

GLUTEN FREI
OHNE ZUCKER
OHNE ÖL

Sweet Vegan

45 GESUNDE süße Rezepte für jeden Tag!
von Caroline Deisler





TABLE OF CONTENTS

01 RAW VEGAN SWEETS

02 BAKED GOODS

03 CHRISTMAS TREATS

INDEX

3 TABLE OF CONTENTS

4 INDEX

7 INTRO

8 MY STORY

9 ABOUT THIS BOOK

10 RAW VEGAN SWEETS

11 DAS BESTE SNICKERS

12 SALTED CARAMEL CUPS

13 KAROTTENKUCHEN

15 OMG! RIEGEL

16 GEPUFFTE QUINOA ECKEN

18 KINDER BUENO RIEGEL

20 HIMBEEREN TARTE

22 BANOFFEE ECKEN

23 WEISSE BANOFFEE ECKEN

25 BANOFFEE KUCHEN

26 COOKIE TEIG DATTELN

27 VANILLA POWER BALLS

29 RAW TIRAMISU

30 RAW MARS RIEGEL

32 PROTEIN BALLS

34 BLUEBERRY CHEESE CAKE

35 KARAMELL CHEESE CAKE

37 XXL ERDUSSBUTTER CUPS

38 RAFFAELLO BALLS

40 SKINNY CHOCOLATE MILKSHAKE

41 BAKED GOODS

42 FEEL GOOD BROWNIES

44 PINKE DONUTS

45 FITNESS PANCAKES

47 CHOCOLATE CHIP COOKIES

49 BE HAPPY MUFFINS

50 SCHOKO GRANOLA RIEGEL

53 BANANA BREAD MUFFINS

54 KNUSPRIGE GRANOLA RIEGEL

56 HAFER ROSINEN COOKIES

57 SCHOKO BANANEN MUFFINS

61 LOW SUGAR MUFFINS

62 WEISSE SCHOKOLADENRIEGEL

64 ERDNUSSBUTTER BLONDIES

65 KARAMELL COOKIES

66 CRUMBLE BITES

67 CHRISTMAS TREATS

69 VANILLE KIPFERL

70 WEIHNACHTS GRANOLA

72 LEBKUCHEN

74 MARMELADEN KEKSE

75 PUMPKIN PIE SQUARES

76 CAMELIZED PECAN

78 CHRISTMAS COOKIES

80 ZIMTSTERNE

82 THANK YOU

83 MORE BOOKS





HI! ICH BIN CARO :))

Ich LIEBE es jeden morgen mit dem Gefühl aufzustehen Leute auf der ganzen Welt dazu zu inspirieren gesund zu essen, Sport zu machen und sich dabei richtig gut zu fühlen.

Als ich vor 5 Jahren meinen Blog und meinen Instagram Account aus Leidenschaft zu einem gesunden Lebensstil gestartet habe, hätte ich niemals gedacht, dass daraus irgendwann ein Vollzeit Job wird.

Ich bin so happy, wie sich die Dinge entwickelt haben und auch sehr dankbar, dass ich jeden Tag das machen kann, was ich liebe. Alles hat angefangen, als ich in New York als Model gearbeitet habe und ich unter dem Druck der Modeindustrie, dünn sein zu müssen, gelitten habe. Ich fühlte mich gefangen zwischen Diäten und ungesunden Fressattacken und wusste, ich muss etwas verändern! Als ich anfing vegan zu essen, war das der Beginn meiner Reise zur Selbstheilung.



MEINE GESCHICHTE IN KURZFASSUNG

Sei es dir selbst wert, ein gesundes Leben zu führen!

Die Entscheidung vegan zu leben, hatte für mich damit zu tun, meinem Körper Liebe und Wertschätzung zukommen zu lassen. Nach all den Jahren als Model, in denen ich mich selbst mit negativen Gedanken und Diäten beschäftigt hatte, wusste ich ich wollte eine Veränderung.

Ich wollte mich bestmöglich ernähren und endlich im Einklang mit mir selbst sein. Jede Malzeit ist eine Chance unserem Körper etwas gutes zu tun! Finde heraus was dir gut tut und bleibe dabei. Ich war noch nie ein Fan davon Kalorien zu zählen und denke vielmehr wir sollten auf unser intuitives Hungergefühl hören. Als ich anfang vegan zu essen, entschied ich mich bewusst dazu, immer so viel frische Vollwertkost zu essen, wie ich möchte, ohne dabei an Portionen oder Kalorien zu denken.

Das Ergebnis daraus war, dass ich mehr Energie hatte, mich so viel glücklicher gefühlt habe, mehr im Gleichgewicht war, ich wurde fitter, meine Verdauung hatte sich verbessert, ich habe sogar abgenommen und mein Hautbild wurde besser. Endlich konnte ich ohne Schuldgefühle essen und hatte keine Stimmungsschwankungen mehr und ich liebte wie ich mich plötzlich im Einklang mit mir selbst gefühlt habe.

Alles hat sich von selbst geregelt. Es schien fast so, als würde mir mein Leben dafür danken, wie gut ich meinen Körper behandle. Alle anderen Bereiche meines Lebens haben sich dadurch auch verbessert. Ich habe mit dem Modeln aufgehört, habe mein Zertifikat als Ernährungsberaterin gemacht, habe für drei Jahre in London auf der Uni Business studiert und habe meinen Blog, Instagram und YouTube angefangen. Ich fühle mich sehr geschmeichelt darüber, dass ich so eine liebe und positive Community habe und ich liebe es mein tägliches Leben mit euch zu teilen.

ÜBER DIESES BUCH



@CarolineDeisler

Ich liebe gesunde Süßigkeiten und freue mich riesig, diese Rezepte mit euch zu teilen! Ich habe dieses eBook mehr als ein Jahr lang geplant und das Beste daran ist, dass ihr alle Süßigkeiten daraus täglich essen könnt, ohne euch irgendwie schlecht fühlen zu müssen.

Alle Rezepte sind ohne Gluten, ohne raffinierten Zucker und ohne Öl. Sie sind voll mit guten Zutaten, super lecker und schnell zubereitet.

Wir sollten nicht unsere Gesundheit aufs Spiel setzen und Süßigkeiten mit raffiniertem Zucker essen, nach deren Verzehr wir uns ja doch meistens eher schlecht fühlen. Stattdessen können wir täglich die leckersten, gesunden Süßigkeiten genießen und kommen dabei auch noch in Topform. Mein Körper wurde sehr viel definierter als ich anfang, meine gesunden süßen Rezepte in meinen Tag als Lunch mit einzuplanen und ich hatte plötzlich gar keinen Heißhunger mehr. Mein 21 Day Vegan Reset zeigt dir genau, wie du meine Healthy Sweets am besten kombinierst, um die besten Resultate zu bekommen.

Dieses Buch ist eine Sammlung meiner aktuellen süßen Lieblingsrezepte. Alle Rezepte sind einfach zu machen und basieren auf natürlichen Vollwertkost Zutaten, die ihr wahrscheinlich sowie schon zu Hause habt! Ich kann es kaum erwarten, eure Kreationen zu sehen und hoffe ihr liebt die Rezepte genauso wie ich! :)

Raw Vegan Sweets

@CarolineDeisler



Das beste Snickers

YAY! Die verbesserte Version meines Lieblingsrezepts

Zubereitungszeit

10 Min. + 90 Min. im Eisfach

Zutaten

Boden

78g Haferflocken
78g Cashews
2 Esslöffel Karamellsoße (von der Karamellschicht, siehe unten)
2 Esslöffel Crunchy Erdnussbutter

Karamellschicht

16 große Medjool Datteln, entkernt
2 Esslöffel Smoothie Erdnussbutter
1 Teelöffel Vanille Pulver Extrakt
250ml Wasser
80g Erdnüsse, geröstet (ungesalzen)

Topping

Tafel vegane Schokolade (80g)
geröstete Erdnüsse, kleingehackt

Anleitung

1. Beginne mit der Karamellsoße. Gib dazu die Datteln, Wasser und Vanille in einen Highspeed Mixer und mixe alles bis du eine cremige Konsistenz hast. Stell die Soße dann zur Seite.
2. Gib anschließend die Haferflocken und die Cashewnüsse in den Mixer und mixe alles solange bis du eine Art Mehl hast. Füge dann 2-3 Esslöffel der Karamellsoße und 2 Esslöffel Crunchy Erdnussbutter hinzu und mixe alles erneut. Verteile diese Mischung auf deiner mit Backpapier ausgelegten Backform oder in einer Silikonform, sodass du einen 1-2cm dicken Boden hast. Stelle die Backform danach für 30 Minuten ins Eisfach.
3. Mixe anschließend 2 Esslöffel Smoothie Erdnussbutter in die zuvor hergestellte Karamellsoße. Verteile eine dicke Schicht dieser Soße auf dem Snickers Boden und streue auf die Karamellschicht geröstete Erdnüsse. Ich kaufe rohe Erdnüsse und röste diese für einige Minuten in einer beschichteten Pfanne.
4. Optional: Stelle die Form für 1 Stunde ins Eisfach.
5. Schmelze eine Tafel vegane Milkschokolade für die oberste Schicht. Verteile die geschmolzene Schokoladensoße dann auf der Karamellschicht, streusel kleingehackte geröstete Erdnusskerne oben drauf und stelle alles nochmal für 30 Minuten ins Eisfach. Die Snickers halten sich einige Wochen im Eisfach. Sooo lecker!!! Könnte ich jeden Tag essen.

makes 6





makes 12

Salted Caramel Cups

Zutaten

Boden

150g Mandelmehl (mahle die rohen Mandeln einfach in einem Mixer um Mehl herzustellen)

340g Karamellsauce (mische 12 Datteln, 1 Teelöffel Vanille Pulver Extrakt und 250ml Wasser)

150g Hafermehl (mahle die Haferflocken einfach in einem Mixer um Mehl herzustellen)

Füllung

340g Karamellsauce (mische 12 große Medjool Datteln, 1 Teelöffel Vanille Pulver Extrakt und 250ml Wasser)

Oberste Schicht

1 Tafel vegane Schokolade (Milch oder Dunkel)

Anleitung:

- 1** Vermenge alle Zutaten für den Boden in einer Schüssel. Verteile die Mischung gleichmäßig in den Silikon Cup Formen. Forme den Boden und die Ränder mit deinen Fingern. Stelle die Formen anschließend ins Eisfach.
- 2** Mixe die Zutaten für die Karamellfüllung in einem Mixer zu einer cremige Masse. Gieße dann das Karamell in die Cupformen und stelle diese nochmal für 30 Minuten ins Eisfach.
- 3** Schmelze für die oberste Schicht eine Tafel vegane Schokolade und verteile diese anschließend auf den Cups. Stelle dann alles nochmal für 30 Minuten ins Eisfach. Guten Appetit!!!

Die Cups kann man für einige Wochen tiefgefroren aufheben :)



Ready in
40min

Gesunder Karottenkuchen

Zutaten

2- 3 große Karotten, gerieben
45g Kokosraspeln
60g Walnüsse
60g Mandeln
7 Medjool Datteln, entkernt
1 Teelöffel Zimt
1 Teelöffel Vanille Pulver Extrakt

Icing

150g Cashews, in Wasser eingelegt
und abgetropft
2 Esslöffel Ahornsirup
125ml Mandelmilch

Anleitung

- 1** Gib die Walnüsse, Datteln, Zimt und Vanille in einen Mixer und mixe alles zu einer klebrigen Masse. (Achtung: nicht zu lange mixen)
- 2** Gib die Mischung in eine Schüssel, füge die geraspelten Karotten und die getrocknete Kokosnuss hinzu und vermische alles gut.
- 3** Gib die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Form und drücke alles mit deinen Fingern zu einem ca. 2-3 cm dicken Boden fest. Stelle die Form ins Eisfach, während du das Icing zubereitest.
- 4** Für die Herstellung des Icings gibst du alle Icing Zutaten in einen Mixer und mixt alles zu einer cremigen Masse. Verteile das Icing auf dem Kuchen und stelle alles nochmal für 30 Minuten ins Eisfach. Falls das Icing zu hart wird, lass den Kuchen einige Minuten vor dem Verzehr auftauen. Falls du den Kuchen am gleichen Tag servierst, kannst du ihn im Kühlschrank lagern.

Eines meiner Lieblingsrezepte! Einfach zu zubereiten, süß und voll mit gesunden Nährstoffen! Für einige Wochen im Eisfach haltbar!



OMG! Riegel

Ein kuechler Traum aus Karamellfudge

Prep **Eisfach** **Fertig**

10 min

50 min

60 min

Zutaten

Boden

4 Esslöffel Karamellsoße (von dem Karamell Fudge siehe unten)

150g Hafermehl

1/2 Teelöffel Vanille Extrakt Pulver

Karamell Fudge

120g Smoothie Peanut Butter (ca. 6 Esslöffel)

500g Karamellsauce (mische 19 Medjool

Datteln, 1,5 Teelöffel Vanille Pulver Extrakt und 375ml Wasser)

Prise Salz

Topping

1 Tafel vegane Schokolade

weiße Mandelstifte

Anleitung

1. Stelle eine große Menge Karamellsoße für den Boden und den Karamellfudge her. Gib dazu 23 Medjool Datteln, 500ml Wasser und 2 Teelöffel Vanille in einen Mixer und mixe alles zu einer cremigen Masse.
2. Vermische alle Zutaten für den Boden in einer Schüssel und verteile anschließend alles in einer Backform. Presse alles zu einem 1cm dicken Boden. Dann ab ins Eisfach!
3. Vermenge für den Fudge 120gr Erdnussbutter mit der restlichen Karamellsoße und gib eine Prise Salz hinzu. Verteile alles über der Bodenschicht. Die mittlere Schicht sollte ca. doppelt so hoch sein wie der Boden. Danach nochmal für 30 min. ins Eisfach!
4. Schmelze die vegane Schokolade und verteile diese auf die Riegel. Streue gehackte weiße Mandeln darüber und stelle alles nochmal für 30 min ins Eisfach.
5. Die Riegel lassen sich für einige Wochen tiefgefroren aufbewahren. Ca. 5 - 10 Min. vor dem Verzehr antauen lassen!

makes 8

Gepuffte Quinoa Ecken

Fertig in
50min

Zutaten

Boden

340g Karamellsauce (mische 12 große Medjool Datteln, 1 Teelöffel Vanille Pulver Extrakt und 250ml Wasser)
100g gepufften Quinoa / Buchweizen oder gepufften Reis

Obere Schicht

10 Medjool Datteln
2 Esslöffel Cashew Butter
1 Teelöffel Vanille Pulver Extrakt
Optional: 2 Esslöffel Kakaopulver, dadurch wird es schokoladiger (auf dem Foto ohne Kakao)

Anleitung

- 1** Beginne mit der Zubereitung der Karamellsoße. Vermische dazu alle Zutaten für die Soße in einem Mixer zu einer cremigen Masse
- 2** Gib die Soße und den gepufften Quinoa in eine Schüssel und vermische alles gut.
- 3** Verteile die Mischung gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech. Du willst einen ca. 2 cm dicken Boden. Stelle alles ins Eisfach!
- 4** Mixe alle Zutaten für die obere Schicht in einem Mixer zu einer cremigen Masse.
- 5** Verteile diese Masse auf dem gepufften Quinoaboden und stelle alles nochmal für 30 Min. ins Eisfach. Die Bars halten sich für einige Wochen im Eisfach. Yummmm!





makes 6



Kinder Bueno Riegel

Zutaten

Boden

80g Haferflocken
80g Cashews
2 Esslöffel Karamellsoße (aus der mittleren Schicht, siehe unten)
2 Esslöffel Haselnuss Butter

Mittlere Schicht

16 große Medjool Datteln, entkernt
1 Teelöffel Vanille Extrakt Pulver
250ml Wasser
2 Esslöffel Haselnuss Butter
65g geröstete Haselnüsse

Obere Schicht

1 Tafel vegane Schokolade
65g geröstete Haselnüsse, klein gehackt

Anleitung

- 1** Bereite zuerst die Karamellsoße für den Boden und die mittlere Schicht zu. Gib 16 Medjool Datteln, 1 Teelöffel Vanille und 250ml Wasser in einen High Speed Blender und mixe alles zu einer cremigen Masse.
- 2** Für den Boden mixt du die Haferflocken und Cashews in einem Mixer zu einer Art Mehl. Vermische dann dieses Mehl mit 2-3 Esslöffeln Karamellsoße und 2 Esslöffeln Haselnuss Butter in einer Schüssel. Verteile die Mischung als einen 1cm dicken Boden in einer mit Backpapier ausgelegten Backform oder in Riegel Silikonformen.
- 3** Vermische 2 Esslöffel Haselnuss Butter mit der restlichen Karamellsoße für die mittlere Schicht. Gieße die Mischung auf die Bodenschicht (ca. doppelt so hoch) und verteile die gerösteten Haselnüsse darauf. Drücke die Nüsse in das weiche Karamell. Stelle alles anschließend für eine Stunde ins Eisfach. Wenn du in Eile bist, kannst du auch direkt die Schokolade darüber gießen und die Form danach für mindestens eine Stunde ins Eisfach stellen.
- 4** Ansonsten lasse erst die Karamellschicht im Eisfach hart werden und gieße dann die Schokolade darüber. Streue gehackte Haselnüsse darauf und gib alles nochmal für 15 Min. ins Eisfach. Die Riegel lassen sich für einige Wochen eingefroren aufbewahren, einfach 5-10 Min. vor dem Verzehr antauen, um die Haselnuss Creme weich werden zu lassen.



Himbeeren Tarte

Himmlisch cremig, süß und lecker!



Fertig in

10 Min. + 1 Std. im Eisfach

Zutaten

Boden

220g Mandeln
75g Pekan Nüsse (oder Walnüsse)
48g Kokosraspeln
7 große Medjool Datteln

Vanille Creme

150g Cashews (in Wasser eingelegt und abgetropft)
1 Teelöffel Vanille Pulver Extrakt
5 große Medjool Datteln
250ml Mandelmilch

Topping

250g frische Himbeeren

Anleitung

1. Gib alle Zutaten für den Boden in einen Highspeed Mixer und mixe alles solange, bis du eine klebrige Masse hast.
2. Anschließend verteilst du diese Masse in einer mit Backpapier ausgelegten Backform. Forme dabei einen Rand mit deinen Fingern. Stelle den Boden dann ins Eisfach, während du die Vanillecreme zubereitest.
3. Gib alle Zutaten für die Creme in einen Mixer und mixe alles so lange, bis die Mischung eine cremige und dicke Konsistenz hast. Verteile die Cashewcreme danach auf dem Tarteboden und stelle alles nochmal für eine Stunde ins Eisfach.
4. Verteile die Himbeeren auf der Tarte. Falls die Creme noch ein bisschen fest sein sollte, warte einfach einige Minuten. Ich mag es am liebsten, wenn die Creme weich ist. :) Guuuuten Appetit! .

Note

Der Vorteil von rohen veganen Sweets ist, dass du diese für mehrere Wochen ganz einfach im Eisfach aufbewahren kannst. Ich liebe dieses Rezept und es sieht auch noch so toll aus!! :)



Banoffee Ecken

Jetzt weißt du, was du mit überreifen Bananen anstellen kannst hehe

@CarolineDeisler

Prep Eifach Fertig in

15 Min.

30 Min.

45 Min.

Zutaten

Boden

160g Hafermehl (mixe die Haferflocken im Mixer zu Mehl)

340g Karamellsauce (mixe 12 große Medjool Datteln, 1 Teelöffel Vanille Pulver Extrakt und 250ml Wasser)

115g getrocknete Maulbeeren, klein gehackt

Füllung

4 große reife Bananen, zerdrückt

2 Esslöffel Crunchy oder Smoothie Erdnussbutter

Topping

1 Tafel vegane Schokolade

Anleitung

1. Vermenge alle Zutaten für den Boden gut miteinander.
2. Verteile den rohen Teig anschließend in deiner mit Backpapier ausgelegten Backform und forme einen 1cm dicken Boden. Stelle diesen im Anschluss für 30 Min. ins Eifach.
3. Vermische für die Banoffee Creme die zermatschten Bananen und die Erdnussbutter bis du eine streichzarte Masse hast. Diese Creme ist soo Yummy haha! Du kannst dafür auch einen Mixer zur Hilfe nehmen, aber gib Acht, dass du nicht zu stark mixt.
4. Verteile eine 2-3cm dicke Banoffee Schicht auf dem Teigboden und stelle alles nochmal für 30 Min. ins Eifach.
5. Schmelze die Schokolade und gieße die Schokoladensauce über die Banoffee Ecken. Nochmal ab ins Eifach für 15 Min. Gib für das gewisse Extra vor dem Servieren noch einen Löffel Karamellsauce oben darauf.
6. Du kannst die Banoffee Ecken für einige Wochen im Eifach aufheben. Ich stelle sie einfach 5 bis 10 Min. vor Verzehr zum Auftauen raus. Ich lieeebe es, wenn die Creme gerade anfängt zu schmelzen.

*Creamy and
so delicious*



makes 8

@CarolineDeisler

Banoffee Ecken

mit heller Schokolade

Zutaten

Boden

160g Hafermehl (mixe die Haferflocken im Mixer zu Mehl)
340g Karamellsauce (mixe 12 große Medjool Datteln, 1 Teelöffel Vanille Pulver Extrakt und 250ml Wasser)
115g getrocknete Maulbeeren, klein gehackt

Füllung

4 große reife Bananen, zerdrückt
2 Esslöffel Crunchy oder Smoothie Erdnussbutter

Topping

1 Tafel vegane weiße Schokolade
70g weiße Mandeln, gehackt

Anleitung

Folge der Anleitung für die Banoffee Ecken auf der vorherigen Seite. Der einzige Unterschied ist, dass ich hier stattdessen weiße Schokolade benutzt habe und gehackte weiße Mandeln als Topping benutze. Das hat nochmal den extra Crunch. :)





Banoffee Kuchen

@CarolineDeisler

Prep

10 Min.

Eisfach

60 Min.

Fertig in

70 Min.

Zutaten

Boden

75g Hafermehl (mixe die Haferflocken)
75g Cashewmehl (mixe die Cashews)
1 Esslöffel Erdnuss Butter
1 Esslöffel Karamellsoße (aus der Karamellschicht)

Karamellschicht

8 große Medjool Datteln, entkernt
125ml Wasser
1 Teelöffel Vanille Pulver Extrakt

Banoffee Schicht

2 reife Bananen
75g Cashews
4 große Medjool Datteln, entkernt
1 Teelöffel Vanille
60ml Wasser

Topping

Bananenscheiben
Mandeln, geröstet und gehackt

Anleitung

- 1** Gib alle Zutaten für den Boden in eine Schüssel und knete sie mit den Händen zu einem klebrigen Teig. Verteile die Mischung dann in einer Kuchenform, die mit Backpapier ausgelegt ist und forme einen 1cm dicken Boden. Stelle die Form dann ins Eisfach, während du das Karamell herstellst.
- 2** Gib alle Zutaten für die Karamellschicht in einen Highspeed Mixer und mixe solange, bis du eine cremige Masse hast. Gieße diese Karamellcreme dann auf den Teigboden und stelle alles nochmal für 30 Min. ins Eisfach. Dieser Kuchen erfordert ein bisschen Geduld, aber das Warten lohnt sich. :)
- 3** Nutze die Wartezeit zur Herstellung der Banoffee Schicht. Gib dazu alle Zutaten in den Mixer und mixe solange, bis alles cremig ist. Wenn du die Cashews vorher in Wasser einlegst, lassen sie sich noch einfacher zerkleinern im Mixer. Aber dieser Schritt ist nur optional. Verteile die Banoffee Mischung anschließend auf dem Kuchen und stelle nochmal alles für 30 Min. kalt.
- 4** Hole den Kuchen 10 Min. vor dem Verzehr aus dem Eisfach. Verziere ihn mit frischen Bananenscheiben und gehackten gerösteten Mandeln. Du kannst diesen Kuchen für einige Wochen im Eisfach aufbewahren. Er lässt sich zum Beispiel perfekt im Voraus zubereiten, wenn du Freunde zu dir einlädst.



Makes 12

Cookie Dough Datteln

Zutaten

12-15 Medjool Datteln

Cookie Teig

2 Esslöffel Erdnussbutter
170g Karamellsauce (mixe 7 Datteln,
1/2 Teelöffel Vanille Pulver Extrakt
und 125ml Wasser)
1 Apfel, geschält und gerieben
225g Cashews, gemahlen
50g Walnüsse, gehackt
72g Mandeln, geröstet und gehackt
(Rösten ist optional, aber sorgt für
den Extra Crunch)
60g Cacao Nibs

Toppings

Extra Erdnussbutter und ein
bisschen kleingehackte vegane
Schokolade

Anleitung

- 1** Schäle und reibe den Apfel. Der Apfel gibt dem Rezept einen gewissen Crunch und macht es gleichzeitig auch leichter.
- 2** Vermische in einer Schüssel den geriebenen Apfel, die Erdnussbutter, die Dattel Karamellsauce und das Cashew Mehl. Vermenge alles bis du eine cremige, dicke Masse hast.
- 3** Füge dann gehackte Walnüsse und Mandeln dazu (ich röste diese in einer beschichteten Pfanne bei mittlere Hitze für 5 Min.), und Cacao Nibs und rühre alles gut um.
- 4** Entsteine die Medjool Datteln und fülle jede Dattel mit einem gehäuften Teelöffel oder auch mehr des rohen Cookie Teigs. Träufel dann mehr Erdnussbutter und kleine Schokolade Stücke oben darauf und voila. Fertig zum Geniessen.

Ich liebe dieses Rezept, denn es ist so einfach und schnell zubereitet und mehr als lecker. Es sieht aus wie eine herrliche Praline aus und man fühlt sich danach gut :) Ich hoffe du liebst es auch!

Vanilla Power Balls

Der perfekte 5 Minuten Snack für jeden Tag!

@CarolineDeisler

Fertig in

5 min

Zutaten

100g Walnüsse
8 Medjool Datteln
3 Esslöffel Kokosraspeln + ein bisschen extra als Topping
60g getrocknete Maulbeeren
1 Teelöffel Vanille Extrakt Pulver
1 Teelöffel Zimt

Anleitung

1. Gib alle Zutaten in einen Mixer und mixe alles so lange, bis du eine klebrige Masse hast.
2. Nimm einen Esslöffel der Masse und forme daraus mit den Hände eine Kugel. Wiederhole diesen Schritt und forme den gesamten Teig zu Bällen.
3. Rolle die Bälle anschließend in Kokosraspeln.
4. Du kannst die Bälle sofort genießen oder sie für einige Stunden in den Kühlschrank stellen. Dann bekommen sie eine festere Konsistenz. :)

Note

Ich liebe dieses Rezept weil es so schnell geht und total lecker schmeckt. Auch super für einen gesunden Snack unterwegs!



@CarolineDeisler



Fertig in

5 Min.

Raw Tiramisu

Zutaten

pudding

2 reife Bananen
75g Cashews
4 große Medjool Datteln,
entkernt
1 Teelöffel Vanille Pulver
Extrakt
60ml Wasser

Topping

Bananenscheiben
Kakaopulver

Anleitung

- 1 Dieses Rezept ist so einfach und SO LECKER!! Gib alle Zutaten für den Pudding in einen Highspeed Mixer und mixe diese zu einer cremigen Masse. Gib diese Masse dann in ein Gefäß aus Glas und stelle es für eine Stunde in den Kühlschrank. (Optional)
- 2 Verziere das Tiramisu mit viel Kakaopulver und Bananenscheiben vor dem Servieren. Ich liebe dieses Rezept!!

ROHE MARS RIEGEL



Fertig in

20 Min. + 1 Stunde im
Eisfach

Zutaten

Boden

70g Mandeln
70g Walnüsse
30g Kakaoraspeln
25g Kakaopulver
2 Esslöffel Mandelbutter (oder
Haselnussbutter)
2 Esslöffel Dattel Karamellsoße (von
der Karamellschicht, siehe unten)

Karamellschicht

375ml Wasser
1 Teelöffel Vanille Extrakt Pulver
16 Medjool Datteln, entkernt
2 Esslöffel Crunchy Erdnussbutter

Obere Schicht

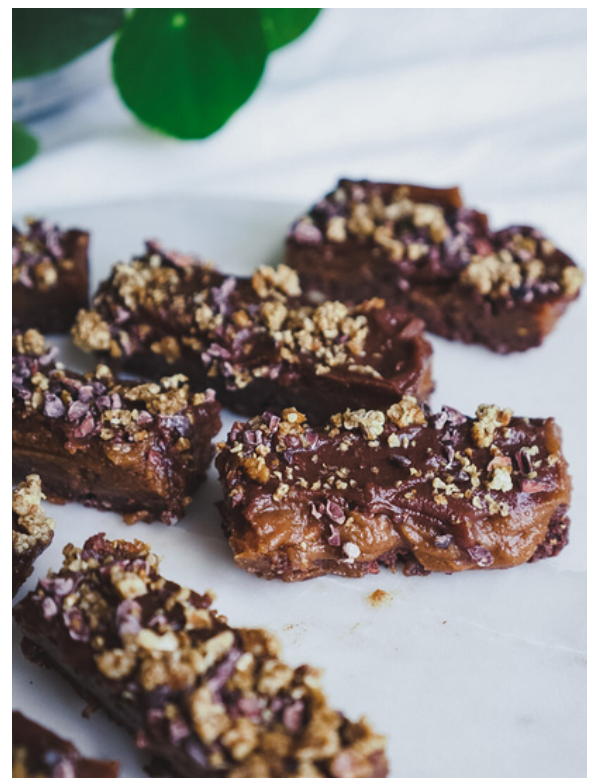
340g Karamellsauce (mische 12 Medjool
Datteln, 1 Teelöffel Vanille Pulver
Extrakt und 250ml Wasser)
2 Esslöffel rohes Kakaopulver
30g Cacao nibs

Oberste Schicht

Cacao nibs
getrocknete Maulbeeren, gehackt

Anleitung

1. Gib die Mandeln und Walnüsse in einen Mixer und mixe bis du Mehl hast.
2. Reinige den Mixer und mach dich dann an die Karamellsoße. Gib 30 Datteln, 2 Teelöffel Vanille und 625ml Wasser in den Mixer und blende alles zu einer weichen Masse.
3. Gib all Zutaten für den Boden in eine Mixschüssel und verrühre alles gut.
4. Nimm deine mit Backpapier ausgelegte Backform und verteile darauf den Teig für den Boden mit nassen Händen. Der Teig sollte eine 1cm dicke Schicht sein.
5. Gib in eine andere Schüssel die Hälfte der übrig gebliebenen Karamellsoße und vermische diese mit 2 Esslöffeln Crunchy Erdnussbutter. Verteile die Karamell - Erdnusscreme anschließend auf dem Teigboden. Diese Schicht sollte doppelt so dick sein wie der Boden.
6. Streue Cacao Nibs oben drüber.
7. Vermische die restliche Karamellsoße gut mit 2 Esslöffeln rohem Kakaopulver, so dass du eine Schokoladensoße bekommst. Gebe die Schokoladensoße als oberste Schicht auf die Mars Riegel.
8. Streue Cacao Nibs und getrocknete Maulbeeren oben drauf und stelle alles für mindestens eine Stunde ins Eisfach. (Am besten 3 Stunden oder über Nacht) Danach kannst du alles mit einem Messer in Riegel schneiden.
9. Lager die Riegel anschließend im Eisfach und stell sie einfach 10 Minuten vor Verzehr raus. SOOOO LECKER!!





PROTEIN BALLS



Fertig in

10 Min.

Zutaten

Reicht für 10 Bälle

Teig

9 große Medjool Datteln
50g Walnüsse, gehackt
3 Esslöffel Kakaopulver
3 Esslöffel Mandelbutter
1 Teelöffel Vanille Pulver Extrakt

Füllung

1 Teelöffel Mandelbutter für jeden Ball

Topping

70g Mandeln, geröstet und gehackt



Anleitung

1. Gib die Daten, die Walnüsse, das Kakaopulver, die Mandelbutter und die Vanille in einen Mixer und mixe alles zu einer klebrigen teigigen Masse. (Mixe nicht zu stark)
2. Forme mit deinen Händen kleine Halbkugeln, gib in die Mitte dieser Halbkugel einen kleine Teelöffel Mandelbutter und setze dann die andere Halbkugel darauf. Rolle den Ball im Anschluss in gerösteten gehackten Mandeln, damit sie Außen crunchy sind. Wiederhole diesen Schritt für alle 10 Bälle.
3. Die Protein Bälle sind super lecker und sofort servierfertig. Aber du kannst sie auch für einige Tage im Kühlschrank lagern. Der perfekte Snack auch für unterwegs.





Blueberry Cheese Cake



makes
2 jars

Ingredients

Keksboden

100g Walnüsse
6 Medjool Datteln, entkernt
45g Kokosraspeln

Cheesecake Schicht

150g Cashews (optional:
eingeweicht und abgetropft)
125ml Kokosmilch
190g frische Blaubeeren
3 Medjool Datteln, entkernt

Marmeladen Schicht

170g Blaubeeren, tiefgefroren
2 Esslöffel Kokosblütenzucker
Extra Blaubeeren zum
Verzieren

Anleitung

- 1** Gib alle Zutaten für den Keksboden in einen Mixer oder eine Küchenmaschine und mixe solange, bis du eine bröselige, cremige Masse hast. Verteile diesen Mix in deinen Gläsern als Bodenschicht.
- 2** Für die Blaubeercreme mixt du alle Zutaten im Mixer zu einer cremigen Konsistenz. Verteile die Creme dann auf dem Keksboden. Stelle die Gläser anschließend kalt, während du die Blaubeermarmelade zu bereitest.
- 3** Gib die Blaubeeren und den Kokosnuss Zucker in einen Topf und lass alles für 15 Min. bei niedriger/ mittlerer Hitze köcheln. Falls notwendig, kannst du ein kleines bisschen Wasser hinzufügen. Lass die Marmelade abkühlen und gieße sie auf die Cheesecake Schicht. Als Topping streust du frische Blaubeeren oben auf und dann stellst du die Gläser am besten nochmal in den Kühlschrank. Ich finde dieses Rezept schmeckt am nächsten sogar Tag noch besser. SO YUMMY!!

Karamell Cheese Cake

Schnell und sooo köstlich!! Perfekt für die ganze Familie!

@CarolineDeisler

Fertig in

45 Min.

Zutaten

Erdnussbutter Boden

150g Hafermehl (mahle Haferflocken)
340g Karamellsoße (13 große Medjool
Datteln, 250ml Wasser, 1 Teelöffel
Vanille Pulver Extract)
2 Esslöffel Smoothie Erdnussbutter

Cheesecake Schicht

400gr Nush veganer Frischkäse
3 gehäufte Esslöffel Smoothie
Erdnussbutter
3 gehäufte Esslöffel Karamellsoße (siehe
Erdnussbutter Boden)

Topping

Geschmolzene vegane Schokolade
Gehackte Erdnüsse

Anleitung

1. Beginne mit der Karamellsoße für den Boden. Gib 13 Medjool Datteln, 250ml Wasser und einen Teelöffel Vanille Pulver Extract in einen Mixer und mixe alles zu einer cremigen Masse. Stell das Karamell dann zur Seite.
2. Für den Boden, gibst du alle Zutaten in eine Mixschüssel und vermengst diese gut miteinander.
3. Gib diese Mischung dann in deine Kuchenform, die mit Backpapier ausgelegt ist, und forme einen 1cm hohen Boden. Stelle die Form anschließend für 30 Min. ins Eisfach.
4. Vermische alle Zutaten für die Cheese Cake Schicht in einer weiteren Schüssel gut miteinander.
5. Gieße diese Masse dann über den Boden in der Kuchenform und stelle sie zurück ins Eisfach.
6. Schmelze die Schokolade und verteile diese oben auf der Cheese Cake Schicht. Stelle den Kuchen dann zum Ruhen für mindestens 30 Min. in den Kühlschrank.
7. Serviere den Kuchen mit einem Löffel Extra Karamellsoße. Einfach himmlisch und schmeckt jedem, egal ob vegan oder nicht. :)





makes 6

XXL Peanut Butter Cups

Zutaten

Boden

75g Hafermehl (mahle Haferflocken)
75g Cashews, gemahlen
4 Esslöffel Karamellsoße (von der Füllung, siehe unten)
1 Esslöffel Smoothie Erdnussbutter

Füllung

120g Smoothie Erdnussbutter
Karamellsauce (18 Medjool Datteln, 2 Teelöffel Vanille Pulver Extract, 375ml Wasser)
Prise Salz

Topping

Vegane Milkschokolade

Anleitung

- 1** Beginne mit der Herstellung der Karamellsoße. Mixe dafür 18 Medjool Datteln, 2 Teelöffel Vanille Pulver Extract und 375ml Wasser in einem Mixer. Stelle das Karamell dann zur Seite.
- 2** Gib alle Zutaten für den Boden in eine Mixschüssel und vermenge sie gut. Verteile die Masse dann gleichmäßig in deinen Silikon Muffin Formen. Die Bodenschicht sollte 0,5 - 1cm hoch sein. Verteile den Teig auch auf den Seiten der Aushöhlungen. Stelle die Form dann für 30 Min. ins Eisfach.
- 3** Für die Erdnussbutter Füllung vermischt du einfach die streichzarte Erdnussbutter mit der Karamellsoße. Gib außerdem eine Prise pinkes Himalaya Salz hinzu.
- 4** Verteile die Füllung gleichmäßig in den Muffin Formen und stelle alles nochmal ins Eisfach, während du die Schokolade schmilzt.
- 5** Schmelze die Schokolade (gib einen Spritzer Mandelmilch hinzu, falls die geschmolzene Schokolade zu trocken ist) und gieße diese über jeden Cup. Nochmal ab ins Eisfach für 30 Min..

makes 12

Fertig in

10 Min.

Raffaello Kugeln

Zutaten

120g Kokosnussbutter
75g Cashews
1,5 Esslöffel weiße Mandelbutter
2 Esslöffel Ahornsyrup
4 Esslöffel geraspelte Kokosnuss

Füllung

12 Mandeln, roh oder geröstet

Anleitung

- 1** Gib alle Zutaten in einen Mixer oder ein Küchengerät und mixe solange, bis du eine cremige dicke Konsistenz hast.
- 2** Forme mit Hilfe eines Teelöffels kleine Halbkugeln aus dem Teig. Lege jeweils eine Mandel in die Mitte einer Halbkugel und setze dann eine andere Halbkugel darauf. Tauche die Kugeln in getrocknete Kokosraspeln. Voila, schon kannst du sie essen! So ein leckerer und einfacher 5 Minuten Snack! :)



Skinny Chocolate Milkshake

Meine neuer Favorit!! So lecker und erfrischend!

@CarolineDeisler



Fertig in

5 Min.

Zutaten

2 gefrorene Bananen
250ml Mandelmilch
3 Esslöffel rohes
Kakaopulver
1/2 Teelöffel Vanille Pulver
Extrakt
3 Medjool Datteln
1 Esslöffel Smoothe
Erdnussbutter

Anleitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und mixe solange bis alles cremig ist. Für das gewisse Extra: Verziere den Shake mit einigen frischen Bananenscheiben, Kakao Raspeln und ein paar Stückchen veganer Schokolade. :)

Note

Peer liebt diesen Shake auch hehe!! Perfekt für alle boyfriends die mal etwas gesünderes trinken sollen!! :-)

Baked Goods

[@CarolineDeisler](#)



Feel Good Brownies

Die besten weichen Karamell Brownies für jeden Tag

@CarolineDeisler



makes 12

Page 42

Fertig in

40 Min.

Zutaten

95g Mandeln, gemahlen (mahle die Mandeln nicht zu fein, ein bisschen Crunch ist lecker)
65g Buchweizenmehl (oder Hafermehl)
3 gehäufte Esslöffel Kakaopulver
200g gebackener Kürbis (ohne Schale) (ich backe ihn am Vortag und stelle ihn über Nacht in den Kühlschrank)
250ml Mandelmilch
340g Karamellsauce (mische 12 Medjool Datteln, 1 Teelöffel Vanille Pulver Extrakt und 250ml Wasser)
2 gehäufte Esslöffel Cashew Butter

Füllung:

340g Karamellsauce (mische 12 Medjool Datteln, 1 Teelöffel Vanille Pulver Extrakt und 250ml Wasser)

Anleitung

1. Heize den Ofen auf 180 Grad Celsius vor.
2. Vermische alle Zutaten gut miteinander zu einer cremigen dicken Masse. (Mit den Händen oder mit einem Mixer)
3. Gebe die Hälfte der Brownie Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Form.
4. Gib die Karamellsoße als Mittelschicht hinzu. Das macht die Brownies besonders gut.
5. Verteile dann den Rest des Teiges auf der Karamellschicht.
6. Back die Brownies für 30 Min. und lasse sie dann komplett auskühlen.
7. Streue vor dem Servieren Kakaopulver darüber.
8. Du kannst die Brownies in einer luftdichten Box bis zu 7 Tage aufbewahren.



PINK DONUTS

Was ist besser als leckere weiche Donuts

@CarolineDeisler



Fertig in

40 Min.

Zutaten

125g Hafermehl (Haferflocken in Mixer)

50g weißes Mandelmehl

225g Kokosblütenzucker

1 Esslöffel Zimt

1 Teelöffel Vanille Pulver Extrakt

60gr Haselnüsse (gemahlen)

2 Leinsamen Eier (vermische 2

Esslöffel gemahlene Leinsamen und 4 Esslöffel Wasser)

250ml Mandelmilch (oder Hafermilch)

Icing

150g Cashews, eingeweicht und abgetropft

3 Esslöffel Xylit

1 Teelöffel Vanille Pulver Extrakt

125ml Mandelmilch

1-2 Esslöffel Rote Beete Pulver

oder 60g gefriergetrocknete Himbeeren (dadurch wird das Icing pink) (optional)

Anleitung

1. Heize den Ofen auf 175 Grad Celsius vor.
2. Gib alle trockenen Zutaten in eine Schüssel und vermische alles gut.
3. Füge die Mandelmilch und die Leinsamen Eier hinzu und vermische alles gründlich.
4. Stelle den Teig zum Aushärten für 10 Min. in den Kühlschrank.
5. Verteile den Teig dann gleichmäßige in deinen Silikon Donutformen und backe die Donuts für 20 Min.
6. Bereite das Icing zu, während die Donuts im Ofen sind. Gib dazu alle Zutaten in einen Mixer und stelle das Icing anschließend für 20 Minuten in den Kühlschrank.
7. Lass die Donuts komplett auskühlen, bevor du sie aus den Formen löst. Verteile dann das Cashew Icing auf den Donuts und streue etwas getrocknete Kokosflocken und gefriergetrocknete Himbeeren darauf.

Page 44





Fitness Pancakes

Zutaten

150g Haferflocken
125ml Mandelmilch
1 Esslöffel Smoothie
Erdnussbutter
1 Esslöffel
Kokosblütenzucker
1/2 Teelöffel Vanille
Extrakt Pulver
2 reife Bananen,
zerdrückt

Topping:
Karamellsoße (oder
Ahornsirup)
Blaubeeren
Bananenscheiben
Zimt

Anleitung

- 1** Gib die Haferflocken in einen Hochgeschwindigkeitsmixer und mixe solange bis du Hafermehl hast. Gib das Mehl in eine Schüssel und füge Kokosblütenzucker, Vanille Extrakt und pürierte Bananen hinzu. Vermische alles gut.
- 2** Mische langsam die Mandelmilch und die Erdnussbutter unter.
- 3** Gib einen grossen Löffel des Pancake Teiges in eine beschichtete Pfanne und brate den Pancake auf beiden Seiten für ein paar Minuten.
- 4** Du kannst die Pancakes warm oder auch kalt genießen. Füge deine Lieblingstopping hinzu. Ich liebe Blaubeeren, Bananenscheiben, Zimt und extra Karamellsoße, denn warum nicht!!! ;)



Mein kleiner Bruder liebt Pancakes und fand dieses Rezept auch richtig gut :)!



Chocolate Chip Cookies

Der perfekte gesunde cookie in dem viel Protein steckt

@CarolineDeisler



Prep Backen Fertig in

10 min 12 min 30 min

Zutaten

75g Kokosblütenzucker
2 gehäufte Esslöffel Mandelbutter
150g Mandelmehl oder Buchweizenmehl
2 Esslöffel Mandelmilch (falls die Mischung zu trocken ist, gib einen weiteren hinzu)
80g Schokoladen Stückchen

Anleitung

1. Heize den Ofen auf 170 Grad Celsius vor.
2. Gib den Kokosblütenzucker, Mandelbutter, Buchweizenmehl und Mandelmilch in eine Schüssel und mixe alles gut miteinander. Füge dann die Schokoladen Stücke hinzu.
3. Forme mit deinen Händen kleine Bälle und presse diese dann in der Mitte flach, um die Cookieform hinzubekommen.
4. Verteile die Cookies auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech und back diese für 12 Min.
5. Die Cookies sind noch ziemlich weich, wenn sie frisch aus dem Ofen kommen. Lass sie deshalb vor dem Servieren komplett auskühlen.
6. Du kannst die Kekse in einer luftdichten Box für einige Tage aufbewahren, doch ich bin mir sicher, dass sie schnell weg sind. ;)





[@CarolineDeisler](#)



Be Happy Muffins

Zutaten

110g gemahlene Mandeln
2 Esslöffel Buchweizenmehl
5 Esslöffel Ahornsyrup
2 Esslöffel Kokosblütenzucker
3 Esslöffel Cashew Butter
200ml Mandelmilch
Brise Salz

Fudge in der Mitte

10 Medjool Datteln
2 Esslöffel Cashew Butter
1 Teelöffel Vanille Extrakt
Pulver
2 Teelöffel Kakaopulver
(optional)

TOPPINGS

Haferflocken
Mandelstifte

Anleitung

- 1 Heize den Ofen auf 180 Grad Celsius vor.
- 2 Vermische alle Zutaten für den Muffinteig in einer Schüssel. Du kannst das mit den Händen oder mit einem Mixer machen. Stelle die Mischung zur Seite und mach dich an die Karamellfüllung.
- 3 Gib dafür Datteln, Cashewbutter, Vanille Extrakt, Kakaopulver und etwas Wasser in einen Hochgeschwindigkeitsmixer und mixe alles zu einer cremigen Masse.
- 4 Fülle den Muffinteig bis zur Hälfte in alle Formen deiner Silikonmuffinform. Gib darauf dann einen Teelöffel des Karamellfudge. Und verteile darüber dann den restlichen Muffinteig.
- 5 Streue Haferflocken und gehackte Mandeln oben darauf und backe alles für 30 Min. Wenn die Muffins aus dem Ofen kommen, sind diese noch relativ weich. Lass sie deshalb komplett Auskühlen, bevor du sie aus den Silikonformen raus löst. Guten Appetit!

Schokie Granola

Riegel

[@CarolineDeisler](#)





makes 6

Zutaten

300g Jumbo Haferflocken
75g Mandeln, grob zerkleinert
65g Pekannüsse, grob zerkleinert
50g Walnüsse, grob zerkleinert
6 Medjool Datteln, entsteint und klein geschnitten
110g getrocknete Maulbeeren
1 Teelöffel Zimt
1 Teelöffel Vanille Extrakt Pulver
2 -3 Esslöffel Kokosblütenzucker
3 gehäufte Esslöffel Smoothie Erdnussbutter
Karamellsoße (12 Datteln, 1 Teelöffel Vanille Extrakt Pulver, 250ml Wasser)

Topping

übrig gebliebene Karamellsoße
1 Tafel vegane Schokolade

Anleitung

- 1 Heize den Ofen auf 180 Grad Celsius vor.
- 2 Beginne mit der Karamellsoße. Gib 12 Datteln, 1 Teelöffel Vanille Extrakt Pulver und 250ml Wasser in einen Mixer und mixe alles zu einer cremigen Konsistenz.
- 3 Vermische alle Zutaten für die Riegel mit der Hälfte der Karamellsoße. Verteile diese Mischung dann in deinen Silikon Riegelformen und backe die Riegel für 10 Min. Lass sie dann für 20 Min. auskühlen.
- 4 Gebe die andere Hälfte Karamellsoße auf die Riegel. Schmelze die Schokolade und gieße diese über die Karamellschicht. Stelle die Riegel dann für 15 Min. in den Kühlschrank bis die Schokolade hart ist. Du kannst die Granola Riegel für einige Tage in einer luftdichten Box im Kühlschrank aufbewahren. Soo lecker!!



Banana Bread

Muffins

@CarolineDeisler



makes 6

Zutaten

310g Haferflocken
3 reife Bananen, zerdrückt
1/2 Teelöffel Vanille Pulver
Extrakt
1,5 Esslöffel Mandelbutter
2 Esslöffel Karamellsoße (4
Datteln, Vanille Extract, 60ml
Wasser)

TOPPING

1 Banane, in Scheiben
geschnitten
1 vegane Tafel Schokolade
3 Esslöffel Haferflocken

Anleitung

- 1 Heize den Ofen auf 180 Grad Celsius vor.
- 2 Mixe für die Karamellsoße 4 Datteln, einen halben Teelöffel Vanille Extrakt und 60ml Wasser zusammen. Gib dann alle Zutaten in eine Schüssel und vermenge alles gut. Verteile die Mischung dann in Aushöhlungen deiner Muffinform (ich benutze eine aus Silikon) und streue noch Bananenscheiben, Schokoladenstücke und Jumbo Haferflocken oben darauf.
- 3 Backe die Muffins für 50 Min. Und lass sie dann gut auskühlen. Perfekt zum Frühstück oder als Snack! Auch praktisch zum Mitnehmen in der Arbeit oder der Schule. :)

Crunchy Granola Riegel

OMG die sind sooo lecker und knusprig

@CarolineDeisler



makes 10

Fertig in

30 Min.

Zutaten

120g Mandelbutter
120g Ahornsirup
225g Jumbo Haferflocken
48g Kokosraspeln
50g gepuffter Buchweizen (oder Reis)
35g gehackte Mandeln
65g gehackte Pekannüsse
60g Cacao nibs
63g Erdnüsse, gehackt
2 Teelöffel Zimt

Anleitung

1. Heize den Ofen auf 180 Grad Celsius vor und leg dir deine Silikon Riegelform parat.
2. Vermische die Mandelbutter mit dem Ahornsirup.
3. Vermische in einer anderen Schüssel alles anderen Zutaten. Füge dann die Mandelbutter Ahorn Creme hinzu und vermenge alles gut. Falls die Mischung etwas trocken wird, gib einfach etwas mehr Ahornsirup hinein.
4. Verteile die Granola Mischung gleichmäßig in den Formen und backe alles für 15 Min.
5. Lass die Riegel anschließend für mindestens 10 Min. abkühlen. Wenn die Riegel komplett ausgekühlt sind, werden sie super knusprig. Das ist das Beste! Guuuten Appetit!! :)





Hafer Rosinen Cookies

Perfect snack or breakfast on the go for busy days

@CarolineDeisler



Fertig in

20 Min.

Zutaten

180g Jumbo Haferflocken
25g gemahlene Mandeln
1 Teelöffel Zimt
30g Hafermehl
170g Karamellsoße (Mixe 7
Datteln, 1/2 Teelöffel Vanille
Extrakt Pulver und 120ml
Wasser)
Alternativ 120g Ahornsirup
50g Rosinen

Anleitung

1. Beginne mit der Herstellung der Karamellsoße, falls du keine große Ladung davon im Kühlschrank hast. (Ich hab die immer vorrätig, super praktisch!) Gib die Datteln, Vanille und Wasser in einen Hochgeschwindigkeitsmixer und mixe alles bis du eine cremige Masse hast. Falls du gerade keine Datteln zu Hause hast, kannst du stattdessen Ahornsirup verwenden.
2. Heize den Ofen auf 180 Grad Celsius vor.
3. Vermische alle Zutaten für die Cookies gut in einer Schüssel. Forme dann mit deinen Händen kleine Bälle und lege diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech. Drücke die Bälle anschließend flach, um diese schöne Cookieform hinzubekommen.
4. Backe die Cookies für 10 - 15 Min. Wenn du sie aus dem Ofen holst, sind diese noch ziemlich weich. Lass sie deshalb komplett auskühlen. Ich liebe diese Kekse zum Frühstück oder auch als Nachmittagssnack. Sie sind die perfekte Mischung, denn sie sind süß und gleichzeitig nicht zu süß. Perfekt als Snack im Büro oder in der Schule. :)



Prep

10 min

Backen

20 min

Fertig in

30 min

Schokie Bananen

Muffins

@CarolineDeisler



Zutaten

65g Hafermehl
100g gemahlene Mandeln
3 Esslöffel Jumbo
Haferflocken
3 Esslöffel Kokosblütenzucker
2 große reife Bananen,
zerdrückt
2 Esslöffel Crunchy
Erdnussbutter
170g Karamellsoße (Mixe 7
Datteln, 1/2 Teelöffel Vanille
Extrakt Pulver und 120ml
Wasser)
120ml Mandelmilch
1 Tafel vegane Schokolade

TOPPINGS

Jumbo Haferflocken
Kokosblütenzucker

Anleitung

- 1** Heize den Ofen auf 180 Grad vor und stell die deine Silikonmuffin Form parat. Die Mischung reicht für 6 bis 8 Muffins , je nachdem wie groß die Muffinformen sind.
- 2** Vermische das Hafermehl, die gemahlene Mandeln und den Kokosblütenzucker in einer Schüssel. Mixe dann die zerdrückten Bananen, die Nussbutter und die Karamellsoße unter.
- 3** Füge dann langsam die Mandelmilch hinzu, bis die Masse weich aber trotzdem noch dick und cremig ist. Zerbrüche die Schokoladentafel in kleine Stücke und gib diese dann in die Mischung. Ich nehme hier gerne vegane Milkschokolade, aber dunkle Schokolade funktioniert genauso gut.
- 4** Verteile den Muffinmix gleichmäßig mit einem Löffel in den Formen. Streue Jumbo-Haferflocken oben und Kokosblütenzucker oben darauf. Das sorgt für das gewisse Etwas.
- 5** Backe die Muffins für 20 Min. bis sie goldbraun sind und lass sie dann mindestens für weitere 15 Min. auskühlen.



[@CarolineDeisler](#)

[Click here to visit the page.](#)



Low Sugar Muffins

Perfekt zum Frühstück, als Snack oder Desert!



Fertig in

40 Min.

Zutaten

160g Jumbo Haferflocken
2 reife Bananen
1 Teelöffel Zimt
1 Apfel, gerieben
1 Teelöffel Vanille
125ml Mandelmilch

Toppings

Blaubeeren
Bananenscheiben
Kokosblütenzucker (optional)

Anleitung

1. Heize den Ofen auf 180 Grad Celsius vor.
2. Zerdrücke die Bananen und reibe den Apfel klein. Gib alle weiteren Zutaten in eine Schüssel und mixe alles gut miteinander durch.
3. Fülle die Silikonmuffin Formen bis zur Hälfte mit dem Teig. Verteile dann frische Blaubeeren in den Formen und gib darauf den restlichen Teig.
4. Verteile oben auf den Muffins noch mehr frische Blaubeeren, Bananenscheiben, Jumbo-Haferflocke und ein bisschen Kokosblütenzucker.
5. Backe die Muffins für 25 Min. und lasse sie anschließend komplett auskühlen.
6. Du kannst die Muffins für 3 - 5 Tage in einer luftdichten Box im Kühlschrank lagern.

Note

1. Das Süße in diesem Rezept kommt nur von den Bananen. Wenn es dir nicht süß genug ist, füge dem Teigmix einfach 2 Esslöffel Ahornsirup oder 2 bis 3 Medjool Datteln hinzu.
2. Du kannst die Mandelmilch mit Hafermilch austauschen, um dieses Rezept nussfrei zu machen.

Helle Schokie Riegel

Helle Schokolade gesund und leckerer



Fertig in

10 Min. + Eisfach

Zutaten

140g Cashews (eigeweicht und abgetropft)
225g Kakaobutter, geschmolzen
1 Teelöffel Vanille Pulver Extrakt
4 Esslöffel Kokosnuss Sirup
2 Esslöffel Hanfsamen

Anleitung

1. Weiche die Cashews für 30 Min. in Wasser ein und tropfe sie gut ab.
2. Schmelze die Kakaobutter über einem warmen Wasserbad.
3. Gib alle Zutaten in einen Mixer und mixe alles zu einer cremigen Masse. Verteile die Mischung anschließend gleichmäßig in deinen Riegelformen aus Silikon. Für einen Farbtupfer und extra Crunch, kannst du auf den Riegeln eine Schicht mit gefriergetrockneten Himbeeren verteilen. Oder jedes andere Topping, das dir schmeckt, zum Beispiel geröstete Pekannüsse, Mandeln oder Gojibeeren...
4. Stelle die Riegelform dann für 1 bis 2 Stunden ins Eisfach. Du kannst diese Riegel für einige Wochen im Eisfach lagern. Yummmm!







Peanut Butter Blondies

Zutaten

260g smoothie Erdnuss Butter
170ml Karamellsoße (mische 8
Datteln, 1 Teelöffel Vanille
Extrakt und 160ml Wasser)
240ml Mandelmilch
180g gemahlene Mandeln
60g Hafermehl

Directions

- 1** Heize den Ofen auf 180 Grad vor.
- 2** Beginne mit der Karamellsoße. Ich habe davon gerne eine große Ladung im Kühlschrank, denn sie hält für einige Tage. Vermische die Erdnussbutter, die Karamellsoße und die Mandelmilch gut miteinander.
- 3** Füge die gemahlene Mandeln und das Hafermehl hinzu. Ich stelle beides frisch selber her. Dazu mixe ich einfach die Mandeln und die Haferflocken für einige Sekunden in meinem Vitamix.
- 4** Verteile die Mischung in deiner mit Backpapier ausgelegten Form und backe die Blondies für 20 Min. Lass sie anschließend für 10 Min. auskühlen. Lass es dir schmecken!

Karamell Cookies



Ergibt Fertig in

9-12 cookies 60 Min

Zutaten

TEIG

2,5 Esslöffel Cashew Butter
5 Esslöffel Karamellsoße (5
Medjool Datteln, Vanille Extrakt,
90ml Wasser)
160g gemahlene Mandeln
65g Buchweizenmehl
Brise Himalaya Salz

KARAMELLWÜRFEL

12 Datteln, 1 Teelöffel Vanille
Extrakt Pulver, 240ml Wasser



Anleitung

1. Stelle eine große Menge Karamellsoße her. Mixe dafür 17 Medjool Datteln, 2 Teelöffel Vanille Extrakt Pulver und 330ml Wasser.
2. Stelle 5 Esslöffel der Karamellsoße zur Seite. Du brauchst diese später für den Teig. Gib den Rest der Karamellsoße in eine Eiswürfelform aus Silikon und stelle diese für 1 Stunde ins Eisfach.
3. Vermische alle Zutaten für den Teig gut miteinander in einer Schüssel.
4. Heize den Ofen auf 180 Grad Celsius vor.
5. Füge die Karamellwürfel, sobald diese gefroren sind, der Teigmischung hinzu.
6. Forme kleine Bälle aus dem Teig und verteile diese auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech. Drücke die Bälle anschließend in der Mitte flach, um die Cookieform hinzubekommen.
7. Backe die Cookies für 13 Min. und lass sie dann auskühlen. Yummy, sooo lecker!





Crumble Bites

Zutaten

CRUMBLE

180g Jumbo Haferflocken
50g Mandeln
60g Zucker
1/2 Teelöffel Zimt
2 Esslöffel Karamellsoße

FÜLLUNG

16 kleine Zwetschken
1 Esslöffel
Kokosblütenzucker
125ml Wasser
1/2 Esslöffel Zimt

Anleitung

- 1** Entkerne die Zwetschken. Gib diese danach in eine Topf mit Wasser, Kokosblütenzucker und Zimt und lass alles für 20 Min. Bei kleiner mittlerer Hitze köcheln, bis du eine cremige marmeladenartige Konsistenz hast.
- 2** In der Zwischenzeit mixt du alle Zutaten für den Crumble zusammen und stellst die Mischung in den Kühlschrank, bis die Pflaumen fertig sind.
- 3** Heize den Ofen auf 180 Grad Celsius vor. Verteile 2/3 des Krumble Mix gleichmäßig auf eine mit Backpapier ausgelegte Form. Verteile drauf die Zwetschkenmarmelade und dann als letzte Schicht den restlichen Crumble Mix.
- 4** Backe alles für 40 Min. Ich mag die Krumble Bissen am liebsten kalt und lasse sie deshalb erstmal für eine Stunde auskühlen. Aber man kann dieses Rezept auch warm genießen. Am Abend davor zu bereitet, ist es ein super leckeres Frühstück.

Prep

30min

Backen

40min

Fertig in

70min



Christmas Treats



Vanille Kipferl

Die gesunde Version meiner Lieblingsplätzchen



Fertig in

20 MIN

Zutaten

200gr gemahlene Haselnüsse
250gr Hafermehl (mixe dafür
Haferflocken)
60gr Kokosblütenzucker
2 Esslöffel Karamellsoße (mixe 4
Datteln, 80ml Wasser)
3 Esslöffel weiße Mandelbutter
Spritzer Mandelmilch
1,5 Teelöffel Vanille Extrakt Pulver

Anleitung

1. Gib alle trockenen Zutaten in eine Schüssel und vermische alles gut. Füge dann die Mandelbutter, die Karamellsoße und die Mandelmilch hinzu.
2. Decke die Schüssel mit einem Küchentuch ab und stelle sie für 30 Min. in den Kühlschrank.
3. Heize den Ofen auf 175 Grad Celsius vor.
4. Hol den Teig aus dem Kühlschrank. Forme kleine Halbmonde und lege diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech.
5. Backe die Plätzchen für 11-13 Min. Wenn sie aus dem Ofen kommen, sind sie noch sehr weich. Lass sie komplett auskühlen.
6. Streue vor dem Servieren ein bisschen Kokosblütenzucker auf die Kipferl. Du kannst sie in einer luftdichten Box für einige Tage aufbewahren. Ich LIEBE dieses Rezept!! Als Kind waren Vanillekipferl meine Lieblingsplätzchen, und diese gesunde Version ist himmlisch!!

Note

Wasche deine Hände immer wieder mit kaltem Wasser ab, während du die Halbmonde formst. Denn der Teig kann durch die Wärme der Hände etwas klebrig werden.:~)

Christmas Granola

Perfekt zum brunch am Weihnachtsmorgen

@CarolineDeisler



Fertig in

30 min

Zutaten

180g Haferflocken
70g Mandeln
70g Pekannüsse
70g Walnüsse
6 Medjool Datteln, entkernt
und klein geschnitten
110g dried Mulberries
1 Esslöffel Zimt
1 Teelöffel Vanille
2-3 Esslöffel
Kokosblütenzucker
120g Ahornsirup
3 Esslöffel Smoothie
Erdnussbutter (oder
Mandelbutter)

Anleitung

1. Heize den Ofen auf 180 Grad Celsius vor und lege ein Blech mit Backpapier aus.
2. Vermische in einer Schüssel alle trockenen Zutaten miteinander. Gib anschließend die geschnittenen Datteln, Erdnussbutter und Ahornsirup hinzu und vermenge alles gut.
3. Verteile die Mischung auf dem Blech und backe sie für 10 Min. Wende anschließend die Mischung auf dem Blech, um sicher zu sein, dass alle Seiten knusprig werden und backe alles nochmal für 3-5 Min. bis die Granola goldbraun ist. Lass alles für 20 Min. abkühlen.
4. Du kannst die Granola bis zu 10 Tage in einem luftdichten Gefäß bei Raumtemperatur lagern.
5. Ich LIEBE es, das Granola ohne alles zu essen, aber auch in Smoothie Bowls oder einer Granola Bowl mit frischen Beeren, Banane und Mandelmilch schmeckt es super!





@CarolineDeisler

Gesunde Lebkuchen

Jetzt wird Weihnachten erst so richtig lecker

@CarolineDeisler



Fertig in

30 min

Zutaten

400g gemahlene Haselnüsse
340g Karamellsauce (mische 12 Datteln, 1 Teelöffel Vanille Pulver Extrakt und 250ml Wasser)
2 Esslöffel geriebener Apfel
2 Esslöffel Lebkuchengewürz
Schale einer Orange (benutze eine Bio Orange)
100g getrocknete Aprikosen, für 15 Min. in heißem Wasser eingelegt, klein geschnitten
20 Mini Oblaten

Topping

Rohe Mandeln
1 Tafel vegane Schokolade (80g)

Anleitung

1. Heize den Ofen auf 170 Grad Celsius vor.
2. Weiche die getrockneten Aprikosen in Wasser ein und stelle sie dann zur Seite.
3. Stelle die Karamellsoße her, indem du Datteln, Vanille und Wasser im Mixer zu einer cremigen Masse mixt.
4. Reibe den Apfel, schneide die eingeweichten Aprikosen klein und vermische sie mit all den anderen Zutaten.
5. Nimm die Oblaten und gib einen gehäuften Teelöffel des Lebkuchenteiges auf die Oblaten. So formst du deine Mini Lebkuchen. Lege die Lebkuchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech und backe sie für 12 Min.
6. Die Lebkuchen sind noch sehr weich, wenn sie frisch aus dem Ofen kommen. Lass sie deshalb komplett auskühlen. Sie werden von selbst härter, du musst sie deshalb nicht zu lange backen.
7. Schmelze die vegane Schokolade (im Wasserbad) und gieße die Schokolade über die Lebkuchen.
8. Verziere die Lebkuchen mit den Mandeln und lass sie wiederholt abkühlen.
9. Du kannst die Lebkuchen in einer luftdichten Box für bis zu 7 Tage aufbewahren. SO YUMMY!! GUUUUTEN APPETIT :)





Marmeladen Cookies

Klassisches deutsches Weihnachtsgebäck, gesund gemacht!:)



makes 10

Prep Backen Fertig in

20 min

13 min

40 min

Zutaten

80g Mandelbutter
80ml Dattel Karamellsoße (4 Medjool Datteln, Vanille Extrakt, etwas Wasser zum mixen)
1 Teelöffel Vanille Extrakt Pulver
1 Esslöffel Ahornsirup
125g Hafermehl (Haferflocken im Mixer)
95g Mandelmehl (Mandeln im Mixer)

Himbeer Marmelade

125g Himbeeren
1 Esslöffel Chia Samen
2 Esslöffel Wasser
1 Esslöffel Ahornsirup
1 Medjool Dattel, kein geschnitten (optional)

Anleitung

1. Heize denn Ofen auf 180 Grad Celsius vor und lege ein Blech mit Backpapier aus.
2. Beginne mit der Himbeermarmelade. Vermische die Chia Samen mit Wasser und stelle sie für 10 Min. zur Seite, damit sie ziehen können. Gib den Chia Samen Mix dann in eine kleine Schüssel mit allen anderen Zutaten für die Marmelade und vermische alles gut. Stell die Marmelade dann zur Seite.
3. Vermische in einer anderen Schüssel das Hafer- und Mandelmehl mit dem Vanille Pulver. Gib dann den Ahornsirup, die Dattel Karamellsoße und die Mandelbutter hinzu und vermische alles gut.
4. Forme 10 kleine Bälle und verteile diese auf dem Backblech. Drücke dann mit deinem Daumen eine kleine Mulde in die Mitte der Bälle. Fülle diese Mulde mit einem Teelöffel der Himbeermarmelade und backe die Plätzchen dann für 13 Minuten.
5. Lass sie komplett auskühlen und serviere die Plätzchen mit der restlichen Marmelade.
6. Du kannst diese Plätzchen für bis zu 7 Tage in einem luftdichten Gefäß aufbewahren. :) Das ist einer meiner Favoriten!!!!

Pumpkin Pie Squares

Zutaten

Boden

8 Medjool Datteln
1 Teelöffel Zimt
1 Teelöffel Muskatnuss
115g getrocknete Maulbeeren

Kürbis Fudge

400g gebackener Kürbis (ohne Schale)
7 Medjool Datteln
1 große reife Banane
1 Teelöffel Vanille Extrakt Pulver
1 Teelöffel Zimt
1 Schuss Mandelmilch
1 Esslöffel Pumpkin Spice

Anleitung

- 1** Beginne mit dem Boden. Gib dafür alle Zutaten in den Mixer und mixe solange bis du eine bröselige Masse hast. Falls nötig, gib ein bisschen Wasser dazu.
- 2** Verteile diese Masse gleichmäßig in deiner Backform und drücke sie mit den Händen flach, sodass du einen 1-2cm dicken Boden hast. Stelle die Form dann ins Eisfach, während du den Kürbis Fudge zubereitest.
- 3** Gib alle Zutaten für den Kürbis Fudge in einen Mixer und mixe sie zu einer cremigen Masse. Verteile diese dann gleichmäßig über dem Kuchenboden. Die Fudge Schicht sollte 2 bis 3 mal so dick wie der Boden sein.
- 4** Stelle die Form dann nochmal für 30 Min. ins Eisfach. Gib einen Klecks Karamellsoße auf jede Ecke vor dem Servieren. GUTEN APPETIT!

Prep

15 min

Eisfach

30min

Fertig in

45 min



Fertig in
10 min

Caramelized Pecan Oatmeal

Zutaten

155g Haferflocken
500ml Wasser
2 Esslöffel Pekannüsse
2 Esslöffel Mandeln
2 Esslöffel
Kokosblütenzucker
1 Teelöffel Zimt
190g Blaubeeren
1 Apfel, klein geschnitten
2 Teelöffel Cacao Nibs
1 Teelöffel Ahornsirup
3 Medjool Datteln
1 Esslöffel Erdnussbutter
oder Mandelbutter

Anleitung

- 1** Beginne das Oatmeal zu kochen. Gb dafür Wasser und die Haferflocken in einen kleinen Topf und koche alles auf mittlerer Hitze für einige Minuten bis es cremig ist.
- 2** In der Zwischenzeit röstest du die Mandeln, Pekannüsse und den Kokosblütenzucker in einer beschichteten Pfanne für einige Minuten goldbraun.
- 3** Fülle das Oatmeal in eine Schüssel und füge den geschnittenen Apfel, die Blaubeeren, geröstete Pekannüsse und Mandeln, Zimt, Kakaoraspeln, Datteln und Erdnussbutter hinzu. Zum Schluss träufle noch Ahornsirup auf dein warmes Oatmeal.
- 4** Dieses Gericht ist so wohltuend, voll mit gesunden Fetten, Protein und Kohlenhydraten und es hält dich lange satt. SO LECKER! :)



Christmas Cookies

Knusprige Kekse auf Haferbasis für gesunde und leckere Festtage

makes 10



Fertig in

50 min

Zutaten

125g Hafermehl (mixe Haferflocken)
125g Mandelmehl (mixe Mandeln)
1/2 Teelöffel Vanille Extrakt Pulver
120g Ahornsirup
80g Cashewbutter

Icing

150g Cashews (eingelegt und abgetropft)
250ml Mandelmilch
3 Esslöffel Xylit
115g gefriergetrocknete Himbeeren (für die pinke Farbe)

Optional: Schokolade, Zuckerperlen, Kokosraspeln

Anleitung

1. Vermische das Hafermehl, Mandelmehl und die Vanille in einer Schüssel gut miteinander. Mische dann die Cashew Butter und den Ahornsirup unter.
2. Decke den Teig mit einem Küchentuch ab und stelle ihn für 30 Minuten in den Kühlschrank.
3. Bereite in der Zwischenzeit das Icing zu. Gib dafür alle Zutaten in einen Mixer und mixe solange bis du eine cremige Masse hast. Stelle das Icing dann ebenfalls in den Kühlschrank.
4. Heize den Ofen auf 180 Grad vor.
5. Wenn der Teig fertig ist, rolle diesen auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech aus und steche dann mit deinen Lieblings Ausstechformen die Cookies aus. Es ist wichtig den Teig auf dem Backpapier auszurollen, da er ziemlich klebrig ist. Anders ist es schwierig, die Cookies nach dem Ausstechen auf das Blech zu legen.
6. Backe die Cookies dann für 12 Min. und lass sie komplett auskühlen. Verteile dann das pinke Cashew Icing auf den Cookies (optional) und verziere nach Belieben.
7. Du kannst die Cookies in einem luftdichten Gefäß für bis zu 7 Tage aufbewahren.



Zimtsterne

Leckere Zimtplätzchen für die gemütliche Weihnachtszeit



Fertig in

50 min

Zutaten

110g gemahlene Mandeln
75g Kokosblütenzucker
80g Kokosnussbutter
3 Esslöffel Ahornsirup
1 Teelöffel Vanille Extrakt Pulver
3 Esslöffel Zimt

Icing

150g Cashews (eingelegt und abgetropft)
1 gehäufter Esslöffel Cashewbutter
3 Esslöffel Xylit
60ml Wasser (gib bei Bedarf mehr hinzu)

Anleitung

1. Mixe alle Zutaten für den Teig gut in einer Schüssel zusammen. Decke den Teig dann mit einem Küchenhandtuch ab und stelle ihn für 30 Min. in den Kühlschrank.
2. Gib alle Zutaten für das Icing in einen Mixer und mixe solange bis du eine zarte Masse hast. Stelle diese in den Kühlschrank bis die Plätzchen fertig sind.
3. Heize den Ofen auf 180 grad Celsius vor und lege ein Blech mit Backpapier aus.
4. Rolle den Teig aus. Um zu verhindern, dass der Teig anklebt, streue etwas Kokosmehl oder getrocknete Kokosraspeln auf die Arbeitsfläche vor dem Ausrollen.
5. Steche die Plätzchen mit Hilfe einer Form aus.
6. Backe die Plätzchen für 13 Min. und lass sie anschließend für 10 Min. abkühlen.
7. Verteile das Icing oben drauf und GENIESSE!!!
8. Du kannst du Zimtsterne in einem luftdichten Gefäß für 5-7 Tage im Kühlschrank lagern.





THANK YOU!

Vielen Dank an alle die dieses Ebook gekauft haben.

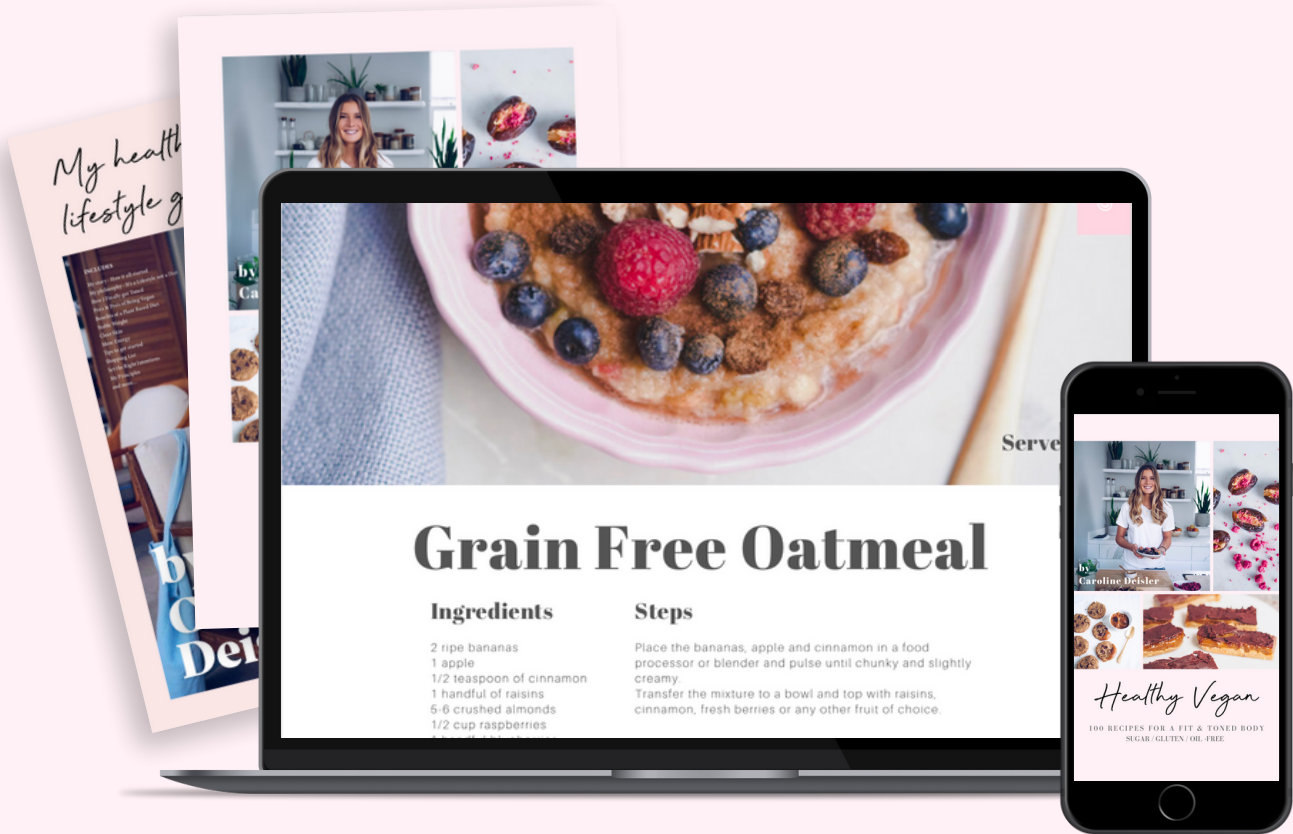
Ich bin so dankbar für diese tolle Community und weiß jeden von euch sehr zu schätzen. Wenn ich sehe wie ihr meine Rezepte zubereitet, macht es meinen Tag jedes mal zu einem schöneren! Ich hoffe, dieses Buch macht euch Naschkatzen glücklich :) und inspiriert euch dazu mehr auf gesunde Süßigkeiten umzusteigen.

DU MÖCHTEST NOCH MEHR INSPIRATION FÜR EINEN GESUNDEN LIFESTYLE?

Folge mir dich auf Instagram, YouTube
& hol dir meine anderen Ebooks.

[@CAROLINEDEISLER](https://www.instagram.com/CarolineDeisler)





HOL DIR MEINE ANDEREN EBOOKS

FÜR MEHR REZEPTE UND TIPPS, FOLGE DEM LINK IN DER BOX UNTEN! ICH WÜNSCHE DIR GANZ VIEL FREUDE MIT MEINEN ANDEREN EBOOKS!

CAROLINESCHOICE.COM