



Zuckerarmer
Genuss

8 schnelle und gesunde
Snacks zum Genießen



Erdnuss-Dattel-Pralinen mit Pistazien

Zutaten für 12 Stück:

- 12 Soft-Datteln, entsteint (z. B. Medjool-Datteln)
- 6 TL Erdnussbutter
- 12 Pistazien

1

Datteln an der Schnittseite aufdrücken und mit je einem halben Teelöffel Erdnussbutter befüllen.

2

Pistazien klein hacken und über den befüllten Datteln verteilen.



Tipp: Sie können auch verschiedene Nüsse, Kakaonibs oder getrocknete Beeren als Topping wählen.



© Nataliya Arzamasova/shutterstock.com

Dattel-Haselnuss-Kekse

mit Schokoladenfrosting

Zutaten für 12 Stück:

- 100 g Soft-Datteln, entsteint
- 50 g Haselnüsse
- 50 g Mandeln
- 2 EL ungesüßtes Kakaopulver
- 1 Prise Salz
- n. B. 1 Prise gemahlene Vanille

Für die Füllung:

- 100 g (dattelgesüßte) Schokolade, mind. 70 % Kakaoanteil
- 12 Walnushälften (geschält)

1

Datteln klein schneiden und Nüsse grob hacken. Gesamte Datteln, je die Hälfte der Nüsse, Kakaopulver, Salz und ggf. Vanille in einer Küchenmaschine portionsweise fein mixen. Mit den restlichen gehackten Nüssen vermischen.

2

Masse ca. 2 cm hoch in eine kleine, mit Frischhaltefolie ausgelegte flache Form verteilen und sorgfältig festdrücken. Im Kühlschrank ca. 2 Stunden fest werden lassen.

3

Dattel-Nuss-Masse aus der Form stürzen. Mit einem Kreisausstecher (ca. 4 cm Ø) ca. 12 Kreise ausstechen und eine kleine Mulde eindrücken.

4

Schokolade in einem Wasserbad schmelzen und je einen Esslöffel in die Mulden füllen. Kurz fest werden lassen und die Walnüsse darauf verteilen.



© vaaseenaar/stock.adobe.com

Schokoladen-Kokos

Riegel

Zutaten für 10 Stück:

Für die Kokosfüllung:

- 200 g Kokosraspeln
- 2 EL Ahornsirup bzw. Honig
- 4 EL Kokosöl, flüssig
- 100 g Kokosmilch, cremig

Für den Schokoladenüberzug:

- 200 g (dattelgesüßte) Schokolade, mind. 70 % Kakaoanteil
- 3 EL Kokosöl

1

Für die Kokosfüllung die Kokosraspel, Ahornsirup, Kokosöl und Kokosmilch in einen Mixer bzw. Zerkleinerer geben und die Zutaten so lange zerkleinern, bis eine homogene Masse entstanden ist. Die einzelnen Zutaten sollten gut zusammenhalten. In Frischhaltefolie eingepackt für 15 Minuten in den Gefrierschrank geben.

2

In der Zwischenzeit die Schokolade in einem Wasserbad schmelzen lassen und Kokosöl unterrühren.

3

Die Kokosmasse aus dem Gefrierschrank nehmen und kleine Riegel formen. Die einzelnen Riegel in das Schokoladenbad eintauchen und mit Schokolade umhüllen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Gitter trocknen lassen.



© vm2002/stock.adobe.com

Energy Balls

Zutaten für ca. 10 Stück:

- 50 g gehackte Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse oder Cashews
- 100 g Soft-Datteln, entsteint
- 50 g Haferflocken, fein
- 1 EL ungesüßtes Kakaopulver
- 1 Prise Salz

1

Die gehackten Nüsse mit Datteln, Haferflocken, Kakaopulver und Salz in einen Multi-Zerkleinerer oder eine Küchenmaschine geben. Alles fein zerkleinern.

2

Jeweils einen Teelöffel der Masse herausnehmen und zu einer Kugel formen.



Banana Bites

Zutaten für 10 Stück:

- 2 Bananen
- 100 g (dattelgesüßte) Schokolade, mind. 70 % Kakaoanteil
- 1 EL Kokosöl
- 5 EL gehackte Nüsse
- 3 EL Kakaonibs

1

Bananen schälen und jeweils fünfteln. Nüsse und Kakaonibs in einer kleinen Schüssel vermengen.

2

Schokolade in einem Wasserbad schmelzen und Kokosöl unterrühren.

3

Bananen zur Hälfte in die Schokolade tauchen und mit einem Zahnstocher aufspießen. Mit je einem Teelöffel der Nuss-Kakaonibs-Mischung toppen.



Cremiger Mandelshake

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 große Banane
- 400 ml Mandel- oder Hafermilch
- 1 EL Cashewmus
- 2 TL Limettensaft
- 50 g Mandeln

Zum Bestreuen:

- 1 Prise Zimt

1

Banane schälen und klein schneiden.

2

Alle Zutaten in einen Mixer geben und auf höchster Stufe mixen, bis der Shake schön cremig ist.

3

Anschließend in zwei Gläser füllen und mit Zimt bestreuen.



Superfood Nussriegel

Zutaten für ca. 12 Stück:

- 150 g Haferflocken
- 100 g Mandeln
- 50 g Walnüsse
- 80 g Honig
- 50 g Kokosöl
- 50 g Kürbiskerne
- 60 g Cranberries
- 3 EL Chiasamen
- 3 EL Leinsamen
- ¼ TL Zimt
- ¼ TL Salz

1

Backofen auf 170°C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Backform (20x20cm) mit Backpapier auslegen. Haferflocken, Mandeln und Walnüsse in einen Zerkleinerer geben und grob zerkleinern.

2

Cranberries mit einem Messer klein schneiden und zusammen mit den Samen zu der Haferflocken-Nuss-Mischung geben.

3

Honig und Kokosöl in einem Topf leicht erhitzen, Zimt und Salz dazugeben und über die Haferflocken-Nuss-Mischung geben. Alles gut vermengen.

4

Das Ganze nun in die Form geben. Mit Backpapier abdecken und mit einer anderen Form oder einem Glas die Masse fest zusammendrücken.

5

Die Riegel im vorgeheizten Ofen für 20–25 Minuten backen. Werden die Haferflocken zu dunkel, können Sie diese bis Ende der Backzeit mit Alufolie abdecken.

6

Auf Raumtemperatur abkühlen lassen und anschließend in die gewünschte Riegelgröße schneiden.



© New Africa/shutterstock.com

Süßer Puffreis

Zutaten für ca. 15 Stück:

- 100 g gepuffter Reis
- 2 EL Kokosöl
- 100 g Ahornsirup
- 120 g Erdnussmus
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Salz

1

Ahornsirup mit Kokosöl in einem Topf leicht erhitzen. Zimt und Salz unterrühren und vom Herd nehmen. Anschließend Erdnussmus unterrühren.

2

Puffreis in eine Schüssel geben und Ahornsirup-Erdnussmus-Gemisch darüber geben. Gut verrühren und die Masse in eine rechteckige Form geben. Mit einem Löffel etwas andrücken.

3

Das Ganze nun für ca. 1 Stunde im Kühlschrank fest werden lassen.

4

Den Puffreis anschließend aus der Form nehmen und mit einem scharfen Messer in Riegel schneiden.



Tipp: Alternativ können Sie das Kokosöl und Ahornsirup auch durch dunkle (dattelgesüßte) Schokolade ersetzen.

Ein guter Tag startet mit LaVita.

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



LaVita.
Das Mikronährstoffkonzentrat.

lavita.de
+49 (0)871 / 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.