



Lebkuchen-Cookies-Protein-Mugcake (2 Minuten) mit High Protein Cookies oder Premium Whey Cookies

Zutaten (1 Becher):

30 g High Protein Cookies
2 EL Dinkelmehl
1 Ei (oder 80 g Skyr)
40–60 ml Milch
1 TL Lebkuchenmischung
½ TL Backpulver
1 TL Ahornsirup

Zubereitung:

Glatt rühren, 60–90 Sek. in der Mikrowelle garen. Mit Joghurt und Orangenabrieb toppen.



High Premium Whey Isolat

High Protein

AM SPORT®

Heißer Pfirsich-Lebkuchen-Proteintee mit Clear Iso Whey Eistee Zitrone oder Pfirsich

Zutaten (1 große Tasse):

25–30 g Clear Iso Whey
300–350 ml heißes (nicht kochendes) Wasser
½–1 TL Lebkuchenmischung
1 Scheibe Orange

Zubereitung:

Pulver in heißem Wasser lösen, Gewürz einrühren, mit Orange servieren. (Clear Whey ist in Eistee-Aromen erhältlich und kann heiß angerührt werden.)



Clear Iso Whey

Bratapfel-Crumble-Gläschen

mit Energy Bar Cranberry

Zutaten (2 Gläser):

2 Äpfel in Würfeln
1 TL Butter oder Kokosöl
1 TL Lebkuchenmischung
1 TL Honig
1 Energy Bar Cranberry grob zerbröselt
150 g Skyr

Zubereitung:

Äpfel kurz schmoren, würzen.
In Gläser schichten:
Äpfel → Skyr → Bar-Crumble.



AM SPORT

Lebkuchen-Protein-Shake (Vanille)

Premium Whey Vanille /
Endurance Recover Shake Vanille /
Natural vegan Vanille/Whey Icecream-Vanille

Zutaten (1 Portion):

1 Portion Premium Whey Vanille /
Endurance Recover Shake Vanille /
Natural vegan Vanille/Whey Icecream-Vanille
250 ml (Mandel- oder Kuh-)Milch,
½ Banane (gefroren in Stücken)
1 TL Lebkuchenmischung
1 TL Mandelmus
1 Prise Salz

Zubereitung:

Alles cremig mixen.
Optional: 1 EL Haferflocken
für mehr Sättigung.



AM SPORT®

High-Protein-Lebkuchen-Pralinen (no-bake) AMSPORT High Protein Riegel

Zutaten:

2x AMSPORT High Protein Riegel (Dark Choco o. Ä.)
fein gehackt
80 g Datteln (weich)
40 g Haferflocken
1 EL Mandelmus
1–1,5 TL Lebkuchenmischung
Optional: 20 g Zartbitterkuvertüre
zum Überziehen

Zubereitung:

Alles im Cutter zu einer formbaren Masse mixen,
Kugeln rollen, ggf. kurz in Schoko tauchen,
kaltstellen.



High Protein Bar

AM SPORT

Clear-Gelee mit Zitrone & Lebkuchen

Dessert im Glas

Zutaten (4 kleine Gläser):

500 ml Clear Iso Whey Eistee Zitrone
(fertig angerührt, eher kräftig)
1–1½ TL Lebkuchenhischung
6 Blatt Gelatine (oder vegane Alternative)
Topping: Joghurt + Früchte

Zubereitung:

Clear-Drink mit Gewürz erwärmen (nicht kochen),
Gelatine einrühren, in Gläser füllen, kalt gelieren;
mit Joghurt und Früchten toppen.



Clear Iso Whey