

# Hunger oder Appetit auf etwas Süßes? Geniessen ohne ein schlechtes Gewissen

Wer kennt das nicht, den Heisshunger auf etwas Süßes?

In der Vollwerternährung ist das Naschen erlaubt, es kommt nur darauf an, was und wie Ihr Süßes genießt!

Dazu habe ich einige Rezepte ausprobiert, die ich Euch gerne mitteilen möchte, weil diese Rezepte einfach nur eine gesunde Sünde wert sind!

## **Muffins mit Maca**

Zutaten:

100 g Vollkornmehl (z. B. Weizen oder Dinkel). Wenn es geht, frisch gemahlen.

30 g Maca Pulver

2 Eßl. Chiasamen

100 g Honig, Agavendicksaft oder Ahornsirup

2 TL Weinsteinbackpulver

1 Prise Salz

2 Eßl. Ghee und/oder Kokosöl

260 ml warme Flüssigkeit, Wasser, Sojamilch, Mandelmilch usw.

Geriebene Schale je einer Biozitrone und Bioorange

Den Saft der Zitrone und der Orange könnt Ich mit in den Teig geben.

Den Teig ca. 20 Min. ruhen lassen.

Es entsteht ein Rührteig, sollte der Teig zu fest sein, dann bitte etwas Flüssigkeit hinzufügen, ist der Teig eher zu flüssig, dann bitte noch etwas Mehl hinzufügen.

Vor dem Backen könnt Ihr geraspelte Nüsse, Schokonips, Kokosflocken oder Früchte der Saison hinzufügen.

Für etwa 10 – 12 Muffins

Muffin Backform einfetten (Ghee oder/und Kokosöl)

Teig in die Förmchen verteilen und ca. 20 Minuten bei 180 Grad auf mittlerer Schiene backen.

Alle Zutaten bekommt Ihr hier!

### **Für mein Nutella-Brötchen eine leckere Alternative**

400 Gramm Haselnüsse oder Mandeln rösten und fein gemahlen  
5 Eßl. Ghee etwas anwärmen, damit Ihr flüssiges Fett zur Verarbeitung habt.

4 Eßl. Kakaopulver 100%, bio kbA, Rohkostqualität  
(Cacaobohnen, entölt, gemahlen)

1 Teel. Vanilleextrakt

6 Eßl. Honig, Agavensirup, Ahornsirup oder Stevia

1 Prise Salz

Alles zusammen zu vermengen und in Gläser abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Verzehr würde ich Euch empfehlen, die Schokocreame frühzeitig aus dem Kühlschrank zu nehmen, dann ist sie streichfähiger.

Alle Zutaten bekommt Ihr hier!

### **Mein Früchtebrot**

2 Würfel frische Hefe in 250 ml lauwarmes Wasser und 1 Eßl. Ahornsirup auflösen.

750 gr. frisch gemahlener Dinkel oder Weizen

Den Teig gehen lassen, wenn es geht über Nacht. Dabei verbinden sich die Zutaten des Grundteiges besonders gut.

Nüsse, egal welche und egal welche Menge werden geröstet und grob zerkleinert.

Trockenfrüchte egal ob Feige, Pflaume, Aprikosen, Datteln, Rosinen usw. werden grob zerkleinert.

Die Menge könnt Ihr selber bestimmen, denn der Eine mag keine Früchte, der Nächste mag viele oder wenige Früchte.

2 Teel. Salz

Und dann den Teig kneten. Ist er zu trocken, dann ein wenig Wasser dazu, ist er zu flüssig dann etwas frisch vermahlene Mehl hinzugeben.

Aus dieser fertig gekneteten Masse (der Teig klebt nicht mehr an den Händen) wird ein Brot geformt und kommt dann bei 200 Grad (Umluft) in den Backofen. Nach ca. 1 Std. ist das Früchtebrot fertig.

Ein paar ein Tip: Den Teig könnt Ihr durch Gewürze verfeinern. Zu Weihnachten mit Lebkuchengewürz, Zimt, Anis oder mit Kardamom, Koriander, Fenchel verfeinern. Eurer Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Alle Zutaten bekommt Ihr hier!

### **Dattelmus**

Zum Süssen von warmer Milch, oder Süßspeisen, eignet sich hervorragend Dattelmus. Dazu braucht Ihr nur getrocknete Datteln. Diese werden in Wasser eingeweicht. Am besten über Nacht. Die Datteln werden dann am anderen Tag einfach nur mit einem Zauberstab zu Mus verarbeitet. Schmeckt auch super auf ein Frühstücksbrötchen, als i-Tüpfelchen oben drauf, eine Prise Zimt!

Alle Zutaten bekommt Ihr hier!

### **Meine frischen Morgen-Brötchen**

250 ml warmes Wasser mit etwas Ahornsirup und

1 Beutel Trockenhefe vermengen

Dazu:

750 gr. Dinkel frisch gemahlen

250 gr. Quark

1 TL gem. Koriander

1 TL gem. Kümmel

2 TL Salz

3 EL Olivenöl

Alles gut vermengen und kneten, dann lasse ich den Teig über Nacht in der Schüssel in meiner Küche stehen. Am anderen Tag den Teig nochmals durchkneten.

In meinem Umluft-Backofen backe ich dann die Brötchen bei 200 Grad in 25 Minuten.

Fertig!

Auf die noch warmen Brötchen das Dattelmus – Einfach lecker!

Alle Zutaten bekommt Ihr hier!

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos!

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung

und wir vereinbaren einen Termin.

Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.

Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.

Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.

gesundheits\_und\_ernaehrungs\_trainer@arcor.de

oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch  
Katrin

### **Meine Publikationen**

20.07.2016

Mein 3. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-3668-26341-3

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil II  
Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016

Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-668-16742-1

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung Ein  
Blog-Tagebuch

08.03.2016

Mein 2. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-668-16741-4

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung Ein Blog-  
Tagebuch

04.12.2015

Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch, das erste Exemplar  
habe ich heute Morgen in meinen Händen gehalten!

ISBN: 978-3-668-08752-1

Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und

praktische Umsetzung

16.11.2015

Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden

ISBN: 978-3-668-08751-4

Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung