



Energy Balls

CASTLEMAKER LIFESTYLE-BLOG

Zutaten:

- 100 g Mandel
- 100 g Cashewkerne
- 75 g Datteln
- 25 g Cranberries
- 2 Spritzer Zitronensaft
- 1 Prise Meersalz
- TL Ingwer
- Messerspitze Kurkuma
- 1 TL Haferflocken
- 2-3 EL Himbeerpulver (aus gefriergetrockneten Himbeeren)
- 1 EL Porridge (trocken)

Zubereitung

1. Mandeln und Cashewkerne in einem Blender klein mahlen.
2. Dann Datteln und Cranberries zugeben und ebenfalls mixen.
3. Die restlichen Zutaten zugeben und nochmals für 2 Min. gut durchmischen.
4. Es entsteht eine formbare Masse. Porridge und Himbeerpulver in ein Schälchen geben. Mit der Hand mittelgroße Kugeln formen und diese dann in dem Himbeerpulvergemisch wälzen.



Sattmacherbrötchen

CASTLEMAKER LIFESTYLE - BLOG

Zutaten:

- 250 g Magerquark oder Skyr (Skyrbrötchen)
- 2 Eier
- 1 TL Salz
- 200 g blütenzarte Haferflocken (alternativ 100 g Haferflocken und 100 g Dinkelvollkornmehl)
- eine Hand voll Haferflocken zum Bestreuen
- 20 g Flohsamenschalen oder auch Johannisbrotkernmehl
- 50 ml Wasser
- optional: 1 TL Chiasamen

Zubereitung

1. Alle Zutaten bis auf die Flohsamenschalen und das Wasser miteinander verkneten (Handrührgerät mit Knethaken oder Küchenmaschine).
2. Dann das Wasser mit den Flohsamenschalen zugeben und unterkneten.
3. Den Teig für 10 Minuten quellen lassen. Mit den Händen 6 gleich große Teigbällchen formen. Das geht am besten, wenn man die Hände etwas befeuchtet.
4. Die Teigballen in Haferflocken wälzen und ab damit in den Backofen für 35 Minuten bei 170 Grad Ober-/Unterhitze.
5. Ich habe sie oben noch kreuzförmig eingeschnitten und ein paar Körner eingestreut.

BITTE URHEBERRECHT BEACHTEN. WEITERGABE NUR UNTER ANGABE DER QUELLANGABE: CASTLEMAKER.DE



Porridge mit Früchten

CASTLEMAKER LIFESTYLE-BLOG

Zutaten:

- 4-5 EL blütenzarte Haferflocken
- 200 ml Milch oder Alternative
- ggf. Süßungsmittelfrische Früchte,
- Saaten oder Nüsse
- Gewürze wie z.B. Zimt, eine Prise Kurkuma oder Ingwer oder eine Gewürzblütenmischung

Zubereitung

1. Haferflocken und Milch sowie eine Prise Salz miteinander aufkochen und dann für 4-5 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lassen.
2. Jetzt geht es ans Verfeinern und hierfür sind im Prinzip keine Grenzen gesetzt. Ich würde auf jeden Fall darauf achten, nicht zu viel Zucker zu verwenden. Ich süße z.B. mit einem Teelöffelchen Kokosblütenzucker, mache ein paar Chiasamen dazu und garniere mit Früchten.

BITTE URHEBERRECHT BEACHTEN. WEITERGABE NUR UNTER
ANGABE DER QUELLANGABE: CASTLEMAKER.DE



Frühstück mit Skyr

CASTLEMAKER LIFESTYLE-BLOG

Zutaten:

- 150 g Skyr
- 150 g Joghurt 3,5 %
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Banane
- Beeren nach Wahl
- 1 TL Frühstücksflocken – Ich verwende glutenfreies Bio Super Porridge von Alnavit (
- gemahlene Kürbiskerne (alternativ gemahlene Mandeln)

Zubereitung

1. Skyr mit dem Joghurt und einem Spritzer Mineralwasser sowie 1 TL Zitronensaft aufschlagen.
2. Banane pürieren und zugeben.
3. Erdbeeren oder andere Früchte halbieren und von innen ans Glas drücken.
4. Die Creme einfüllen.
5. Gemahlene Kürbiskerne auffüllen.
6. Beeren pürieren und darüber geben und mit Früchten dekorieren.
7. Kekse bitte weglassen....

BITTE URHEBERRECHT BEACHTEN. WEITERGABE NUR UNTER ANGABE DER QUELLANGABE: CASTLEMAKER.DE