

Rezeptideen

Snacks und mehr für die Mittagspause
und Zwischendurch mit wenig Zucker



Bunte Gemüsefrittata



Zutaten für 4-6 Portionen:

- Kokosöl
- 10g Butter
- 2 dicke Scheiben Frühstücksspeck, Fettrand entfernt, gewürfelt
- 1 kleine Stange Lauch, nur den weißen Teil in feine Ringe geschnitten
- 200g Kürbisfruchtfleisch, in Würfel geschnitten, gedämpft
- 2 Zucchini, in Würfel geschnitten, gedämpft
- etwa 10 kleine Brokkoliröschen, gedämpft
- 1 große Handvoll zarte junge Spinatblätter
- 8 Cherrytomaten halbiert
- 8 Bio-Eier, verquirlt
- 250g Sahne oder Milch
- 120g Feta, zerbröckelt
- 60g geriebener Cheddar
- Blattsalat, zum Servieren

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Eine 25 x 20 cm große Auflaufform mit Kokosöl einfetten. Die Butter in einer mittelgroßen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Speck und Lauch etwa 5 Minuten darin garen, bis der Lauch weich ist.

Das gedämpfte Gemüse, Spinat und Tomaten in die Pfanne geben und behutsam durchrühren. Einen Deckel auflegen und die Zutaten einige Minuten ohne Rühren garen, bis das Gemüse etwas weich ist.

In einer Schüssel die verquirlten Eier mit Sahne verrühren und großzügig mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen. Speck-Gemüse-Mischung in der Auflaufform gleichmäßig verteilen. Mit Feta und Cheddar bestreuen, dann die Eier-Sahne darübergießen. Die Frittata 35 – 40 Minuten im Ofen backen, bis die Eier gestockt sind. Mit einem schlichten Blattsalat servieren.

Linsensalat mit Mango



Zutaten für 2 Portionen:

100g Belugalinsen
500ml Gemüsebrühe
½ Möhre
1 rote Zwiebel
4 Datteln, getrocknet und entsteint
3 EL Olivenöl
½ Mango
1 Avocado
1 Bund glatte Petersilie
2 EL Leinöl oder Olivenöl
1 Zitrone
Salz
Pfeffer

- 1) Die Belugalinsen in der Gemüsebrühe 30 Minuten bissfest kochen
- 2) Die Möhre putzen, waschen, schälen und würfeln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Datteln ebenfalls in Würfel schneiden.
- 3) In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und Möhre, Zwiebel und Datteln einige Minuten darin anbraten, zwischendurch umrühren.
- 4) Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern abschneiden und würfeln. Die Avocado rundum längs einschneiden. Beide Avocadohälften gegeneinanderdrehen und so öffnen. Mit einem Löffel den Kern herausnehmen, dann das Fruchtfleisch herauslösen und ebenfalls in Würfel schneiden.
- 5) Das Wasser der gekochten Linsen abtropfen lassen und die Linsen mit Möhre, Zwiebel, Datteln, Mango und Avocado vermengen. Danach Petersilie waschen, trocken tupfen, fein hacken und zum Salat geben.
- 6) Für die Vinaigrette 1 EL Olivenöl mit dem Leinöl vermengen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu dem Öl geben und verrühren.

Zweierlei Pommes



Zutaten für 2 Portionen:

Für die Kartoffel-Pommes

600g Kartoffel

4 EL Olivenöl

1TL Paprikapulver, edelsüß

½ TL Salz

Für die Süßkartoffel-Pommes:

600g Süßkartoffeln

4 EL Maisstärke

4 EL Olivenöl

1 TL Paprikapulver, edelsüß

½ TL Salz

Für die Kartoffel-Pommes:

- 1)Kartoffeln schälen und in etwa 1cm breite Stifte schneiden. 10 Minuten kochen, danach das Wasser abschütten und die Kartoffelstifte kurz abkühlen lassen.
- 2)Den Backofen auf 200° C Umluft vorheizen
- 3)Die Kartoffelstifte mit dem Olivenöl, Salz und Paprikapulver in einer Schüssel vermengen. Dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Ofen 30 Minuten backen. Nach 15 Minuten wenden. Anschließend salzen und servieren.

Für die Süßkartoffel-Pommes:

- 1)Süßkartoffel schälen und in etwa 1cm breite Stifte schneiden. Die Süßkartoffelstifte waschen und trocken tupfen.
- 2)Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.
- 3)Die Süßkartoffelstifte zunächst mit Maisstärke vermischen, dann Olivenöl und Paprikapulver zugeben und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen 30 Minuten backen. Nach 15 Minuten wenden. Anschließend salzen und servieren.

Mayonnaise & Curry-Ketchup



Zutaten für 2 Portionen:

Mayonnaise:

75ml Sonnenblumenöl
1TL Apfelessig
200g Crème fraîche
1TL mittelscharfer Senf
1 Spritzer frisch gepresste Zitrone
Salz

Curry-Ketchup:

½ Mango (ca. 150g)
250g Tomaten
1 Schalotte
1 EL Olivenöl
1TL Honig oder Agavendicksaft
1 Msp. Chilipulver
Salz
Pfeffer
1EL Currypulver
1EL Maisstärke

Für die Mayo:

Öl, Apfelessig, Crème fraîche, Senf, Zitronensaft und Salz in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät vermengen.

Für das Ketchup:

Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern abschneiden. Die Tomaten waschen, trocknen und den Strunk entfernen. Tomaten und Mango klein schneiden und pürieren. Schalotte fein würfeln, in Öl anbraten und mit dem Honig oder Agavendicksaft karamellisieren. Mit den Tomaten und der Mango ablöschen. Einmal aufkochen, dann 30 Minuten köcheln lassen. Gewürze und Maisstärke hinzugeben und noch einmal aufkochen. Danach den Curry-Ketchup erneut pürieren.

Erdnuss-Energy-Balls



Zutaten für 8 Stück

180g Datteln

120g Erdnusskerne

20g Vollkorn-Haferflocken

1) Datteln grob würfeln und mit 100g Erdnüssen und den Haferflocken in einen Hochleistungsmixer geben. Alle so lange pürieren, bis eine glatte Masse entstanden ist.

2) Die Frucht-Nuss-Masse zu 8 Kugeln formen. Restliche Erdnüsse fein hacken und die Kugeln darin wenden. Die Energy-Balls vor dem Verzehr noch 30 Min. in den Kühlschrank stellen. Haltbarkeit: mindestens 2 Wochen im Kühlschrank

Variante 2

Für Mandel-Energy-Balls 2EL Vollkorn-Haferflocken mit 100g Mandeln, 180g Rosinen und 1 Prise gemahlener Vanille (nach Belieben) im Standmixer zu einer glatten Masse pürieren. Die Masse zu 8 Kugeln formen und vor dem Verzehr 30 min. kühlen.

Dreierlei Energy Balls



Zutaten für 6Stück

Schoko-Haselnuss-Energy-Balls:

100g Haselnusskerne

1 Msp. Vanille, gemahlen

1 EL rohes Kakaopulver

150g Datteln getrocknet (entsteint gewogen)

Apfelkuchen-Energy-Balls:

30g Datteln, getrocknet (entsteint gewogen)

50g Cashewkerne

30g Apfelringe, getrocknet (ungezuckert)

50g Rosinen

½ TL Zimt

Energy-Mozartkugeln:

60g ungesalzene Pistazienkerne

(ungeschält ca. 240g)

100g Mandelkerne

2 EL Agavendicksaft

150g Haselnusskerne

2 EL rohes Kakaopulver

1)Für die Schoko-Haselnuss-Energy-Balls Haselnusskerne, Vanille, Kakao und Datteln in einen leistungsstarken Mixer geben und so lange mixen, bis eine glatte Masse entstanden ist. Die Masse mit den Händen zu 6 Kugeln formen und vor dem Verzehr 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

2)Für die Apfelkuchen-Energy-Balls Datteln, Cashewkerne, Apfelringe, Rosinen und Zimt in einen leistungsstarken Mixer geben und so lange mixen, bis eine glatte Masse entstanden ist. Die Masse mit den Händen zu 6 Kugeln formen und vor dem Verzehr 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

3)Für die Energy-Mozartkugeln Pistazienkerne mit 2EL Wasser mixen. Den Mixer reinigen und die Mandelkerne mit 2EL Wasser und 1EL Agavendicksaft mixen. Den Mixer erneut reinigen und die Haselnusskerne mit 2EL Wasser, 1EL Agavendicksaft und dem Kakaopulver mixen. Die Pistazienmasse mit den Händen zu 6 kleinen Kugeln formen. Die Mandelmasse in 6 Teile teilen, dünn ausrollen und je eine Pistazienkugel hineinsetzen und mit der Mandelmasse ummanteln. Die Haselnussmasse in 6 Teile teilen und ausrollen, wieder jeweils eine Kugel hineinsetzen und mit der Haselnussmasse ummanteln. Vor dem Verzehr unbedingt 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Süßkartoffel-Brownies



Zutaten für 15 Stück

6 Datteln
300g Süßkartoffeln
30g Kokosöl
1 Msp. Gemahlene Vanille
Salz
½ TL Zimtpulver
30g rohes Kakaopulver
4 Eier (S)
60g gemahlene Mandeln

Außerdem:

Brownieform (20x26cm)
rohes Kakaopulver zum Bestäuben (nach
Belieben)

- 1) Die Datteln in einer Schüssel mit Wasser bedecken und 12 Std. (am besten über Nacht) einweichen. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- 2) Die Süßkartoffeln schälen, waschen, in grobe Stücke schneiden ein wenig Wasser bei mittlerer Hitze in ca. 10 Min. gar dünsten, anschließend abgießen und abtropfen lassen. Den Backofen auf 175° vorheizen. Die Brownieform mit Backpapier auslegen.
- 3) Das Kokosöl in einem Topf erwärmen. Süßkartoffeln und Datteln in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab pürieren. Mit Vanille, 1 Prise Salz, Zimt und Kakao würzen. Das Kokosöl, die Eier und die gemahlenden Mandeln dazugeben und unterrühren.
- 4) Den Süßkartoffelteig in die Form füllen und glatt streichen. Im Ofen (Mitte) 45 Min. backen. Die Form herausnehmen und die Kuchenplatte auskühlen lassen, dann in 15 gleich große Brownies schneiden. Nach Belieben mit Kakao bestäuben.

Himbeer-Froyo-Bites



Zutaten für 10 Stück

150g griechisches Joghurt (10% Fett)

1 Msp. gemahlene Vanille

50g Himbeeren

Pralinen- oder Eiswürfelform, alternativ
kleine Kastenform

- 1) Den Joghurt mit der Vanille verrühren. Himbeeren waschen und nur falls nötig abbrausen und trocken tupfen. Die Beeren mit einer Gabel zerdrücken und unter den Vanillejoghurt mischen.
- 2) Den Himbeerjoghurt in die Eiswürfelformen füllen und mindestens 4 Std. tiefkühlen. Dann bei Bedarf die Bites herauslösen und lutschen.

Variante Phase 2

Die Frozen-Banana-Bites 2 Bananen schälen und in grobe Stücke schneiden. Mit 2EL Erdnussmus mit dem Pürierstab pürieren. 20g Erdnuskerne hacken und untermischen. Die Masse in Eiswürfel- oder Pralinenformen füllen und mindestens 4 Std. tiefkühlen. Dann bei Bedarf die Bites herauslösen und lutschen.

Erdbeer-Pina-Colada-Popsicles



Zutaten für 8 Stück

450g Ananas
150g Kokosmilch
80g Erdbeeren

Außerdem
8 Popsicle-Förmchen
(à ca. 150 ml)
8 Holzstiele

- 1) Die beiden Enden der Ananas abschneiden, dann die Ananas schälen und von den "braunen Augen" befreien. Ananas (es sollten 350g Fruchtfleisch sein) in grobe Würfel schneiden, mit der Kokosmilch in einen Standmixer geben und cremig pürieren. Das Ananaspüree in die Förmchen füllen, sodass diese nicht ganz gefüllt sind.
- 2) Die Erdbeeren waschen, putzen, mit 2EL Wasser in den Standmixer geben und ebenfalls cremig pürieren. Das Erdbeerpüree auf dem Ananaspüree verteilen, die Holzstiele in die Förmchen stecken. Die Popsicles mindestens 4 Std. tiefkühlen. Dann aus den Förmchen lösen und gießen.

Apfel-Aprikosen-Kekse



Zutaten für 10 Stück

1 Apfel
½ Zitrone
60 ml Hafermilch
50 ml Sonnenblumenöl
100g Vollkornhaferflocken
150g Dinkelvollkornmehl
½ TL Zimt
80g Aprikosen, getrocknet (ungeschwefelt)

- 1) Den Backofen auf 175° C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 2) Apfel waschen, trocknen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch raspeln. Die Zitrone auspressen und den Saft über den Apfel träufeln. Hafermilch und Öl in einer Schüssel zu dem Apfel geben.
- 3) In einer zweiten Schüssel die Haferflocken mit Dinkelvollkornmehl und Zimt vermengen. Die Aprikosen in feine Stücke schneiden und zufügen. Die Apfelmasse unter Rühren dazugeben und so lange weiterrühren, bis ein glatter Teig entstanden ist.
- 4) Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Mit bemehlten Händen 10 tischtennisballgroße Kugeln formen, diese dann zu Keksen platt drücken, mit etwas Abstand auf das Backblech setzen und 15 Minuten im vorheizten Ofen auf der mittleren Schiene backen.

Beeren-Quinoa-Joghurt



Zutaten für 2 Portionen

50g weiße Quinoa

15g Mandeln

150g gemischte Beeren

(z.B. Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren,
Erdbeeren)

150g griechischer Joghurt

1Msp. Gemahlene Vanille

- 1) Quinoa in ein Sieb geben, abbrausen und abtropfen lassen. In einem Topf 150ml Wasser zum Kochen bringen. Quinoa dazugeben und bei mittlerer Hitze in ca. 10 Min. gar köcheln lassen, dabei zwischendurch umrühren. Die Quinoa abgießen und auskühlen lassen.
- 2) Inzwischen die Mandeln grob hacken. Die Beeren waschen, abbrausen und trocken tupfen, putzen. Große Beeren nach Belieben kleiner schneiden.
- 3) Die Quinoa mit dem Joghurt und gemahlener Vanille verrühren und auf zwei Schüsseln verteilen. Die Beeren darauf verteilen, die Mandel darüberstreuen.

Zucchini-Erbсен-Puffer mit Tomaten Salsa



Zutaten für 8 Puffer

2 mittelgroße Zucchini (etwa 300g)
75g TK-Erbсен, aufgetaut
2 Frühlingszwiebeln fein gehackt
Je 1EL fein gehackte glatte Petersilie und
Minze
2TL fein abgeriebene Schale von 1 Bio-
Zitrone
3 Bio Eier, leicht verquirlt
25g Mandelmehl oder sehr fein gemahlene
Mandeln
1 – 2 EL Butter

Für die Tomaten-Salsa

3 Eiertomaten, entkernt, klein gewürfelt
½ kleine rote Paprikaschote, entkernt, klein
gewürfelt
½ Frühlingszwiebel, fein gehackt
1EL Kapern
1EL Olivenöl
2-3TL Rotweinessig

Zucchini-Erbсен-Puffer:

Die Zucchini raspeln, großzügig salzen und 15 Minuten ziehen lassen. Anschließend überschüssige Flüssigkeit mit den Händen ausdrücken und die Zucciniraspel in eine große Schüssel geben.

Zucchini mit Erbsen, Frühlingszwiebeln, Kräutern, Zitronenschale, Eiern und Mandelmehl mischen. Großzügig mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

In einer großen Pfanne die Butter auf mittlerer Stufe erhitzen. Den Pufferteig mit einem großen Löffel portionsweise in die Pfanne geben, die Puffer behutsam flach drücken und jede Seite 2 – 3 Minuten braten. Die Puffer erst wenden, wenn das Ei an der Oberfläche gestockt ist. Restlichen Pufferteig genauso verarbeiten, dabei nach Bedarf noch etwas Butter in die Pfanne geben. Die fertigen Puffer warmhalten.

Tomaten-Salsa:

Tomaten, Paprika, Frühlingszwiebeln und Kapern in einer kleinen Schüssel mit Olivenöl und nach dem Geschmack mit Essig mischen, salzen und pfeffern.

Quinoa Kaiserschmarrn



Zutaten für 2 Portionen

100g Himbeeren (ersatzweise aufgetaute TK-Himbeeren)
10g Chia-Samen
150g weiße Quinoa
375ml Mandeldrink
1 Bio Zitrone
80 Rosinen
2 EL Kokosöl

- 1) Die Himbeeren verlesen und nur falls nötig abbrausen und trocken tupfen. Beeren in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren, die Chia-Samen unterrühren. Die Mischung abgedeckt 30 Min. im Kühlschrank quellen lassen. Anschließend die Chia-Marmelade noch einmal pürieren.
- 2) Inzwischen Quinoa in ein Sieb geben, abbrausen und abtropfen lassen. In einem Topf den Mandeldrink zum Kochen bringen. Quinoa dazugeben und bei mittlerer Hitze in ca. 10 Min. gar köcheln lassen, dabei zwischendurch umrühren. Quinoa mit dem Pürierstab pürieren.
- 3) Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Mit den Rosinen unter die Quinoa mischen.
- 4) Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Quinoa-Masse in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 2 – 3 Min. backen, bis die untere Seite goldbraun ist. Pfannkuchen wenden und auch die zweite Seite goldbraun backen, dann den Pfannkuchen in mundgerechte Stücke zupfen. Den Quinoa-Kaiserschmarrn auf Teller verteilen und mit Chia-Marmelade servieren.

Tipp:

Im Kühlschrank aufbewahrt und gut verschlossen ist die Chia-Marmelade 2 – 3 Tage haltbar.

Spinat-Feta-Muffins



Zutaten für 12 Stück

100g weiße Quinoa
200g Blattspinat
1 Zwiebel
150g Schafskäse (Feta)
2 Eier (S)
Salz, Pfeffer
1TL frisch geriebene Muskatnuss
50g Gouda

Außerdem:
12er-Muffinform
Fett für Form

- 1) Quinoa in ein Sieb geben, abbrausen und abtropfen lassen. In einem Topf 250ml Wasser zum Kochen bringen. Quinoa dazugeben und bei mittlerer Hitze in ca. 10 Min. gar köcheln lassen, dabei zwischendurch umrühren. Die Quinoa abgießen und abkühlen lassen.
- 2) Den Backofen auf 175° vorheizen. Die Mulden der Muffinform einfetten. Den Spinat verlesen, waschen und tropfnass in einen Topf geben. Bei kleiner Hitze in ca. 5 Min zusammenfallen lassen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Feta in kleine Stücke schneiden.
- 3) Die Eier verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit Spinat, Zwiebel und Feta unter die Quinoa mischen. Den Gouda fein reiben.
- 4) Quinoa-Masse in den Mulden der Muffinform verteilen, den Käse darüberstreuen. Die Form in den Ofen (Mitte) schieben und die Muffins ca. 40 Min. backen. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen und aus der Form lösen.

Pizza-Muffin



Zutaten für 12 Stück

1 kleine Möhre
80g getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt)
50g Gouda
1 Bund Basilikum
200g Vollkorn-Dinkelmehl
2 EL Backpulver
Salz, Pfeffer
1 TL getrocknete Oregano
1 Ei
2EL Olivenöl
250 ml Milch
20g Pinienkerne

Außerdem:

12er-Muffinform
Fett für die Form

- 1) Den Backofen auf 175° vorheizen. Die Mulden der Muffinform einfetten. Möhre schälen und grob raspeln. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Den Gouda fein reiben. Das Basilikum abrausen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken.
- 2) In einer Schüssel das Vollkorn-Dinkelmehl mit dem Backpulver, $\frac{1}{2}$ TL Salz, etwas Pfeffer und dem Oregano vermischen. Ei, Olivenöl, Milch und Käse dazugeben und alles mit den Rührbesen des Handrührgeräts zu einem Teig verrühren. Möhre, Tomaten, Basilikum und Pinienkerne dazugeben und untermischen.
- 3) Den Teig in Mulden der Muffinform verteilen. Die Form in den Ofen (Mitte) schieben und die Muffins in ca. 25 Min. goldbraun backen. Dann herausnehmen, kurz abkühlen lassen und aus der Form lösen.

Gefüllte Paprika mit Chilimandeln



Zutaten für 2 Portionen

2 rote Spitzpaprikaschoten

4EL Olivenöl

50g Buchweizen

½ Bund Petersilie

1 ½ rote Chilischoten

175g Frischkäse

Salz, Pfeffer

30g Mandeln

- 1) Die Paprikaschoten halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen. Eine Auflaufform mit 2EL Olivenöl einfetten und die Paprikahälften hineinsetzen. Den Backofen auf 200° vorheizen.
- 2) Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Darin den Buchweizen ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze anrösten, zwischendurch umrühren. Dann in eine Schüssel geben, die Pfanne sauber auswischen.
- 3) Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Chilischoten halbieren, Kerne entfernen, die Hälften waschen und fein hacken. Zwei Drittel der Chilis mit der Petersilie, dem Frischkäse und dem Buchweizen vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Buchweizen-Frischkäse-Füllung in den Paprikahälften verteilen
- 4) Die Mandeln grob hacken, mit den übrigen Chilis in die Pfanne geben und kurz anrösten, dann auf der Füllung verteilen. Die gefüllten Paprikaschoten im Ofen (Mitte) 20 Min. backen.

Saatencracker



Zutaten für ca. 50 Stück

80g Sonnenblumenkerne
15g Pinienkerne
80g Kichererbsenmehl (ersatzweise
Vollkorn-Dinkelmehl, dann aber Phase 2)
40g geschälte Hanfsamen
40g Leinsamen
10g Chia-Samen
1 TL Krümmelsamen
Salz, Pfeffer
1TL getrockneter Thymian
1TL getrockneter Rosmarin
1TL edelsüßes Paprikapulver
4EL Olivenöl

- 1) Den Backofen auf 175° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Sonnenblumen- und Pinienkerne grob hacken.
- 2) Die gehackten Kerne mit Kichererbsenmehl, Hanfsamen, Leinsamen, Chia-Samen, Kümmel, ¼ TL Salz, ½ TL Pfeffer, Thymian, Rosmarin und Paprikapulver in einer Schüssel vermischen. Olivenöl und 150 ml Wasser dazugeben und alles mit den Rührbesen des Handrührgeräts zu einem Teig verrühren.
- 3) Den Teig auf das Blech geben und mithilfe eines Esslöffels oder Teigschabers dünn verstreichen. Den Teig 10 Min. im Ofen (Mitte) backen.
- 4) Das Blech aus dem Ofen nehmen und die Teigplatte in Quadrate (ca. 5x5 cm) schneiden. Dann die Saatencracker in weiteren 20 Min. knusprig backen.

Viel Spaß beim Nachkochen!

Die Rezepte finden sich in folgenden Büchern wieder:

- Zuckerfrei - Die 40 Tage-Challenge von Hannah Frey
- Voll verzuckert - That sugar book von Damon Gameau
- Clean Eating Basics von Hannah Frey

