

SUSANNE KLUG

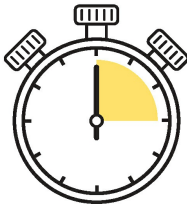
# Fix vom Bleeh!

MAX. 15  
Minuten  
SCHNIPPEL- UND  
RÜHRZEIT



# Kokos-Orangen-Granola

DIESES MÜSLI SCHMECKT BESONDERS GUT MIT VANILLE- ODER NATURJOGHURT. ABER AUCH EINFACH NUR SO, ZUM KNUSPERN FÜR ZWISCHENDURCH.



ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN

BACKZEIT: 30 MINUTEN

BACKOFEN: 175 °C (OBER-/UNTERHITZE, MITTE)

## FÜR CA. 20 PORTIONEN

300 G KERNIGE HAVERFLOCKEN

100 G QUINOA-POPS (AUS DEM REFORMHAUS)

100 G CASHEWKERNE

80 G KÜRBISKERNE

50 G KOKOSFLOCKEN

4 EL KOKOSÖL

5 EL AHORNSIRUP

ABGERIEBENE SCHALE VON

1 BIO-ORANGE

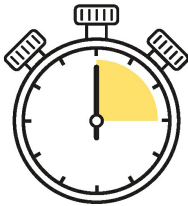
**1** Die trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen. Das Öl in einem kleinen Topf erhitzen und dann mit dem Ahornsirup unter das Müsli mischen. Ein Backblech mit Backpapier belegen und die Müslimischung daraufstreichen.

**2** Das Müsli im Ofen etwa 30 Minuten backen. Das Blech aus dem Ofen nehmen und die Orangenschale über das warme Müsli streuen. Die Mischung auf dem Blech erkalten lassen und mit den Fingern etwas zerbröseln. In ein großes Gefäß mit Deckel umfüllen.

„FÜR MICH DER PERFEKTE START IN DEN TAG!“

# Dattel-Nuss-Riegel

DIE STECKEN VOLLER KRAFT UND VITAMINE – UND SIND AUCH SUPERGUT FÜR DIE BROTTZEITBOX!



ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN

BACKZEIT: 12 MINUTEN

BACKOFEN: 175 °C (OBER-/UNTERHITZE, MITTE)

FÜR CA. 30 STÜCK

100 G DATTELN (ENTSTEINT)

300 G KERNIGE HAVERFLOCKEN

50 G KAKAOPULVER

50 G GEHACKTE MANDELN

50 G HASELNUSSBLÄTTCHEN

1 EL ZIMTPULVER

80 G SONNENBLUMENÖL

250 G HONIG

**1** Die Datteln in kleine Würfel schneiden und mit allen anderen Zutaten in einer großen Schüssel vermischen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Masse gleichmäßig auf dem Blech verteilen, glatt streichen und mit den Händen fest andrücken.

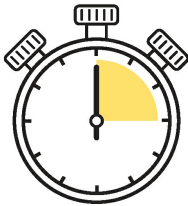
**2** Die Masse im Ofen etwa 20 Minuten knusprig backen. Das Blech herausnehmen, das Ganze etwa 5 Minuten abkühlen lassen und noch warm in Rechtecke schneiden.

**TIPP:** Die warme Masse können Sie mit etwas flüssiger Schokolade beträufeln und abkühlen lassen.



# Gebackener Chiapudding

DEN MACHEN WIR GANZ OFT AM WOCHENENDE – WENN EIN BISSCHEN ZEIT IST. AUCH DEN KINDERN SCHMECKT DER VERRÜCKTE PUDDING.



ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN

BACKZEIT: 30 MINUTEN

BACKOFEN: 160 °C (UMLUFT, MITTE)

## FÜR 6 PERSONEN

300 G CHIASAMEN

1 L KOKOSMILCH

ABGERIEBENE SCHALE VON

1 BIO-ORANGE

3 EIWEIß

SALZ

1-2 MANGOS

(CA. 600 G FRUCHTFLEISCH)

CA. 3 EL AKAZIENHONIG

1 HANDVOLL MINZEBLÄTTER

**1** Die Chiasamen in die Kokosmilch rühren und 5 Minuten quellen lassen. Dann die Orangenschale unterrühren. Die Eiweiße mit 1 Prise Salz zu steifem Schnee schlagen und unter den Chiapudding heben. Eine flache ofenfeste Form mit Backpapier auslegen. Den Chiapudding flach in die Form streichen.

**2** Die Mangos schälen, das Fruchtfleisch auf den flachen Seiten vom Stein schneiden und in dünne Spalten schneiden. Die Mangospalten auf dem Pudding verteilen und mit dem Honig beträufeln. Den Pudding im Ofen etwa 30 Minuten backen.

**3** Inzwischen die Minzeblätter waschen, trocken tupfen und fein hacken. Den Pudding auf Teller verteilen und mit Minze bestreuen.

„LECKER!“