



Tag 13 - Anhang

RAUCHSTOPP SUPPORT

Lust auf Süßes?

Hier findest du ein paar Ideen zum Naschen ohne Haushalts-Zucker

Energiebällchen: Walnüsse, Datteln, Honig, Kokosöl, Kakaopulver, Kokosraspel, eine Prise Salz: Alle Zutaten verkneten und zu kleinen Kugeln formen; halten sich im Kühlschrank über Wochen. Liefern Energie, aber Achtung: auch Kalorien!

Bananen-Eis: Reife Bananen in Stücken (ohne Schale) einfrieren; im leistungsstarken Mixer zu einem cremigen Eis bereiten. Stillt Heißhunger.

Fruchtjoghurt-Dessert: Naturjoghurt oder Soja-, Kokos-, Haferalternative in Eiswürfelformen füllen, Beeren dazu geben.

Früchte-Schichtcreme: Ricotta, Hüttenkäse oder Seidentofu abwechselnd mit geschnittenen Früchten in eine Schüssel schichten, mit Nüssen garnieren.

Schoko-Mandel-Creme: 2 Bananen, 4 TL Mandelmus, 4 TL Honig (oder die entsprechende Menge kleingehäckselte Datteln), ½ Tasse Backkakao, Mark einer ½ Vanilleschote; alles in einer Küchenmaschine cremig mixen; in Schraubglas füllen.

Brownies: Aus 1 Tasse entkernten Datteln, 1 Tasse Walnüssen und ¼ Tasse Backkakao den Grundteig mixen, in eine Glasform oder Tupperbox füllen, mit Schokocreme (s.o.) bestreichen, 30 Min. ins Tiefkühlfach stellen, in kleine Stücke schneiden, genießen!

Bratäpfel: Aus Rosinen, kleingehäckselten Nüssen und Zimt eine Füllung für die ausgehöhlten Äpfel mixen; im vorgeheizten Backofen bei 180 ° C 20 – 30 Minuten backen, bis die Schale beginnt aufzuplatzen.

Bitte beachten: Diese Naschereien werden zwar ohne raffinierten Zucker hergestellt, sind aber nicht kalorienarm. Deshalb gilt auch hier: *immer in Maßen genießen!*