

diversity of ENERGY-BALLS

 natürliche Energiequelle
nährstoffreich
kein Industriezucker ->
Dattelsüße
kein Backen

CHIASAMEN



*Universalzerkleinerer

PEANUT-CRANBERRY-RICE



AÇAÍ-NUSS



*Standmixer

ZUTATEN: ZUBEREITUNG:

- 60g Walnuskerne 
- 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 Cranberrie
- 100g Haferflocken
- 50g Mandeln 
- 100g Cashewkerne
- 50g Kokosflocken

 25 Minuten
+ Kühlzeit  12

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

UNIVERSALZERKLEINERE

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 (≠Erdnus**butter**):

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)

cinnamon-banana

TASSENKUCHEN



natürliche Energiequelle
nährstoffreich
kein Industriezucker→
Dattelsüße
kein Backen

ZUTATEN:

- 1 Banane
- 3EL Haferflocken
- 0,5 TL Backpulver
- 1 Prise Zimt
- 5 EL Milch/Mandelmilch
- 1 EL Dunkle Schokolade



5 Minuten



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



1

ZUBEREITUNG:



Die Banane mit einer Gabel zerdrücken.

Die Haferflocken im Mixer pulverisieren oder zarte Haferflocken verwenden.



Die Haferflocken mit dem Backpulver, Zimt und mit dem Bananenpüree vermengen.

Die dunkle Schokolade/Schokodrops unterheben.



1 Min auf höchster Stufe in der Mikrowelle backen.



15-20 Minuten bei 170° backen



WISSENSWERTES:

SCHOKOLADE:

- Ab einem Anteil von 85% Kakao hat Schokolade einige Vorteile für die Gesundheit
- > weniger Zucker
- > weniger Kalorien
- > Vermehrung guter Darmbakterien

BANANEN:

- = Kalium-, und Magnesiumquelle | Vitamin B6, C
- >Ballaststoff Pektin-> verdauungsfördernd
- > neutralisieren Magensäure
- > Zuckergehalt->Botenstoffbildung Serotonin im Gehirn (Wohlbefinden)

HAFERFLOCKEN:

- löslicher Ballaststoff Beta-Glucan:
- > senkt Blutzucker- und Cholesterinspiegel -> positiver Effekt auf die Insulinreaktion
- > längeres Sättigungsgefühl
- > Vermehrung guter Darmbakterien



HEALTH BUDDY

no-bake "LEBKUCHEN"



natürliche
Energiequelle
nährstoffreich
kein Industriezucker->
Dattelsüße
kein Backen

ZUTATEN:

- 30g Datteln/Dattelpaste
- 30g Trockenpflaumen
- 20g Haferflocken
- 15g Mandeln (geröstet)
- 15g Walnüsse
- 20g Mandel/Hafer/Dinkelmehl
- 1 TL Leinsamen
- 1/4 TL geriebene Orangenschale
- 1/2 TL Lebkuchengewürz
- 30g dunkle Schokolade



15min



4

IG:
@bowls.and.berries

ZUBEREITUNG:



Haferflocken, Mandeln und Walnüsse in einem Mixer mahlen (feine Stückchen)
In eine Schüssel geben und alle weiteren trockenen Zutaten dazugeben.
Datteln + etwas Flüssigkeit fein pürieren/gekaufte Dattelpaste verwenden.
Dattelüree zu den restlichen Zutaten geben und gut verrühren.

10min im Kühlschrank ziehen lassen.

Zu 4 Bällchen in "Lebkuchen-Form" bringen.

Dunkle Schokolade schmelzen-Lebkuchen bestreichen
+ getrocknete Orangenschale/Pistazien/... darüberstreuen
--> kühl stellen und **GENIEßEN!!!**



WISSENSWERTES:



• NATÜRLICHER ENERGIELIEFERANT

-> reichlich natürliche Zuckerarten wie Glukose, Fruktose und Saccharose, die deinem Körper einen schnellen Energieschub geben

• VITAMIN-, MINERALIENREICH

-> Vitamin B6, Kalium, Magnesium und Eisen, die das Immunsystem stärken und die Muskelfunktion unterstützen

high protein-schnell-einfach

PAPRIKA REISPFANNE



natürliche
Energiequelle
nährstoffreich
proteinreich

@lizzi1402



ZUTATEN:

- 75g Naturreis
- 1 rote spitzpaprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Kugel Mozzarella (125g)
- 300ml Wasser+ Gemüsebrühe
- 1 EL Tomatenmark
- Öl zum Anbraten
- Salz|Pfeffer|Knoblauch|Paprika edelsüß/scharf



30min



1



E: 498kcal

P:27g

F:13g

KH:65g

ZUBEREITUNG:



Zwiebel schälen, Paprika waschen und beide Zutaten in kleine Stücke schneiden.

In etwas Öl für **5 Minuten** anbraten. Wasser mit gemüsebrühe mischen und zusammen mit dem Reis, Tomatenmark und anderen Gewürzen vermengen. **15 Minuten** bei niedriger Hitze und geschlossenem Deckel köcheln lassen. Mozzarella in Scheiben schneiden und am Schluss für **paar Minuten** mit in die Pfanne geben.

WISSENSWERTES:



- **Komplexe Kohlenhydrate für konstante Energie**

-> langsam abgebaut + gleichmäßige Freisetzung von Glukose (Zucker) ins Blut . Glukose = Hauptenergiequelle für das Gehirn, und eine stabile Versorgung mit dieser Energie ist entscheidend für Konzentration, Gedächtnis und kognitive Funktionen.

ANDERS BEI: raffinierten Kohlenhydraten (Weißreis /Zucker)

-> BESSER: **Naturreis**->konstanten geistigen Leistungsfähigkeit führt



@lizzi1402



HEALTH BUDDY

sättigender CARROT-CAKE PORRIDGE



ZUTATEN:

- 1/2 Birne
- 1 Möhre
- 125ml Wasser/Haferdrink
- 1 EL Cranberrys
- 1/2 EL Ahornsirup
- 50g Haferflocken
- 1/2 TL Zimt
- optional: Proteinpulver
- Prise Nelkenpulver
- etwas Salz



15min

www.eatsmarter.de



1

ZUBEREITUNG:



1. Birne in kleine Stückchen schneiden
2. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze mit Ahornsirup, Nelkenpulver und Apfelsaft für 5 Minuten köcheln lassen -> abkühlen lassen
3. Möhren putzen, schälen und fein raspeln. Cranberrys hacken und mit Haferflocken, Haferdrink, Proteinpulver, Zimt, Salz und Möhren in einem Topf bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren 5 Minuten köcheln lassen.
4. Den Porridge mit Pekannüssen/Chiasamen/Sojaflocken toppen und mit Nussmus garnieren

WISSENSWERTES:



• BALLASTSTOFFREICH

-> lösliche Ballaststoffe, besonders **Beta-Glucan**, das dabei hilft, den Cholesterinspiegel zu senken und die Verdauung zu fördern

• LANGANHALTENDES SÄTTIGUNGSGEFÜHL

-> hohen Anteil an komplexen Kohlenhydraten bieten Haferflocken langanhaltende Energie und verhindern schnelle Blutzuckerschwankungen



HEALTH BUDDY

HIGH PROTEIN Lebkuchen "COOKIE DOUGH"



natürliche
Proteinquelle
nährstoffreich
schnell
kein Backen

ZUTATEN:

- 120g Kichererbsen
- 2-3 Datteln/2EL Dattelmus
- 30g Haselnussmus
- 10g Hafermehl
- 10g Proteinpulver (Vanille/...)
- etwas Haferdrink/Milch
- 1/2 TL Lebkuchengewürz
- gehackte dunkle Schokolade
- Salz/Zimt



15min



1

IG:

@bowls.and.berries

ZUBEREITUNG:



Kicherebsen abspülen und zusammen mit Pflanzendrink, Nussmus, Datteln in einem Mixer kurz zu einer "Keksteigartigen" Masse vermengen.

Hafermehl, Proteinpulver, lebkuchengewürz, Zimt, Salz dazugeben und abschmecken.

Bei Bedarf noch etwas flüssigkeit hinzugeben.

Konsistenz: fest und teigartig

Zuletzt die gehackte Zartbitterschokolade hinzugeben und im Kühlschrank ziehen lassen.

Im Kühlschrank innerhalb weniger Tage verzehren :)

WISSENSWERTES:



• PFLANZLICHE EIWEISSQUELLE

-> besteht aus Aminosäuren

= Bausteine für die Neurotransmitter (chemische Botenstoffe im Gehirn), sind für die Kommunikation zwischen Gehirnzellen verantwortlich

stabiler Aminosäurespiegel

--> elementar für Lernprozesse und Gedächtnisbildung.

• KOMPLEXE KOHLENHYDRATE FÜR KONSTANTE ENERGIE

--> langsamer Blutzuckerspiegelanstieg = gleichmäßige Energieversorgung, vermeidet "geistige Energietiefs" (Glukoseabfälle/Spitzen)



@bowls.and.berries



HEALTH BUDDY

vegetarischer COUSCOUS-SALAT



komplexe
Kohlenhydrate
nährstoffreich

ZUTATEN:

- 125g Instant-Couscous
- 1/2 Gurke
- 125g Cherrytomaten
- Petersiele
- Minze
- 1 Limette
- 1/2 TL Honig
- 2,5 EL Ajvar pikant
- Salz|Pfeffer



www.rewe.de



20min



2



E: 286 kcal
KH: 58.7g
F: 2.1g
E: 9.3g

ZUBEREITUNG:



Couscous nach Packungsanweisung kochen, Gurke waschen und in kleine Würfel schneiden. Cherrytomaten waschen und halbieren.

Frische Kräuter waschen, hacken oder Tiefkühlkräuter verwenden.

Limettensaft auspressen und mit dem Honig verrühren.

Ajvar unter den Couscous rühren. mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse hinzugeben und mit dem selbstgemachten Dressing vermengen.

Eignet sich gut als MEALPREP für die ganze Woche



Passend dazu: Lachs/Hähnchenbrust/Tuhnfisch/...

+ Omega-3-Fettsäuren Topping: Kürbiskerne/Chiasamen/Leinsamen/....

+ natürliche Proteinquelle: Kichererbsen/Edamame, Skyr-Dip

+ ungesättigte Fettsäuren: Tahin, Nussmus

WISSENSWERTES:



• B-VITAMIN-QUELLE

-> *Vitamin B1 (Thiamin)* ist wichtig für die Energieproduktion und die korrekte Funktion von Nerven und Gehirnzellen

-> *Vitamin B3 (Niacin)* trägt dazu bei, den Blutkreislauf zu verbessern und die Gehirnfunktion zu fördern, indem es die Sauerstoffversorgung im Gehirn unterstützt.

• BEITRAG ZUM ALLGEMEINEN WOHLBEFINDEN

Wird oft aus Hartweizengrieß hergestellt = reich an Lysin (Aminosäure) ist, Beitrag an der Regulation des Serotoninspiegel im Gehirn Regulierung der Stimmung, des Schlafes und des Wohlbefindens

--> Beitrag zum ausgewogenen Serotoninspiegel =Wohlfühl-Balance



HEALTH BUDDY

darmfreundliche "OVERNIGHT-OATS"



natürliche Energiequelle
nährstoffreich
kein Industriezucker
kein Backen
sättigend

ZUTATEN:

- 100g Haferflocken
- 2 TL Chiasamen
- 1 TL Zimt
- Prise Salz
- 240g Natur-Griechischer Joghurt
- 120g Haferdrink/Milch
- 1 TL Vanilleextrakt
- 150g TK Früchtemischung
- Optional: Ahornsirup / Honig
- Toppings: Nussmus, Samen, Nüsse



mind. 10h im
Kühlschrank
fermentieren



2

IG: @walderwellness

ZUBEREITUNG:



- Mische die trockenen Zutaten (Haferflocken, Chiasamen, Zimt und Salz) zusammen
 - Füge Joghurt, Milch, Vanilleextrakt und Ahornsirup zu der Masse
 - Rühre alles gut um, verteile die Mischung in verschließbare Behälter
 - Toppe die Haferflocken-Masse mit den TK-Früchten
 - Verschließe den Behälter und lasse ihn über Nacht im Kühlschrank stehen
- > **Fermentationsprozess**
- Genieße die Overnight-Oats zum Frühstück oder als Snack

+ optionale Toppings: Nussmus/Nüsse/...

WISSENSWERTES:



FERMENTATION

= Mikroorganismen wie Bakterien und Hefe bauen die in den Haferflocken enthaltenen Kohlenhydrate und andere Nährstoffe ab

• FÖRDERUNG EINER GESUNDEN DARMFLORA

Fermentation fördert das Wachstum von probiotischen Bakterien (+++Darmgesundheit)-> unterstützen die Verdauung & verbessern, das Gleichgewicht der Mikrobiota im Darm

• GERINGERER GLYKÄMISCHER INDEX

-> Glukose aus Haferflocken wird langsamer in Zucker umgewandelt -> stabileren Blutzuckerantwort

@walderwellness



HEALTH BUDDY

Zuckerfreier GEWÜRZKUCHEN



gesund & vollwertig
schnell & einfach
Süße aus Datteln &
Apfelmark
vegetarisch
laktosefrei

ZUTATEN:



Für den Kuchen:

- 80g getrocknete Datteln (entsteint)
- 200 g Apfelmark
- 200 g Dinkelvollkornmehl
- 1 Pck. Backpulver
- 15 g Kakaopulver
- 70 g gemahlene Haselnüsse
- 2,5 TL Ceylon-Zimtpulver
- 1 TL gemahlener Anis
- 1 TL gemahlene Nelken
- 1/2 TL gemahlene Vanille
- 4 Eier
- 100 ml Mineralwasser
- 50 ml Haferdrink/Milch
- Salz

Für die Glasur:

- 20 g Kokosöl
- 2 EL Kakaopulver
- 1,5 EL Reissirup
- 10 g Haselnüsse



1,5 Std

IG:

@bowls.and.berries



12 Stücke



-> Food = FUEL

ZUBEREITUNG:

- Datteln in einer Schüssel mit heißem Wasser übergießen und 30 Min. einweichen lassen
 - Wasser abgießen. Datteln mit Apfelmark in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab mixen.
 - Den Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen
 - Die Form mit Backpapier auslegen.
 - In einer Schüssel Mehl, Kakao, Backpulver, Haselnüsse, Zimt, Anis, Nelken, Vanille und eine Prise Salz vermischen
 - Eier, Dattel-Mischung, Mineralwasser und Mandeldrink hinzugeben und alles verkneten
 - Teig in die Kastenform füllen und glatt streichen.
 - Im vorgeheizten Ofen ca. 45 Min. backen (Mitte).
- herausnehmen, abkühlen lassen und aus der Form lösen
- Inzwischen: Kokosöl erwärmen (flüssig) mit dem Kakao + Reissirup verrühren.
 - Schokoglasur über den Kuchen gießen, Haselnusskerne hacken und zum Toppen nutzen.
- > Unbedingt die Glasur fest werden lassen



WICHTIG...

Obwohl der Kuchen zuckerfrei, entzündungshemmend, sättigend und "gesünder" als klassische Kuchen ist...

Es muss nicht jeden Tag die GESÜNDESTE Variante sein-

BRAINPOWER durch eine AUSGEGLICHENE ERNÄHRUNG!



HEALTH BUDDY