

3 GESUNDHEIT UND WOHLERGEHEN



Energie essen

Unsere Körper brauchen Nahrung, um daraus Energie herzustellen. Kleine Zwischenmahlzeiten lassen sich selbst herstellen, auch mit heimischen Zutaten, wie Trockenpflaumen und Haselnüssen, diese sind super Energielieferanten.



Energy Balls



150 g Trockenfrüchte

heimisch: Pflaumen, Äpfel, Birnen

exotisch: Datteln, Aprikosen, Feigen, Mangos, Ananas

75 g Nüsse

heimisch: Haselnüsse, Walnüsse

exotisch: Cashew-Nüsse, Mandeln, Pistazien, Kokosflocken

Gewürze: Lebkuchengewürz,
Kakaopulver, Zimt, Vanille

Eventuell etwas Wasser
oder Honig



Mixer oder
Pürierstab



Schritt für Schritt zu Energy Balls

Die Trockenfrüchte und Nüsse
klein hacken oder mahlen.

Im Mixer noch feiner zerkleinern,
bis eine homogene Masse entsteht.
Sollten die Früchte zu trocken sein,
etwas Wasser oder Honig zufügen.



Die Masse nach Geschmack mit Gewürzen
verfeinern und zu Kugeln formen.

Wer mag kann die fertigen Energy Balls auch noch
in gehackten Nüssen oder Kokosflocken wälzen.



Weihnachtliche
Energy Balls:

250 g Datteln

100 g getrocknete Äpfel

50 g Nüsse

$\frac{1}{2}$ Tl Gewürze: Zimt und etwas Nelke



Guten Appetit!

3 GESUNDHEIT UND WOHLERGEHEN



Wellbeing durch Essen

Nachhaltige Ernährung versorgt uns mit der nötigen Energie und schmeckt zugleich auch lecker: Ein veganer Schokokuchen auf der Basis von Hülsenfrüchten bietet beides. Hülsenfrüchte sind sehr vielfältig und liefern Eiweiß.



Brownies



5 Tassen gekochte Ackerbohnen
(auch Puffbohnen oder Saubohnen genannt)

4 El Leinsamen fein geschrotet

8 El Wasser, Salz

1,5 Tl Weinsteinbackpulver

$\frac{3}{4}$ Tasse (75 g) Kakaopulver

1 gehäufte Tasse (200 g)

3 El Rapsöl

Rohrohrzucker

2 El pflanzlichen Milchersatz
oder Milch (nicht vegan!)

Kakaopulver oder Schoko-
Kuvertüre zum Bestreichen



Mixer oder Pürierstab
Backofen
Feuerfeste Form



Schritt für Schritt zu den **Brownies**


Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Dieses Wasser verwerfen und die Bohnen in frischem Wasser ganz weichkochen.

Leinsamen mit der doppelten Menge Wasser vermischen und 10 Minuten quellen lassen. Bohnen und Leinsamen im Mixer pürieren.

Die restlichen Zutaten zugeben und zu einem Teig kneten. Sollte er zu fest sein, etwas mehr Flüssigkeit zugeben.

Den Teig in die Form geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 40 Minuten backen.

Wichtig: In der Form auskühlen lassen! Erst danach schneiden, damit die Brownies den feuchten Kern behalten. Mit Kakao oder Schokolade dekorieren

 Wer möchte, kann auch ein Ei in den Teig geben, so wird der Kuchen nicht zu bröselig. Dann ist er aber nicht mehr vegan!



Guten
Appetit!