

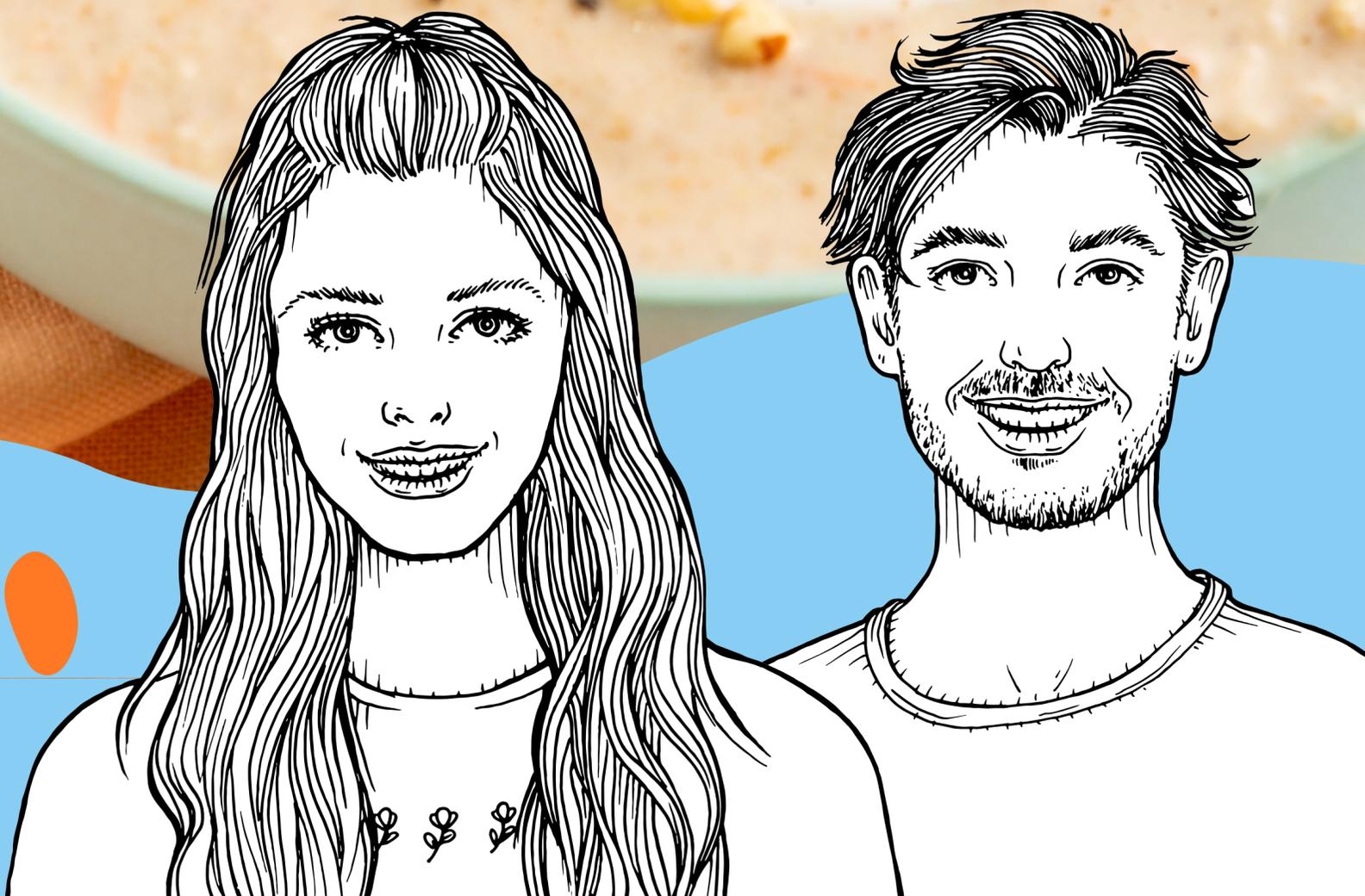
JUST
SPICES

ZIMT
BRÖTCHEN
GEWÜRZ

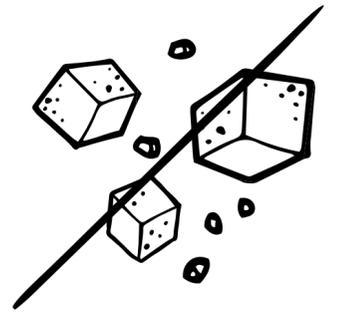
ESSENSPLANER

WENIGER ZUCKER

#MachsEinfachLecker



WENIGER ZUCKER

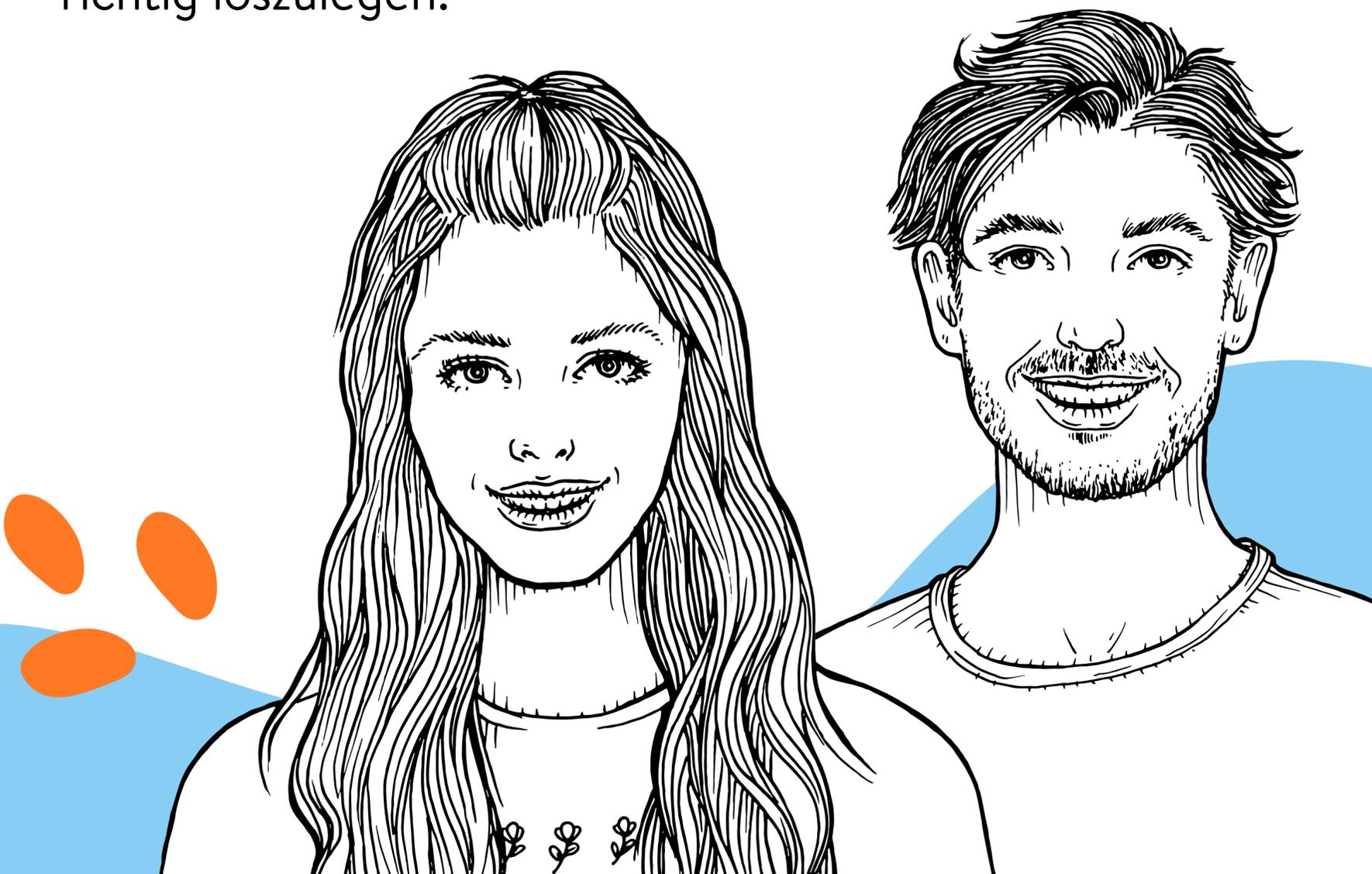


HEY WÜRZBUDDY,

egal wie Du Dich ernähren möchtest, **machs einfach lecker!** In diesem Essensplaner haben wir Dir **sieben einfache und schnelle Rezepte** zusammengestellt, mit denen Du Dich lecker **durch die Woche kochst.**

Hier erfährst Du, wie Du **zuckerreduziert naschen kannst**, aber nicht auf guten Geschmack verzichtest. Die Rezepte sollen Dich inspirieren, wandel sie gerne ab oder ergänze Deine Lieblingszutaten. Hauptsache **Du genießt bewusst!**

Als besonderen Clou haben wir Dir zu den Rezepten ein **Set unserer Gewürzmischungen** für Naschen mit weniger Zucker zusammengestellt. Lass Dich von den Rezepten inspirieren und wenn sie Dir gefallen, hast Du im Set alle Gewürzmischungen beisammen, um richtig loszulegen.



ÜBERSICHT

MONTAG



DIENSTAG



MITTWOCH



DONNERSTAG



FREITAG



SAMSTAG



SONNTAG



INFO

Radikaler Verzicht und Frust haben in keiner Ernährung etwas verloren. Finde heraus, was zu Dir passt und worauf Dein Körper positiv reagiert, dann wirst Du langfristig Erfolge feiern können und hast vor allem eins: Spaß an bewusster Ernährung.

MONTAG

VEGAN

30 Stück | ⌚ 20 min.

NÄHRWERTE PRO STÜCK

58 kcal | 2 g Fett | 7 g KH | 2 g Eiweiß



PISTAZIEN- ENERGYBALLS

ZUTATEN

Für die Ummantelung:

40 g Pistazien

Für die Energyballs:

100 g Nüsse, beliebig

250 g Trockenobst, beliebig

100 g Agavendicksaft

2 TL JS Kaffeekuss

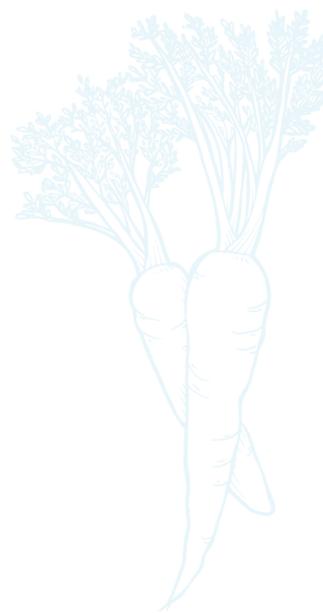
PISTAZIEN-ENERGYBALLS

Schritt 1 Die Pistazien von der Schale befreien und in einem Multizerkleinerer zu feinem Pulver mixen.

Schritt 2 Die Nüsse und das Trockenobst grob mit einem Messer zerkleinern.

Schritt 3 Anschließend alle Zutaten für die Energyballs in den Multizerkleinerer geben und gut durchmixen. Die Masse herausnehmen und mit angefeuchteten Händen kleine Kugeln (ca. 30 Stück) formen. Für die Ummantelung die Energyballs in dem Pistazienpulver wenden.

Unser Tipp: Schön verpackt eignen sich diese leckeren Energyballs perfekt als kleines Mitbringsel.



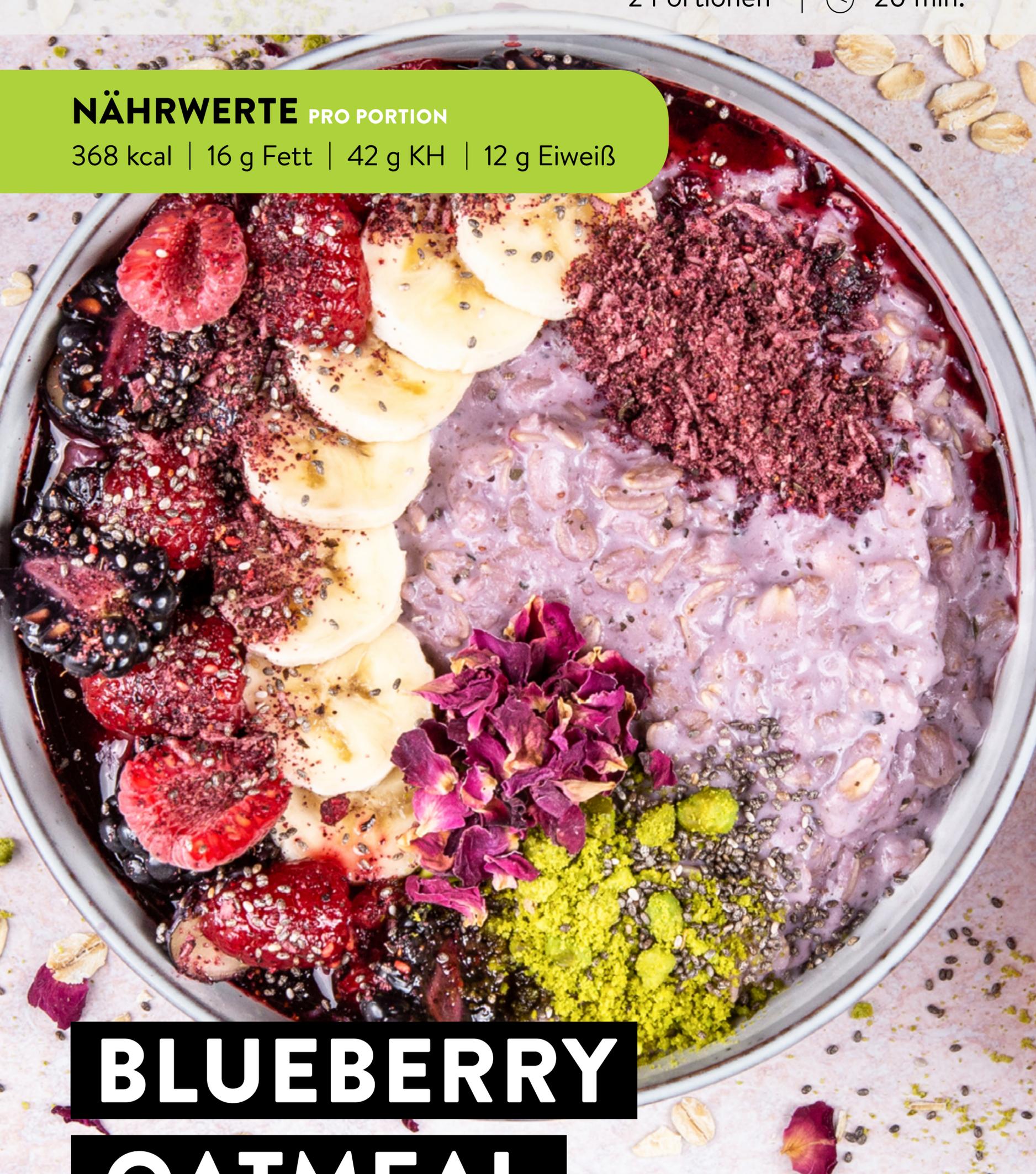
DIENSTAG

VEGAN

2 Portionen | ⌚ 20 min.

NÄHRWERTE PRO PORTION

368 kcal | 16 g Fett | 42 g KH | 12 g Eiweiß



BLUEBERRY

OATMEAL

ZUTATEN

80 g Haferflocken

250 g Wasser

250 g Mandelmilch

1 Banane

4 EL Beerenmix nach Wahl

2 EL Pistazien

1 EL Chiasamen

1 EL Rosenblüten

1 Pr. Salz

4 Pr. JS Blueberry Oatmeal Spice

BLUEBERRY OATMEAL MIT BANANE UND BEEREN

Schritt 1 Die Haferflocken in einer heißen Pfanne ohne Öl anrösten. Dabei immer wieder umrühren, damit nichts anbrennt.

Schritt 2 Die gerösteten Haferflocken zusammen mit dem Wasser, der Mandelmilch und dem Blueberry Oatmeal Spice in einen Topf geben und aufkochen.

Schritt 3 Die Hitze auf eine niedrige bis mittlere Stufe reduzieren und unter ständigem Rühren das Oatmeal schön cremig köcheln.

Schritt 4 Kurz vor Ende der Kochzeit eine Prise Salz unterrühren.

Schritt 5 Die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Die Beeren vorsichtig waschen und das Obst auf dem Oatmeal verteilen. Die Pistazien fein hacken und mit den Rosenblüten und den Chiasamen auf das Oatmeal geben.



NÄHRWERTE PRO PORTION

399 kcal | 19 g Fett | 29 g KH | 14 g Eiweiß



OVERNIGHT CHIA PUDDING MIT BEEREN

ZUTATEN

160 g Chiasamen

750 ml Kokosdrink

2 EL Agavendicksaft

300 g Himbeeren

2 Bananen

3 EL Erdnussmus

4 Pr. JS Berry Yoghurt Spice

OVERNIGHT CHIA PUDDING MIT BEEREN

Schritt 1 Die Chiasamen, den Kokosdrink und den Agavendicksaft in eine Schüssel geben und miteinander verrühren. Abgedeckt über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

Schritt 2 Am nächsten Tag die Himbeeren waschen, trocknen, in einer Schüssel mit einer Gabel zu einem Mus verarbeiten und mit dem Berry Yoghurt Spice würzen. Das Himbeermus in 4 Dessertgläsern verteilen.

Schritt 3 Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden und über den Himbeeren verteilen. Den Chia Pudding dazugeben und mit dem Erdnussmus garnieren.



DONNERSTAG

VEGAN

4 Portionen | ⌚ 20 min.

NÄHRWERTE PRO PORTION

682 kcal | 34 g Fett | 76 g KH | 17 g Eiweiß



BANANENBROT

OATMEAL

ZUTATEN

4 Bananen

100 g Pekannüsse

1 L Haselnussdrink

240 g Haferflocken

4 EL Erdnussmus

1 Pr. Salz

4 Pr. JS Bananenbrot Gewürz

BANANENBROT OATMEAL

Schritt 1 2 Bananen schälen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Je nach Wunsch mit einem Sternausstecher austechen, das übrig gebliebene Fruchtfleisch aufbewahren.

Schritt 2 Die restlichen Bananen schälen und mit dem übriggebliebenen Fruchtfleisch mit Hilfe einer Gabel zerdrücken.

Schritt 3 Die Pekannüsse fein hacken, in einen Topf geben und bei leichter Hitze ca. 2 Minuten ohne Fettzugabe anrösten. Die zerdrückten Bananen und den Haselnussdrink hinzufügen und aufkochen lassen.

Schritt 4 Das Bananenbrot Gewürz, eine Prise Salz und die Haferflocken einrühren und bei leichter Hitze unter Rühren für ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Schritt 5 Auf 4 Schüsseln verteilen, mit den Bananensternen und dem Erdnussmus toppen.

Unser Tipp: Wer es schokoladig mag, kann das Oatmeal auch mit Kakao oder Schokoladen Nibs toppen.



FREITAG

VEGAN

4 Portionen | ⌚ 20 min.

NÄHRWERTE PRO PORTION

319 kcal | 9 g Fett | 45 g KH | 10 g Eiweiß



HIMBEER-APFEL- PORRIDGE

ZUTATEN

200 g Haferflocken, zart

800 ml Hafermilch

400 g Himbeeren

2 EL Wasser

1 Apfel

2 EL Chiasamen

3 Pr. JS Berry Yoghurt Spice

HIMBEER-APFEL-PORRIDGE

Schritt 1 Die Haferflocken mit der Hafermilch in einen Topf geben und unter Rühren zum Kochen bringen. Bei kleiner Hitze ca. 6 Minuten quellen lassen.

Schritt 2 Die Himbeeren vorsichtig waschen. Die Hälfte der Himbeeren mit dem Wasser in ein hohes Gefäß geben. Das Berry Yoghurt Spice hinzufügen und mit einem Pürierstab fein mixen. Die restlichen Beeren hinzufügen und untermengen. Den Apfel waschen, vierteln und entkernen. In feine Würfel schneiden.

Schritt 3 Alle Zutaten in Schüsseln geben und mit den Chiasamen toppen.

SAMSTAG

VEGAN

1 Kuchen (12 Stück) | ⌚ 60 min.

NÄHRWERTE PRO STÜCK

195 kcal | 8 g Fett | 26 g KH | 5 g Eiweiß

ZUCKERFREIES BANANENBROT

ZUTATEN

4 Bananen, reif

4 EL Kokosöl

100 ml Haselnussmilch

1 EL Apfelessig

100 g Haferflocken, zart

200 g Dinkelmehl

50 g Cashewnüsse, gehackt

1/2 TL Backpulver

1 Pr. Salz

3 Pr. JS Bananenbrot Gewürz

ZUCKERFREIES BANANEBROT

Schritt 1 Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen.

Schritt 2 Die Bananen schälen. 3 Bananen in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Eine Banane der Länge nach halbieren.

Schritt 3 Alle flüssigen Zutaten in eine Schüssel geben und verrühren. Die restlichen Zutaten dazugeben und gründlich vermengen.

Schritt 4 Eine Kastenform einfetten. Mit dem Teig befüllen und mit der halbierten Banane belegen. Für ca. 45 - 50 Minuten im Backofen backen.

SONNTAG

VEGAN

4 Portionen | ⌚ 20 min.

NÄHRWERTE PRO PORTION

515 kcal | 30 g Fett | 46 g KH | 14 g Eiweiß



CARROT CAKE

PORRIDGE

ZUTATEN

4 Karotten

200 g Haferflocken

800 ml Haselnussmilch

150 g Haselnüsse, gehackt

1 Apfel

3 Pr. JS Zimtbrötchen Gewürz

CARROT CAKE PORRDIGE MIT APFEL

Schritt 1 Die Karotten schälen und mit einer Reibe grob raspeln.

Schritt 2 Die Haferflocken mit der Haselnussmilch, den Karotten, der Hälfte der Haselnüsse und dem Zimtbrötchen Gewürz in einen Topf geben und unter Rühren zum Kochen bringen. Bei kleiner Hitze ca. 6 Minuten ziehen lassen.

Schritt 3 Den Apfel waschen, vierteln und entkernen. Anschließend in dünne Scheiben schneiden.

Schritt 4 Die Haferflocken auf 4 Schüsseln aufteilen, mit den Apfelscheiben und den restlichen Haselnüssen toppen.

GEWÜRZSET

OHNE ZUCKER

Du kannst es nicht abwarten, die Rezepte auszuprobieren? Dann **machs Dir einfach** und bestell Dir unser **Süßes Gewürzset ohne Zucker**. Mit diesem Set kannst Du **mit Leidenschaft naschen**. Die Gewürzmischungen kommen **ohne Industriezucker** aus und enthalten nur **von Natur aus Zucker**.

Ob süße Bowls, Smoothies oder Snacks für zwischendurch – hier findest Du die passende Gewürzmischung für schnelles und einfaches Naschen ohne Verzicht! Auch ideal, um Kindern die Geschmacksvielfalt von Süßigkeiten mit **weniger Zucker** entdecken zu lassen.

STATT 40,93 €
NUR 36,99 €



MIT 
EINEM KLICK
ZUM SHOP





JUST
SPICES

MEHR ESSENSPLANER FÜR DICH!

Du bekommst einfach nicht genug von unseren Essensplanern? Dann klicke hier, um noch mehr Infos über verschiedene Ernährungsvorhaben zu erhalten.

Lust darauf, mehr selbst zu kochen? Oder mehr Gemüse auf dem Speiseplan? Finde die Ernährung, die zu Dir passt.



#MachsEinfachLecker

