

Tipps 1: Gute-Laune-Smoothies

Gesund, voller Vitamine - und vor allem, sie schmecken!

1. Banane-Kiwi-Smoothie

Zutaten für 4 Portionen:

- 6 Kiwis
- 1 Banane
- 2 Äpfel (Granny Smith)
- 150 g Sahnejoghurt
- 1 Limette (Saft davon)
- 2 EL Vanillezucker
- 150 ml Mineralwasser



Zubereitung:

Die Kiwis schälen und in Stücke schneiden.

Die Banane schälen und in Scheiben schneiden.

Die Äpfel waschen, vierteln und das Kernhaus ausschneiden.

Alles zusammen mit dem Joghurt, dem Limettensaft und Vanillezucker im Mixer fein pürieren. Mit dem Mineralwasser verdünnen und in Gläser gefüllt rasch servieren.

2. Nektarinen-Buttermilch-Smoothie

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Bananen
- 150 g Erdbeeren oder Brombeeren o.a.
- 4 Nektarinen
- 250 ml Buttermilch



Zubereitung:

Die Bananen schälen und in Stücke brechen. Die Beeren waschen.

Die Nektarinen waschen, halbieren, die Kerne entfernen und die Hälften in Stücke schneiden.

Mit den Beeren, Banane und Buttermilch fein pürieren. In Gläser gefüllt servieren.

Tipps 2: Energie-Bällchen

Schnelle Energie und vor allem gesund die „Energy Balls“.

Bei der Herstellung von Energy Balls sind deiner Kreativität keine Grenzen gesetzt. Je nach Belieben kannst Du bei den Trockenfrüchten und Nüssen variieren. Als Trockenobst hast Du die Wahl zwischen Feigen, Datteln, Aprikosen, Pflaumen, Cranberries, Kirschen oder Rosinen.

Als Nuss-Zutat kannst Du beispielsweise Walnüsse, Cashewkerne, Haselnüsse, Macadamianüsse oder aber auch Sonnenblumkerne oder Pinienkerne nutzen. Wer es besonders cremig mag, fügt einige Esslöffel Mandel- oder Nussmus zur Masse hinzu. Schokofan? Dann füge den Energy Balls einfach ein wenig Backkakao hinzu.

z.B. Dattel-Aprikosen-Kugeln

Zutaten für 20 Bällchen:

- 50 g gemahlene Mandeln
- 100 g Datteln, entkernt
- 120 g Aprikosen, getrocknet
- 15 g Leinsamen
- 30 g Kokosraspel



Zubereitung:

Datteln im Blitzhacker fein hacken, danach Aprikosen im Blitzhacker hacken. Mandeln und Leinsamen dazugeben.

Datteln, Aprikosen, Mandeln und Leinsamen mit den Händen verkneten, falls die Masse zu trocken ist, tropfenweiße Wasser zugeben.

Mit einem Teelöffel etwas Masse abstechen, mit den Händen zur Kugel rollen (ca. 2,5 cm Ø) und in den Kokosraspeln wälzen. Auf diese Weise 20 gleich große Kugeln formen.

Tipps:

Lagern Sie die Dattel-Aprikosen-Kugeln in einer luftdichten Plastikbox, so halten sie sich gut 2 Wochen.



Datteln für Gesundheit und Wohlbefinden

Datteln stellen eine gesunde Alternative zu Süßigkeiten dar.

Sie halten lange satt und fördern die Konzentration – perfekt für einen energiereichen Start in den Tag! Zudem sorgen viele Vitamine und Mineralstoffe für viele gesunde Wirkungen.

Warum man jeden Tag 3 Datteln essen sollte:

- Datteln liefern schnelle Energie für Gehirn und Muskeln
- Datteln stärken Knochen und Immunsystem
- enthalten viele B-Vitamine, die unsere Nerven stärken
- Datteln unterstützen die Verdauung und beugen auch Durchfall und Verstopfung vor
- haben entzündungshemmende Wirkung
- verbessern die Blutbildung und regen den Stoffwechsel an
- können Cholesterin senken
- können für besseren Schlaf (als Einschlafmittel) und für Glücksgefühle sorgen
- sind gut für die Augen, da sie viel Vitamin A enthalten. Dieses Vitamin hilft der Hornhaut sich zu regenerieren und somit das Auge besser zu schützen - und die Sehkraft kann länger auf einem hohen Niveau gehalten werden
- Datteln sind gut für eine gesunde Haut – sie haben nicht nur einen dämmenden Effekt für Hautprobleme, sie fördern sogar gesunde Haut

Tipps 3: Ingwer-Powerdrink

Ingwer als Allrounder zur Stärkung des Immunsystems

Die ätherischen Öle der Knolle wirken antibakteriell, die Scharfstoffe heizen dem Stoffwechsel ein und regen die Durchblutung an. Das verhindert, dass sich Krankheitserreger an den Schleimhäuten festsetzen. Ideal bei Erkältungsbeschwerden und einem verschleimten Hals - aber natürlich auch zur Vorbeugung und Stärkung des Immunsystems.

1. Ingwer-Kurkuma-Tee

Nicht nur Ingwer, sondern auch **Kurkuma hat eine antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung**. Die Kombination von Ingwer, Kurkuma und Honig wird in England als das stärkste natürliche Antibiotikum bezeichnet.

Zutaten (1 Tasse):

- 2 TL frischer Kurkuma oder ½ Teelöffel Pulver
- 1 TL frischer Ingwer
- 1/2 Zitrone
- 1/2 TL Zimt
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 2 TL Honig
- 1/4 Tasse Kokos- oder Mandelmilch
- heißes Wasser



Zubereitung:

1. Kurkuma und Ingwer schälen. Und in dünne Scheiben schneiden.
2. Kurkuma und Ingwer in eine Tasse geben, mit heißem Wasser aufgießen und mit Zimt und Pfeffer würzen. 5 Minuten ziehen lassen und mit Kokos- oder Mandelmilch, Honig und Zitrone abschmecken.

Tipps:

Wer es etwas fruchtiger mag, kann auch etwas Orangensaft dazugeben, das reduziert die Schärfe.

Tipps 4: Morgenfit-Möhrensaft

Zutaten für 4 Portionen:

- 6 Orangen
- 2 Grapefruits
- 250 ml Möhrensaft
- 2 TL Rapsöl
- Honig (nach Belieben)



Zubereitung:

Orangen und Grapefruits halbieren. Hälften in einer Saftpresse auspressen. Frisch gepressten Orangen- und Grapefruitsaft in einem hohen Gefäß mit Möhrensaft und Rapsöl mischen.

Nach Belieben mit Honig abschmecken.

Zum Servieren Drink in vier Gläser füllen und mit bunten Strohhalm garnieren.

Tipps 5: Schnelle Joghurt-Brötchen

Zutaten für 8 Stück:

- 320 g Weizenmehl
- 1 Pck. Backpulver
- 1 EL Zucker
- 1/2 TL Salz
- 50 g weiche Butter
- 1 Ei
- 200 g Joghurt
- etwas Milch zum Bestreichen
- ggf. Sesam, Kürbiskerne



Zubereitung:

Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

Mehl, Backpulver, Zucker, Salz mischen. Weiche Butter, Ei, Joghurt dazugeben und alles miteinander verkneten.

Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche in etwa 8 gleich große Portionen teilen und zu runden Teiglingen formen. Auf das Backblech geben und mit etwas Milch bestreichen.

Im heißen Ofen ca. 20 Minuten backen.

Tipps:

Die Brötchen nach Belieben vor dem Backen mit Sesam oder Kürbiskernen bestreuen.

Tipps 6: Pikante Muffins als Clowns

Zutaten für 12 Muffins:

- 200 g geriebene Nüsse
- 200 g Karotten
- 150 g Parmesan
- 100 g Vollkornmehl
- 3 Eier
- 1 große Frühlingszwiebel
- Salz und Pfeffer
- Für die Deko: Creme fraiche Kräuter, Cocktailtomaten, Oliven, Karotten



Zubereitung:

Den Backofen auf 180°C vorheizen und eine Muffinform einfetten.

Die Karotten und den Parmesan reiben. Die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.

In einer großen Schüssel alle oben genannten Zutaten gut vermengen. Der Teig ist eher trocken, das passt so. (Im Ofen zergeht der Käse und die Eier gerinnen, dann hält alles zusammen.)

Den Teig in die vorbereitete Form füllen und etwas fest drücken. Die Muffins gehen fast nicht auf, daher können die Formen ruhig sehr voll gefüllt werden.

Im vorgeheizten Ofen für circa 25-30 Minuten backen.

Auskühlen lassen und dekorieren. Für die Clowns habe ich als Basis etwas Creme fraiche (Kräuter) genommen, damit die Deko auch hält.