



Sep.Social

Dein Meal Prep Guide

10 Rezepte aus Seps eigener Kueche

Proteinreiche Rezepte fuer Bulk- und Cut-Phasen - mit Zutaten, Zubereitung und Makros pro Portion. Fuer Online Fitness Coaching in Oesterreich und dem DACH-Raum.

Rezeptuebersicht

1. High Protein Milchreis
2. Lemon Garlic Rice mit Süßkartoffel und Lachs
3. One-Pot Asia Pangasius Bowl
4. Tomaten Reis One Pot
5. Protein Brownie-Grießauflauf mit Heidelbeer-Topping
6. High Protein Cheeseburger Pockets
7. High Protein Grießkuchen
8. Fluffiger Fitness-Dinkelstriezel
9. Oatkage - Bananen-Skyr-Kuchen
10. Betonblock-Reispudding-Kuchen

High Protein Milchreis

Zeit: ~60 min | Portionen: 8 Portionen | Schwierigkeit: Einfach

Zutaten

- 820 g Rundkornreis
- 250 g Eiweißpulver (neutral oder Vanille)
- 15 g Flohsamenschalen
- 10 g Salz
- 8 g Stevia-Drops (Kandis-Art)
- 500 ml Wasser (nach Bedarf zum Nachgießen)

Zubereitung

1. Reis bedeckt mit reichlich Wasser aufkochen. Salz und Stevia-Drops gleich dazugeben. Ca. 10 Minuten kochen.
2. Herdplatte abdrehen. Schrittweise Wasser nachgießen und umrühren, bis die Konsistenz cremig ist (insgesamt ca. 400-500 ml).
3. Vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen, bis er noch lauwarm ist.
4. Eiweißpulver und Flohsamenschalen einrühren, bis alles gleichmäßig verteilt ist.
5. Komplett auskühlen lassen, dann in 8 gleiche Portionen aufteilen. Hält im Kühlschrank 5-7 Tage.

NAEHRWERTE (pro Portion, ohne Toppings)

476 kcal	3 g	82,4 g	30,8 g
kcal	Fett	KH	Eiweiss

Tipp: Toppings wie Cashewmus, Banane oder Beeren erst direkt vor dem Essen dazugeben.

Lemon Garlic Rice mit Süßkartoffel und Lachs

Zeit: ~35 min | Portionen: 1-2 Portionen | Schwierigkeit: Mittel

Zutaten

- 130 g Basmati Reis
- 170 g Süßkartoffel (Würfel)
- 500 g Kaisergemüse
- 100 g Mais-Erbesen-Karotten Mischung
- Gemüsebrühe + Gewürze, ca. 400 ml Wasser
- 125 g Lachsfilet
- 15 ml Sojasauce, 10 g Honig, 1 TL Garnelen-Gewürz, 1 TL Zitronensaft, Pfeffer

Zubereitung

1. Sojasauce, Honig, Gewürz, Zitronensaft und Pfeffer zu einer Glasur verrühren. Ein Drittel separat beiseitestellen.
2. Reis, Süßkartoffel, Gemüse in den Reiskocher geben, mit Wasser/Brühe/Gewürzen auffüllen, Standard-Modus starten.
3. Lachs trocken tupfen, mit zwei Dritteln der Glasur bepinseln.
4. Nach ca. 10 Minuten Garzeit den Lachs mit Hautseite nach unten in den Dampfeinsatz legen, Deckel sofort schließen.
5. Weitere 15-20 Minuten garen, bis der Lachs innen noch saftig ist (Kerntemperatur ~63°C).
6. Restliche Glasur über den heißen Lachs geben, mit frischem Zitronensaft servieren.

NAEHRWERTE (Basis ohne Lachs (+ 125 g Lachs: ~200 kcal, 25 g Eiweiß, 10 g Fett))

-	1,5 g	83,5 g	12,7 g
kcal	Fett	KH	Eiweiss

One-Pot Asia Pangasius Bowl

Zeit: ~40 min | Portionen: 2 Portionen | Schwierigkeit: Einfach

Zutaten

- 311 g Pangasiusfilet
- 180 g Reis (trocken)
- 1 Paprika, 1/2-1 Zucchini, 1/2 Zwiebel
- ca. 150 g TK-Gemüsemix
- 1/2-1 Gurke (frisches Topping)
- 40 ml Sojasauce, 15 g Honig, 10-15 ml Zitronen-/Limettensaft, Knoblauch, Chiliflocken, Pfeffer

Zubereitung

1. Reis waschen, mit Wasser in den Reiskocher geben. Zwiebel, Paprika, Zucchini und TK-Gemüse dazu.
2. Sauce anrühren. Ein Drittel über den trocken getupften Fisch geben, 10-20 Minuten marinieren.
3. Restliche Sauce zu Reis und Gemüse geben, kurz vermischen. Reiskocher starten.
4. Fisch gegen Ende der Garzeit oben auf Reis und Gemüse legen (nicht von Anfang an im Dämpfeinsatz), fertig garen.
5. Fisch ist fertig, wenn er undurchsichtig ist und sich leicht teilen lässt (~63°C).
6. Alles vorsichtig vermengen, auf 2 Portionen aufteilen. Gurke erst beim Servieren frisch dazugeben.

NAEHRWERTE (Meal-Prep-Richtwert: ~155 g Pangasius + 90 g Reis (trocken) + Gemüse pro Portion)

-	-	-	-
kcal	Fett	KH	Eiweiss

Tipp: Fisch nicht von Anfang an in den Dämpfeinsatz - sonst dauert es 15-20 Minuten länger.

Tomaten Reis One Pot

Zeit: ~30 min | Portionen: 2 Portionen | Schwierigkeit: Einfach

Zutaten

- 400 g passierte Tomaten
- 500 g Kaisergemüse
- 200 g Mais-Erbesen-Karotten Mischung
- 100 g Basmati Reis
- 80 g Nudeln
- Gewürze nach Wahl (Salz, Pfeffer, Paprika, Knoblauch)
- optional: 80 g Hühnerfleisch, Olivenöl

Zubereitung

1. Reis, Nudeln, Gemüse in einen großen Topf geben. Passierte Tomaten und Wasser dazugeben, bis alles bedeckt ist.
2. Würzen.
3. Aufkochen, dann auf niedriger Hitze köcheln lassen (~20-25 min) bis Reis und Nudeln gar sind. Gelegentlich umrühren.
4. Optional: Hühnerfleisch separat anbraten und unterrühren, etwas Olivenöl dazugeben.

NAEHRWERTE (pro Portion, ohne Hühnchen & Öl)

507 kcal	3,6 g	91,8 g	21 g
kcal	Fett	KH	Eiweiss

Tipp: Mit 80 g Hühnchen kommen nochmal ca. 20 g Protein dazu.

Protein Brownie-Grießauflauf mit Heidelbeer-Topping

Zeit: ~10 min | Portionen: 1 Portion | Schwierigkeit: Einfach

Zutaten

- 55 g Weizengrieß / Kindergrieß
- 40 g Brownie-Proteinpulver
- 10 g Kakaopulver (ungesüßt)
- 100 g Bifidus-Joghurt
- 1 Ei
- 5 g dunkle Schokolade (~75%)
- 1 TL Backpulver, 1 Prise Salz
- 100 ml kochendes Wasser
- 100 g TK-Heidelbeeren



Zubereitung

1. Grieß mit kochendem Wasser verrühren, 3-5 Minuten quellen lassen.
2. Proteinpulver, Kakao, Joghurt, Ei, Backpulver und Salz dazugeben, gut verrühren.
3. Teig glattstreichen, bei 700 Watt 1 Minute in der Mikrowelle erhitzen.
4. Schokostück in die Mitte drücken, nochmal ca. 60 Sekunden erhitzen (gesamt ~2 min).
5. 2-3 Minuten ruhen lassen. Heidelbeeren separat ca. 90 Sekunden erwärmen und warm darübergeben.

NAEHRWERTE (pro Portion)

617 kcal	16,7 g	57,2 g	48,5 g
kcal	Fett	KH	Eiweiss

Tipp: Nicht weitergaren, wenn der Rand schon fest ist - sonst wird er trocken.

High Protein Cheeseburger Pockets

Zeit: ~40 min | Portionen: 8 Stück | Schwierigkeit: Mittel

Zutaten

- 500 g Magerquark, 415 g Mehl, 1 1/4 TL Backpulver, Salz
- 400 g mageres Rinderhackfleisch
- 1 Zwiebel, Knoblauchpulver, Paprikapulver, Salz, Pfeffer
- 80 g leichter Frischkäse, 45 g Ketchup, 1 EL Senf
- 60 g gewürfelte Gurken
- 160 g Light Streukäse



Zubereitung

1. Aus Magerquark, Mehl, Backpulver und Salz einen glatten Teig kneten, kurz ruhen lassen.
2. Hackfleisch scharf anbraten, Zwiebel und Gewürze dazugeben, kurz mitbraten.
3. Frischkäse, Ketchup, Senf und Gurken einrühren.
4. Teig in 8 Stücke teilen, rund ausrollen. Käse und Füllung in die Mitte, Teig verschließen.
5. Von beiden Seiten scharf anbraten, dann bei 180°C Umluft 12-15 Minuten fertig backen.

NAEHRWERTE (pro Pocket)

380 kcal

kcal

7 g

Fett

43 g

KH

31 g

Eiweiss

High Protein Grießkuchen

Zeit: ~40 min | Portionen: 1 Kuchen (~20 cm) | Schwierigkeit: Einfach

Zutaten

- 450 g Skyr (0% Fett)
- 120 g Weichweizengrieß
- 2 Eier
- 1 EL Süßungsmittel
- 1 TL Vanilleextrakt

Zubereitung

1. Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen, Backform vorbereiten.
2. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren - kein Vorquellen nötig.
3. Teig in die Form füllen, ca. 33 Minuten backen bis goldbraun und die Stäbchenprobe sauber ist.
4. Kurz auskühlen lassen, nach Belieben toppen.



NAEHRWERTE (gesamt, ohne Toppings)

846 kcal

kcal

12 g

Fett

103 g

KH

74 g

Eiweiss

Tipp: Für mehr Protein: 30 g Eiweißpulver dazugeben (dann etwas mehr Flüssigkeit einplanen).

Fluffiger Fitness-Dinkelstriezel

Zeit: ~2,5 h (davon 20 min aktiv) | Portionen: ~10 Scheiben | Schwierigkeit: Mittel

Zutaten

- 250 g Dinkelmehl Type 630/700, 50 g Dinkelvollkornmehl
- 100 g Skyr oder Magertopfen, 1 Ei
- 100-120 ml fettarme Milch
- 7 g Trockenhefe
- 25-35 g Zucker (oder Stevia/Erythrit)
- 20 g Butter, 1 TL Vanilleextrakt, 1/2 TL Salz
- optional: Zitronenabrieb, 30-40 g Rosinen

Zubereitung

1. Mehle und Trockenhefe vermischen. Milch, Ei, Skyr/Topfen, Süßungsmittel, Vanille und Salz dazugeben.
2. Ca. 8-10 Minuten kräftig kneten, weiche Butter nach und nach einkneten.
3. Abgedeckt 60-90 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
4. Teig in 3 Stränge teilen, zu einem Striezel flechten.
5. Nochmals 30-45 Minuten gehen lassen, mit Milch bestreichen.
6. Bei 175°C Ober-/Unterhitze 25-30 Minuten backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

NAEHRWERTE (pro Scheibe, ohne Rosinen)

~145-155 kcal	~3 g	~23-25 g	~6-7 g
kcal	Fett	KH	Eiweiss

Tipp: Meal-Prep: nach dem Auskühlen luftdicht verpacken, Scheiben kurz toasten zum Aufwärmen.

Oatkage - Bananen-Skyr-Kuchen

Zeit: ~25 min | Portionen: 1 Kuchen | Schwierigkeit: Einfach

Zutaten

- 2 Eier
- 1 Banane
- 200 g Skyr
- 150 g Dinkelmehl
- 50 g Whey (Vanilla oder neutral)
- 1 TL Backpulver, 1 Prise Salz
- optional: Süßungsmittel, Heidelbeeren

Zubereitung

1. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren, Banane dabei gut zerdrücken.
2. Heidelbeeren optional in Mehl wenden und vorsichtig unterheben.
3. Bei 200°C 5 Minuten anbacken, dann auf 175°C reduzieren und 15-20 Minuten fertig backen.

NAEHRWERTE (gesamt)

1.144 kcal	17 g	158 g	93 g
kcal	Fett	KH	Eiweiss

Tipp: Whey-Geschmack beeinflusst den Kuchen stark - Vanille oder Schokolade empfohlen.

Betonblock-Reispudding-Kuchen

Zeit: ~10 min | Portionen: 1 Kuchen | Schwierigkeit: Einfach

Zutaten

- 90 g Reispudding (fertig)
- 35 g veganes Proteinpulver (Schoko/Cookie)
- 10 g Backkakao
- 3 Eiklar (~90 ml)
- 100 g Himbeeren
- 1 Prise Salz

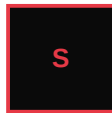
Zubereitung

1. Reispudding, Proteinpulver, Backkakao und Salz vermengen, Eiklar dazugeben, glatt rühren.
2. Himbeeren vorsichtig unterheben.
3. Bei 800-1000 Watt ca. 7 Minuten in der Mikrowelle garen, nach 5 Minuten checken.
4. 1-2 Minuten ruhen lassen, toppen und genießen.

NAEHRWERTE (gesamt, ohne Toppings)

583 kcal	4 g	80 g	48 g
kcal	Fett	KH	Eiweiss

Tipp: Höhere, schmalere Form verwenden - gart gleichmäßiger als eine flache Schüssel.



Willst du einen Plan, der genau auf dich zugeschnitten ist?

1:1 Online Fitness Coaching fuer Oesterreich und den DACH-Raum.

sebos.ch