel kannst du die (Pflanzen-)Milch tauschen und die Toppings variieren.



Smoothie 03

Smoothies sind einfach gemacht und enthalten jede Menge Vitamine. Sie eignen sich perfekt als gesundes Frühstück oder fruchtige Zwischenmahlzeit. Welche Sorten dabei in den Mixer kommen, hängt ganz von deinem persönlichen Geschmack ab. Hier findest du 2 Vorschläge.



Toasties 04

Toasties, Toastbrötchen oder auch English Muffins sind kleine, runde, flache Hefebrotchen. In England sehr beliebt als Frühstücksbrötchen eignen sie sich perfekt als Toastbrot-Ersatz.



Müsli 05

Zum Frühstück oder einfach einer Leckerei für zwischendurch – ein Müsli ist vielseitig variierbar, gesund und lecker. Mit Joghurt, Früchten und Nüssen zubereitet ist es eine super Energiequelle für einen guten Start in den Tag.



Inhalt

» Mittagessen

Lasagne 06

Ein ideales Frühstück: Dieses Porridge kann nach eigenen Vorlieben abwandeln und dein ganz individuelles Frühstück kreieren. Zum Beispiel kannst du die (Pflanzen-)Milch tauschen und die Toppings variieren.



Linsencurry 07

Ganz einfach super fluffige American Pancakes zaubern. Das simple Grundrezept kommt mit nur wenig Zutaten aus und ist so schnell zubereitet.



Rotes Pesto 08

Smoothies sind einfach gemacht und enthalten jede Menge Vitamine. Sie eignen sich perfekt als gesundes Frühstück oder fruchtige Zwischenmahlzeit. Welche Sorten dabei in den Mixer kommen, hängt ganz von deinem persönlichen Geschmack ab. Hier findest du 2 Vorschläge.



Erbsenpesto 09

Toasties, Toastbrötchen oder auch English Muffins sind kleine, runde, flache Hefebrotchen. In England sehr beliebt als Frühstücksbrötchen eignen sie sich perfekt als Toastbrot-Ersatz.



Burger 10

Ein ideales Frühstück: Dieses Porridge kann nach eigenen Vorlieben abwandeln und dein ganz individuelles Frühstück kreieren. Zum Beispiel kannst du die (Pflanzen-)Milch tauschen und die Toppings variieren.



Inhalt

» Snacks

Proteinballs 11

Ganz einfach super fluffige American Pancakes zaubern. Das simple Grundrezept kommt mit nur wenig Zutaten aus und ist so schnell zubereitet.



Pudding mit Chaisamen 12

Ein ideales Frühstück: Dieses Porridge kann nach eigenen Vorlieben abwandeln und dein ganz individuelles Frühstück kreieren. Zum Beispiel kannst du die (Pflanzen-)Milch tauschen und die Toppings variieren.



Proteinshake 13

Smoothies sind einfach gemacht und enthalten jede Menge Vitamine. Sie eignen sich perfekt als gesundes Frühstück oder fruchtige Zwischenmahlzeit. Welche Sorten dabei in den Mixer kommen, hängt ganz von deinem persönlichen Geschmack ab. Hier findest du 2 Vorschläge.



Proteinriegel

Toasties, Toastbrötchen oder auch English Muffins sind kleine, runde, flache Hefebrotchen. In England sehr beliebt als Frühstücksbrötchen eignen sie sich perfekt als Toastbrot-Ersatz.



Bananenbrot 15

Zum Frühstück oder einfach einer Leckerei für zwischendurch – ein Müsli ist vielseitig variierbar, gesund und lecker. Mit Joghurt, Früchten und Nüssen zubereitet ist es eine super Energiequelle für einen guten Start in den Tag.



Inhalt

» Abendessen

Pizza 16

Ganz einfach super fluffige American Pancakes zaubern. Das simple Grundrezept kommt mit nur wenig Zutaten aus und ist so schnell zubereitet.



Kartoffelpüree 17

Zum Frühstück oder einfach einer Leckerei für zwischendurch – ein Müsli ist vielseitig variierbar, gesund und lecker. Mit Joghurt, Früchten und Nüssen zubereitet ist es eine super Energiequelle für einen guten Start in den Tag.



Couscousbowl 18

Smoothies sind einfach gemacht und enthalten jede Menge Vitamine. Sie eignen sich perfekt als gesundes Frühstück oder fruchtige Zwischenmahlzeit. Welche Sorten dabei in den Mixer kommen, hängt ganz von deinem persönlichen Geschmack ab. Hier findest du 2 Vorschläge.



Falafelwrap 19

Toasties, Toastbrötchen oder auch English Muffins sind kleine, runde, flache Hefebrotchen. In England sehr beliebt als Frühstücksbrötchen eignen sie sich perfekt als Toastbrot-Ersatz.



Tomatensuppe 20

Zum Frühstück oder einfach einer Leckerei für zwischendurch – ein Müsli ist vielseitig variierbar, gesund und lecker. Mit Joghurt, Früchten und Nüssen zubereitet ist es eine super Energiequelle für einen guten Start in den Tag.



Inhalt

» Dessert

Mangoeis 21

Ganz einfach super fluffige American Pancakes zaubern. Das simple Grundrezept kommt mit nur wenig Zutaten aus und ist so schnell zubereitet.



Brownies 22

Ein ideales Frühstück: Dieses Porridge kann nach eigenen Vorlieben abwandeln und dein ganz individuelles Frühstück kreieren. Zum Beispiel kannst du die (Pflanzen-)Milch tauschen und die Toppings variieren.



Cheesecake 23

Smoothies sind einfach gemacht und enthalten jede Menge Vitamine. Sie eignen sich perfekt als gesundes Frühstück oder fruchtige Zwischenmahlzeit. Welche Sorten dabei in den Mixer kommen, hängt ganz von deinem persönlichen Geschmack ab. Hier findest du 2 Vorschläge.



Karottenkuchen 24

Toasties, Toastbrötchen oder auch English Muffins sind kleine, runde, flache Hefebrotchen. In England sehr beliebt als Frühstücksbrötchen eignen sie sich perfekt als Toastbrot-Ersatz.



Muffins 25

Zum Frühstück oder einfach einer Leckerei für zwischendurch – ein Müsli ist vielseitig variierbar, gesund und lecker. Mit Joghurt, Früchten und Nüssen zubereitet ist es eine super Energiequelle für einen guten Start in den Tag.








Frühstück

» Für einen kraftvollen Start in den Tag



Pancakes

» Mit Mango-WPH



Für etwa 8 - 10 Stück:

200 g Weizenmehl (Typ 405)
30 g Mango-WPH
1 EL Zucker
2 TL Backpulver
1 Prise Salz
2 Eier
200 ml Milch
Speiseöl (z.B. Raps- oder Sonnenblumenöl)
zum Ausbacken

Wahlweise Agavendicksaft und Beeren zum Garnieren

1. Das Mehl mit dem Mango-WPH und Backpulver vermischen. Mit Eiern, Zucker, Salz und Milch zu einem glatten Teig verrühren.

2. Etwas Speiseöl in eine Pfanne geben und diese auf mittlerer Stufe erhitzen.

3. Je Pancake etwa 2 EL Teig in die Pfanne geben, sodass diese einen Durchmesser von etwa 10 cm haben. Anschließend diese auf beiden Seiten goldbraun ausbacken.

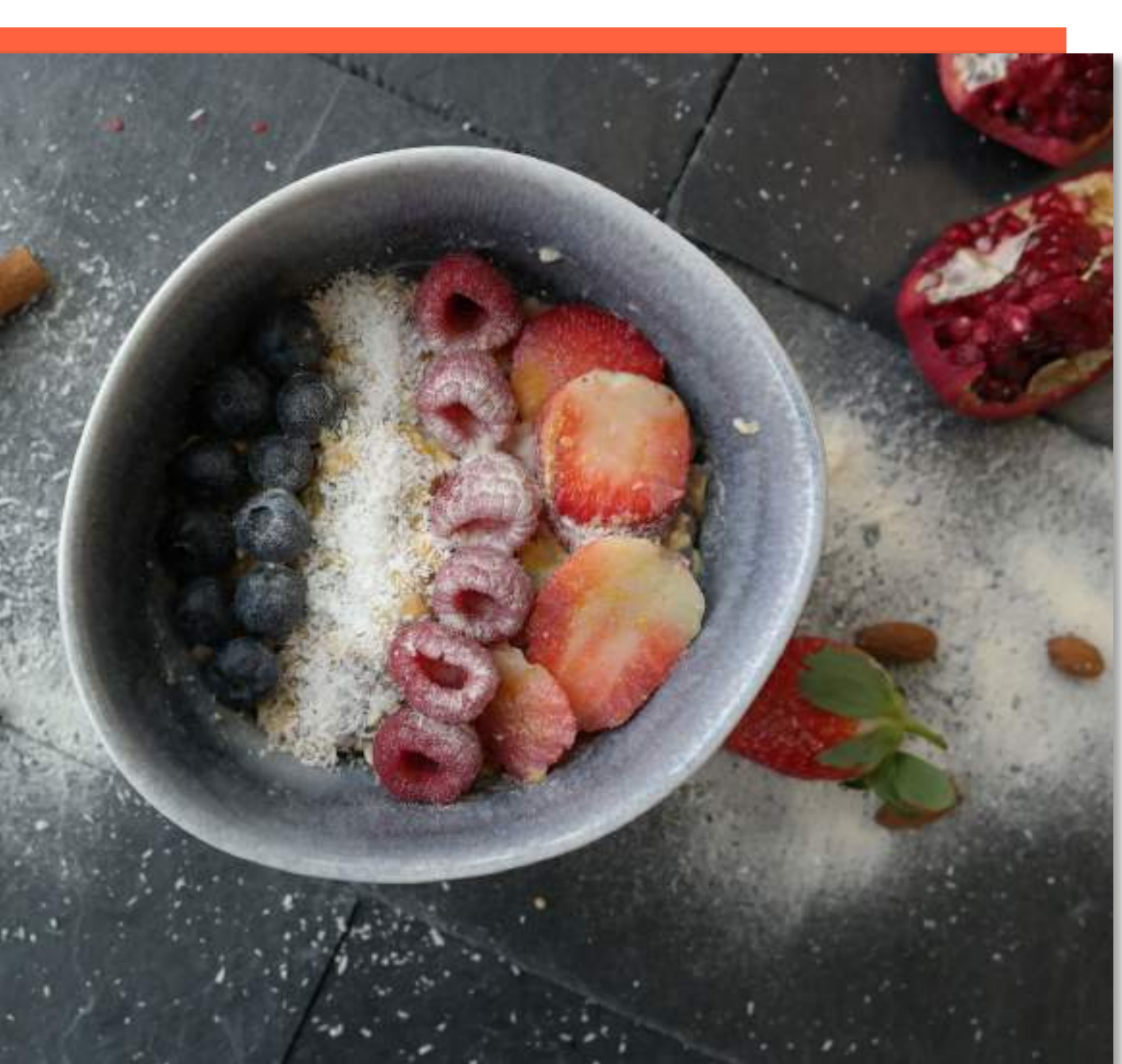
Die Pancakes wahlweise mit Agavendicksaft oder Beeren verfeinern.

Porridge

» Mit Mango-WPH

- 1.** Milch in einem kleinen Topf erhitzen, Zimt und Salz untermischen.
- 2.** Haferflocken hinzugeben und das Gemisch unter ständigem Rühren 2-3 min leicht köcheln lassen, bis ein Brei entsteht. Nun vom Herd nehmen.
- 3.** Mandeln grob hacken und zusammen mit Mango-WPH unterrühren.
- 4.** Zuletzt mit geschnittenen Früchten dekorieren.





Pro Portion:

<i>40g</i>	<i>Zarte Haferflocken</i>
<i>200ml</i>	<i>(pflanzliche) Milch</i>
<i>30g</i>	<i>Mandelkerne</i>
<i>1 Prise</i>	<i>Zimt</i>
<i>1 Prise</i>	<i>Salz</i>
<i>20g</i>	<i>Mango-WPH</i>

Passende Früchte zum Verfeinern:

z.B. *Bananen*
Erdbeeren
Heidelbeeren
Himbeeren

Smoothies

» Mit Mango-WPH

Mango-Banane-Orange

2 EL *Mango-WPH*

1 *Mango*

3 *Orangen*

2 *Bananen*

Mixer / Pürierstab

Orangen halbieren und entsaften. Mango halbieren und Fruchtfleisch entfernen. Banane schälen und zerstückeln. Alles in den Mixer geben und Mixen. Mango-WPH untermixen.



Kiwi-Banane-Heidelbeere-Apfel

2 EL Mango-WPH

3 Kiwis

100 g Heidelbeeren

2 Bananen

1 Apfel

150 ml Wasser

Mixer / Pürierstab

Kiwis Banane schälen, Heidelbeeren und Apfel waschen, alles grob schneiden. Alles in den Mixer geben, Mango-WPH und Wasser hinzugeben und kräftig mixen.



Toastibrötchen

» Mit Super-WPH

1. Milch und Magarine in einem Topf leicht erwärmen, bis die Magarine vollständig geschmolzen ist. Dann die Hefe hinzugeben und einrühren. Die Flüssigkeit dabei auf kleiner Stufe warm halten, aber nicht heiß werden lassen.

2. Super-WPH und die restlichen Zutaten in eine Schüssel geben und die Hefemilch hinzugeben. Mit Kneithaken zu einem feuchten Teig kneten, anschließend eine Stunde gehen lassen.

3. Arbeitsfläche bemehlen und den Teig auf etwa 1 cm Dicke auf dieser ausrollen. Mit einer runden Form (z.B. Glas) Kreise mit mindestens 8 cm Durchmesser ausstechen. Teigreste wieder zusammenkneten und neu ausrollen.

4. Die ausgestochenen Toasties erneut von beiden Seiten mit Mehl bestäuben, dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes legen und weitere 10 Minuten gehen lassen.

5. Öl in Pfanne geben und diese erhitzen. Die Toasties darin von beiden Seite goldbraun anbraten, danach wieder auf das Backblech legen. Die Toasties sind nun im Kern noch teigig und lassen sich eindrücken.

6. Zuletzt den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen, die gebratenen Toasties für 8 Minuten backen. Dann abkühlen lassen und halbieren.





360 ml (Hafer-) Milch
40 g Margarine
1 Würfel Frische Hefe
1 TL Salz
1 Ei
2 TL Zucker
450 g Weizenmehl (Typ 550)
100 g Super-WPH

Sonnenblumenöl zum Ausbacken

Chiasamen-Müsli

» Mit Mango-WPH





1. Die Chiasamen in 6 EL Wasser quellen lassen, Mango-WPH hinzugeben und unterrühren. Das Gemisch für mindestens 10 Min. stehen lassen.

2. Banane in Scheiben schneiden. Haferflocken und Mandeln vermengen, Heidelbeeren hinzugeben.

3. In einer Schüssel oder einem Glas die Zutaten anordnen: Auf eine Schicht Chiasamen eine Schicht aus den Bananenscheiben legen und mit der Haferflockenmischung toppen. Wahlweise mit Milch aufgießen.

50 g Haferflocken
2 EL Chiasamen
1 St. Banane
Heidelbeeren
2 TL Mango-WPH
20 g Mandeln (grob gehackt)

Wahlweise (pflanzliche) Milch für mehr Feuchtigkeit





Snacks

» Wenn der kleine Hunger kommt

Energieballs

» Mit Mango-WPH

100 g gehackte Mandeln
180 g Datteln
2 EL Kakaopulver
1/2 TL Vanilleextrakt
1 Prise Salz
1 EL Mango-WPH

Mixer bzw. Multi-Zerkleinerer

- 1.* Mandeln, Datteln, Kakaopulver, Vanilleextrakt, Salz zusammen mit dem Mango-WPH in Mixer geben und gut zerkleinern.
- 2.* Je etwa 1 EL Masse entnehmen, mit den Händen zusammendrücken und zu Kugeln formen. Luftdicht verpacken und innerhalb einer Woche verzehren.





Chiasamen-Pudding

» Mit Mango-WPH

250 ml Milch
2 Eigelb
30 g Puderzucker
15 g Mango-WPH
10 g Speisestärke
40 g Chiasamen
Heidelbeeren
Schokostreufel

- 1.** Heidelbeeren waschen und Chiasamen in der doppelten Menge Wasser einweichen.
- 2.** Milch aufkochen, währenddessen Eigelb und Puderzucker mindestens 3 Minuten mit Rührgerät aufgeschlagen, dann die Speisestärke unterrühren.
- 3.** Nun das Mango-WPH hinzugeben und unterrühren. Die Masse unter ständigem Rühren zur Milch geben und aufkochen.
- 4.** Zum Servieren zuerst eine Schicht Pudding in ein Glas geben. Es folgen schichtweise die Chiasamen, das Jogurt und die Heidelbeeren. Nach Belieben mit Schokostreufeln toppen.



The Protein
REBEL
for life

SUPER WPH

PROTEIN, WASSER WEICH, ZUCKERFREI, ALLE AMINOSÄUREN

100% NATÜRLICHE, FETTSÄUREN REICHES, REINES
KARAMEL, FRAGEN- UND ZERLEHNUNG

Mango-Früchte

100% WASSER PLUS PEPTIDE

100% NATÜRLICH
100% ZUCKERFREI

PROTEIN

Beeren-Shake

» Mit Mango-WPH

200 ml Milch
50 g gemischte Beeren
(Heidelbeeren, Himbeeren, Erdbeeren)
2 EL Naturjogurt
30 g Mango-WPH

Nach Belieben Eiswürfel
Mixer oder Pürierstab

Beeren waschen und alle Zutaten für etwa 30 Sekunden mixen. Nach Belieben Eiswürfel hinzugeben und erneuten pürieren.

Mango-Bananen-Shake

» Mit Mango-WPH

200 ml Milch
1 St. Banane
1/2 Mango
2 EL Naturjogurt
30 g Mango-WPH

Nach Belieben Eiswürfel
Mixer oder Pürierstab

Mango schälen und zusammen mit der Banane grob stückeln. Alle Zutaten mixen und nach Belieben Eiswürfel hinzugeben.

Tipp:

Es eignen sich auch weitere Fruchtkombinationen für einen hervorragenden Shake mit Mango-WPH:

Kokos-Himbeer, Banane-Mandel, Kirsche-Banane, Ananas-Erdbeere, Kiwi-Apfel



The Protein
REBEL
for happiness!

SUPER WPH

LOW CARB, NO SUGAR, NO ARTIFICIAL SWEETENERS
CONTAINS: Full-spectrum Protein and
Essential Amino Acids and Biotin
Mango-Freeze

100% PURE
NET WT 1.5 LBS (680g)

Tomaten-Hummus

» Mit Super-WPH



250 g Kichererbsen
1 EL Super-WPH
2 Zehen Knoblauch
1 Prise Kreuzkümmel
8 eingelegte, getrocknete Tomaten
2 EL Tahin
1 Prise Salz

1. Kichererbsen für 1 Stunde kochen, bis diese weich sind. Wasser abgießen, auffangen und zur Seite stellen.

2. Kichererbsen, Super-WPH, Knoblauch, Tomaten inklusive 2-3 EL des Öls, Tahin sowie alle Gewürze in eine Schüssel geben und pürieren.

3. Abschmecken und bei Bedarf mehr Kochwasser hinzugeben, um die Konsistenz flüssiger zu machen.

Natur-Hummus

» Mit Super-WPH



1. Kichererbsen für 1 Stunde kochen, bis diese weich sind. Wasser abgießen, auffangen und zur Seite stellen.

2. Kichererbsen, Olivenöl, Knoblauch, Kümmel, Paprikapulver, Petersilie und Salz mit dem Super-WPH vermischen und zu einer glatten Masse pürieren.

3. Zuletzt Saft einer Zitrone, Kumin-Gewürz sowie Tahin untermischen, sollte der Mix zu trocken sein, etwas Kochwasser hinzugeben.

<i>250 g</i>	<i>Kichererbsen</i>
<i>1 EL</i>	<i>Super-WPH</i>
<i>2 Zehen</i>	<i>Knoblauch</i>
<i>1 Prise</i>	<i>Kreuzkümmel</i>
<i>1 TL</i>	<i>Paprikapulver</i>
<i>1 Bund</i>	<i>gehackte Petersilie</i>
<i>4 EL</i>	<i>Olivenöl</i>
<i>1 Prise</i>	<i>Salz</i>
<i>3 EL</i>	<i>Tahin (Sesampaste)</i>
<i>1</i>	<i>Zitrone</i>
<i>1 Prise</i>	<i>Kumin</i>



Guacamole

» Mit Super-WPH



<i>2</i>	<i>reife Avocados</i>
<i>2</i>	<i>Tomaten</i>
<i>1/2</i>	<i>Zitrone</i>
<i>2 Zehen</i>	<i>Knoblauch</i>
<i>1 EL</i>	<i>Naturjogurt</i>
<i>1 Prise</i>	<i>Salz</i>
<i>1 Prise</i>	<i>Pfeffer</i>
<i>1 EL</i>	<i>Super-WPH</i>

1. Avocados halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Dieses mit einer Gabel zu feinem Mus zerdrücken. Tomaten fein würfeln, Knoblauch hacken.

2. Avocadomus und Tomate verrühren, Saft einer Zitrone, Knoblauch und Jogurt hinzugeben. Super-WPH unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.





Mittagessen

» Für einen energievollen Tag

Lasagne

» Mit Super-WPH

Arbeitszeit: ca. 40 Min.

Backzeit: ca. 45 Min.



Bolognesesoße

1 Zehe Knoblauch
1 Zwiebel
2 EL Tomatenmark
2 Karotten
500 g Rinderhackfleisch
140 ml Gemüsebrühe
1 Dose stückige Tomaten
2 TL getrockneter Oregano
40 g Super-WPH
Salz, Pfeffer, Zucker
Lasagneplatten

Bechamelsoße

50 g Butter
30 g Mehl
650 ml Milch
60 g Parmesankäse
125 g Mozzarella
20 g Super-WPH



1. Karotten, Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hack und Karotten darin braten. Zwiebel und Knoblauch kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Tomatenmark einrühren und anschwitzen. Mit 125 ml Brühe ablöschen, stückige Tomaten und Kräuter und **Super-WPH** zugeben, aufkochen und zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

3. Für die Béchamelsoße Parmesan fein reiben. Butter schmelzen. Mehl darin kurz anschwitzen. Unter Rühren nach und nach die Milch zugießen. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Parmesan, bis auf 2 EL, darin schmelzen und **Super-WPH** dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Ofen vorheizen (E-Herd: 175°C/Umluft: 150°C/ Gas: Stufe 2). Etwas Béchamel dünn auf dem Boden der Auflaufform verteilen. Abwechselnd Lasagneplatten, Bolognese und Béchamel einschichten. Mit Lasagneplatten und Béchamel abschließen.

5. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Lasagne mit Mozzarella belegen und 2 EL Parmesan darüberstreuen. Im heißen Ofen ca. 45 Minuten backen.

Linsencurry

» Mit Super-WPH

1. Linsen unter fließendem Wasser waschen, bis dieses klar wird. Linsen in 1 Liter Wasser kochen - vorsicht, kocht schnell über - bis diese zerfallen. Die Linsen abgießen und beiseite stellen.

2. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch fein würfeln, Öl in einer großen Pfanne oder einem Topf erhitzen und alles auf mittlerer Stufe andünsten.

3. Nun die Tomaten würfeln, hinzufügen und auf kleiner Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen. Sahne, Super-WPH und Tomatenmark unterrühren. Nebenbei Basmati-Reis in der doppelten Menge gesalzenem Wasser aufsetzen und für 15 Minuten kochen.

4. Anschließend 500 ml Wasser und die gekochten Linsen in die Pfanne geben, gut unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Chilipulver, Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma und Garam Masala würzen. Bei Bedarf nachwürzen oder zu starker Schärfe mit Zucker mildern.

5. Nach zehn- bis fünfzehnminütigem Köcheln des Currys dieses zusammen mit dem Reis servieren.



1 Zehe	<i>Knoblauch</i>	1/2 TL	<i>Kreuzkümmel</i>
1	<i>Rote Zwiebeln</i>	1/2 TL	<i>Kurkuma</i>
1 EL	<i>Frischer Ingwer (gehackt)</i>	1 Prise	<i>Chilipulver</i>
150 g	<i>Rote Linsen</i>	1 Prise	<i>Salz</i>
2	<i>Fleischtomaten</i>	1 Prise	<i>Koriander</i>
2 EL	<i>Tomatenmark</i>	1 Prise	<i>Garam Masala Gewürzmischung</i>
600 ml	<i>Wasser</i>	1 Prise	<i>Pfeffer</i>
25 ml	<i>Sahne</i>		<i>Etwas Öl zum Anbraten</i>
20 g	<i>Super-WPH</i>	120 g	<i>Basmati- Reis</i>



Rotes Pesto

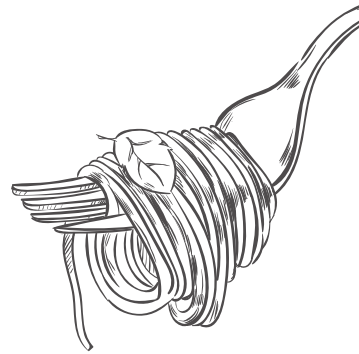
» Mit Super-WPH

1. Tomaten mit kochendem Wasser übergießen und für etwa 2 Stunden quellen lassen.
2. Anschließend abtropfen lassen und grob hacken. Knoblauchzehen schälen, Basilikumblätter vom Stängel entfernen.
3. Tomaten, Knoblauchzehen, Basilikum und Cashewkerne zusammen mit dem **Super-WPH** in einen Mixer geben. Kurz mixen, dann nach und nach Olivenöl hinzugeben und weiter mixen, bis eine sämige Konsistenz erreicht ist.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Pasta nach Belieben servieren.

100 g	<i>getrocknete Tomaten</i>
40g	<i>Cashew</i>
2 Zehen	<i>Knoblauch</i>
20g	<i>Frischer Parmesan</i>
20g	<i>Super-WPH</i>
150 ml	<i>Olivenöl</i>
1 Prise	<i>Salz</i>
1 Prise	<i>Pfeffer</i>
2 Stängel	<i>Frischer Basilikum</i>

Küchenmixer bzw. Schüssel und Pürierstab





Erbsen Pesto

» Mit Super-WPH

- 1.** Erbsen kochen und anschließend abkühlen lassen.
- 2.** Pinienkerne in Pfanne trocken anrösten und Käse reiben, Knoblauch hacken.
- 3.** Super-WPH mit allen anderen Zutaten außer der Limettenschale im Küchenmixer oder mit dem Pürierstab mixen. Nach und nach Olivenöl hinzugeben, bis eine sämige Masse entsteht.
- 4.** Pesto abschmecken, nach Belieben nachwürzen und Limettenabrieb unterrühren. Mit Pasta der Wahl servieren.

<i>30 g</i>	<i>Parmesan</i>
<i>20 g</i>	<i>Super-WPH</i>
<i>250 g</i>	<i>Erbsen</i>
<i>5 Zehen</i>	<i>Knoblauch</i>
<i>50 g</i>	<i>Pinienkerne</i>
<i>1 EL</i>	<i>Limettensaft</i>
<i>1 TL</i>	<i>Limettenschale (gerieben)</i>
<i>1 Prise</i>	<i>Salz</i>
<i>1 Prise</i>	<i>Pfeffer</i>
<i>70 ml</i>	<i>Olivenöl</i>

*Küchenmixer bzw. Schüssel
und Pürierstab*





Linsenpattys

» Mit Super-WPH



1. Linsen waschen und für 15 Min. weichkochen. Währenddessen Knoblauch fein hacken, Paprika waschen und klein würfeln.

2. Linsen abgießen und durchspülen, dann pürieren. Knoblauch, Paprika, Mehl, 3 EL Wasser, Haferflocken und Super-WPH hinzugeben und zu einer Masse vermengen. Bei Bedarf mehr Mehl oder Haferflocken hinzugeben.

3. Mit Salz, Pfeffer, Kurkuma und Kreuzkümmel kräftig würzen. Die Masse gleichmäßig teilen und in Frikadellen formen.

4. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen von beiden Seiten für mehrere Minuten anbraten.

5. Für den fertigen Burger Zwiebeln in Ringe schneiden, Tomaten und Salat waschen und schneiden. Burgerbuns aufschneiden und toasten. Pattys und Gemüse im Brötchen anordnen und mit Sauce nach Wahl toppen.



<i>125 g</i>	<i>rote Linsen</i>
<i>1 Zehe</i>	<i>Knoblauch</i>
<i>1</i>	<i>kleine, rote Paprika</i>
<i>1-2 EL</i>	<i>Mehl</i>
<i>40 g</i>	<i>Haferflocken</i>
<i>20 g</i>	<i>Super-WPH</i>
<i>1 Prise</i>	<i>Salz</i>
<i>1 Prise</i>	<i>Pfeffer</i>
<i>1 Prise</i>	<i>Kurkuma</i>
<i>1 Prise</i>	<i>Kreuzkümmel</i>
<i>1 EL</i>	<i>Rapsöl</i>

Für den Burger:

Burgerbuns, Salat, Zwiebel, Tomate, Sauce nach Wahl





Abendessen

» XXX

Pizza

» Mit Super-WPH

Für 4 Pizzen:

Für den Teig:

500 g	Weizenmehl (Typ 405)
1 Würfel	Frische Hefe
2 EL	Olivenöl
250 ml	Lauwarmes Wasser
1 TL	Salz
20 g	Super-WPH

Für die Tomatensauce:

500 g	Passierte Tomaten
3	Reife Fleischtomaten
3 Zehen	Knoblauch
30 g	Super-WPH
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Oregano
1 Stange	Frischer Basilikum
1	Weißer Zwiebel

1. Hefe in lauwarmem Wasser unter Rühren vollständig auflösen. Salz, Olivenöl und Super-WPH ebenfalls unterrühren.

2. Mehl nach und nach hinzugeben und unterkneten, bis ein glatter Teig entsteht. Die Schüssel mit Olivenöl einfetten und den Teig für 1-2 Stunden an einem warmen Ort ruhen lassen.

3. Für die Tomatensauce Topf mit Öl erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln klein hacken und auf niedriger Hitze andünsten.

4. Tomaten waschen und fein würfeln, ebenfalls in den Topf geben und passierte Tomaten hinzugeben. Alles einkochen lassen.

5. Super-WPH unterrühren und mit Oregano und frisch gehacktem Basilikum würzen. Zuletzt mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Ofen auf 220°C Umluft vorheizen. Teig auf bemehlter Fläche in 4 gleich große Stücke teilen.

7. Teigstücke kreisrund auf Backpapier ausrollen und mit der fertigen Tomatensauce bestreichen. Nach Belieben belegen (Im Bild: Mozzarella in Scheiben) und für 10-12 Min. ausbacken, bis der Rand goldbraun wird.





Kartoffelpüree

» Mit Super-WPH



1. Kartoffeln schälen, waschen und vierteln. In Salzwasser 20-25 Minuten kochen. Dann abgießen und abkühlen lassen.
2. Milch, Butter und die Gewürze in einem Topf aufkochen. Super-WPH hinzugeben und unterrühren.
3. Kartoffeln mit den Quirlen eines Handrührers oder einem Holzquirl fein zerkleinern. Milch-Butter-Gemisch unterrühren, nach Bedarf nachwürzen.

<i>500 g</i>	<i>Kartoffeln (mehligkochend)</i>
<i>20 g</i>	<i>Super-WPH</i>
<i>125 ml</i>	<i>Milch</i>
<i>1 EL</i>	<i>Butter</i>
<i>1 Prise</i>	<i>Salz</i>
<i>1 Prise</i>	<i>Pfeffer</i>
	<i>Muskatnuss</i>
	<i>(frisch gerieben)</i>



Bulgur Bowle

» Mit Super-WPH



Für 2 Portionen:

150 g	<i>Bulgur</i>
1 EL	<i>Tomatenmark</i>
1	<i>Gurke</i>
1	<i>Salatkopf</i>
2	<i>Möhren</i>
2	<i>Lauchzwiebeln</i>
20 g	<i>Super-WPH</i>
1 Prise	<i>Salz</i>
1 Prise	<i>Pfeffer</i>
	<i>Olivenöl</i>
	<i>Codimento Balsamico</i>

1. 350 ml Salzwasser zum Kochen bringen, Bulgur unter fließendem Wasser in Sieb waschen und im Salzwasser für 10 Min. köcheln, dann weitere 5 Min. ohne Hitze quellen lassen.
2. Karotten, Gurken und Lauchzwiebeln schneiden und den Salat waschen. Bulgur abgießen und Tomatenmark, Super-WPH und 1 EL Olivenöl unterrühren.
3. In einer Bowlie die Zutaten servieren: Salat, Gurken und Karotten anordnen. Mit einem Schuss Olivenöl, Balsamico, Salz und Pfeffer anmachen.
4. Zuletzt Bulgur auf den Salat geben und mit Lauchzwiebeln garnieren.

Falafel

» Mit Super-WPH



1. Kicherbsen abgießen, Koriander waschen und fein hacken. Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein würfeln.

2. Kicherbsen pürieren, Super-WPH hinzugeben und untermischen.

3. Koriander, Knoblauch und Zwiebeln hinzugeben und fein pürieren. Nun mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen, Zitronensaft hinzugeben und alles mischen.

4. Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Die Falafelmasse mit den (am besten leicht feuchten) Hände zu Bällchen formen. Diese nacheinander goldbraun backen. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.



Für 4 Portionen:

<i>250 g</i>	<i>Kichererbsen</i>
<i>1 Bund</i>	<i>Koriander</i>
<i>1</i>	<i>Zwiebel</i>
<i>3 Zehen</i>	<i>Knoblauch</i>
<i>1 TL</i>	<i>Kreuzkümmel</i>
<i>2 EL</i>	<i>Zitronensaft</i>
<i>1 Prise</i>	<i>Pfeffer</i>
<i>1 Prise</i>	<i>Salz</i>
	<i>Öl zum Braten</i>

Mixer/Pürierstab

Champignonsuppe

» Mit Super-WPH

Für 4 Portionen:

<i>1</i>	<i>Zwiebel</i>
<i>1 TL</i>	<i>Salz</i>
<i>1 EL</i>	<i>Super-WPH</i>
<i>1</i>	<i>Gemüsebrühe</i>
<i>300 g</i>	<i>Champignons</i>
<i>1 Prise</i>	<i>Pfeffer</i>
<i>2 EL</i>	<i>Öl</i>
<i>100 ml</i>	<i>Milch</i>
<i>4</i>	<i>Kartoffeln (mehlig kochend)</i>

Pürierstab

1. Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. Pilze waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln und in Ringe schneiden.

2. Öl in einem Topf erhitzen. Kartoffeln und Zwiebeln darin 5 Min. dünsten. Pilze zugeben und mitbraten.

3. Gemüsebrühe und Milch vorsichtig zugießen, salzen und pfeffern. Alles 15 köcheln lassen, die Suppe dann pürieren und gegebenenfalls nachwürzen.





Tomatensuppe

» Mit Super-WPH



Für 4 Portionen:

<i>1 kg</i>	<i>Reife Tomaten</i>
<i>1</i>	<i>Zwiebel</i>
<i>1 Zehe</i>	<i>Knoblauch</i>
<i>600 ml</i>	<i>Gemüsebrühe</i>
<i>20 g</i>	<i>Super-WPH</i>
<i>30 ml</i>	<i>Olivenöl</i>
<i>1 Zweig</i>	<i>Thymian</i>
<i>1 Stängel</i>	<i>Basilikum</i>
<i>1 Prise</i>	<i>Salz</i>
<i>1 Prise</i>	<i>Pfeffer</i>
<i>100 ml</i>	<i>Obers</i>
	<i>Olivenöl</i>

- 1.* Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch fein hacken und im Topf glasig dünsten.
- 2.* Tomaten waschen und vierteln, zusammen mit Thymian und Basilikum in den Topf geben. Super-WPH überstreuen.
- 3.* Gemüsebrühe aufgießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Für 10 Min. köcheln lassen.
- 4.* Suppe fein pürieren und gegebenenfalls abschmecken, zuletzt mit Obers verfeinern.



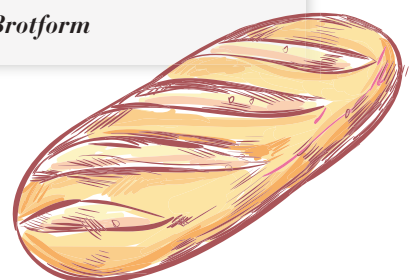
Chiasamenbrot

» Mit Super-WPH



- 1.** Die frische Hefe im lauwarmen Wasser auflösen. Backofen auf 200°C (Umluft 180°C) vorheizen.
- 2.** Alle Zutaten zur aufgelösten Hefe geben und alles mit dem Mixer (Knethaken) oder den Händen gut durchkneten.
- 3.** Eine Kastenform einfetten, den Teig reingeben und in den warmen Backofen stellen.
- 4.** Bei 200°C eine Stunde backen (Umluft 180°C). Nach dem Backen sofort auf ein Gitterrost stürzen und abkühlen lassen.

<i>320 g</i>	<i>Mehl (Dinkelvollkorn)</i>
<i>100 g</i>	<i>Mehl (Weizenvollkorn oder Buchweizen – sofern möglich)</i>
<i>50 g</i>	<i>Super-WPH</i>
<i>80 g</i>	<i>Sesam</i>
<i>80 g</i>	<i>Sonnenblumenkerne</i>
<i>80 g</i>	<i>Leinsamen</i>
<i>2 EL</i>	<i>Essig (Obst- oder Weinessig)</i>
<i>2 TL</i>	<i>Salz</i>
<i>500 ml</i>	<i>Wasser, lauwarm</i>
<i>1 Würfel</i>	<i>Hefe</i>
	<i>Fett für die Brotform</i>



Naan-Brot

» Mit Super-WPH

- 1.** Hefe im lauwarmen Wasser auflösen. Das Gemisch für etwa 10 Min. beiseite stellen, bis es unter Rühren anfängt zu schäumen.
- 2.** Olivenöl, Jogurt, Salz und Super-WPH dem Hefewasser zugeben und einrühren. Nun nach und nach Mehl hinzufügen.
- 3.** Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche 5-10 Min. kneten, damit ein glatter Teig entsteht.
- 4.** In einer eingefetteten Schüssel den Teig zudeckt mit einem feuchten Geschirrtuch für 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich dieser verdoppelt hat.
- 5.** Den Teig in 6 Stücke teilen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche in einen ca. 0,5 cm dicken, runden Fladen ausrollen.
- 6.** In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Fladen je einige Minuten beidseitig goldbraun ausbacken, bis sich Blasen bilden.

<i>120 ml</i>	<i>lauwarmes Wasser</i>
<i>4 g</i>	<i>Trockhefe</i>
<i>1 TL</i>	<i>Zucker</i>
<i>1 EL</i>	<i>Olivenöl</i>
<i>60 g</i>	<i>Jogurt</i>
<i>1 Prise</i>	<i>Salz</i>
<i>300 g</i>	<i>Weizen- oder Dinkelmehl</i>
<i>30 g</i>	<i>Super-WPH</i>







Dessert

» Für den Genuss



Mangoeis

» Mit Mango-WPH

400 g Mango
200 ml Milch
200 g Sahne
40 g Mango-WPH

Pürierstab /Küchenmixer

- 1.* Mango schälen und stückeln, anschließend im Mixer oder mit dem Pürierstab zu einem Brei mixen.
- 2.* Milch und Sahne vorsichtig hinzufügen und mischen. Das Mango-WPH einrühren und mixen, bis sich eine glatte Masse bildet.
- 3.* Mangomasse in eine Auflaufform oder Schüssel geben. Im Tiefkühler mindestens 6 Stunden ruhen, damit das Eis gleichmäßig gefriert alle 1 bis 2 Stunden umrühren.
- 4.* Zum Servieren z.B. mit Mangostückchen, Kokosraspeln oder frischer Minze anrichten.

Kakao-Haferriegel

» Mit Mango-WPH

Für 5 Riegel:

<i>100 g</i>	<i>Zarte Haferflocken</i>
<i>45 g</i>	<i>Ahornsirup</i>
<i>20 g</i>	<i>Backkakao</i>
<i>25 g</i>	<i>Kokosöl</i>
<i>3 EL</i>	<i>Wasser</i>
<i>1 EL</i>	<i>Mango-WPH</i>
<i>1 Prise</i>	<i>Salz</i>

1. Ahornsirup, Kokosöl, Wasser, Mango-WPH und Salz verrühren. Backkakao und Haferflocken ebenfalls hinzugeben und mit den Händen zu einer dichten Masse kneten.

2. Den Mix auf einem Backpapier in ein ca. 2 cm dickes Rechteck formen und in 5 gleich große Riegel zuschneiden.

3. Die zugeschnittenen Riegel für 1 Stunde im Kühlschrank kühlen, damit das Kokosöl aushärtet und die Riegel an Festigkeit gewinnen.



Bananenbrot

» Mit Mango-WPH

<i>3</i>	<i>Reife Bananen</i>
<i>100 ml</i>	<i>Raps- oder Sonnenblumenöl</i>
<i>100 ml</i>	<i>Pflanzliche Milch</i>
<i>1 TL</i>	<i>Vanille-Extrakt</i>
<i>1 TL</i>	<i>Geriebene Zitronenschale</i>
<i>1 TL</i>	<i>Zimt</i>
<i>200 g</i>	<i>Dinkelvollkornmehl</i>
<i>110 g</i>	<i>Brauner Zucker</i>
<i>50 g</i>	<i>Mango-WPH</i>
<i>2 TL</i>	<i>Backpulver</i>
<i>1 Prise</i>	<i>Salz</i>
<i>1 EL</i>	<i>Speisestärke</i>
<i>100 g</i>	<i>Mandeln</i>
<i>100 g</i>	<i>Walnüsse</i>

1. Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Bananen mit einer Gabel zerkleinern und mit Öl, Milch, dem Vanille-Extrakt, Zimt und Zitronenschale vermischen.

2. Nun das Dinkelvollkornmehl, das Mango-WPH, Zucker, Backpulver, Salz und Speisestärke zu einem glatten Teig unterrühren. Dennoch vorsichtig sein, damit die Bananen nicht weiter zerkleinert werden und der Teig zu glitschig wird.

3. Walnüsse und Mandeln grob zerkleinern und unterheben.

4. Eine längliche Backform mit Margarine oder Öl einfetten und den Teig gleichmäßig verteilen. Optional einzelne Bananenscheiben in den Teig drücken, um einen noch bananigeren Geschmack zu erzielen.

5. Das Bananenbrot für 55-60 Min. backen, kurz vor Ablauf der Backzeit schon mit einem Holzstäbchen in das Brot stechen. Sollte an diesem kein flüssiger Teig kleben, kann es schon früher rausgenommen werden.

REBEL
for happiness

SUPER WPH

100% Whole Grain Flour
100% Whole Grain Flour
100% Whole Grain Flour

100% Whole Grain Flour
100% Whole Grain Flour
100% Whole Grain Flour

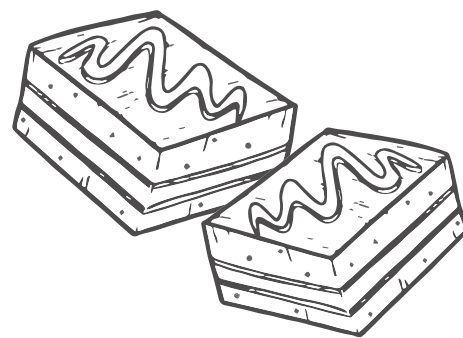
100% Whole Grain Flour
100% Whole Grain Flour
100% Whole Grain Flour



Für 1 kleines Blech:

200 g	Zartbitterschokolade
125 g	Butter
1 Pck.	Vanillezucker
3	Eier
200 g	brauner Zucker
150 g	Mehl
1 TL	Backpulver
20 g	Mango-WPH
1 Prise	Salz
1 EL	Kakaopulver
	Butter zum Einfetten der Form

- 1.** Ofen auf 175°C (155°C Umluft) vorheizen. Kleines Blech (ca. 30 x 20 cm) einfetten.
- 2.** 150 g der Zartbitterschokolade und 125 g Butter schmelzen. Eier mit Vanillezucker und braunen Zucker schaumig schlagen, dann mit der geschmolzenen Schokolade vermischen.
- 3.** Mehl, Backpulver, Salz und Kakaopulver mit dem Mango-WPH vermengen, die Eiermasse hinzugeben.
- 4.** Restliche Schokolade hacken und unter die Teigmasse heben, die Teigmasse in die Form geben und für ca. 20 Min. backen.
- 5.** Damit die Brownies saftig bleiben, am besten schon 1-2 Min. vor Ablauf der Backzeit aus dem Ofen nehmen. Abkühlen lassen und in 12 gleich große Stücke teilen.





Brownies

» Mit Mango-WPH



No-Bake-Käsekuchen

» Mit Mango-WPH



Für den Boden:

160 g Butterkekse
6 EL Butter

Für die Käsemasse:

500 g Frischkäse
90 g Puderzucker
2 TL Vanilleextrakt
230 g Flüssige Sahne
20 g Mango-WPH

Optional gemischte Beeren als Topping

1. Kekse in einer Plastiktüte zu feinen Bröseln stampfen, gleichzeitig die Butter flüssig schmelzen lassen.

2. Kekse und Butter vermischen und in einer ca. 20 cm großen, runden Form einen ebenen Kuchenboden zurechtdrücken.

3. In einer Schüssel Frischkäse und Zucker zu einer geschmeidigen Masse mixen, Mango-WPH und Vanilleextrakt untermischen.

4. Während laufendem Mixer die Sahne unterrühren, bis eine fluffig-feste Konsistenz entsteht.

5. Die Masse auf den schon vorbereiteten Keks-Boden gleichmäßig verteilen. Den fertigen Kuchen für mindestens 2 Stunden, besser über Nacht, mit Frischhaltefolie bedeckt im Kühlschrank kalt stellen.

6. Zum Schluss mit Topping nach Wahl, z.B. Beeren, Mangostücken oder Streuβeln, dekorieren.

SUPPLEMENT
HIGH END: 10-FACH MEHR ZITRUS
LEAN BULKING: Fett runter. Muskeln runter.
Nicht bitter. Magen- und Darmschonung.
Musculi-Frische
ALLE 20 AMINOSÄUREN PLUS PEPTIDE
1,2 kg

100%	100%	100%
zucker	zucker	zucker

MADE IN GERMANY



Cookies

» Mit Mango-WPH

280 g	Mehl
20 g	Mango-WPH
1 TL	Natron
1 Prise	Salz
250 g	Butter
220 g	Zucker
2	Eier
300 g	Zartbitterschokolade

1. Ofen auf 190°C Umluft vorheizen. Geschmolzene Butter und Zucker mindestens 3 Min. mit dem Handmixer schaumig schlagen. Eier hinzugeben und weitere 3 Min. rühren, um eine cremige Konsistenz zu erhalten.

2. Mehl, Backpulver und Salz mit dem Mango-WPH mischen und nach und nach zu der Buttermischung hinzufügen.

3. Schokolade klein hacken und unter den Teig heben. Den Teig etwa 20 Min. kühl lagern, damit er an Festigkeit gewinnt.

4. Zwetschgengroße Teighäufchen auf ein mit Backpapier ausgelegten Backblech legen. Dabei etwa 10 cm Platz zwischen den Cookies lassen, da diese im Backvorgang deutlich größer werden.

5. 10-13 Min. backen. Die Kekse sind nach dem Backen noch weich, härten aber mit dem Abkühlen aus.



Karottenkuchen

» Mit Mango-WPH

<i>400 g</i>	<i>Karotten</i>
<i>1 Prise</i>	<i>Salz</i>
<i>1 TL</i>	<i>Orangenschale</i>
<i>200 g</i>	<i>gemahlene Mandeln</i>
<i>200 g</i>	<i>Weizenmehl (Typ 405)</i>
<i>2 TL</i>	<i>Backpulver</i>
<i>4</i>	<i>Eier</i>
<i>200 g</i>	<i>Zucker</i>
<i>100 ml</i>	<i>Sonnenblumenöl</i>
<i>2 EL</i>	<i>Orangensaft</i>
<i>20 g</i>	<i>Mango-WPH</i>

1. Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze (Umluft 160°C) vorheizen. Form gut mit Butter oder Margarine einfetten.

2. Karotten schälen und fein reiben. Mit Salz, der geriebenen Orangenschale, Mehl, Mandeln und Backpulver vermischen, das Mango-WPH untermixen.

3. Eier trennen, das Eiweiß steif schlagen und beiseite stellen. Eigelb mit Zucker, Öl und Orangensaft vermengen. Mehl-Karottenmasse hinzugeben und durchrühren. Das Eiweiß vorsichtig unterheben.

4. Teig in die eingefettete Form geben und den Kuchen für ca. 50 Min. backen. Danach abkühlen lassen.

Muffins

» Mit Mango-WPH



Für 1 kleines Blech:

80 g	Butter
200 g	Mehl
1 Pck.	Vanillezucker
1/2 Pck.	Backpulver
3	Eier
110 g	Zucker
20 g	Mango-WPH
100 ml	Milch

Optional:

100 g	Zartbitterschokostreusel
-------	--------------------------

1. Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eier schaumig schlagen, Zucker, Vanillezucker und Mango-WPH hinzugeben. Butter klein schneiden und unterrühren.

2. Nun Backpulver und Mehl vermischen, nach und nach hinzugeben und einrühren. Nach Belieben etwa Zartbitterschokostreusel vorsichtig unterheben.

3. Muffinblech mit Papierförmchen bestücken (Alternativ die Form einfetten) und diese je bis zur Hälfte mit dem fertigen Teig befüllen. Die Muffins für 30-40 Min. backen, dann auskühlen lassen.





Bio-Fermentiertes Protein WPH
Am besten verdaulich
GUT FÜR DIE MUSKELN
Gas-frei trainieren
