



Effektiv Essen Rezept

Würziger Brainfood-Snack

Zutaten für 2 Portionen:

- 4-5 EL Nüsse und Kerne, z.B. Cashewkerne, Haselnüsse, Walnüsse oder Mandeln
 - 20 g Cranberrys
 - 20 g Rosinen
 - 1 EL Rapsöl
 - 1 EL Paprikapulver
 - 1 TL Knoblauchpulver
 - 1 TL Salz
-

Zubereitung:

- Nüsse und Kerne in einer Pfanne auf mittlerer Hitze ohne Fett rösten bis sie anfangen zu duften. Zwischendurch umrühren.
- Nüsse und Kerne in eine Schüssel geben und mit Rapsöl und Gewürzen mischen. Gut verrühren, bis alle Kerne gleichmäßig bedeckt sind. Abkühlen lassen.
- Zum Schluss mit den Cranberrys und den Rosinen mixen.

- Tipp: Tolles Brainfood für stressige Zeiten.



Effektiv Essen Rezept

Protein-Power

Zutaten für 2 Portionen:

- 240 g Magerquark
- 60 g Haselnüsse
- 60 g Heidelbeeren

Zubereitung:

- Heidelbeeren waschen.
- Haselnüsse grob hacken.
- Quark in eine Schüssel geben und mit einer Gabel luftig aufschlagen.
- Beeren und Nüsse dazugeben.

Tipp: Die Beeren und Nüssen können nach Belieben variiert werden!

- Eiweißgehalt pro Portion ca. 19-20 g



Effektiv Essen Rezept

Süße Naschkatzen-Creme

Zutaten für 2 Portionen:

- 250 g Magerquark
 - 200 g Beeren (frisch oder TK)
 - Mineralwasser
 - 1 EL Honig
 - 1 Prise Zimt
 - 6 Hafervollkornkekse
-

Zubereitung:

- Quark mit Mineralwasser kräftig aufschlagen und mit Honig und Zimt abschmecken.
- Beeren waschen oder auftauen.
- Kekse zerbröseln.
- Schichtweise Kekse, Früchte und Creme in Gläschen füllen.



Effektiv Essen Rezept

Bananen-Frischkäse

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 reife Bananen
- 1 Orange
- 200 g Frischkäse
- 1-2 TL Honig (optional)

Zubereitung:

- Bananen mit einer Gabel zerdrücken.
- Orange auspressen und den Saft mit der Banane mischen.
- Den Frischkäse unterrühren und evtl. mit Honig abschmecken. Hält sich gut verschlossen im Kühlschrank mehrere Tage.
- Tipp: Schmeckt gut als süßer Brotaufstrich. Schmeckt alternativ auch gut mit Magerquark statt Frischkäse.



Effektiv Essen Rezept

Kokos-Quark

Zutaten für 2 Portionen:

- 250 g Magerquark
- ½ Dose Kokosmilch
- 2 TL Honig oder Ahornsirup
- 1 Apfel
- 1 EL Mandeln, gehackt

Zubereitung:

- Quark mit Kokosmilch und 1 TL Honig cremig verrühren.
- Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen und würfeln. Zusammen mit 1 TL Honig und Zitronensaft pürieren.
- Quark und Apfelpüree abwechselnd in 2 Gläser schichten.
- Mandeln hacken und Quark damit garnieren. Bis zum Verzehr gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.