

Brainfood – Wie wir uns clever und leistungsstark durch den Alltag snacken!

Snacks begleiten uns mittlerweile tagtäglich. Der Trend zu weniger Hauptmahlzeiten und hin zu mehr kleineren Snacks zwischendurch, ist klar erkennbar. Vor allem zucker- und fettreiche Snacks wie Schokoriegel und Co machen uns dauerhaft müde, unkonzentriert und führen zu starken Schwankungen unseres Blutzuckerspiegels. Ernährungsbedingte Krankheiten, wie z.B. Diabetes Typ 2, werden dadurch begünstigt. Wir zeigen dir gesunde Snackvarianten, die dein Gehirn und deine Leistung auf Hochtouren bringen!

move^{up}

Gesellschaft für Gesundheitsmanagement mbH

Dein Brainfood – *Snackbankkasten:*

Diese Lebensmittel lassen sich prima als Powersnack kombinieren!



Nüsse & Saaten



Beeren



Kakaopulver



Haferflocken



Bananen



Kichererbsen



Trockenfrüchte



Kokosraspeln



Joghurt/Quark

Gut zu wissen:

- **Nüsse:** Helfen dir bei Antriebslosigkeit, Gedächtnis- und Konzentrationsschwäche sowie bei Schlafstörungen
- **Nussmus:** Das das perfekte Topping für Aufstriche, Smoothies und Co. Es enthält wertvolle Inhaltsstoffe und sorgt für eine cremige Konsistenz
- **Beeren:** Sie sind reich an Antioxidantien. Gerade Heidelbeeren fördern deine Denkfähigkeit
- **Kakaopulver:** Gute Nachrichten für alle Schokofans: Kakao enthält eine Menge sekundärer Pflanzenstoffe und Magnesium, die nicht nur deine kognitive Leistungsfähigkeit unterstützen, sondern zusätzlich auch bei der Regeneration deiner Muskeln helfen
- **Kichererbsen:** Wahre Proteinbooster! Eigenen sich z.B. als Snack in Form von Aufstrichen



Healthy Snackideen für deinen Alltag:

- Tiefkühl-Beeren mit Joghurt in einen Mixer geben und fertig ist dein gesundes Eis
- Gemüsesticks mit Kräuterquark, Hummus oder selbstgemachter Guacamole
- Joghurt mit Haferflocken und klein geschnittenem Apfel
- Schoko-Smoothie aus Banane, Haferflocken, Backkakao und Haferdrink
- Geröstete Kichererbsen

Rezept für selbstgemachte Müsliriegel:

Zutatenliste:

- 60g Kokosöl
- 75g Cranberries
- 150g Haferflocken
- 4 EL Dinkelvollkornmehl
- 1 Prise Salz
- 6 EL Kokosraspel
- 2 EL Kürbiskerne
- 1 Msp. Gemahlene Vanille
- 2 Bananen, reif
- 60 ml Haferdrink

1. Den Backofen auf 175°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Kokosöl erwärmen, bis es flüssig ist. Die Cranberries grob hacken. Cranberries, Haferflocken, Mehl, Salz, Kokosraspeln, Kürbiskerne und Vanille in einer Schüssel vermischen.
2. Die Bananen schälen, grob würfeln und in einer Schüssel mit einer Gabel zu Mus zerdrücken. Den Haferdrink, das Kokosöl und die Mehlmischung dazugeben und alles mit dem Rührbesen des Handrührgeräts zu einem Teig verrühren.
3. Müsliriegel-Backform füllen, glattstreichen und im Ofen auf mittlerer Schiene 25 Minuten backen. Dann herausnehmen, abkühlen lassen und vorsichtig aus den Formen stürzen.



Zu den Rezepten geht's hier

<https://vimeo.com/user/106172394/folder/3478733>