

Bananen-Brot



Der Herbalife Nutrition Protein-Back-Mix sorgt für endlose Möglichkeiten in der Küche. Egal, ob du einen süßen oder herzhaften Snack bevorzugst, wir haben das richtige Rezept für dich. Wie wäre es mit diesem leckeren Bananen-Brot?

Portionen: 8

Backzeit: 45 Minuten

Zutaten:

- 96 g (8 Messlöffel) Herbalife Nutrition Protein-Back-Mix
- 104 g (8 Messlöffel) Herbalife Nutrition F1 Banana Cream
- 1 (95 g) Banane
- 140 ml fettarme Milch
- 100 g fettreduzierte Margarine oder eine Alternative
- 1 Ei
- 2 EL Kokosblütenzucker

Methode:

Zubehör

Antihaf-(Silikon-)Kastenform für 500 g Teig

Zubereitung

1. Ofen auf 150°C vorheizen. Protein-Back-Mix, F1 Banana Cream, Margarine und Milch in einer großen Schüssel vermischen. Die Banane halbieren, dann eine Hälfte in dünne Scheiben schneiden und beiseitestellen. Die andere Hälfte der Banane zerdrücken und in die Schüssel geben.
2. Kokosblütenzucker ebenfalls in die Schüssel geben und alles miteinander vermengen. Den Teig in die Backform geben und die Oberseite mit einem flachen Messer glattstreichen. Die Bananenscheiben auf den Kuchen geben und für 45-55 Minuten im Ofen backen, bis er gebräunt und in der Mitte durchgebacken ist. Dies kann getestet werden, indem ein Holzspieß in die Mitte des Bananen-Brots gesteckt wird – wenn der Spieß sauber herauskommt, ist das Brot durchgebacken. Abkühlen lassen und servieren.

Nährwertangaben pro Portion:

	Energie (kcal)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)	Protein (g)
Pro Portion	183	8,2	15,2	3,2	11,5

Fett, davon gesättigte Fettsäuren (g): 2,3

Kohlenhydrate, davon Zucker (g): 11,0

Salz (g): 0,7

*Das Nährwertprofil der Protein-Back-Mix bleibt beim Erhitzen unverändert. Wenn jedoch auch andere Herbalife Nutrition Produkte in den Rezepten verwendet werden, können einige der Vitamingehalte in diesen Produkten durch das Erhitzen abnehmen.

Brownies



Die Möglichkeiten mit Protein-Back-Mix sind vielseitig. Ob herzhaft oder süß – für jeden Geschmack ist das Richtige dabei. Wie wäre es mit diesen köstlichen Brownies?

Portionen: 8

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Backzeit: 30 Minuten

Zutaten:

- 50 g Margarine oder eine Alternative
- 35 g brauner Rohrzucker
- 96 g (8 Messlöffel) Protein-Back-Mix
- 100 g Herbalife24 Rebuild Strength
- 200 ml fettarme Milch
- 35 g dunkle Schokolade, 85 % Kakaoanteil, in Stücke gebrochen
- 16 g Kakaopulver
- 1 Ei

Methode:

Zubehör:

- Backpapier
- Quadratische Kuchenform, 20 cm

Zubereitung

1. Den Backofen auf 170° C vorheizen und die Kuchenform mit Backpapier auslegen.
2. Die Margarine mit dem braunen Rohrzucker in einer großen Rührschüssel vermischen, bis alles vollständig vermengt ist. Dann Protein-Back-Mix und Rebuild Strength zusammen mit der Milch unterrühren.
3. Die Schokolade schmelzen, unter den Teig mischen und die Eier unterheben. Den Teig in die vorbereitete Kuchenform geben und 15-20 Minuten backen, bis die Oberseite fest und aufgegangen, die Füllung darunter aber noch flüssig ist. Die Oberseite mehrmals mit einem Messer einstechen und in der Form abkühlen lassen.
4. Den Brownie aus der Form nehmen, vom Backpapier trennen und in 16 Stücke schneiden. Kann bis zu 4 Tage im Kühlschrank aufbewahrt oder einzeln verpackt eingefroren werden. Zum Auftauen in den Kühlschrank stellen.

Nährwertangaben pro Portion:

(2 Brownies)

	Energie (kcal)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)	Protein (g)
Pro Portion	187	7,4	15,3	1,0	14,4

Ungesättigte Fettsäuren: 3,1 g

In Kohlenhydrate enthaltener Zucker: 10,8 g

Salz: 0,6 g

*Das Nährwertprofil der Protein-Back-Mix bleibt beim Erhitzen unverändert. Wenn jedoch auch andere Herbalife Nutrition Produkte in den Rezepten verwendet werden, können einige der Vitamingehalte in diesen Produkten durch das Erhitzen abnehmen.

Donuts



Der Protein-Back-Mix von Herbalife Nutrition eignet sich sowohl für süße als auch für herzhaftere Rezeptvarianten. Diesen großartigen, fluffigen Donuts kann man nicht widerstehen!

Portionen: 4

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Backzeit: 5 Minuten

Zutaten:

- 48 g (4 Messlöffel) Protein-Back-Mix
- 40 g Weißmehl und ein wenig zum Bestäuben
- 1 Ei
- 2 Teelöffel Wasser
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 8 Sprühstöße fettarmes Olivenöl

Methode:

Zubehör:

- Keksausstecher mit 7cm und 3cm Durchmesser

- Heißluftfritteuse

Zubereitung:

1. Falls für das Gerät erforderlich, die Heißluftfritteuse vorheizen lassen. In einer Schüssel das Ei, das Wasser und den Vanilleextrakt vermischen. Danach in einer Rührschüssel den Protein-Back-Mix und das Mehl vermengen, die Ei-Mischung hinzugeben und unterheben, bis alles vollständig vermischt ist.
2. Den Teig auf eine saubere, bemehlte Arbeitsfläche geben und mit etwas Mehl bestäuben. Mit einem bemehlten Nudelholz etwa 2 cm dick ausrollen, dann mit dem 7-cm-Ausstecher drei große Kreise ausstechen. Mit Hilfe des kleineren Ausstechers in der Mitte der Kreise jeweils ein kleines Loch ausstechen, um Donut-Formen entstehen zu lassen.
3. Die kleineren Löcher und Ausschnitte sammeln und sie zu einem Kreis von etwa 7 cm Durchmesser ausrollen. Den Kreis mit dem 7cm-Ausstecher ausstechen, dann die Mitte mit der kleineren Ausstechform ausstechen.
4. Die Donuts einmal auf jeder Seite mit dem Olivenöl-Spray besprühen und mit einem Abstand von etwa 2 cm in den Korb der Heißluftfritteuse legen. Bei 175 °C ca. 5 Minuten backen, bis sie goldbraun und aufgegangen sind. Vor dem Verzehr auskühlen lassen.

Nährwertangaben pro Portion:

	Energie (kcal)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)	Protein (g)
Pro Portion	102	2,6	12,1	1,2	7,8

Fett, davon gesättigte Fettsäuren (g): 0,8

Kohlenhydrate, davon Zucker (g): 0,4

Salz (g): 0,0

*Das Nährwertprofil der Protein-Back-Mix bleibt beim Erhitzen unverändert. Wenn jedoch auch andere Herbalife Nutrition Produkte in den Rezepten verwendet werden, können einige der Vitamingehalte in diesen Produkten durch das Erhitzen abnehmen.

Heidelbeer-Blechkuchen



Protein-Back-Mix ist der ideale Begleiter in der Küche und bietet endlose Möglichkeiten. Ob süß oder herzhaft – für jeden ist etwas dabei. Versuche doch einmal diesen köstlichen Heidelbeer-Blechkuchen.

Portionen: 8

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Backzeit: 25 Minuten

Zutaten:

- Öl, zum Einfetten
- 96 g (8 Messlöffel) Protein-Back-Mix
- 104 g (8 Messlöffel) Formula 1 Sport
- 230 ml fettarme Milch
- 100 g Heidelbeeren

Methode:

Zubehör:

Kuchenblech

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180°C vorheizen, das Kuchenblech einfetten und mit Backpapier belegen. Protein-Back-Mix und Formula 1 Sport in einer großen Schüssel vermischen. Nach und nach die Milch hinzugeben und rühren, bis die Masse sehr glatt ist. Die Heidelbeeren unterrühren und den Teig auf das vorbereitete Blech geben. Die Oberseite mit einem Spatel glattstreichen.
2. 20-25 Minuten backen, bis der Kuchen goldgelb ist, dann in acht Stücke schneiden, abkühlen lassen und servieren.

Nährwertangaben pro Portion:

	Energie (kcal)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)	Protein (g)
Pro Portion	116	2,7	9,8	3,4	11,9

Ungesättigte Fettsäuren: 0,9 g

In Kohlenhydrate enthaltener Zucker: 5,7 g

Salz: 0,1 g

*Das Nährwertprofil der Protein-Back-Mix bleibt beim Erhitzen unverändert. Wenn jedoch auch andere Herbalife Nutrition Produkte in den Rezepten verwendet werden, können einige der Vitamingehalte in diesen Produkten durch das Erhitzen abnehmen.

Herzhafte Käse-Muffins



Unzählige Möglichkeiten dank dem Herbalife Nutrition Protein-Back-Mix. Egal, ob süß oder herzhaft, wir haben das passende Rezept. Kennst du schon unsere köstlichen herzhaften Käse-Muffins?

Portionen: 4

Backzeit: 15-20 Minuten

Zutaten:

- 60 g (5 Messlöffel) Herbalife Nutrition Protein-Back-Mix
- 5 g Sonnenblumenöl oder ein anderes Pflanzenöl
- 60 g fettarme Milch
- 25 g fettarmer Joghurt
- 25 g Feta-Käse
- 40 g fettarmer, geriebener Käse
- 30 g Zuckermais
- 1 Ei
- 6 g Schnittlauch oder Frühlingszwiebeln, fein gehackt
- Pfeffer

Methode:

Zubereitung

1. Alle feuchten Zutaten in einer Schüssel miteinander vermischen, danach die trockenen Zutaten hinzufügen und so lange verrühren, bis eine glatte Masse entstanden ist.
2. 4 Muffin-Förmchen zu 2/3 mit der Masse füllen. Bei 175°C für 15-20 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

Nährwertangaben pro Portion:

	Energie (kcal)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)	Protein (g)
Pro Portion	132	5,8	7,3	1,3	12,4

Fett, davon gesättigte Fettsäuren (g): 2,7

Kohlenhydrate, davon Zucker (g): 2,2

Salz (g): 0,7

*Das Nährwertprofil der Protein-Back-Mix bleibt beim Erhitzen unverändert. Wenn jedoch auch andere Herbalife Nutrition Produkte in den Rezepten verwendet werden, können einige der Vitamingehalte in diesen Produkten durch das Erhitzen abnehmen.

Mürbeteiggebäck



Der Protein-Back-Mix bietet zahlreiche Verwendungsmöglichkeiten. Verwende ihn in süßen und herzhaften Rezepten. Dieses appetitliche Mürbeteiggebäck ist einen Versuch wert!

Portionen: 8

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Backzeit: 20 Minuten

Zutaten:

- 96 g (8 Messlöffel) Herbalife Nutrition Protein-Back-Mix
- 112 g (8 Messlöffel) Protein-Getränkemix
- 50 g Vollkornmehl und ein wenig zum Bestäuben
- 100 g fettreduzierte Margarine, geschmolzen
- 70 ml fettarme Milch

Methode:

Zubehör

Runde Backform mit 20 cm Durchmesser

Zubereitung:

1. Zur Vorbereitung den Backofen auf 170°C vorheizen und den Boden der Form mit Backpapier auslegen. In einer großen Rührschüssel Protein-Back-Mix, Protein-Getränkemix und das Mehl vermengen. Die geschmolzene Margarine unterrühren, dann nach und nach die Milch hinzugeben. Die Mischung mit der Hand ca. 1 Minute lang zu einem Teig kneten. Der Teig sollte fest und klebrig sein.
2. Den Teig in die vorbereitete Form geben und einen Esslöffel in eine kleine Tasse Wasser oder Milch tauchen und damit den Teig so glatt streichen, dass er die ganze Form ausfüllt und eine gleichmäßige Oberfläche entsteht. Eine Gabel mit ihren Zinken in Mehl bestäuben und ein Muster um den Rand des Mürbeteigs herum zeichnen, indem man die Gabelzinken in den Teig drückt und eine Vertiefung bildet. Vier Linien in gleichmäßigen Abständen von einem Ende des Blechs zum anderen einritzen, sodass acht Dreiecke innerhalb des Kreises entstehen. Mit einer Gabel mehrmals in die Gebäck-Dreiecke einstechen, sodass ein gepunktetes Muster entsteht.
3. Auf der untersten Schiene des Ofens 15-20 Minuten goldgelb backen, dann in der Form abkühlen lassen. Aus der Form herausholen und an den markierten Stellen einschneiden, sodass dreieckige Gebäckstücke entstehen.

Nährwertangaben pro Portion:

	Energie (kcal)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)	Protein (g)
Per serving	158	6,0	12,1	1,7	13,7

Fett, davon gesättigte Fettsäuren (g): 1,4

Kohlenhydrate, davon Zucker (g): 1,0

Salz (g): 0,8

*Das Nährwertprofil der Protein-Back-Mix bleibt beim Erhitzen unverändert. Wenn jedoch auch andere Herbalife Nutrition Produkte in den Rezepten verwendet werden, können einige der Vitamingehalte in diesen Produkten durch das Erhitzen abnehmen.

Pancakes



Ein Produkt, unzählige Möglichkeiten – ganz gleich, ob du Lust auf einen süßen oder salzigen Snack hast, der Protein-Back-Mix ist die richtige Wahl. Wie wäre es mit einem köstlichen, fluffigen und proteinreichen Pancake, der in wenigen Minuten zubereitet ist?

Portionen: 1

Zutaten:

- 24 g (2 Messlöffel) Herbalife Nutrition Protein-Back-Mix
- 30 ml fettarme Milch oder Wasser

Methode:

1. Eine beschichtete Pfanne bei niedriger Hitze erwärmen.
2. 24 g (2 Messlöffel) Protein-Back-Mix mit 30 ml (2 EL) fettarmer Milch (1,5 % Fett) oder 30 ml (2 EL) Wasser mischen. Dann den Teig in die Mitte der Pfanne geben und diese leicht schwenken, bis der Pancake die gewünschte Konsistenz erreicht hat.
3. 2-3 Minuten bei geringer Hitze backen, bis die Unterseite goldgelb ist. Dann den Pancake wenden und diesen Schritt auf der anderen Seite wiederholen

Nährstoffe:

Pro Portion

Nährwertangaben pro Portion:

(Bei Zubereitung mit fettarmer Milch)

	Energie (kcal)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)	Protein (g)
Pro Portion	111	2,7	9	1,7	11

Ungesättigte Fettsäuren: 1,2 g

In Kohlenhydrate enthaltener Zucker: 2,1 g

Salz: 0,6 g

*Das Nährwertprofil der Protein-Back-Mix bleibt beim Erhitzen unverändert. Wenn jedoch auch andere Herbalife Nutrition Produkte in den Rezepten verwendet werden, können einige der Vitamingehalte in diesen Produkten durch das Erhitzen abnehmen.

Schokoladenkekse



Entdecke die unendlich vielen Möglichkeiten, die Protein-Back-Mix bietet. Soll es ein süßer oder herzhafter Snack sein? Protein-Back-Mix ist vielseitig und wird jedem Geschmack gerecht. Warum nicht mal diese köstlichen Schokoladenkekse ausprobieren?

Portionen: 16

Backzeit: 10-15 Minuten

Zutaten:

- 96 g (8 Messlöffel) Herbalife Nutrition Protein-Back-Mix
- 104 g (8 Messlöffel) Herbalife Nutrition F1 Smooth Chocolate
- 100 ml fettarme Milch
- 1 Messerspitze Natron
- 50 g Kokosblütenzucker
- 50 g fettarmer Brotaufstrich
- Backpapier

Methode:

Zubereitung

1. Den Ofen auf 180°C vorheizen und ein großes Backblech mit Backpapier auslegen. Protein-Back-Mix, F1 Smooth Chocolate, Natron und Milch in einer großen Schüssel gründlich vermischen, bis die Masse glatt ist.
2. Den fettarmen Brotaufstrich hinzugeben und unterrühren. Danach etwa 2 Esslöffel der Mischung in die Hände geben und zu einer Kugel rollen. Auf das vorbereitete Blech legen und mit den Fingern andrücken, sodass eine Kekform entsteht. Mit dem Rest des Teigs wiederholen, bis acht Kekse entstanden sind. Diese mit einem Abstand von mindestens 2 cm zueinander auf das Backblech setzen.
3. Für 10-15 Minuten backen, bis sie fest und knusprig sind. Auf dem Blech abkühlen lassen und dann auf einem Gitterrost vollständig erkalten lassen.

Nährwertangaben pro Portion:

	Energie (kcal)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)	Protein (g)
Pro Portion	81	3,2	7,7	1,5	5,1

Fett, davon gesättigte Fettsäuren (g): 1,2

Kohlenhydrate, davon Zucker (g): 5,6

Salz (g): 0,5

*Das Nährwertprofil der Protein-Back-Mix bleibt beim Erhitzen unverändert. Wenn jedoch auch andere Herbalife Nutrition Produkte in den Rezepten verwendet werden, können einige der Vitamingehalte in diesen Produkten durch das Erhitzen abnehmen.

Schoko-Vanille-Cupcakes



Vielfältige Möglichkeiten durch den Herbalife Nutrition Protein-Back-Mix. Egal, ob süß oder herzhaft, wir haben für jeden das passende Rezept. Kennst du schon unsere köstlichen Schoko-Vanille-Cupcakes?

Portionen: 8

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Backzeit: 20 Minuten

Zutaten:

- 96 g (8 Messlöffel) Protein-Back-Mix
- 112 g (8 Messlöffel) Protein-Getränkemix
- 230 ml fettarme Milch
- 40 g fettreduzierte Margarine
- 20 g dunkle Schokolade (90%)

Methode:

Zubehör

- 8 Cupcake-Förmchen

- Ein Cupcake-Backblech mit 8 Löchern

Zubereitung

1. Backofen auf 180°C vorheizen und das Cupcake-Backblech mit den acht Cupcake-Förmchen auslegen. Protein-Back-Mix und Protein-Getränkemix in eine große Rührschüssel geben und mit einem Holzlöffel vermengen. Die Margarine hinzugeben und vermengen, anschließend die Milch nach und nach einrühren, bis eine glatte Masse entstanden ist.
2. Die Mischung auf die Muffin-Förmchen verteilen und 15-20 Minuten backen, bis sie aufgegangen und goldbraun sind. In der Form abkühlen lassen.
3. Nach dem Abkühlen der Cupcakes die Schokolade in kleine Stücke brechen und über einem Wasserbad schmelzen lassen (Alternativ: in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben und in der Mikrowelle erhitzen, bis die Schokolade geschmolzen ist). Die Schokolade über die Cupcakes verteilen, trocknen lassen und servieren.

Nährwertangaben pro Portion:

	Energie (kcal)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballast- stoffe (g)	Protein (g)
Pro Portion	143	5,5	9,0	1,0	14,0

Fett, davon gesättigte Fettsäuren (g): 1,9

Kohlenhydrate, davon Zucker (g): 2,0

Salz (g): 0,7

*Das Nährwertprofil der Protein-Back-Mix bleibt beim Erhitzen unverändert. Wenn jedoch auch andere Herbalife Nutrition Produkte in den Rezepten verwendet werden, können einige der Vitamingehalte in diesen Produkten durch das Erhitzen abnehmen.

Tomaten-Pilz-Brot



Der Protein-Back-Mix von Herbalife Nutrition sorgt für unzählige Möglichkeiten. Egal, ob süß oder deftig, wir haben das richtige Rezept für jeden Geschmack. Wie wäre es mit diesem köstlichen Tomaten-Pilz-Brot?

Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Backzeit: 40 Minuten + Zeit zum Abkühlen

Zutaten:

- 96 g (8 Messlöffel) Protein-Back-Mix
- 78 g (6 Messlöffel) Formula 1 Herzhafte Mahlzeit Kräuter-Pilz Geschmack
- 210 ml fettarme Milch
- 20 g 30% fettreduzierter geriebener Cheddar-Käse
- 50 g 50% fettreduzierter geriebener reifer Käse
- 1 (90 g) Tomate, gehackt
- 2 EL Basilikum und Petersilie, gehackt
- Optional: Meersalz und Schwarzer Pfeffer

Methode:

Zubehör

- Kastenform für 500 g Teig
- Backpapier

Zubereitung:

1. Backofen auf 180°C vorheizen und die Kastenform mit einem Bogen Backpapier auslegen. In einer großen Schüssel Protein-Back-Mix und F1 Herzhafte Mahlzeit vermischen. Die Milch nach und nach für 1-2 Minuten unterrühren, bis eine glatte Masse entstanden ist.
2. Tomaten, Käse, Basilikum und Petersilie hinzugeben und gründlich vermischen. Den Teig in die Kastenform geben und mit einem flachen Messer glattstreichen. 35-40 Minuten backen, bis es auch in der Mitte durchgebacken ist. Dies kann getestet werden, indem ein Holzspieß in die Mitte des Brots gesteckt wird – wenn er sauber herauskommt, ist es durchgebacken. Mindestens 10 Minuten in der Form abkühlen lassen.
3. Das Brot aus der Form herausholen und das Backpapier entfernen. Das Brot aufschneiden und servieren.

Nährwertangaben pro Portion:

	Energie (kcal)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)	Protein (g)
Pro Portion	239	7,9	14,2	5,8	25,3

Fett, davon gesättigte Fettsäuren (g) : 3,5

Kohlenhydrate, davon Zucker (g) : 4,3

Salz (g) : 1,3

*Das Nährwertprofil der Protein-Back-Mix bleibt beim Erhitzen unverändert. Wenn jedoch auch andere Herbalife Nutrition Produkte in den Rezepten verwendet werden, können einige der Vitamingehalte in diesen Produkten durch das Erhitzen abnehmen.

Vegetarische Mini-Pizzas



Die Möglichkeiten mit Protein-Back-Mix sind endlos. Ob süß oder herzhaft – für jeden Geschmack ist etwas dabei. Wie wäre es mit diesen vegetarischen Mini-Pizzas?

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 15 Minuten, plus Ruhezeit

Backzeit: 15 Minuten

Zutaten:

- 48 g (4 Messlöffel) Protein-Back-Mix
- 3 g Trockenhefe
- 35 ml fettarme Milch
- 20 g backstarkes Mehl zum Bestäuben (oder eine glutenfreie Alternative)
- 2 EL Passata
- 4 frische Basilikumblätter
- 30 g fettreduzierter Mozzarella, gerieben
- 80 g Zucchini, klein geschnitten
- 4 Oliven, in Scheiben
- 20 g Mais
- Meersalz und schwarzer Pfeffer

Methode:

Zubereitung

1. Protein-Back-Mix und die Hefe in einer großen Schüssel vermischen. Milch in einem kleinen Topf auf Raumtemperatur erwärmen, anschließend in die Schüssel zu der Hefemischung geben und für 1 Minute verrühren. Die Schüssel luftdicht abdecken und an einem warmen Ort für 1 Stunde ruhen lassen.
2. Den Backofen auf 200°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Eine saubere Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und den Teig darauf geben. Den Teig in zwei gleich große Stücke trennen und mit den Händen zu Kugeln formen. Mit einem mit Mehl bestäubten Nudelholz die Kugeln rund ausrollen (ca. 10 cm) und dabei mit Mehl bestäuben. Den ausgerollten Teig auf das Backpapier legen.
3. Auf jede Pizza einen Esslöffel Passata geben und mit einem Löffelrücken bis zum Rand verteilen. Die Basilikumblätter in kleine Stücke reißen, über die Passata streuen und mit Salz und Pfeffer würzen. Jede Pizza zu gleichen Teilen mit Zucchini, Mozzarella, Mais und Oliven belegen. 10-15 Minuten backen, bis die Pizza goldbraun und der Käse geschmolzen ist. Sofort servieren oder abkühlen lassen und kalt verzehren.

Nährwertangaben pro Portion:

	Energie (kcal)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)	Protein (g)
Pro Portion	190	5,1	18,7	2,8	17,0

Ungesättigte Fettsäuren: 2,1 g

In Kohlenhydrate enthaltener Zucker: 2,4 g

Salz: 0,4 g

*Das Nährwertprofil der Protein-Back-Mix bleibt beim Erhitzen unverändert. Wenn jedoch auch andere Herbalife Nutrition Produkte in den Rezepten verwendet werden, können einige der Vitamingehalte in diesen Produkten durch das Erhitzen abnehmen.

Waffeln



Wir haben eine weitere Rezeptidee mit dem Protein-Back-Mix für dich. Süße und herzhaftere Rezepte können mit dem Protein-Back-Mix ganz einfach zubereitet werden. Diese proteinreichen Waffeln sind in wenigen Minuten fertig.

Portionen: 2 mittelgroße Waffeln

Backzeit: 8-12 Minuten

Zutaten:

- 24 g (2 Messlöffel) Herbalife Nutrition Protein-Back-Mix
- 26 g (2 Messlöffel) Herbalife Nutrition F1 Vanilla Crème
- 30 g Hafermehl
- 100 ml fettarme Milch
- 1 mittelgroßes Ei
- 2 Eiweiße

Methode:

Zubereitung

1. Eier in einer Schüssel verquirlen, danach die Milch hinzugeben.
2. Nun restliche Zutaten dazugeben und verrühren, bis ein glatter Teig entsteht.

3. Für 15 Minuten ruhen lassen, falls Zeit dafür ist - ansonsten gleich mit dem Backen beginnen.
4. Ein Waffeleisen auf mittlere Hitze einstellen.
5. Auf beiden Seiten goldgelb backen.
6. Mit dem Lieblingsbelag genießen.

Nährwertangaben pro Portion:

	Energie (kcal)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)	Protein (g)
Pro Portion	223	7,3	20,0	4,2	19,3

Fett, davon gesättigte Fettsäuren (g): 2,2

Kohlenhydrate, davon Zucker (g): 6,6

Salz (g): 0,7

*Das Nährwertprofil der Protein-Back-Mix bleibt beim Erhitzen unverändert. Wenn jedoch auch andere Herbalife Nutrition Produkte in den Rezepten verwendet werden, können einige der Vitamingehalte in diesen Produkten durch das Erhitzen abnehmen.