



Schnelle Energie für Zwischendurch Do it yourself Snacks

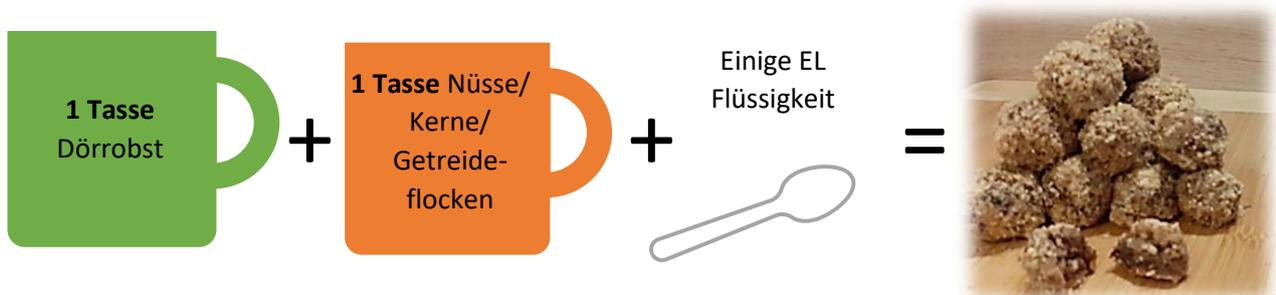
Langanhaltende Energie, Konzentration und Motivation:

Kohlenhydrate zählen zu den Brennstoffen und liefern dem Körper wertvolle Energie, die er nutzt, um leistungsfähig zu sein. Für einen schnellen Energiekick ist Obst die beste Wahl. Besonders Trockenfrüchte verfügen aufgrund der Trocknung über eine sehr hohe Nährstoff- und Energiedichte. Schon kleine Mengen reichen, damit man sich wieder energiegeladener und voller Tatkraft fühlt. Für eine nachhaltige Energieversorgung sind die sogenannten komplexen Kohlenhydrate wie verschiedene Getreidesorten, Kartoffeln und Hülsenfrüchte von Bedeutung. Durch ihre Struktur benötigt der Körper mehr Zeit, um diese in ihre Einzelteile aufzuspalten und der Blutzuckerspiegel steigt langsam an. Vollkornvarianten enthalten zudem besonders viele wertvolle Ballaststoffe, welche die Verdauung und ein langanhaltendes Sättigungsgefühl fördern.

Fett: Fett ist ein wichtiger Energielieferant für den menschlichen Organismus. Insbesondere pflanzliche Fette, wie sie in Nüssen und Samen vorkommen, haben eine gesundheitsförderliche Wirkung.

Eiweiß: Eiweiß ist für den Aufbau und die Erneuerung von Körpersubstanz notwendig. Es besteht aus unterschiedlichen Bausteinen, die Aminosäuren genannt werden. Einige Aminosäuren kann der Mensch nicht selbst herstellen, sie müssen also durch die Nahrung zugeführt werden. Auch in Vollkorngetreideprodukten sind wichtige Eiweiße enthalten.

Grundrezept Energy Balls:



Zubereitung:

Alle Zutaten im Cutter fein mixen und mit gewünschten Gewürzen verfeinern. Zu Kugelformen, bei Bedarf ummanteln und im Kühlschrank lagern.

Warenkorb – deinen Wünschen sind keine Grenzen gesetzt....

Dörrobst	Getreide	Nüsse/Samen	Gewürze	Flüssigkeit	Mantel
Marillen	Haferflocken	Walnüsse	Zimt	Wasser	Hanfsamen
Rosinen	Dinkelflocken	Haselnüsse	Vanille	Nussmus	Brennnessel-samen
Feigen	Buchweizenflocken	Leinsamen	Kakao	Milch	Mohn
Zwetschken	Weizenflocken	Kürbiskerne	Kardamom	Pflanzendrinks	Kokosflocken
Apfelringe (getrocknet)		Mohn	Kurkuma		Geriebene Nüsse
Datteln		Hanfsamen	Ingwer		Sesam



Energy Balls:

 Level	 Dauer	 Portionen
Leicht	35 min	Ca. 24 Stk.

Schnelle Energie
für
Zwischendurch!

Zutaten:

150 g Rosinen (fein gehackt)
50 g Walnüsse (fein gehackt)
50 g Sonnenblumenkerne (fein gehackt)
25 g Haferflocken (grob gehackt)
1 TL Zimt (gemahlen)
1 g Salz
1 – 5 EL Wasser

Ummantelung:



Zubereitung:

1. Gemahlene Nüsse beiseite legen (Ummantelung).
2. Feste Zutaten fein hacken oder alternativ in einem Cutter oder Hochleistungsmixer fein hacken.
3. Mit Gewürzen verfeinern und gut vermengen.
4. Flüssigkeit nach Bedarf zufügen (feste, leicht klebrige Masse).
5. Kleine Kugeln/Pralinen formen und in den gemahlene Nüssen wälzen.

Knäcke Brot:

		
Level	Dauer	Portionen
Leicht	Zubereitung: 5 min	1 Blech
	Backzeit: 10-15 min.	

Schneller
knackiger
Brotsnack!

Zutaten:

100 g Vollkornmehl

150 g Wasser

1 g Salz

Optional:

Kräuter (Rosmarin, Thymian, Kümmel,
Koriander, Fenchel....)

Zum Bestreuen:

Sesam, Kürbiskerne,
Sonnenblumenkerne...



Zubereitung:

1. Backofen auf 220° Ober/Unterhitze vorheizen.
2. Zutaten in einer Schüssel verrühren.
3. Ohne Wartezeit auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. (Idealerweise mit einer Teigkarte)
Achtung! – Frisches Backpapier verwenden!
4. 10-15 Minuten backen auf einem Gitter auskühlen lassen, in Stücke brechen und genießen.

Knuspermüsli:

 Level	 Dauer	 Portionen
Leicht	Zubereitung: 5 min	1 Blech
	Backzeit: 10-15 min.	

Schneller
Knuspersnack

Zutaten:

250 g Flocken (Hafer, Dinkel, Weizen, Buchweizen, Hirse...)

50 g Wasser

30 g Zucker

100 g Kerne, Samen oder gemahlene Nüsse (Haselnuss, Sesam, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Kokos...)

10 g Backkakao



Zubereitung:

1. Backofen auf 220° Ober/Unterhitze vorheizen.
2. Wasser mit Zucker einmal kurz aufkochen und mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel verrühren.
3. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gleichmäßig dick verteilen.
4. 10-15 Minuten backen, überkühlen lassen und genießen.

Quellen:

DK London. (2019). *Was wir essen. Alles über unsere Nahrung.* (W. Krabbe, Übers.; 2. Aufl.). Dorling Kindersley Verlag GmbH.