

Haferflocken Cookies



- ✂ 90g Haferflocken
- ✂ 15g Birkenzucker (bzw. Kokosblütenzucker oder Honig)
- ✂ 1 Päckchen Vanillezucker
- ✂ 1 Messerspitze Backpulver
- ✂ 45g Vollkornmehl (man kann die Hälfte des Mehls auch mit Protein Pulver, vorzugsweise Vanille, ersetzen)
- ✂ ½ Becher Vanillejoghurt (ca. 100 g oder Sojajoghurt Vanille)
- ✂ evtl. etwas Milch (Sojamilch, Mandelmilch) hinzugeben, falls die Konsistenz zu fest ist

Die Haferflocken mit Birkenzucker, Mehl und Backpulver vermischen. Zum Verfeinern passen sehr gut: Zimt, Rosinen, Cranberries, Kakaobohnen oder dunkle Schokolade und Kokosflocken – je nach Vorlieben einfach zum „Grundteig“ dazugeben.

In einer Schüssel Vanillejoghurt mit etwas Milch verrühren, sodass eine flüssige Konsistenz entsteht und mit den trockenen Zutaten mischen. Der Teig sollte eine zähe Konsistenz haben (wenn nicht, dann einfach noch etwas Haferflocken bzw. Mehl hinzugeben).

Mit einem kleinen Löffel Kleckse aufs Backpapier legen.

Die Kekse bei 200°C ca. 15-20 Minuten backen. (je nachdem ob ihr sie lieber etwas weicher oder fester mögt.)

Lass es dir schmecken!

Deine Verena

Low carb Schoko Chia Pudding



2 große oder 3 kleine Portionen

-  400 Gramm Seidentofu (aus dem Reformhaus oder aus dem Bio Supermarkt, hat viel Eiweiß und wenige Kalorien)
-  Ca. 3 EL Agavendicksaft (Süße je nach Geschmack)
-  Ca. 3 EL rohes Kakaopulver ohne Zucker
-  Mark einer Vanilleschote oder etwas Vanille Extrakt
-  1 TL Miso Paste (gibt's im Bio Supermarkt oder im Reformhaus, es geht aber auch ohne Miso Paste)
-  2 EL Chia Samen

Alle Zutaten in einen Mixer geben und mixen, dann in Dessertschalen füllen und kaltstellen.

Lass es dir schmecken!

Deine Verena