

# Chia-Pudding mit Matcha, Superfood-Pulver & Erdbeeren



Heute gibt es einen kleinen, gesunden Snack beziehungsweise ein leichtes Frühstück. Chia-Pudding lässt sich, wie Overnight Oats, auch gut vorbereiten und über Nacht im Kühli aufbewahren, wo es durchziehen kann.

Damit es noch gesünder wird, aber auch ein bisschen fürs Auge, habe ich grüne Pulver in den Pudding gegeben. Da könnt ihr nehmen, was ihr mögt. Matcha zum Beispiel, oder eine Mischung aus Superfood-Pulver. Meins enthält Gerstengras, Weizengras, Moringa, Chlorella und Spirulina. So führt man sich direkt

eine Portion Chlorophyll zu, außerdem Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe und (z. B. bei Chlorella) Stoffe, die entgiftend wirken sollen. Matcha regt natürlich auch sanft an und ist mal eine Alternative zum morgendlichen oder nachmittäglichen Kaffee. Ich habe hier eine Mischung verwendet.



Natürlich könnt ihr nach (oder vor) der Erdbeersaison auch andere Beeren oder Früchte nehmen. Aber Erdbeeren passen

wunderbar, vor allem, wenn sie so herrlich reif sind wie zurzeit.

**Für 2 Portionen:**

200 ml Haferdrink (oder Mandel/Kokos/Soja)  
4 EL Chiasamen  
2 EL Ahornsirup  
 $\frac{1}{2}$  TL Matcha  
 $\frac{1}{2}$  TL grünes Superfood-Pulver (z. B. Clean Green)  
1–2 TL Proteinpulver aus Hanfsamen  
10 Erdbeeren  
1 Prise Vanillepulver

Den Haferdrink abmessen und die Chiasamen, den Ahornsirup sowie die Pulver einrühren. Am besten mindestens 1 Stunde (oder über Nacht im Kühli) stehen lassen, damit die Samen ausreichend quellen können.

In der Zwischenzeit die Erdbeeren waschen, abtropfen lassen und vierteln. Mit etwas Vanille würzen und eine Weile marinieren lassen.

Zum Vernaschen den Pudding auf Schälchen verteilen, die Erdbeeren darübergeben und loslöffeln.



Ich habe den Pudding als Nachtisch verputzt, weil ich morgens lieber warmes Müsli in Form von Porridge oder Hirsebrei esse –

sofern ich nicht herzhaft frühstücke bzw. früh zu Mittag esse.

Viel Freude beim Vernaschen!

Eure Judith



# Herzige Erdnuss-Mandel-Schoko-Happen



Heute gibt es nur eine kleine süße Nascherei, die ich neulich schon mal gemacht habe und auf die ich vor dem Urlaub noch mal Lust hatte.

Im Prinzip sind das [Energiekugeln](#), allerdings ein bisschen herausgeputzt, weil ich sie in eine Silikon-Pralinen-Form gedrückt habe, sodass kleine Herzen entstanden sind.

[Energiekugeln](#) habe ich schon ein paar Rezepte auf dem Blog, aber mit Erdnuss und Kakao gibt es noch keine und ich mag [diese Kombi](#) total gerne!

Falls ihr kein geröstetes Nuss- oder Mandelöl habt (Ich habe immer Nussmus da und normalerweise setzt sich da recht viel Öl ab.), könnt ihr es durch ein wenig andere Flüssigkeit ersetzen, einen Schuss mehr Ahornsirup oder auch Mandelmilch etc.

Solche Naschereien aus Mandeln, Nüssen, Datteln und Aromen mag ich super gern, wenn nachmittags der Süßhunger zuschlägt. Sie sind eine gesündere und unkomplizierte Alternative zu Kuchen, die schnell zubereitet ist und sich im Kühli auch einige Tage hält.



### **Für 15–20 Herzen/Kugeln:**

150 g Datteln  
50 g Erdnussmus  
50 g Mandeln (geröstet)  
5 g geröstetes Nuss-/Mandelöl  
5 g Kakopulver  
5 g Ahornsirup

Alle Zutaten in einen Blitzhacker wiegen und zusammen mixen, bis eine klebrige Paste entsteht, die zusammenhält. Falls nötig noch 1 Schuss Pflanzenmilch dazugeben.

Dann entweder kleine Kugeln formen (jeweils 1 TL) oder die Masse in eine Pralinenform aus Silikon drücken und dann wieder herauslösen.

In einer Dose im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb einiger Tage vernaschen.

Zurzeit bin ich im Urlaub am Königssee und hoffe, ihr habt ebenfalls eine genussvolle Zeit und lasst es euch gutgehen – egal ob im Urlaub oder im Alltag!

Alles Liebe, eure Judith

---

**Bunt belegtes Brot à la Niçoise**



Diese Woche gibt es eine kleine, herzhaftes Nascherei. Inspiriert von den tollen kreativen Broten aus „[Toast it!](#)“ habe ich meine Version eines Brots „à la Niçoise“ gezaubert: Saftiges Dinkel-Sonnenblumenkern-Brot mit Miso-Butter, Ei, grünen Bohnen, Thunfisch, Tomaten und eingelegten roten Zwiebeln.

So ein bunt belegtes Brot sieht nicht nur spektakulär aus, sondern schmeckt auch so!

Wer keine Miso-Paste da hat, nimmt nur Butter, das schmeckt natürlich auch. Aber Miso-Butter habe ich neulich in einem Restaurant mit Schwarzwald-Japan-Fusion-Küche für mich entdeckt.

Die Miso-Paste verleiht der Butter eine fantastische Umami-Note – ich war sofort großer Fan und seit ich es zuhause nachgemacht habe, könnte ich mich von Miso-Butter-Brot ernähren.



Die gelb-grünen Tomaten und die grünen Bohnen stammen von meinem [Lieblings-Gemüseproduzenten](#). Er hat einfach die allerschönsten Tomaten, in allen Farben und Formen – ein Augenschmaus! Im Sommer gehen Tomaten einfach immer, findet ihr nicht auch? Und grüne Bohnen liebe ich auch, entweder puristisch als Salat, mit Essig, Öl, Zwiebelchen, Salz und Pfeffer, oder aber in Form von [Omas Grüner Bohnensuppe](#), die man auch mit Erbsen zubereiten kann.



Wer mag, macht die Bohnen vorher an, und packt sie dann als „Bohnensalat“ aufs Brot. Ich habe lediglich ein paar Tropfen Zitronensaft, Condimento bianco und Chili-Olivenöl übers Brot geträufelt. Beim Brot könnt ihr natürlich nehmen, was ihr mögt und da habt.

### **Für 1 Portion:**

1 große Scheibe geröstetes Brot  
Miso-Butter oder normale Butter  
einige gegarte grüne Bohnen, in Stücke geschnitten  
1 hartgekochtes Ei, in Spalten geschnitten  
Thunfisch aus der Dose  
1 gelbe oder gelb-grüne Tomate, in Spalten geschnitten  
eingelegte rote Zwiebeln \*  
Condimento bianco  
Zitronensaft  
Chili-Olivenöl oder Olivenöl  
Salz, Pfeffer

Das Brot auf einen großen Teller oder ein Brett legen, mit der Miso-Butter bestreichen und dann Bohnen, Ei, Thunfisch, Tomate und Zwiebeln dekorativ darauf verteilen. Das Brot so üppig wie möglich belegen.

Zum Schluss etwas Essig, Zitronensaft und Chili-Olivenöl darüberträufeln und mit einer kleinen Prise Salz und Pfeffer würzen.

*\* 1 rote Zwiebel halbieren und dann in feine halbe Scheiben schneiden und in ein Schraubglas geben. 125 ml Weißweinessig, 60 ml warmes Wasser, 1 Prise Rohrzucker und 1 Prise Salz zufügen, das Glas verschließen und gut schütteln, bis alles vermischt und Salz/Zucker aufgelöst ist. Die Zwiebeln wieder nach unten in die Flüssigkeit drücken. Im Kühlschrank mindestens 1 Stunde ziehen lassen, besser über Nacht. Gekühlt mindestens 2 Wochen haltbar. Wir füllen die Zwiebeln auch einfach nochmal auf, verwenden die Flüssigkeit also weiter.*

*Die Zwiebeln passen zu Salaten, auf Sandwiches, Tacos, Wraps,...*



Ich hoffe, ihr habt jetzt Lust bekommen, eure Brotzeiten etwas aufzupeppen und wünsche euch ein genussvolles Wochenende!

Macht es euch schön,

eure Judith

*\* Werbung ohne Auftrag/Bezahlung durch Verlinkung \**

---

**Fruchtige Eis-Muffins mit  
Himbeere und Heidelbeere  
(vegan)**



Bei dieser heftigen Hochsommerhitze kann ich beim besten Willen und beim größten Kuchenhunger nicht den Ofen anwerfen. Übers Wochenende habe ich zudem fast die ganze Zeit am aktuellen Buchprojekt gearbeitet, weshalb ich sowieso keine Zeit hatte, irgendwas zum Naschen zu zaubern. Wir hielten uns mit den [Maronen-Pralinen](#) vom letzten Wochenende über Wasser.

Gestern nutzte ich dann den ruhigen Abend, um etwas Kühles zu kreieren. Denn was ist bei der Hitze besser, als eine erfrischende Nascherei?

Nachdem Naschkater in letzter Zeit wieder häufiger Nuss-Dattel-Riegel selbst gemacht hatte, kam mir die Idee, so eine Masse als „Boden“ für Eis-Muffins zu nutzen.

Die fruchtigen Eis-Muffins sind kinderleicht gemacht und je nach Haushalt und GEFräßigkeit hat man dann ein paar Tage ein schönes, kaltes Dessert oder einen süßen Snack.



Ich habe Sojagurt genommen, damit sind die Eis-Muffins vegan, aber man kann auch Kuh-Joghurt nehmen oder Sauerrahm. Die Fruchtmasse habe ich nicht gesüßt, weil der Boden sehr süß ist. Da könnt ihr natürlich nach Lust und Geschmack variieren. Auch bei den „Nüssen“ und Früchten gilt, nehmt was euch schmeckt und was ihr verträgt (manche haben da ja leider Allergien).

### **Für 8 Eis-Muffins:**

180 g Mandeln und Cashewkerne

150 g Datteln, entsteint

(evtl. etwas Wasser)

80 g Himbeeren (frisch oder TK) + 100 g Sojagurt

80 g Heidelbeeren (frisch oder TK) + 100 g Sojagurt

1 Stückchen Bio-Zitronenschale

Für den Boden die Mandeln, Kerne und Datteln in den Blitzhacker geben und zu einer klebrigen Masse mixen. Falls sie noch nicht zusammen klumpt, ein klein wenig Wasser zufügen.

Den Teig auf 8 Silikon-Muffinförmchen verteilen und dann mit den Fingern die Mulden bis zum Rand gleichmäßig mit der Nussmasse auskleiden. Die Förmchen in eine Backform stellen, die ins Tiefkühlfach passt.

Die Himbeeren mit dem Sojagurt pürieren und die Masse gleichmäßig auf die Förmchen verteilen.

Dann die Heidelbeeren mit dem Sojagurt und der Zitronenschale pürieren und ebenfalls auf die Förmchen verteilen.

Die Eis-Muffins tiefkühlen, am besten über Nacht, aber mindestens einige Stunden.

Zum Genießen vorsichtig aus der Form lösen und je nach Raumtemperatur mind. 15 Minuten antauen lassen.



Ich habe heute gemerkt, dass die Eis-Muffins auch ein hervorragendes Frühstück sind. =)

Mit welchen erfrischenden Nasch-Rezepten hangelt ihr euch durch die Hochsommertage? Ich freue mich, wenn ihr einen Kommentar da lasst und eure Rezepte mit uns teilt!

Habt eine genussvolle Restwoche und behaltet einen kühlen Kopf!

Eure Judith

---

## Carrot Cookie Dough Balls (vegan)

Heute gibt es einen kleinen gesunden Snack, denn die Woche war so gefüllt mit Terminen und Arbeit, dass ich nicht zum Backen kam.

Die Carrot Cookie Dough Balls stammen aus dem Buch [Veganklischee ade!](#), allerdings habe ich das Rezept recht frei umgesetzt. =)



Ich liebe ja Karottenkuchen und wollte dieses Rezept unbedingt ausprobieren! Zurzeit habe ich gar nicht so einen großen Süßhunger, da kommen solch gesunde Naschereien genau richtig, wenn man Verlangen nach einem kleinen Nachtisch hat. Allerdings habe ich sie tatsächlich ein klein wenig süßer gemacht als im Ursprungsrezept...

Hier meine Version:

**Für ca. 20 Kugeln:**

50 g Haselnusskerne (oder Walnüsse), geröstet

70 g 4-Korn-Flocken (oder Haferflocken)

60 g Karotte, sehr fein gerieben

5 EL Datteldessertcreme \*

1 EL Ahornsirup

1 TL Zimt

Frisch geriebene Muskatnuss

Etwas frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Sesam oder Kokosraspeln (nach Geschmack und Belieben)

Die Nüsse ohne Fett in einer beschichteten Pfanne rösten,

dabei ständig rühren. Ich habe dieses Mal bereits geröstete genommen, die ich mal gekauft hatte.

Die Nüsse mit den Flocken in einen Blitzhacker geben und fein mahlen. In einer Schüssel mit den übrigen Zutaten vermischen und abschmecken. Den Teig 20 Minuten kühlen, dann etwa teelöffelgroße Portionen abnehmen und zu Kugeln rollen.

Ich habe mich dagegen entschieden, die Kugeln in Kokosraspeln zu rollen und wollte sie zuerst nackig lassen. Dann fand ich den Sesam aber eine schöne Idee und habe die Hälfte der Kugeln darin gewälzt.



\* Die Dattelcreme hat Maschkater gestern frisch gemacht nach

einem Rezept aus dem gleichen Buch, aus dem die Kugeln stammen. Sie ist ein schönes, gesundes Süßungsmittel.

Für ca. 500 g Dattelcreme braucht ihr  
200 g weiche Deglet-Datteln, entsteint  
1 Scheibe von 1 Bio-Zitrone  
1 EL Zitronensaft  
1 Prise Salz

Alle Zutaten mit 300 ml Wasser zu einer glatten Masse pürieren und in einem Schraubgefäß im Kühlschrank aufbewahren (hält sich ca. 2 Wochen).

Mit dieser Creme kann man zum Beispiel das morgendliche Porridge oder einen Obstsalat süßen. Datteln haben einen prima glykämischen Index und lassen den Blutzucker nicht so in die Höhe schießen wie andere Süßungsmittel oder Zucker. Zudem enthalten sie viele wertvolle Nährstoffe.



Ich werde mir jetzt gleich mal noch zwei Kügelchen genehmigen,

bevor Naschkater nach Hause kommt und alle wegfuttert...  
Habt einen sonnigen Sonntag und eine genussvolle Woche!  
Eure Judith