

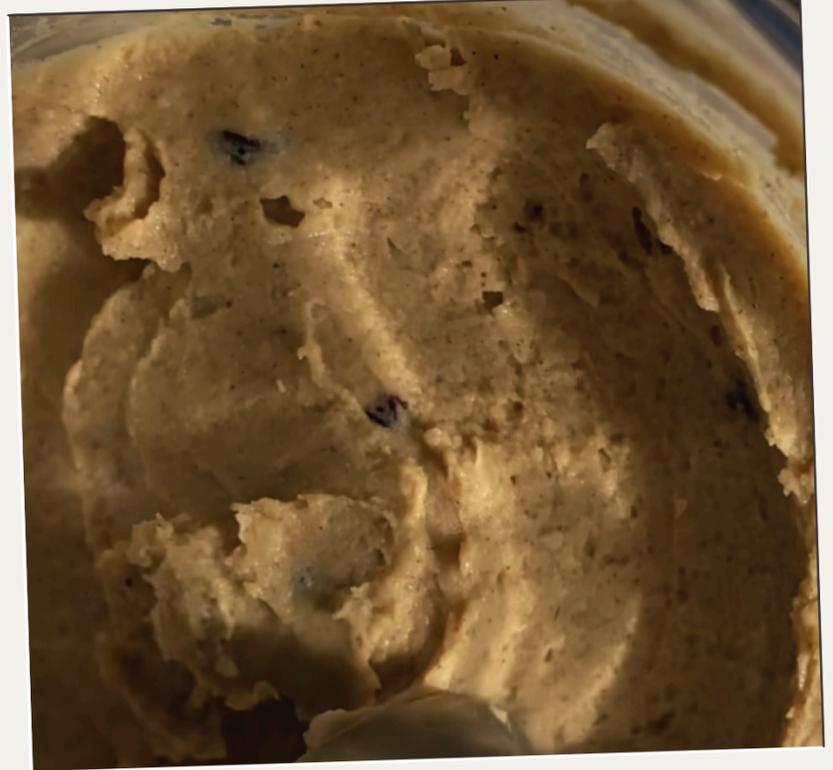
HIGH PROTEIN Lebkuchen "COOKIE DOUGH"



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