



High Protein Baguette

Zutaten (2 Stk. á 7 Scheiben)

- 275 g Dinkelmehl (630er)
- 250 g Skyr
- 50 g Wasser
- 1 Pck. Backpulver
- 1 TL Salz

Zubereitung

Schritt 1

- Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Alle Zutaten vermengen (Knetstab oder per Hand) 15 Minuten ruhen lassen.

Schritt 2

- 2 Baguettes formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.
- 15 Minuten backen (je nach gewünschter Bräunung).

Nährwerte pro Scheibe: 79 kcal, 14 g Kohlenhydrate, 4 g Protein, 0 g Fett



Dattel-Curry-Dip

Zutaten (600 g)

- 150 g Datteln, entsteint
- 150 g griechischer Joghurt
- 300 g Frischkäse
- 2 TL Currypulver
- 1 TL Salz
- 1 Msp Cayennepfeffer
- 1 TL Limettensaft
- Schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Schritt 1

- Datteln in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Je kleiner, desto besser.
- Datteln mit Joghurt pürieren.

Schritt 2

- Dattelmasse mit allen anderen Zutaten verrühren. Bei Bedarf mit Currypulver, Datteln und Petersilie dekorieren.

Nährwerte pro 100 g:
Pro Portion (30 g):

216 kcal, 21 g Kohlenhydrate, 4 g Protein, 14 g Fett
65 kcal, 6 g Kohlenhydrate, 1 g Protein, 4 g Fett

Rucola-Tomaten-Dip

Zutaten (420 g)

- 80 g getrocknete Tomaten
- 300 g Frischkäse
- 40 g Rucola
- ¼ TL Cayenne-Pfeffer
- Salz
- Tomatenmark

Zubereitung

Schritt 1

- Getrocknete Tomaten kleinschneiden und Rucola hacken.

Schritt 2

- Alle Zutaten verrühren und mit Salz und Cayenne-Pfeffer abschmecken.

Nährwerte pro 100 g:
Pro Portion (30 g):

223 kcal, 7 g Kohlenhydrate, 5 g Protein, 19 g Fett
67 kcal, 2 g Kohlenhydrate, 1 g Protein, 6 g Fett