

Gesunde Desserts einfach gemacht

1. Schoko-Chia-Pudding

Zutaten (1 Portion):

- 200 ml Mandelmilch
- 2 EL Chiasamen
- 1 TL Kakao
- ½ TL Zimt
- Erythrit, Xylit oder 1 TL Honig oder Ahornsirup

Zubereitung:

1. Alle Zutaten gut verrühren
 2. 2–3 Stunden (oder über Nacht) quellen lassen
 3. Vor dem Essen umrühren
- 🕒 5 Minuten + Ziehzeit

2. Bananen-Kakao-Creme

Zutaten:

- 1 reife Banane
- 1 TL Kakao
- 1 TL Nussmus

Zubereitung:

1. Alles cremig pürieren
 2. Direkt genießen oder im Kühlschrank paar Stunden stehen lassen.
- 🕒 5 Minuten

3. Joghurt-Beeren-Dessert

Zutaten:

- 150 g Naturjoghurt
- 50 g Beeren
- 1 TL Nüsse
- Etwas Erythrit, Xylit oder 1 TL Honig oder Ahornsirup

Zubereitung:

1. Joghurt in eine Schüssel geben
 2. Beeren und Nüsse hinzufügen
 3. Süße unterrühren
- 🕒 3 Minuten

4. Warme Zimt-Apfel-Pfanne

Zutaten:

- 1 Apfel
- ½ TL Zimt
- 1 TL Kokosöl
- Etwas Erythrit, Xylit oder 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Apfel in Stücke schneiden
 2. Öl in der Pfanne erhitzen
 3. Apfel 5–7 Minuten anbraten
 4. Zimt und Honig dazugeben
 5. kurz karamellisieren lassen
- 🕒 10 Minuten

5. Avocado-Schoko-Mousse

Zutaten (1 Portion):

- ½ Avocado
- 1 TL Kakao
- Etwas Erythrit, Xylit oder 1 TL Honig oder Ahornsirup
- etwas Mandelmilch

Zubereitung:

1. Alle Zutaten cremig pürieren
 2. optional 10 Minuten kühlen
- 🕒 5 – 10 Minuten

6. Kokos-Beeren-Creme

Zutaten:

- 100 ml Kokosmilch
- 50 g Beeren
- 1 TL Ahornsirup oder Honig

Zubereitung:

1. Kokosmilch leicht verrühren
 2. Beeren hinzufügen
 3. süßen und genießen
- 🕒 3 Minuten

7. Energy-Bällchen (mit Datteln – bleibt so!)

Zutaten (6–8 Stück):

- 50 g Mandeln
- 5 Datteln
- 1 TL Kakao
- 1 TL Chiasamen
- 1 TL Kokosöl
- 1–2 EL Wasser

Zubereitung:

1. Datteln 5 Minuten einweichen
 2. alles mixen
 3. Kugeln formen
- 🕒 15 Minuten

8. Gefrorene Bananenstücke

Zutaten:

- 1 Banane
- optional: 1 TL Erdnussmus

Zubereitung:

1. Banane schneiden
 2. einfrieren (2 Stunden)
 3. mit Nussmus servieren
- 🕒 10 Minuten

GUTEN APPETIT!

Gesunde Desserts einfach gemacht

9. Beeren mit dunkler Schokolade

Zutaten (1 Portion):

- 50 g Beeren
- 10 g dunkle Schokolade (85%)

Zubereitung:

1. Beeren in Schüssel geben
2. Schokolade hacken
3. darüber streuen

 2 Minuten

10. Joghurt-Nuss-Creme

Zutaten:

- 150 g Joghurt
- 1 TL Nussmus
- Zimt
- 1 TL Honig oder Ahornsirup

Zubereitung:

1. Alles gut verrühren
2. optional kurz kühlen

 3 Minuten

GUTEN APPETIT!