



DIETBACS

Recipes Guide

Your Daily Dose of good food

Kennst du die 70 / 30 Regel? Diese besagt, dass 70% des Erfolgs beim Abnehmen auf gesunde und ausgewogene Ernährung zurückzuführen ist. Hier siehst du also, was für eine große Rolle Ernährung auf deinen Körper haben kann. Aber keine Sorge - wir haben eine ganze Menge gesunde und vor allem leckere Rezepte für dich vorbereitet, um dich dabei zu unterstützen! Denn wir möchten nicht, dass du auf den Genuss beim Abnehmen verzichten musst.

Die Basis unseres Ernährungskonzepts bildet eine **epigenetische und somit individuelle Ernährung**, mit der du deine Gene positiv beeinflussen kannst. Unsere Rezepte sind - ganz nach dem Epi-Food Credo - ohne Weizen, Zucker und Kuhmilch. Diese drei Lebensmittel sind oftmals höchst industrialisiert und enthalten für uns Menschen nicht nur leere Kohlenhydrate, sondern können sich in großen Mengen auch negativ auf unsere Gesundheit auswirken.

Ebenso verzichten wir auf Convenience-Produkte, die Konservierungsmittel und chemische Aromen enthalten. Dich erwartet eine Vielzahl an frischen, natürlichen und - Hell yes! - verdammt gut schmeckenden Speisen, süße und salzige Snacks sowie Getränke.

Da wir Menschen uns unterscheiden und unterschiedlicher täglicher Belastung unterliegen, ist es uns ein besonderes Anliegen, dir bei den Rezepten Freiheiten zu überlassen. Ob vegan, glutenfrei, oder mit Fleisch und Fisch, du wirst deine Gerichte nach Belieben zubereiten können. Pimpe unsere Rezepte einfach mit den gesunden Zutaten, die du möchtest - genau nach deinem Geschmack!

Um dir etwas Inspiration zu geben, wie lecker gesunde Ernährung sein kann, bekommst du heute ganze **12 Rezepte für deinen Alltag**.



Your Daily Dose of Breakfast

Fangen wir doch mal mit der wichtigsten Mahlzeit des Tages an - dem Frühstück. Hier findest du **drei super gesunde und vor allem leckere Rezepte**, die sich gut in den Alltag integrieren lassen und dir einen ausgewogenen Start in deinen Tag garantiert. Ganz nach dem Motto - Morgenstund hat Gold im Mund!



Frühstücks-Bananen-Split

Nährwerte pro Portion: Energie 245 kcal (1025,1 kJ);
Kohlenhydrate 38,1 g; Eiweiß 6,1 g; Fett 6,9 g

ZUTATEN

Zubereitungszeit: 5 min

Koch-/Backzeit: -

2 Bananen

4–8 EL Soja-Joghurtalternative, ungesüßt

4 EL Granola

4 Erdbeeren

2 TL Kakaonibs

ZUBEREITUNG

- 1 Erdbeeren gründlich waschen und halbieren.
- 2 Banane schälen, längs halbieren und auf einen kleinen Teller legen.
- 3 Soja-Joghurtalternative darüber verteilen.
- 4 Mit Granola, Kakaonibs und Erdbeeren garnieren. Bon Epi-tit!

TIPP: Natürlich kann man hier nach Belieben toppen. Eben das, was der gesunde Appetit begehrt ;)



Gebackenes Sweetpotato Choc Oatmeal

Nährwerte pro Portion: Energie 320 kcal (1338,9 kJ); Kohlenhydrate 46,2 g; Eiweiß 14,1 g; Fett 7,9 g

ZUTATEN

Zubereitungszeit: 10 min

Koch-/Backzeit: 20 min

1 Banane

2/3 Süßkartoffel (ca. 80 g)

4 EL Soja Flakes

4 EL kernige Haferflocken

2 TL Backkakao

1 Prise Salz

1/2 TL gemahlene Tonkabohne

240 ml Haferdrink, ungesüßt

Sonstiges:

2 TL Nussmus (z.B. Mandelmus)

ofenfeste Form/en (z. B. Weckglas,
Auflaufform)

ZUBEREITUNG

- 1 Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen.
- 2 Süßkartoffel schälen und fein raspeln.
- 3 Banane schälen und mit einer Gabel zu Mus zerdrücken.
- 4 In einer ofenfesten Form Soja Flakes, Haferflocken, Backkakao, Tonkabohne und eine Prise Salz vermischen, oder direkt auf zwei Formen aufteilen.
- 5 Banane, Süßkartoffel und Haferdrink hinzugeben und gut vermischen.
- 6 Im heißen Ofen ca. 20 Minuten backen.
- 7 Aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und nach Belieben z. B. mit Bananenscheiben, Kakaopulver und etwas Nussmus garnieren. Bon Epi-tit!



Apfel-Zimt Overnight Oats

Nährwerte pro Portion: Energie 328 kcal (1372,4 kJ);
Kohlenhydrate 37,3 g; Eiweiß 14,3 g; Fett 12,1 g

ZUTATEN

Zubereitungszeit: 10 min

Koch-/Backzeit: -

4 EL Soja Flakes

4 EL kernige Haferflocken

1 TL Zimt

8 EL warmes Wasser

2 TL naturreiner Imkerhonig

1 TL Chiasamen

1 TL Sesam

2 TL Kürbiskerne

2 grüner Apfel

8 EL Kokos-Joghurtalternative, ungesüßt und
relativ geringer Fettgehalt (ca. 7,7 g/100 g)

ZUBEREITUNG

- 1 Soja Flakes, Haferflocken, Zimt, Wasser, Honig, Chiasamen, Sesam und Kürbiskerne in zwei "To Go" Gläser oder Frühstücksschüsseln geben und vermischen. Kurz quellen lassen.
- 2 In der Zwischenzeit den Apfel gründlich waschen und fein raspeln.
- 3 Geraspelten Apfel mit Kokos-Joghurtalternative vermischen.
- 4 Müslimischung mit Apfel-Mischung toppen und nach Belieben garnieren. Bon Epi-tit!

TIPP: Das Frühstück lässt sich super am Vorabend zubereiten und in der Früh einfach in die Tasche packen.

Your Daily Dose of Lunch

Weiter geht's mit ein paar Ideen für deine Mittagspause. Diese drei Rezepte lassen sich ganz einfach Zuhause vorbereiten und mit ins Büro nehmen. So musst du in deiner Mittagspause nicht auf ungesunde oder verarbeitete Speisen zurückgreifen und kannst deinen Körper **mit ganz viel neuer Energie für den restlichen Tag ausstatten!**



Gazpacho

Nährwerte pro Portion (ohne Brot): Energie 171 kcal (715,5 kJ); Kohlenhydrate 18,1 g; Eiweiß 2,5 g; Fett 9,6 g

ZUTATEN

Zubereitungszeit: 10 min

Koch-/Backzeit: -

1/2 kleine Wassermelone (ca. 200 g)

1 Handvoll Cherry-Tomaten

1/3 Gurke (ca. 150 g)

1/2 rote Paprika

1 kleine Knoblauchzehe

1 kleine rote Zwiebel

2 EL Olivenöl

3 EL Rotweinessig

3 Stängel Petersilie

frisch gemahlener Pfeffer

Salz

1/2 frische Chili (nach Belieben)

nach Belieben:

2 Scheiben Sauerteigbrot

ZUBEREITUNG

- ① Gurke, Paprika, Petersilie, Chili und Tomaten gründlich waschen und Zwiebel sowie Knoblauch schälen.
- ② Wassermelone von der Schale lösen und mit restlichen Zutaten in einem Mixer gut pürieren.
- ③ Pfeffer, Salz sowie Rotweinessig und Olivenöl mit in den Mixer geben und nochmals gut pürieren.
- ④ Auf zwei Schüsseln aufteilen, mit Petersilie garnieren und mit zwei Scheiben Sauerteigbrot servieren. Bon Epi-tit!



Sommerrollen

Nährwerte pro Portion: Energie 621 kcal (2598,3 kJ);
Kohlenhydrate 85,5 g; Eiweiß 24,1 g; Fett 18,9 g

ZUTATEN

Zubereitungszeit: 25 min

Koch-/Backzeit: 10 min

100 g Tempeh oder geräucherter Tofu
100 g Shiitake oder kleine Champignons
2 EL Tamari oder weizenfreie Sojasauce
2 EL geröstetes Sesamöl
1 TL Knoblauchgranulat oder 2 Zehen Knoblauch

Mango-Dip:

1/2 Mango

1 cm dicke Scheibe Bio-Ingwer

1/2 Limette, Saft davon

1 Knoblauchzehe

1 TL Tamari oder weizenfreie Sojasauce

1 TL Fischsauce oder No-Fish Sauce

1 TL Sriracha

1 TL Reisessig

Sonstiges:

10 große Reispapier

100 g Reismudeln (Vermicelli) oder Black Bean

Spaghetti

1/2 Avocado

1/3 Gurke

1/2 Bund Koriander

1/2 Bund Minze

50 g Edamame

2 Handvoll Babyspinat

1–2 Frühlingszwiebeln

10 Salatblätter

ZUBEREITUNG

- 1 Nudeln und Edamame nach Packungsanweisung zubereiten, abgießen und beiseite stellen.
- 2 Tempeh in Streifen schneiden. Shiitake-Pilze putzen.
- 3 Ingwer heiß waschen oder schälen und fein hacken.
- 4 In einer beschichteten Pfanne 1 EL Sesamöl erhitzen.
- 5 Knoblauch und Ingwer hinzufügen und kurz anschwitzen.
- 6 Tempeh und Shiitake-Pilze hinzufügen und ca. 2 Minuten rundum anbraten.
- 7 Mit Tamari ablöschen und bei mittlerer Temperatur weitere 3–5 Minuten anbraten, bis die Shiitake-Pilze die gewünschte Konsistenz erreicht haben. Gegebenenfalls das restliche Sesamöl hinzufügen.

SOMMERROLLEN

- 8 In der Zwischenzeit Gurke und Frühlingszwiebeln waschen und in fingerlange Streifen schneiden.
- 9 Babyspinat abwaschen und bestenfalls trocken schleudern.
- 10 Kräuter waschen, trocken schütteln und bei der Minze die Blätter abzupfen.
- 11 Salatblätter waschen, trocknen und beiseite legen.
- 12 Jetzt geht es ans Rollen. Dazu lauwarmes Wasser auf einen großen, flachen Teller oder in eine große Schale geben und das Reispapier ca. 10 Sekunden darin eintauchen. Das angefeuchtete Reispapier dann zügig auf einer sauberen Arbeitsfläche oder einem Teller ausbreiten, in die Mitte jeweils längs etwas Kräuter, Tempeh-Streifen und Pilze verteilen, einige Nudeln, Gurkenstreifen, Frühlingszwiebeln, Edamame und Spinat auflegen. Achte aber darauf, dass rundherum noch etwas Platz ist.
- 13 Nun schlägt man zuerst den oberen Teil ein, dann die Seiten und rollt die Sommerrolle von oben nach unten fest auf.
- 14 Die fertige Sommerrolle in ein Salatblatt legen und beiseite stellen.
- 15 Das macht man so lange, bis keine Füllung oder keine Reisblätter mehr übrig sind.
- 16 Für den Dip die Mango schälen und würfeln. Ingwer heiß waschen oder schälen und fein hacken.
- 17 Zusammen mit dem Saft der Limette und den restlichen Dip Zutaten entweder in einen Zerkleinerer oder in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer fein pürieren.
- 18 Sommerrollen zusammen mit dem Dip servieren und genießen. Bon Epi-tit!



TIPP: Auch hier kann man Rohkost-Gemüse nach Wahl verwenden. Wenn noch Reste vom Vortag übrig sind, diese einfach in passende Stücke schneiden und in die Sommerrollen einarbeiten. Statt der Nudeln kann man auch einfach mehr Gemüse verwenden. Und wer es richtig schnell mag, der brät einfach nur Tempeh-Streifen mit dem Lieblingsgewürz und etwas Öl an. Hier passen alternativ auch gebratene Hähnchenbruststreifen oder Garnelen hervorragend dazu. Du kannst die Sommerrollen übrigens wunderbar am Vorabend zubereiten und dann ganz einfach mit zur Arbeit nehmen!





Rainbow Salad

Nährwerte pro Portion: Energie 336 kcal (1405,8 kJ);
Kohlenhydrate 28,8 g; Eiweiß 9,2 g; Fett 20,4 g

ZUTATEN

Zubereitungszeit: 10 min

Koch-/Backzeit: 5–10 min

50 g Salat nach Wahl
100 g Blumenkohlreis-Quinoa-Mischung (wie
aus dem Rezept "Asian Buddha Bowl" von S.
54)

50 g Edamame
1 Frühlingszwiebel
4 Radieschen
100 g Shiitake oder Champignons
1/4 Mango
1/3 Gurke

Avocado Dip:
1/2 Avocado

1 TL Tamari oder weizenfreie Sojasauce
1 EL Limettensaft

Sonstiges
2 EL Apfelessig
2 EL Olivenöl
Etwas Chili/Peperoni
Frische Kräuter
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

ZUBEREITUNG

- 1 Ein Rainbow Salad ist die optimale Weise, um Reste von anderen frischen Rezepten zu verwerten.
- 2 Hierfür wird der Salat, das Gemüse und eventuell Früchte gewaschen und gegebenenfalls geschält. Dann in mundgerechte Stücke geschnitten.
- 3 Gemüse wie Pilze, Radieschen und Peperoni eignen sich sehr gut dazu, in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl rundum angebraten zu werden.
- 4 Als Dressing kann man sein Lieblingsdressing wählen und zusätzlich noch eine Avocado-Creme dazu machen.
- 5 Für die Avocado-Creme alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer fein pürieren.
- 6 Nun alles auf einer Salatplatte anrichten oder auf 2 Schalen aufteilen und nach Belieben noch mit Salz, Pfeffer, Essig und Limetten- oder Zitronensaft abschmecken. Bon Epi-tit!

TIPP: Statt Blumenkohlreis und Quinoa eignen sich auch Couscous, Hirse oder Ähnliches.

Your Daily Dose of Dinner

Für einen besonders leckeren Abschluss deines Tages bekommst du jetzt noch drei gesunde Rezepte für dein Dinner. So kannst du **ohne schlechtes Gewissen genießen** und deinen Tag ausklingen lassen.



Gegrillte Aubergine

Nährwerte pro Portion: Energie 382 kcal (1598,3 kJ);
Kohlenhydrate 35,1 g; Eiweiß 9,6 g; Fett 21,8 g

ZUTATEN

Zubereitungszeit: 10 min
Koch-/Backzeit: 25–30 min

2 Auberginen
2 EL Tahin (Sesammus)
1 TL weißer Sesam
1/2 Granatapfel
frische Kräuter (z. B. Petersilie oder Koriander)

für die Marinade:

3 EL Rapsöl
1/2 TL geräuchertes Paprikapulver
1 Msp. getrockneter Oregano
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

ZUBEREITUNG

- 1 Aubergine gründlich waschen und in feine Scheiben schneiden. Den Strunk entfernen.
- 2 Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
- 3 Marinade aus Rapsöl, Gewürzen sowie Salz und Pfeffer mischen.
- 4 Auberginenscheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit einem Pinsel die Marinade auf den Scheiben verteilen.
- 5 Im vorgeheizten Backofen (Mitte) ca. 25–30 Minuten backen.
- 6 Währenddessen Granatapfelkerne auslösen und Kräuter gründlich waschen.
- 7 Auberginenscheiben auf zwei Tellern verteilen. Mit Tahin, Sesam, Granatapfelkernen und Kräutern garnieren. Bon Epi-tit!



Hähnchenfächer mit Süßkartoffel-Wedges

Nährwerte pro Portion: Energie 549 kcal (2297 kJ); Kohlenhydrate 57,4 g; Eiweiß 31,1 g; Fett 20,6 g

ZUTATEN

Zubereitungszeit: 20 min
Koch-/Backzeit: 25 min

200 g Bio-Hähnchenbrustfilet
2 Süßkartoffeln
1 rote Zwiebel
1/2 Bio-Zitrone

1 Hand voll frischer Thymian
(andere frische oder getrocknete italienische
Kräuter passen ebenso)

Zutaten Marinade:
2–4 EL Olivenöl

1 TL "Holy Veggie" Gewürzmischung von Son-
nentor oder italienische Kräuter

Zutaten Tahin-Dip:
1 EL Tahin (Sesammus)
1/2 Limette, Saft davon
2–4 EL Wasser

Sonstiges:
2–3 Chilis/Peperoni
1/2 Bund Koriander und/oder Petersilie
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

ZUBEREITUNG

- 1 Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- 2 Süßkartoffeln schälen, halbieren und in Spalten schneiden. Auf einer Hälfte des Backbleches verteilen.
- 3 Zitrone heiß abwaschen, Zwiebel schälen, beide längs halbieren und in feine Scheiben schneiden.
- 4 Thymian waschen und gegebenenfalls die Blätter von den harten Stielen lösen.
- 5 Entweder das Hähnchenbrustfilet wie einen Fächer einschneiden und die Einschnitte mit Zwiebelscheibe, Zitronenscheibe und Thymian füllen oder das Hähnchenbrustfilet stückeln und der Reihe nach je ein Stück Hähnchenbrust gefolgt von Zitronenscheibe, Zwiebelscheibe und Thymian auf die freie Hälfte des Backblechs anordnen. So lange wiederholen, bis die Zutaten aufgebraucht sind.

HÄHNCHENFÄCHER MIT SÜSSKARTOFFEL-WEDGES

- 6 In einer Schüssel für die Marinade Olivenöl, mit "Holy Veggie" Gewürzmischung, Salz und Pfeffer vermischen.
- 7 Die Marinade über den Hühnchenfächer und den Süßkartoffel-Wedges verteilen.
- 8 Für 20–25 Minuten im heißen Ofen backen, bis alles goldbraun ist, das Hühnchen durch und die Süßkartoffeln weich sind.
- 9 In der Zwischenzeit für den Tahin Dip, das Tahin mit dem Saft der Limette und 2 EL Wasser vermischen. Je nachdem, wie flüssig man den Dip haben möchte, noch etwas Wasser unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseite stellen.
- 10 Peperoni und frische Kräuter abwaschen. Peperoni in Scheiben schneiden, Kerne entfernen und Kräuter zerrupfen oder grob hacken.
- 11 Fertige Süßkartoffel-Wedges und Hühnchenfächer aus dem Ofen nehmen, mit Tahin Dip garnieren und sowohl Peperoni als auch frische Kräuter darüber verteilen.



TIPP: Wer nicht so gerne scharf isst, einfach süße Paprika anstatt der Peperoni/Chili nehmen oder weglassen. Paprika enthält allerdings gesundes Vitamin C, wenig Kalorien und fast kein Fett.





Pizza mit Blumenkohlboden

Nährwerte pro Pizza: Energie 1115 kcal (4665,2 kJ);
Kohlenhydrate 37,2 g; Eiweiß 53,9 g; Fett 69,2 g

ZUTATEN

Zubereitungszeit: 15 min
Koch-/Backzeit: 30 min

1 Blumenkohlkopf
80 g gemahlene Mandeln
2 Eier
1 TL italienische Kräutermischung
2 Knoblauchzehen
1/2 TL Salz
frisch gemahlener Pfeffer
2 EL Olivenöl

Belag:

1 Dose Tomatenstücke (ca. 400 g)
1 Knoblauchzehe
1/2 TL getrocknete italienische Kräuter
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

nach Belieben (Vorschlag):

4 Champignons
2 EL TK-Erbsen
1 Zwiebel
1 EL Trüffel-Champignons Salsa "Tartufata" oder
Basilikum Pesto
1 EL weißes Mandelmus
3–4 eingelegte Artischocken aus dem Glas
4 Stangen grüner Spargel
frische Kräuter (z. B. Basilikum, Giersch, o. Ä.)

ZUBEREITUNG

- 1 Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
- 2 Blumenkohl gründlich waschen und in einem Hochleistungsmixer fein hacken. Mit Eiern, Mandeln, italienischer Gewürzmischung, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Knoblauchzehen schälen und ebenso hineinpressen. Die Masse gut vermengen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit den Händen gut flach drücken.
- 3 Im vorgeheizten Ofen (Mitte) ca. 15 Minuten goldbraun backen.
- 4 Währenddessen Tomatensugo vorbereiten. Dafür stückige Tomaten mit Gewürzen und einer gepressten Knoblauchzehe vermischen. Den entstandenen Sugo nun auf dem Blumenkohlboden verteilen und beliebig belegen. Unseren Vorschlag für einen frühlingshaften veganen Belag findet ihr oben in den Zutaten. Frische Kräuter sollten erst nach dem zweiten Backvorgang auf die Pizza gelegt werden.
- 5 Die belegte Pizza nochmals 15 Minuten bei 180 °C Umluft im heißen Ofen (Mitte) backen.
- 6 Mit beliebigen Kräutern und Olivenöl garnieren und servieren. Bon Epi-tit!

Your Daily Dose of Snacks

Falls du zwischendrin mal etwas **für den kleinen Hunger** brauchen solltest, greife am besten zu frischem Obst oder Gemüse. Ansonsten sind ein frisch gepresste Säfte oder Smoothies exzellente Hungerstiller. Lust auf etwas Süßes? Dann probiere doch mal unsere Energie Balls aus. Ein paar Ideen für **gesunde Snacks und Drinks** findest du hier:



Rote Bete-Sellerie-Saft

Nährwerte pro Portion: Energie 93 kcal (384,9 kJ);
Kohlenhydrate 19,9 g; Eiweiß 2,8 g; Fett 0,5 g

ZUTATEN

Zubereitungszeit: 5 min

Koch-/Backzeit: -

2 Knollen rohe Rote Bete
1 cm dicke Scheibe Bio-Ingwer
1 Strunk Stangensellerie
1/2 Zitrone, Saft davon
1 roter Apfel



ZUBEREITUNG

- 1 Gemüse gründlich waschen.
- 2 Zitrone auspressen und beiseite stellen.
- 3 Gemüse samt Schale etwas kleiner schneiden, sodass es in den Entsafter passt.
- 4 Zuerst Gemüse in den Entsafter geben, den Trester beiseite stellen und danach erst den Apfel pressen. Der Gemüsetrester kann für das Rezept "Tamari Pulp Cracker" (siehe S. 102) weiterverwendet werden.
- 5 Den Saft direkt servieren & genießen. Bon Epi-tit!



Mango Lassi

Nährwerte pro Portion: Energie 93 kcal (384,9 kJ);
Kohlenhydrate 19,9 g; Eiweiß 2,8 g; Fett 0,5 g

ZUTATEN

Zubereitungszeit: 10 min

Koch-/Backzeit: -

1/2 Mango

4 EL Soja-Joghurtalternative, ungesüßt

2–4 Scheiben Peperoni

1 cm dicke Scheibe Bio-Ingwer

1/2 Limette, Saft davon

Etwas Minze zur Deko



ZUBEREITUNG

- 1 Mango schälen und würfeln.
- 2 Peperoni waschen, in Scheiben abschneiden und die Kerne entfernen, damit der Lassi nicht zu scharf wird.
- 3 Ingwer heiß waschen oder schälen und grob hacken.
- 4 Zusammen mit dem Saft der Limette in ein hohes Gefäß geben und gut pürieren.
- 5 Nach Belieben noch etwas Wasser hinzufügen, damit er etwas flüssiger wird oder die Konsistenz so belassen wie sie ist.
- 6 Sobald alle Stückchen püriert sind, den Lassi auf zwei Gläser aufteilen und mit Minze garnieren. Bon Epi-tit!

TIPP: Der Lassi schmeckt auch lecker, wenn man etwas Minze hinzugibt und püriert. Schärfe hat eine anregende Wirkung – oftmals wird einem auch ganz heiß beim Verzehr von scharfen Speisen – Minze hingegen hat eine kühlende Wirkung, was die Schärfe etwas ausbalancieren kann.



Dattel-Hanf-Konfekt

Nährwerte gesamte Portion: Energie 677 kcal (2832,6 kJ); Kohlenhydrate 88,4 g; Eiweiß 21,7 g; Fett 26 g

ZUTATEN

Zubereitungszeit: 15 min

Koch-/Backzeit: -

14 Datteln

4 EL Haferdrink, ungesüßt

2 EL Hanfmehl

2 EL geschälte Hanfsamen

2 EL gemahlene Erdmandeln oder Mandeln

1 EL Zitronensaft

1/4 TL Zitronenschale

1 Prise Salz

Sonstiges:

Geschälte Hanfsamen als Topping

ZUBEREITUNG

- 1 Datteln klein schneiden und zusammen mit Haferdrink fein pürieren.
- 2 Dattelpüree mit Hanfmehl, Hanfsamen, gemahlene Erdmandeln, Salz, Zitronensaft und -schale zu einem Teig vermischen.
- 3 Aus dem Teig ca. 14 kleine Kügelchen formen und durch Hanfsamen rollen.
- 4 Im Kühlschrank mindestens 3 Tage haltbar. Bon Epi-tit!

TIPP: Die kleinen Energy Balls eignen sich auch super zum Einfrieren. Sie sind ein guter Snack vor dem Sport und nach dem Sport, weil sie schnelle Energie liefern und Magnesium und Zink enthalten. Diese Vitalstoffe können gut gegen Muskelkater sein.

Du möchtest noch ein bisschen mehr Inspiration? Dann besuche unseren Daily Dose Club und entdecke weitere Rezepte, Workouts und Yoga-Flows, sowie spannende Beiträge zum Thema Abnehmen. Happy gut, happy you!

Kontakt

→ www.mybacs.com

f Follow [@mybacs](#)

📷 Follow [@mybacs](#)

📌 Follow [@mybacs](#)

🎧 Listen to our [Podcast](#)

→ Check out [Healthy Guides](#)

CONTACT

mybacs GmbH
Hohenzollernstraße 88
80796 München

Questions? Write us 24/7
Email: support@mybacs.com

mybacs®

my