

Müsli für starke Knochen

1 Portion

🕒 5 Min.

40 g Haferflocken • 1 EL gemahlene Leinsamen • 3 EL heißes Wasser • 1 Banane oder anderes frisches Obst

- Haferflocken und Leinsamenmehl mischen und dann heißes, aber nicht kochendes Wasser hinzugeben.
- Gut umrühren und die Banane in Scheiben geschnitten ebenfalls untermischen und warm servieren.

Dieses Müsli braucht weder Zuckerzusatz noch Milch. Hafer gekoppelt mit Leinsamen ergibt ein komplettes Protein und die Mineralien von Getreide, Samen und Banane liefern ausreichend Magnesium und Kalzium für starke Knochen. Zudem liefern die Leinsamen entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren für das lernbegierige Gehirn.

Voll-Kraft-Brötchen

Für 4 Brötchen

🕒 30 Min. + 45 Min. Backzeit

150 g Grünkern (Vollkorndinkel) • 2 Möhren • 3 EL Leinsamen (geschrotet) • 1 EL Apfelessig • 1 TL Backsalz • 2 EL Zimt (optional)

- Möhren waschen und raspeln, rohen Grünkern mahlen.
- Dann alle Zutaten zusammen mischen und so viel Wasser hinzugeben, bis der Teig eine klebrig-feuchte Konsistenz hat.
- Faustgroße Brötchen formen und bei 180 Grad auf mittlerer Schiene für 45 Min. backen.

Diese Brötchen brauchen keinen Belag. In ihnen sind bereits nährstoffreiche Gemüse und wertvolle Fette verarbeitet: Vitamin A aus den Möhren und Omega-3-Fettsäuren aus Leinsamen.



Bananen-Blaubeeren-Pfannkuchen

2 Portionen

🕒 30 Min.

- 250 g Haferkleie
- 2 EL Chiasamen
- 100 ml Sprudelwasser
- 1 große Banane
- 150 g gefrorene Blaubeeren

● Die Haferkleie mit den Chiasamen vermischen. Banane schälen und in schmal geschnittenen Scheiben zu der Trockenmischung hinzugeben. Die gefrorenen Blaubeeren mit einem Löffel unterrühren, das ergibt die blaue Farbe. Zuletzt das Sprudelwasser mit dem Löffel unterheben. Aber nur vorsichtig umrühren.

● Die Luftblasen des Sprudels werden die Pfannkuchen schön locker machen. Zu viel Rühren würde das verhindern. Die Chiasamen quellen auf und geben dem Teig Halt. Am besten den Teig für eine Minute stehen lassen, um zu sehen, ob das Sprudelwasser und die Flüssigkeit von den langsam auftauenden Blaubeeren ausreichend »Munition« für die Chiasamen sind. Der Teig

sollte dickflüssig vom Löffel gleiten. Notfalls mit einem extra Schuss Sprudel oder Haferkleie den Teig zur gewünschten Konsistenz bringen.

● In der Zwischenzeit eine beschichtete Bratpfanne (z. B. Porzellan-Emaille-beschichtet) auf höchster Stufe vorheizen. Einen großen Teiglecks in die heiße Pfanne geben und mit einem Löffel zu einem ca. 10 cm runden, 1 cm hohen Pfannkuchen formen. Auf mittlerer Stufe von beiden Seiten je ca. 3 Min. bräunen.

Wer keine beschichtete Pfanne hat, sollte etwas hitzestabiles Fett, wie z. B. Kokosnussöl, zum Braten in die Pfanne geben.



ENERGIEGELADENE SNACKS



Power-Riegel für den Kopf

8 Riegel

🕒 15 Min.

250 g Walnüsse • 8 Datteln • 2 gehäufte
EL ungesüßtes Kakaopulver

● Alle Zutaten mit einer Küchenmaschine vermischen und dann mit den Händen zu ca. 5 cm × 2 cm × 1 cm großen Riegeln formen. Um Spuren von Fettglanz oder klebrigen Datteln an den Fingern zu vermeiden, kann man die Riegel leicht mit Kakaopulver bestreuen.

Walnüsse sind wahre Hirnnahrung. Sie sehen nicht nur wie Gehirnhälften aus, sondern enthalten auch essenzielle Fettsäuren, die 50 Prozent der Gehirnmasse ausmachen. Darüber hinaus enthalten Walnüsse bestimmte Nährstoffe, die das Nervensystem stabilisieren, z. B. pflanzliches Melatonin, das dem Gehirn in der Nacht zur Regeneration verhilft.



Erdnussbutter-Knusperhappen

10 Stück

🕒 30 Min. + 1 Std. Kühlzeit

- 150 g Erdnüsse
- 10 Datteln
- 2 gehäufte EL ungesüßtes Kakaopulver
- 30 g Puffreis (ungesüßt) oder 2 Naturreis-Crispies

● Erdnüsse in den Mixer geben und bis zur Hälfte der Nussmenge mit Wasser füllen. Danach die Datteln und das Kakaopulver hinzugeben und auf höchster Stufe mixen, bis sich die Zutaten zu einer streichfesten Schokopaste verbinden. Notfalls mit etwas Wasser geschmeidiger machen oder überschüssige

Flüssigkeit mit den Trockenzutaten ausgleichen.

● Die Paste herausholen und je 2 EL mit 2 TL Puffreis mit den Händen zu kleinen Quadrathappen formen. Anschließend alle Happen im Kühlschrank mindestens 1 Stunde aushärten lassen.

Erdnüsse sind botanisch keine Nüsse, sondern gehören zur Familie der Hülsenfrüchtler. Sie sind reich an Proteinen und Ballaststoffen. In Kombination mit dem gepufften Vollkornreis liefern die leckeren Happen alle lebensnotwendigen Aminosäuren und sind somit nicht nur ein leckerer Imbiss, sondern auch ein energiegeladener Eiweißschub für starke Muskeln und Knochen.