

5 schnelle Rezepte für mehr Energie





Hallo ich bin Nicole,

ich bin Mutter von 3 kleinen Kindern und weiß wie gut es tut zwischendurch einen Energiekick in Form von einem Snack zu bekommen.

Um nicht zu der klassischen ungesunden Nervennahrung greifen zu müssen, habe ich dir hier 5 gesunde Rezepte für den kleinen Energiekick im Alltag zusammengefasst.

Diese Rezepte lassen sich gut vorbereiten, so dass sie für Zuhause oder unterwegs immer griffbereit sind.

So nun wünsche ich dir viel Spaß beim Ausprobieren und gutes Gelingen!





Grüner Smoothie

2 Bananen

150 g frischer Spinat

2 Datteln

1 TL Macapulver

100 g gefrorene Erdbeeren

Alles Zutaten in einem Mixer geben
und gut durchmischen.





Tropischer Obstsalat

2 Mangos

2 Maracuja

Mangos in Würfel schneiden.

Maracuja halbieren und die Kerne in einer Schüssel mit den Mangowürfeln vermischen.



Zitronenkugeln

20 Datteln

100 g getrocknete Maulbeeren

1 Biozitronen Abrieb

½ TL Vanillepulver

Etwas Kokosraspeln zum garnieren.

In einer Küchenmaschine zu einem gleichmäßigen Teig verarbeiten, Kugeln formen und anschließend in Kokosraspeln wälzen.



Chiasquirl mit Mangocreme

40 g Chiasamen

150 g Mandelmilch

1 EL Agavendicksaft

1 Prise Salz

1 TL Zimt

½ TL Vanillepulver

1 reife Mango

Alle Zutaten bis auf die Mango und den Zimt mit Hilfe einer Gabel verrühren bis der Chiasamen geliert. Die Mango mit Zimt cremig mixen. Anschließend die Mangocreme und Chiamasse abwechselnd ins Glas schichten.





Nicecream

200 g gefrorene Bananen

½ TL Vanille

1 EL Trockenfrüchte

Die Bananen und Vanille cremig mixen und anschließen mit Trockenfrüchten garnieren.



Ich hoffe das dir diese Rezepte gefallen.

Wenn du mehr über mich erfahren möchtest und meine Rezepte oder Tipps / Beratung zu einer gesunden Ernährung dich interessieren, dann bist du herzlich eingeladen auf meiner Seite nicoledreher.com vorbeizuschauen.

Du findest mich auch auf Instagram wo es immer wieder Rezepte und Tipps rund um das Thema gesunde Ernährung geben wird!

Bis bald,
alles liebe
Nicole!

Nicole Dreher
kontakt@nicoledreher.com
www.nicoledreher.com

