



Rezepte

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

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 <i>Achtung</i> : 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), $\frac{1}{2}$ Tasse Backkakao, Mark einer 1/2 Vanilleschote; alles in einer Küchenmaschine cremig mixen; in Schraubglas füllen.
Brownies	Aus 1 Tasse entkernten Datteln, 1 Tasse Walnüssen und 1/4 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!

