

Gesund naschen
in der Weihnachtszeit

Rawsome Christmas



Mit Rezepten von Yoga Cuisine & Kathi kocht & Betti_licious



Foto: DAJOHA



Kathi kocht

Ich nasche gerne und das auch nicht wenig. Weil ich aber Wert auf einen gesunden Lebensstil und meine Fitness lege, habe ich in rohveganen Leckereien einen Weg gefunden wie ich beides vereinen kann.

Seit 2014 gibt es Kathi kocht - meinen Foodblog auf dem ich andere animieren möchte mehr pflanzliche Lebensmittel in ihr Leben zu lassen.

Autor von:





Lebkuchen Brownie Würfel.

von Kathi kocht

Zwei Klassiker vereint: Saftiger Lebkuchen darf in der Weihnachtszeit nicht fehlen und Brownies gehen sowieso immer. Diese Würfelchen vereinen beide Klassiker und sind so zu meinem Lieblingsrezept in der Weihnachtszeit geworden. Sie haben die Saftigkeit von fudgy Brownies, schmecken aber nach Weihnachten.

Lebkuchen Brownie Würfel

von Kathi kocht

Portionen	Kühlzeit	Zubereitungszeit
30 Stück	3 Stunden	40 min

Zutaten

Lebkuchen Brownie

- 400 g Cashewnüsse
- 320 g Dattelpaste
- 50 g roher Kakao
- 100 ml pflanzliche Milch
- 100 g gemahlene Mandeln
- Prise Salz

Lebkuchengewürzmischung

- 1 Kardamomkapsel
- 2 Pimentkörner
- 2 Nelken
- 2 Sternanis
- 1 TL Zimt, gemahlen
- 1 Msp. Koriander, gemahlen
- 1 Msp. Ingwer, gemahlen
- 1 Msp. Muskat, gemahlen
- 140 g rohe Schokolade
- 2 EL Mandelsplitter

Anleitung

Cashewnüsse über Nacht in Wasser einweichen. Abtropfwasser weggießen.

Für die Lebkuchengewürzmischung alle Zutaten im Mörser fein mahlen.

Cashews im Hochleistungsmixer zu Mus verarbeiten. Restliche Zutaten hinzugeben und die Masse in eine quadratische Form füllen und einfrieren.

Schokolade schmelzen. Die gefrorene Masse in gleich große Würfel schneiden und diese mit der Schokolade überziehen und Mandelsplitter darauf verteilen. Erneut einfrieren und im Kühlschrank oder Gefrierfach aufbewahren.

Aus dem Gefrierfach 5 Minuten vor dem Verzehr bei Raumtemperatur auftauen lassen.





Spekulatius Millionaire Bars.

von Kathi kocht

So knusprig wie sie aussehen schmecken sie auch! Millionaire Bars bestehen traditionell aus einem Shortbread Boden der von sich aus schon knackig ist. Für die Weihnachtsversion kommt eine ebenso knusprige Spekulatius Karamell Masse oben drauf und wer will kann die Bars sogar noch mit Schokolade toppen.

Spekulatius Millionäre Bars

von Kathi kocht

Portionen	Kühlzeit	Zubereitungszeit
10 Stück	3 Stunden	1 Stunde

Zutaten

Shortbread

- 125 g Cashewnüsse
- 120 g Hafermehl
- 60 g Xylitol
- 30 g lauwarmes Wasser
- 30 g Kokosöl, geschmolzen

Spekulatius-Karamell

- 100 g Kokosöl, geschmolzen
- 75 g Kakaobutter, geschmolzen
- 30 g Lucuma Pulver
- 30 g Mesquite Pulver
- 50 g Xylitol
- 50 g Kokosblütenzucker
- 75 g warmes Wasser

Schokoschicht

- 50 g Mandelmus
- 120 g warmes Wasser
- 50 g Kokosblütenzucker
- 100 g Kakaopaste, geschmolzen

Silikonform für Riegel

Anleitung

Für den Shortbread Boden, Cashews über Nacht einweichen. Abtropfwasser entfernen und die Cashews im Hochleistungsmixer zu Mus verarbeiten. Alle restlichen Zutaten hinzufügen und vermischen. Die Masse in Riegelförmchen füllen und einfrieren.

Für die Spekulatius-Karamell Schicht, alle Zutaten im Hochleistungsmixer vermengen und über dem Boden verteilen. Einfrieren bis die Schicht gefroren ist.

Für die Schokoschicht ebenfalls alle Zutaten im Mixer vermengen und über die Karamellschicht gießen. Einfrieren und die Bars vor dem Verzehr 10-15 Minuten aus der Form nehmen.





Biscoff Energiebällchen.

von Kathi kocht

Immer für eine Überraschung gut: Energiebällchen sorgen nicht nur für mehr Power und verwöhnen den süßen Gusto. Sie lassen sich auch wunderbar füllen. Diese halb-rohveganen Powerkugeln sind mit Karamellcreme gefüllt und von einer Mandel-Dattel Masse mit einem Hauch Orange umhüllt.

Biscoff Energiebällchen

von Kathi kocht

Portionen	Kühlzeit	Zubereitungszeit
8 Stück	1 Stunde	20 min

Zutaten

- 170 g Dattelpaste
- 100 g gemahlene Mandeln
- 1 EL Wasser
- Zeste einer Orange
- Prise Salz

Karamellfüllung:

- 100 g Biscoff Aufstrich

Anleitung

Um den Karamellkern herzustellen, forme den Aufstrich zu gleichmäßigen Kügelchen und lasse sie im Gefrierfach festwerden. Das funktioniert am besten, wenn du deine Hände leicht nass machst - so lässt sich der Aufstrich leichter formen. Die Kugeln auf einen mit Frischhaltefolie ausgelegten Teller legen und für 1 Stunde einfrieren.

In der Zwischenzeit alle restlichen Zutaten in einem Hochleistungsmixer vermengen. Die Masse kühl stellen.

40 g große Kugeln formen. Diese mit der Handfläche plattdrücken und eine gefrorene Karamellkugel in der Mitte platzieren. Die Kugel mit der Dattelmasse ummanteln und eine gleichmäßige Kugel formen.

Je nach Geschmack kannst du die Energiebällchen noch in Haselnusskrokant wälzen. Im Kühlschrank aufbewahren.





Marzipan Maroni Donuts.

von Kathi kocht

DoNuts! Denn diese Mini-Donuts sind eine gesunde, rohvegane Alternative zum frittierten Original. Gefüllt mit zwei Schichten: Maroni und Zimt-Marzipan und verziert mit essbarem Goldglitzer sorgen sie für einen echten Hingucker am Keksteller.

Marzipan Maroni Donuts

von Kathi kocht

Portionen	Kühlzeit	Zubereitungszeit
16 Stück	2 Stunden	40 Minuten

Zutaten

Maronimasse

- 250 g Maroni, gekocht
- 400 g Cashewnüsse
- 80 g Lucuma Pulver
- 2 EL Kokosblütensirup
- 100 ml pflanzliche Milch

Marzipan

- 300 g Mandeln
- 1 TL Zimt
- 1,5 TL Kokosöl, geschmolzen
- 3 EL Kokosblütensirup oder Süßungsmittel nach Wahl
- 140 g rohe Schokolade
- essbarer Glitzer

Anleitung

Cashewnüsse und Mandeln über Nacht separat in Wasser einweichen. Abtropfwasser weggießen.

Für den Maroniboden, Cashews im Hochleistungsmixer zu Mus verarbeiten. Maroni, Lucuma und pflanzl. Milch hinzugeben und alles zu einer cremigen Paste verarbeiten. Die Masse in die Mini-Donut Förmchen füllen (1/3 hoch) und einfrieren.

Für das Marzipan, Mandeln im Hochleistungsmixer zu Mandelpaste verarbeiten. Dazu alle Zutaten ca. 1 Minute auf hoher Stufe mixen. Die Masse gleichmäßig über dem Boden verteilen und im Gefrierfach fest werden lassen.

Schokolade schmelzen und die gefrorenen Donuts darin eintauchen. Je nach Geschmack mit essbarem Glitzer verzieren.



Lebkuchen "Kuchen".

von Kathi kocht

Rohveganer Kuchen à la Lebkuchen Cookie Dough: Esst ihr auch so gerne rohen Lebkuchenteig? Dann wird dieser Kuchen womöglich zu eurem Favoriten in der Weihnachtszeit!

Lebkuchen "Kuchen"

von Kathi kocht

Portionen	Kühlzeit	Zubereitungszeit
4 kleine oder 1 großer Kuchen	3 Stunden	40 Minuten

Zutaten

Für den Boden

- 135 g Mandeln, gemahlen
- 40 g Kokosöl, geschmolzen
- 1 EL Orangenzeste

Lebkuchen Schicht

- 385 g Dattelpaste
- 2 EL Mandelmus
- 1 TL Lebkuchengewürz

Schoko-Pekannuss Topping

- 100 g vegane Schokolade
- 50 g Pekannüsse
- optional: 1 Prise grobes Meersalz

Form: entweder 4 Dessertringe oder 1 Ringform mit 16 cm Durchmesser

Backpapier

Anleitung

Form mit Backpapier auslegen.

Für den Boden alle Zutaten im Hochleistungsmixer vermengen und die Masse in die Form drücken. Im Gefrierschrank fest werden lassen.

Für die Lebkuchenmasse Dattelpaste, Mandelmus und Lebkuchengewürz im Mixer vermengen und gleichmäßig über dem Boden verteilen. Im Kühlfach festwerden lassen.

Schokolade über Wasserbad schmelzen und je nach Geschmack mit etwas Meersalz verfeinern. Pekannüsse hacken.

Die geschmolzene Schokolade über den gefrorenen Raw Cake gießen und Pekannüsse darauf verteilen (Das muss schnell gehen, weil die Schokolade schnell hart wird).

Im Kühlfach lagern und 15-20 Minuten vor dem Servieren bei Raumtemperatur auftauen.



Yoga Cuisine



Hallo, ich bin Andrea von Yoga Cuisine,

Yoga-Köchin, achtsame Esserin, Dipl. Ernährungstrainerin, ang. Mentaltrainerin & Retreat-Organisatorin.

Die Idee zu Yoga Cuisine wurde geboren, als mir auffiel, dass sich meine Ernährung durch meine zunehmende Yogapraxis positiv veränderte. Meine Gerichte bereite ich frisch, vollwertig und hauptsächlich aus biologischen Zutaten zu. Wichtig ist mir neben dem Geschmack, dass mein Essen gesund und auf allen Ebenen nährend ist.

Mit regelmäßigen Yogaübungen in Kombination mit ausgewählten Lebensmitteln und achtsamen Mahlzeiten versuche ich mein Wohlbefinden sowohl in körperlicher als auch in psychischer Hinsicht zu steigern.

Wie du an meinen Rezepten erkennen kannst, ist immer eine gehörige Portion Vitamine und Mineralstoffe durch die nährstoffreiche Dattel dabei. Seit 2019 wirke ich im DATTELBÄR-Team mit. Deshalb hast du die Möglichkeit über meinen Partnerlink auf www.yoga-cuisine.com/dattelnbestellen Dattelpaste, Datteln selbst, Sirup und Co zu bestellen. Ich freue mich auf einen Besuch auf meiner Webseite!





Orangen Cookies.

von Yoga Cuisine

Eine Köstlichkeit sind diese roh-veganen Schoko-Orangenkekse. Ihr Geschmack erinnert an weihnachtlichen Lebkuchen. Das Rezept ist auch für Backmuffel - wie ich es bin - bestens geeignet, denn man muss den Teig nicht mal backen.

Orangen Cookies

von Yoga Cuisine

Portionen	Kühlzeit	Zubereitungszeit
15 Stück	1 Stunde	25 min

Zutaten

- 200 g feine Haferflocken
- 100 g Dattelpaste
- 150 ml heißes Wasser
- 2 EL Kokosmehl
- 1/2 TL Zimtpulver
- 1 Prise Kardamom
- 1 TL geriebene Orangenschale

Glasur

- 100 g vegane Schokolade
- 1 EL Kokosöl

Anleitung

Gib die Dattelpaste in einen Topf und übergieße sie mit etwas heißem Wasser. Dann die Dattelmasse zu den Haferflocken geben, Gewürze, Kokosmehl und Orangenschale dazugeben und alles gut verrühren.

Die Keksmasse gut verkneten. Falls sie zu fest ist, einfach noch einen Schuss Wasser dazugeben.

Aus jeweils 1 EL Teig eine Kugel formen und zu einem Keks flach drücken. In einem Wasserbad die Schokolade schmelzen und Kokosöl unterrühren.

Ein Keks nach dem anderen in die flüssige Schokolade tauchen, mit einer Gabel herausheben und abtropfen lassen.

Die glasierten Kekse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Für eine Stunde in den Kühlschrank stellen, bis die Schokolade fest ist.





Kaffee Haferflocken Bars.

von Yoga Cuisine

Coffeelover werden diese Schnitten lieben!

Vegane Coffee-Oat-Bars sind der perfekte Snack für Zwischendurch. Die Dattelcreme ist vollgepackt mit Vitaminen und Mineralstoffen. Der Espressokick bringt dich besser durch den Tag und hilft gegen das ein oder andere Nachmittagstief.



Kaffee Haferflocken Bars

von Yoga Cuisine

Portionen	Kühlzeit	Zubereitungszeit
8 Stück	2 Stunden	40 min

Zutaten

Boden

- 200 g feine Haferflocken
- 50 g eingeweichte Datteln
- 1 Espresso

Kaffeecreme

- 100 g Dattelpaste
- 250 g Cashewmus
- 3 EL Kokoscreme
- 1 Espresso
- 1 EL Kokosöl

Schokoglasur

- 100 g vegane Schokolade
- 1 EL Kokosöl
- Kokosflocken zum Bestreuen

Anleitung

Boden: Alle Zutaten vermischen. Sollte die Masse zu trocken sein, gerne noch Kaffee dazugeben. Den Teig ca. 1 cm hoch in eine Form pressen und im Kühlfach festwerden lassen.

Kaffeecreme: Alle Zutaten in der Küchenmaschine vermengen. Masse über dem ausgekühlten Boden verteilen und erneut einfrieren.

Schokoglasur: In einem Wasserbad die Schokolade schmelzen und das Kokosöl unterrühren. Die Schokolade über die Schnitten verteilen und rasch mit Kokosflocken bestreuen.

Die Schnitten wieder einfrieren und kurz vor dem Servieren (ca. 10 Minuten) auftauen lassen und mit einem scharfem Messer in Stücke schneiden.



Superfood Pralinen.

von Yoga Cuisine

Oh ja, bei diesen Pralinen darf man auch gerne zweimal zugreifen, denn sie sind gesund. Gesunde Pralinen? Das hört sich erst mal nach einem Widerspruch an! Aber dem ist nicht so, denn diese Energiekugeln sind voller Vitamine und Mineralstoffe.

Superfood Pralinen

von Yoga Cuisine

Zutaten	Kühlzeit	Zubereitungszeit
25 Stück	15 Minuten	30 Minuten

Zutaten

- 250 g Dattelpaste
- 40 g geriebene Karotten
- 50 g Haferflocken
- 1/2 TL geriebene Zitronenschale
- 1/2 TL Vanillepulver
- Kokosflocken, Weizengras, Aronia, Sanddorn, Heidelbeerpulver oder ähnliches

Anleitung

Zuerst alle Zutaten bis auf die Paste im Mixer zerkleinern.

Die (zimmerwarme) Dattelpaste dazugeben und alles zu einer homogenen Masse vermengen.

Die Masse min. 15 Minuten kühlen. Kleine Kugeln formen und in Kokosflocken bzw. buntem Superfood wälzen.

Gekühlt sind die Pralinen bis zu 2 Wochen haltbar. Man kann sie aber auch einfrieren.





Xmas-Dattella.

von Yoga Cuisine

Achtung, Suchtpotential! Diese Schokocreme ist eine gesündere Variante des bekannten Nuss-Nougat Aufstrichs. Im Gegensatz zu Zucker, der keinen Mehrwert hat, sind Datteln richtig gesund und liefern viele wertvolle Nährstoffe.



Xmas Dattella

von Yoga Cuisine

Portionen	Kühlzeit	Zubereitungszeit
1 Glas	1 Stunde	15 min

Zutaten

- 200 g weiche Datteln oder Dattelpaste
- 3 EL Mandel- oder Haselnussmus
- 1 EL Rohkakao
- 1/2 EL Lebkuchengewürz
- etwas Wasser

Anleitung

Datteln oder Dattelpaste mit etwas Wasser (ca. soviel, dass die Datteln leicht bedeckt sind) erwärmen. Nussmus nach Wahl und Rohkakao dazugeben.

Mit dem Stabmixer zu einer feinen Creme pürieren. Besonders lecker schmeckt Dattella gekühlt.

Die leckere Dattelcreme hält sich im Kühlschrank 1-2 Wochen.



Rausome Christmas

betti_licious

Hello ich bin Betti von betti_licious, wohne in Graz und habe hier meine Leidenschaft für gesundes Essen entdeckt. Während meines Studiums beschäftigte ich mich immer mehr mit einer gesunden, ausgewogenen und nachhaltigen Ernährung und vor allem mit selbstgemachten Snacks ohne raffinierten Zucker. Für die Süße verwende ich fast ausschließlich natürliche Süßungsmittel. Nummer "Eins" ist hier bei mir ganz klar die Dattel.

Ich liebe es in meiner Freizeit einfache und leckere Rezepte zu kreieren, die mir einfach gut tun. Meine positiven Erfahrungen und meine Begeisterung teile ich nicht nur privat, sondern auch bei Workshops zum Thema "Gesund Naschen" mit anderen.

Kurz gesagt... ich liebe Essen und hoffe, ich kann euch mit diesen Rezepten auch ein Stück gesundes Naschen näherbringen.

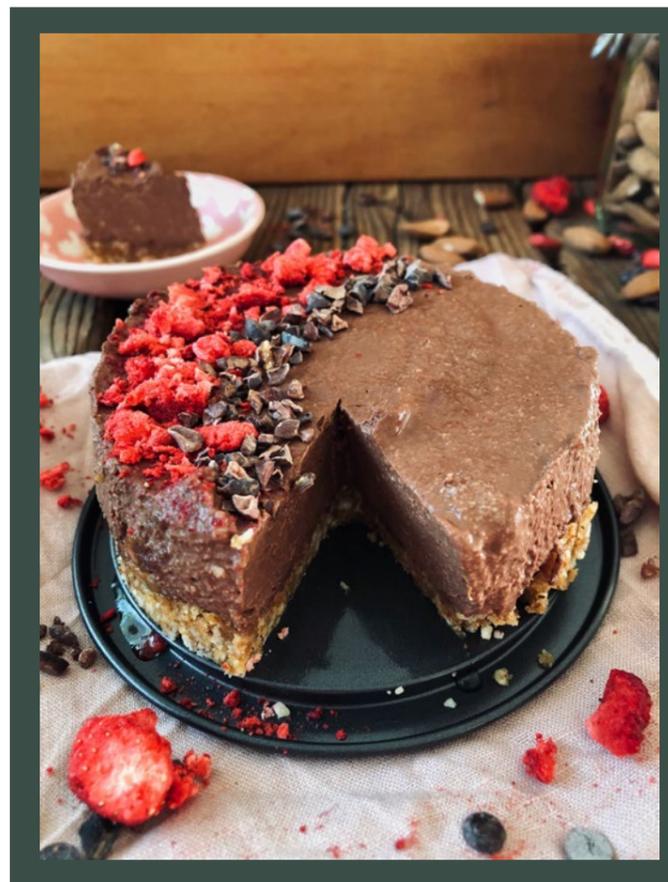


Meine Rabattcodes für euch!

Holt euch 15% Rabatt auf nu3 Produkte wie z.B. Nussmuse mit:

BETTI auf nu3.de

BETTI_AT auf nu3.at



Gesund naschen in der Weihnachtszeit



Gefüllte Datteln mit Cookie Dough.

von betti_licious

Snack Attack mit Suchtpotential! Bei diesen gefüllten Datteln braucht man definitiv keine anderen Süßigkeiten mehr. Diese sind ein absolutes Geschmackserlebnis und können auch als gesundes Snickers überzeugen!

Gefüllte Datteln mit Cookie Dough

von betti_licious

Portionen	Kühlzeit	Zubereitungszeit
15	keine	15 min

Zutaten

- 300 g gekochte Kichererbsen
- 3 EL Hafermehl
- 2 EL Dattelsirup
- 60 g Nussmus (Mandel- oder Erdnussmus)
- 1 TL Vanillepulver
- Salz
- Schokolade nach belieben
- (Medjool) Datteln

Anleitung

Der Cookie Dough ist super schnell und simpel zubereitet. Einfach alle Zutaten bis auf die Schokolade im Hochleistungsmixer miteinander vermengen.

Dann die Schokolade grob hacken und kurz untermischen. Jetzt nur mehr die Datteln mit der Masse füllen und zur Dekoration die Masse noch mit etwas Schokolade garnieren.

Tipp: Datteln schmecken auch ganz wunderbar nur mit Nussmus gefüllt.





Schoko Pralinen.

von betti_licious

Manchmal ist weniger mehr! Zuckerfreie, vegane & gesunde Pralinen aus nur 3 Zutaten. Die Pralinen sind in 10 Minuten fertig und hier merkt wirklich niemand, dass komplett auf raffinierten Zucker verzichtet worden ist.

Schoko Pralinen

von betti_licious



Portionen	Kühlzeit	Zubereitungszeit
20 Pralinen	1 Stunde	10 min

Zutaten

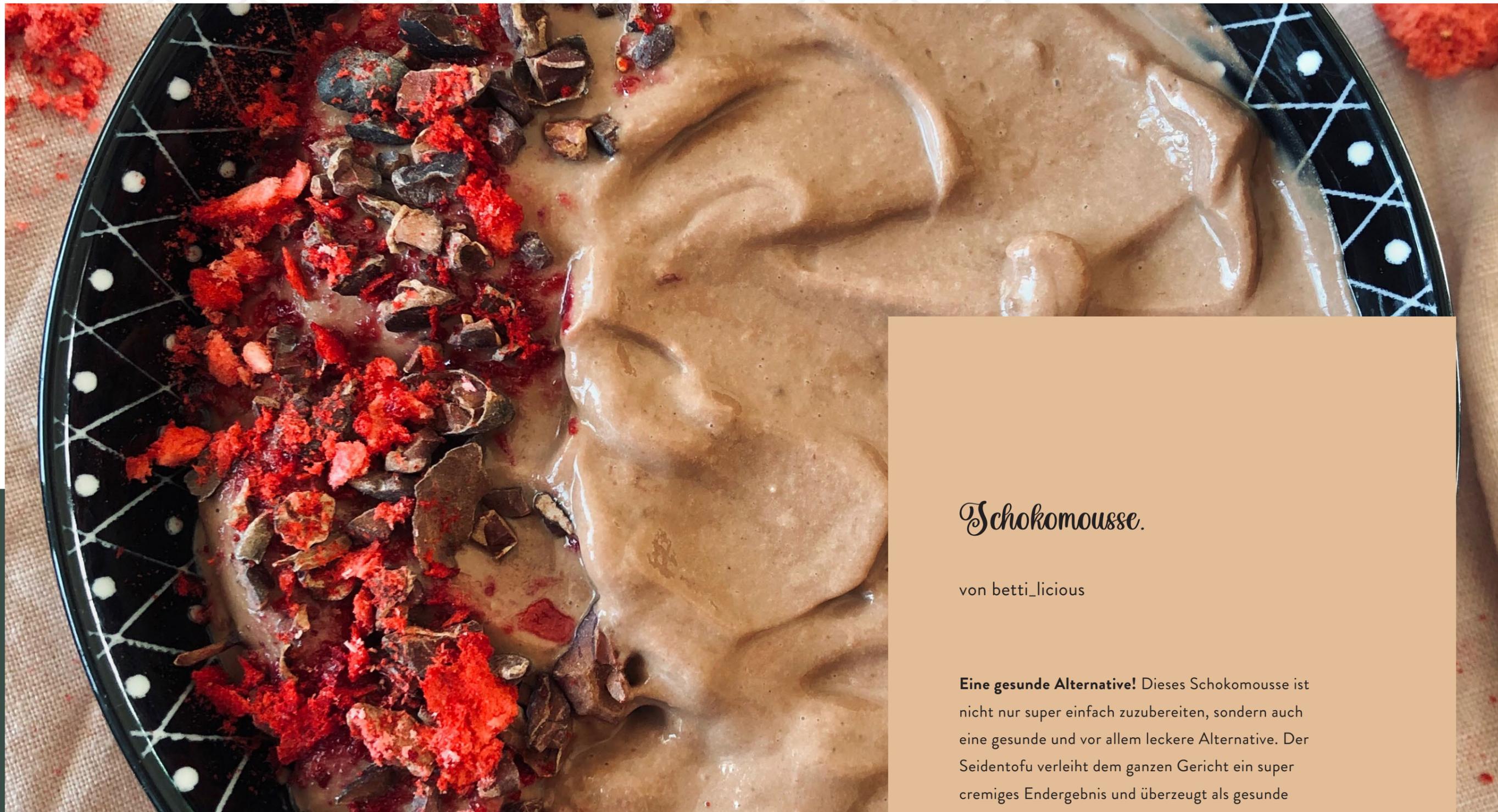
- 250 g Dattelpaste
- 20 g gefriergetrocknete Erdbeeren oder Himbeeren + ein paar Zusätzliche für die Deko
- 45 g Rohkakaopulver

Anleitung

Falls ihr ganze Erdbeeren habt, einfach zuerst im Food Processor zerkleinern, dann die Dattelpaste dazugeben und alles gut miteinander vermengen.

Grundsätzlich könnte man diese Masse schon alleine essen, weil es so gut schmeckt. Ich habe dann noch Rohkakao hinzugefügt. Sollte die Masse zu trocken sein, einfach 1-2 TL Wasser hinzufügen und kurz durchmischen lassen.

Dann kleine Pralinen formen und mit gefriergetrockneten Erdbeeren dekorieren. Ab in den Kühlschrank und etwas fest werden lassen oder auch direkt ein paar einfrieren.



Schokomousse.

von betti_licious

Eine gesunde Alternative! Dieses Schokomousse ist nicht nur super einfach zuzubereiten, sondern auch eine gesunde und vor allem leckere Alternative. Der Seidentofu verleiht dem ganzen Gericht ein super cremiges Endergebnis und überzeugt als gesunde Nachspeise auf alle Fälle.

Schokomousse

von betti_licious

Portionen	Kühlzeit	Zubereitungszeit
2 kleine Schüsseln	1 Stunde	10 Minuten

Zutaten

- 400 g Seidentofu
- ca. 70 g dunkle Schokolade
- 2 EL Dattelsirup
- Prise Salz
- Optional: Vanillepulver, Lebkuchengewürz, etc.

Anleitung

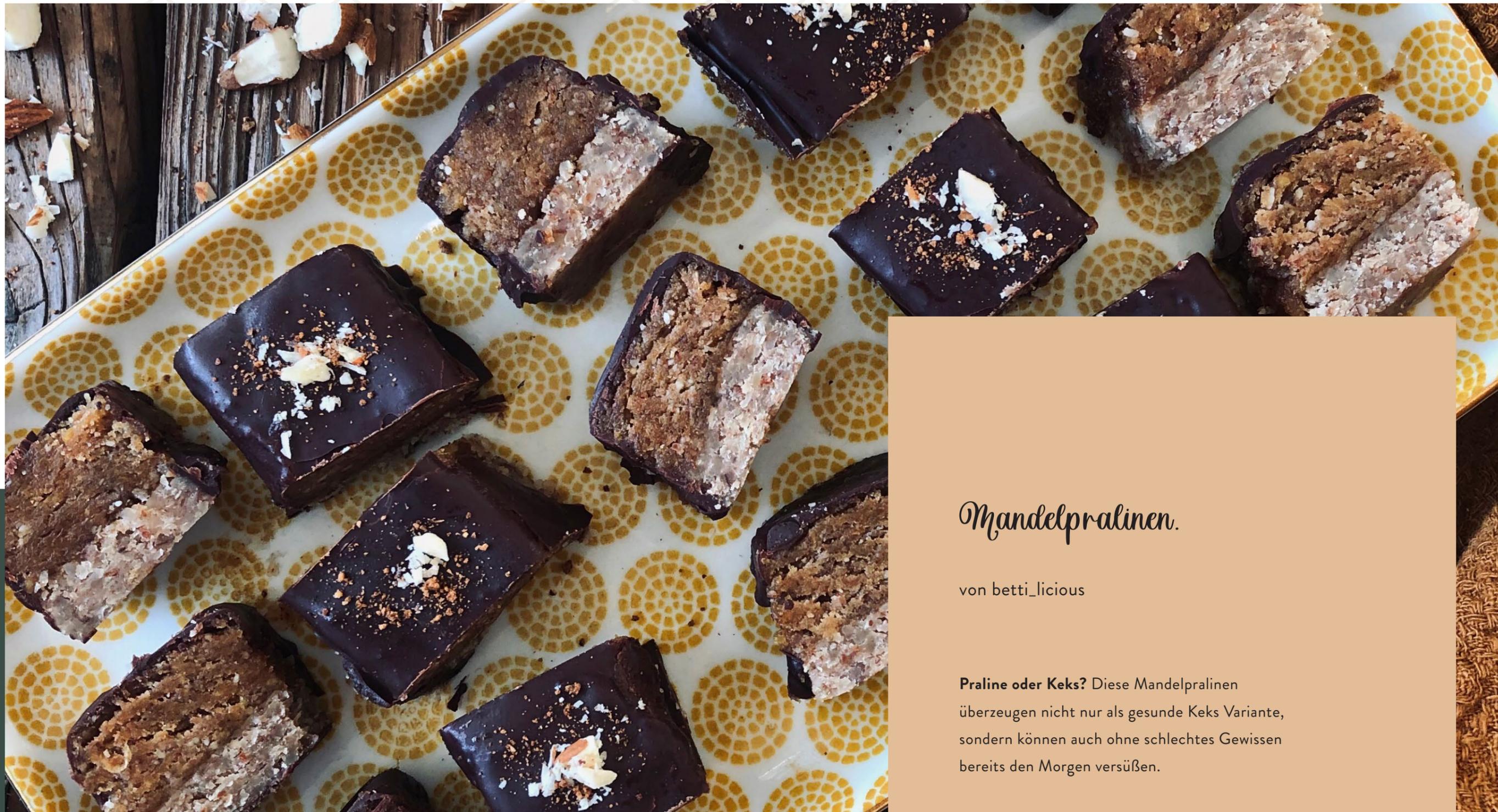
Für das Schokomousse die Schokolade im Wasserbad schmelzen und etwas abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit Seidentofu pürieren, bis er cremig ist.

Dattelsirup, Schokolade und Prise Salz unterheben, damit eine glatte Masse entsteht. In den Kühlschrank stellen, damit alles fest wird. Und genießen!

Optional: Schokomousse mit Kakaonibs und gefriergetrockneten Erdbeeren garnieren..





Mandelpralinen.

von betti_licious

Praline oder Keks? Diese Mandelpralinen überzeugen nicht nur als gesunde Keks Variante, sondern können auch ohne schlechtes Gewissen bereits den Morgen versüßen.



Mandelpralinen

von betti_licious

Portionen	Kühlzeit	Zubereitungszeit
25 Pralinen	1 Stunde	15 min

Zutaten

- Schicht
 - 130 g ganze Mandeln (oder Mandelmehl)
 - 75 g Haferflocken (oder Hafermehl)
 - ca. 4-5 EL pflanzliche Milch (z.B. Hafermilch, Mandelmilch, etc.) oder Wasser

- Schicht
 - 250 g Dattelpaste
 - 60 g Mandelmus
 - Salz

Optional

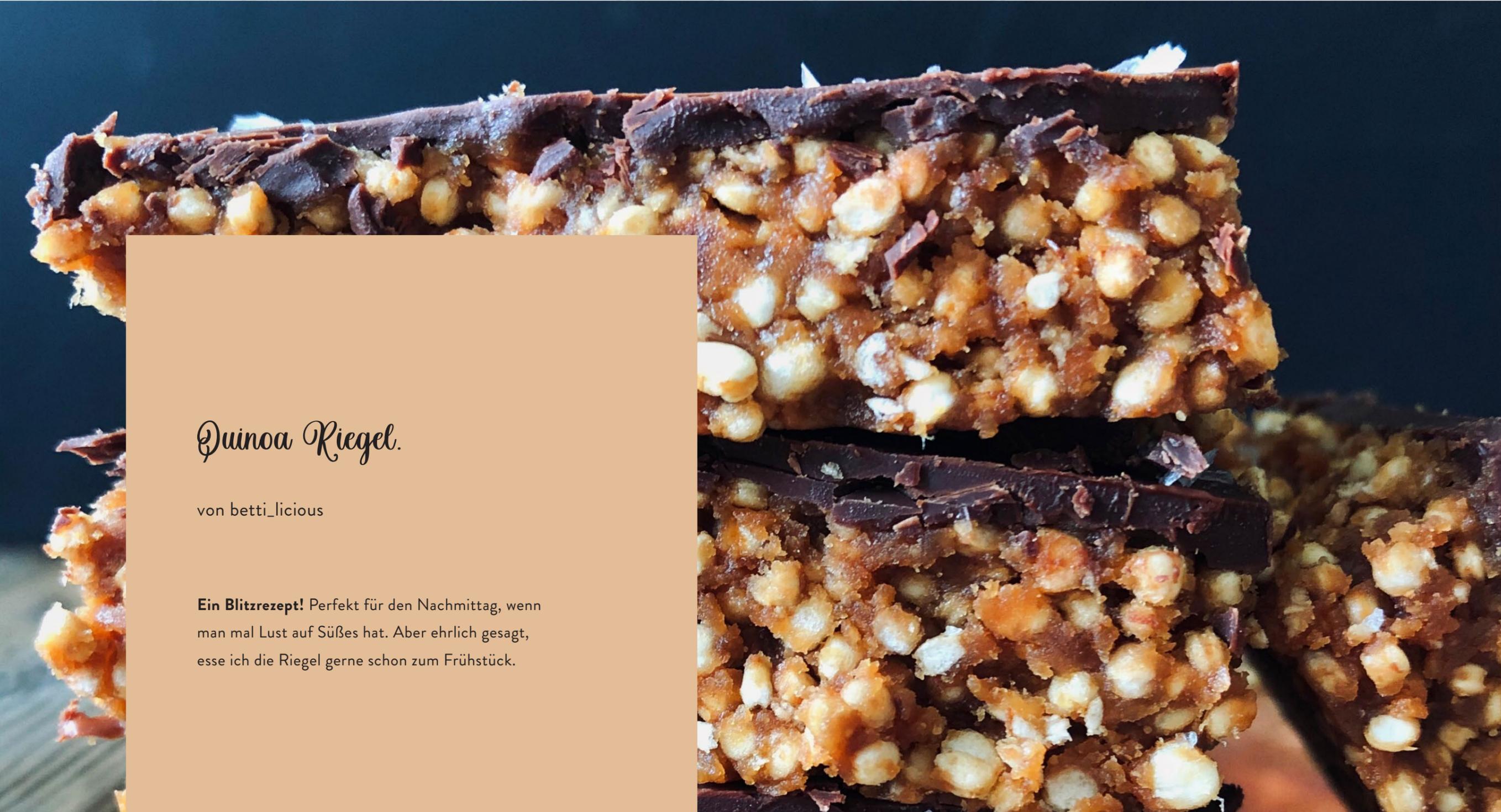
- ½ TL Maca Pulver
- 1 TL Vanillepulver
- ca. 50g dunkle Schokolade für das Frosting

Anleitung

Für die erste Schicht, die Mandeln und Haferflocken in der Küchenmaschine kleinmahlen und mit der Milch vermengen, bis sich kleine Klumpen bilden und man die Masse gut formen kann. Sollte die Masse noch zu trocken sein, einfach etwas Milch, Dattelsirup oder ein anderes Süßungsmittel hinzufügen. Dann in einer kleinen Form festdrücken und im Kühlschrank kalt stellen.

In der Zwischenzeit die Dattelpaste mit dem Mandelmus, Salz, Maca- und Vanillepulver in der Küchenmaschine gut durchmischen und auf der ersten Schicht verteilen. Dann die Masse für ca. eine Stunde kaltstellen. Währenddessen die Schokolade im Wasserbad schmelzen lassen.

In kleine Stücke schneiden und in die geschmolzene Schokolade eintauchen oder Schokolade verteilen. Kaltstellen und im Anschluss schneiden. Noch mit etwas gemahlene Mandeln dekorieren und fertig sind die Mandelpralinen.



Quinoa Riegel.

von betti_licious

Ein Blitzrezept! Perfekt für den Nachmittag, wenn man mal Lust auf Süßes hat. Aber ehrlich gesagt, esse ich die Riegel gerne schon zum Frühstück.

Quinoa Riegel

von betti_licious



Portionen	Kühlzeit	Zubereitungszeit
8-10 Riegel	60 Minuten	10 Minuten

Zutaten

- 80 g gepufften Quinoa
- 120 g Erdnussbutter
- 1 EL Dattelsirup
- 50 ml pflanzliche Milch
- Prise Salz
- ca. 50 g dunkle Schokolade für die Glasur

Anleitung

Im ersten Schritt den gepufften Quinoa mit den anderen Zutaten vermengen und in einer kleinen Form festdrücken.

Sollte die Masse noch etwas zu trocken sein, einfach einen Schuss Milch oder Dattelsirup hinzufügen. Dann die Form im Kühlschrank oder Gefrierfach für ca. eine halbe Stunde kühlen und festwerden lassen.

In der Zwischenzeit die Schokolade schmelzen und diese anschließend auf der Masse verteilen. Abkühlen lassen und in Stücke schneiden.

Fertig sind eure schnellen und gesunden Riegel, die perfekt für den Nachmittagssnack oder ein schnelles Frühstück sind.



Credits dem kompletten Team:

Katharina Magerle
**Food Fotografie,
 Rezeptentwicklung & Layout**

📷 @kathi.kocht
 🌐 www.kathikocht.at
 📺 kathikocht.at
 📺 kathikocht.at
 📺 kathi kocht

Portrait Kathi kocht
DAJOHA

🌐 www.dajoha.com
 📷 @dajoha_com

Bettina Ganglberger
**Food Fotografie &
 Rezeptentwicklung**

📷 @betti_licious

Portrait betti_licious
 📷 @_mademoiselle_sarah

Andrea Grabner
**Food Fotografie &
 Rezeptentwicklung**

📷 @yoga.cuisine
 📺 yo.cuisine
 🌐 www.yoga-cuisine.com
 🌐 www.mehrsnuessen.at

Für Fragen und Anregungen
 hallo@kathikocht.at
 betti_licious@gmx.net
 hello@yoga-cuisine.com

Wichtiger Hinweis

Dieses E-Book ist zur Inspiration gedacht und stellt keine gesundheitlichen Empfehlungen dar. Wenn du medizinischen Rat einholen möchtest, konsultiere bitte einen qualifizierten Arzt. Der Autor übernimmt keine Haftung für nachteilige Auswirkungen, die in einem direkten und indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem E-Book enthalten sind.

Originalausgabe
 1. Auflage 2020

(c) 2020 Katharina Magerle, Kathi kocht;
 Andrea Grabner, Yoga Cuisine & Bettina
 Ganglberger, Bettilicious

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung, sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Autors reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.



Mehr Rezepte auf:

Kathi kocht, Yoga Cuisine
& Betti_licious