

# Protein Bowl

## Zutaten (für 2 Personen)

### Bowl

- ✿ 2 EL Kürbiskerne
- ✿ 1-2 EL Erdmandelmehl
- ✿ 1 Apfel
- ✿ 50 g Leinsamen
- ✿ 20 g Hanfsamen
- ✿ 4 Datteln
- ✿ 1 Dose gekochte Kichererbsen oder weiße Bohnen
- ✿ 125 g TK Beeren
- ✿ 50 g Haferflocken
- ✿ 400-450 ml Sojadrink oder andere Pflanzenmilch
- ✿ Gewürze wie Zimt, Kurkuma, Kardamom, Vanille
- ✿ Spritzer Zitronensaft

### Topping

- ✿ Nüsse nach Wahl, frische Beeren, frisches Obst

## Und so wird's gemacht ✿

Alles zu einer Creme mixen. Creme mit Nüssen oder frischem Obst toppen.

## Gut zu wissen

Dieses Rezept enthält viele wichtige Nährstoffe für ein gutes Immunsystem und unser Wohlbefinden. Besonders wichtig hier sind die Antioxidantien, sogenannte Radikalfänger. Sie schützen unsere Zellen vor schädlichen Einflüssen und sind somit präventiv wichtig zum Schutz unserer Gesundheit.

Gewürze wie Kurkuma, Zimt, Ingwer, Vanille wirken u.a. antioxidativ, entzündungshemmend, verdauungsfördernd. Beeren sind die absoluten „Stars“ unter den Antioxidantien und sollten daher regelmäßig auf dem Speiseplan stehen.

*Guten Appetit wünscht  
Daniela Schröfl  
von „koch dich fit“!*



*#powertricks*