

## News Dezember 2016

### Gesundes Backwerk zu Weihnachten



**Auf Süßes nicht verzichten – es darf auch mal etwas gesünder und ohne viel Zucker sein!**

#### Low Carb Zimt-Butter-Kekse

200 g	Mandeln, gemahlen
125 g	Butter
1	Ei(er)
1 TL	Salz
1 TL	Zimtpulver
1 TL	Vanillepulver
2 EL	gehäuft, Stevia oder anderen Zuckerersatz, nach Geschmack

#### Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 10 Min. / Koch-/Backzeit: ca. 25 Min. Ruhezeit: ca. 10 Min.

Schwierigkeitsgrad: simpel / Kalorien p. P.: keine Angabe

Alle Zutaten zu einer homogenen Masse verrühren.

Mit feuchten Händen ca. 12 – 15 Kugeln rollen und auf ein Backblech mit Backpapier setzen.

Bei vorgeheizten 150°C (Ober-/Unterhitze) zunächst 5 min. backen. Dann wieder herausholen und mit einer Gabel längs und quer vorsichtig flach drücken (ergibt ein Muster). Dann weitere 18 – 20 Minuten backen und abkühlen lassen.

Ggf. mit Nüssen verzieren.

Aus [www.Chefkoch.de](http://www.Chefkoch.de)

**GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN**

Olaf Kramer | Personal Fitness Trainer | Günther-Wagner-Allee 9 | 30177 Hannover MOBIL 0172 - 3686081  
MAIL [info@ok-personaltraining.de](mailto:info@ok-personaltraining.de) | [www.ok-personaltraining.de](http://www.ok-personaltraining.de)

## News Dezember 2016

### Gesundes Backwerk zu Weihnachten



#### Power-Cookies mit Bananen und Haferflocken

Low Carb Kekse als Powerfood für anstrengende Tage

- 3 Banane(n)
- 2 Ei(er)
- nach Belieben Cranberries
  - n. B. Amaranth
  - n. B. Nüsse
  - n. B. Sesam
  - n. B. Sonnenblumenkerne
  - n. B. Leinsamen
  - n. B. Haferflocken

#### Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 15 Min. / Koch-/Backzeit: ca. 20 Min.

Schwierigkeitsgrad: normal / Kalorien p. P.: keine Angabe

Zwei Bananen mit dem Pürierstab pürieren. Die beiden Eier dazu rühren. Für den Singlehaushalt einfach nur eine Banane und ein Ei nehmen. Nun nach Belieben und Vorhandensein Cranberries, Amaranth, Nüsse, Sesam, Sonnenblumenkerne, Leinsaat und ähnliches in einen Häcksler geben und zerkleinern. Zur Masse geben. Nun solange Haferflocken dazugeben, bis die Masse etwas dicker und formbarer wird. Falls die Haferflocken ausgehen, kann man auch mit etwas Mehl nachhelfen. Wem das Ganze nicht süß genug ist, entweder mehr Cranberries dazugeben oder mit Honig, Stevia, Agavendicksaft oder ähnlichem nachhelfen.

Mit einem Löffel in dickeren Klecksen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und mit dem Löffel noch etwas formen, bis sie ungefähr rund sind. Bei mir sind sie ca. 5 cm im Durchmesser und ca. 1,5 cm dick. Nun die dritte Banane in Scheiben schneiden und auf jeden Keks eine Bananenscheibe legen.

Bei 180 bis 200°C ca. 20 Minuten im Backofen backen.

Die fertigen Power-Cookies lassen sich super in einer Keksdose aufbewahren und halten mindestens drei Tage. Sie eignen sich gut als schnelles Frühstück oder als Power Snack vor anstrengenden Tätigkeiten.

Aus [www.Chefkoch.de](http://www.Chefkoch.de)

**GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN**

Olaf Kramer | Personal Fitness Trainer | Günther-Wagner-Allee 9 | 30177 Hannover MOBIL 0172 - 3686081

MAIL [info@ok-personaltraining.de](mailto:info@ok-personaltraining.de) | [www.ok-personaltraining.de](http://www.ok-personaltraining.de)