

ANTJE BRAND

# POWER FOOD für jeden Tag

60 Rezepte für Müsli, Porridge, Smoothies & Snacks  
für Klein & Groß

2024 - 1. Auflage  
Alle Rechte vorbehalten  
© by Antje Brand, Wesseling (2024)  
Fotos Essen: Antje Brand  
Fotos Antje: Christiane Wittkamp  
Design & Layout: Antje Brand  
Druck in Deutschland

ISBN 978-3-00-080701-5

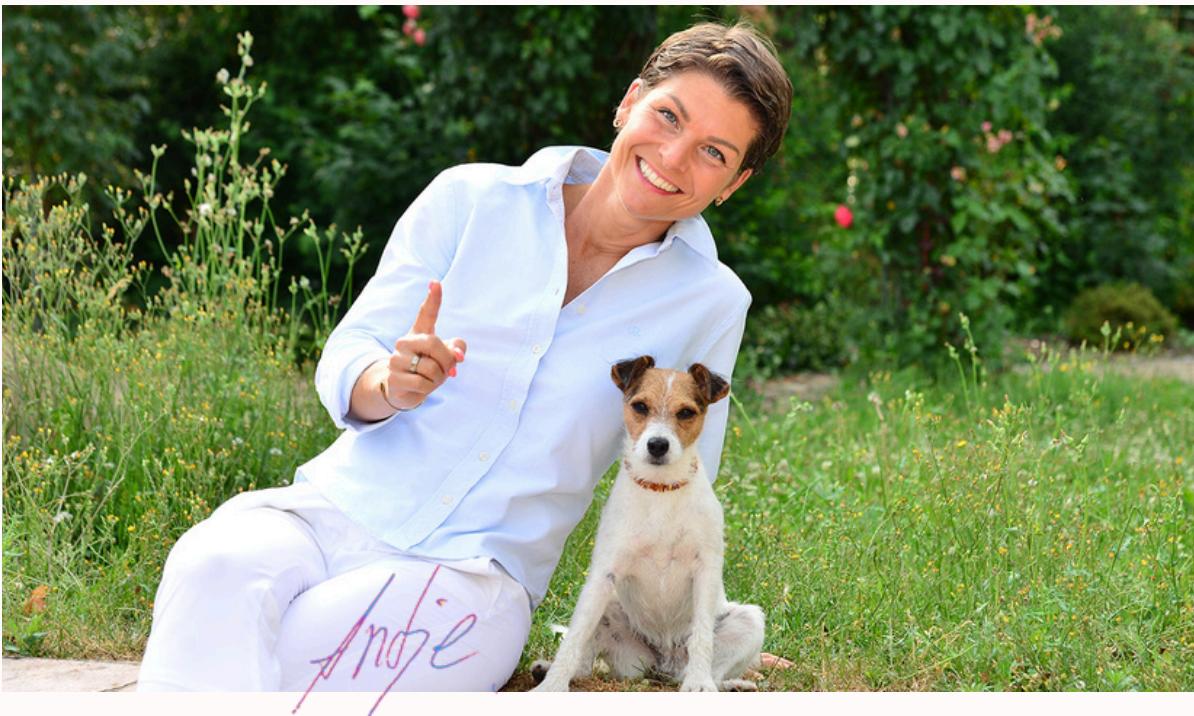
Website: [www.antjebrand.de](http://www.antjebrand.de)  
E-Mail: [info@antjebrand.de](mailto:info@antjebrand.de)



# Inhalt

Über die Autorin	4	Crunchy Mix-up	40	<b>Müsliriegel</b>
Ein paar Worte vorab	5	Mandel-Mango-Magic	42	Crispy Choco-Nut
Wissenswertes zur		Frischkorn "Classic"	43	Zimtzauber-Crunchies
Vollwerternährung	6	Körnige Fruchtfreude	44	Apfel-Pflaumen Power
Zutaten	10	Reis-Rhapsodie	46	Banana Bliss
Praktische Anleitung	13	Mandelzauber	47	Crispy Coco & Cashew
		Knusper-Kraftmix	48	Energy Kick
<b>Müslis</b>				
Buchweizen Bowl	16	<b>Porridge</b>		<b>Powerballs</b>
Dinkelmix Delight	17	Blueberry Porridge	50	Super Carrot Energy
Strawberry Special	18	Knusperzauber	51	Apricot & Raspberry
Passion Power	20	Nuts & Karamell	52	Joghurt-Balls
Schoki Energy-Bowl	21	Mus-Melange	53	Chocolate Dream
Körner Knüller	22	Mango-Mix Hottie	54	Knabber Crunchy
Das letzte Einkorn	24	Dried Fruit Medley	57	
Quinoa-Kokos Spezial	25			<b>Cracker</b>
Obstsalat X-tra	26	<b>Smoothie</b>		Knusper-Cracker
Fruity Fusion	27	Schoki Blaubeer Boost	58	Kräuter-Cracker
Tropical Sunshine	28	Protein-Power Mix	59	Käse-Cracker
Chia Hirse Heaven	29	Tropischer Quinoa-Mix	60	Knabbernüsse
Vanilla Dream Bowl	30	Zitrus-Ingwer-Power	62	Chili-Chips
Sweet & Sour Delight	32	Avocado-Passion	63	
Sweet Berry Boost	33	Buchweizen Power	64	<b>Anhang</b>
Sprossen-Liebe	34	Buttermilch-Berrys	66	Meine Lieblingsrezepte
Sprossen-Super-Power	36	Energie-Bombe	67	10 Wochen Ernährung
Tropische Reiszeit	37	Creamy Nuts & Fruits	68	Nie wieder Heißhunger
Crunch & Cream	38	Amaranth Citrus Splash	70	Mein Geschenk für dich
Snack Attack on the Go	39	Chocolate Whirl	71	

# Über die Autorin



**Antje Brand**, geboren 1980 in Thüringen, wuchs in einem kleinen ländlichen Städtchen auf.

Schon von Kindheit an hatte sie Zugang zu natürlichen Lebensmitteln und genoss nicht nur deren Frische und Qualität, sondern auch die Kochspezialitäten ihrer Oma und ihrer Mutter.

Im Jahr 2008 verwirklichte Antje ihren Traum. Als ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin ist sie als Expertin für vitalstoffreiche Vollwertkost tätig – eine Ernährungsweise, die den Körper mit allen notwendigen Vitalstoffen versorgt, um dauerhaft gesund und fit zu bleiben.

Antje bietet Ernährungsberatungen, Abnehmkurse und Kochkurse sowohl online als auch vor Ort an.

# Ein paar Worte vorab...

**Liebe Leserin, lieber Leser!**

Deine Gesundheit liegt dir am Herzen, und du weißt, wie wichtig eine ausgewogene Ernährung für dein Wohlbefinden ist. Du möchtest dich gesund ernähren und gleichzeitig auf deine Figur achten, ohne auf Genuss verzichten zu müssen. Du suchst nach einer bunten Auswahl an gesunden, leckeren Speisen, die dir in deinem Alltag die Extra-Portion Energie geben – für dich und vielleicht auch für deine Familie.

Dann hältst du genau das richtige Buch in deinen Händen!

Ich lade dich ein, die vielfältige und köstliche Welt der vitalstoffreichen Vollwertkost zu entdecken. Du wirst erstaunt sein, wie einfach und lecker deine neuen Mahlzeiten gelingen. Freue dich auf Geschmackserlebnisse, die auch deine Freunde und Familie begeistern werden.

**Und das Beste:** Du vermeidest ungesunde Zusatzstoffe wie Fabrikzucker, Weißmehl, Geschmacksverstärker & Co. Stattdessen versorgst du deinen Körper mit wertvollen Vitalstoffen. So kannst du genießen und gleichzeitig gesund und glücklich bleiben.  
Ich wünsche dir viel Freude beim Ausprobieren!

Herzliche Grüße,  
Antje

im November 2024

# Warum ein Rezeptbuch mit Power-Food?

Dieses Buch zeigt, dass sich eine gesunde Lebensweise hervorragend mit Genuss verbinden lässt.

Ernährungsformen gibt es wie Sand am Meer. Dieses Rezeptbuch orientiert sich an den Prinzipien der vitalstoffreichen Vollwertkost nach Dr. Max-Otto Bruker – einer Ernährungsweise, die den Fokus auf natürliche, unverarbeitete Lebensmittel legt und auf raffinierte Zuckerarten, Auszugsmehl, Fabrikfette und Fertigprodukte verzichtet.

## Vitalstoffreiche Vollwertkost nach Dr. Max-Otto Bruker

Die vitalstoffreiche Vollwertkost hat das Ziel, unseren Körper mit einer Vielzahl von Vitalstoffen zu versorgen, die für die Aufrechterhaltung unserer Gesundheit und unseres Wohlbefindens entscheidend sind.

Dr. Max-Otto Bruker, ein Pionier der gesunden Ernährung, betonte, wie wichtig es ist, Lebensmittel in ihrer ursprünglichen Form zu konsumieren, um alle enthaltenen Nähr- und Vitalstoffe optimal nutzen zu können.

”

*Es ist ein tragisches Kapitel menschlicher Geschichte, dass der Mensch sich so weit hat beeinflussen lassen, dass er der Nahrung umso mehr traut, je unnatürlicher und künstlicher sie ist, und dass er sich das Misstrauen zu allen Lebensmitteln, wie die Natur sie uns beschert, so fest hat einpflanzen lassen, dass er eher zugrunde geht, als diese Haltung aufzugeben. (Dr. Max-Otto-Bruker)*

## Die Grundzüge der vitalstoffreichen Vollwertkost

- **Frische, unverarbeitete Lebensmittel:** Die Grundlage der vitalstoffreichen Ernährung bilden frische, unverarbeitete Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Getreide, Nüsse, Samen und Hülsenfrüchte. Diese Lebensmittel sind reich an essenziellen Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen, die in verarbeiteten Nahrungsmitteln oft fehlen. Die Wahl frischer Zutaten stellt sicher, dass der Körper alle notwendigen Vitalstoffe erhält und gleichzeitig schädliche Zusatzstoffe vermieden werden.
- **Vermeidung von Fabrikzucker und künstlichen Zusätzen:** Lebensmittel, die Fabrikzucker, künstliche Aromen, Farbstoffe und ähnliche Zusätze enthalten, sollten gemieden werden. Diese Zusatzstoffe können gesundheitsschädlich sein, zur Gewichtszunahme führen und den Nährwert der Lebensmittel mindern. Die vollwertige Ernährung setzt auf natürliche Zutaten, die den Körper unterstützen und die Qualität der Ernährung steigern.
- **Vollkorn statt Auszugsmehl:** Vollkornprodukte sind ein zentrales Element der vitalstoffreichen Ernährung. Sie enthalten alle Teile des Getreidekorns – Keim, Randschicht, Mehlkörper – und bieten dadurch eine Fülle an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Im Vergleich dazu gehen bei der Verarbeitung von Auszugsmehl ein Großteil dieser wertvollen Vitalstoffe verloren. Die Wahl von Vollkornprodukten stellt sicher, dass alle notwendigen Nähr- und Vitalstoffe erhalten bleiben und unser Körper optimal versorgt wird.
- **Vermeidung von Fabrikfetten:** Auch die Art der Fette spielt eine wichtige Rolle. Fabrikfette, die in vielen industriell verarbeiteten Lebensmitteln enthalten sind, können gesundheitsschädlich sein. Stattdessen sollte man natürliche Fette verwenden, wie sie in Nüssen, kaltgepressten Ölen sowie in Butter, Sahne und Schmand vorkommen. Diese natürlichen Fette unterstützen den Körper durch ihren Gehalt an fettlöslichen Vitaminen und ungesättigten Fettsäuren auf gesunde Weise.

# Einfluss unserer Ernährung

In Jahrzehntelanger praktischer Arbeit mit über 50.000 Patienten erforschte Dr. Max-Otto Bruker ausführlich die Zusammenhänge zwischen Lebensweise und Gesundheit. Dr. Bruker war fest davon überzeugt, dass jede Krankheit eine Ursache hat. Im Gegensatz zum Ansatz der Schulmedizin, die sich auf die symptomatische Linderung konzentriert, lag sein Fokus auf einer ursächlichen Heilbehandlung.

So konnte er eine Reihe von ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten identifizieren – Erkrankungen, die nachweislich auf eine vitalstoffarme Ernährung zurückzuführen sind. Etwa 80 % aller Krankheiten fallen in diesen Bereich.

## Ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten:

1. Gebissverfall, Zahnekaries, Parodontose und Zahnfehlstellungen
2. Erkrankungen des Bewegungsapparates, (sog. rheumatische Erkrankungen), Arthrose und Arthritis, Wirbelsäulen- und Bandscheibenschäden
3. Alle Stoffwechselkrankheiten wie Übergewicht, Diabetes, Leberschäden, Gallensteine, Nierensteine, Gicht usw.
4. Die meisten Erkrankungen der Verdauungsorgane wie Stuhlverstopfung, Leber-, Gallenblasen-, Bauchspeicheldrüsen- sowie Dünn- und Dickdarmkrankungen, Verdauungs- und Fermentstörungen.
5. Gefäßerkrankungen wie Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall und Thrombosen
6. Mangelnde Infektabwehr, die sich in immer wiederkehrenden Katarrhen und Entzündungen der Luftwege, den sog. Erkältungen, und in Nierenbecken- und Blasenentzündungen äußert.
7. Die meisten der so genannten Allergien.
8. Manche organische Erkrankungen des Nervensystems.
9. Auch an der Entstehung des Krebses ist die Fehlernährung in erheblichem Maße beteiligt.

# Power-Food lohnt sich

In unserer heutigen Zeit, in der viele Lebensmittel stark industriell verarbeitet und mit künstlichen Zusatzstoffen angereichert sind, wird es immer wichtiger, bewusste Entscheidungen für unsere Gesundheit zu treffen. Industrielle Produkte sind oft reich an Fabrikzucker, ungesunden Fetten und Konservierungsstoffen, die langfristig zu Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes führen können. Diese versteckten Inhaltsstoffe belasten unseren Körper und rauben uns die natürliche Energie, die wir für einen aktiven und gesunden Lebensstil brauchen.

Indem wir wieder auf natürliche, frische Zutaten zurückgreifen und unsere Mahlzeiten selbst zubereiten, übernehmen wir die Kontrolle über unsere Ernährung. Frische Lebensmittel liefern uns die Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien, die unser Körper braucht, um gesund und fit zu bleiben. Selbstgemachte Gerichte ermöglichen es uns, bewusst zu genießen und den Geschmack sowie die Vorteile jeder Zutat zu schätzen. So unterstützen wir nicht nur unsere Gesundheit, sondern setzen auch ein Zeichen gegen die ständige Abhängigkeit von industriellen Fertigprodukten.

Dieses Kochbuch bringt nicht nur Abwechslung in den Alltag, sondern liefert dir eine wahre Power-Portion an gesunden Vitalstoffen. Die Rezepte, die du hier findest, stecken voller wertvoller Zutaten wie Nüsse, Trockenfrüchte, Getreide und Superfoods. Sie sind perfekt, um deinen Körper mit allem zu versorgen, was er für mehr Energie, Konzentration und Wohlbefinden braucht. Die Kombination aus hochwertigen pflanzlichen Fetten, komplexen Kohlenhydraten und natürlichen Süßungsmitteln gibt dir langanhaltende Energie, ohne dich träge zu machen.

Mit diesen Power-Rezepten kannst du deinen Tag optimal starten oder zwischendurch auf natürliche Weise deine Energiereserven auffüllen – ob vor dem Sport, in der Arbeitspause oder als gesunder Snack. Dieses Buch ist ab jetzt dein unverzichtbarer Begleiter!

# Zutaten

## Andicken mit Reismehl

Wir verwenden als pflanzliches Mittel zum Andicken Reismehl. Alternativ könntest du auch Agar-Agar verwenden. Für das Reismehl nimmst du Naturreis und mahlst ihn fein. Die Konsistenz kannst du sofort bei der Verwendung erkennen. Bei Agar-Agar zeigt sich die Festigkeit erst, wenn die Speise abgekühlt ist. Verwende Agar-Agar daher immer sehr sparsam. Reismehl kannst du auch fertig kaufen.

## Erdbeer- / Himbeerpulver

Hierbei handelt es sich um ein feines Pulver aus gefriergetrocknetem Obst. Dieses eignet sich gut als natürlicher Geschmacksverstärker und als Verzierung, z.B. deiner Energy-Balls. Es verleiht deinen Leckereien eine besondere Note. Du bekommst das Pulver im Bioladen oder auch online.

## Getreide

Wir nutzen in den Rezepten folgende Sorten: Buchweizen, Dinkel, Weizen, Hafer, Hirse, Einkorn, Quinoa, Reis, Amaranth, Chiasamen, 6-Korn-Mischung, Keimster. Wir möchten dir hiermit die Vielfalt unterschiedlicher Sorten näherbringen. Du kannst nach Belieben austauschen und experimentieren.

## Gewürze

Du findest eine große Auswahl an verschiedenen Gewürz-Vorschlägen, etwa Zimt, Tonka (Pulver der Tonkabohne), Kardamom, Vanille (pulverisiert oder als Schote), Kurkuma, Lebkuchen, Spekulatius, Glühwein, Wintercrumble. Du kannst die Gewürze natürlich ganz nach deinem Geschmack variieren.

## Honig

Unser Hauptsüßungsmittel ist Honig, da er ein Naturprodukt ist. Am besten verwendest du Honig vom Imker oder Bio-Honig. Akazienhonig ist besonders geschmacksneutral und flüssiger Honig eignet sich gut zur Verarbeitung.

## Milchprodukte

In der Vollwertkost gilt das Motto: Je fettricher, desto besser! Deshalb findest du viele Rezepte mit Sahne, Schmand, Mascarpone, Crème fraîche und saurer Sahne. Wir wählen immer die Natur- und Vollfettvariante. Achte auch hier am besten auf Bioqualität. Besonders bei süßer Sahne solltest du darauf achten, dass sie keine Zusatzstoffe (Carrageen) enthält. Dennoch haben wir auch eiweißreiche Milchprodukte eingebaut wie Joghurt, Skyr, Frischkäse, Quark und Buttermilch. Schau einfach was dir am besten schmeckt.

## Nüsse / Nussmus

Optimalerweise verwendest du frische, ganze Nüsse. Falls es einmal schnell gehen muss, kannst du auch Nüsse aus der Backabteilung verwenden, z.B. für Blättchen, Stifte oder gehackte Nüsse. In einigen Rezepten wird Nussmus benötigt. Dabei handelt es sich um pürierte Nüsse ohne zusätzliche Zutaten. Du kannst es fertig im Glas kaufen.

## Obst

Für einen Großteil der Rezepte brauchst du frisches Obst. Experimentiere einfach nach Belieben. Schau was dir schmeckt und welches Obst gerade Saison hat. Versuche neue Sorten und Kombinationen. Wenn möglich, verwende Bio-Obst und/oder lokales Obst.

## Öle

In der Vollwertküche verwenden wir hochwertige, kaltgepresste Öle in dunklen Flaschen, wie zum Beispiel Olivenöl und Sonnenblumenöl. Diese Öle eignen sich gut zum Erhitzen. Als Besonderheit findest du in den Rezepten hin und wieder auch Orangen-Olivenöl.

## **Orangen- / Zitronenschale Abrieb**

Nimm hierfür Bio-Orangen und -zitronen. Das Obst waschen und trocknen und dann mit einer kleinen Reibe etwas Schale abreiben und ganz klein schneiden bzw. im Mixer zerkleinern. Es gibt auch pulverisierten Abrieb. Wenn es schnell gehen muss, verwendest du das Pulver.

## **Salz**

Verwende ein Meer- oder Steinsalz ohne Zusätze wie Jod, Fluor oder Rieselhilfe.

## **Trockenfrüchte**

Du findest in einigen Rezepten Trockenfrüchte wie z.B. Pflaumen, Aprikose, Datteln, Feigen, Rosinen. Besonders schmackhaft sind die Soft-Varianten. Achte darauf, dass sie ungeschwefelt und ungesüßt sind. Natürlich kannst du auch hier nach Belieben austauschen.

## **Zusatzstoffe**

Schau dir beim Einkauf die Zutatenliste auf der Rückseite an. Wähle nur Produkte aus, die keine Zusatzstoffe enthalten.

## **Zusätzliche Zutaten**

In der Vollwertküche nutzen wir schmackhafte Zutaten wie z.B. Marzipan, Kakaobutter, Kakao-Nibs, Kokosflocken oder Back-Kakao. Das Marzipan meint die Rohmasse. Diese besonderen Zutaten bekommst du am besten ohne Zusatzstoffe im Bio-Laden.

## **“Zum Schluss Kommentar”**

Lies immer erst das Rezept sorgfältig durch und überprüfe, ob du alle Zutaten da hast. Trau dich! Verändere die Rezepte ganz nach deinem Geschmack. Du wirst erstaunt sein. Hab Spaß bei der Zubereitung! Denk auch daran: das Auge isst mit.

# Praktische Anleitung

## Abkürzungen

EL = Esslöffel

g = Gramm

geh. = gehäuft

ml = Milliliter

Msp. = Messerspitze (Spitze eines kleinen Messers)

Prise = Menge, die man zwischen Daumen und Zeigefinger halten kann

TL = Teelöffel (ca. 10 g)

## Austauschen

Nimm alle Rezepte als Inspiration. Du kannst ganz nach Belieben die Zutaten austauschen. Experimentiere mit dem Getreide, Obst, Trockenfrüchten, Gewürzen und Milchprodukten. Freu dich auf neue Geschmackserlebnisse und kreiere dir deine Lieblingsrezepte.

## Backen

Die Angaben im Backofen beziehen sich auf einen normalen Haushaltsbackofen. Gemeint ist immer Ober-/Unterhitze. Wenn nichts anderes angegeben ist, wird auf der mittleren Schiene gebacken.

## Einkaufsquellen

Die meisten der genannten Zutaten bekommst du im Supermarkt. Die "exotischen" Lebensmittel findest du im Bio-Laden, beim Bauern oder auch online.

## **Einweichzeiten**

Du findest bei einigen Rezepten Hinweise wie lange du das Getreide einweichen solltest. Das Einweichen dient vor allem dazu, das Getreide bekömmlicher und weicher zu machen. Verwende hierfür Leitungswasser. Wenn nicht anders angegeben lässt du das Gefäß abgedeckt bei Zimmertemperatur stehen.

## **Equipment**

Du brauchst kein besonderes Equipment. Neben Topf, Pfanne und Rührschüssel hilft dir ein Pürierstab, Hochleistungs-Mixer und Handrührgerät. Für die Backwaren empfehle ich dir unbedingt eine Getreidemühle und einen Flocker. Wenn du langfristig die Vollwerternährung umsetzen möchtest, ist das eine wirklich gute Investition.

## **Frischkorngetreide**

In der Vollwertküche hat das rohe, frische Getreide eine zentrale Bedeutung. Es ist zu empfehlen, täglich 50 g rohes Getreide zu verzehren. Beim Porridge wird das Getreide erhitzt. Damit ist die volle Wertigkeit nicht mehr gegeben. Es ist ratsam, das rohe Getreide am Tag noch zusätzlich zu verzehren, bzw. zum Porridge zu ergänzen.

## **Getreide**

Am Besten ist es, wenn du eine eigene Getreidemühle und einen -flocker hast. Damit kannst du die verschiedenen Sorten wie Vollkornmehl, -schrot und -flocken selber herstellen. Alternativ kannst du Mehl und Schrot auch im Thermomix oder in der KitchenAid herstellen. Eine grobe Konsistenz bekommst du auch im Mixer hin. Ansonsten frage in einem Bio-Laden nach. Oftmals gibt es in der Backabteilung eine Mühle. Im Notfall kannst du auch mal fertiges Vollkornmehl verwenden.

## Mengenangaben

Die angegebenen Mengen sind ca.-Werte. Je nach Portionsgröße, Gefäß oder Appetit der Mitesser. Bei einigen Gewürzen stehen keine Mengenangaben dabei. Dosiere hier ganz einfach nach deinem persönlichem Geschmack. Probiere immer wieder neue Kreationen aus.

## Sprossen

Es gibt Müslirezepte mit Getreidesprossen. Das ist eine fantastische Möglichkeit, frisches Getreide zu verwenden. Die Sprossen gelingen sehr leicht, auch ohne Keimglas. Gib die gewünschte Menge Getreidekörner auf ein größeres Sieb. Bewässere das Getreide morgens und abends mit Leitungswasser. Nach 3-4 Tagen siehst du wie das Getreide anfängt zu keimen und die kleinen Sprossen herauskommen. Wenn die Härchen ca. 1 cm lang sind, kannst du sie verwenden. Sprossen schmecken auch lecker zu Salaten.

## Unverträglichkeiten

Je nachdem wie empfindlich dein Magen ist, können verschiedene Lebensmittel zu Unverträglichkeiten (z.B. Blähungen) beitragen. Experimentiere daher behutsam mit püriertem Obst (Smoothies), erhitztem Obst (Porridge) und Trockenfrüchten. Auch können Vollwertkost-Neulinge eine Veränderung beim Stuhlgang bemerken. Die Umstellung der Darmflora braucht ca. 4-5 Wochen. Vermeide so gut du kannst industrielle Nahrungsmittel wie Weißmehl, Fabrikzucker und andere künstliche Zusatzstoffe.

## Zeitangaben

Die Zeitangaben in den Rezepten sind ca.-Werte und können je nach individueller Arbeitsgeschwindigkeit, Ofen, Herd und anderen Faktoren variieren. Plane daher etwas mehr Zeit ein. Beachte, dass bei einigen Rezepten längere Zeiten angegeben sind, da diese die Backzeiten mit berücksichtigen, also nicht nur deine reine Arbeitszeit.

## 16 Müsli



1 Portion



10 Minuten

### ZUTATEN

2 EL Buchweizen  
1 EL Crème fraiche  
2 EL Joghurt  
1 Schuss süße Sahne  
1/2 Banane  
50 g Mango  
10 g Sonnenblumenkerne  
10 g Leinsamen  
Honig

## Buchweizen Bowl

### ZUBEREITUNG

1. Weiche den Buchweizen für 5 bis 12 Stunden in Leitungswasser ein.
2. Gieße überschüssiges Wasser ab.
3. Schneide das Obst in kleine Stücke.
4. Verrühre Crème fraîche, Joghurt, Sahne und nach Belieben Honig zu einer cremigen Masse.
5. Vermische den eingeweichten Buchweizen, das Obst und die Creme-Mischung sorgfältig miteinander.

### TIPP

Für zusätzlichen Crunch und Geschmack kannst du die Sonnenblumenkerne vor der Verwendung leicht anrösten.



17



1 Portion



10 Minuten

## ZUTATEN

1 EL Dinkel, Schrot  
1 EL Buchweizen, ganz  
2 EL Skyr  
1 Nektarine  
50 g Himbeeren  
und/oder Blaubeeren  
20 g Pistazien  
1 Msp. Kardamom  
Honig

## Dinkelmix Delight

### ZUBEREITUNG

1. Schrote den Dinkel und weiche ihn zusammen mit dem Buchweizen für 5 bis 12 Stunden in Leitungswasser ein.
2. Gieße überschüssiges Wasser ab.
3. Schneide das Obst in kleine Stücke.
4. Vermische den eingeweichten Dinkel, den Buchweizen und das Obst miteinander.
5. Süße nach Belieben mit Honig.

### TIPP

Du kannst den Geschmack intensivieren, indem du die Pistazien vor der Verwendung leicht in einer Pfanne ohne Fett anröstest.

## 18 Müsli



1 Portion



15 Minuten

### ZUTATEN

2 EL Keimster  
70 g Schmand  
50 g Pflaumen  
50 g Erdbeeren  
2 TL Erdbeer-Marmelade  
20 g Walnüsse  
Zimt

#### Erdbeermarmelade:

250 g Erdbeeren  
150 g Honig  
35 ml Zitronensaft  
1,5 geh. TL Reismehl  
3 Msp. Vanille

# Strawberry Special

### ZUBEREITUNG

1. Bereite zunächst die Erdbeermarmelade zu. Püriere dazu die Erdbeeren und gib alle Zutaten in einen kleinen Topf. Gut verrühren.
2. Bringe die Masse unter Rühren für 1 Minute zum Kochen. Fülle die Marmelade in ein passendes Gefäß und lasse sie abkühlen.
3. Falls du nachsüßen möchtest, gib etwas Honig hinzu und bringe die Marmelade erneut kurz zum Kochen. Achtung: Den Probierlöffel vor jedem Test immer gründlich abspülen.
4. Für das Müsli schneide das Obst in kleine Stücke und zerkleinere die Walnüsse.
5. Vermische die abgekühlte Marmelade mit dem Schmand.
6. Zum Schluss füge alle Zutaten zusammen und vermengen sie sorgfältig.

### TIPP

Die Erdbeermarmelade schmeckt natürlich auch lecker zu frisch gebackenen Brötchen oder Pancakes.



## 20 Müsli



1 Portion

10 Minuten

### ZUTATEN

5 EL Haferflocken  
(Vollkorn)  
30 g süße Sahne  
1 frische Aprikose  
1 Kiwi  
1 Passionsfrucht  
2 Aprikosen, getrocknet  
20 g Haselnüsse  
1 Msp. Vanille  
Honig

### Passion Power

#### ZUBEREITUNG

1. Schlage die Sahne steif.
2. Schneide das Obst in kleine Stücke.
3. Verwende ganze Haselnüsse oder Haselnusskerne nach Belieben.
4. Vermische alle Zutaten gut miteinander.
5. Süße nach Bedarf mit Honig.

#### TIPP

Bereite direkt eine größere Menge süße Sahne als Vorrat vor.



21



1 Portion



10 Minuten

## ZUTATEN

80 g 6-Korn Getreide  
60 g Schmand  
1 Banane  
50 g Erdbeeren  
5 g Kakao  
Minze  
Honig

## Schoki Energy-Bowl

### ZUBEREITUNG

1. Schrote das 6-Korn-Getreide und vermische es mit 2-3 EL Leitungswasser zu einem dicklichen Brei.
2. Lasse den Brei 5-12 Stunden bei Zimmertemperatur stehen (nicht im Kühlschrank).
3. Verrühre den Schmand mit Honig und Kakao zu einer cremigen Masse.
4. Schneide das Obst in kleine Stücke und gib es zusammen mit der Schmandmischung zum eingeweichten Getreide.
5. Füge zum Schluss 1-2 frische Minzblätter hinzu.

### TIPP

Variiere das Getreide und Obst wie du es magst. Verfeinere dein Müsli je nach Geschmack mit Zimt, Vanille und Nüssen.

## 22 Müsli



1 Portion



10 Minuten

### ZUTATEN

50 g 6-Korn Getreide,  
Schrot  
5 EL Skyr  
1 Apfel  
1 Pfirsich  
10 g Kürbiskerne  
10 g Sonnenblumenkerne  
1 EL Haselnüsse, gehackt  
1 TL Haselnussmus  
Honig

# Körner Knüller

### ZUBEREITUNG

1. Schrote das Getreide und weiche es für 5-12 Stunden in Leitungswasser ein.
2. Reibe den Apfel in feine Stifte.
3. Röste die Kürbis- und Sonnenblumenkerne fettfrei in einer Pfanne an.
4. Schneide das restliche Obst in kleine Stücke.
5. Vermische den Skyr mit Haselnussmus und Honig zu einer glatten Masse.
6. Gib alle Zutaten zusammen und vermische sie sorgfältig.

### TIPP

Für extra Frische kannst du einen Spritzer Zitronensaft über das Obst geben, damit es nicht braun wird und das Müsli eine leichte, fruchtige Note erhält.



## 24 Müsli



1 Portion



10 Minuten

### ZUTATEN

2 EL Einkorn, Schrot  
1 EL Mascarpone  
2 EL Joghurt  
50 g Mango  
50 g Weintrauben  
1 TL Erdnussmus  
Zimt auf Wunsch  
Honig

## Das letzte Einkorn

### ZUBEREITUNG

1. Schrote das Getreide und weiche es für 5–12 Stunden in Leitungswasser ein.
2. Rühre Mascarpone, Joghurt, Erdnussmus, Honig und Zimt zu einer cremigen Masse.
3. Schneide das Obst in kleine Stücke.
4. Vermische alle Zutaten sorgfältig miteinander.

### TIPP

Gib vor dem Servieren ein paar frische Minzblätter hinzu, um dem Müsli eine erfrischende Note zu verleihen.



1 Portion



10 Minuten

## ZUTATEN

1 EL Hirse  
1 EL Quinoa  
2 EL Skyr  
1 EL Crème fraiche  
1 Orange  
50 g Erdbeeren  
1 EL Kokosflocken  
Orangenschale Abrieb  
1 Msp. Tonka  
Honig

## Quinoa-Kokos Spezial

### ZUBEREITUNG

1. Weiche die Hirse und den Quinoa für mehrere Stunden in Leitungswasser ein.
2. Gieße überschüssiges Wasser ab.
3. Vermische Skyr, Crème fraîche, Kokosflocken, Orangenschale, Tonka und Honig zu einer cremigen Masse.
4. Schneide das Obst in kleine Stücke und mische es unter die Creme.

### TIPP

Für zusätzlichen Biss kannst du gehackte Mandeln oder Walnüsse vor dem Servieren über das Müsli streuen.



## 26 Müsli



1 Portion



10 Minuten

### ZUTATEN

2 EL Keimster  
2 EL Quark  
1,5 EL Joghurt  
120 g gemischter Obstsalat mit Spritzer Zitrone  
3 Soft Aprikosen, getrocknet  
20 g Mandeln, Stifte  
1 TL Mandelmus  
1 Msp. Tonka Honig

### Obstsalat X-tra

### ZUBEREITUNG

1. Verrühre den Quark mit Joghurt, Mandelmus, Tonka und Honig zu einer homogenen Masse.
2. Schneide das Obst und die getrockneten Aprikosen in kleine Stücke.
3. Vermische alles gründlich miteinander.
4. Garniere dein Müsli mit den Mandelstiften.

### TIPP

Für eine fruchtige Note kannst du vor dem Servieren noch etwas Zitronen- oder Orangenschale über das Müsli reiben.



1 Portion



10 Minuten

## ZUTATEN

1 EL 6-Korn, Schrot  
1 EL 6-Korn, Flocken  
2 EL Joghurt  
2 EL geschlagene Sahne  
120 g Banane, Nektarine, Erdbeeren, Banane  
20 g gemischte Nüsse  
Zitronenschale Abrieb  
1 Msp. Vanille  
Honig

## Fruity Fusion

### ZUBEREITUNG

1. Weiche das 6-Korn-Schrot für 5–12 Stunden in Leitungswasser ein.
2. Vermische den Joghurt mit Sahne, Vanille, Zitronenabrieb und Honig zu einer cremigen Masse.
3. Schneide das Obst in kleine Stücke.
4. Mische alle Zutaten gründlich miteinander.

### TIPP

Wenn du es etwas knuspriger magst, streue vor dem Servieren ein paar ungeröstete Nüsse oder Kerne über das Müsli.

## 28 Müsli



1 Portion



10 Minuten

### ZUTATEN

1 EL Weizen, Schrot  
1 EL Dinkel, Schrot  
2 EL geschlagene Sahne  
1 Orange  
50 g Ananas  
20 g Kokosflocken  
1 Msp. Vanille  
Honig

## Tropical Sunshine

### ZUBEREITUNG

1. Weiche das geschrotete Getreide für 5-12 Stunden in Leitungswasser ein.
2. Vermische die Sahne mit Vanille und Honig zu einer homogenen Masse.
3. Schneide das Obst in kleine Stücke.
4. Mische alle Zutaten gründlich miteinander.

### TIPP

Ein paar frische Minzblätter verleihen dem Müsli eine extra frische Note und passen hervorragend zu den tropischen Früchten.



1 Portion



10 Minuten

## ZUTATEN

2 EL Hirse  
1 EL Chiasamen  
2 EL Joghurt  
1 EL Schmand  
1/2 Nektarine  
1/2 Pfirsich  
1 Aprikose  
10 g Rosinen  
20 g gemischte Nüsse  
1 Msp. Tonka  
Honig

## Chia Hirse Heaven

### ZUBEREITUNG

1. Weiche die Hirse und die Chiasamen für mehrere Stunden in Leitungswasser ein.
2. Gieße überschüssiges Wasser ab.
3. Vermische den Joghurt mit Schmand, Tonka und Honig zu einer cremigen Masse.
4. Schneide das Obst in kleine Stücke und mische es zusammen mit den restlichen Zutaten unter die Creme.

### TIPP

Experimentiere mit verschiedenen Joghurtarten wie griechischem Joghurt oder Kokosjoghurt für ein anderes Geschmackserlebnis.

## 30 Müsli



1 Portion



15 Minuten

### ZUTATEN

2 EL Dinkelflocken  
75 g Schmand  
1/2 Apfel  
1/2 Banane  
1/2 Zitrone  
1 TL Erdnussmus  
20 ml Vanillesoße  
Honig

#### Vanillesoße:

375 ml süße Sahne  
40 ml Wasser  
1,5 TL Naturreis,  
gemahlen  
1 TL Vanille  
2 Eigelb  
50 g Honig

# Vanilla Dream Bowl

### ZUBEREITUNG

1. Bereite zuerst die Vanillesoße vor. Verrühre dazu den Honig und das Eigelb in einem separaten Gefäß.
2. Gib Sahne, Wasser, Mehl und Vanille in einen Topf und bringe die Mischung vorsichtig unter Rühren zum Kochen. Verringere dann die Hitze.
3. Nimm 2 Löffel der heißen Flüssigkeit und gib sie zum Honig-Eigelb. Rühre gut um und gib das Gemisch zurück in den Topf.
4. Erhitze die Soße unter Rühren erneut, achte darauf, dass sie nicht mehr kocht. Mit Reismehl kannst du die Konsistenz der Soße nach Belieben anpassen.
5. Während die Soße abkühlt, bereitest du das Müsli zu. Vermische den Schmand mit Erdnussmus und Honig zu einer cremigen Masse.
6. Schneide das Obst klein und trüefle den Saft einer  $\frac{1}{2}$  Zitrone darüber.
7. Füge zum Schluss alle Zutaten zusammen und vermeng sie gut.

### TIPP

Die Vanillesoße schmeckt natürlich auch zu anderen Süßspeisen sehr gut.



## 32 Müsli



1 Portion



10 Minuten

### ZUTATEN

2 EL Roggenflocken  
1 EL saure Sahne  
2 EL geschlagene Sahne  
120 g Aprikose, Ananas,  
Passionsfrucht, Orange  
5 g Kakao-Nibs  
1 EL Haselnüsse,  
gemahlen  
1 EL Olivenöl Orange  
1 EL Kakao  
Lebkuchengewürz  
Honig

## Sweet & Sour Delight

### ZUBEREITUNG

1. Vermische die saure Sahne mit der geschlagenen Sahne, den Haselnüssen, Kakao-Nibs, Olivenöl, Kakaopulver, Lebkuchengewürz und Honig zu einer homogenen Masse.
2. Schneide das Obst in kleine Stücke.
3. Mische alle Zutaten gründlich miteinander.

### TIPP

Für ein besonderes Geschmackserlebnis kannst du die Kakao-Nibs durch geröstete Kokosraspeln ersetzen, die eine angenehme Süße und einen exotischen Geschmack hinzufügen; außerdem steigern sie den Knusperfaktor deines Müslis.



33



1 Portion



10 Minuten

## ZUTATEN

2 EL Haferflocken  
60 g Frischkäse  
50 g Schmand  
50 g Himbeerpuree  
50 g Erdbeeren  
50 g Blaubeeren  
20 g Marzipan  
1 TL Erdnussmus  
Orangenschale Abrieb  
Honig

## Sweet Berry Boost

### ZUBEREITUNG

1. Püriere die Himbeeren (frisch oder tiefgefroren).
2. Knete das Marzipan mit etwas Leitungswasser weich.
3. Vermische Frischkäse, Schmand, das Himbeerpuree, Erdnussmus, Marzipan, Orangenabrieb und Honig zu einer cremigen Masse.
4. Füge zum Schluss die Haferflocken und die Beeren hinzu und vermengen alles gut.

### TIPP

Experimentiere mit verschiedenen Nüssen oder Samen, wie z.B. Mandeln oder Chiasamen, um zusätzliche Texturen hinzuzufügen; sie passen wunderbar zu der süßen Himbeer- und Marzipanbasis und sorgen für einen knackigen Biss.

## 34 Müsli



1 Portion



10 Minuten

### ZUTATEN

1 EL Weizen, Sprossen  
1 EL Dinkel, Sprossen  
1 EL saure Sahne  
1 EL Schmand  
1/2 Banane  
50 g Erdbeeren  
50 g Weintrauben  
10 g Rosinen  
10 g Kürbiskerne  
10 g Pistazien  
Spekulatiusgewürz nach Belieben  
Orangenschale Abrieb  
Honig

# Sprossen-Liebe

### ZUBEREITUNG

1. Drücke die Banane mit einer Gabel weich.
2. Röste die Kürbiskerne fettfrei in einer Pfanne an.
3. Vermische die Sahne mit Schmand, pürierter Banane, Spekulatiusgewürz, Orangenabrieb und Honig zu einer cremigen Masse.
4. Schneide das Obst in kleine Stücke.
5. Mische alle Zutaten gründlich miteinander.

### TIPP

Du kannst die saure Sahne durch griechischen Joghurt ersetzen; dieser verleiht dem Gericht eine zusätzliche Cremigkeit, während das Spekulatiusgewürz für einen festlichen Geschmack sorgt.



## 36 Müsli



1 Portion



10 Minuten

### ZUTATEN

1 EL Weizen, Sprossen  
1 EL Dinkel, Sprossen  
2 EL Schmand  
1/2 Banane  
1/2 Orange  
4 Datteln, getrocknet  
10 g Maulbeeren  
20 g Mandelstifte  
10 g Pinienkerne  
10 g Granatapfelkerne  
1 Msp. Vanille  
Honig

## Sprossen-Super-Power

### ZUBEREITUNG

1. Röste die Pinienkerne fettfrei in einer Pfanne an.
2. Vermische Schmand, Mandelstifte, die gerösteten Pinienkerne, Vanille und Honig zu einer cremigen Masse.
3. Schneide das Obst und die Datteln in kleine Stücke.
4. Mische alle Zutaten gründlich miteinander.

### TIPP

Für einen zusätzlichen Geschmackskick kannst du etwas Zimt oder Kardamom zu der Creme hinzufügen. Diese Gewürze harmonieren wunderbar mit der Süße der Datteln und dem nussigen Aroma der Pinienkerne und sorgen für eine angenehme, wärmende Note in deinem Müsli.



1 Portion



10 Minuten

## ZUTATEN

2 EL Reis, Sprossen  
1 EL Frischkäse  
1 EL Schmand  
1 Grapefruit  
50 g Mango  
1 TL weißes Mandelmus  
20 g Mandelsplitter  
1 Msp. Vanille  
Honig

## Tropische Reiszeit

### ZUBEREITUNG

1. Vermische Frischkäse, Schmand, Mandelmus, Mandelsplitter, Vanille und Honig zu einer cremigen Masse.
2. Schneide das Obst in kleine Stücke.
3. Vermenge alle Zutaten gründlich miteinander.

### TIPP

Ein Spritzer Grapefruitsaft über das Müsli verstärkt die frischen Aromen und sorgt für eine angenehme Säure, die die Süße der Mango ergänzt.

## 38 Müsli



1 Portion



10 Minuten

### ZUTATEN

2 EL Buchweizen  
2 EL Quark  
1 EL Creme fraiche  
1 Birne  
50 g Weintrauben  
1 EL Sesam  
20 g Nüsse gemischt  
1 Msp. Tonka  
Honig

### Crunch & Cream

#### ZUBEREITUNG

1. Röste den Sesam fettfrei in einer Pfanne und stelle ihn anschließend zur Seite.
2. Vermische Quark, Crème fraîche, den gerösteten Sesam, Nüsse, Tonka und Honig zu einer cremigen Masse.
3. Schneide das Obst in kleine Stücke.
4. Vermenge alle Zutaten gründlich miteinander.
5. Gib zum Schluss den gerösteten Sesam über dein Müsli.

#### TIPP

Probiere statt Birne und Weintrauben auch saisonales Obst wie Äpfel oder Pfirsiche, um das Müsli frisch und abwechslungsreich zu gestalten.



1 Portion



5 Minuten

## ZUTATEN

2 EL Haferflocken  
Wasser  
1 Banane  
1 Kiwi  
10 g Rosinen  
20 g Walnüsse  
Zimt  
Honig

## Snack Attack on the Go

### ZUBEREITUNG

1. Zerdrücke die Banane mit einer Gabel.
2. Zerkleinere die Walnüsse.
3. Vermenge die Haferflocken mit etwas Leitungswasser.
4. Schneide die Kiwi in kleine Stücke.
5. Gib die restlichen Zutaten hinzu und vermische alles gründlich.

---

### TIPP

Packe die trockenen Zutaten separat, um das Müsli frisch zu halten, und füge die Früchte erst kurz vor dem Essen hinzu!

## 40 Müsli



1 Portion



10 Minuten  
+ 1 Std.  
Wartezeit

### ZUTATEN

2 EL Amaranth  
1 EL Chia  
1 EL Mohn  
50 ml süße Sahne  
2 EL Skyr  
1/2 Apfel  
1 Passionsfrucht  
50 g Blaubeeren  
50 g Granatapfelkerne  
20 g Kokosflocken  
Zitronenschale Abrieb  
1 Msp. Vanille  
Honig

# Crunchy Mix-up

### ZUBEREITUNG

1. Weiche den Amaranth für mehrere Stunden in Leitungswasser ein.
2. Gieße überschüssiges Wasser ab.
3. Vermische die Chiasamen und den Mohn mit der süßen Sahne und stelle die Mischung für 1 Stunde in den Kühlschrank.
4. Gib anschließend Skyr, Kokosflocken, Zitronenabrieb, Vanille und Honig hinzu und vermengen alles gut.
5. Hobel den Apfel in feine Stifte und schneide das restliche Obst klein.
6. Vermenge alle Zutaten gründlich miteinander.

### TIPP

Variiere die Obstsorten nach Saison – frische Beeren oder Pfirsiche passen ebenfalls hervorragend zu diesem Müsli!



## 42 Müsli



1 Portion



10 Minuten

### ZUTATEN

2 EL Keimster  
2 EL Skyr  
1 TL Schmand  
1 Banane  
50 g Blaubeeren  
50 g Mango  
4 Aprikosen, getrocknet  
20 g Mandelblättchen  
Winter-Crumble Gewürz  
1 TL Olivenöl Orange  
Honig

### Mandel-Mango-Magic

#### ZUBEREITUNG

1. Röste die Mandelblättchen fettfrei in einer Pfanne an.
2. Püriere die Banane.
3. Vermische Skyr, Schmand, Winter-Crumble und Honig zu einer geschmeidigen Creme.
4. Schneide die Mango und die Aprikosen in kleine Stücke.
5. Vermenge alle Zutaten, bis auf das Öl, gründlich miteinander.
6. Träufle das Öl ganz zum Schluss über dein Müsli.

#### TIPP

Experimentiere mit verschiedenen Nüssen, wie z.B. Cashew- oder Walnüssen, für einen abwechslungsreichen Crunch und neue Geschmacksrichtungen!



43



1 Portion



10 Minuten

## ZUTATEN

2 EL 6-Korn, Schrot  
50 ml geschlagene Sahne  
1/2 geriebener Apfel  
1 Banane  
20 g gemischte Nüsse  
1/2 Zitrone, Saft  
Zimt  
Honig

## Frischkorn "Classic"

### ZUBEREITUNG

1. Weiche das geschrotete Getreide für 5-12 Stunden in Leitungswasser ein.
2. Püriere die Banane und reibe den Apfel fein.
3. Vermische die pürierte Banane und den geriebenen Apfel mit dem Getreideschrot, den Nüssen, Zitronensaft, Zimt und Honig.
4. Hebe zum Schluss die geschlagene Sahne vorsichtig unter.

### TIPP

Für mehr Frische und einen extra Kick kannst du auch etwas Ingwer hinzufügen – das ergänzt die Banane und den Apfel wunderbar!

## 44 Müsli



1 Portion



10 Minuten

### ZUTATEN

60 g Mischung Hirse,  
Quinoa, Amaranth,  
Chiasamen  
70 ml Wasser  
2 EL Skyr  
1 EL Joghurt  
1 Nektarine  
1/2 Grapefruit  
20 g Walnüsse  
5 g Kakao  
Spekulatiusgewürz  
1 Msp. Kardamom  
Honig

# Körnige Fruchtfreude

### ZUBEREITUNG

1. Mische das Getreide mit 70 ml Leitungswasser und stelle die Masse für ca. 1 Stunde in den Kühlenschrank.
2. Verrühre Skyr mit Joghurt, Kakao, Spekulatiusgewürz, Kardamom und Honig zu einer cremigen Mischung.
3. Brich die Walnüsse und schneide das Obst in kleine Stücke.
4. Vermenge alle Zutaten gründlich miteinander.

### TIPP

Du kannst das Getreide auch über Nacht einweichen, um die Nährstoffe besser verfügbar zu machen und die Konsistenz zu verbessern.

45



## 46 Müsli



1 Portion



10 Minuten

### ZUTATEN

2 EL Reis, Flocken  
2 EL Joghurt  
50 g Mango  
1/2 Banane  
20 g Blaubeeren  
1/2 Apfel  
10 g Feigen, getrocknet  
1 TL Cashewmus  
20 g Cashewkerne  
Spekulatiusgewürz  
Orangenschale Abrieb  
Honig

## Reis-Rhapsodie

### ZUBEREITUNG

1. Vermische den Joghurt mit dem Cashewmus, Spekulatiusgewürz, Orangenabrieb und Honig zu einer cremigen Masse.
2. Schneide das Obst und die Feigen in kleine Stücke.
3. Stelle dein Müsli aus allen Zutaten zusammen.

### TIPP

Probiere, die Cashewkerne vorher leicht anzurösten, um ihren Geschmack zu intensivieren und eine knusprige Textur hinzuzufügen.



1 Portion



10 Minuten

## ZUTATEN

1 EL Dinkel, Schrot  
1 EL Weizen, Schrot  
20 g Buchweizen  
2 EL Skyr  
1 Birne  
1/2 Orange  
10 g Leinsamen  
10 g Mandeln, gehackt  
10 g Mandelblättchen  
1 TL weißes Mandelmus  
Honig

## Mandelzauber

### ZUBEREITUNG

1. Weiche das geschrotete Getreide für 5-12 Stunden in Leitungswasser ein.
2. Röste die Mandelblättchen fettfrei in einer Pfanne an und stelle sie zur Seite.
3. Vermenge Skyr mit Mandelmus und Honig zu einer cremigen Masse.
4. Schneide das Obst in kleine Stücke.
5. Vermische alle Zutaten gründlich miteinander.
6. Gib zum Schluss die gerösteten Mandelblättchen über dein Müsli.

### TIPP

Füge noch ein paar Chiasamen oder Leinsamen hinzu.

## 48 Müsli



1 Pfanne



15 Minuten

### ZUTATEN

35 g Haferflocken  
15 g Dinkelflocken  
10 g Sonnenblumenkerne  
10 g Kürbiskerne  
10 g Leinsamen  
10 g Sesam  
20 g Haselnusskerne  
20 g Buchweizen  
1 TL Zimt  
35 g Rosinen  
20 g Butter  
30 g Honig

# Knusper-Kraftmix

### ZUBEREITUNG

1. Vermische in einer Schüssel die Hafer- und Dinkelflocken, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen, Sesam, Haselnüsse, Buchweizen und Zimt gut miteinander.
2. Erhitze die Butter und den Honig in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
3. Gib die Körnermischung in die Pfanne und röste alles etwa 5 Minuten lang, dabei regelmäßig umrühren, damit es nicht anbrennt.
4. Reduziere die Hitze und füge die Rosinen hinzu. Röste alles unter Rühren für weitere 5 Minuten.
5. Lass das Knuspermüsli abkühlen. In einem verschließbaren Gefäß hält es sich einige Wochen.

### TIPP

Um das Knuspermüsli noch abwechslungsreicher zu gestalten, kannst du verschiedene Nüsse oder getrocknete Früchte verwenden, wie zum Beispiel Mandeln, Walnüsse oder getrocknete Aprikosen.



## 50 Porridge



2 Portionen 10 Minuten

### ZUTATEN

5 EL Haferflocken  
100 ml süße Sahne  
100 ml Wasser  
1 Banane  
50 g Blaubeeren  
2 TL Kakao  
1 EL Kokosflocken  
1 TL Honig

## Blueberry Porridge

### ZUBEREITUNG

1. Gib alle Zutaten in einen kleinen Topf und vermische sie gut.
2. Lass die Masse einmal kurz aufkochen.
3. Nimm den Topf vom Herd, lege einen Deckel auf und lass das Porridge etwa 3 Minuten ziehen.

### TIPP

Variiere das Porridge mit anderen Nüssen oder Obst ganz nach deinem Geschmack.



1 Portion



10 Minuten

## ZUTATEN

2 EL Weizenflocken  
50 ml süße Sahne  
50 ml Wasser  
1 Apfel  
50 g Mango  
5 g Leinsamen  
15 g Haselnusskerne  
5 g Kakao  
Glühweingewürz  
Honig

Topping:  
Knuspermüsli

## Knusperzauber

### ZUBEREITUNG

1. Schneide das Obst in kleine Stücke.
2. Gib alle Zutaten in einen kleinen Topf und vermische sie gut.
3. Lass die Masse einmal kurz aufkochen.
4. Nimm den Topf vom Herd, lege einen Deckel auf und lass das Porridge etwa 3 Minuten ziehen.
5. Garniere deinen Porridge zum Schluss mit etwas Knuspermüsli (siehe Rezept).

---

### TIPP

Für eine Extraportion Geschmack kannst du das Porridge vor dem Servieren mit frischen Kräutern wie Minze oder Basilikum garnieren, was eine erfrischende Note hinzufügt.

## 52 Porridge



1 Portion



10 Minuten

### ZUTATEN

2 EL Roggenflocken  
50 ml süße Sahne  
50 ml Wasser  
1/2 Banane  
1 Pfirsich  
10 g Walnüsse  
10 g Erdnüsse  
25 g Erdnussmus  
5 g Kakao-Nibs  
2 Msp. Tonka  
1/2 TL Butter  
1 TL Honig

### Nuts & Karamell

#### ZUBEREITUNG

1. Schneide das Obst in kleine Stücke.
2. Erhitze in einer Pfanne die Butter und den Honig. Füge die Banane und den Pfirsich hinzu und lasse alles kurz karamellisieren. Stelle die Mischung anschließend zur Seite.
3. Gib die restlichen Zutaten in einen kleinen Topf und vermische sie gut.
4. Lass die Masse einmal kurz aufkochen.
5. Nimm den Topf vom Herd, lege einen Deckel auf und lasse das Porridge etwa 3 Minuten ziehen.
6. Gib zum Schluss das karamellisierte Obst hinzu und vermengen alles.

#### TIPP

Experimentiere mit verschiedenen Beeren.



1 Portion



10 Minuten

## ZUTATEN

1 EL Buchweizen  
1 EL Hirse  
50 ml süße Sahne  
50 ml Wasser  
3 Aprikosen, getrocknet  
20 g Cashewkerne  
15 g Marzipan  
1 Nektarine  
  
1/2 Banane  
1 TL Cashewmus  
10 g Honig  
10 ml Sahne

## Mus-Melange

### ZUBEREITUNG

1. Püriere die Banane mit Cashewmus, Honig und Sahne und stelle das Püree zur Seite.
2. Schneide die Nektarine in kleine Stücke.
3. Zerbrösel das Marzipan etwas.
4. Gib alle Zutaten außer dem Püree in einen kleinen Topf und vermische sie gut.
5. Lass die Masse einmal kurz aufkochen.
6. Nimm den Topf vom Herd, lege einen Deckel auf und lasse das Porridge etwa 3 Minuten ziehen.
7. Vermische nun alles miteinander, einschließlich des Pürees.

### TIPP

Tausche die Cashewkerne gegen Mandeln oder Walnüsse aus.

## 54 Porridge



1 Portion



10 Minuten

### ZUTATEN

2 EL Dinkelflocken  
50 ml süße Sahne  
50 ml Wasser  
120 g Mango  
1/2 Birne  
15 g Rosinen  
10 g Kokosflocken  
10 g Pistazien  
1 TL Mandelmus  
10 g Honig  
5 Blätter frische Minze

# Mango-Mix Hottie

### ZUBEREITUNG

1. Schneide das Obst in kleine Stücke.
2. Gib alle Zutaten außer der Minze in einen kleinen Topf und vermische sie gut.
3. Lass die Masse einmal kurz aufkochen.
4. Nimm den Topf vom Herd, lege einen Deckel auf und lasse das Porridge etwa 3 Minuten ziehen.
5. Garniere dein Porridge zum Schluss mit frischer Minze.

### TIPP

Probiere statt der Rosinen getrocknete Aprikosen oder Feigen für eine andere Geschmacksrichtung aus!



**56 Porridge**





1 Portion



10 Minuten

## ZUTATEN

2 EL Haferflocken  
1 EL Buchweizen  
50 ml süße Sahne  
50 ml Wasser  
100 g Trockenfrüchte:  
Aprikose, Pflaume, Feige,  
Dattel, Rosinen  
10 g Kürbiskerne  
20 g gemischte Nüsse  
Wintercrumble Gewürz  
Orangenschale Abrieb

# Dried Fruit Medley

## ZUBEREITUNG

1. Schneide das Trockenobst in kleine Stücke.
2. Gib alle Zutaten außer dem Buchweizen in einen kleinen Topf und vermische sie gut.
3. Lass die Masse einmal kurz aufkochen.
4. Nimm den Topf vom Herd, lege einen Deckel auf und lasse das Porridge etwa 3 Minuten ziehen.
5. Garniere dein Porridge zum Schluss mit dem Buchweizen.

## TIPP

Experimentiere mit verschiedenen Trockenfrüchten wie Cranberries oder Mangos für mehr Vielfalt und Geschmack!

## 58 Smoothie



1 Portion



10 Minuten

### ZUTATEN

50 g Roggen  
70 g Schmand  
150 ml Wasser  
80 g Blaubeeren  
1 Banane  
1 Feige  
25 g Aprikosen,  
getrocknet  
10 g Kakao-Nibs  
5 g Kakao  
10 g Honig

## Schoki Blaubeer Boost

### ZUBEREITUNG

1. Gib den Roggen in einen Mixer und zerkleinere die Körner.
2. Füge alle anderen Zutaten hinzu und mixe alles zu einem cremigen Smoothie.
3. Wenn der Smoothie zu dick ist, füge nach Bedarf noch mehr Wasser hinzu, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

### TIPP

Du kannst den Roggen auch durch andere Getreidesorten wie Hafer oder Dinkel ersetzen, um verschiedene Nährstoffe und Geschmäcker zu genießen!



1 Portion



10 Minuten

## ZUTATEN

50 g Buchweizen  
50 ml süße Sahne  
100 ml Wasser  
1 rohes Ei  
50 g Möhre  
1 Apfel  
1 Kiwi  
5 g Ingwer  
20 g Honig  
5 Blätter frische Minze  
Vanille  
Orangenschale Abrieb

## Protein-Power Mix

### ZUBEREITUNG

1. Mahle den Buchweizen fein, entweder in einer Getreidemühle oder einem Mixer.
2. Füge alle anderen Zutaten hinzu und mixe alles zu einem cremigen Smoothie.
3. Wenn der Smoothie zu dick ist, füge nach Bedarf noch mehr Wasser hinzu, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

### TIPP

Du kannst den Buchweizen auch geröstet verwenden, um dem Smoothie einen nussigen Geschmack zu verleihen.

## 60 Smoothie



1 Portion



10 Minuten

### ZUTATEN

50 g Quinoa  
150 ml Buttermilch  
200 g Ananas mit Saft  
1 Gold Kiwi  
25 g Erdnüsse  
25 g Erdnussmus  
10 g Honig  
2-3 Blätter frische Minze

# Tropischer Quinoa-Mix

### ZUBEREITUNG

1. Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie zu einem cremigen Smoothie.
2. Füge nach Bedarf noch mehr Wasser oder Ananassaft hinzu, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

### TIPP

Experimentiere mit der Fruchtwahl! Du kannst die Ananas durch Mango oder Papaya ersetzen, um dem Smoothie eine tropische Note zu verleihen. Diese Früchte passen gut zu Quinoa und bringen zusätzliche Süße sowie Nährstoffe.



## 62 Smoothie



1 Portion



10 Minuten

### ZUTATEN

50 g Keimster  
150 g Joghurt  
1/2 Orange  
100 g Himbeeren  
3 g Ingwer  
20 g Leinsamen  
20 g Rosinen  
10 g Honig  
2 Msp. Tonka  
frische Minze

### ZITRUS-INGWER-POWER

#### ZUBEREITUNG

1. Gib die Keimster Flocken in einen Mixer und zerkleinere sie so gut wie möglich.
2. Füge alle anderen Zutaten hinzu und püriere alles zu einem cremigen Smoothie.
3. Wenn der Smoothie zu dick ist, füge nach Bedarf noch mehr Wasser hinzu, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

#### TIPP

Variiere die Beeren! Statt Himbeeren kannst du auch andere Beeren wie Erdbeeren oder Heidelbeeren verwenden. Diese bringen verschiedene Geschmäcker und Antioxidantien in deinen Smoothie und sorgen für zusätzliche Farbe und Frische.



1 Portion



10 Minuten

## ZUTATEN

50 g Reismehl  
70 g Schmand  
130 ml Buttermilch  
1 Banane  
1 Passionsfrucht  
1/2 Avocado  
15 g Kokosflocken  
15 g Sesam  
Vanille  
20 g Honig

## Avocado-Passion

### ZUBEREITUNG

1. Röste den Sesam kurz in einer Pfanne ohne Fett an.
2. Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie zu einem cremigen Smoothie.
3. Falls der Smoothie zu dick ist, füge nach Bedarf noch mehr Wasser oder Ananassaft hinzu, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

### TIPP

Experimentiere mit verschiedenen Flüssigkeiten! Anstelle von Buttermilch kannst du auch pflanzliche Alternativen wie Mandelmilch oder Kokoswasser verwenden.

## 64 Smoothie



1 Portion



10 Minuten

### ZUTATEN

50 g Buchweizen

75 ml süße Sahne

125 ml Wasser

1 Apfel

1/2 Birne

10 g Chia

15 g Mandeln

30 g Mandelmus

5 g Erdbeerpulver

1/2 Zitrone, Saft

10 g Honig

Zimt

# Buchweizen Power

### ZUBEREITUNG

1. Gib den Buchweizen in einen Mixer und zerkleinere ihn.
2. Füge alle anderen Zutaten hinzu und püriere alles zu einem cremigen Smoothie.
3. Wenn der Smoothie zu dick ist, füge nach Bedarf noch mehr Wasser hinzu, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

### TIPP

Verwende frisches Obst der Saison! Äpfel und Birnen können durch andere Früchte wie Pfirsiche oder Beeren ersetzt werden. Frisches Obst sorgt zudem für eine angenehmere Konsistenz und zusätzliche Vitamine.

65



## 66 Smoothie



1 Portion



10 Minuten

### ZUTATEN

50 g Hafer, gemahlen  
50 ml Buttermilch  
300 g TK Beeren mit Saft  
20 g Rosinen  
15 g Haselnüsse  
20 g Honig  
Zimt

## Buttermilch-Berrys

### ZUBEREITUNG

1. Taue die tiefgefrorenen Beeren auf und fange den Saft auf.
2. Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere alles zu einem cremigen Smoothie.
3. Wenn der Smoothie zu dick ist, füge nach Bedarf noch mehr Wasser hinzu, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

### TIPP

Um die Süße und den Geschmack deines Smoothies zu variieren, kannst du die Rosinen durch andere Trockenfrüchte wie Datteln oder getrocknete Aprikosen ersetzen. Diese Optionen bringen unterschiedliche Aromen und zusätzliche Nährstoffe in dein Getränk!



1 Portion



10 Minuten

## ZUTATEN

2 EL 6-Korn, gemahlen  
100 ml süße Sahne  
50 ml Wasser  
4 Datteln, getrocknet  
170 g Banane, Mango,  
Blaubeeren  
30 g Cashewmus  
Orangenschale Abrieb  
Vanille  
Kurkuma

## Energie-Bombe

### ZUBEREITUNG

1. Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie zu einem cremigen Smoothie.
2. Falls der Smoothie zu dick ist, füge nach Bedarf noch mehr Wasser hinzu, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

### TIPP

Um deinem Smoothie eine zusätzliche Frische zu verleihen, kannst du ein paar Blätter frische Minze oder Basilikum hinzufügen. Diese Kräuter ergänzen die süßen Aromen der Früchte wunderbar und sorgen für einen interessanten Geschmacks-Kick!

## 68 Smoothie



1 Portion



10 Minuten

### ZUTATEN

50 g Dinkel gemahlen  
150 ml Buttermilch  
100 g Birne  
1 Feige  
30 g weißes Mandelmus  
10 g Pistazien  
10 g Walnüsse  
20 g Honig  
frische Minze

# Creamy Nuts & Fruits

### ZUBEREITUNG

1. Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie zu einem cremigen Smoothie.
2. Füge nach Bedarf noch mehr Wasser hinzu, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

### TIPP

Ersetze die Buttermilch durch Kokosmilch. Diese Alternative verleiht dem Smoothie eine cremige Textur und einen exotischen Geschmack, während sie gleichzeitig laktosefrei ist und gesunde Fette enthält.



## 70 Smoothie



1 Portion



10 Minuten

### ZUTATEN

50 g Amaranth  
150 g Joghurt  
1 Orange  
1 Mandarine  
5 g Ingwer  
10 g Leinsamen  
10 g Kokosflocken  
Kurkuma  
20 g Honig

## Amaranth Citrus Splash

### ZUBEREITUNG

1. Weiche den Amaranth über Nacht in etwas Leitungswasser ein.
2. Gib anschließend alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie zu einem cremigen Smoothie.
3. Füge nach Bedarf noch mehr Wasser oder Orangensaft hinzu, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

### TIPP

Du kannst den Amaranth durch Quinoa ersetzen. Quinoa hat eine ähnliche Nährstoffzusammensetzung, bietet jedoch einen leicht nussigen Geschmack und eine andere Textur, die gut in Smoothies funktioniert. Außerdem ist sie glutenfrei und hat einen höheren Proteingehalt.



1 Portion



10 Minuten

## ZUTATEN

50 g Hafer, gemahlen  
150 g Schmand  
100 ml Wasser  
2 Bananen  
40 g Haselnussmus  
5 g Kakao  
1/2 TL Tonka  
20 g Honig

# Chocolate Whirl

## ZUBEREITUNG

1. Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie zu einem cremigen Smoothie.
2. Wenn der Smoothie zu dick ist, füge nach Bedarf noch mehr Wasser hinzu, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

## TIPP

Verwende statt Haselnussmus Mandelmus für eine mildere Nussnote.

Der Smoothie schmeckt auch warm sehr gut.

## 72 Müsliriegel



ca. 8 Stk.



ca. 25 Min.

### ZUTATEN

100 g Haferflocken

70 g Feigen

60 g Pflaumen

40 g Erdnüsse

20 g Kakao-Nibs

2 EL Olivenöl

80 g Honig

Zimt

#### Schokoladenüberzug:

35 g Kakaobutter

30 g Honig

20 g Kakao

30 g Haselnussmus

### Crispy Choco-Nut

### ZUBEREITUNG

1. Heize den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vor.
2. Gib die Haferflocken auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und röste sie 10 Minuten, dabei zwischendurch wenden.
3. Zerkleinere währenddessen die Trockenfrüchte und Nüsse.
4. Erhitze das Öl mit Honig und Zimt in einem kleinen Topf.
5. Vermische in einer Schüssel alle Zutaten gründlich.
6. Gib die Mischung auf das Backblech und forme mit leicht feuchten Händen ein stabiles Viereck. Drücke es gut fest.
7. Für den Schokoladenüberzug schmelze die Butter in einem Topf, nimm ihn vom Herd und rühre Honig, Kakao und Nusssmus ein.
8. Bepinsel die Müslimischung mit der Schokoladensoße.
9. Lass alles fest werden und schneide anschließend die Riegel in die gewünschte Größe.



ca. 6 Stk.

ca. 25 Min.  
+ 1 Stunde  
Backzeit

## ZUTATEN

100 g Dinkelflocken  
30 g Sonnenblumenkerne  
20 g Kürbiskerne  
20 g Kokosraspeln  
30 g Sesam  
40 g Mandeln, gehackt  
80 g Honig  
20 g Butter  
40 g Rosinen  
viel Zimt  
Schokoladenüberzug:  
s. Rezept Schoko-Müsliriegel

## Zimtzauber-Crunchies

### ZUBEREITUNG

1. Heize den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vor.
2. Erhitze in einem Topf die Butter, den Honig und den Zimt, bis die Mischung leicht köchelt.
3. Nimm den Topf vom Herd und vermische die Masse gründlich mit allen anderen Zutaten.
4. Streiche die Mischung mit leicht feuchten Händen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und forme ein Viereck. Drücke alles gut fest.
5. Backe die Müsliriegel bei 120 Grad für ca. 60 Minuten.
6. Stelle währenddessen die Schokolade her und bepinsel die Müsliriegel damit.
7. Schneide die Masse am besten noch im warmen Zustand in Riegel.
8. Lass alles gut abkühlen, bevor du die Riegel servierst oder aufbewahrst.



## 74 Müsliriegel



ca. 10 Stk.



ca. 40 Min.

### ZUTATEN

75 g Weizenvollkornmehl  
75 g Haferflocken  
25 g Mandeln  
25 Haselnusskerne  
20 g Pistazien  
25 g Sonnenblumenkerne  
1 Apfel, geraspelt  
100 g Pflaumen, getrocknet  
50 g Rosinen  
80 g Honig  
20 g Kakao  
1 Prise Salz

### Apfel-Pflaumen Power

#### ZUBEREITUNG

1. Heize den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vor.
2. Zerkleinere die Haferflocken, Mandeln, Haselnüsse, Pistazien, Sonnenblumenkerne, den Apfel, die Pflaumen und die Rosinen in einem Mixer.
3. Füge das Mehl, den Honig, den Kakao und das Salz hinzu und verknete alles gut.
4. Streiche die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und forme ein Viereck. Drücke alles gut fest.
5. Backe die Müsliriegel für ca. 30 Minuten.
6. Schneide die Riegel am besten, wenn die Masse noch warm ist, und lasse sie anschließend gut abkühlen.



ca. 10 Stk.



ca. 45 Min.

## ZUTATEN

120 g Haferflocken  
200 g Bananen  
70 g Mandelsplitter  
60 g Aprikosen, getrocknet  
60 g Datteln, getrocknet  
40 g weißes Mandelmus  
40 g Honig  
1 TL Lebkuchengewürz  
Orangenschale Abrieb

## Banana Bliss

### ZUBEREITUNG

1. Heize den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vor.
2. Püriere die Bananen in einem Mixer.
3. Zerkleinere die Aprikosen und Datteln.
4. Vermische alle Zutaten gut miteinander.
5. Streiche die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und forme ein Viereck, etwa 2 cm hoch. Drücke alles gut fest.
6. Backe die Müsliriegel für ca. 30–35 Minuten.
7. Schneide die Masse in Riegel, solange sie noch warm ist, und lasse sie anschließend gut abkühlen.

### TIPP

Experimentiere mit verschiedenen Nüssen, um den Geschmack zu variieren. Spiele auch mit Gewürzen.



76 - Müsliriegel



ca. 12 Stk.



ca. 40 Min.

## ZUTATEN

50 g Walnüsse  
70 g Cashewkerne  
250 g Mandeln  
80 g Sonnenblumenkerne  
40 g Sesam  
70 g Kokosraspeln  
40 g Pflaumen, getrocknet  
40 g Datteln, getrocknet  
50 g Rosinen  
3 Eier  
15 ml Orangensaft (frisch)  
60 g Honig  
1 Prise Salz

## Crispy Coco & Cashew

### ZUBEREITUNG

1. Heize den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vor.
2. Hacke die Pflaumen, Datteln, Walnüsse, Cashewkerne und Mandeln im Mixer klein.
3. Gib die Sonnenblumenkerne, den Sesam, die Kokosraspeln und die Rosinen dazu und vermische alles gut.
4. Mixe die Eier mit dem Orangensaft und dem Honig und rühre die Mischung unter die Müslimasse.
5. Mit leicht nassen Händen gibst du die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und formst ein Viereck. Drücke alles gut fest.
6. Backe die Müsliriegel für ca. 28 Minuten.
7. Schneide rechteckige Riegel und lasse sie anschließend gut abkühlen.



77



ca. 18 Stk.



ca. 30 Min.

## ZUTATEN

75 g Haferflocken  
200 g Haselnüsse  
100 g Erdnüsse, ungesalzen  
80 g Kokosraspeln  
100 g Rosinen  
100 g Feigen, getrocknet  
100 g Aprikosen, getrocknet  
200 g Honig  
3 Eier  
1 Msp. Tonka  
1 Prise Salz

## Energy Kick

### ZUBEREITUNG

1. Heize den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vor.
2. Hacke die Haselnüsse, Erdnüsse, Feigen und Aprikosen im Mixer klein.
3. Vermische alle Zutaten gründlich miteinander.
4. Gib die Masse mit leicht nassen Händen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und forme ein Viereck. Drücke alles gut fest.
5. Backe die Müsliriegel für ca. 20 Minuten.
6. Schneide die noch warme Masse in rechteckige Riegel und lasse sie anschließend gut abkühlen.

## 78 Powerballs



ca. 10 Stk.



ca. 20 Min.

### ZUTATEN

120 g Dinkel Vollkornmehl  
3 Möhren  
135 g Trockenfrüchte (z.B.  
Datteln, Feigen, Pflaumen,  
Aprikosen)  
55 g Walnüsse  
75 g Haselnüsse, gemahlen  
120 g weißes Mandelmus  
90 g Honig  
Lebkuchengewürz  
Zitronenschale Abrieb  
  
Kokosflocken  
Pistazien

# Super Carrot Energy

### ZUBEREITUNG

1. Zerkleinere die Trockenfrüchte und Walnüsse in einem Mixer.
2. Fülle die Masse in eine Schüssel um und zerkleinere die Möhren im Mixer.
3. Vermische alle Zutaten zu einer homogenen Masse.
4. Forme anschließend kleine Bällchen aus der Mischung.
5. Wälze die Bällchen in Kokosflocken oder gehackten Pistazien.

### TIPP

Anstelle von Walnüssen könntest du Cashewkerne oder Mandeln verwenden. Variiere auch die Trockenfrüchte ganz nach deinem Belieben.



## 80 Powerballs



ca. 20 Stk.



ca. 15 Min.

### ZUTATEN

110 g Aprikosen, getrocknet  
50 g Cashewkerne  
50 g Mandeln, gemahlen  
10 g Kokosraspeln  
25 g Chiasamen  
60 ml Wasser  
40 g Honig  
Zitronenschale Abrieb  
6 g Himbeerpulver  
Vanille  
  
Himbeerpulver und  
Kokosraspeln zum Rollen

## Apricot & Raspberry

### ZUBEREITUNG

1. Zerkleinere die Aprikosen und Cashewkerne in einem Mixer.
2. Vermische alle Zutaten gründlich, bis eine homogene Masse entsteht.
3. Forme aus der Mischung kleine Bällchen.
4. Wälze die Bällchen in Kokosflocken oder Himbeerpulver.

### TIPP

Du kannst die Bällchen auch in gehackten Nüssen, Kakaopulver oder Matcha-Pulver wälzen, um verschiedene Geschmäcker und Texturen zu erzielen.

## 80 Powerballs



ca. 20 Stk.



ca. 15 Min.

### ZUTATEN

110 g Aprikosen, getrocknet  
50 g Cashewkerne  
50 g Mandeln, gemahlen  
10 g Kokosraspeln  
25 g Chiasamen  
60 ml Wasser  
40 g Honig  
Zitronenschale Abrieb  
Vanille  
  
Kokosraspeln zum Rollen

## Apricot Balls

### ZUBEREITUNG

1. Zerkleinere die Aprikosen und Cashewkerne in einem Mixer.
2. Vermische alle Zutaten gründlich, bis eine homogene Masse entsteht.
3. Forme aus der Mischung kleine Bällchen.
4. Wälze die Bällchen in Kokosflocken .

### TIPP

Du kannst die Bällchen auch in gehackten Nüssen, Kakaopulver oder Matcha-Pulver wälzen, um verschiedene Geschmäcker und Texturen zu erzielen.



81



ca. 14 Stk.



ca. 25 Min.

## ZUTATEN

100 g Haferflocken  
30 ml süße Sahne  
30 ml Wasser  
30 g Joghurt  
10 g Sesam  
10 g Kokosraspeln  
30 g Aprikosen, getrocknet  
10 g Haselnüsse, gehackt  
2 EL Sonnenblumenkerne  
50 g Honig  
3 Msp. Tonka  
  
Kokosraspeln zum Wälzen

## Joghurt-Balls

### ZUBEREITUNG

1. Zerkleinere die Aprikosen in einem Mixer.
2. Erhitze die Sahne mit dem Wasser in einem Topf.
3. Schalte den Herd aus und gib die Haferflocken, Honig und Tonka hinzu. Lass die Masse für 5 Minuten im Topf stehen.
4. Rühre den Joghurt unter die Mischung.
5. Röste die Haselnüsse, Kokosraspeln und Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett an.
6. Vermische alle Zutaten in einer Schüssel gründlich und lass die Masse abkühlen, bevor du die Bällchen formst.
7. Forme mit leicht nassen Händen kleine Bällchen und drücke sie gut fest.
8. Wälze die Bällchen optional in Kokosraspeln.
9. Bewahre die Bällchen im Kühlschrank auf und genieße sie frisch.



ca. 12 Stk.



ca. 15 Min.

## ZUTATEN

100 g Datteln  
125 g Haselnüsse,  
gemahlen  
2 TL Kakao  
40 ml Orangensaft, frisch  
1 Msp. Kardamom  
Orangenschale (Abrieb)  
  
Kokosraspeln

## Chocolate Dream

### ZUBEREITUNG

1. Püriere die Datteln in einem Hochleistungsmixer oder mit einem Pürierstab, bis sie eine glatte Paste bilden.
2. Füge alle anderen Zutaten hinzu und verrühre alles zu einer homogenen Masse.
3. Forme aus der Masse kleine Kugeln.
4. Optional: Wälze die Kugeln in Kokosraspeln.
5. Lege die Kugeln nebeneinander in eine Vorratsbox oder auf Pralinenpapier.
6. Bewahre die Dattel-Kugeln am besten im Kühlschrank auf.

### TIPP

Die Powerballs eignen sich perfekt als Snack für unterwegs.



ca. 12 Stk.



ca. 25 Min.

## ZUTATEN

100 g Haferflocken  
35 g Sesam  
35 g Sonnenblumenkerne  
30 g Haselnüsse gehackt  
120 g Honig  
40 g Butter  
10 Trocken-Datteln  
10 Trocken-Aprikosen  
2 EL Kakao-Nibs  
2 Msp. Tonka  
2 Msp. Spekulatius-Gewürz

## Knabber Crunchy

### ZUBEREITUNG

1. Heize den Backofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vor.
2. Röste in einer Pfanne ohne Fett Sesam, Sonnenblumenkerne und die gehackten Haselnüsse leicht an.
3. Schneide die Trockenfrüchte klein.
4. Gib Butter und Honig in einen Topf und lasse beides leicht karamellisieren. Füge dann alle anderen Zutaten hinzu und rühre alles zu einem geschmeidigen Teig.
5. Streiche den Teig etwa 1-1,5 cm hoch auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech. Alternativ kannst du kleine Kugeln formen.
6. Backe die Mischung bei 175 Grad für 15 Minuten. Lass dein Knabber Crunchy gut abkühlen, da es direkt nach dem Backen noch weich ist.
7. Bewahre es im Kühlschrank auf, am besten in einem luftdichten Behälter.

## 84 Cracker



1 Blech

ca. 30 Min.

### ZUTATEN

70 g Eiweiß (vom Ei)  
70 g Weizen Vollkornmehl  
70 g Butter, weich  
1 TL Kräutersalz  
1 TL Thymian, getrocknet  
20 g Sesam  
Chilipulver  
  
Mohn und Sesam zum Bestreuen

### Knusper-Cracker

#### ZUBEREITUNG

1. Heize deinen Backofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vor.
2. Gib die Butter in einen Topf und lasse sie schmelzen.
3. Rühre das Eiweiß und das Mehl unter die geschmolzene Butter.
4. Vermische die Masse nun mit den restlichen Zutaten.
5. Rolle den Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech zu einem großen, dünnen Fladen aus.
6. Auf die eine Hälfte gibst du Sesam, auf die andere Mohn, und drücke sie leicht in den Teig.
7. Backe deine Cracker für ca. 14 Minuten, bis sie goldbraun sind.
8. Lass sie leicht abkühlen und zerbrich sie dann.
9. Am besten frisch essen, damit sie schön knusprig bleiben.



ca. 36 Stk.



ca. 40 Min.

## ZUTATEN

140 g Einkorn Vollkornmehl

2 TL Kräutersalz

35 ml Olivenöl

35 ml Wasser

1 Eigelb

### Toppings:

Pfeffer, Rosmarin, Petersilie, Curry, Meersalz, Thymian (getrocknet), Paprika, Chili,

Sesam, Mohn, Leinsamen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Kräuter der Provence

## Kräuter-Cracker

## ZUBEREITUNG

1. Heize deinen Backofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vor.
2. Vermische das Mehl mit dem Salz und gib dann das Öl und Wasser hinzu.
3. Belege ein Backblech mit Backpapier.
4. Streue etwas Mehl auf deine Arbeitsfläche und rolle den Teig aus.
5. Steche nun deine Plätzchen aus und lege sie auf das Backblech.
6. Stich mit einer Gabel in die Plätzchen, damit sie sich beim Backen nicht wölben.
7. Verquirle ein Eigelb und pinsel damit die Plätzchen ein. Belege sie ganz nach Belieben und drücke den Belag leicht fest.
8. Backe deine Plätzchen 13-16 Minuten, bis sie goldgelb sind.
9. Deine Plätzchen bleiben einige Tage schön knusprig.

86 Cracker



ca. 60 Stk.



ca. 40 Min.

## ZUTATEN

120 g Weizen Vollkornmehl  
130 g Dinkel Vollkornmehl  
1 TL Backpulver  
100 g Butter, weich  
1 Ei + 1 Eigelb  
100 ml süße Sahne  
100 g Emmentaler Käse  
Zitronenschale Abrieb  
2 TL Kräutersalz  
Toppings:  
Käse, Curry, Paprika, Chili,  
Mohn, Sesam, Leinsamen,  
Kräuter der Provence

## Käse-Cracker

### ZUBEREITUNG

1. Schlage die Butter schaumig.
2. Verarbeite alle Zutaten zu einem Teig. Wenn du magst, gib direkt Curry, Paprika oder Chili hinzu.
3. Stelle den Teig für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank.
4. Heize deinen Backofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vor.
5. Rolle den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche aus und steche Plätzchen ganz nach Belieben aus.
6. Lege die Plätzchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.
7. Verquirle ein Eigelb und pinsel damit die Plätzchen ein. Belege sie ganz nach Belieben und drücke den Belag leicht fest.
8. Backe die Plätzchen ca. 12 Minuten, bis sie goldgelb sind.
9. Am besten frisch essen. Du kannst sie aber auch einfrieren und kurz wieder aufbacken.



1 Portion



ca. 20 Min.

## ZUTATEN

190 g gemischte Nüsse  
(Cashews, Erdnüsse,  
Pistazien)  
2 EL Olivenöl  
40 g Honig  
1- 1,5 TL Salz  
20 g Sesam  
Chili

## Knabbernüsse

### ZUBEREITUNG

1. Heize deinen Backofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vor.
2. Mische alle Zutaten in einer Schüssel.
3. Breite die Nüsse gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech aus.
4. Röste die Nüsse für 10–12 Minuten im Ofen, untere Schiene.
5. Zwischendurch immer mal nachschauen, dass nichts anbrennt, auch mal verrühren.
6. Lasse alles gut abkühlen.

### TIPP

Experimentiere mit verschiedenen Gewürzen wie Paprika, Zimt oder Knoblauchpulver, um den gerösteten Nüssen zusätzliche Aromen zu verleihen.

## 88 Cracker



2 Bleche

ca. 45 Min.

### ZUTATEN

200 g festkochende  
Kartoffeln  
6 g Olivenöl  
Kräutersalz  
Chili, Paprika

## Chili-Chips

### ZUBEREITUNG

1. Heize deinen Backofen auf 220 Grad (Ober-/Unterhitze) vor.
2. Wasche die Kartoffeln mit der Schale, trockne sie und hobel sie in ganz dünne Scheiben (ca. 1 mm).
3. Vermische in einer Schüssel die Kartoffelscheiben mit Olivenöl, Salz und nach Belieben Chili und/oder Paprika für zusätzliche Schärfe.
4. Lege die Chips am besten einzeln und mit Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.
5. Backe die Chips für ca. 24–30 Minuten, bis sie schön knusprig sind. Behalte sie im Auge, damit sie nicht anbrennen.
6. Öffne zwischendurch die Ofentür, dann werden sie noch knuspriger.

### TIPP

Ebenfalls gut gelingen auch Rote-Bete- und Zucchini-Chips. Backe sie dann ca. 15 Minuten bei 180 Grad.

# Meine Lieblingsrezepte

---

---

---

---

---

---

---

---

# 10 Wochen Ernährung

Gefallen dir meine energievollen Power-Rezepte? Hast du Freude an der leckeren vollwertigen Ernährung und möchtest dich langfristig gesund ernähren?

Dann möchte ich dir meinen 10-Wochen-Ernährungskurs ans Herz legen. Dieser Kurs bietet dir nicht nur fundiertes Wissen über gesunde Ernährung, sondern zeigt dir auch, wie du diese einfach und genussvoll in deinen Alltag integrieren kannst. Mit mir an deiner Seite!

**Durch die Umstellung auf eine vitalstoffreiche und vollwertige Ernährung stärkst du deine Gesundheit, du verbesserst deine Figur und hast mehr Energie.**

Du erhältst einen maßgeschneiderten Ernährungsplan, über 250 leckere Rezepte und 20 Videos von mir (10x Ernährung Theorie, 10x Praxis Kochen & Backen).

Und noch viel mehr. Du wirst Teil unserer wertvollen Community, kannst regelmäßig an unseren Live-Talks teilnehmen und bekommst Zugang zu unserer exklusiven Mediathek mit wertvollen Tipps und motivierenden Videos.

Dieser Kurs ist ideal für alle, die ihre Ernährungsgewohnheiten langfristig und stressfrei ändern möchten – ohne Verzicht, aber mit viel Freude am gesunden Genuss.

Lass uns gemeinsam den Weg zu einer gesünderen und glücklicheren Lebensweise gehen!

Sichere dir deinen exklusiven **Gutschein über 50 €\***: [10WOCHE50](#)

**Für mehr Informationen scanne den QR-Code:**

[www.antjebrand.de/10wochen-ernaehrungskurs](http://www.antjebrand.de/10wochen-ernaehrungskurs)

\*Den Gutschein einfach bei deiner Bestellung einlösen.



# Nie wieder Heißhunger

Kennst du das Gefühl, aus Langeweile, Stress oder Frust Heißhunger zu haben? Auf Süßes, Knabberkram oder beides? Fällt es dir schwer, zu widerstehen? Möchtest du lernen, wie du dieses Verlangen langfristig in den Griff bekommen kannst? Dann ist mein Kurs "Joyful Eating - Nie wieder Heißhunger" genau das Richtige für dich!

In diesem Video-Kurs zeige ich dir Schritt für Schritt, wie du den Ursachen von deinem Heißhunger auf den Grund gehst und du die Kontrolle über dein Essverhalten zurück erlangst. Wir lösen ungesunde Strukturen auf, die du seit Jahrzehnten gefestigt hast.

Mit praktischen Tipps, alltagstauglichen Strategien und einem positiven Mindset wirst du lernen, dein Essverhalten nachhaltig zu verändern und Heißhungerattacken effektiv zu überwinden. Du erhältst in über 40 Videos alle notwendigen Tools, die dir wirklich helfen, dauerhaft ein entspanntes Verhältnis zum Essen zu bekommen, ohne dass du dabei das Gefühl hast, verzichten zu müssen.

Das Beste: Du hast mich und meine großartige Community die ganze Zeit persönlich an deiner Seite. Du profitierst von wertvollen Tipps, Erfahrungen unserer Teilnehmer und regelmäßigen Austauschmöglichkeiten.

Lass uns gemeinsam den Weg zu einem entspannten und gesunden Essverhalten gehen, bei dem Heißhunger keine Chance mehr hat!

Sichere dir deinen exklusiven **Gutschein über 50 €: [JOYFUL50](#)**

**Für mehr Informationen scanne den QR-Code:**

[www.antjebrand.de/joyfuleating](http://www.antjebrand.de/joyfuleating)

\*Den Gutschein einfach bei deiner Bestellung einlösen.



# Mein Geschenk für dich!

Abonniere meinen **Newsletter** und erhalte regelmäßig Rezepte und wertvolle Tipps für eine gesunde Lebensweise. Als kleines **Dankeschön** schenke ich dir **10 exklusive Rezepte für köstliche Pralinen und Plätzchen.**



## So einfach geht's:

- Schicke eine **E-Mail** an [antje@antjebbrand.de](mailto:antje@antjebbrand.de) mit dem Betreff "**Power-Food**".
- Als **Dankeschön** bekommst du deine exklusiven **10 Bonus-Rezepte** als praktisches PDF-Magazin.

# Und noch eine kleine Bitte...

**Eine Produktrezension ist für mich ungemein wertvoll.**

Es wäre fantastisch, wenn du mir eine kurze Bewertung zu meinem Buch auf Amazon schreiben könntest.



1. Suche auf **Amazon** nach meinem Buch "**Power-Food Antje Brand**".
2. **Scrolle runter** bis zu den Bewertungen und klicke auf "**Kundenrezension verfassen**".
3. Vergib eine **Sternebewertung** und **verfasse einen kurzen Text**.
4. Zum Schluss klickst du auf "**Absenden**". **DANKE!**