



🍪🍫⚡ Energy-Riegel 🍪🍫⚡

Zutaten

Proteinmix

- 250 g geröstete Mandeln
- 100 g geröstete Kürbiskerne
- 100 g geröstete Leinsamen
- 50 g geröstete Sonnenblumenkerne



Zubereitung

Der selbstgemachte Proteinmix bildet die Basis für die Riegel und kann auch als Topping für Joghurt, Bowls oder Müsli verwendet werden.

Alle Zutaten in einem leistungsstarken Mixer oder einer Küchenmaschine zu einem groben Pulver zermahlen. Je nach gewünschter Konsistenz kann der Mix gröber oder feiner verarbeitet werden.

Proteinriegel

- 500 g feine Haferflocken, geröstet
- 250 g Proteinmix (siehe oben)
- 250 g getrocknete, entsteinte Datteln
- 100 g Erdnussmus
- 15 g ungesüßtes Kakaopulver
- 2–3 g feines Meersalz

Alle Zutaten in einen großen Cutter oder den Mixaufsatz einer Küchenmaschine geben und so lange verarbeiten, bis eine formbare Masse entsteht. Falls die Masse zu trocken ist, nach und nach etwas Haferdrink hinzugeben.

- *etwas Haferdrink nach Bedarf*



Die Masse entweder in geeignete Formen pressen oder zwischen zwei Lagen Backpapier gleichmäßig ausrollen. Anschließend in Riegel schneiden und kühl lagern.





Selbstgemachte Energy-Drinks

Energy-Drinks enthalten häufig viel Zucker und Koffein. Gerade für Kinder und Jugendliche sind koffeinhaltige Energy-Drinks nicht empfehlenswert. Die folgenden Rezepte zeigen Alternativen, bei denen Zutaten und Süße selbst bestimmt werden können.

Hinweis: Auch grüner Tee und Matcha enthalten Koffein. Für jüngere Schülerinnen und Schüler können die Rezepte entsprechend mit koffeinfreien Tees zubereitet werden.



Zutaten

„Brain-Booster“ – Grüntee-Apfel-Drink

- *abgekühlter grüner Tee*
- *1 Schuss naturtrüber Apfelsaft*

Zubereitung

Grünen Tee zubereiten und vollständig abkühlen lassen. Mit

- 1–2 Scheiben frischer Ingwer
- 1 Spritzer Zitronensaft
- frische Minze

Apfelsaft, Ingwer, Zitronensaft und frischer Minze vermengen und gekühlt servieren.



Grüner Tee enthält neben Koffein auch die Aminosäure L-Theanin. Wer auf Koffein verzichten möchte, kann stattdessen einen koffeinfreien Kräutertee verwenden.

Kokos-Schorle

- Kokoswasser
- stilles Wasser im Verhältnis 1:1
- 1 kleine Prise Salz
- 1 Schuss Granatapfelsaft
- gefrorene Beeren

Kokoswasser und stilles Wasser miteinander vermischen. Eine kleine Prise Salz und einen Schuss Granatapfelsaft hinzugeben.

Gefrorene Beeren sorgen für zusätzliche Fruchtigkeit und können gleichzeitig als Eiswürfel dienen.



Matcha-Drink

- 1 TL Matcha-Pulver
- 1 Glas Hafer- oder Mandeldrink
- 1 TL Honig oder Ahornsirup
- 1 Prise Zimt
- Eiswürfel

Das Matcha-Pulver zunächst mit etwas Flüssigkeit klümpchenfrei verrühren. Anschließend den restlichen Pflanzendrink, Honig oder Ahornsirup und eine Prise

Zimt hinzugeben. Mit Eiswürfeln gekühlt servieren.

Hinweis: Matcha enthält Koffein und ist deshalb nicht für alle Altersgruppen gleichermaßen geeignet.

Apfel-Pfefferminz-Drink (für eine 0,5-Liter-Flasche):

- *400 ml kalter Pfefferminztee*
- *100 ml naturtrüber Apfeldirektsaft*
- *1 kleine Prise Meersalz*
- *1 Spritzer Zitronensaft*

Alle Zutaten in eine 0,5-Liter-Flasche geben, gut vermischen und kalt stellen.

Tipp: Die Getränke können bereits am Vorabend vorbereitet und über Nacht in einer Glas- oder Edelstahlflasche im Kühlschrank aufbewahrt werden.