ANTI-STRESS-SNACKS

DREI EINFACHE REZEPTE FÜR MEHR ENERGIE

MEHR ENERGIE DURCH GESUNDE SNACKS

Vielleicht fühlst du dich in stressigen Zeiten am Nachmittag manchmal wie fremdgesteuert. Du bekommst das Gefühl, ohne Kaffee und Kuchen nicht mehr produktiv zu sein. Du weißt, dass Kekse, Kuchen und Chips nicht die gesündesten Energielieferanten sind, und trotzdem schaffst du es nicht, damit aufzuhören.

Meine drei Rezepte geben dir für diese Situationen eine gesunde Alternative. Sie schenken dir neue Energie und stärken deine Nerven. Ganz nebenbei versorgst du deinen Körper auch noch mit wichtigen Nährstoffen. Und das Beste ist: Du brauchst für alle Rezepte nur wenige Zutaten und sie sind ganz schnell zubereitet.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Ausprobieren!

Je stressiger dein Alltag, desto nährstoffreicher sollten deine Snacks sein!

EINE GUTE WAHL IN STRESSIGEN ZEITEN

DIESE ANTI-STRESS-LEBENSMITTEL AUS MEINEN REZEPTEN UNTERSTÜTZEN DEINEN KÖRPER UND VERSORGEN IHN MIT WICHTIGEN NÄHRSTOFFEN

Haferflocken

Die Flocken erhalten eine Menge Vitamin B1 und B3, sowie Tryptophan. Das brauchst du zur Bildung des Glückshormons Serotonin. Die komplexen Kohlenhydrate schützen dich vor nervigen Heißhungerattacken.

Bananen

Bananen sorgen für extra Energie und sorgen durch Vitamin B6, Magnesium und Kalium für starke Nerven.

Kakao

Schokolade macht glücklich. Das liegt an dem im Kakao enthaltenen Tryptophan, welches für die Bildung von Serotonin benötigt wird.

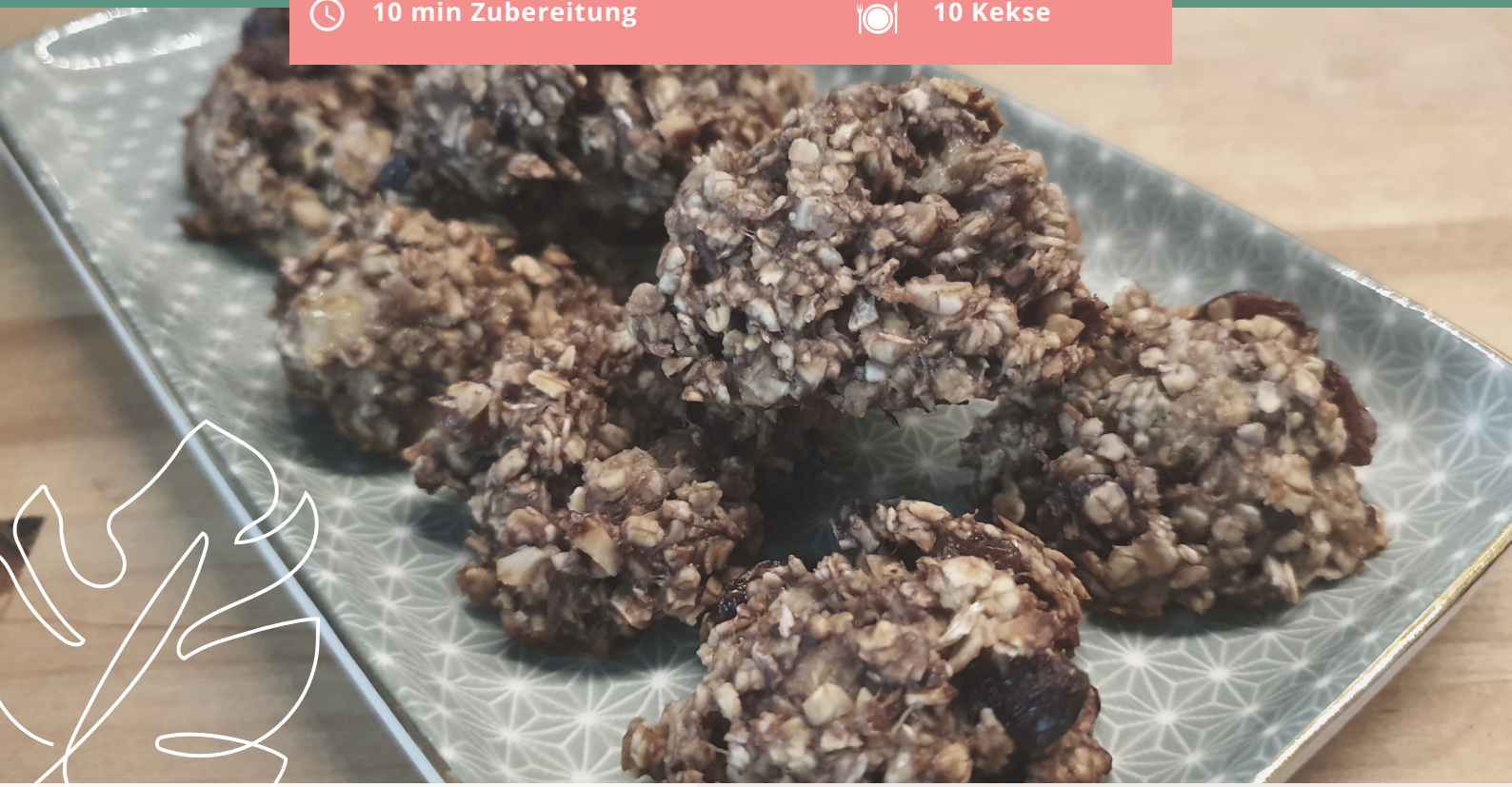
Nüsse

Nüsse sind immer eine gute Wahl. Sie versorgen dich mit wichtigen B-Vitaminen, sowie Magnesium, Kalium und Vitamin E.

BANANEN-HAFERFLOCKEN-KEKSE

10 min Zubereitung

10 Kekse



Zutaten

- 180 g Haferflocken
- 2 reife Bananen
- 50 g Kokosflocken
- 1/2 TL Zimt
- 1 EL Kakaopulver

Die Kekse können je nach Geschmack auch mit Nüssen, Rosinen etc. gebacken werden.

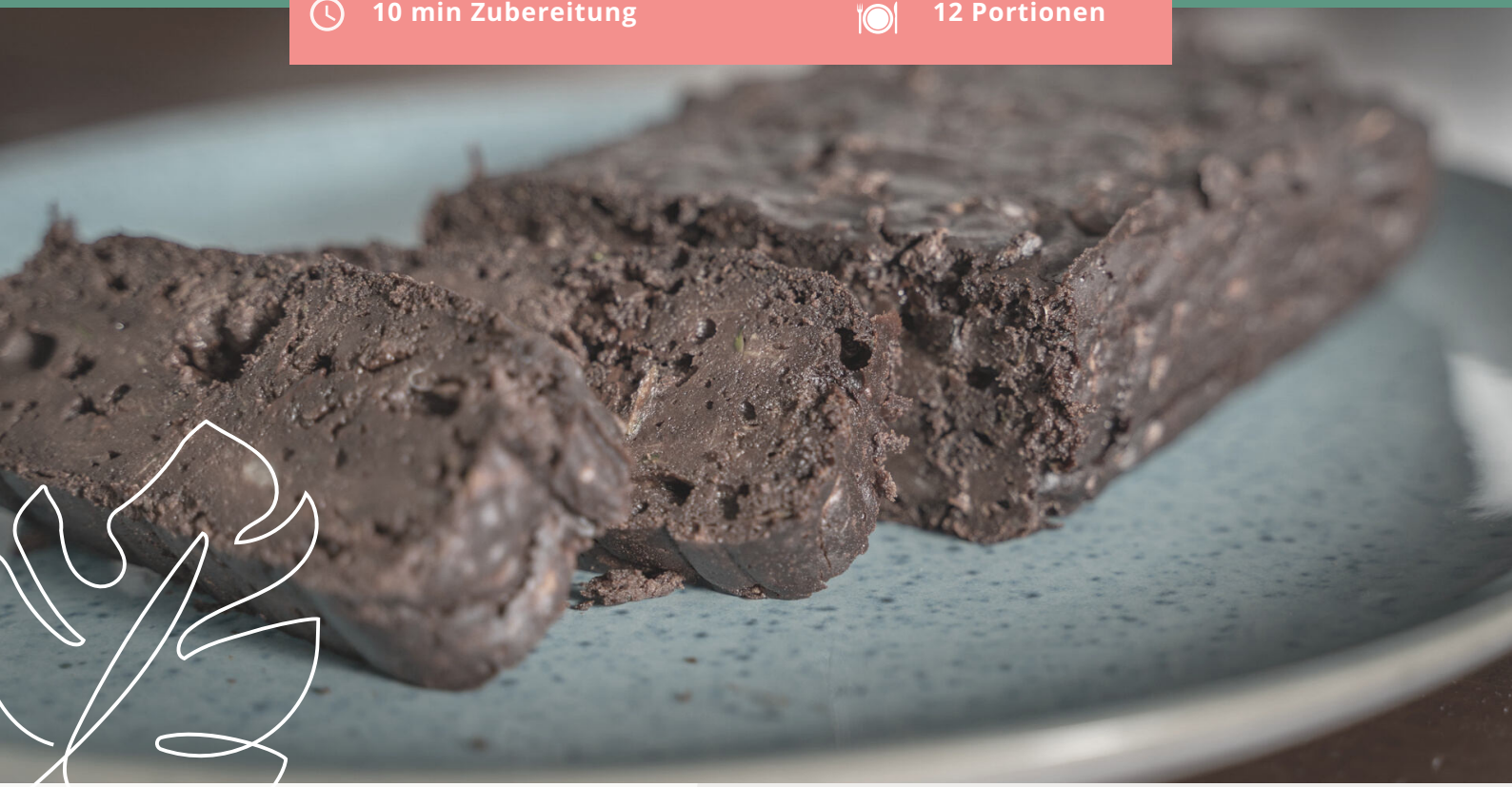
1. Den Backofen auf 180° (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
2. Die Bananen mit einer Gabel zu einem Brei zerdrücken und in einer Schüssel mit den anderen Zutaten vermischen.
3. Jeweils einen EL von dem Teig auf ein Backblech legen und die Kekse ca. 15-20 Minuten im Ofen backen.

Guten Hunger!

SAFTIGER SCHOKOKUCHEN

10 min Zubereitung

12 Portionen



Zutaten

- 160 g Dinkelmehl
- 60 g Kakaopulver
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Natron
- 1/2 TL Salz
- 1 reife Banane
- 200 ml pflanzliche Milch
- 100 ml Öl (Geschmacksneutral, z.B Rapsöl)
- 1 TL Apfelessig
- 250 g Zucchini geraspelt
- 150 g gehackte Schokolade (mind. 70% Kakaoanteil)
- 6 EL Ahornsirup

1. Den Ofen auf 180°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen und eine Kastenform (25 cm) mit Backpapier auslegen.

2. Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren.

3. Die Banane mit einer Gabel zerdrücken und mit der pflanzlichen Milch, Öl und Apfelessig vermischen. Das Ganze mit der Mehlmischung verrühren.

4. Die geraspelte Zucchini und die Schokolade unterrühren. Nach Bedarf mit Ahornsirup süßen. Eventuell noch etwas Milch zufügen. Der Teig sollte cremig/dick sein.

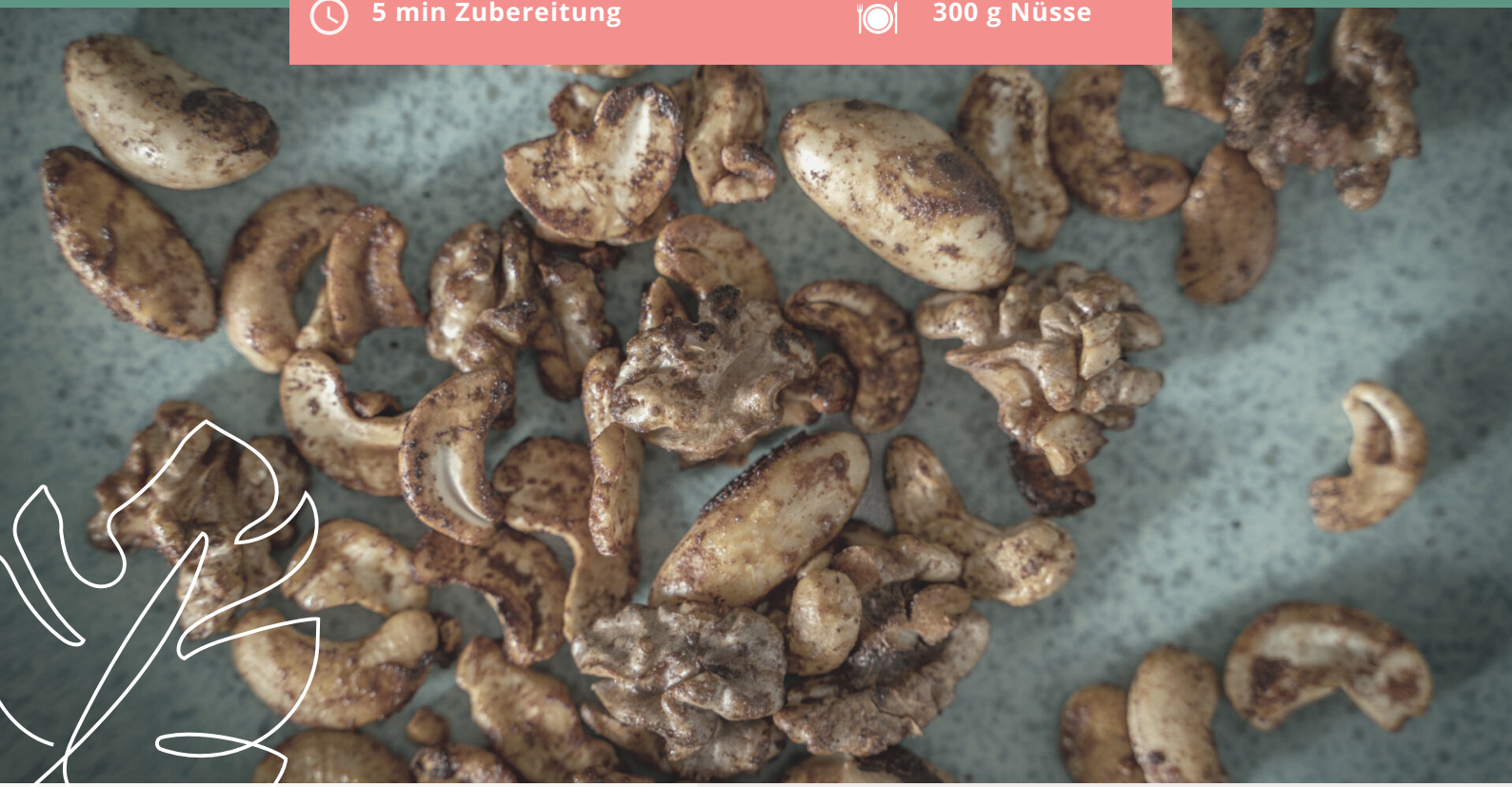
   Den Teig in die Kastenform füllen und ca. 50 Minuten im Backofen backen.

Guten Hunger!

GEWÜRZNÜSSE VOM BLECH

5 min Zubereitung

300 g Nüsse



Zutaten

- 100 g Cashewnüsse
- 100 g Walnüsse
- 100 g Paranüsse
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Ahornsirup
- 1/2 TL Cayennepfeffer
- 1/2 TL Paprikapulver edelsüß
- Frisch gepresster Saft einer 1/2 Bio-Zitrone

Je nach Geschmack kannst du auch andere Nüsse und Gewürze verwenden.

1. Den Backofen auf 180° (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
2. Vermische alle Zutaten in einer Schüssel .
3. Verteile die Nüsse auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech und röste sie ^0-15 Minuten im Backofen.

Guten Hunger!