

Healthy Easter

by Healthy Twins





Inhalt

1. [Gesunde Raffaello](#)
2. [Schoko-Ostereier und Osterballs](#)
3. [Caramel Bites](#)
4. [Marzipankugeln](#)
5. [Erdnuss-Schoko-Taler](#)
6. [Berry Oat Cups](#)
7. [Erdbeer-Brownies](#)
8. [Gesunder Schokopudding](#)
9. [Kokos-Karotten-Balls](#)
10. [Peanut Brownies](#)
11. [Beerentraum](#)
12. [Gesunde Rocher](#)
13. [Nuss Muffins](#)
14. [Süße Nusseier](#)
15. [Oster-Karottenkuchen](#)
16. [Himbeer Bites](#)



*Yummy
Easter*

Gesunde Raffaello





Zutaten:

200g Cashewkerne

1 EL Kokosmus (fest)

50g geraspelte Kokoschips

1/2 TL Vanillepulver

Kokosraspeln für das Topping

18 helle Mandeln für die Füllung

1 EL geschmolzenes Kokosöl

Für 18 Kugeln

- 1 Alle Zutaten außer die hellen Mandeln in eine Schüssel geben und mit dem Stabmixer zerkleinern und vermengen.
- 2 Aus der Masse mittelgroße Kugeln formen.
- 3 Als Topping kannst du Kokosraspeln verwenden. Die Kugeln im Kühlschrank lagern, so werden sie schön fest. Sie sind einige Tage im Kühlschrank haltbar.

Wenn du einmal diese gesunden, zuckerfreien Raffaello gegessen hast, wirst du nie wieder andere essen wollen. Versprochen! 😊

Verschenke beim nächsten Mal diese Kugeln. Verpacke sie schön in einer Tüte, jeder wird sie lieben. Selbstgemacht schmeckt es eh am Besten.
Guten Appetit!



Schoko-Ostereier und Osterballs



Schoko- Ostereier

Zutaten:

100g glutenfreie Haferflocken

60g Softdatteln

1 TL Vanillepulver

1 EL dunkles Mandelmus (flüssig)

1 EL geschmolzenes Kokosöl

Handvoll gefrorene Erdbeeren

1/2 Tafel 100%ige Schokolade

Gefriergetrocknete Erdbeeren oder
Himbeeren

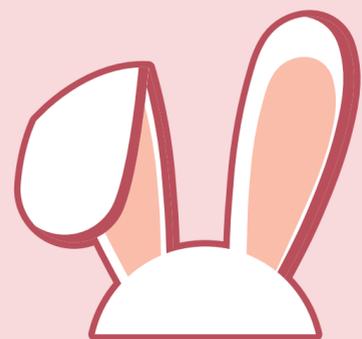
Zubereitung:

Fülle die Haferflocken, Softdatteln, Vanillepulver, dunkles Mandelmus, Kokosöl und die gefrorenen Erdbeeren in einen Mixer und vermische alles zusammen. Die Masse kannst du in eine Ostereierform geben oder zu Kugeln formen (so wie auf der nächsten Seite).

Die Osterballs oder Ostereier für 1 Stunde in das Gefrierfach stellen.

Du kannst die Ostereier mit geschmolzener Schokolade umziehen und mit den gefriergetrockneten Erdbeeren oder Himbeeren toppen. Eine weitere Variante ist, die Osterballs ohne Schokolade und nur mit gefriergetrockneten Beeren zu ummanteln.

Lass es dir schmecken!



Osterballs



Caramel Bites





Zutaten Boden:

120g gemahlene Mandeln
2 EL Mandelmus
1 TL Vanillepulver
2 EL Kakaopulver
2 EL geschmolzenes Kokosöl
100g gemahlene Walnüsse
Gute Prise Himalayasalz

Zubereitung Boden:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Löffel vermengen.

Die Masse in Muffinformen füllen und für 10min. bei 180°C im Backofen backen.

Zutaten Crème:

10 Softdatteln
100ml Wasser

Zubereitung Crème:

Du gibst die Medjool Datteln und das Wasser in einen Standmixer und vermengst alles zu einer süßen Masse.

Nachdem du den die Muffinformen aus dem Backofen genommen und etwas abkühlen gelassen hast, kommt die Dattelcrème darauf. Du stellst die Caramel Bites zum abkühlen und fest werden ins Gefrierfach oder in den Kühlschrank, je nachdem wie fest du die Bites haben möchtest.

Das Topping:

Du kannst deine Caramel Bites mit Nüssen und gefriergetrockneten Beeren toppen. Die Bites sind nicht nur ein Hingucker, sondern schmecken einfach super lecker.

Für 9 Stück



Marzipankugeln

Für 24 Stück

Zutaten:

120g Softdatteln (entsprechen 7 Stück)

200g blanchierte Mandeln

Optional: Topping mit Backkakao

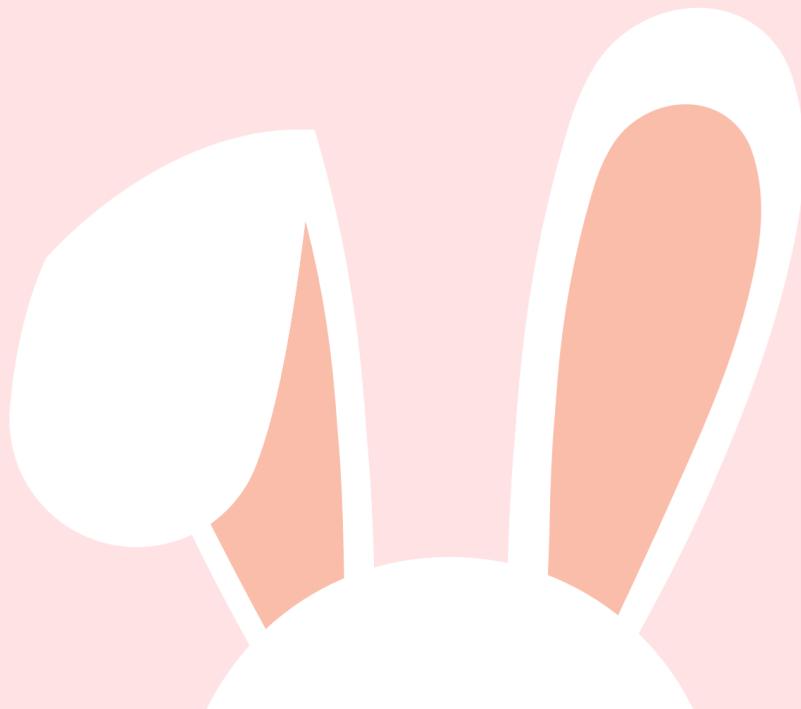
- 1 Die Medjool Datteln entkernen und für 10 min. in heißem Wasser einweichen.
- 2 Die Mandeln in einen Standmixer zerkleinern.
- 3 Die Datteln abgießen und mit einem Standmixer zu Mus pürieren.
- 4 Das Dattelmus und die Mandeln vermengen und zu Kugeln formen.

Tipp: Wenn du möchtest, kannst du die Kugeln in Backkakao rollen (siehe nächstes Bild).



Ostern kann soo lecker
sein :)





Erdnuss-Schoko-Taler



Zutaten:

150g Walnüsse

50g Haselnüsse

1 TL Vanillepulver

Gute Prise Himalayasalz

1 EL Backkakao

100g Softdatteln

1 EL geschmolzenes Kokoköl

1 EL Erdnussmus

1 EL dunkles Mandelmus

1 Tafel 100%ige Schokolade

Zubereitung:

Die Walnüsse, Haselnüsse, Vanillepulver, Salz, Kakao, geschmolzenes Kokosöl und Datteln in einen Standmixer geben und vermengen lassen.

Die Masse in eine Schüssel geben und mit dem Erdnussmus und Mandelmus verrühren. Die Masse auf einem Blech 1 cm dick auslegen. Mit einem Glas kannst du die Masse zu Talern ausstechen.

Die Taler gehen für 1 Std. ins Gefrierfach. In der Zwischenzeit kannst du die Schokolade schmelzen.

Toppe die Taler mit der Schokolade und stelle sie in den Kühlschrank, damit sie schön fest bleiben.

Yummy

Ca. 10-12 Taler



Berry Oat Cups





Zutaten für den Boden:

100g glutenfreie Haferflocken

2 Bananen

1 EL helles Mandelmus

1 TL Vanillepulver

Zubereitung Boden:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben, vermengen und in Muffinformen verteilen. Die Masse dünn verteilen und eine kleine Mulde für die Crème formen.

Je mehr Crème hineinpasst, desto fruchtiger werden die Cups. 😊

Die Cups gehen für mind. 15 min. in den Backofen bei 180°C bis sie fest und etwas braun geworden sind. Nicht zu lange drin lassen, sonst werden sie zu trocken.

Wenn die Cups fertig aus dem Backofen kommen, abkühlen lassen.

Zutaten für die Crème:

100g Cashewkerne

200ml Mandelmilch

1 TL Vanillepulver

2 EL Magerquark (40% Fettgehalt)

1 EL helles Mandelmus

Handvoll frische Erdbeeren (je mehr Erdbeeren, desto süßer wird die Crème).

Topping: frische Erdbeeren und Blaubeeren

Zubereitung Crème:

Du gibst die Cashewkerne, Mandelmilch, Vanillepulver, Magerquark, Mandelmus und die Erdbeeren in einen Standmixer. Lasse alles zu einer Erdbeercreme vermengen und gebe sie auf die Cups.

Toppen kannst du deine Berry Oat Cups mit frischen Erdbeeren und Blaubeeren.

Wenn noch ein Teil der Crème übrig bleibt, kannst du sie gerne so löffeln.

Mhhh, Yummy...

Für 7 Cups







Happy
Easter



Erdbeer - Brownies





Zutaten:

150g Softdatteln

1 EL Kakaopulver

1/2 TL Vanillepulver

1 EL Mandelmilch

3 EL flüssiges Haselnussmus

50g gemahlene Haselnüsse

1 Tafel 100%ige Schokolade

(90g).

Topping: Frische Erdbeeren
und Kokosraspeln

Für 6 Stück

Zubereitung:

1

Die Datteln in einem Standmixer zerkleinern. Gebe die Dattelcrème mit dem Kakaopulver, Vanillepulver, der Mandelmilch, Haselnussmus und den gemahlene Haselnüsse in eine Schüssel und vermenge alles (ggf. mit einem Standmixer vermengen).

2

Gebe die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform, sodass der Boden ca. 1 cm hoch ist. Das geht für 20 min. ins Gefrierfach. Schmelze in der Zwischenzeit die Schokolade in einem Topf.

3

Nimm die Auflaufform aus dem Eisfach und toppe den Boden mit der geschmolzenen Schokolade. Gebe auf die Schokolade die frischen Erdbeerstücke und stelle es in den Kühlschrank.

4

Vor dem servieren mit etwas Kokosflocken toppen.

Gesunder Schokopudding





1 große Portion

Zutaten:

2 Bananen

80g Cashewkerne

1 EL Vanilleeiweißpulver

(zuckerfrei)

3 Softdatteln

100ml Mandelmilch

1 TL Kakaopulver

Für das Topping:

Ein Stück geriebene 100%ige

Schokolade

Eine halbe Banane

Zubereitung:

Gebe die Bananen, Cashewkerne,

Vanilleeiweißpulver, Datteln,

Mandelmilch und das Kakaopulver in

einen Standmixer, bis eine cremige

Konsistenz entsteht.

Fülle den Schokoladenpudding in ein

Glas und toppe es mit geriebener

Schokolade und Bananenscheiben.

Ein tolles Rezept für
groß und klein!



Kokos-Karotten-Balls



Soo einfach und soo lecker

Zutaten:

30g Kokosraspeln

40g Hanfsamen

50g Walnüsse

3 EL dunkles Mandelmus (flüssig)

1 EL Kokosöl (fest)

3 Softdatteln

1 TL Vanillepulver

2 geraspelte Möhren

Prise Zimt

Schritt 1

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Stabmixer zerkleinern und vermengen. Bitte nicht zu klein mixen, damit man die Masse noch gut formen kann.

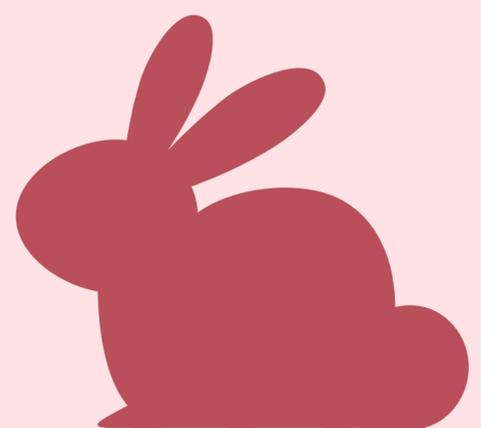
Schritt 2

Aus der Masse mittelgroße Kugeln formen.

Schritt 3

Als Topping kannst du Kokosraspeln oder gefriergetrocknete Beeren verwenden. Bitte im Kühlschrank lagern.

Für 12 Kugeln



Peanut Brownies



Zutaten für den Boden:

120g gemahlene Mandeln

50g Vanilleiweißpulver

2 Bananen

3 EL Apfelmark

Zutaten für die Füllung:

1 Banane

7 Softdatteln

2 EL Erdnussmus

Handvoll ungesalzene Erdnüsse

Zutaten für as Topping:

Eine halbe Tafel 100%ige

Schokolade

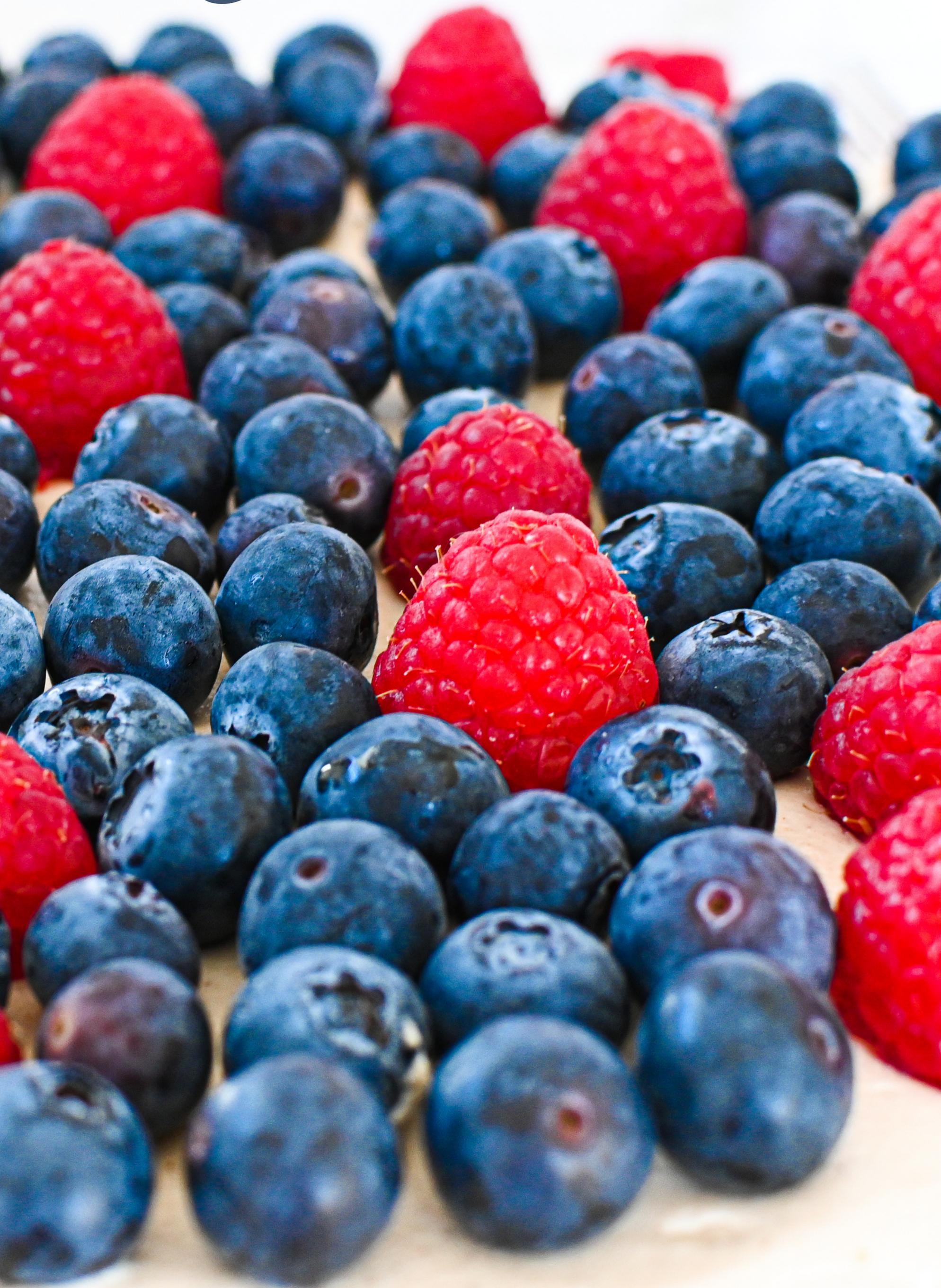
Zubereitung:

Gebe die gemahlene Mandeln, das Vanilleiweißpulver, die zwei Bananen und das Apfelmark in eine Schüssel und verrühre es zu einer Masse mit dem Rührstab.

Fülle die Masse in eine kleine Backform und lasse es für 10-15 min. bei 180°C backen, bis es fest geworden ist. In der Zwischenzeit kannst du die Füllung zubereiten. Mixe die Banane, die Datteln, das Erdnussmus und die Erdnüsse mit einem Standmixer oder Stabmixer zusammen, bis eine streichfeste Masse entsteht. Nachdem der Boden aus dem Backofen gekommen ist, kannst du die Füllung darauf bestreichen. Das funktioniert sehr gut mit einem Messer. Schmelze die Schokolade in einem Topf und gebe es mit einem Löffel über die Brownies. Nun geht alles für 1 Std. ins Gefrierfach. Danach kannst du deine Brownies zurecht schneiden und genießen. Lass es dir schmecken.



Beerentraum





Zutaten für den Boden:

100g Pekannüsse

200g Mandeln

80g Walnüsse

50g Kokosraspeln

13 Softdatteln

Zutaten für die Crème:

150g Cashewkerne

3TL Vanilleeiweißpulver

200ml Mandelmilch

5 Softdatteln

Das Topping:

Frische Blau - und Himbeeren

Zubereitung Boden:

Gebe die Pekannüsse, Mandeln, Walnüsse, Kokosraspeln und die Datteln in einen Standmixer und lasse alles zu einer Masse vermengen.

Verteile die Nussmasse in eine mit Backpapier ausgelegte Kuchenform (ca, 1 cm dicke Schicht). Gebe die Kuchenform für 10 min. in den bei 180°C vorgeheizten Ofen.

Zubereitung Crème:

Gebe die Cashewkerne für 10 min. in eine Schüssel mit warmen Wasser. Danach füllst du die Cashewkerne, das Vanilleeiweißpulver, die Mandelmilch und die Datteln in einen Mixer. Lasse alles gut vermengen, bis eine cremige Masse entsteht. Nimm den Kuchenboden aus dem Backofen und lass ihn einige Minuten abkühlen, bis du die Crème darauf verteilst. Stelle die Kuchenform für 1 Std. ins Gefrierfach. Danach kannst du deinen Kuchen mit frischen Blaubeeren und Himbeeren toppen. Soooooo lecker und fruchtig!

Gesunde Rocher



Zutaten:

150g Softdatteln

150g geröstete Haselnüsse

14 ganze Haselnüsse für die
Füllung

2 EL Kakaopulver

Prise Himalayasalz

2 EL Haselnussmus

1/2 Tafel 100%ige Schokolade

Gehackte Haselnüsse

Zubereitung:

Gebe die Softdatteln, geröstete Haselnüsse, Kakaopulver, Salz und das Haselnussmus in einen Standmixer und vermenge alles. Forme die Masse zu Kugeln. Platziere eine Haselnuss in der Mitte.

Variante 1:

Ummantel die Kugel mit Schokolade und toppe sie mit den gehackten Haselnüssen.

Variante 2:

Gebe die gehackten Haselnüsse zur Schokolade in den Topf und umziehe sie mit der Nussschokolade (sieht dem Original am ähnlichsten).

Für 14 Kugeln



Die 3. Variante ohne
Schokolade umzogen :)





Nuss

Muffins





Für 12 Muffins

Zutaten Boden:

200g braune Mandeln
5 Softdatteln
100g gemahlene Haselnüsse

Zutaten Crème:

150g Softdatteln
3 EL flüssiges Haselnussmus
200ml Mandelmilch
Prise Himalayasalz
1/2 TL Vanillepulver

Zubereitung Boden:

Gebe die Mandeln, die Softdatteln und die gemahlene Haselnüsse in einen Standmixer und vermische alles zusammen. Fülle die Masse in 12 Muffinformen.

Zubereitung Crème:

Fülle die Softdatteln, das flüssige Haselnussmus, die Mandelmilch, Himalayasalz und das Vanillepulver in den Standmixer und vermische alles zu einer cremigen Masse. Toppe den Muffinboden mit der Creme und stelle die Muffins für 1 Std. in das Gefrierfach. Lass es dir schmecken! **Tipp:** Du kannst die Muffins auch mit frischen Beeren oder Nüssen toppen. :)

Sooo
lecker!



Süße Nusseier





Für 5 Stück

Zutaten für den Boden:

150g Haselnüsse

100g Kokosflocken

2 EL Kakaopulver

2 EL geschmolzenes Kokosöl

1 EL helles Mandelmus

Zutaten für die Crème:

100g Softdatteln

50ml Wasser

2 EL helles Mandelmus

Eine kleine Menge gepuffter

Quinoa

Topping:

Geschmolzene 100%ige

Schokolade und helles

Mandelmus

Zubereitung:

Die Haselnüsse und die

Kokosflocken in einen Standmixer zerkleinern und vermengen.

Zusammen mit dem Kakaopulver, dem flüssigen Kokosöl und dem Mandelmus in eine Schüssel geben.

Du kannst die Masse in Muffinformen oder wie wir in Eierformen verteilen.

Für die Crème die Softdatteln mit dem Wasser in einem Standmixer vermengen und das Mandelmus hinzugeben. Die Crème kannst du nun auf den Boden verteilen und mit dem gepufften Quinoa toppen.

Alles geht für 3 Std. ins Gefrierfach. Als Topping kannst du die Schokolade schmelzen und helles Mandelmus verwenden. Lass es dir schmecken. :)

Oster- Karottenkuchen





Zutaten Kuchen:

250g Mandelmehl
3 große Karotten
250g glutenfreie Haferflocken
250ml Mandelmilch
100g Softdatteln
Prise Zimt
Prise Himalayasalz
1 TL Backpulver
1/2 TL Vanillepulver
2 EL dunkles Mandelmus
1 Ei

Topping/Frosting:

100ml Mandelmilch
100g Cashewkerne
3 Softdatteln
1/2 TL Vanillepulver
1 Prise Zimt
1 EL helles Mandelmus

Zubereitung:

1

Die Haferflocken und die Softdatteln in einem Mixer zerkleinern. Die Karotten raspeln.

2

Gebe alle Kuchenzutaten in eine Schüssel und vermenge sie zu einem Teig.

3

Die Backform mit Backpapier auslegen und den Teig darin verteilen. Der Kuchen geht für 1 Std. bei 180°C in den vorgeheizten Backofen.

4

Für das Frosting: Die Mandelmilch mit den Cashewkernen und Softdatteln in einem Mixer vermengen. Fülle die Crème in eine Schüssel und gebe alle weiteren Zutaten dazu. Lasse den Kuchen etwas abkühlen und toppe ihn mit dem Frosting.

Raspberry Bites





Für 9 Cups

Zutaten:

100g dunkle Mandeln
100g Cashewkerne
100g Softdatteln
3 EL flüssiges Haselnussmus
Prise Himalayasalz
100g gefrorene Himbeeren
1 EL Chiasamen
1 Tafel 100%ige Schokolade (1 Tafel).

*Yummyyy...
die perfekten Cups, die jeder
lieben wird!
So einfach zubereitet und
lecker!*

Zubereitung:

Erwärme die gefrorenen Himbeeren in einem Topf und lasse die Chiasamen für 10 min. in etwas Wasser aufquellen. Gebe die Mandeln, Cashewkerne und die Softdatteln in einen Standmixer und vermenge alles. Danach kannst du die Masse in eine Schüssel geben. Das Haselnussmus und das Salz in die Schüssel dazugeben und umrühren. Verteile die Masse in Muffinformen (lasse noch etwas Platz für die Himbeercrème). Die Muffins gehen für eine halbe Stunde ins Gefrierfach. Die aufgequollenen Chiasamen kannst du zu den erhitzten Himbeeren in den Topf geben, umrühren und abkühlen lassen. Nimm die Cups aus dem Gefrierfach und gebe die Himbeercrème auf die Cups. Erhitze die Schokolade in einem Topf und toppe die Cups damit. Fruchtig und schokoladig ist einfach die beste Kombination. LECKER!



Wir wünschen dir viel Spaß beim
nachmachen und einen guten Appetit! :)



Folge uns auch gerne bei Instagram



Hast du Lust auf weitere gesunde, zuckerfreie Rezepte?
Dann sichere dir unsere Ebooks auf unserer Webseite

www.zuckerfreikannjeder.com



Bei Fragen zur zuckerfreien
Ernährung, schreibe uns gerne
eine E-Mail unter
info@zuckerfreikannjeder.com



Wir freuen uns auf dich!
Alles Liebe, Jenn und Jess

