

PROTEIN ROYAL NOCKERL



Protein Royal verleiht den Nockerl eine fein-nussige Note und bringt zudem viel Energie in das Traditionsgericht. Das leicht verdauliche Eiweiß und die Mineralstoffe im Hanfprotein werten die Nockerl zusätzlich auf.

FÜR 4 PORTIONEN

Für den Teig:

20 g weiche Butter
300 g Dinkelgrieß fein oder
Spätzlemehl
100 g Protein Royal
1 gestrichener TL Salz
20 ml Milch oder Milcher-
satz z.B. Hanfmilch
120 ml Wasser
2 Eier
Zum Kochen:
1 TL Salz
30 g Butter

1. Alle Zutaten für den Teig zu einer glatten Masse verrühren. Je nach Konsistenz noch etwas Wasser hinzugeben.
2. Um den Teig zu lockern, mit einem Kochlöffel unter die Masse fahren und mit schnellen Bewegungen nach oben ziehen („abschlagen“).
3. Einen großen Topf mit Wasser und Salz zum Kochen bringen. Die Hälfte des Teiges auf einem Brett verteilen. Mit dem Messer ca. 1 cm dicke Nockerl abschneiden und vom Brett in das heiße Wasser schieben.
4. Nach 6-8 Minuten abschöpfen und abtropfen lassen. Genauso mit der zweiten Hälfte des Teiges verfahren.
5. Anschließend in einer Pfanne 30g Butter erhitzen. Die Nockerl darin schwenken und leicht anbraten.

Kalorien	Fett	Eiweiß
519 kcal	21 g	29 g
KH	Zucker	BS
51 g	2,0 g	6,7 g

NÄHRWERTE PRO PORTION (200 G)



Tipp:

Protein Royal Nockerl eignen sich vor allem als Beilage zu buntem Gemüse der Saison oder Pilzgerichten. Mit ein paar angebratenen Kräutern wie Thymian oder Salbei und einem Schuss Hanföl verfeinert, sind die Nockerl auch alleine ein Genuss.

PROTEIN ROYAL CRÊPE



Die weltbekannte französische Version des Pfannkuchens wird zusammen mit dem Protein Royal ein wahres Geschmackserlebnis. Zudem bringt das Protein nicht nur wertvolles Eiweiß, sondern auch wichtige Mineralstoffe in die köstliche Süßspeise.

FÜR 8 CRÊPES

150 g glattes Dinkelmehl
50 g Protein Royal
1/2 TL Salz
4 Eier
300 ml Milch oder Milcher-
satz, z. B. Hanfmilch
20 g Kokosöl oder Butter

1. Zuerst die trockenen Zutaten in einer Schüssel gut miteinander vermischen. Anschließend die Eier und die Flüssigkeit hinzufügen und zu einem glatten Teig verrühren.

2. Eine beschichtete Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und ein wenig Butter/Öl darin verteilen. Etwas Teig in die Mitte der Pfanne geben und durch Kippen den Teig gleichmäßig dünn in der Pfanne verteilen.

3. Nach 2-3 Minuten die Crêpes vorsichtig vom Boden lösen und mit einem Pfannenwender umdrehen. Nochmals kurz auf der anderen Seite backen und anschließend im Backofen warmhalten.

4. Genauso mit dem Rest des Teiges vorgehen. Zum Servieren die Crêpes mit einer Füllung nach Wahl bestreichen und einrollen. Mit Früchten garniert servieren.

Kalorien	Fett	Eiweiß
182 kcal	9,2 g	11 g
KH	Zucker	BS
13 g	0,7 g	1,9 g

NÄHRWERTE FÜR 1 CRÊPE (90 G)



Tipp:

Du kannst die Crêpes mit Fruchtmarmelade oder auch pikant füllen, wie z. B. mit Käse, Zwiebeln oder sogar wie ein Wrap mit kräftigen Saucen und bunten Salaten.

HANF MARMORMUFFINS



Der Klassiker neu interpretiert als Muffin und mit Hanf. Das Protein Royal und sein nussiger Geschmack harmonieren perfekt mit dem bekannten Kakaoaroma der Marmormuffins.

FÜR 10 STÜCK

3 Eier
100 g Staubzucker
1 Packung Vanillezucker
50 g Butter oder Kokosöl
140 ml Milch oder Milcher-
satz, z. B. Hanfmilch
150 g Dinkelmehl
50 g Protein Royal
1/2 Packung Backpulver
1 EL Kakao ungesüßt
2 EL Wasser

1. Zuerst die Eier in einer Schüssel schaumig schlagen. Anschließend Staubzucker, Vanillezucker und in Flocken geschnittene Butter hinzufügen. Alles schön schaumig schlagen und Milch mit Mehl, Protein Royal und Backpulver nach und nach einrühren.
2. Die Masse teilen und in eine Hälfte Kakao mit 2 EL Wasser einrühren. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
3. Papierförmchen in einem Muffinblech verteilen und mit etwa der gleichen Menge der dunklen und hellen Masse füllen. Jedes Förmchen sollte nur etwas mehr als bis zur Hälfte gefüllt werden, damit es beim Backen nicht übergeht. Ca. 30-40 Minuten backen.
4. Wenn ein Stäbchen oder Messer nach dem Einstechen in die Masse sauber herauskommt, die Muffins aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen.

Kalorien	Fett	Eiweiß
205 kcal	9,1 g	8,0 g
KH	Zucker	BS
22 g	12 g	1,8 g

NÄHRWERTE FÜR 1 STÜCK (70 G)



HANF BIRCHERMÜSLI



Der Schweizer Frühstücks-Klassiker schmeckt mit Hanf fantastisch und gibt dir Energie und Vitalstoffe für den ganzen Tag. Namensgeber ist der Arzt Maximilian Oskar Bircher-Benner (1867-1939), welcher das Müsli als Heilnahrung einstufte. Nach Bircher mobilisiert es die Selbstheilungskräfte im Körper und regt die Darmfunktion an. Die zusätzlichen Proteine, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe im Protein Royal unterstützen diesen Effekt nochmals.

FÜR 2 PORTIONEN

200 ml Flüssigkeit, z. B. Wasser oder Hanfmilch

80 g Haferflocken oder andere Getreideflocken

1 Apfel

1 Banane

50 g Protein Royal (ca. 3 gehäufte EL)

Optional: Kurkuma, Zimt, Ingwer

Mögliche Toppings: Obst, Nüsse, Hanföl

1. Flüssigkeit auf ca. 80 °C erhitzen und zum Einweichen mit den Haferflocken in eine Schüssel geben.
2. Den Apfel reiben, die Banane zerdrücken und mit den Haferflocken vermischen. Nach Belieben Kurkuma, Ingwer und Zimt zugeben und das Protein Royaliterrühren.
3. Mit Früchten wie Beeren und anderen Toppings nach Wunsch servieren und genießen.
4. Als Topping eignen sich besonders gut Früchte und Beeren oder Hanföl.

Kalorien	Fett	Eiweiß
348 kcal	8,6 g	20 g
KH	Zucker	BS
46 g	20 g	9,4 g

NÄHRWERTE PRO PORTION (285 G)



Tipp:

Für Abwechslung sorgen auch exotische Toppings wie Kokosraspeln und Kakao-Nibs.

HANF SMOOTHIE BOWL



Smoothie Bowls sind pürierte, dickflüssige Smoothies zum Löffeln. Die Vitaminbomben werden in Schalen serviert und oftmals kunstvoll verziert. Dabei sind dir bei den Zutaten und Toppings keine Grenzen gesetzt.

FÜR 2 PORTIONEN

1/2 Banane
1 Apfel
1 kleine Karotte
30 g Heidelbeeren oder
Himbeeren, frisch oder
gefroren
1 EL Protein Royal
1 EL Hanfsamen

1. Im ersten Schritt Banane, Apfel, Karotte und die Hälfte der Beeren in einen Mixer geben und durchmischen, bis ein dickflüssiges Püree entsteht. Wahlweise kann das Protein Royal auch schon vor dem Mixen zugegeben werden.
2. Anschließend das Püree in eine Schüssel füllen und mit den restlichen Beeren und Protein Royal als Topping garnieren.
3. Optional kann die Bowl auch mit Hanföl, Kokosraspeln, anderen Samen und weiteren Früchten verfeinert werden.

Kalorien	Fett	Eiweiß
158 kcal	5,9 g	7,2 g
KH	Zucker	BS
18 g	16 g	4,9 g

NÄHRWERTE PRO PORTION (145 G)



Tipp:

Gewürze wie Vanille, Zimt, Orangenschale und Ingwer geben der Smoothie Bowl eine besondere Note. Für den Nährstoff-Kick kannst du auch Buchweizen beim Mixen zu den Früchten dazugeben oder als vitales Topping verwenden.

PROTEIN ROYAL SHAKE BASIC UND SCHOKO



Shakes sind mit Sicherheit eine der beliebtesten Einsatzmöglichkeiten von Hanfprotein Pulver. Schnell und einfach zubereitet versorgen dich Hanf Shakes mit leicht verdaulichem Eiweiß und sättigen nachhaltig.

FÜR 1 SHAKE BASIC

250 ml Wasser
1 EL Hanfsamen geschält
2 EL Protein Royal
Optional: Datteln zum Süßen

1. Alle Zutaten in einen Standmixer geben, cremig mixen und genießen.

Kalorien	Fett	Eiweiß
228 kcal	15 g	22 g
KH	Zucker	BS
1,8 g	1,7 g	4,5 g

NÄHRWERTE FÜR 1 SHAKE (295 ML)

Die Mischung von Kakao mit der nussigen Note vom Protein Royal harmoniert besonders gut. Der Shake bietet dir eine ideale Alternative zu herkömmlichen Proteinshake-Pulvern voller Zucker und künstlicher Geschmacksstoffe.

FÜR 1 SHAKE SCHOKO

250 ml Wasser
1 EL Hanfsamen geschält
2 EL Protein Royal
1 TL Kakaopulver ungesüßt
Optional: Datteln zum Süßen

1. Alle Zutaten in einen Standmixer geben, cremig mixen und genießen.

Kalorien	Fett	Eiweiß
243 kcal	16 g	23 g
KH	Zucker	BS
2,8 g	1,7 g	6,0 g

NÄHRWERTE FÜR 1 SHAKE (300 ML)



Tipp:

- Eine Prise Zimt sorgt für eine feine Note und weckt Glückshormone.
- Ein wenig Salz rundet den Geschmack des Shakes ab.
- Zum Süßen können alternativ auch Honig, Bananen oder Agavendicksaft verwendet werden.