



WORKOUT SNACKS

erfahren Sie mehr unter mycoach.ch

mycoach



mycöach

ENERGIE-KUGELN

ZUTATEN

ca. 20 Kugeln

- 1 Tasse Medjool Datteln, *Stein entfernt*
- $\frac{3}{4}$ Tasse Mandeln
- $\frac{3}{4}$ Tasse Walnüsse
(oder andere Nüsse)
- 2 EL Chia-Samen
- 2 EL Leinsamen
- 1 EL Kokosnussöl
- 1-2 EL Kakaopulver

ANLEITUNG

1. Alle Zutaten in einen Mixer/Food Processor geben und mixen, bis eine formbare Masse entsteht.
2. Aus dem Teig kleine, Cherrytomaten-grosse Kugeln formen.

Die Kugeln lassen sich in einem verschlossenen Behälter im Kühlschrank 1-2 Wochen aufbewahren, sofern sie nicht viel schneller aufgegessen werden. Oder einfrieren.



BANANEN-MANDEL-RIEGEL

ZUTATEN

10–12 Riegel, je nach Grösse

- 1 Banane
- 4 EL Mandelmus
- ⅓ Tasse Datteln, *entsteint*
- 6 EL Honig oder Ahornsirup
- 1 ½ Tassen Haferflocken
- 1 ½ Tassen Nüsse und Samen, *gehackt (Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Sesam, Sonnenblumenkerne, Leinsamen etc.)*
- 1 TL Zimt

ANLEITUNG

1. Banane, Mandelmus, Datteln und Honig in einen Mixer geben und gut durchmischen, bis eine homogene Masse entsteht. Funktioniert auch mit Pürierstab und Mixbecher.
2. In einer Schüssel die Haferflocken, gehackten Nüsse und Samen vermischen. Zimt dazugeben.
3. Den Bananen-Mandel-Mix aus dem Mixer in die Schüssel zu den anderen Zutaten geben und alles gut vermengen.
4. Eine rechteckige Form mit Backpapier auslegen, die Masse gleichmässig austreichen. Oder auf einem mit Backpapier belegten Blech rechteckig und ca. 1 cm dick austreichen.
5. Im vorgeheizten Backofen bei 160°C Ober-/Unterhitze ca. 20 – 25 Minuten backen. Auskühlen lassen und in Riegel schneiden.

Die Riegel lassen sich gut verschlossen 1 bis 2 Wochen im Kühlschrank aufbewahren. Alternativ kannst du sie einfrieren.



mycoach

APRIKOSEN-NUSS-KUGELN

ZUTATEN

ca. 18 Kugeln

- 1 Packung (250 g) getrocknete Aprikosen (*die weichen, süssen*)
- ½ Tasse helle Sultaninen
- ¼ Tasse Mandeln
- ¼ Tasse Walnüsse
- 3 EL Kokosraspel
- 1 EL Leinsamen
- Etwas reines Bourbon-Vanille-Pulver
- ½ TL Zimt

ANLEITUNG

1. Alle Zutaten in eine gute Küchenmaschine / Häcksler geben. Durchmischen bis alle Zutaten gut kombiniert sind aber die Masse noch etwas Biss hat.
2. Von Hand Cherrytomaten-grosse Kugeln formen. Die Kugeln in Kokosraspeln rollen.

Die Kugeln lassen sich gut verschlossen 1 bis 2 Wochen im Kühlschrank aufbewahren. Alternativ kannst du sie einfrieren.