

10 Proteinreiche Bowl-Rezepte für mehr Energie

Gesunde Ernährung ohne Stress – nährend, einfach, lecker.

Quinoa-Power-Bowl

- Zutaten:
 - 100 g Quinoa (gekocht)
 - ½ Avocado
 - 1 Handvoll Babyspinat
 - 1 Paprika, gewürfelt
 - 100 g Kichererbsen
 - Dressing: Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Protein pro Portion: ca. 32 g

Linsen-Süßkartoffel-Bowl

- Zutaten:
 - 150 g gekochte Linsen
 - ½ Süßkartoffel (gebacken)
 - 1 Handvoll Rucola
 - 1 EL Kürbiskerne
 - Dressing: Tahini-Zitronen-Dressing

Protein pro Portion: ca. 28 g

Tempeh-Gemüse-Bowl

- Zutaten:
 - 150 g Tempeh, angebraten
 - Brokkoli (gedämpft)
 - Karottenstreifen
 - ½ Tasse Vollkornreis
 - Dressing: Sojasauce, Sesamöl

Protein pro Portion: ca. 34 g

Grüne Protein-Bowl

- Zutaten:
 - 150 g Edamame
 - ½ Avocado
 - 1 Handvoll Feldsalat
 - Gurkenscheiben
 - 1 EL Hanfsamen

Protein pro Portion: ca. 30 g

Mediterrane Kichererbsen-Bowl

- Zutaten:
 - 150 g Kichererbsen
 - Tomaten, Gurken, Oliven
 - 50 g Feta oder veganer Feta
 - ½ Tasse Hirse
 - Dressing: Olivenöl & Kräuter

Protein pro Portion: ca. 29 g

Tofu-Sesam-Bowl

- Zutaten:
 - 150 g Tofu, mariniert und angebraten
 - 1 Handvoll Spinat
 - ½ Tasse Quinoa
 - Brokkoli, Sesam

Protein pro Portion: ca. 33 g

Proteinreiche Buddha-Bowl

- Zutaten:
 - 100 g Kichererbsen
 - 100 g Quinoa
 - 50 g geröstete Kürbiskerne
 - 1 Handvoll Blattsalat
 - Dressing: Apfelessig, Olivenöl

Protein pro Portion: ca. 31 g

Rote-Linsen-Bowl

- Zutaten:
 - 150 g rote Linsen
 - Zucchini & Karotten
 - ½ Tasse Wildreis
 - 1 EL Sonnenblumenkerne

Protein pro Portion: ca. 29 g

Avocado-Bohnen-Bowl

- Zutaten:
 - 150 g schwarze Bohnen
 - ½ Avocado
 - Paprika & Tomaten
 - ½ Tasse Quinoa
 - Koriander, Limette

Protein pro Portion: ca. 32 g

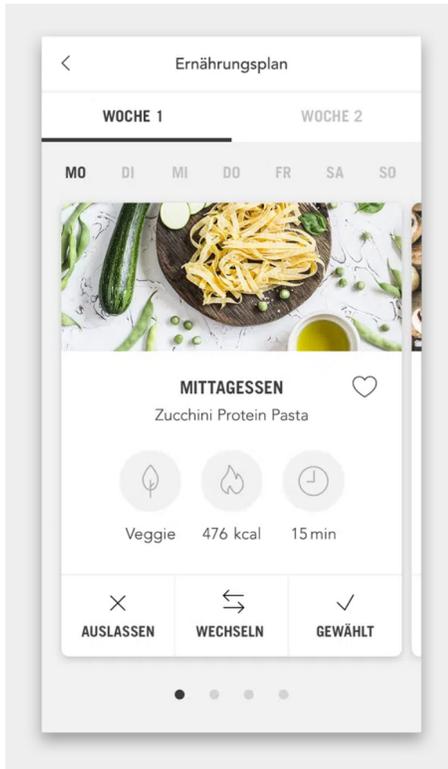
Gerstengras-Smoothie-Bowl

- Zutaten:
 - 1 Banane
 - 150 g Sojajoghurt
 - 2 TL Gerstengraspulver
 - 2 EL Hanfsamen
 - Toppings: Beeren, Nüsse

Protein pro Portion: ca. 26 g

✨ Lust auf gesunde Rezepte inklusive Einkaufslisten? ✨

In meinen exklusiven - ganz individuellen - 12-Monats-Rezeptplänen findest du:



- 12 Monate leckere gesunde Rezepte - für den Alltag oder zum Abnehmen
- Einkaufslisten, die dir Zeit sparen
- Ein Onlinekurs für mehr Gesundheitswissen im Alltag und Genuss ohne Verzicht

Und das Beste: Viele **Krankenkassen** **erstattet** die Pläne! Gib einfach deine Krankenkasse unter www.rezeptplaene.de ein und schau nach, unter welchen Bedingungen und ob bzw. wieviel dir erstattet wird.

Hol dir jetzt deine Rezeptpläne und mach gesundes Essen endlich einfach.

Preisgekrönt:
Krankenkassen geben dir bis zu 100% der Kosten zurück

GEPRÜFT & ZERTIFIZIERT
BIS 100% CASHBACK
NACH § 20 SGB V

Unser zertifizierter Ernährungsplaner ist als Gesundheitskurs so gut, dass die meisten Krankenkassen in Deutschland 100% der Kosten erstatten.

So viel zahlt deine Krankenkasse

Mehr zu Imke Kleinert



Mach auch du es dir einfach und lebe einen gesunden basischen Lifestyle in Leichtigkeit.

Als Autorin habe ich mehrere Bücher zur basenreichen Ernährung veröffentlicht sowie ein Online Training entwickelt.

Mit meinen Kooperationspartnern entwickle ich zudem gerne neue Ideen sowie Projekte oder schreibe für Onlinemagazine (MyPfadfinder). In meinen Coachings zur basischen Ernährung kombiniere ich Mentaltraining, um gesunde Essgewohnheiten oder das Abnehmvorhaben zu unterstützen.

Hast Du Fragen an mich? Dann schreibe mir doch einfach eine Email oder buche direkt ein [Beratungsgespräch](#). Ich freue mich auf Dich!

Mehr über meinen basischen Weg findest du auch hier: [Mein basischer Weg](#)

Viele Grüße

Imke Kleinert

Autorin, Hypnoocoach, zert. Ernährungsberater
www.imkekleinert.de

Impressum

Imke Kleinert
c/o RA Matutis
Berliner Straße 57
14467 Potsdam

E-Mail: info@imkekleinert.de
Telefon: 0178 5530962
Website: <https://imkekleinert.de/>

Verantwortlich für redaktionelle Inhalte
Imke Kleinert

Von der Umsatzsteuer gemäß § 19 Umsatzsteuergesetz befreit.

Haftung für Links

Externe Links unserer Internetseite führen zu Inhalten fremder Anbieter. Für diese Inhalte ist allein der jeweilige Anbieter verantwortlich. Bei bekannt werden von Rechtsverletzungen werden diese Links umgehend entfernt.