



SCHWEIN · HIGH PROTEIN · LOW FAT · MEAL PREP

High Protein Moussaka

Diese High Protein Moussaka ist der gesunde Twist des griechischen Klassikers: mageres Rinderhack, cremige Joghurt-Béchamel und viel Gemüse machen sie zur perfekten Wahl für Fitnessfans. Fettarm, eiweißreich und einfach im Ofen zubereitet – ideal fürs Meal Prep!

20

VORBEREITUNG

40

ZUBEREITUNG

4

PORTIONEN

Mittel

SCHWIERIGKEITSGRAD

389 kcal

PRO PORTION

● ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DIE MOUSSAKA

500 g mageres Rinderhackfleisch (Bio)	2 Auberginen (ca. 600 g)	2 Zucchini (ca. 400 g)
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	400 g stückige Tomaten (Dose, ohne Zuckerzusatz)
2 EL Tomatenmark	1 TL Zimt	1 TL Oregano
1 TL Paprikapulver edelsüß	Salz & Pfeffer	1 EL Olivenöl

FÜR DIE PROTEIN-BÉCHAMEL

300 g fettarmer griechischer Joghurt (0–2 %)	2 Eier	30 g Whey Protein neutral oder Vanille (optional)
1 Prise Muskat	Salz & Pfeffer	

ZUM SCHICHTEN

etwas Kokosöl-Spray für die Auflaufform

• ZUBEREITUNG

- 1** Gemüse vorbereiten: Auberginen und Zucchini in dünne Scheiben schneiden. In einer großen Pfanne portionsweise mit wenig Olivenöl anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.
- 2** Hackfleisch anbraten: Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in derselben Pfanne mit etwas Öl glasig dünsten. Hackfleisch dazugeben und krümelig braten.
- 3** Tomatensauce zubereiten: Tomatenmark, stückige Tomaten und Gewürze hinzufügen. 10 Minuten leicht köcheln lassen.
- 4** Protein-Béchamel anrühren: In einer Rührschüssel Joghurt, Eier, Proteinpulver, Muskat, Salz und Pfeffer glatt rühren.
- 5** Schichten: Eine Auflaufform mit Kokosöl-Spray einfetten. Abwechselnd Gemüse, Hackfleischsauce und etwas Béchamel schichten. Mit Béchamel abschließen.
- 6** Backen: Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 35–40 Minuten goldbraun backen.
- 7** Abkühlen lassen: Kurz ruhen lassen, bevor du die Moussaka anschneidest – so bleibt sie stabil.

• MAKROS PRO PORTION

389
KALORIEN**45 g**
PROTEIN**14 g**
KOHLENHYDRATE**17 g**
FETT**6 g**
BALLASTSTOFFERezept online
ansehen