

Für ein kraftvolles Frühstück oder den kleinen Hunger und die Pause zwischendurch bieten sich folgende Leckereien besonders an:

Selbstgemachtes Knuspermüsli

Zutaten:

Dinkelflocken
Dinkel gepufft
Quinoa gepufft
Sonnenblumenkerne
Mandeln
Zimt
Kokosöl
Ahornsirup

Zubereitung:

Die trockenen Zutaten je nach gewünschtem Mischverhältnis in eine große Schüssel geben und vermischen. Zwei Esslöffel Zimt unterrühren und nach Geschmack den Ahornsirup (je mehr Ahornsirup, desto süßer wird das Knuspermüsli).

Zwei EL Kokosöl schmelzen, das flüssige Öl über die Mischung gießen und verrühren.

Die Mischung gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und in den auf 180°C vorgeheizten Ofen schieben. 10 Minuten muss das Müsli im Ofen bleiben, nach 5 Minuten sollte es mal durchgemischt werden. Abkühlen lassen und in ein Vorratsglas füllen, fertig!

Als Zwischensnack eignet sich ganz wunderbar Naturjoghurt mit Früchten und dem Knuspermüsli getoppt.

Overnight Oats – Basisrezept

Zutaten:

50 g Haferflocken
150 ml Milch oder auch Varianten wie Hafermilch/Mandelmilch
1 TL Chia-Samen
Gewürz wie z. Bsp. Zimt
einige Beeren/Obst als Topping

Zubereitung:

Haferflocken abwiegen und mit Milch, Chiasamen und Gewürzen in ein Glas geben, vermischen und das Glas verschließen. Glas über Nacht in den

Kühlschrank stellen. Am Morgen mit den Beeren oder frischem Obst(salat) garnieren.

Apfel-Zimt-Overnight-Oats

Zutaten:

100 ml Milch
3 EL zarte Haferflocken
1/2 TL Zimt
1 TL Honig
4-5 EL Apfelmus ohne Zucker

Zubereitung:

Milch, Haferflocken, Zimt und Honig verrühren. Über Nacht zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen. Am Morgen Apfelmus dazugeben und servieren.

Selbstgemachte Energiekugeln

Zutaten:

75 g getrocknete Aprikosen
50 g Haferflocken
50 g gemahlene Mandeln
30 g gehackte Mandeln oder Kokosraspel
2 EL Honig
1 Päckchen Vanillezucker

Zubereitung:

Schneidet die Aprikosen in kleine Stücke. Mischt sie dann in einer kleinen Schüssel mit den Haferflocken, dem Vanillezucker und den gemahlenden Mandeln. Gebt dann auch den Honig dazu und vermischt alles gut. Rollt Kugeln aus der Masse. Wälzt sie anschließend in den gehackten Mandeln oder den Kokosraspeln und drückt diese etwas fest. Im Kühlschrank halten sich die Kugeln optimal auch für den nächsten Tag.

Eine Vielzahl von Rezepten für den ganzen Tag findet ihr auch unter <https://www.in-form.de/rezepte/>. Hier kann auch nach verschiedenen Wünschen (vegetarisch, vegan, mit Fisch, Snack, Hauptspeise etc.) gefiltert werden.