



**P R E - W O R K O U T
S N A C K S**

erfahren Sie mehr unter mycoach.ch

mycöach



mycöach

JOGHURT MIT BEEREN & WALNÜSSEN

ZUTATEN

für 1 Snack

- 100 g Joghurt
- 1 TL flüssiger Honig
- 1 Handvoll Beeren oder Saison-Frucht nach Wahl
- 1 EL Walnüsse, *gehackt*

ANLEITUNG

1. Joghurt in ein Schüsselchen geben, Honig darüberträufeln.
2. Beeren darauf anrichten, mit gehackten Walnüssen dekorieren.



MANDEL-ENERGIE-RIEGEL

ZUTATEN

für 6 Riegel

- 120 g weiche Datteln ohne Stein, *grob gehackt*
- 3 EL Mandelmus (z.B. von *Alnatura*)
- 6 EL Haferflocken
- 4 EL gemahlene Mandeln
- ½ TL Zimt
- ½ TL Vanille
- 1 gehäufte EL Kakao

Zum Garnieren:

- Einige Mandeln, *gehackt*

ANLEITUNG

1. Magerquark mit gehackter Schokolade In einem Mixer, Häcksler oder Küchenmaschine alle Zutaten bis auf die gehackten Mandeln, zu einem Teig verarbeiten. Nicht zu lange mixen, der Teig sollte zusammenkleben aber noch gut Crunch haben.
2. Den Teig zwischen zwei Backpapiere legen, in ein ca. 1 cm dickes Rechteck ausrollen. Die gehackten Mandeln darüberstreuen und leicht anpressen. Mindestens 1 Stunde kühlstellen.
3. Die abgekühlte Masse in 6 gleich grosse Riegel schneiden und an einem kühlen, trockenen Ort aufbewahren (z.B. in einer Vorratsdose im Kühlschrank). Die Riegel sind so einige Wochen haltbar.



mycöach

APFEL-MANDEL-SANDWICHES

ZUTATEN

für 1 Snack

- **1 Apfel**, *Gehäuse mittig entfernt und quer in Ringe geschnitten*
- **1 gestrichener EL Mandelmus ungesüsst** (*von Coop Karma, Migros Alnatura oder Bioladen*)
- **Einige Mandeln**, *gehackt*
- **Etwas Zimt**

ANLEITUNG

1. Das Gehäuse mittig aus dem Apfel entfernen. Apfel quer in Scheiben schneiden.
2. Jeweils bei zwei Scheiben die untere mit etwas Mandelmus bestreichen, mit gehackten Mandeln bestreuen. Mit etwas Zimt bestäuben und mit der obere Scheibe zudecken.
3. Apfel-Mandel-Sandwiches geniessen.



mycöach

KNÄCKE MIT APFEL & ZIEGENFRISCHKÄSE

ZUTATEN

für 1 Portion

- 1-2 Scheiben Knäckebrot
- 1 EL Ziegenfrischkäse (z.B. Chavroux)
- ½ Apfel, in dünne Scheiben geschnitten
- Wenig flüssiger Honig

ANLEITUNG

1. Knäckebrotsscheiben mit Ziegenfrischkäse bestreichen.
2. Mit Apfelscheiben belegen, ganz wenig flüssigen Honig darüberträufeln.