

für eine gesunde Vielfalt in der Küche

12 Rezepte

Alternative Mehle

inklusive
kleiner
Mehlkunde

isaac

— Inhaltsverzeichnis —

I. Kleine Mehlkunde	3
II. Frühstück	
Fluffige Protein-Pancakes	5
Herzhaftes Zucchini-Pancakes	6
Gesunde Veggie-Brötchen	7
Protein-Porridge	8
• III. Warme Mahlzeiten	
Knusprige Mais-Tacos	10
Mediterrane Feta-Focaccia	11
Pflirsich-Zucchini-Pizza	12
• IV. Snack	
Haselnuss-Schoko Schnitten	14
Protein-Energiekugeln	15
Protein Cookie-Dough	16
• V. Rund ums Workout	
Pre-Workout Powershake	18
Golden Post-Workout Shake	19
• VI. Steckbriefe: Patrycja & Frank	20
• VII. Wieso Insekten?	21
• VIII. Über isaac nutrition	22

— kleine Mehlkunde —

Hafermehl

Geschmack: Leicht nussig und süßlich

Gut nutzbar für: fast Alles! Beispielsweise Kuchen, Brot, Kekse, Pizzaboden uvm.

Hat diese Vorteile: Hafermehl gibt es auch glutenfrei. Es ist besonders reich an den Vitaminen B1, B6 sowie Biotin, Eisen, Magnesium und Selen.

Energie: 375kcal
Fett: 7,2g
Kohlenhydrate: 62,9g
davon Zucker: 0,5g
Ballaststoffe: 5g
Proteine: 13,8g

Mandelmehl

Geschmack: Nussig und süßlich

Gut nutzbar für: vor allem Süßspeisen, die einen saftigen Teig erfordern

Hat diese Vorteile: Ist von Natur aus glutenfrei. Mandelmehl hat einen hohen Proteingehalt und enthält Vitamin A, B und E sowie Eisen, Zink und Fluor.

Energie: 350kcal
Fett: 10g
Kohlenhydrate: 6g
davon Zucker: 6g
Ballaststoffe: 22g
Proteine: 48g

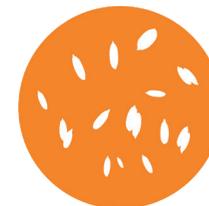
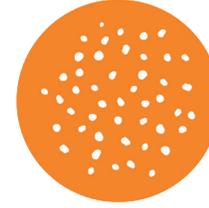
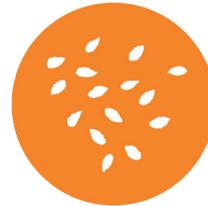
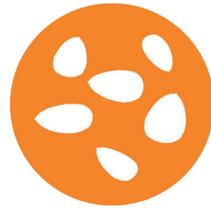
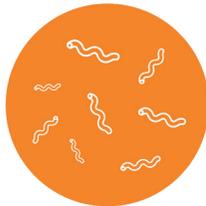
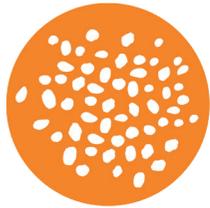
Buchweizenmehl

Geschmack: Mild nussig

Gut nutzbar für: Alles – es lässt sich auch von der Konsistenz genau wie Weizenmehl verarbeiten

Hat diese Vorteile: Buchweizenmehl enthält B-Vitamine, Vitamin E, Magnesium, Phosphor, Calcium und Kalium und ist glutenfrei!

Energie: 343kcal
Fett: 1,8g
Kohlenhydrate: 70,9g
davon Zucker: 2g
Ballaststoffe: 3,5g
Proteine: 9g



Geschmack: Nussig

Gut nutzbar für: Alles – wir empfehlen das isaacpure Insektenmehl mit 10-30% des im Rezept verwendeten Mehls zu ersetzen

Hat diese Vorteile: Ist von Natur aus glutenfrei und hat einen besonders hohen Proteingehalt. Insektenmehl ist besonders reich an Vitamin B12, Biotin, Phosphor, Zink und Kupfer.

Insektenmehl

Energie: 511kcal
Fett: 24g
Kohlenhydrate: 8g
davon Zucker: 0g
Ballaststoffe: 6,9g
Proteine: 62g

Geschmack: Herzhaft

Gut nutzbar für: eher herzhaftes Speisen, wie etwa Brot oder herzhaftes Pancakes

Hat diese Vorteile: Ist von Natur aus glutenfrei und sehr ballaststoffreich. Leinmehl ist reich an Omega-3-Fettsäuren und hat zudem darmreinigende Eigenschaften.

Leinmehl, teilentölt

Energie: 331kcal
Fett: 12,5g
Kohlenhydrate: 6g
davon Zucker: 3g
Ballaststoffe: 40,8g
Proteine: 28,2g

Geschmack: Neutral

Gut nutzbar für: Alles – lässt sich genau wie Weizenmehl verarbeiten

Hat diese Vorteile: Dinkelmehl ist besonders reich an Vitamin B2, B3, B6, Vitamin A, C und E, sowie Magnesium, Kalzium, Natrium und Kalium.

Dinkelmehl

Energie: 357kcal
Fett: 3g
Kohlenhydrate: 66g
davon Zucker: 0,7g
Ballaststoffe: 8g
Proteine: 12,4g

FRÜH- STÜCK





 Für eine glutenfreie Variante nutze einfach Buchweizenmehl statt Dinkelmehl!

Fluffige

Protein-Pancakes



besonders fix



laktosefrei



hoher Proteingehalt

Für einen guten Start in den Tag braucht es nicht viel. Dieses einfache Pancake-Rezept ist nicht nur verdammt lecker, sondern versorgt dich mit Allem, was du morgens brauchst.

ZUTATEN

200g Dinkelmehl
30g isaac Proteinpulver in deiner Lieblingsgeschmacksrichtung
2 TL Backpulver
Eine Prise Salz
1 Ei
Pflanzenmilch (beispielsweise Mandel- oder Hafermilch)

NÄHRWERTE

Energie: 916 kcal
Fett: 13g
Kohlenhydrate: 138,7g
davon Zucker: 2g
Ballaststoffe: 9g
Protein: 56g

ZUBEREITUNG

1. Das Dinkelmehl mit dem Proteinpulver, dem Backpulver sowie dem Salz in einer Schüssel vermengen.
2. In einer separaten Schüssel das Ei trennen. Das Eigelb zur Mehlmischung geben, das Eiweiß steif schlagen und zur Seite stellen.
3. Nun die Mehlmischung mit dem Ei verrühren und nach und nach etwas von der Pflanzenmilch dazugeben.
4. Der Teig sollte geschmeidig und cremig, aber nicht zu flüssig sein. Ca. 200-250ml sollten es sein.
5. Anschließend das steife Eiweiß unter die Masse heben. Dadurch wird der Teig noch ein wenig flüssiger.
6. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Teig mit einer Kelle hineingeben. Jeden Pfannkuchen von beiden Seiten etwa 1-2 Minuten goldbraun backen.
7. Als Topping eignen sich Beeren oder andere Früchte, Nussmusse oder Ahornsirup. Werde kreativ!

 Zubereitungszeit: 20 min



Herzhafte

Zucchini-Pancakes



hoher Proteingehalt



glutenfrei möglich



laktosefrei

Wer lieber herzhaft in den Tag startet oder fürs Mittagessen mal was anderes ausprobieren mag, sollte sich diese Zucchini-Pancakes nicht entgehen lassen.

ZUTATEN

2 Zucchini
1 Zwiebel
2 Eier
50g isaac Insektenmehl
60g Haferflocken
Eine Prise Salz
Etwas Pfeffer

NÄHRWERTE

Energie: 760 kcal
Fett: 31g
Kohlenhydrate: 55g
davon Zucker: 12g
Ballaststoffe: 12g
Protein: 61g

ZUBEREITUNG

1. Die Zucchini und die Zwiebel mit einer Reibe grob reiben und die entstandene Masse mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die restlichen Zutaten untermengen, sodass eine geschmeidige Masse entsteht. Die Konsistenz des Teiges gegebenenfalls mit Mehl und Wasser anpassen.
3. Etwas Öl in der Pfanne erhitzen und die Pancakes 1-2 Minuten pro Seite goldbraun backen.



Zubereitungszeit: 20 min

Vielen Dank an [Franky](#) für dieses leckere Rezept.



Nährstoffbombe: Dank Hafer- und Insektenmehl sind diese Pancakes besonders reich an B-Vitaminen und Biotin! So tust du dir und der Umwelt etwas Gutes.

Gesunde Veggie-Brötchen



glutenfrei möglich



laktosefrei



hoher Proteingehalt

Dein neues Lieblingsbrötchen: diese gesunden Veggiebrötchen liefern dir dein gewohntes Brötchenfeeling und sind dennoch super gesund.

ZUTATEN

150g Haferflocken
150g Buchweizen
100g Reismehl
50g isaacpure Insektenmehl
3EL Flohsamenschalen
0,5L Mandelmilch
2EL Olivenöl
Eine Prise Salz
Körner oder Samen als Topping z.B. Sonnenblumenkerne, Leinsamen oder Mohn

Variante 1 „Rot“:
130g gekochte Rote Beete
5 getrocknete Feigen

Variante 2 „Grün“:
70g frischer Spinat
40g Feta Käse

Variante 3 „Orange“:
150g geraspelte Möhren

ZUBEREITUNG

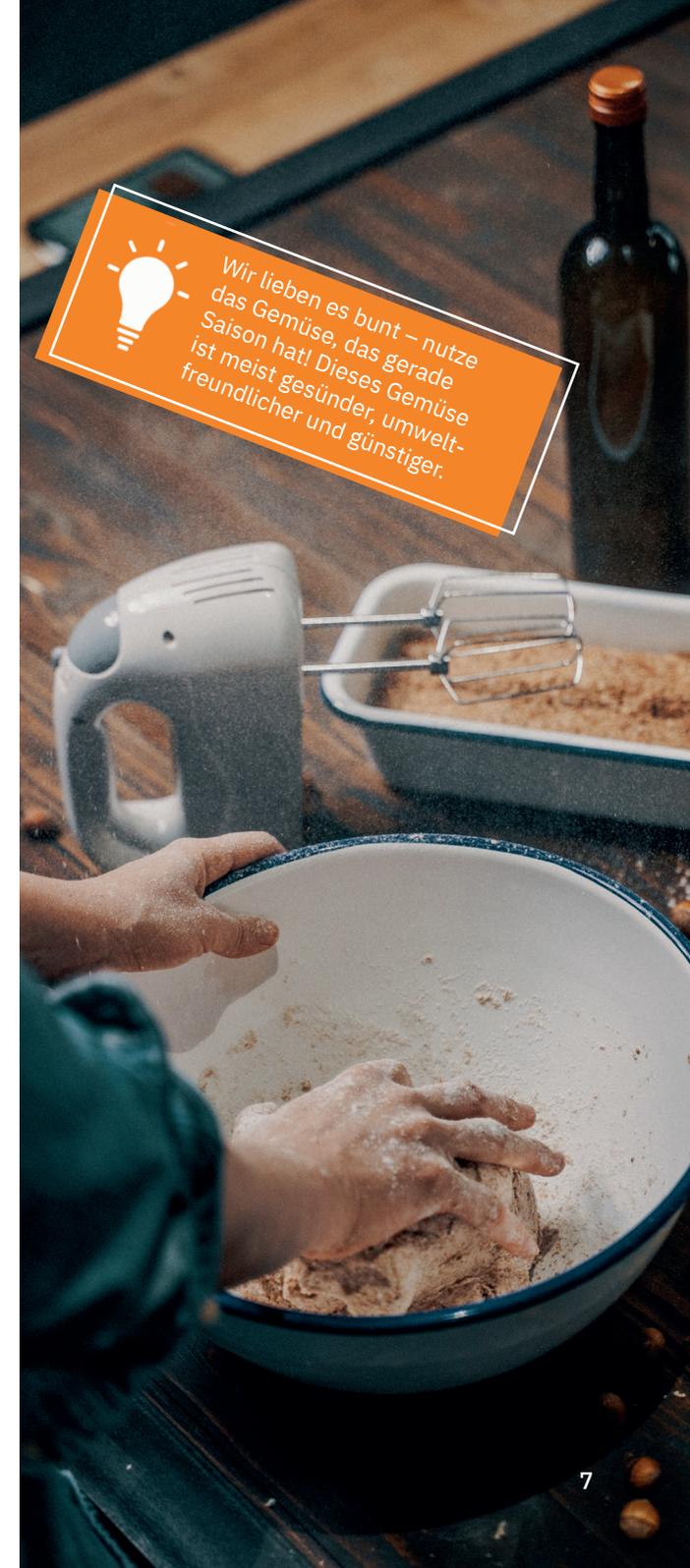
1. Heize den Backofen auf 190°C vor.
2. Für den Teig: Vermenge die Mandelmilch mit den Flohsamenschalen und lasse die Masse im Anschluss 15 Minuten ruhen, damit die Flohsamenschalen gut aufquellen können.
3. In der Zwischenzeit kann das Gemüse vorbereitet werden: die Karotte raspeln, Rote Beete und Feigen im Mixer zerkleinert, den Spinat schneiden und den grob zerbröselten Feta hinzumischen.
4. Rühre die ruhende Flohsamen-Mandelmilch Masse nach Ablauf der 15 Minuten nochmal kräftig durch und füge dann die Mehle, Haferflocken, Salz und das Öl hinzu.
5. Vermenge alles gut miteinander und teile den Teig je nach Bedarf auf drei einzelne Schüsseln auf und füge die Veggie-Variationen den Schüsseln hinzu. Nun können aus dem Teig die Brötchen geformt werden.
6. Lege die Brötchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech, bestreibe sie noch mit etwas Olivenöl und verteile die Körner obendrauf.
7. Je nach Ofen und Größe der Brötchen benötigen sie etwa 45-60 Minuten im Ofen.

NÄHRWERTE

Für das Grundrezept:
Energie: 2125kcal
Fett: 67g
Kohlenhydrate: 297g
davon Zucker: 2g
Ballaststoffe: 20g
Protein: 78g

 **Zubereitungszeit: 90 min**

Danke an [Patrycja](#) für diese Köstlichkeit!



Wir lieben es bunt – nutze das Gemüse, das gerade Saison hat! Dieses Gemüse ist meist gesünder, umweltfreundlicher und günstiger.

Protein-Porridge



ballaststoffreich



laktosefrei



fix zubereitet

Haferflocken sind langweilig? Wir behaupten das Gegenteil! Obst, Nüsse und Nussmus sowie Insektenprotein bereichern dein Frühstück nicht nur geschmacklich, sondern auch mit zahlreichen wichtigen Nährstoffen.

ZUTATEN

50g Haferflocken
200ml Pflanzenmilch nach Wahl
30g Mandeln
30g isaacpure oder Proteinpulver in deiner Lieblingsgeschmacksrichtung
50g (Tiefkühl-) Himbeeren
Zimt

NÄHRWERTE

Energie: 597kcal
Fett: 29g
Kohlenhydrate: 38g
davon Zucker: 5g
Ballaststoffe: 14g
Protein: 38g

ZUBEREITUNG

1. Haferflocken, Himbeeren und die Pflanzenmilch deiner Wahl unter ständigem Rühren in einem Topf erhitzen und einige Minuten leicht köcheln lassen. Achte darauf, dass nichts anbrennt.
2. Mische das isaacpure oder Proteinpulver unter die Masse, nachdem sie etwas abgekühlt ist. Zu große Hitze kann die Nährstoffe zerstören.
3. Die Nüsse ganz oder gehackt zusammen mit dem Zimt auf das Porridge streuen.

 Zubereitungszeit: 5-10 min



Du kannst die Zutaten auch schon abends zusammengenommen und über Nacht ziehen lassen. So geht es morgens noch schneller!



A wooden board with several slices of bread. Each slice is topped with a layer of green avocado, fresh green basil leaves, and slices of bright orange citrus fruit. Small white crumbles, likely cheese, are scattered on top. The bread has a rustic, slightly cracked crust. The background is a dark wooden surface.

WARMER MAHL- ZEITEN



Wusstest Du, dass Insekten in Mexiko seit Jahrhunderten auf der Speisekarte stehen? Besonders beliebt sind Chapulines: geröstete Grashüpfer.

Knusprige Mais-Tacos



glutenfrei möglich



laktosefrei



hoher Proteingehalt

Mhmm...hat da jemand Tacos gesagt? Dieses super leichte Rezept ist lecker, vielseitig einsetzbar und reich an Proteinen!

ZUTATEN

200g Maisgrieß
100g Mais
50g isaacpure Insektenmehl
250ml Wasser
Salz
Pfeffer

NÄHRWERTE

Energie: 1021kcal
Fett: 15g
Kohlenhydrate: 164g
davon Zucker: 4g
Ballaststoffe: 17g
Protein: 52g

ZUBEREITUNG

1. Den Mais mit dem Maiswasser fein pürieren, anschließend die restlichen Zutaten untermengen und zu einem glatten Teig verrühren.
2. Eine Pfanne auf dem Herd mit etwas Öl erhitzen. Den Teig nun mit einem Löffel in die Pfanne geben und zu dünnen Fladen austreichen.
3. Backe den Fladen nun von beiden Seiten knusprig an.
4. Du kannst die Tacos nun in ihre bekannte Form bringen und mit Salat, Bohnen, Cole-slaw, Avocado uvm. füllen.

 Zubereitungszeit: 20 min

Vielen Dank an [Franky](#) für dieses leckere Rezept.

Mediterrane

Feta-Focaccia



ballaststoffreich



glutenfrei möglich



laktosefrei

Eine italienische Focaccia ist immer ein Gaumenschmaus. Noch besser wird das Rezept nur, wenn man weiß, dass man sich damit etwas Gutes tun kann. Probier's aus!

ZUTATEN

1kg Dinkelmehl
100g isaacpure Insektenmehl
400ml Wasser
100g Insektenmehl
1 Päckchen Hefe
Salz
Pfeffer
2EL Olivenöl
Als Toppings:
100g Tomaten
100g Oliven

NÄHRWERTE

Energie: 4311kcal
Fett: 76g
Kohlenhydrate: 701g
davon Zucker: 10g
Ballaststoffe: 48g
Protein: 188g

ZUBEREITUNG

1. Heize deinen Backofen auf 200°C vor.
2. Löse die Hefe in lauwarmem Wasser auf und vermische die Flüssigkeit mit etwas Mehl.
3. Die entstandene Masse nun einen Moment gehen lasse, damit die Hefe arbeiten kann.
3. Forme anschließend das restliche Mehl mit der Hefemasse zu einem Teig und füge die restlichen Zutaten – außer die Toppings – hinzu.
4. Rolle den Teig nun auf einem Blech aus, belege ihn mit den Toppings und backe die Focaccia je nach Backofen 15-20 Minuten.

 Zubereitungszeit: 40 min

Vielen Dank an [Franky](#) für dieses leckere Rezept.



 Glutenfrei - Du kannst hier auch ein glutenfreies Mehl (zum Beispiel Buchweizen-, Hanf- oder Leinmehl verwenden.)

Pfirsich Zucchini-Pizza



glutenfrei möglich



laktosefrei



Nährstoffbombe

Süß und herzhaft - wer sagt, dass das nicht zusammen passt? Diese Pfirsich-Zucchini Pizza ist gesünder als Pizza Hawaii und wer die Süßkomponente nicht mag, kann die Pfirsiche durch ein weiteres Gemüse ersetzen!

ZUTATEN

Für den Teig:

210g Dinkel-Vollkornmehl
50g isaacpure Insektenmehl
1EL Ghee oder Olivenöl
Salz

Für den Belag:

1 kleine Zucchini
1 großer Pfirsich
1 reife Avocado
1EL Honig
2TL Sesam
Etwas frischer Basilikum
40g Feta
Eine große Prise Salz Pfeffer

NÄHRWERTE

Energie: 916 kcal
Fett: 13g
Kohlenhydrate: 138,7g
davon Zucker: 2g
Ballaststoffe: 9g
Protein: 56g

ZUBEREITUNG

1. Heize deinen Backofen auf 230°C vor.
2. Knete alle Zutaten, die du für den Teig benötigst, mit den Händen zusammen.
3. Das Wasser gibst du nach und nach hinzu, bis der Teig eine gute Konsistenz angenommen hat. Forme den Teig zu einem Ball und lasse ihn, luftdicht verschlossen, etwa 20 min ruhen.
4. In der Zwischenzeit kannst Du den Belag vorbereiten. Zerkleinere dazu die Avocado mit einer Gabel und schneide die Zucchini mit einem Sparschäler und den Pfirsich mit einem Messer in dünne Scheiben.
5. Rolle den Teig mit einem Nudelholz zu einem Pizzaboden aus. Verteile Avocado-Masse auf dem Boden und lege die Zucchini- und Pfirsichspalten darauf.
7. Verteile Salz, Pfeffer, Honig und Olivenöl nun beliebig nach Geschmack und brösele abschließend den Feta auf die Pizza.
8. Backe die Pizza etwa 20 Minuten lang und füge im Anschluss Basilikum und Sesam als Topping hinzu.

 Zubereitungszeit: 60 min

Danke an [Patrycja](#) für diese Köstlichkeit!



Omega 3, B-Vitamine, Vitamin C: Die Pizza enthält viele wichtige Bausteine für unseren Körper. Dank der vielen Ballaststoffe kann der Darm diese besonders gut aufnehmen!

SNACKS





Funktional – die Schnitten sind leicht portionierbar und helfen dir bei der nächsten Heißhungerattacke sicher aus der Patsche!



Haselnuss-Schoko Schnitten



ballaststoffreich



laktosefrei



hoher Proteingehalt

Lust auf was Süßes, zum Beispiel zum Kaffee? Diese Haselnuss-Schoko Schnitten schmecken gut und versorgen dich mit den wichtigsten Nährstoff-

ZUTATEN

- 45g isaac Kakao Proteinpulver
- 5 EL Nussmus (zum Beispiel Mandel- oder Cashewmus)
- 30g Haselnüsse
- 4EL rohen und entölten Kakao
- 6EL Pflanzenmilch
- 2EL Ahornsirup

NÄHRWERTE

- Energie: 1021kcal
- Fett: 15g
- Kohlenhydrate: 164g
- davon Zucker: 4g
- Ballaststoffe: 17g
- Protein: 52g

ZUBEREITUNG

1. Vermenge alle Zutaten in einer Küchenmaschine oder in einem leistungsstarken Mixer, sodass ein Teig entsteht.
2. Forme daraus einen großen Ball und drücke ihn flach. Rolle die Masse nun auf einem Brett mit einem Nudelholz aus und stelle sie für mindestens 20 Minuten in den Kühlschrank. Kleiner Tipp: Es empfiehlt sich ein Stück Frischhaltefolie unterzulegen, um die Schnitten später leichter vom Boden zu lösen!
3. Nach dem Runterkühlen der Masse, kannst du sie nun in beliebig große Schnitten schneiden.

Zubereitungszeit: 30 min

Danke an [Patrycja](#) für diese Köstlichkeit!

Protein- Energiekugeln



ballaststoffreich



laktosefrei



fix zubereitet

*Im isaac-Office schwören wir ja darauf – Energiekugeln
im Kampf gegen das Mittagstief.*

ZUTATEN

180g Datteln
40g Mandeln
60g isaac Kakao Proteinpulver
2EL Kokosöl
4EL Kakao stark entölt
Amaranth
Kokosflocken

NÄHRWERTE

Energie: 1358kcal
Fett: 59g
Kohlenhydrate: 133g
davon Zucker: 120g
Ballaststoffe: 39g
Protein: 70g

ZUBEREITUNG

1. Die Datteln entkernen und kurz in Wasser einweichen (optional kannst du natürlich auch fertig vorbereitete Dattlpaste verwenden – gibt's in türkischen Supermärkten!)
2. Sofern die Datteln für einen Moment eingeweicht wurden, gib diese mit den restlichen Zutaten in einen Mixer und mixe Alles zu einer feinen Masse.
3. Nachdem die Masse etwas durchgeknetet wurde, sollte die Konsistenz so angepasst werden, dass die Masse sich leicht zu Kugeln formen lässt.
4. Nun kannst du die Kugeln formen und in den Toppings wälzen – wir empfehlen Kokosflocken oder Amaranth, hier kannst du kreativ werden!
5. Die fertigen Kugeln nochmals im Kühlschrank runterkühlen. Dort halten sie sich 1 Woche.

 **Zubereitungszeit: 10 min**

Danke an [Patrycja](#) für diese Köstlichkeit!



Ballaststoffreich – dank Nüssen, Datteln und den Toppings nicht nur reich an Nährstoffen, sondern auch besonders gut für die Darmgesundheit!

Protein- Cookie-Dough



hoher Proteingehalt



glutenfrei möglich



laktosefrei

Jetzt 'n Ben&Jerry's – nee! Gib dir lieber diesen Protein Cookie-Dough. Den kannst du genauso löffeln und er versorgt dich mit ordentlich Protein!

ZUTATEN

60g isaac Vanille Proteinpulver
15g Kokosmehl
60g Apfelmark (ungezuckert)
60ml Mandelmilch
15g Kakaonibs
1 TL natürliche Vanille-
Essenz
Salz

NÄHRWERTE

Energie: 304kcal
Fett: 15g
Kohlenhydrate: 14g
davon Zucker: 7g
Ballaststoffe: 8g
Protein: 46g

ZUBEREITUNG

1. Vermenge alle Zutaten in einer großen Schüssel.
2. Gestalte den Teig nach deinem persönlichen Belieben - du kannst den Teig cremiger machen, indem du etwas mehr Mandelmilch oder Apfelmark hinzugibst.
3. Auch beim Würzen kannst du kreativ werden!

 *Zubereitungszeit 10 min*

Danke an [Patrycja](#) für diese Köstlichkeit!



Geht besonders Fix!
Schnelles Rezept zum
Snacken zwischendurch!

A woman with long blonde hair is seen from behind in a gym, adjusting her hair with both hands. She is wearing a white sports bra. In the background, there is a barbell with blue weights on a rack. The weights have the brand name 'DynaMaster' visible. The scene is lit with warm, golden light, suggesting a sunset or sunrise. The overall mood is focused and athletic.

RUND UMS WORKOUT



Pre-Workout Powershake



Nährstoffbombe



laktosefrei



fix zubereitet

Auf die Plätze, fertig, go! Dieser Pre-Workout Powershake versorgt dich vor dem Training mit Allem, was dein Körper braucht.

ZUTATEN

1 Banane
400ml Pflanzenmilch
30g isaac Proteinpulver in
deinem Lieblingsgeschmack
50g Blaubeeren
30g Erdnussmus
2 Datteln

ZUBEREITUNG

1. Schäle die Banane, entsteine die Datteln und gebe sie mit den restlichen Zutaten in einen Standmixer.
2. Sollte der fertige Shake etwas zu dickflüssig sein, verdünne ihn nach Belieben mit etwas Wasser oder Pflanzenmilch.

NÄHRWERTE

Energie: 547kcal
Fett: 23g
Kohlenhydrate: 47g
davon Zucker: 41g
Ballaststoffe: 11g
Protein: 34g

 Zubereitungszeit: 5 min

Vielen Dank an [Franky](#) für dieses leckere Rezept.



Geballte Power mal anders: Du kannst die Datteln auch durch Honig oder Ahornsirup ersetzen. Genauso kannst du die Blaubeeren oder das Erdnussmus ersetzen.



Kurkuma ist ein echtes Superfood und wirkt in Verbindung mit Pfeffer anti-entzündlich. So regenerierst du noch schneller.



Golden Post-

Workout-Shake



ballaststoffreich



laktosefrei



fix zubereitet

Du kommst grad vom Training und dir tut einfach jeder Muskel weh? Gönn dir diesen Shake – nicht nur das Protein, sondern auch die Kurkumawurzel tragen zu deiner Regeneration bei!

ZUTATEN

350ml Mandelmilch
30g isaac Proteinpulver Kokos
2-3 Datteln
1 TL Kurkuma
1 TL Zimt
Eine Prise Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in einem Mixer gut durchmischen – und fertig!



Zubereitungszeit: 5 min

Vielen Dank an [Franky](#) für dieses leckere Rezept.

NÄHRWERTE

Energie: 249kcal
Fett: 7g
Kohlenhydrate: 22g
- davon Zucker: 10g
Ballaststoffe: 2g
Protein: 24g

– Dürfen wir vorstellen –

Mehr über Patrycja und zahlreiche leckere Rezepte findet ihr hier:

Instagram: [@fraucules](#)
Hier gehts zur [Website](#)



Patrycja Jaroszewski

Patrycja Jaroszewski, auch bekannt als [@fraucules](#), ist Ernährungscoach und die Gründerin von Fitness&Food. Um ihre Klient*innen bestmöglich unterstützen zu können, hat sie ein ganzheitliches Konzept entwickelt, welches weit über die typischen Ernährungsformen hinaus geht. Für sie steht der einzelne Mensch im Vordergrund, den sie individuell betreut und ihn bei seinen gesundheitlichen Zielen zur Seite steht. Ihre ganzheitliche und undogmatische Auseinandersetzung mit den Themen Bewegung und Ernährung entspricht voll und ganz unserer eigenen Philosophie. Deswegen arbeiten wir gerne mit ihr zusammen. Sie kreiert phantastische Rezepte mit unseren Produkten und überrascht uns damit immer wieder aufs Neue!

Für mehr leckeren Input schaut mal hier:

Instagram: [@franks.fit.kitchen](#)
Hier gehts zur [Website](#)



Frank Schirmacher

Der Mainzer Koch Frank Schirmacher ist ein echter Tausendsassa. Als CrossFit Enthusiast, stellt er sicher, dass seine Rezepte nicht nur gesund und schnell zubereitet, sondern auch lecker und nahrhaft sind! „21 Power Meals – Clean Eating mal anders!“ heißt sein Kochbuch, in dem er zeigt wie leicht und lecker gesunde Ernährung sein kann und wie man diese in den Alltag integrieren kann. Seit über einem Jahr arbeiten wir mit ihm zusammen. Er hat uns viele sensationelle Rezepte mit Insekten gezaubert und sogar im Rahmen des German Throwdown 2019 einen grandiosen Workshop zum Thema „Kochen mit Insekten“ geleitet. Unsere Favoriten waren dabei ganz klar die herzhaften Zucchini-Pancakes. Yummy!

– Über Uns –

**„You have to make the rules,
not follow them.“**

– Sir Isaac Newton (1643-1727)

Isaac Newton wäre seinerzeit nicht einer der größten Forscher geworden, wenn er nicht den Status Quo der Wissenschaft hinterfragt und daraus neue Ideen entwickelt hätte. Auch wir von isaac nutrition schreiben uns den Pioniergeist auf die Fahne: wir wollen bestehende Denkmuster aufbrechen und Menschen ermutigen, neue Wege zu gehen.

Unsere Vision ist es, Insekten in Europa als eine gesunde und nachhaltige Nährstoffquelle zu etablieren. Um eine Nutzung zu ermöglichen und weil wir mit dem bestehenden Angebot an Sportlernahrung nicht zufrieden waren, haben wir gemeinsam mit Experten an der Fachhochschule in Münster das isaac Proteinpulver entwickelt.

Unsere Produkte sind funktional & verträglich und machen Insekten für alle, die einen gesunden und aktiven Lebensstil pflegen zugänglich. Wenn du mehr erfahren willst, besuch uns [im Internet](#).

Wieso Insekten?

*Insekten essen? Kulturell ist diese Praxis hier nicht verankert.
Dabei macht sie so viel Sinn!*



**Natur-
belassen**



**Leicht
verträglich**



**Nachhaltig
produziert**



**100%
laktosefrei**



**Hochwertiges
Protein**



**Vitamine und
Mineralstoffe**

I. Insekten sind nachhaltig

In der Aufzucht und Verarbeitung sind Insekten ressourcenschonender als jedes andere Nutztier.

Im Vergleich zur Produktion von einem kg Protein aus Rindfleisch, benötigt man bei der Herstellung von einem kg Protein aus Insekten beispielsweise **2.000x** weniger Wasser und **200x** weniger Land. Es wird **100x** weniger CO2 ausgestoßen.

Die Nutzung von Insekten als Nahrungsquelle kann in der Zukunft also ein wichtiger Beitrag zur Ressourcenschonung und zum Klimaschutz sein.

II. Insekten sind gesund

Neben 62% hochwertigem Protein liefern Insekten wichtige Ballaststoffe und über 15 verschiedene Mineralstoffe und Vitamine. Unter anderem Vitamin B12 sowie Eisen, Zink, Kupfer und Biotin.

isaac verwendet Buffalo Würmer, die auf einer Insektenfarm in den Niederlanden extra für die Verarbeitung in Lebensmitteln gezüchtet werden. Bei der Aufzucht kommen keinerlei Hormone, Antibiotika oder Pestizide zum Einsatz. Zu fressen bekommen die Buffalos eine Mischung aus Getreide und Gemüse. Mehr Infos zur Aufzucht findest Du [hier](#).



[Besuch uns gerne auf unserer Website](#)

isaac@isaac-nutrition.de

  [isaac_nutrition](#)