



Fitness, Food & Lifestyle.

Snackables

Energy Balls No.1



happy Almond

Die einfachsten ungebackenen Proteinbällchen im Internet mit vier verschiedenen Geschmacksrichtungen – Schokoladen-Erdnussbutter, Tahini-Schokoladenstückchen, Zimt-Rosine und Mandelfreude. Nimm dir 10 Minuten Zeit, um eine Portion dieser Proteinbällchen zuzubereiten und die ganze Woche über einen gesunden Snack zu dir zu nehmen!

Zubereitung

Zutaten für ca 24 Balls

1 ½ Tassen Haferflocken
1 Tasse natürliche Mandelbutter
¼ Tasse Honig oder Ahornsirup
2 Messlöffel, etwa 50-60 Gramm Vanille oder Schokoladenproteinpulver
1-2 Esslöffel ungesüßte Kokosraspeln

1. Haferflocken, Mandelbutter, Honig, Proteinpulver und Kokosraspeln in eine große Schüssel geben und verrühren.
2. Es erfordert ein wenig Armmuskeln, die Mischung zu vermischen, und sie mag auf den ersten Blick zu dick erscheinen, aber beim weiteren Mischen wird sie sich vermischen. Gegen Ende habe ich den Teig mit den Händen geknetet, und das scheint zu helfen.
3. Nach dem Mischen mit einem kleinen Kekslöffel aus dem Teig Kugeln formen.
4. In einem abgedeckten Behälter im Kühlschrank oder Gefrierschrank aufbewahren.

Energy Balls No.2



happy Cinnamons

Die einfachsten ungebackenen Proteinbällchen im Internet mit vier verschiedenen Geschmacksrichtungen - Schokoladen-Erdnussbutter, Tahini-Schokoladenstückchen, Zimt-Rosine und Mandelfreude. Nimm dir 10 Minuten Zeit, um eine Portion dieser Proteinbällchen zuzubereiten und die ganze Woche über einen gesunden Snack zu dir zu nehmen!

Zubereitung

Zutaten für ca 24 Balls

1 ½ Tassen Haferflocken
1 Tasse Cashewbutter
¼ Tasse Honig oder Ahornsirup
2 Messlöffel, etwa 50-60 Gramm Vanille-Proteinpulver
2 Esslöffel Rosinen
¼ Teelöffel Zimt

1. Haferflocken, Cashewbutter, Honig, Proteinpulver, Rosinen und Zimt in eine große Schüssel geben und verrühren.
2. Es erfordert ein wenig Armmuskeln, die Mischung zu vermischen, und zunächst scheint sie etwas krümelig zu sein, aber beim weiteren Mischen fügt sie sich zusammen. Gegen Ende habe ich den Teig mit den Händen geknetet.
3. Nach dem Mischen mit einem kleinen Kekslöffel aus dem Teig Kugeln formen.
4. In einem abgedeckten Behälter im Kühlschrank oder Gefrierschrank aufbewahren.

Energy Balls No.3



happy Peanuts

Die einfachsten ungebackenen Proteinbällchen im Internet mit vier verschiedenen Geschmacksrichtungen – Schokoladen-Erdnussbutter, Tahini-Schokoladenstückchen, Zimt-Rosine und Mandelfreude. Nimm dir 10 Minuten Zeit, um eine Portion dieser Proteinbällchen zuzubereiten und die ganze Woche über einen gesunden Snack zu dir zu nehmen!

Zutaten für ca 24 Balls

1 ½ Tassen Haferflocken
1 Tasse natürliche Erdnussbutter
¼ Tasse Honig oder Ahornsirup
2 Messlöffel, etwa 50–60 Gramm Schokoladenproteinpulver
2 Esslöffel Schokoladenstückchen

Zubereitung

1. Haferflocken, Erdnussbutter, Honig, Proteinpulver und Schokoladenstückchen in eine große Schüssel geben und verrühren.
2. Es erfordert ein wenig Armmuskeln, die Mischung zu vermischen, und sie mag auf den ersten Blick zu dick erscheinen, aber beim weiteren Mischen wird sie sich vermischen. Gegen Ende habe ich den Teig mit den Händen geknetet.
3. Nach dem Mischen mit einem kleinen Kekslöffel aus dem Teig Kugeln formen.
4. In einem abgedeckten Behälter im Kühlschrank oder Gefrierschrank aufbewahren.

Kürbis Protein Riegel



Zutaten

1 Tasse altmodische Haferflocken oder schnelle Haferflocken
1 Tasse Vanille-Proteinpulver, bei Bedarf auch vegan
1 Teelöffel Backpulver
1 Teelöffel Backpulver
½ Teelöffel Salz
1 Esslöffel Kürbiskuchengewürz
¼ Tasse Ahornsirup
1 Tasse hausgemachtes Kürbispüree
½ Tasse Mandelmilch
1-2 Esslöffel dunkle Schokoladenstückchen

Kürbis Protein Snack

Diese Kürbisproteinriegel sind vegan, glutenfrei und ölfrei. Sie eignen sich perfekt als Snack. Jeder Riegel hat weniger als 80 Kalorien, 7 Gramm Protein und nur 4 Gramm Zucker!

Zubereitung

1. Ofen auf 350°F vorheizen. Besprühen Sie eine 8x8 große Auflaufform mit Antihaftspray oder legen Sie Pergamentpapier darauf.
2. Die trockenen Zutaten wie Haferflocken, Proteinpulver, Backpulver, Natron, Salz und Kürbiskuchengewürz verrühren.
3. In einer separaten Schüssel die feuchten Zutaten wie Ahornsirup, Kürbis und Mandelmilch vermischen.
4. Geben Sie die trockene Mischung vorsichtig zu den feuchten Zutaten und verrühren Sie alles, bis alles gut vermischt ist.
5. Den Teig gleichmäßig in der vorbereiteten Form verteilen, ein paar dunkle Schokoladenstückchen darüber streuen und etwa 20 Minuten lang backen oder bis ein Zahntocher sauber herauskommt. Die Riegel abkühlen lassen, in 16 Riegel schneiden und genießen.
6. Bewahren Sie die Riegel bis zu einer Woche im Kühlschrank oder bis zu drei Monate im Gefrierschrank auf.

Schokoladen-Erdbeer-Bananen-Happen



Zutaten

2 Tassen Erdbeeren, gehackt
1 große Banane, gehackt
½ Tasse Kokosoghurt
1 Esslöffel Honig
Tasse dunkle Schokoladenstückchen
1 Esslöffel Kokosöl
gehackte geröstete + gesalzene Erdnüsse zum Bestreuen

I love it!

Sie bestehen aus nur 7 einfachen Zutaten, sind einfach zuzubereiten und das perfekte gesunde Dessert, das Sie den ganzen Sommer über in Ihrem Gefrierschrank aufbewahren können!

Zubereitung

1. Gib Obst, Joghurt und Honig in eine große Schüssel und rühre es vorsichtig um, bis alles gut vermischt ist.
2. Gib die Mischung auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und stelle sie etwa eine Stunde lang in den Gefrierschrank.
3. Schmelze die Schokoladenstückchen und das Kokosöl in Schritten von 30 Sekunden in der Mikrowelle oder verwende dazu ein Wasserbad.
4. Nimm die Joghurt-Cluster aus dem Gefrierschrank und überziehe sie jeweils mit Schokolade.
5. PROFITIPP: Ich empfehle nicht, die Cluster in die Schokolade zu tauchen, da die kalten Cluster dazu führen, dass die Schokolade hart wird und die Verarbeitung sehr schwierig wird. Schnell mit gehackten Erdnüssen bestreuen, bevor die Schokolade aushärtet.
6. Die Cluster in den Gefrierschrank legen, bis die Schokolade vollständig ausgehärtet ist, und genießen!

Flapjacks



Zutaten

125 ml Olivenöl (+ etwas mehr zum Einfetten der Form)
150 g Kokosblütenzucker
3 Esslöffel Ahornsirup
25 ml Wasser
1 Zitrone
Schale abgerieben
350 g zarte Haferflocken
115 g tiefgekühlte Beeren
1 Prise Meersalz

yummy!

Die fruchtigen Flapjacks, ein britischer Müsliriegel-Klassiker, sind bereits in einer halben Stunde fertig und wirklich einfach zu machen. Sie eignen sich bestens als Nachmittagssnack oder für die Lunchbox.

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 180°C Umluft vor. Fette eine quadratische Backform (20 cm x 20 cm) mit Olivenöl ein und lege sie mit Backpapier aus.
2. Gib das Olivenöl mit Zucker, Ahornsirup, Wasser und Zitronenschale in einen Topf und bringe das Ganze leicht zum Köcheln (keine Sorge, wenn es ein bisschen aufflockt). Rühre die zarten Haferflocken hinein und gib eine Prise Salz dazu. Verteile die Masse dann in der vorbereiteten Backform und drücke sie mit einem Löffel gleichmäßig flach.
3. Streue die tiefgekühlten Beeren darüber und drücke sie leicht in die Flapjack-Masse hinein. Backe das Ganze für 30 Minuten, bis die Flapjacks goldbraun sind. Lasse sie in der Form vollständig abkühlen, bevor du sie herausnimmst und in 9 Quadrate schneidest. Bewahre sie in einem luftdichten Behälter auf.

geröstete Bohnen



High-Protein-Bombe

Dieser Snack hat es sich und macht definitiv süchtig! Lauwarm aus dem Ofen sind sie einfach der Knaller.

Zubereitung

Zutaten

weiße Riesenbohnen
1EL Olivenöl
1 TL Paprikapulver
1 TL Salz
1EL Speisestärke
1EL Knoblauchpulver

1. Heize den Ofen auf 180°C Umluft ein.
2. Wasche und trockne die Riesenbohnen.
3. Vermenge sie mit den restlichen Zutaten.
4. Gebe sie auf ein Blech.
5. Backe sie 25. Minuten lang und genieß!

Karottenhappen



Zutaten

1 Karotte
5 weiche Datteln, entsteint
50g Kokokjoghurt
1 EL Erndussus
1 TL Kokosöl, geschmolzen
50g Kokosmehl,
20g Kokosflocken
0,5 TL Zimt

Topping:
gerapselte Karotten
Kokosraspeln

Ein Highlight für Zwischendruck

Dieser Snack ist super lecker, süß und saftig!

Zubereitung

1. Karotte zerkleinern.
2. Dattel, Kokosjoghurt und das Nussmus hinzufügen und mixen.
3. Kokosöl hinzufügen und erneut mixen.
4. Kokosmehl, Kokosraspeln und Zimt hinzufügen und vermengen.
5. Forme nun aus der Masse kleine Kugelchen.
6. Kugeln in den Kühlschrank geben und anschließend in Kokosraspeln rollen.

Banana Bread

Ein zauberhafter Gruß aus Südafrika



Ich liebe dieses Banana Bread das seinen Ursprung in Süd Afrika findet. Es ist herrlich fluffig und bekommlich.

Zubereitung

Zutaten

4 reife Bananen
200g Dinkel- oder Buchweizenmehl
100g Mandelmehl
200ml Mandeldrink
15g Backpulver
1 EL Chiasamen
1 EL Ahornsirup

1. Backofen auf 180 Grad Ober-und Unterhitze vorheizen.
2. Drei von den vier Bananen in einer Schüssel geben und zerdrücken.
3. Das Mehl in einem Sieb in eine große Schüssel fein sieben. So wird das Banana Bread schön fluffig.
4. die restlichen Zutaten dazugeben und vorsichtig zu einem Teig verrühren.
5. Gib gern ! EL entölt Kakaopulver hinzu.
6. Gib den Teig eine eingefüllte Kastenform.
7. Die übrigen Banane in Slices schneiden und auf den Teig legen.
8. Backe das Banana Bread nun für ca. 70 Minuten.

Schokoladen Törtchen



Unwiederstehlich!

Die perfekte gesunde Alternative für jeden Schokoladenliebhaber. Wenn du es fruchtig magst, mische dir gern z.B. Blaubeeren, Äpfel oder Himbeeren hinzu.

Zubereitung

Zutaten

200g Zucchini
2 EL Chiasamen (20g)
200g Bananen
4-5 Datteln
200ml Mandeldrink
200g Haferflocken zart
1,5 TL Backpulver
3 EL Kakao (30g)
30 g Kokosmehl
1 Prise Salz
2TL Pfeffer

1. Backofen auf 200 Grad Ober-und Unterhitze vorheizen.
2. Zucchini fein raspeln.
3. Chiasamen mit 14 EL Wasser in einer Schüssel vermischen und für ca 5 Min quellen lassen.
4. In der Zwischenzeit die Bananen mit einer Gabel zerdrücken.
5. Datteln kleinschneiden.
6. geraspelte Zucchini, Chiasamen, Mandeldrink und Datteln in einer großen Schüssel vermischen.
7. in einer weiteren Schüssel Haferflocken, Backpulver, Kakao, Mandelmehl, Salz und Zimt miteinander vermengen und zu der Zucchinimasse geben und vermengen.
8. den Tein in Muffinförmchen aufteilen und bei 200 Grad Ober/Unterhitze für 25-30 Min backen.

Milchreis



Kindheitserinnerung!

Sei hier gern kreativ was das Topping angeht. Sei es Apfel, Banane, Zimt, Kurkuma... Deinen Vorlieben sind keine Grenzen gesetzt.

Zubereitung

Zutaten

200g gekochter Milchreis
100 g Obst wie z.B. Himbeeren
ein paar frische Minzblätter

1. Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Zucchini fein raspeln.
3. Chiasamen mit 14 EL Wasser in einer Schüssel vermischen und für ca 5 Min quellen lassen.
4. In der Zwischenzeit die Bananen mit einer Gabel zerdrücken.
5. Datteln kleinschneiden.
6. geraspelte Zucchini, Chiasamen, Mandeldrink und Datteln in einer großen Schüssel vermischen.
7. in einer weiteren Schüssel Haferflocken, Backpulver, Kakao, Mandelmehl, Salz und Zimt miteinander vermengen und zu der Zucchinimasse geben und vermengen.
8. den Tein in Muffinförmchen aufteilen udn bei 200 Grad Ober/Unterhitze für 25-30 Min backen.

Kürbis-Schocko-Schnitte



Halt mich fest!

Dieser Snack ist der Hammer und sowohl warm als auch kalt einfach nur lecker.

Zubereitung

Zutaten

2 Datteln eingeweicht in Wasser für min. 1 h
30g Leinsamen geschrotet
150g Kürbis
100g weiße Bohnen gekocht
2EL Ernussmus
65g Mandelmehl
15g Kakaopulver
1TL Backpulver
0,5TL Zimt
Eine Prise Salz

1. Die Datteln 1h in einer kleinen Schüssel quellen lassen.
2. Die Leinsamen 10 Minuten in einer kleinen Schüssel quellen lassen.
3. Backofen auf 180Grad Ober/Unterhitze anheizen.
4. Die eingeweichten Datteln mit dem Kürbis, den Bohnen und dem Ernussmus cremig pürieren bis eine cremige Konsistenz entsteht.
5. Mandelmehl, Kakaopulver, Backpulver, Zimt und Salz in einer Rührschüssel vermengen.
6. Dattel-Kürbis-Püree und Leinsamen zu den trockenen Zutaten geben und gut vermengen.
7. Den Teig in die Backform geben
8. im vorgeheizten Ofen ca. 25-30 Minuten backen.

Haftungsausschluss & Urheberrechtsschutz

Dieses Dokument wurde nach bestem Wissen und in größter Sorgfalt von mir verfasst.

Die Angaben und Empfehlungen erfolgen ohne jegliche Garantie meinerseits. Ich

übernehme keinerlei Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden aus der Anwendung der in diesem Dokument erteilten Ratschläge oder Zubereitung der Speisen.

Ich übernehme auch keine Gewährleistung oder Verantwortung, ob ausdrücklich oder stillschweigend, für die Richtigkeit oder Vollständigkeit, Aktualität oder Nützlichkeit der dargestellten Meinungen, Ratschläge, Leistungen oder anderer Informationen, die in diesem Dokument enthalten sind oder auf die verwiesen wird.

Druckfehler und Fehlinformationen können trotz sorgfältiger Kontrolle nicht ausgeschlossen werden. Dieses Dokument hat nicht den Anspruch, eine ärztliche Beratung oder Behandlung zu ersetzen. Das Material und die Inhalte dienen ausschließlich als Empfehlungen zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens. Der Leser / die Leserin dieses Dokumentes sollte sich nicht ausschließlich auf die Informationen aus diesem Werk verlassen, wenn es um eigene gesundheitliche Bedürfnisse geht.

Das Werk, einschließlich aller Inhalte, ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Reproduktion und Übersetzung (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder andere Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, sind ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung meinerseits untersagt.