

# Selbstgemachtes Eiweißbrot

## Zutaten

- 120 g Lein- und Sonnenblumenkerne (geschrotet bzw. selbst im Mixer schroten)
- 15 g Hafer- oder Dinkelkleie
- 100 g Hanfmehl
- 275 g Dinkel-Vollkornmehl
- 1 Trockengerm
- 1 EL Salz
- 1 EL Brotgewürz
- 1 Handvoll Walnüsse
- 500 ml Wasser

## Zubereitung

Alle trockenen Zutaten vermischen, Wasser hinzugeben und mit Knethacken verrühren. Die Masse in eine beschichtete Kastenform geben und bei 200 - 220 Grad (nicht vorgeheizt) im Backrohr ca. 50 - 55 Min. backen.

Stürzen, auskühlen lassen und fertig.



# Energiekugeln für die etwas längere Sporteinheit

## Zutaten

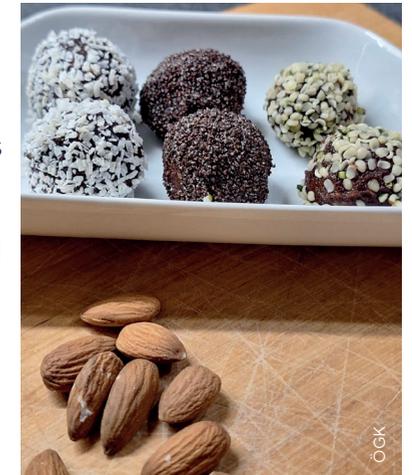
- 200 g Nüsse (Cashewkerne oder geriebene Walnüsse/ Mandeln)
- 200 g Datteln (entsteint)
- 4 EL Rohkakao/ Backkakao
- 4 EL geschrotete Leinsamen
- 2 EL Wasser
- 1 Banane (wahlweise)

## Zubereitung

Alle Zutaten mit einem Hochleistungsmixer mixen, bis eine homogene Masse entsteht. Sollten Sie keinen Hochleistungsmixer haben, verwenden Sie bereits geriebene Nüsse und ev. Dattelmus. Aus der Masse mit einem Teelöffel etwas von der klebrigen Masse entnehmen und mit feuchten Händen zu Kugeln formen.

Anschließend in Kokosflocken, Mohn, Hanfsamen oder geriebenen Nüssen wälzen.

Im Kühlschrank halten die Kugeln bis zu einer Woche. Sie können die Kugeln aber auch einfrieren. Einige Minuten kurz auftauen lassen, dann sind sie bereit zum Genuss.



# Self-made Müsliriegel

## Zutaten

- 100 g Haferflocken feinblättrig
- 80 g gepuffter Quinoa oder Amaranth
- 70 g Datteln oder andere Trockenfrüchte
- 100 g Honig od. Agavendicksaft (vegan)
- 100 g Nüsse Walnüsse, Mandeln, Cashewkerne
- 30 g Nussmus (z.B. Mandelmus)
- 20 g geschrotete Leinsamen
- 1 - 2 EL Wasser
- Prise Salz
- ev. Prise Zimt

## Zubereitung

Haferflocken, gepuffter Quinoa bzw. Amaranth, Salz und Zimt in einer Schüssel gut vermengen. Nüsse und Trockenfrüchte möglichst klein hacken, eventuell sogar kurz durchmischen, um eine klebrigere, feinere Masse zu erhalten. Anschließend gemeinsam mit den restlichen Zutaten zur Haferflockenmasse hinzufügen und vermischen. Eine beliebige Form mit Backpapier auslegen (Kastenform, höheres Backblech). Gleichmäßig in oder auf der Form verteilen und so fest wie möglich flach drücken. Zum Festwerden eine Stunde in den Kühlschrank stellen. Nehmen Sie anschließend die feste Müsliform heraus und schneiden Sie portionsweise in Riegel.



# Buttermilch-Shake

## Zutaten

- 500 ml Buttermilch natur
- 100 g Heidelbeeren oder andere Beeren oder/und etwas Birne
- 30 - 50 g Haferflocken
- 20 g geriebene Nüsse
- 1 EL Leinsamen

## Zubereitung

Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und mixen, bis eine homogene Masse entsteht.

