

REZEPTE

energy balls

Du brauchst:

- 200g entsteinte Datteln
- 100g Himbeeren
- 100g Haferflocken
- 5g Chiasamen
- 50g Cashewmus
- 30g Kokosraspeln



So geht's:

1. Zunächst mixt du die Datteln und (aufgetaute) Himbeeren in einem Mixer.
2. Danach gibst du die Haferflocken, Chiasamen und das Cashewmus hinzu und mixt es nochmal, bis es eine gleichmäßige Masse ergibt.
3. Nun kannst du die Masse zu Bällchen formen und in den Kokosraspeln wenden und genießen.
4. Guten Appetit!



15 min



5 Personen

Leckerer Hummus

Du brauchst:

- 200g Kichererbsen
- 10g Ingwer
- 20g Sesampaste/Tahin
- 40ml Sesamöl
- 1 Prise Ras el Hanout
- Chili und Salz
- etwas Zitronensaft



So geht's:

1. Hacke den Ingwer klein und mixe ihn gemeinsam mit den Kichererbsen, der Sesampaste und dem Sesamöl zu einer Masse.
2. Nun kannst du deinen Hummus mit den Gewürzen verfeinern. Selbstverständlich kannst du auch andere Gewürze benutzen. Guten Appetit!



5 min

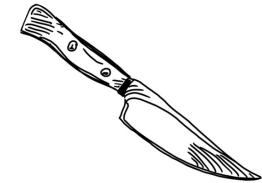


4 Personen

KRÄUTER- QUARK

Du brauchst

- 200g Magerquark
- 20g frische Kräuter (z. B. Schnittlauch, Petersilie)
- Etwas Salz
- Cayennepfeffer
- Paprikapulver
- Etwas Zitronensaft



So geht's:

1. Für diesen Aufstrich rührst du zuerst den Quark mit den Kräutern cremig.
2. Nun kannst du ihn mit Gewürzen verfeinern. Guten Appetit!



10 min



4 Personen