

Frühstück

Walnut Energy Balls



10 Min. Leicht 1.36 €

Zutaten

20 g Haferflocken      20 g Walnüsse  
1 EL Honig              50 ml Wasser  
20 g Trockenobst      30 g Eiweißpulver

Nährwerte

440 30 g 16 g 42 g 5 g  
Kalorien   Protein   Fett   Carbs   Ballaststoffe

Snack

Paranuss-Energyballs



40 Min. Leicht 1.47 €

Zutaten

50 g Paranüsse              50 g Datteln  
20 g Haferflocken          1 TL Zimt  
1 TL Kakaoapulver

Nährwerte

593 13 g 36 g 50 g 10 g  
Kalorien   Protein   Fett   Carbs   Ballaststoffe

Mittagessen

Coconut Balls



10 Min. Leicht 0.76 €

Zutaten

50 g Mandeln              20 g Cashews  
(gemahlen)  
20 g Haferflocken          20 g Datteln  
10 g Chia Samen          15 g Kokosflocken  
15 ml Wasser

Nährwerte

708 23 g 51 g 34 g 14 g  
Kalorien   Protein   Fett   Carbs   Ballaststoffe

Abendessen

Fruchtige Kokos-Beeren-Balls



5 Min. Leicht 0.52 €

Zutaten

60 g Vollkornmüsli          50 g Beeren  
10 g Kokosflocken          1.5 EL Öl

Nährwerte

436 8 g 26 g 39 g 8 g  
Kalorien   Protein   Fett   Carbs   Ballaststoffe

Total: 2.177 kcal || Proteine 73 g / Fett 129 g / Kohlenhydrate 164 g / Ballaststoffe 38 g

## Frühstück

### Walnut Energy Balls



#### Zubereitung

1. Die Walnüsse klein stampfen bzw. kleinstmöglich zerbröseln.
2. Das Trockenobst in kleine Stücke schneiden.
3. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und miteinander vermengen.
4. Etwas Wasser hinzugeben und kneten, bis die gewünschte Konsistenz zum Formen der Bällchen erreicht wird.
5. Masse in Bällchen formen und servieren.

## Snack

### Paranuss-Energyballs



#### Zubereitung

1. Datteln entkernen und mit den Paranüssen in den Mixer geben. Zimt und Haferflocken zugeben und alles zu einer homogenen Masse mixen.
2. Masse zu Kugeln rollen.
3. Die Hälfte des Kakaopulvers auf einen Teller geben und die fertigen Energyballs darin wälzen. Für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank geben.
4. Den restlichen Kakao auf den Teller geben und die kalten Bällchen erneut darin wälzen.

## Mittagessen

### Coconut Balls



#### Zubereitung

1. Alle Zutaten in einem Mixer so lange pürieren, bis alle Zutaten gut vermengt sind.
2. 20 ml Wasser zur Masse hinzugeben und die Masse zu Bällchen formen.
3. Weitere Kokosflocken auf einen Teller geben und die Bällchen darin rollen.
4. Coconut Balls servieren.

## Abendessen

### Fruchtige Kokos-Beeren-Balls



#### Zubereitung

1. Öl bei kleiner Hitze schmelzen.
2. Beeren waschen.
3. Müsli im Mixer fein zermahlen. Öl und die Beeren zufügen und gut vermengen.
4. Aus der Masse mit feuchten Händen etwa walnussgroße Kugeln formen.
5. Kugeln von allen Seiten in Kokosflocken wälzen und servieren.

Total: 2.177 kcal || Proteine 73 g / Fett 129 g / Kohlenhydrate 164 g / Ballaststoffe 38 g

Frühstück

Triple Energy Balls



10 Min.



Mittel



0.73 €

Zutaten

30 g Haferflocken	10 g Chia Samen
10 g Leinsamen	30 g Erdnussbutter
1 EL Honig	1 Prise Salz
10 g Pistazienkerne	10 g Cranberries
10 g Kokosflocken	

Nährwerte

608	19 g	34 g	50 g	12 g
Kalorien	Protein	Fett	Carbs	Ballaststoffe

Snack

Chia Energy Balls



5 Min.



Leicht



0.87 €

Zutaten

30 g Walnüsse	50 g Datteln
15 g Mandeln	10 g Chia Samen
(gemahlen)	
10 g Kokosflocken	

Nährwerte

573	12 g	40 g	37 g	11 g
Kalorien	Protein	Fett	Carbs	Ballaststoffe

Mittagessen

Açaí Energy Balls



200 Min.



Leicht



2.75 €

Zutaten

100 g Acai	50 g Datteln
Fruchtpüree	
30 g Haferflocken	15 g Mandeln
20 g Cashews	15 g Cranberries
15 g Kokosflocken	

Nährwerte

620	14 g	29 g	68 g	12 g
Kalorien	Protein	Fett	Carbs	Ballaststoffe

Abendessen

Orange-Schoko Energy Balls



10 Min.



Leicht



1.18 €

Zutaten

1 Stk Orange	30 g Mandeln
30 g Datteln	1 TL Kakaopulver
10 g Kakao Nibs	

Nährwerte

390	12 g	19 g	36 g	12 g
Kalorien	Protein	Fett	Carbs	Ballaststoffe

Total: 2.190 kcal || Proteine 57 g / Fett 122 g / Kohlenhydrate 191 g / Ballaststoffe 48 g

## Frühstück

### Triple Energy Balls



#### Zubereitung

1. Haferflocken in einer Pfanne ohne Öl und unter ständigem Rühren etwa 5 Minuten rösten. Danach auskühlen lassen.
2. Haferflocken, Chiasamen, Leinsamen, Erdnussbutter, Blütenhonig und Salz in einer Schüssel gut vermengen und anschließend rund 10 Minuten kühl stellen. In der Zwischenzeit die Pistazien und Cranberries separat sehr fein hacken.
3. Aus der Erdnussbutter-Masse jeweils Bällchen formen. Jeweils ein Drittel der Bällchen in den Kokosflocken, Pistazien und Cranberries wenden. Die Bällchen noch einmal 10 Minuten kalt stellen. Danach genießen.

## Snack

### Chia Energy Balls



#### Zubereitung

1. Walnüsse zerbröseln. Datteln entsteinen.
2. Nüsse, Datteln, Mandeln, Chia Samen und Kokosflocken im Universalzerkleinerer zu einer glatten Masse vermengen.
3. Mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen aus der Masse formen. Ggf. etwas Wasser hinzufügen.
4. Im Kühlschrank aufbewahren und servieren, sobald die Chia Energy Balls kalt sind.

## Mittagessen

### Açaí Energy Balls



#### Zubereitung

1. Das gefrorene Açaí Püree für ca. 10-15 Minuten in heißes Wasser legen und auftauen lassen.
2. Die Datteln säubern, entsteinen und grob klein schneiden.
3. Alle Zutaten bis auf die Kokosflocken in einen Standmixer geben und zerkleinern.
4. Die Masse zu kleinen Kugeln formen und in den Kokosflocken wenden. Für ca. 3 Stunden im Kühlschrank kühlen lassen, damit sie fester werden.

## Abendessen

### Orange-Schoko Energy Balls



#### Zubereitung

1. Alle trockenen Zutaten zusammen mit den Datteln sowie etwas Saft und Abrieb der Orange in einen Mixer geben.
2. Anschließend mit den Händen Energy Balls formen.
3. Die fertigen Schoko-Orange Energy Balls am besten gut gekühlt und luftdicht lagern oder direkt verzehren.

Total: 2.190 kcal || Proteine 57 g / Fett 122 g / Kohlenhydrate 191 g / Ballaststoffe 48 g

Frühstück

Pistazien-Feigen Energy Balls



15 Min.



Mittel



1.20 €

Zutaten

50 g Pistazienkerne      50 g Getrocknete Feigen  
1 TL Vanillearoma

Nährwerte

440    12 g    26 g    33 g    10 g  
Kalorien    Protein    Fett    Carbs    Ballaststoffe

Snack

Banane-Nuss-Müsliriegel



30 Min.



Leicht



0.72 €

Zutaten

1 Stk Banane      20 g Datteln  
70 g Haferflocken      15 g Kürbiskerne  
10 g Sonnenblumenkerne      15 g Haselnüsse  
20 g Apfelmus

Nährwerte

679    21 g    24 g    86 g    14 g  
Kalorien    Protein    Fett    Carbs    Ballaststoffe

Mittagessen

Kurkuma Bliss Balls



20 Min.



Leicht



1.36 €

Zutaten

40 g Mandeln      20 g Cashews  
0.5 Stk Aprikose      40 g Rosinen  
20 g Leinsamen      5 g Ingwer  
1 TL Kakaopulver      1 Prise Kurkuma  
15 g Eiweißpulver      1 Prise Salz  
20 g Kokosflocken

Nährwerte

795    33 g    52 g    41 g    16 g  
Kalorien    Protein    Fett    Carbs    Ballaststoffe

Abendessen

Müsliriegel mit Chia & Kokos



70 Min.



Leicht



0.89 €

Zutaten

10 g Walnüsse      5 g Chia Samen  
5 g Leinsamen      10 g Kokosflocken  
20 g Kürbiskerne      5 g Pistazienkerne  
10 g Rosinen      40 g Datteln  
1 EL Öl

Nährwerte

573    14 g    39 g    36 g    10 g  
Kalorien    Protein    Fett    Carbs    Ballaststoffe

Total: 2.487 kcal || Proteine 80 g / Fett 142 g / Kohlenhydrate 197 g / Ballaststoffe 50 g

## Frühstück

## Pistazien-Feigen Energy Balls



## Zubereitung

1. Pistazienkerne (einige Pistazienkerne zur Seite legen, um die Bällchen am Ende darin zu wälzen) mit getrockneten Feigen und Vanillearoma im Mixer zu einer cremigen Masse pürieren.
2. Aus der Masse Energiebällchen formen.
3. Restliche Pistazien im Mixer fein mahlen und die Bällchen darin wälzen.
4. Pistazien-Feigen Energy Balls nach Belieben kalt stellen und nach 1 Stunde servieren.

## Snack

## Banane-Nuss-Müsliriegel



## Zubereitung

1. Backofen auf 180 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Banane mit einer Gabel zu einer breiigen Masse zerdrücken.
3. Die Datteln in kleine Stücke schneiden.
4. Haferflocken, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Haselnüsse und Dattelstückchen in einer Schüssel vermischen. Bananenmus dazugeben und alles mit den Händen zu einer klebrigen Masse verarbeiten. Nach und nach das Apfelmus zugeben. Die Masse sollte feucht und klebrig sein, bevor sie aufs Backblech kommt.
5. Masse ca. 1 cm dick in eckiger Form auf das Backblech streichen und 10-15 Minuten goldbraun backen.
6. Komplett abkühlen lassen.
7. In Riegel schneiden und bis zum Verzehr luftdicht verpackt im Kühlschrank aufbewahren.

## Mittagessen

## Kurkuma Bliss Balls



## Zubereitung

1. Aprikose waschen, halbieren, entsteinen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.
2. Ingwer schälen und klein schneiden.
3. Mandeln, Cashews, Aprikosen, Rosinen, Leinsamen, Ingwer, Kakaopulver, Kurkuma, Proteinpulver und Salz in eine Küchenmaschine geben und so lange mixen, bis eine feine-klebrige Mischung entsteht.
4. Kokosflocken bereitstellen.
5. Aus der Bliss-Balls-Masse mit den Händen Kugeln formen und in den Kokosflocken wenden.
6. Für einige Stunden kalt stellen und anschließend servieren.

## Abendessen

## Müsliriegel mit Chia &amp; Kokos



## Zubereitung

1. Bis auf jeweils einen kleinen Rest die Walnüsse, Chiasamen, Leinsamen, Kokosflocken, Kürbiskerne und Pistazien in einen Mixer geben und fein zermahlen. Dann nach und nach die Rosinen und Datteln zugeben, bis eine klebrige Masse entsteht.
2. Öl schmelzen, dann nach und nach zu der Masse gießen und weiter mixen, bis diese schön sämig ist. Die Hälfte der beiseite gelegten trockenen Zutaten jetzt mit einem Löffel untermengen.
3. Eine Backform mit Papier auslegen, Masse hineinstreichen, die andere Hälfte der beiseite gelegten trockenen Zutaten darauf streuen, leicht andrücken, dann für eine Stunde abgedeckt in den Kühlschrank stellen.
4. In Riegel schneiden und servieren.

Total: 2.487 kcal || Proteine 80 g / Fett 142 g / Kohlenhydrate 197 g / Ballaststoffe 50 g