



Gesunder
Genuss

8 schnelle und leckere
Desserts zum Genießen



Banana-Split

Zutaten für 1 Portion:

- 1 Banane
- 1 TL Honig
- 1 Handvoll Nüsse, grob gehackt
- 1 EL Trockenfrüchte
- 1 TL Chiasamen
- 2 TL Nussmus

1

Bananen schälen, längs halbieren und auf einen Teller mit der Schnittseite nach oben legen.

2

Banane mit Honig bestreichen, Nüsse, Trockenfrüchte und Chiasamen darüber geben und mit Nussmus toppen.



Blaubeer-Joghurt Muffins

Zutaten für 12 Muffins:

- 65 g weiche Butter oder flüssiges Kokosöl
- 100 g Erythrit
- 2 Eier (Gr. M)
- 150 g Naturjoghurt
- 50 ml (Mandel-/Hafer-)Milch
- 100 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 150 g gemahlene Nüsse (Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse)
- 1 Prise Salz
- 150 g (TK-)Blaubeeren
- Etwas gehobelte Mandeln
- Muffinblech und Muffinförmchen

- 1** Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 160 Grad) vorheizen.
- 2** Für den Muffinteig Butter/Kokosöl und Erythrit verrühren, die Eier unterrühren und anschließend Joghurt und Milch dazugeben. Alles gut verrühren.
- 3** Mehl, gemahlene Nüsse, Backpulver und Salz vermischen und unter den Teig rühren.
- 4** Mit einem Esslöffel den Teig gleichmäßig auf die Muffinförmchen verteilen. Blaubeeren auf die Förmchen verteilen und etwas in den Teig drücken. Gehobelte Mandeln darauf verteilen.
- 5** Nun die Muffins im vorgeheizten Ofen ca. 22–25 Minuten backen.



© RomanaMarr/shutterstock.com

Saftiges Bananen-Nuss-Brot

Zutaten für 1 Brot:

- 4 sehr reife Bananen
- 80 ml Olivenöl
- 100 g flüssiger Honig
- 75 g Hafer-/Dinkel-/Urdinkel-Flocken
- 200 g Dinkelmehl (Type 1050)
- 100 g gemahlene Nüsse
- 1 Handvoll Nüsse, grob gehackt
- 2 Eier
- 60 ml (Hafer-)Milch
- 2 TL Backpulver
- 2 TL Zimt
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 Prise Salz
- Optional: gehackte Nüsse

1

Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

2

Für den Teig 3 Bananen mit einer Gabel zu Mus zerdrücken. Olivenöl und Honig in einer Schüssel verrühren. Alle restlichen Zutaten bis auf die übrige Banane in die Schüssel geben und zu einem cremigen Teig verrühren.

3

Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben. Die übrige Banane schälen, längs halbieren und auf den Teig legen. Nach Belieben noch zusätzlich mit Dinkelflocken, gehackten Nüssen und etwas Zimt bestreuen.

4

Das Bananenbrot für ca. 60 Minuten im Backofen backen. Anschließend aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.



Tipp: Dazu passt (Soja-)Joghurt, Nussmus und Beeren.



Schoko-Vanille Chia-Pudding

Zutaten für 2 Portionen:

- 40 g Chiasamen
- 120 ml Wasser
- 120 ml Kokosmilch
- 1 EL Erythrit
- ½ TL Vanilleextrakt
- 1 EL Kakaopulver

Zum Garnieren:

- Mandeln
- Marmelade
- Nussmus
- (dunkle) Schokolade

- 1** Chiasamen in eine Schüssel geben und mit Wasser übergießen. Gut umrühren und eindicken lassen.
- 2** Vanille und Erythrit unter die Kokosmilch rühren und auf zwei Portionen aufteilen. In eine Portion das Kakaopulver einrühren und durchziehen lassen.
- 3** Die Chiasamen jeweils gleichmäßig auf die beiden Portionen verteilen und gut umrühren.
- 4** Nun geht es ans Schichten der Gläser: Jeweils die Hälfte des Schoko-Puddings unten in das Glas geben, gefolgt von einer Schicht Vanille-Pudding.
- 5** Nach Belieben mit Mandeln, Marmelade, Nussmus und dunkler Schokolade garnieren und genießen.



© Pixel-Shot/stock.adobe.com

Kaki-Joghurt mit Granola

Zutaten für 2 Portionen:

- 250 g Kaki (Optional: Kirschen, Beeren, Aprikosen)
- 1 TL Honig
- 5 EL Orangensaft
- 125 g Joghurt
- 125 g Mascarpone
- 20 ml Mandelmilch
- 4 EL Granola

- 1** Kaki gut waschen, das Grün entfernen und in kleine Stücke schneiden. Zusammen mit dem Honig und Orangensaft in eine Pfanne geben. Kurz aufkochen und zugedeckt auf kleinster Stufe weich köcheln lassen. Anschließend abkühlen lassen.
- 2** Joghurt mit Mascarpone und Mandelmilch verrühren.
- 3** In beiden Gläsern jeweils Mandeljoghurt, 2 EL Granola und Kakikompott schichten und nach Belieben garnieren.



Proteinreicher Kaiserschmarrn

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Ei
- 60 g Skyr oder Quark
- 30 g Dinkelmehl
- ½ TL Backpulver
- 1 TL Ahornsirup
- 2–3 EL Trockenfrüchte (Rosinen)
- Etwas Kokosöl zum Braten

1

Für den Teig Ei, Skyr, Mehl, Backpulver und Ahornsirup in einer Schüssel mit einem Schneebesen verrühren.

2

Anschließend Trockenfrüchte hinzufügen und nochmals vermischen.

3

Den Teig in einer mit etwas Öl bepinselten Pfanne auf niedriger Stufe wie ein Pfannkuchen ausbacken. Zwischendurch immer wieder wenden. Zum Schluss den Pancake mit einem Pfannenwender in mundgerechte Stücke zerteilen und mit z. B. Apfelmark und mit etwas Puderzucker noch warm servieren.



Tipp: Dazu passt Apfelmark, Puderzucker und Beerenkompott.



© vaaseena/stock.adobe.com

Vegane Erdnusspralinen

Zutaten für 12 Stück:

- 150 g cremiges Erdnussmus (Erdnussbutter)
- 50 g Ahornsirup
- 4–5 EL Kokosmehl
- ½ TL Vanilleextrakt
- 1 Prise Meersalz
- 120 g dunkle Schokolade
- ½ TL Kokosöl

1

Erdnussmus, Ahornsirup, Mehl, Vanilleextrakt und Meersalz in eine Küchenmaschine oder in einen Zerkleinerer geben und zu einer feinen, homogenen Masse mixen.

2

Jeweils einen Esslöffel der Masse entnehmen und daraus mit den Händen kleine Kugeln formen. Die Kugeln auf einen Teller setzen und ungefähr eine halbe Stunde in den Gefrierschrank geben.

3

In der Zwischenzeit Schokolade und Kokosöl über einem Wasser schmelzen.

4

Die Kugeln nacheinander mit geschmolzener Schokolade umhüllen und anschließend auf einem mit Backpapier belegten Blech fest werden lassen. Die Kugeln halten sich im Kühlschrank aufbewahrt rund eine Woche.



© Nelea Reazantev / stock.adobe.com

Vollkorn Frenchtoast

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Eier (Größe M)
- 4 EL Milch (1,5 % Fett)
- 1 Prise gemahlener Zimt
- 1 Prise Vanilleextrakt
- 2 TL Honig
- 4 Scheiben Vollkornbrot/-toast

1

Eier, Milch, Zimt und Vanilleextrakt in einer Schüssel verquirlen.

2

Die Vollkornscheiben beidseitig in die Mischung tauchen und in einer antihafbeschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten nacheinander goldgelb anbraten.

3

Die Toastscheiben mit Honig und optional etwas Obst der Saison servieren, z.B. ein schneller Bratapfel aus der Pfanne.



Schneller Bratapfel – so geht's:

Einen Apfel in Spalten schneiden und mit 2 EL Wasser und 1 EL Honig/Ahornsirup in einer Pfanne 2 Min. leicht karamellisieren lassen.

Weitere leckere Rezepte
finden Sie in unserem
Onlinemagazin

Ein guter Tag beginnt mit LaVita.

Jeden Morgen LaVita ins Glas, jeden Tag rundum gut versorgt.
Für mehr Energie¹ und ein stabiles Immunsystem².



LaVita.
Das Mikronährstoffkonzentrat.

lavita.de
0871 / 972 170



¹ **Energie:** LaVita liefert reichlich Eisen, Folsäure, Magnesium, Niacin, Vitamin C, Vitamin B2, B12 und B6, die zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung beitragen. ² **Immunsystem:** LaVita enthält mit Eisen, den Vitaminen C, A, D, B6, B12, Folsäure, Kupfer, Selen und Zink alle relevanten Mikronährstoffe, die die normale Funktion des Immunsystems unterstützen.

Impressum

Herausgeber:

LaVita GmbH, Ziegelfeldstr. 10, 84036 Kumhausen

Hinweis: Die Texte des E-Books basieren auf aktuellen ernährungswissenschaftlichen Grundsätzen. Eine Haftung des Herausgebers oder seiner Beauftragten für Personen- Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Vervielfältigung nur mit Genehmigung des Herausgebers gestattet. Verwendung oder Verbreitung durch unautorisierte Dritte in allen gedruckten, audiovisuellen, akustischen oder anderen Medien ist untersagt.