

Ernährungsberaterin · Fitnesstrainerin · Entwicklerin kreativer gesunder Küche

Meine Rezepte sind inspiriert von meiner internationalen Erfahrung und meinem Fokus auf nährstoffreiche, natürliche Ernährung: ohne Zucker, ohne Weißmehl und ohne künstliche Zusätze.

Alle Gerichte sind ideal für Familien, Kinder und Menschen, die gesund genießen möchten.

## ZUTATEN

- 2 große Süßkartoffeln (im Ofen gebacken – das verstärkt die natürliche Süße)
- 15 Datteln (über Nacht in Wasser eingeweicht)
- 3 Eier
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Zimt
- 100 ml Kefir
- 100 ml laktosefreie Milch oder Pflanzenmilch
- 2 EL Mandelmehl
- 2 EL Dattelcreme (aus den eingeweichten Datteln)



## SÜSSKARTOFFEL-KUCHEN (ZUCKERFREI & NÄHRSTOFFREICH)

### Zubereitung

#### 1. Süßkartoffeln backen:

Im Ofen weich backen, abkühlen lassen und zerdrücken.

#### 2. Dattelcreme herstellen:

Datteln mit etwas Wasser cremig mixen.

#### 3. Alle Zutaten mischen:

Süßkartoffel, Dattelcreme, Eier, Backpulver, Zimt, Kefir, Milch und Mandelmehl gut verrühren.

#### 4. Backen:

In eine Form geben und bei 180°C ca. 35–40 Minuten backen.

#### 5. Servieren:

Warm schmeckt er besonders cremig und aromatisch.

Warum ist dieses Dessert gesund?

- ✓ Natürliche Süße ohne Zucker
- ✓ Ballaststoffe & Vitamine aus der Süßkartoffel
- ✓ Proteine durch Kefir & Eier
- ✓ Leicht, bekömmlich und ideal für Kinder

## ZUTATEN

- Grundmasse wie beim Süßkartoffelkuchen:
- 2 große gebackene Süßkartoffeln
- 15 eingeweichte Datteln
- 3 Eier
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Zimt
- 2 EL Mandelmehl
- 100 ml Kefir
- 100 ml laktosefreie Milch
- 2 EL Dattelcreme
- Zusätzliche Schoko-Zutaten:
- 2 EL ungesüßtes Kakaopulver
- $\frac{1}{2}$  Tafel dunkle Schokolade (75 %), geschmolzen



## SCHOKO-KUCHEN MIT SÜSSKARTOFFELBASIS (GESUND & SCHOKOLADIG)

### Zubereitung

1. Grundmasse wie oben vorbereiten.
2. Kakaopulver einrühren.
3. Geschmolzene Schokolade zur Masse geben und gut vermischen.
4. Bei 180°C für 30–40 Minuten backen.
5. Warm besonders schokoladig und weich.

### Warum ist dieses Dessert gesund?

- ✓ Schokolade ohne Zuckerzusatz
- ✓ Süßkartoffel sorgt für Stabilität & Nährstoffe
- ✓ Natürliche Süße aus Datteln
- ✓ Intensiver Geschmack, keine Schuldgefühle

## ZUTATEN

- 3 EL Chiasamen
- 150 ml Milch (laktosefrei oder Pflanzenmilch)
- 1 EL ungesüßter Kakao
- 1 EL Dattelsirup oder Agave
- 1 Prise Zimt
- Optional: 1 TL Kaffee

### Topping:

- 2 EL Quark laktosefrei
- 1 TL Agave
- Kakao zum Bestreuen

## CHIA-TIRAMISU (LEICHT, FRISCH & DARMFREUNDLICH)

### Zubereitung:

#### 1. Chia-Basis vorbereiten:

Chia, Milch, Kakao, Dattelsirup und Zimt mischen. Über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

#### 2. Konsistenz anpassen:

Am nächsten Tag etwas Milch zugeben, bis es cremig ist.

#### 3. Topping:

Quark mit etwas Agave mischen. Über die Chia-Masse geben.

#### 4. Kakao darüberstreuen und servieren.



### Warum ist es gesund?

- ✓ Chia beruhigt und stärkt das Verdauungssystem
- ✓ Wenig Kalorien, viel Protein
- ✓ Schmeckt wie Dessert ist aber leicht und bekömmlich

## ZUTATEN

- 1 Banane
- Erdnussbutter ohne Zucker
- Dunkle Schokolade 75 %, geschmolzen
- Nüsse / Mandeln / Kakaonibs Gojibeeren (zur Dekoration)

## BANANE-ERDNUSSBUTTER-SCHOKO SNACK (SCHNELL & SÄTTIGEND)

### Zubereitung:

1. Banane halbieren.
2. Mit Erdnussbutter füllen und wieder zusammensetzen.
3. Mit geschmolzener Schokolade übergießen.
4. Mit Nüssen dekorieren.
5. In den Kühlschrank stellen, bis alles fest ist.
6. Schneiden und genießen.

### Warum ist es gesund?

- ✓ Schnelle Energie
- ✓ Gute Fette & Protein
- ✓ Perfekt für Kinder und Mütter mit wenig Zeit

