Hunger oder Appetit auf etwas Süsses? Geniessen ohne ein schlechtes Gewissen

Wer kennt das nicht, den Heisshunger auf etwas Süsses?
In der Vollwerternährung ist das Naschen erlaubt, es kommt nur darauf an, was und wie Ihr Süsses geniesst!
Dazu habe ich einige Rezepte ausprobiert, die ich Euch gerne mitteilen möchte, weil diese Rezepte einfach nur eine gesunde Sünde wert sind!

Muffins mit Maca
Zutaten:
100 g Vollkornmehl (z. B. Weizen oder Dinkel). Wenn es geht, frisch gemahlen.
30 g Maca Pulver
2 Eßl. Chiasamen
100 g Honig, Agavendicksaft oder Ahornsirup
2 TL Weinsteinbackpulver
1 Prise Salz
2 Eßl. Ghee und/oder Kokosöl
260 ml warme Flüssigkeit, Wasser, Sojamilch, Mandelmilch usw.
Geriebene Schale je einer Biozitrone und Bioorange
Den Saft der Zitrone und der Orange könnt Ich mit in den Teig geben.
Den Teig ca. 20 Min. ruhen lassen.
Es entsteht ein Rührteig, sollte der Teig zu fest sein, dann bitte etwas Flüssigkeit hinzufügen, ist der Teig eher zu flüssig, dann bitte noch etwas Mehl hinzufügen.
Vor dem Backen könnt Ihr geraspelte Nüsse, Schokonips, Kokosflocken oder Früchte der Saison hinzufügen.
Für etwa 10 – 12 Muffins
Muffin Backform einfetten (Ghee oder/und Kokosöl)
Teig in die Förmchen verteilen und ca. 20 Minuten bei 180 Grad auf mittlerer Schiene backen.

Alle Zutaten bekommt Ihr hier!

Für mein Nutella-Brötchen eine leckere Alternative
400 Gramm Haselnüsse oder Mandeln rösten und fein gemahlen
5 Eßl. Ghee etwas anwärmen, damit Ihr flüssiges Fett zur Verarbeitung habt.
4 Eßl. Kakaopulver 100%, bio kbA, Rohkostqualität (Cacaobohnen, entölt, gemahlen)
1 Teel. Vanilleextrakt
6 Eßl. Honig, Agavensirup, Ahornsirup oder Stevia
1 Prise Salz
Alles zusammen zu vermengen und in Gläser abfüllen und im Kühlschank aufbewahren. Vor dem Verzehr würde ich Euch empfehlen, die Schokocreme frühzeitig aus dem Kühlschank zu nehmen, dann ist sie streichfähiger.
Alle Zutaten bekommt Ihr hier!

Mein Früchtebrot
2 Würfel frische Hefe in 250 ml lauwarmes Wasser und 1 Eßl. Ahornsirup auflösen.
750 gr. frisch gemahlener Dinkel oder Weizen
Den Teig gehen lassen, wenn es geht über Nacht. Dabei verbinden sich die Zutaten des Grundteiges besonders gut.
Nüsse, egal welche und egal welche Menge werden geröstet und grob zerkleinert.
Trockenfrüchte egal ob Feige, Pflaume, Aprikosen, Datteln, Rosinen usw. werden grob zerkleinert.
Die Menge könnt Ihr selber bestimmen, denn der Eine mag keine Früchte, der Nächste mag viele oder wenige Früchte.
2 Teel. Salz
Und dann den Teig kneten. Ist er zu trocken, dann ein wenig Wasser dazu, ist er zu flüssig dann etwas frisch vermahlenes Mehl hinzugeben.
Aus dieser fertig gekneteten Masse (der Teig klebt nicht mehr an den Händen) wird ein Brot geformt und kommt dann bei 200 Grad (Umluft) in den Backofen. Nach ca. 1 Std. ist das Früchtebrot fertig.

Ein paar ein Tip: Den Teig könnt Ihr durch Gewürze verfeinern. Zu Weihnachten mit Lebkuchengewürz, Zimt, Anis oder mit Kardamom, Koriander, Fenchel verfeinern.
Eurer Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt.
Alle Zutaten bekommt Ihr hier!

Dattelmus
Zum Süssen von warmer Milch, oder Süssspeisen, eignet sich hervorragend Dattelmus. Dazu braucht Ihr nur getrocknete Datteln. Diese werden in Wasser eingeweicht. Am besten über Nacht. Die Datteln werden dann am anderen Tag einfach nur mit einem Zauberstab zu Mus verarbeitet. Schmeckt auch super auf ein Frühstücksbrötchen, als i-Tüpfelchen oben drauf, eine Prise Zimt!
Alle Zutaten bekommt Ihr hier!

Meine frischen Morgen-Brötchen
250 ml warmes Wasser mit etwas Ahornsirup und
1 Beutel Trockenhefe vermengen
Dazu:
750 gr. Dinkel frisch gemahlen
250 gr. Quark
1 TL gem. Koriander
1 TL gem. Kümmel
2 TL Salz
3 EL Olivenöl
Alles gut vermengen und kneten, dann lasse ich den Teig über Nacht in der Schüssel in meiner Küche stehen. Am anderen Tag den Teig nochmals durchkneten.
In meinem Umluft-Backofen backe ich dann die Brötchen bei 200 Grad in 25 Minuten.
Fertig!
Auf die noch warmen Brötchen das Dattelmus – Einfach lecker!
Alle Zutaten bekommt Ihr hier!

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos!
Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung

und wir vereinbaren einen Termin.
Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.
Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.
Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de
oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

Meine Publikationen
20.07.2016
Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil II Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und ErnährungEin Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch, das erste Exemplar habe ich heute Morgen in meinen Händen gehalten!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und

praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden
ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung