

9 REZEPTIDEEN MIT HANFPROTEINPULVER



WARUM WIR HANF LIEBEN

Hanf ist ein Naturheld – und wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, Ihnen die Vorteile dieser proteinreichen Kulturpflanze näherzubringen. Bei Hanf handelt es sich nicht nur um eine der nachhaltigsten Pflanzen auf unserem Planeten überhaupt – sie ist auch eine der nahrhaftesten. Das schließt übrigens die Hanfsamen mit ein, perfekte Kraftpakete aller erster Güte.

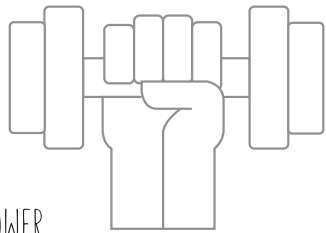
FABULÖSE FETTE

Hanf ist vollgepackt mit guten Omega-3-, -6- und -9-Fettsäuren. Davon profitiert der gesamte Organismus unter anderem Herz, Gehirn, Augen, Haut, Haare und das Immunsystem.



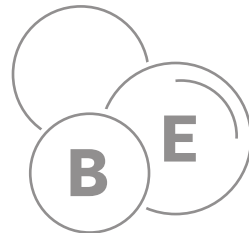
BALLASTSTOFF BOOSTER

Hanfproteinpulver ist vollgepackt mit gesunden Ballaststoffen, die die Verdauung ankurbeln. Davon profitiert der gesamte Metabolismus und nicht zuletzt das körperliche Wohlbefinden.



PROTEIN POWER

Pflanzenproteine aus Hanfsamen machen dieses Power Powder für Vegetarier und Veganer so interessant. Hanf ist eine besonders wertvolle Quelle für pflanzliches Eiweiß und liefert alle essentiellen Aminosäuren.



VITAMINE

Hanf ist nicht umsonst eine außergewöhnliche Kulturpflanze, die einen sehr guten Ruf zurückerobered hat: Hanf liefert eine Vielzahl an Vitaminen, wie Vitamin E und B-Vitamine.

9 LECKERE UND GESUNDE REZEPTE MIT HANFPROTEINPULVER

Proteinpulver wird und nur von Bodybuildern eingenommen? Nicht ganz! Mit der steigenden Nachfrage nach veganen und vegetarischen Lebensmitteln wird das Thema pflanzliches Proteinpulver immer wichtiger. Wir alle benötigen ausreichend Eiweiß, um sicherzustellen, dass unser Körper die Kraft hat, gesunden Zellwachstum zu fördern und den Muskelaufbau sowie Muskel- und Knochenhalt zu sichern.

Hanfproteinpulver ist hier eine der besten Alternativen. Es hat nicht nur einen hohen Proteingehalt, sondern verfügt - als eine der wenigen pflanzlichen Quellen - auch über alle essentiellen Aminosäuren. Darüber hinaus kann es sehr gut aufgenommen und verdaut werden und enthält eine gute Portion wichtiger Ballaststoffe.

Man muss kein Bodybuilder oder Fitnessjunkie sein, um die Vorteile für das Wohlbefinden zu nutzen. Hanfproteinpulver ist nicht nur für Veganer eine wertvolle Eiweißquelle, sondern bietet gegenüber herkömmlicher Proteinpulver viele gesundheitliche Vorteile. Unser Tipp: Ist es besonders vielseitig anwendbar und kann sogar zum Backen verwendet werden. Probieren Sie es aus!



WAS SIND PROTEINE

Proteine bzw. unentbehrliche Aminosäuren sind lebenswichtige Bestandteile unseres Körpers.

WARUM BRAUCHT DER KÖRPER PROTEINE?

Proteine tragen zum Erhalt und zur Zunahme der Muskelmasse und zur Erhaltung normaler Knochen bei.

WIE VIEL PROTEIN TÄGLICH WIRD EMPFOHLEN?

Die empfohlene Zufuhr für Erwachsene liegt bei 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht, ab 65 Jahre sogar bei 1,0 Gramm.

Bezogen auf ein durchschnittliches Körpergewicht von Männern (75 kg) bzw. Frauen (60 kg) unter 65 Jahre liegt der Protein-Tagesbedarf bei etwa 60 bzw. 48 Gramm.

WO KANN ICH PROTEINE FINDEN?

Gute Proteinquellen:



Milchprodukte



Fleisch



Fisch



Mandeln, Soja, Erbsen



Kürbiskerne



Hanfproteinpulver

PROTEINE FÜR KNOCHEN UND MUSKELN

Proteine (Eiweiße) bilden zusammen mit Fetten und Kohlenhydraten die drei wichtigen Hauptnährstoffgruppen. Der Körper ist auf eine kontinuierliche Zufuhr von Proteinen angewiesen, denn sie erfüllen im Körper wichtige Aufgaben. Sie sind beispielsweise Bausteine für Muskeln, Immunabwehr, Hormone und Stoffwechsel.

NEU BEI MEDICOM: BIO HANFPROTEINPULVER



Integrieren Sie den grünen Kraftlieferanten der MEDICOM TERRA®-Naturlinie in Ihren Alltag.

Denn mit mindestens 50 % Eiweiß versorgt es mit einem hohen Proteingehalt und mit allen essenziellen Aminosäuren. Zudem liefert es viele wertvolle Ballaststoffe und ein optimales Fettsäuremuster an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, wie Omega-3-Fettsäuren.

Nährwerte (je 100 g):

Energie 1615 kJ / 386 kcal

Fett 14,60 g

- davon gesättigte Fettsäuren 3,70 g
- davon einfach ungesättigte Fettsäuren 4,02 g
- davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren 6,87 g

Kohlenhydrate 7,00 g

• davon Zucker 3,00 g

Ballaststoffe 12,10 g

Eiweiß 50,50 g

Salz 0,002 g



Wussten Sie? _____



Neben dem tollen Nährstoffgehalt ist die Konsistenz und der Geschmack das Besondere an Hanfproteinpulver von Medicom. Das Pulver ist zart cremig und schmeckt mild nussig.

HANFPROTEINPULVER IN SMOOTHIES UND SHAKES

Leckere, cremige Shakes und Smoothies erweisen sich als die perfekte, schnelle Frühstückslösung. Zusätzlich sind sie durch frische Früchte und Toppings besonders schmackhaft. Wir haben zwei tolle Ideen für Sie!



DREIFACHER BEEREN-HANF-SMOOTHIE

Brombeeren, Himbeeren oder Johannisbeeren sind typisch heimische Beeren, die wegen ihrer antioxidativen Eigenschaften geschätzt werden. Wir haben diesen Klassikern einen Protein-Kick verpasst, indem wir Hanfdrink und Hanfproteinpulver integriert haben. Verwöhnen Sie sich mit diesem dreifachen Beeren-Hanf-Smoothie. Serviert mit frischen Erdbeeren und etwas Müsli als Topping geht der Start in den Tag kaum nahrhafter.

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

- 400 ml Hanfdrink
- 60 g Beeren nach Wahl oder Saison (gefroren oder frisch)
- 60 g Heidelbeeren (gefroren oder frisch)
- 60 g Erdbeeren (gefroren oder frisch)
- 1/2 Banane
- 2 Esslöffel MEDICOM TERRA® Hanfproteinpulver
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 4 Scheiben Erdbeeren
- Eine Handvoll Müsli



ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben. Mit hoher Geschwindigkeit mixen, bis alles glatt und cremig ist.
2. Smoothie auf zwei Gläser aufteilen.
3. Mit Erdbeerscheiben und Müsli dekorieren.

ERDNUSSBUTTER-HANFPROTEIN-SMOOTHIE

Dieser leckere und sättigende Shake ist die perfekte Option für ein schnelles Frühstück oder als proteinreicher Snack zwischendurch. Mit gesunden Zutaten wie Hanfdrink und Spinat ist dieser Shake voller wertvoller Nährstoffe. Das Hanfproteinpulver ergänzt eine extra Portion Proteine und Omega-3-Fettsäuren.

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

- 400 ml Hanfdrink
- 1 große reife Banane
- 2 Esslöffel Erdnussbutter
- 2 Tassen Spinat (oder anderes Gemüse wie Grünkohl)
- 1 Esslöffel MEDICOM TERRA® Hanfproteinpulver

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und mixen, bis alles geschmeidig ist.
2. Auf zwei Gläser aufteilen und nach Belieben mit Erdnussbutter, etwas Leinsamen und Bananenscheiben dekorieren.



HANFPROTEINPULVER IM HAFERBREI

Denken Sie bei Haferbrei auch an Kinderzeiten? Tatsächlich ist so ein warmer Brei am Morgen der beliebteste Magenwärmer aller Zeiten. Er wird auf der ganzen Welt wegen seiner langsamen Energiefreisetzung geschätzt. Verfeinert mit Hanfproteinpulver erhält der Haferbrei eine extra Portion Proteine und einen fein-nussigen Geschmack.



KLASSISCHES PORRIDGE MIT HANFPROTEINPULVER

Haferbrei (auch Oatmeal oder Porridge) ist beliebt, weil er nahrhaft, ballaststoffreich und sättigend ist. Das warme Frühstück ist schnell mit heißer Milch, Pflanzendrink oder Wasser zubereitet. Für ein klassisches Porridge verwenden wir ausschließlich Haferflocken, aber Sie können auch Hirse, Leinsamen, Chia- oder Hanfsamen zum Verfeinern verwenden. Als Toppings eignen sich frische Früchte, Gewürze, Kokosflocken, Nüsse oder getrocknete Früchte. Einfach ausprobieren!

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

400 ml Milch oder Pflanzendrink
80 g zarte Haferflocken
2 Esslöffel MEDICOM TERRA® Hanfproteinpulver
30 g gehackte Mandeln
Früchte nach Belieben
Eine Prise Zimt
Eine Prise Salz

ZUBEREITUNG:

1. Haferflocken, Milch oder Pflanzendrink und eine Prise Salz in einem Topf unter ständigem Rühren erhitzen, 2-3 Minuten leicht köcheln lassen, bis eine breiige Konsistenz entsteht. Topf vom Herd nehmen und Hanfproteinpulver unterrühren.
2. Porridge auf zwei Schüsseln verteilen und mit den gehackten Mandeln, Früchten und Zimt garnieren.





HANFPROTEINPULVER IN PFANNKUCHEN

So einfach ist es, Proteine gleich zum Frühstück zu erhalten und gleichzeitig ist dies auch die Antwort auf die Frage: „Wie ernähre ich mich proteinreich, wenn ich kein Fleisch esse?“
Probieren Sie es mit Protein-Pfannkuchen!



HANFPROTEINPULVER-PFANNKUCHEN

Das Wochenende ist perfekt, um ein ausgiebiges Frühstück zu genießen. Wie wäre es mit Hanfprotein-Pfannkuchen? Die schmecken nicht nur hervorragend, sondern sättigen auch lange ohne träge zu machen. Genau richtig, um den Tag mit viel Energie zu beginnen. Hanfproteinpulver versorgt nicht nur mit wichtigen Proteinen, sondern sorgt auch für langanhaltende Sättigung dank wichtigen Ballaststoffen.

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

150 ml Milch oder Pflanzendrink
7 Esslöffel Vollkornmehl
5 Esslöffel MEDICOM TERRA® Hanfproteinpulver
1 Esslöffel Kakaopulver
1/2 Teelöffel Zimt
1 Esslöffel Essig
Saft einer halben Zitrone
Etwas Ghee zum Braten
Hanfsamen zum Bestreuen

ZUBEREITUNG:

1. Milch oder Pflanzendrink in eine hohe Rührschüssel geben, Essig und Saft einer halben Zitrone hinzufügen. Kurz umrühren, dann die Schüssel für mindestens 10 Minuten in den Kühlschrank stellen. Während dieser Zeit gerinnt die Milch. Der Prozess hilft, die Pfannkuchen ohne Backpulver fluffig zu machen.
2. In einer anderen Schüssel Hanfproteinpulver, Vollkornmehl, Kakaopulver und Zimt mischen. Anschließend eine Mulde in die Mischung formen und nach und nach vorsichtig die angesäuerte Milch unterrühren. Der Teig sollte leicht, aber nicht zu dünnflüssig sein. Sollte die Mischung zu dick und klebrig sein, fügen Sie einfach noch etwas zusätzliche Flüssigkeit hinzu.
3. Eine große Pfanne auf dem Herd bei mittlerer Hitze erhitzen und leicht mit Ghee einfetten. Geben Sie nun ca. 2-3 Esslöffel des Teigs pro Pfannkuchen in die Pfanne.
4. Sobald der Pfannkuchen auf der Oberseite fest aussieht, sollte er gewendet werden. Bräunen Sie die Pfannkuchen bei mittlerer Hitze auf jeder Seite etwa 3 Minuten.
5. Wiederholen Sie die Schritte, bis der gesamte Pfannkuchenteig aufgebraucht ist. Pfannkuchen auf einem Teller stapeln und nach Belieben mit Toppings, wie Hanfsamen, servieren.

HANFPROTEINPULVER IN WAFFELN

Jetzt wird es Zeit für einen Brunch! Gerade am Wochenende, wenn wir mehr Zeit haben, können Sie diesem Waffelrezept einen besonderen Twist geben: Als herzhaftes Waffeln garniert mit Avocado, pochiertem Ei oder Pilzen.



HERZHAFTE SÜSSKARTOFFEL-HANFPROTEINWAFFELN MIT ZUCCHINI

Diese knusprigen Waffeln sind eine gesunde und leckere Alternative zu sonstigen, herzhaften Frühstück- oder Brunchideen.

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

2 Tassen geriebene Süßkartoffel
1 1/4 Tassen geriebene Zucchini
3 Eier
2 Esslöffel Vollkornmehl
1/4 Tasse MEDICOM TERRA®
Hanfproteinpulver
1/4 Tasse gehackter Schnittlauch
1/4 Teelöffel Meersalz
1/4 Teelöffel schwarzer Pfeffer
Etwas Ghee oder Pflanzenöl
für das Waffeleisen



ZUBEREITUNG:

1. Süßkartoffeln und Zucchini schälen und mit einer Küchenmaschine oder einer Reibe reiben und in eine große Schüssel geben. Mit einer Prise Meersalz bestreuen, umrühren und ca. 20 Minuten ruhen lassen.
2. Das Gemüse in ein sauberes Handtuch geben und den Saft auspressen. (Tipp: Bewahren Sie den Saft auf und setzen Sie ihn für Suppen, Eintöpfe etc. ein). Das Gemüse zurück in die Schüssel geben, und die restlichen Zutaten unterrühren und gut miteinander vermengen.
3. Waffeleisen mit Ghee oder Sonnenblumenöl einfetten und erhitzen. Teig in das Waffeleisen geben und bei mittlerer Hitze ca. 5-8 Minuten garen. Wiederholen Sie den Vorgang, bis der Teig aufgebraucht ist.
4. Nach Belieben mit Eiern, Avocado, Räucherlachs oder gebratenen Pilzen garnieren.

HANFPROTEINPULVER IN CUPCAKES

Über die Frühstücks- und Brunchideen hinaus gibt es weitere Möglichkeiten, wie Sie Hanfproteinpulver verwenden können. Beispielsweise in Toffee-Cupcakes mit Datteln und Karamell. Köstlich!



TOFFEE CUPCAKES

ZUTATEN FÜR 12 CUPCAKES:

- 110 g brauner Zucker
- 100 g gehackte Datteln
- 75 g MEDICOM TERRA® Hanfproteinpulver
- 75 g Vollkornmehl
- 65 g Margarine
- 60 ml Pflanzendrink
- 2 Esslöffel gemahlene Leinsamen
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 1 Teelöffel Backpulver
- 1 Teelöffel Natronpulver

ZUTATEN FÜR DAS FROSTING:

- 100 g Puderzucker
- 100 g weiche Margarine oder Butter
- 100 g Frischkäse
- Karamellsoße zum Dekorieren

ZUBEREITUNG

CUPCAKES:

1. Zuerst gehackte Datteln im kochenden Wasser mit dem Natronpulver einweichen.
2. In einer weiteren Schüssel Zucker und Margarine cremig verrühren und dann Mehl, Hanfproteinpulver, Backpulver, gemahlene Leinsamen und Vanilleextrakt dazugeben.
3. Die Datteln zusammen mit dem Wasser hinzufügen und gut vermischen.
4. Zum Schluss den Pflanzendrink unterrühren und erneut mischen. In Cupcake-Förmchen geben.
5. Bei 180 Grad ca. 15 Minuten backen. Abkühlen lassen.

FRISCHKÄSE-FROSTING:

1. In einer Küchenmaschine 100 g Puderzucker mit der Margarine vermischen, bis alles glatt ist.
2. Den Frischkäse dazugeben und alles gut vermischen, bis keine Klumpen mehr zu sehen sind.
3. Das Frosting mit einem Spritzbeutel oder einem Löffel auf den Cupcakes verteilen und mit Karamellsoße dekorieren.





HANFPROTEINPULVER IN PROTEINRIEGEL

Proteinriegel müssen nicht künstlich sein! Stellen Sie mit Hanfproteinpulver Ihre eigenen Riegel her – perfekt für unterwegs und als Snack.



„NO-BAKE“ VEGANE HANFPROTEIN-RIEGEL

Diese Hanfprotein-Riegel sind ein Kinderspiel. Sie benötigen nur einen Mixer, die Riegel müssen nicht gebacken werden. Der Teig kommt nur in den Kühlschrank und wird anschließend in praktische Riegel geschnitten. Wir haben für dieses Rezept Mandelmus verwendet, alternativ kann aber auch Erdnuss- oder Cashewmus verwendet werden.

ZUTATEN FÜR 10 RIEGEL:

- 350 g weiche, entsteinte Datteln
- 150 g rohe Mandeln
- 120 g Nussmus (Mandel, Erdnuss oder Cashew)
- 70 g MEDICOM TERRA® Hanfproteinpulver
- 1 Esslöffel Zimt
- 2 Esslöffel Ahornsirup



ZUBEREITUNG:

1. Zuerst Mandeln in einen Mixer geben und in kleine Stücke hacken. Es ist in Ordnung, wenn noch große Stücke dabei sind.
2. Datteln hinzufügen und alles solange mixen, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.
3. Den Rest der Zutaten zugeben und zu einem dicken Teig verarbeiten.
4. Die Masse gleichmäßig in einer, mit Backpapier ausgelegten, quadratischen Backform verteilen.
5. Für 60 Minuten in den Gefrierschrank oder für mehrere Stunden in den Kühlschrank stellen.
6. Sobald alles gut erkaltet ist, in Stücke schneiden und genießen.

TORTEN MIT HANFPROTEINPULVER

Es ist wirklich faszinierend, was sich alles mit Hanfproteinpulver zaubern lässt. Ob herzhaft oder süß. Besonders kreativ sind Torten, die ganz ohne Backen auskommen. Seien Sie kreativ und nutzen Sie Hanfprotein zum Backen und Experimentieren. Hanfproteinpulver ergänzt viele Rezepte mit wertvollen Inhaltsstoffen, wie pflanzlichen Aminosäuren und gesunden Ballaststoffen.



ROHE HANFPROTEIN-ERDNUSSBUTTER-TORTE

ZUTATEN FÜR DEN TEIG:

2 Tassen Mandeln
1 Tasse Kokosraspel
1/4 Tasse MEDICOM TERRA®
Hanfproteinpulver
2 Esslöffel Zucker
1 Teelöffel Vanilleextrakt
Prise Salz

ZUTATEN FÜR DIE FÜLLUNG:

1 Tasse Erdnussmus
1 Tasse Kokosmilch
1/4 Tasse Kokosöl
2 Esslöffel Zucker
1 Teelöffel Vanilleextrakt

ZUTATEN FÜR DAS TOPPING:

1/2 Tasse Kokosöl
3 Esslöffel Kokosmilch
3 Esslöffel Kakaopulver
1 Esslöffel Zucker
1 Teelöffel Vanilleextrakt

ZUBEREITUNG:

1. Eine 24 cm Tortenform mit Backpapier auslegen oder einfetten.
2. Starten Sie mit der Basis, dem Teig, und geben dafür alle Zutaten in einen Mixer oder in eine Küchenmaschine und mixen so lange, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.
3. Drücken Sie den Teig gleichmäßig in die Tortenform und formen dabei einen kleinen Rand.
4. In den Gefrierschrank stellen.
5. Geben Sie alle Zutaten für die Erdnusscremefüllung in den Mixer und vermischen alles, bis eine cremige Masse entsteht.
6. Verteilen Sie den Teig gleichmäßig mit einem Spatel oder der Rückseite eines Löffels auf dem Boden. Stellen Sie alles erneut in den Gefrierschrank.
7. Für das Schokoladentopping alle Zutaten in den Mixer geben und gut vermengen.
8. Mischung gleichmäßig auf der Torte verteilen und für eine Stunde in den Gefrierschrank stellen und anschließend in Stücke schneiden.



HANFPROTEINPULVER IN BROWNIES

Verpassen Sie den klassischen Brownies mit Hanfproteinpulver etwas ganz Besonderes. Der nussige Geschmack harmoniert perfekt mit dem satten Schokoladenaroma der Brownies.



HANFPROTEIN-BROWNIES

Diese fluffigen Brownies mit Hanfproteinpulver sind reich an Ballaststoffen und Proteinen. Lecker!



ZUTATEN FÜR EIN BLECH BROWNIES:

- 140 g brauner Zucker
- 100 g Butter
- 65 g Zartbitterschokolade
- 20 g weiße Schokolade
- 75 g MEDICOM TERRA® Hanfproteinpulver
- 3 Eier
- 5 Esslöffel Crème fraîche
- 20 g Kakaopulver
- 5 Esslöffel Hanfsamen

ZUBEREITUNG:

1. Den Ofen auf 180° Grad vorheizen.
2. Schokolade und Butter in einer Schüssel im Wasserbad schmelzen, anschließend abkühlen lassen.
3. Eine quadratische Backform (ca 25 cm x 30 cm) mit Backpapier auslegen.
4. Mehl, Hanfproteinpulver, Kakaopulver und Backpulver in eine Schüssel sieben.
5. Eier und Zucker verquirlen, bis die Masse hell und schaumig wird und das doppelte Volumen annimmt.
6. Die abgekühlte Schokoladenmischung in drei Portionen in die Eier-Zucker-Mischung geben; dabei jedes Mal vorsichtig unterheben.
7. Nun die trockenen Zutaten aus Schritt 4 in die Schokoladen-Ei-Zucker-Mischung unterheben, anschließend Crème fraîche unterheben.
8. Die Masse in die Backform gießen und 25 Minuten backen. Nach dem Backen sollte die Mitte beim Schütteln nicht wackeln.
9. Den Teig vollständig abkühlen lassen, dann im Kühlschrank kaltstellen.
10. In der Zwischenzeit die Hanfsamen im Ofen bei 180° Grad rösten, bis sie goldfarben sind und ein nussiges Aroma entfalten. Abkühlen lassen.
11. Die gerösteten Hanfsamen über die gebackenen Hanf-Brownies streuen.
12. Brownies in gewünschte Größe schneiden und genießen.



ZU 100% AUS ALTPAPIER, DER UMWELT ZULIEBE!

MEDICOM-COMMUNITY



@medicom.gesundheit



@medicomde



/medicom_de