



Resultate erleben.

# Ein FitLine Weihnachten

## Rezepte-E-Book





Weihnachten steht vor der Tür und bringt die Verheiung von Wärme, Liebe und geselligen Momenten mit der Familie und Freunden mit sich. Dieses Jahr laden wir Dich ein, Deinem Fest mit unserer speziell zusammengestellten Sammlung von Weihnachtsrezepten mit Deinen Lieblingsprodukten von FitLine eine zusätzliche Prise Magie zu verleihen!

Packe diese Schatztruhe voller köstlicher Leckereien aus, die Deine Feiertage in ein Fest für die Sinne verwandeln. Von herzerwärmenden Snacks bis hin zu köstlichen Getränken bietet unser Rezeptbuch alles.

Jedes Rezept ist so gestaltet, dass es Dir das Beste aus beiden Welten bietet: die wohltuenden Aromen von Weihnachten und die Vorteile von FitLine. Wir glauben, dass die Festzeit eine Zeit der Freude und des Genusses sein sollte, jedoch nicht auf Kosten Deines Wohlbefindens.

Egal, ob Du eine fröhliche Party veranstaltest, nach dem perfekten selbstgemachten Geschenk suchst oder Dir einfach selbst eine festliche Leckerei gönnen möchtest - mit diesen Rezepten kannst Du die Feiertage stilvoll feiern. Begleite uns auf dieser geschmackvollen Reise voller Nährstoffe, festlicher Stimmung und der wahren Essenz von Weihnachten. Lass uns gemeinsam diese Feiertage zu den leckersten und fröhlichsten aller Zeiten machen!



# Rezepte

Energy Balls

Lebkuchen-Proteinriegel

Apfel-Zimt-Punsch

Vanilla Pumpkin Spice Latte

Winter Wonderland Smoothie

Weihnachts-Müsli

Joghurtparfait

Grinch-Brownies





	KALORIEN	KOHLENHYDRATE	PROTEINE	FETT
Gesamt	1676	158	44	135
Pro Portion	84	8	2,2	7

# Energy Balls

Genieße diese FitLine Energy Balls als nahrhaften, energiespendenden<sup>1</sup> Snack. Vollgepackt mit FitLine Activize Oxyplus, Haferflocken, Mandelmus, Chiasamen und getrockneten Cranberries, mit Honig gesüßt und mit Zimt gewürzt. Schnell zubereitet und perfekt für den Energieschub nach dem Training oder für unterwegs.

- 1 Messlöffel FitLine Activize Oxyplus
- 90g Haferflocken
- 125g Mandelmus
- 60ml Honig oder Ahornsirup
- 50g Kokosraspeln
- 35g Sesam
- 30g getrocknete Cranberries
- 2g gemahlener Zimt

- Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen, bis sie gut vermischt sind.
- Aus der Masse kleine Kugeln formen und auf ein Backblech legen.
- Mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen, damit sie fest werden.
- In einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren.



<sup>1</sup> Vitamin B<sup>1</sup>, B<sup>2</sup>, B<sup>5</sup>, B<sup>6</sup>, B<sup>12</sup>, C, Niacin und Biotin tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.



	KALORIEN	KOHLENHYDRATE	PROTEINE	FETT
Gesamt	1321	3	87	
Pro Portion	220	0,5	6	14,5

# Lebkuchen- Proteinriegel

Genieße den festlichen Geschmack der Lebkuchen-Proteinriegel. Hergestellt aus FitLine Whey, Mandelmehl und warmen Gewürzen wie Ingwer, Zimt und Muskatnuss sind diese Riegel ein gesunder und köstlicher Leckerbissen für die Feiertage. Ein- fach zuzubereiten und perfekt für einen proteinreichen Snack oder ein schnelles Frühstück.

- 2 Messlöffel FitLine Whey
  - 100g Mandelmehl
  - 60ml Melasse
  - 60g Mandelmus
  - 2g gemahlener Ingwer
  - 1g gemahlener Zimt
  - 0,6g gemahlene Muskatnuss
  - 0,6g gemahlene Nelken
  - 2g Backpulver
  - 1,5g Salz
1. Backofen auf 175 °C vorheizen.
  2. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen, bis ein Teig entsteht.
  3. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform drücken.
  4. 15-20 Minuten backen oder bis er fest ist.
  5. Vor dem Schneiden in Riegel vollständig abkühlen lassen.
  6. In einem luftdichten Behälter aufbewahren.





	KALORIEN	KOHLENHYDRATE	PROTEINE	FETT
Gesamt	359	90	0,23	0,1
Pro Portion	120	30	0,07	0

# Apfel-Zimt-Punsch

Erfreue Dich an der Weihnachtszeit mit einer köstlichen Abwandlung eines Klassikers. Dieser Apfel-Zimt-Punsch kombiniert die wohltuende Wirkung des FitLine Herbaslim-Tees mit den angenehmen Aromen von Apfel und Zimt. Perfekt für kühle Abende oder festliche Zusammenkünfte: Dieses Getränk bietet eine nahrhafte Mischung aus gesunden Zutaten und aromatischen Gewürzen.

200ml FitLine Herbaslim Tee  
 480ml ungesüßter Apfelsaft  
 1 Apfel (ca. 150 Gramm), in Scheiben geschnitten  
 1 Zimtstange  
 0,6g gemahlener Zimt  
 0,6g gemahlene Muskatnuss  
 15g Honig oder Ahornsirup (optional)

1. FitLine Herbaslim Tee nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Apfelsaft und aufgebrühten Tee in einem Topf erhitzen.
3. Apfelscheiben, Zimtstange, gemahlenen Zimt und gemahlene Muskatnuss hinzufügen.
4. 10-15 Minuten köcheln lassen.
5. Nach Belieben Honig oder Ahornsirup unterrühren.
6. Warm servieren.





# Vanilla Pumpkin Spice Latte

Wärme Dir diesen Herbst mit einem Vanilla Pumpkin Spice Latte auf. Dieser gemütliche, würzige Latte vereint reichhaltigen Kürbis- und Vanillegeschmack mit den Vorteilen von FitLine ProShape All-in-1 und schafft so einen nahrhaften, wohltuendes Getränk für die Feiertage.

2 Messlöffel FitLine ProShape All-in-1 Bourbon Vanille  
240ml ungesüßer Mandel-Drink  
60g Kürbispüree  
60ml starker Kaffee oder 1 Schuss Espresso  
15g Ahornsirup oder Honig  
1g gemahlener Zimt  
0,6g gemahlene Muskatnuss  
0,6 g gemahlener Ingwer  
1ml Vanilleextrakt  
Schlagsahne und eine Prise Zimt zum Garnieren (optional)

1. Mandel-Drink und Kürbispüree in einem Topf erhitzen
2. Gewürze und Süßstoff unterrühren
3. Mit FitLine ProShape schaumig mixen
4. Kaffee in eine Tasse geben und die Mischung hineingießen
5. Nach Belieben mit Schlagsahne und Zimt garnieren





# Winter Wonderland Smoothie

Feiere die Jahreszeit mit dem Winter Wonderland Smoothie, einer festlichen und nahrhaften Leckerei, die das Beste aus Winteraromen und Wellness vereint. Dieser Smoothie kombiniert FitLine Zellschutz mit dem cremigen Reichtum von Mandel-Drink, der natürlichen Süße von Bananen und der spritzigen Frische von gefrorenen Beeren. Verfeinert mit einer Prise gemahlenem Zimt ist es die perfekte Geschmacksmischung, die Dich aufwärmst und Dir ein gutes Gefühl gibt.

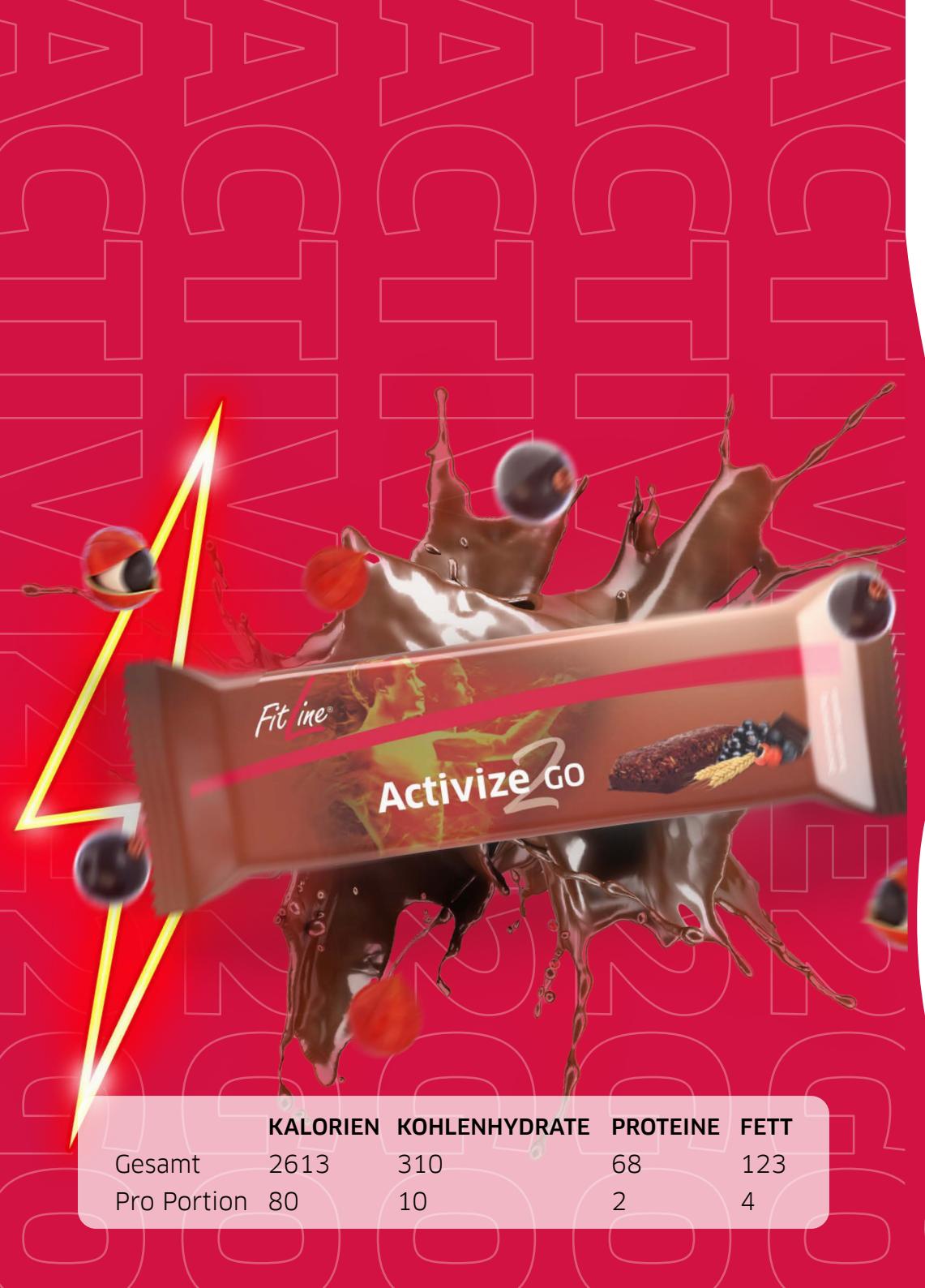
1 Messlöffel FitLine Zellschutz  
240ml Mandel-Drink  
60g Banane  
75g gefrorene Beeren  
(Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren)  
1g gemahlener Zimt  
Eiswürfel (nach Bedarf)

1. Alle Zutaten pürieren, bis eine glatte Masse entsteht.
2. In ein festliches Glas gießen und mit einer Prise Zimt und ein paar frischen Beeren garnieren.



## KALORIEN KOHLENHYDRATE PROTEINE FETT

Gesamt	123	25	2	2,5
Pro Portion	123	25	2	2,5

**KALORIEN   KOHLENHYDRATE   PROTEINE   FETT**

Gesamt	2613	310	68	123
Pro Portion	80	10	2	4

# Weihnachts-Müsli

Genieße die Weihnachtsaromen mit diesem unwiderstehlichen Müsli, perfekt für ein festliches Frühstück oder ein Dessert ohne schlechtes Gewissen. Diese knusprige Mischung aus gesundem Hafer, Mandeln und Pistazien ist vollgepackt mit herben Preiselbeeren und dem energiereichen<sup>1</sup> FitLine Activize2go Riegel in der köstlichen Geschmacksrichtung Schwarze Johannisbeere und Schokolade. Dieses Müsli ist mit warmen Lebkuchengewürzen angereichert, um eine wahrhaft festliche Leckerei zu kreieren, die Dein Zuhause mit dem beruhigenden Aroma der Weihnachtszeit erfüllt.

200g Hafer  
1EL Lebkuchengewürz  
100g gehackte Mandeln  
50g Pistazien  
3,5 EL Honig  
5 EL Sonnenblumenöl  
100g getrocknete Preiselbeeren  
100g geriebener FitLine Activize 2go Riegel

1. Backofen auf 160°C vorheizen.
2. Haferflocken mit Lebkuchengewürz, Mandeln und Pistazien vermengen.
3. Honig und Öl unterheben und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.
4. 20 Minuten backen, dabei nach der Hälfte der Zeit das Müsli auf dem Blech vermischen und weiterbacken.
5. Das Müsli abkühlen lassen und mit den Preiselbeeren und dem geriebenen FitLine Activize 2go Riegel vermischen.



<sup>1</sup> Vitamin B<sup>1</sup>, B<sup>2</sup>, B<sup>5</sup>, B<sup>6</sup>, B<sup>12</sup>, C, Niacin und Biotin tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.



	KALORIEN	KOHLENHYDRATE	PROTEINE	FETT
Gesamt	2595	315	191	49
Pro Portion	371	45	27	7

# Joghurtparfait

Genieße die festliche Harmonie der Aromen mit diesem leichten und erfrischenden Joghurtparfait. Schichten von cremigem FitLine Feel Good<sup>1</sup> Yoghurt werden kunstvoll mit hausgemachtem Weihnachts-Müsli und frischen Früchten kombiniert. So entsteht ein wunderbar ausgewogenes Dessert, das eine willkommene Abwechslung zu den üppigen Genüssen der traditionellen Festtagskost darstellt.

500g FitLine Feel Good<sup>1</sup> Yoghurt  
 200g Weihnachts-Müsli  
 400g frisches Obst, z. B. Himbeeren, Heidelbeeren, geschnittene Erdbeeren  
 Honig oder Ahornsirup (optional)

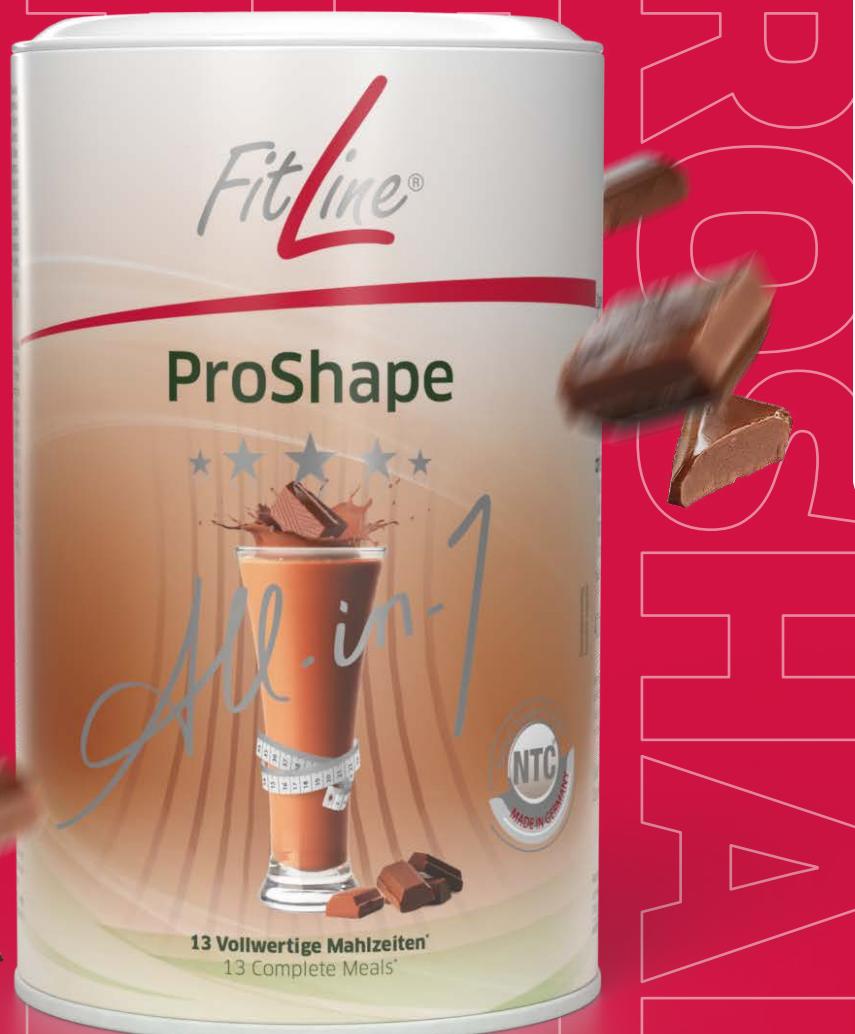
1. Gläser oder Einmachgläser mit Schichten aus Joghurt, Müsli und Früchten füllen, beginnend mit einer Schicht Joghurt, gefolgt von Müsli und Obst. Die Schichten wiederholen, bis das Einmachglas oder Glas voll ist.
2. Für eine zusätzliche Geschmacksnote jedes Parfait mit Honig oder Ahornsirup beträufeln.



<sup>1</sup> Calcium trägt zur normalen Funktion der Verdauungsenzyme bei

# Grinch-Brownies

Lass Dich mit diesen skurrilen Grinch-Brownies, einer köstlichen Variante eines klassischen Leckerbissens, in Weihnachtsstimmung versetzen. Diese festlichen Quadrate kombinieren einen reichhaltigen, proteinreichen Brownie-Boden aus FitLine Whey, garniert mit einer leuchtend grünen Ganache und bestreut mit Schokoladenstückchen und zerstoßenen Zuckerstangen für eine perfekte Balance zwischen frisch und lieb.



200g Banane  
120g Mandelmus  
30g Kakaopulver  
65g FitLine ProShape All-in-1 Schokolade

Ganache  
300g weiße Schokostückchen  
120g Schlagsahne  
150g Schokostückchen  
80g grüne Lebensmittelfarbe  
2 Zuckerstangen

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Eine 20x20 cm große Backform mit Backpapier leicht einfetten und beiseite stellen.
3. Alle Brownie-Zutaten in eine Schüssel geben und verrühren, bis eine glatte Masse entsteht.
4. Den Brownie-Teig in das mit Backpapier ausgelegte Blech geben und 15-20 Minuten lang backen oder bis die Oberfläche fest ist.
5. Das Ganache vorbereiten, nachdem die Brownies abgekühlt sind.
6. Weiße Schokolade und Sahne in eine Schüssel über siedendem Wasser geben. Rühren, bis die Schokolade vollständig geschmolzen ist.
7. Vom Herd nehmen und grüne Lebensmittelfarbe einrühren.
8. Die Ganache über die Brownies gießen und sofort mit Schokodrops und roten Zuckerstangen belegen. Etwa eine Stunde lang fest werden lassen. Schneiden und genießen.



	KALORIEN	KOHLENHYDRATE	PROTEINE	FETT
Gesamt	4357	406	126	258
Pro Portion	726	68	21	43



Resultate erleben.