

12 | 2023

gesunde   
küche

# NewsLetter

## ISS DICH FIT

» Obst hält  
Dich fit!

↳ Fit durch die Weihnachtszeit mit gesunden Keksen!

Gesunde Kekse aus vollwertigen Zutaten wie Haferflocken, Datteln oder (Trocken)Obst enthalten viele Nährstoffe und sind zudem zuckerfrei. Haferflocken und frisch verarbeitetes Obst machen diese Kekse zu einer Süßigkeit, die ohne schlechtes Gewissen gegessen werden können.

Mit den Schoko-Dattel-Kugeln oder den Haferflocken-Keksen kann schnell gesunde Energie getankt werden. Ergänzt durch Bananen und gemahlene Nüsse kommt eine extra Portion Magnesium und Kalium dazu geliefert! Datteln enthalten viel Tryptophan. Dies ist eine Aminosäure und die Vorstufe des „Glückshormons“ Serotonin. Serotonin hat Einfluss auf Stimmung, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Zudem bildet der Körper aus Tryptophan auch das Hormon Melatonin, welches beim Einschlafen eine Rolle spielt.

### Schoko Datteln Kugeln

Zutaten für 20 Kugeln:

- » 150g Datteln
- » 30g Haferflocken
- » 60g geriebene Nüsse (Haselnüsse oder Walnüsse)
- » 1-2 EL Backkakao
- » 1 TL Vanillezucker
- » 1 EL Kokosöl
- » ½ TL Zimt

#### Zubereitung

Die Datteln 10 Minuten in warmem Wasser einweichen. Anschließend die Datteln in einem Food Processor zerkleinern. Mit den restlichen Zutaten zu einem kompakten Teig verarbeiten und kleine Kugeln daraus formen. Anschließend im Kühlschrank aufbewahren.



### Haferflocken Kekse

Zutaten für 25 Kekse:

- » 2 Bananen
- » 150g Haferflocken
- » 2 EL Erdnussmus
- » Etwas Zimt

#### Zubereitung

Die Bananen zerdrücken, Haferflocken, Erdnussmus und Zimt zugeben und alles gut vermischen. Es können auch getrocknete Früchte, wie Rosinen oder klein gehackte Nüsse, hinzugefügt werden. Anschließend 15-20 Minuten bei 180 Grad goldgelb backen.

#### Kontakt