

Energie für den Schultag: einfach zubereitet, schnell griffbereit



Inhaltsverzeichnis:

Einleitung

Kapitel 1: Warum sind Energie-Boost-Snacks perfekt für dich?

Kapitel 2: Welche Vorteile haben natürliche Snacks?

Kapitel 3: Welche Zutaten werden in den Snacks verwendet?

Kapitel 4: Wie bleiben die Snacks frisch und lange haltbar?

Kapitel 5: Die 13 Energie-Boost-Snack Rezepte

- Schnelle Energie-Riegel und Kekse
 - Mandel-Banane Energieriegel
 - Knusprige Haferkekse
- Gesunde Smoothies und Getränke
 - Nussiger Protein-Shake
 - Energiespendender Matcha-Latte
 - Zitrus-Ingwer-Energie-Boost-Saft
- Haferflocken-basierte Snacks
 - Apfel-Zimt-Haferflocken
 - Kokosnuss-Haferflocken-Energiebällchen
- Herzhafte und salzige Snacks
 - Knusprige Kichererbsen
 - Avocado-Brot
 - Quinoa-Salat mit frischem Gemüse
- Süße und gesunde Naschereien
 - Vegane Rohkostriegel
 - Chia-Pudding mit Mangopüree
 - Energie-Boost-Kugeln

BONUS Rezepte:

- DER Energie Booster überhaupt!
- Edle Schoko-Nuss-Pralinen (perfektes Mitbringsel!)

Fazit

Einleitung:

Willkommen im ultimativen Snack-Guide für alle Lehrerinnen und Lehrer, die im turbulenten Schulalltag einen zuverlässigen Energieschub brauchen! Zwischen endlosen Korrekturen, hektischen Pausenaufsichten und herausfordernden Elterngesprächen bleibt oft wenig Zeit, um an sich selbst zu denken. Genau hier kommen diese schnellen, gesunden Snacks ins Spiel, die dir die nötige Power geben, um fokussiert und voller Energie durch den Tag zu kommen – ganz ohne nachmittägliches Energietief.

In diesem Buch findest du nicht nur einfache und leckere Rezepte, sondern auch hilfreiche Informationen über die Vorteile der einzelnen Zutaten. Jedes Rezept ist darauf ausgelegt, dich mit Nährstoffen zu versorgen, die deine Konzentration und Ausdauer stärken – perfekt für lange Unterrichtstage und alle Herausforderungen des Lehreralltags. Und das Beste: Die meisten Rezepte lassen sich so schnell zubereiten, dass sie sogar in der kurzen Pause zwischen zwei Unterrichtsstunden Platz finden.

Lehn dich zurück (oder besser: nutze deine nächste kurze Pause), schnapp dir dieses Buch und entdecke, wie du mit einfachen, selbstgemachten Snacks deine Energie und Laune im Schulalltag hochhalten kannst – ganz ohne Zusatzstoffe und mit viel Genuss.

(Du bist gar kein Lehrer oder Lehrerin und hast trotzdem bestellt? Sehr gute Entscheidung! Du hast den Wert dieses Ebooks erkannt! 👍 Lebensmittel kennen keine Berufe – sie wirken bei allen gleich großartig auf unseren Körper.

Tausche beim Lesen einfach das Wort Lehrer oder Lehrerin mit deinem Beruf aus – und genieße die Rezepte genauso! 😊)

Kapitel 1: Warum sind Energie-Boost-Snacks perfekt für dich?

Das Leben als Lehrer oder Lehrerin kann ein Marathon aus Korrekturen, Pausenaufsichten und schier endlosen Unterrichtsstunden sein. Wenn der Schulalltag mal wieder in den „Lehrerwahnsinn“ ausartet und du kaum Zeit hast, richtig durchzuatmen, sind kleine Energie-Boost-Snacks deine besten Verbündeten. Diese Snacks geben dir genau das, was du brauchst, um fokussiert, wach und voller Energie durch den Tag zu kommen – und sind eine gesunde Alternative zu typischen „Stress-Snacks“.

Warum sind diese Energie-Boost-Snacks also so wichtig? Hier sind ein paar gute Gründe, warum sie in keiner Tasche fehlen sollten:

1. Mehr Energie für stressige Tage

Der Lehrerberuf kann hektisch und stressig sein. Ein kleiner Energie-Boost zwischendurch hilft, die Erschöpfung in Schach zu halten und den Tag mit mehr Gelassenheit zu bewältigen – besonders, wenn die Pausen mal wieder zu kurz sind.

2. Gesunde Alternative zu ungesunden Snacks aus dem Lehrerzimmer

Statt zur Schokolade aus dem Automaten oder den Keksen im Lehrerzimmer zu greifen, bieten dir diese Snacks eine gesunde und natürliche Alternative. Sie versorgen dich mit echter Energie, ohne dass du nach einem kurzen Zuckerschub in ein Nachmittagstief fällst.

3. Bessere Konzentration und Fokus

Energie-Boost-Snacks liefern Nährstoffe, die dein Gehirn auf Trab halten und deine Konzentration fördern – perfekt für lange Unterrichtsstunden und knifflige Elterngespräche. Mit den richtigen Snacks bleiben deine Gedanken klar und du bist auch nach mehreren Stunden noch präsent.

4. Einfache Möglichkeit zur gesunden Ernährung

Im stressigen Schulalltag kommt gesunde Ernährung oft zu kurz. Diese Snacks bieten dir eine schnelle und unkomplizierte Möglichkeit, gute Nährstoffe in deinen Alltag zu integrieren, ohne viel Zeit in der Küche verbringen zu müssen.

5. Stimmungsaufheller in hektischen Zeiten

Einige Zutaten, wie dunkle Schokolade oder Nüsse, können deine Stimmung heben und helfen, negative Emotionen abzubauen – besonders hilfreich nach einer anstrengenden Stunde oder einem langen Tag. Ein kleines „Mood-Food“, das dich auch mental unterstützt.

6. Langfristig gut für deine Gesundheit

Eine gesunde Ernährung ist wichtig, um langfristig fit zu bleiben. Diese Snacks sind vollgepackt mit Nährstoffen, die dich nicht nur kurzfristig unterstützen, sondern auch langfristig zu deinem Wohlbefinden beitragen.

7. Schnelle und praktische Lösung für den Schulalltag

Die Rezepte in diesem Buch sind einfach und schnell zuzubereiten – ideal für Lehrerinnen und Lehrer, die oft zwischen Klassenzimmer und Konferenzen pendeln. So hast du immer einen praktischen und gesunden Snack zur Hand, egal wie voll dein Terminkalender ist.

Energie-Boost-Snacks sind also eine wichtige Ressource für alle Lehrerinnen und Lehrer, die ihren Berufsalltag mit mehr Energie und Gelassenheit meistern möchten. Sie geben dir die Power, um den täglichen Herausforderungen souverän zu begegnen, ohne dabei auf Genuss und Gesundheit zu verzichten. Greif zu und bring mehr Leichtigkeit in deinen Lehreralltag – du hast es dir verdient!

Kapitel 2: Warum natürliche Snacks die bessere Wahl sind

Der Schulalltag kann stressig sein – wir alle kennen die Momente, in denen der schnelle Griff zur Schokolade aus dem Lehrerzimmer so verlockend scheint. Doch wenn die Energie nach kurzer Zeit wieder absackt und der Kopf schwer wird, ist klar: Diese schnellen, industriellen Energie-Booster sind selten die beste Lösung für einen langen Tag voller Unterricht, Pausenaufsicht und Korrekturarbeit.

Genau hier kommen natürliche Energie-Boost-Snacks ins Spiel! Sie liefern dir nicht nur langanhaltende Energie, sondern auch wertvolle Nährstoffe, die dich fit und konzentriert halten. Hier sind ein paar gute Gründe, warum natürliche Snacks ihre industriell hergestellten Gegenstücke locker in den Schatten stellen:

1. Gesunde Zutaten statt versteckter Zuckerbomben

Natürliche Snacks bestehen aus echten, nährstoffreichen Zutaten – das bedeutet Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe, die dir wirklich guttun. Keine versteckten Zuckerbomben oder künstlichen Zutaten, die deine Energie nur kurz hochjagen und dann abstürzen lassen.

2. Nachhaltige Energie für lange Unterrichtstage

Während der typische Schokoriegel oft nur einen kurzen Energieschub gibt, versorgen dich natürliche Snacks mit gleichmäßiger und nachhaltiger Energie. Das bedeutet: weniger Heißhunger, weniger Energietiefs und mehr Power, um selbst den stressigsten Schultvormittag zu überstehen.

3. Bessere Nährstoffprofile – gut für Körper und Geist

Natürliche Snacks sind oft weniger verarbeitet, enthalten weniger Zucker und künstliche Zusatzstoffe. Das ist gesünder und unterstützt auch deine Konzentration und mentale Stärke – damit du den ganzen Tag geistig fit bleibst.

4. Keine unerwünschten Nebenwirkungen

Industrielle Energie-Booster können manchmal Nebenwirkungen wie Nervosität, Schlaflosigkeit oder Magenprobleme verursachen. Natürliche Snacks dagegen sind sanft zum Körper und sorgen für Energie, ohne dass du nachher das Gefühl hast, überdreht zu sein.

5. Unterstützung der Verdauung und angenehme Sättigung

Viele natürliche Energie-Boost-Snacks enthalten Ballaststoffe, die nicht nur gut für die Verdauung sind, sondern auch lange satt machen – perfekt für die kurzen Pausen im Schulalltag, in denen ein schneller, aber nahrhafter Snack her muss.

6. Langfristige Gesundheit – für mehr Energie im Lehrerleben

Eine ausgewogene Ernährung spielt eine wichtige Rolle für die langfristige Gesundheit. Natürliche Snacks versorgen deinen Körper mit wichtigen Nährstoffen und Antioxidantien, die deine Abwehrkräfte stärken und dir helfen, dem Stress des Schulalltags gewachsen zu sein.

7. Geschmack und Vielfalt – damit es nie langweilig wird

Natürliche Snacks bieten eine breite Palette an Geschmacksrichtungen und Texturen. Von nussig über fruchtig bis hin zu schokoladig ist alles dabei, was dir das Snacken erleichtert und dabei hilft, gesunde Entscheidungen zu treffen.

Zusammengefasst: Natürliche Energie-Boost-Snacks sind nicht nur die gesündere, sondern auch die klügere Wahl für alle Lehrerinnen und Lehrer, die voller Energie und mit einem klaren Kopf durch den Tag gehen wollen. Gönn dir die Energie, die du wirklich brauchst – und lass die versteckten Zuckerbomben links liegen. Dein Körper und dein Geist werden es dir danken!

Kapitel 3: Gesundheitsfördernde und energiesteigernde Zutaten der Snacks

Im hektischen Schulalltag brauchst du mehr als nur einen schnellen Energieschub – du brauchst Zutaten, die nicht nur deinen Körper, sondern auch deinen Geist stärken. Hier sind die kleinen Power-Pakete, die dir helfen, den Tag voller Energie und Gelassenheit zu überstehen. Diese Zutaten sind wahre Superhelden für den Lehreralltag!

Chia-Samen: Ein echtes Superfood, das dir hilft, Energie und Ausdauer zu tanken. Diese kleinen Samen sind vollgepackt mit Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffen und Proteinen – ideal, um deine Konzentration aufrechtzuerhalten, auch nach der dritten Unterrichtsstunde in Folge.

Verwendet in: Nussiger Protein-Shake, Chia-Pudding mit Mangopüree

Nüsse (Mandeln, gemischte Nüsse): Ein perfekter Snack für kurze Pausen, wenn's schnell gehen muss. Diese Nüsse liefern dir gesunde Fette und Proteine, die deinen Energiehaushalt unterstützen und dir dabei helfen, fokussiert zu bleiben – auch wenn der Geräuschpegel steigt.

Verwendet in: Mandel-Banane Energieriegel, Nussiger Protein-Shake, Vegane Rohkostriegel, Knusprige Haferkekse

Quinoa: Dieses glutenfreie Vollkorn enthält alle neun essentiellen Aminosäuren und hält dich lange satt. Perfekt, um zwischen den Unterrichtsstunden die Balance zu finden und voller Energie weiterzumachen.

Verwendet in: Quinoa-Salat mit frischem Gemüse

Dunkle Schokolade: Ein bisschen Schokolade geht immer! Die Antioxidantien in dunkler Schokolade heben nicht nur die Stimmung, sondern geben dir auch einen wohltuenden Energieschub.

Verwendet in: Knusprige Haferkekse

Haferflocken: Das Geheimrezept gegen den Nachmittags-Blues. Haferflocken sind voller nährhafter Ballaststoffe, Vitamine und Mineralien – perfekt für langanhaltende Energie und starke Nerven im Schulalltag.

Verwendet in: Mandel-Banane-Energieriegel, Apfel-Zimt-Haferflocken, Knusprige Haferkekse, Energie-Boost-Kugeln

Bananen: Die ideale Zutat für schnelle Energie zwischendurch. Voll von Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralien – perfekt, wenn du schnell etwas Energie brauchst und trotzdem gesund bleiben möchtest.

Verwendet in: Mandel-Banane Energieriegel, Nussiger Protein-Shake

Kichererbsen: Diese kleinen Kraftpakete sind reich an Proteinen und Nährstoffen, die dich auch durch die letzte Unterrichtsstunde des Tages tragen. Knusprig und lecker – genau das Richtige, wenn du mal Abwechslung brauchst.

Verwendet in: Knusprige Kichererbsen

Avocado: Reich an gesunden Fetten und Ballaststoffen – perfekt, um dich lange satt und zufrieden zu halten. Mit einer Avocado auf deinem Brot bist du gut gerüstet für den restlichen Tag.

Verwendet in: Avocado-Brot

Ingwer: Dein persönlicher Schutzschild gegen Entzündungen und Müdigkeit. Ingwer ist bekannt für seine entzündungshemmenden und antioxidativen Wirkungen – und er gibt dir den nötigen Frische-Kick für den Tag.

Verwendet in: Grüner Energie-Boost-Saft

Datteln: Diese natürliche Süße ist die perfekte Energiequelle für alle, die es zwischendurch mal ein bisschen süß mögen. Voller Ballaststoffe und Mineralien, die dir helfen, durch den Tag zu kommen – ohne nach einem Zuckerschub abzustürzen.

Verwendet in: Vegane Rohkostriegel, Energie-Boost-Kugeln

Diese Zutaten sind nicht nur lecker, sondern wahre Kraftpakete für Körper und Geist. Sie helfen dir dabei, den Schulalltag mit Energie, guter Laune und Gelassenheit zu meistern. Ein Snack aus diesen Zutaten und du bist bereit für jede Unterrichtsstunde, jede Pause und jede Herausforderung, die der Tag mit sich bringt!

Kapitel 4: Aufbewahrungstipps – So bleiben deine Snacks frisch und einsatzbereit!

Im Lehreralltag fehlt oft die Zeit, ständig frische Snacks zuzubereiten. Deshalb ist es eine clevere Strategie, deine Energie-Boost-Snacks auf Vorrat zu machen, damit du im hektischen Schulalltag immer etwas Leckeres griffbereit hast. Durch die richtige Aufbewahrung sparst du außerdem wertvolle Zeit, die du für wichtigere Dinge nutzen kannst – wie Unterricht vorbereiten oder einfach mal durchatmen. Hier sind ein paar einfache Tipps, um deine Snacks frisch und lecker zu halten:

1. Luftdichte Behälter – damit die Frische bleibt

Verwende am besten luftdichte Behälter oder wiederverschließbare Beutel. Sie schützen deine Snacks vor Feuchtigkeit und bewahren den Geschmack. Perfekt für alles, was knusprig bleiben soll und keine unerwünschte „Schulflur-Feuchtigkeit“ aufnehmen darf!

2. Kühlschrank – für die Frische im Glas

Einige Snacks, wie z. B. der Quinoa-Salat, fühlen sich im Kühlschrank am wohlsten und bleiben so länger frisch. Tipp: Bereite den Salat in einem kleinen Glas mit Schraubverschluss vor – dann kannst du ihn ganz leicht mit in die Schule nehmen und brauchst nur einen Löffel, um loszulegen!

3. Trockene und kühle Lagerung – der Klassiker für Müsliriegel und Co.

Haferflocken-Snacks, Nüsse und getrocknete Früchte bleiben bei Raumtemperatur lange haltbar, solange sie an einem trockenen und kühlen Ort aufbewahrt werden. Ein Schrank oder eine Speisekammer sind hier ideal – das verhindert, dass deine Snacks weich werden und ihren Geschmack verlieren.

4. Beschriftung – damit der Überblick bleibt

Auch Lehrerinnen und Lehrer verlieren im Snack-Chaos manchmal den Überblick. Beschrifte die Behälter mit dem Datum der Zubereitung, damit du immer weißt, wie frisch deine Snacks noch sind. So kannst du sicher sein, dass du immer die besten und leckersten Vorräte dabei hast.

5. Portionierung – die kleinen Helferlein

Teile deine Snacks in handliche Portionen auf. Das macht nicht nur das Zugreifen einfacher, sondern hilft auch, die Portionsgröße im Blick zu behalten (gerade, wenn's mal stressig wird). Ein Griff ins Glas und schon hast du genau die richtige Menge, um ohne Ablenkung weiterzumachen!

6. Gefrieren – für den Vorrat im Lehrerleben

Wenn du mal richtig viel zubereitest, kannst du einiges davon problemlos einfrieren. Mandel-Banane-Energieriegel und Energie-Boost-Kugeln sind dafür ideal. So hast du immer einen gesunden Snack auf Abruf – perfekt für lange Schulwochen, die nach einer Extra-Portion Energie verlangen.

7. Griffbereite Snacks – immer einsatzbereit

Die Snacks, die du gleich essen willst, solltest du immer griffbereit haben. Leg sie in deine Lehrertasche oder auf deinen Schreibtisch, damit du auch während eines hektischen Schultags schnell darauf zugreifen kannst. Ein kleiner Energieschub zwischendurch kann wahre Wunder bewirken!

Wenn du diese Aufbewahrungstipps befolgst, bleiben deine Energie-Boost-Snacks frisch, lecker und jederzeit bereit, dir im Schulalltag die nötige Power zu geben. So kannst du die Herausforderungen des Lehrerlebens mit einem Lächeln und voller Vitalität angehen!

Kapitel 5:

Die 13 Energie-Boost-Snacks

* Schnelle Energie-Riegel und Kekse

Mandel-Banane-Energieriegel

Zutaten:

- 200g Haferflocken
- 100g Mandeln, grob gehackt
- 2 reife Bananen, püriert
- 3 EL Honig
- 1 TL Zimt

Anleitung:

Ofen auf 180°C vorheizen.

Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen. Eine Auflaufform mit Backpapier auslegen und die Mischung hineingeben, gleichmäßig verteilen. 20-25 Minuten backen, bis sie fest und golden sind. Abkühlen lassen und in Riegel schneiden.



Knusprige Haferkekse

Zutaten:

- 200g Haferflocken
- 2 reife Bananen, zerdrückt
- 50g dunkle Schokolade, gehackt
- 50g gemischte Nüsse, gehackt

Anleitung:

Ofen auf 180°C vorheizen. Alle Zutaten vermischen und zu kleinen Keksen formen und 15-20 Minuten backen.



* Gesunde Smoothies und Getränke

Nussiger Protein-Shake

Zutaten:

- 300ml Mandelmilch
- 2 EL Erdnussbutter
- 1 reife Banane
- 1 EL Chia-Samen

Anleitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben.
Bis zur gewünschten Konsistenz
mixen und kalt servieren.



Energiespendender Matcha-Latte

Zutaten:

- 1 TL Matcha-Pulver
- 300ml heiße Mandelmilch
- 2 EL Honig

Anleitung:

Matcha-Pulver in eine Tasse sieben.
Mit ein wenig heißer Milch zu einer
Paste verrühren.
Restliche Milch und Honig hinzufügen
und gut umrühren.



Zitrus-Ingwer-Energie-Boost-Saft

Zutaten:

- 2 Orangen, in Stücke geschnitten
- 1 Zitrone, in Stücke geschnitten
- 1 daumengroßes Stück Ingwer, geschält
- 2 Karotten, in Stücke geschnitten
- 1 Apfel, geschält und entkernt
- 1 Teelöffel Honig (optional)



Anleitung:

Alle Zutaten schälen und in Stücke schneiden.

Orangenstücke, Zitronenstücke, Ingwer, Karotten und den Apfel in den Entsafter geben (optional einen Teelöffel Honig hinzu).

Den Saft sofort genießen.

* **Haferflocken-basierte Snacks**

Apfel-Zimt-Haferflocken

Zutaten:

- 100g Haferflocken
- 1 Apfel, klein gewürfelt
- 1 TL Zimt
- 250ml Milch oder Mandelmilch
- 2 EL Honig

Anleitung:

Alle Zutaten in einem Topf vermischen. Auf mittlerer Hitze

kochen, bis die Haferflocken weich sind. In Schüsseln servieren und mit Honig beträufeln.



Kokosnuss-Haferflocken- Energiebällchen

Zutaten:

- 100 g Haferflocken
- 50 g Kokosnus raspeln
- 120 g Erdnussbutter (oder andere Nussbutter)
- 80 ml Honig
- 5 ml Vanilleextrakt (1 Teelöffel)
- Eine Prise Salz



Anleitung:

Haferflocken und Kokosnus raspeln vermengen.

Erdnussbutter und Honig erhitzen.

Vanilleextrakt und eine Prise Salz hinzufügen.

Alles vermengen. Bällchen formen, 30 Minuten in den Kùltschrank.

* **Herzhafte und salzige Snacks**

Knusprige Kichererbsen

Zutaten:

- 400g Dose Kichererbsen, abgetropft und abgspùlt
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Salz

Anleitung:

Ofen auf 200°C vorheizen.

Kichererbsen mit den anderen

Zutaten in einer Schùssel vermischen.

Auf ein Backblech verteilen und 20-25 Minuten backen, bis sie knusprig sind.



Avocado-Brot

Zutaten:

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 1 reife Avocado, püriert oder in Scheiben
- 1 TL Zitronensaft
- 1/4 TL Chiliflocken
- Salz, nach Geschmack

Anleitung:

Vollkornbrot toasten.

Avocado püriert und geschnitten darauf verteilen.

Mit Zitronensaft, Chiliflocken und Salz würzen.



Quinoa-Salat mit frischem Gemüse

Zutaten:

- 100g Quinoa, gekocht
- 50g Kirschtomaten, halbiert
- 50g Gurke, gewürfelt oder in Scheiben
- 2 EL frischer Koriander, gehackt oder gezupft
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Limettensaft

Anleitung:

Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen.

Mit Olivenöl und Limettensaft abschmecken.



* Süße und gesunde Naschereien

Vegane Rohkostriegel

Zutaten:

- 200g Datteln
- 100g gemischte Nüsse
- 50g Trockenfrüchte, z.B. Rosinen oder Cranberries
- 2 EL geschmolzenes Kokosöl

Anleitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben.
Zu einer klebrigen Masse verarbeiten.

In eine Form drücken, kalt stellen und in Riegel schneiden.



Chia-Pudding mit Mangopüree

Zutaten:

- 3 EL Chia-Samen
- 300ml Mandelmilch
- 1 reife Mango, püriert
- 2 EL Honig

Anleitung:

Chia-Samen und Milch in einem Glas vermischen und über Nacht quellen lassen.

Mangopüree darüber geben und mit Honig süßen.



Energie-Boost-Kugeln

Zutaten:

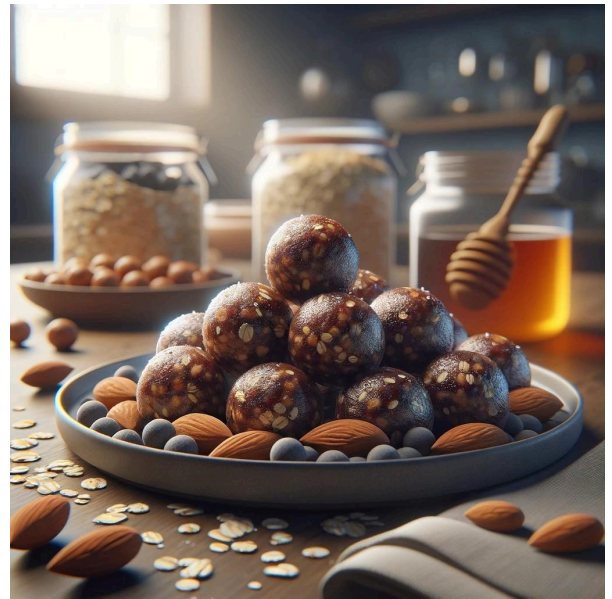
- 150g Datteln
- 50g Haferflocken
- 50g Mandeln, gemahlen
- 1 EL Kakao
- 2 EL Honig

Anleitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben.

Zu einer klebrigen Masse verarbeiten und kleine Kugeln formen.

Im Kühlschrank fest werden lassen.



BONUS Rezept 1: DER Booster überhaupt

Grüner Smoothie

Zutaten:

- 1 großer Bund Spinat
- 1 grüner Apfel
- 1 Gurke
- Saft von 1 Zitrone
- 2 cm Ingwer, frisch

Anleitung:

Alle Zutaten waschen und kleinschneiden.

In einen Entsafter oder Mixer geben und zu einem glatten Saft verarbeiten. Sofort genießen.



BONUS Rezept 2: Edle Schoko-Nuss-Pralinen:

Diese edlen Schoko-Nuss-Pralinen sind nicht nur ein Gaumenschmaus, sondern bieten auch einen tollen Energiekick!

Und als Mitbringsel begeistern die Pralinen bei jeder Einladung.

Zutaten:

- 100g dunkle Schokolade (mindestens 70% Kakao)
- 50g gemischte Nüsse (z.B. Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse)
- 1 EL Chia-Samen
- 1 Prise Meersalz
- 1 TL Kokosöl
- Einige Tropfen Vanilleextrakt (optional)



Anleitung:

Dunkle Schokolade im Wasserbad / in der Mikrowelle schmelzen.

Kokosöl dazugeben und gut umrühren.

Nüsse grob hacken.

Nüsse und Chia-Samen in die geschmolzene Schokolade rühren.

Backblech oder eine flache Platte mit Backpapier auslegen.

Mit einem Teelöffel kleine Portionen der Schoko-Nuss-Mischung auf das Backpapier setzen.

Jede Praline mit einer Prise Meersalz bestreuen (optional einige Tropfen Vanilleextrakt hinzufügen).

Pralinen für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

In einer luftdichten Box aufbewahren oder sofort genießen.

Fazit

Die richtige Ernährung kann Wunder bewirken, besonders wenn dein Alltag hektisch und voller Herausforderungen ist. Dieses Buch gibt dir nicht nur Rezepte an die Hand, sondern auch die Möglichkeit, dir bewusste Momente der Pause und Stärkung zu schaffen.

Jeder Snack und jede Mahlzeit hier wurde entwickelt, um dir nicht nur Energie zu schenken, sondern auch Genuss in deinen Alltag zu bringen – egal, ob du die Rezepte unterwegs, im Lehrerzimmer oder zu Hause genießt.

Denke daran: Kleine Veränderungen können Großes bewirken. Schon ein selbstgemachter Snack in deiner Tasche kann dir die Energie geben, deinen Tag mit neuer Kraft und Gelassenheit zu meistern.

Ich hoffe, diese Rezepte inspirieren dich, dir selbst mehr Gutes zu tun und vielleicht auch deine Kolleg:innen oder Liebsten daran teilhaben zu lassen. Denn Energie, die man teilt, multipliziert sich!

Viel Freude beim Ausprobieren und Genießen – bleib voller Power und guter Laune!

Herzliche Grüße,
Petra Heigele

