

ENERGY-BALLS



natürliche Energiequelle
 nährstoffreich
 kein Industriezucker ->
 Dattelsüße
 kein Backen

CHIASAMEN



*Universalzerkleinerer

PEANUT-CRANBERRY-RICE



AÇAÍ-NUSS



*Standmixer

ZUTATEN:
 ZUBEREITUNG:

- 60g Walnusskerne 
- 10 Soft-Datteln
- 25g gemahlene Mandeln
- 2 EL Chiasamen
- 1 EL Kokosraspeln

 10 Minuten
 + Kühlzeit  **4**

 E: 293 kcal | KH: 54,9g | F: 5,71g | E: 7,93g

- 4 Reis-/Mais-,/..waffeln, gesalzen
- 44g Cranberrys 
- 144g Erdnusmus
- 24g Sesam

 10 Minuten
 + Kühlzeit  **20**

 E: 62 kcal | KH: 5g | F: 3,9g | E: 2,1g

- 2 Pck. Açaí Püree (200 g)
- 200g Soft-Datteln
- 50g getrocknete Cranberries
- 100g Haferflocken
- 50g Mandeln 
- 100g Cashewkerne 
- 50g Kokosflocken

 25 Minuten
 + Kühlzeit  **12**

 E: 185 kcal | KH: 23,7g | F: 9,5g | E: 4,5g

UNIVERSALZERKLEINERER:

- R: Walnüsse mahlen
- Datteln entsteinen, grob in Stücke schneiden
- Nüsse+Datteln+Mandeln +Chiasamen+Kokosraspel zu einer Masse vermengen

Waffeln in einem Gefrierbeutel mit einem Nudelholz zerkrümeln

Cranberrys in Stückchen schneiden

Waffelkrümel+Cranberrys tückchen+Erdnussmus vermengen

Gefrorenes Açaí Püree für ca. 10 Minuten in heißes Wasser legen und auftauen lassen

Datteln entsteinen, grob in Stücke schneiden

Alle Zutaten (außer die Kokosflocken) in einem Standmixer zerkleinern



Kugeln formen
In Kokosraspeln/Kokosflocken/Sesam wälzen
Aufbewahrung im Kühlschrank



WISSENSWERTES:

DATTELN:

enthalten wichtige Mineralstoffe in hoher Konzentration:
 ->Calcium, Magnesium, Kalium -> Muskel-, Knochen-, Nervengesundheit
 Eisen, Phosphat, Zink
 -> verdauungsfördernd (moderater Konsum)

ERDNUSSMUS (≠Erdnusbutter):

Mikro Nährstoffquelle
 ->Vitamin E (entzündungshemmend, antioxidativ)
 ->Kalium (Blutzuckerregulation-Herzgesundheit)
 ->Magnesium (Knochengesundheit)
 -> Eisen und Zink (Zellbildung und Wundheilung)

ACAÍ:

Erhöhung und Verstärkung der Immunzellenaktivität
 Vitamin C
 Antioxidant: Ellagsäure (entzündungshemmend)

