

Overnight Oats Himbeeren & Pistazien



5 min Zubereitung
+ über Nacht quellen
2 Portionen | 20g Eiweiß/Portion



Zutaten

- 100g Haferflocken
- 2 EL Sesam oder Leinsamen
- 350ml Sojamilch
- 150g Sojajoghurt
- 2 TL Leinöl

Topping

- 2 handvoll Himbeeren
- 2 EL Pistazien
- 2 TL Honig

Zubereitung

Haferflocken, Sesam (oder Leinsamen) und Sojamilch in einer Schüssel mischen. Dann abgedeckt über Nacht im Kühlschrank quellen lassen. Am nächsten Morgen Joghurt und Leinöl unterrühren. Ein Teil der Himbeeren in ein Glas füllen und die Flockenmischung draufgeben. Für das Topping die restlichen Himbeeren und Pistazien mit Honig drauf anrichten.

Frühstückscookies



10 min Zubereitung
30 min Gesamtdauer
6 Stück | ½ EW-Portion/Stück

Zutaten

- 100g Haferflocken fein
- 40g Vollkornmehl
- 40g Mandelstifte
- 40g Rosinen
- 40g Zucker
- 50g Kokosöl
- 30g Leinsamen
- 1 Bio-Ei
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Zimt
- 1/2 TL Salz

Zubereitung

Backofen auf 150°C Heißluft vorheizen. Alle Zutaten zu einem Teig verarbeiten. Den Teig zu 6 runden Keksen formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und je nach Dicke 15-20 Minuten backen.

Früchte-Cookies



10-15 min Zubereitung
30 min Gesamtdauer
24 Stück

Zutaten

- 4 Äpfel
- 4 Bananen
- 6 Karotten
- 500g Haferflocken
- 2 EL Rapsöl
- 2 TL Zimt
- 200g Rosinen
- 2 Prisen Salz

Zubereitung

Bananen schälen, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Äpfel **grob** reiben. Karotten reiben und zusammen mit den Äpfeln zu den zerdrückten Bananen geben. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Haferflocken, Rosinen, Salz und Zimt zur Frucht-Mischung hinzufügen und vermengen. Zuletzt das Öl gut unterrühren. Den Teig zu Cookies formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Für 15–20 Minuten backen. Abkühlen lassen und dann luftdicht verpackt aufbewahren. Mit Nüssen oder eiweißreicher Trinkmahlzeit kombinieren und genießen.

Tipp: Cookies können auch gut eingefroren werden und im Toaster bei Bedarf schnell aufgebacken werden - eignet sich auch als Frühstück.

Frühstücks-Muffins

Karotte | Walnuss



10 min Zubereitung
20 min Backzeit
12 Stück | ½ EW-Portion/Stück



Zutaten

- 100g Sojamilch
- 60ml Rapsöl
- 2 Bio-Eier
- 30g brauner Zucker
- 2 große Karotten
- 100g Vollkornmehl
- 100g Haferflocken
- 50g gehackte Walnüsse
- 50g Leinsamen
- 50g Rosinen
- 1/2 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 2 TL Backpulver

Zubereitung

- Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Sojamilch, Öl, Eier, Zucker gut verrühren.
- Karotten schälen und fein raspeln.
- In einer Schüssel Mehl, Haferflocken, Walnüsse, Leinsamen, Rosinen, Zimt, Salz und Backpulver vermengen.
- Die trockenen Zutaten unter die Ei-Öl-Mischung rühren. Dann Karottenraspel unterheben.
- Muffinblech mit Rapsöl einfetten, Teig in ca. 12 Muffinformen einfüllen. 20 Minuten backen.

Tipp: Die Muffins halten sich luftdicht verpackt im Kühlschrank für mehrere Tage. Sie können auch optimal eingefroren werden, und dann bei Bedarf schnell aufgetaut werden - z.B. für ein schnelles Frühstück!