

# Energy Balls – die gesunde Leckerei!

©www.ernaehrungsberatung-pfrommer.de

## **Hallo ich bin Simone, und ich freue mich, dass Du hier bist!**

Ich bin Diplom-Ökotorophologin und durch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) zertifizierte Ernährungsberaterin/DGE und ich helfe Menschen – meist Frauen – auf Ihrem Weg zu Ihrem Wunsch- oder Wohlfühlgewicht – und das ganz ohne Diät. Ich bin überzeugt, dass man mit **den richtigen Lebensmitteln in den richtigen Mengenverhältnissen ohne Verbote gut abnehmen kann** – und die Erfahrung aus meiner Beratungspraxis zeigt mir immer wieder, dass ich Recht damit habe!

Natürlich berate ich als Ernährungstherapeutin auch viele andere Dinge wie z.B. Nahrungsmittelunverträglichkeiten.

**Alle Beratungen werden von Deiner Krankenkasse bezuschusst/bezahlt!**



## **Das bin ich privat:**

Ich bin alleinerziehende Mutter einer 12-jährigen Tochter und ich habe eine Katze namens Lissy 😊. Privat liebe ich es mich zu bewegen und zu Tanzen!

## **Mein Gewicht und ich:**

Bis zum Alter von 37 Jahren war ich bis auf 5 kg hin oder her immer schlank. Dann wurde ich schwanger und bekam nen sogenannten „Gestationsdiabetes“ – also Schwangerschaftdiabetes.

# Energy Balls – die gesunde Leckerei!

©www.ernaehrungsberatung-pfrommer.de

Und damit ging das Problem los. Allein in der Schwangerschaft nahm ich 32 kg zu! Nach der Geburt waren es immer noch 20 kg PLUS.

Heute bin ich wieder definitionsgemäß schlank, habe einen BMI von 23. Obwohl ich von diesen Definitionen nicht allzu viel halte 😊

Wenn DU also übergewichtig bist – ICH kann Dir helfen, denn egal wo Du Dich gerade befindest – ich war auch schon dort 😊

Dann lass uns loslegen und für Deinen gesunden Bürosnack zu sorgen!

Hier kommt **Dein BAUKASTEN für leckere Energy- Bliss- oder Powerballs** – whatever you want 😊

Deine Simone

# Energy Balls – die gesunde Leckerei!

©www.ernaehrungsberatung-pfrommer.de

## Energy Balls – die gesunde Leckerei 😊

Kennst Du das auch? Nachmittags im Büro und der „kleine Hunger klopft“? Der Chef nervt und Du brauchst Nervennahrung?

NO PROBLEM! Ich habe da was für Dich!!!

Energy Balls sind DER gesunde Zwischensnack, den Du überall mit hinnehmen kannst! Durch die enthaltenen Nährstoffe in Nüssen und Co. tust Du gleichzeitig auch was für Dein „Brain“. **B-Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, gute Fette, Ballaststoffe...alles drin!**

Mit nur wenigen Zutaten kannst Du Leckereien, die übrigens frei von Haushaltszucker, Laktose und Gluten sind, zuhause selbst herstellen – und zwar **ganz nach DEINEM EIGENEN GESCHMACK!**

Damit **vermeidest Du** auch den oft in fertigen Süßigkeiten, Keksen und Müsliriegeln enthaltenen **Fruktosesirup**, der seit 2016 leider auch bei uns in Deutschland zugelassen ist. Dieser wirkt sich sehr ungünstig auf unseren Stoffwechsel aus und kann sogar bei schlanken Menschen je nach Verzehrshäufigkeit zur **Fettleber** führen – unglaublich oder?

Sogar in Fertigpizza, Saucen oder Joghurt findest Du diesen fiesen Gesellen.

**Daher:** Mach Dir Deine Bliss Balls – wie sie in den USA heißen – doch einfach selbst! Und es dauert auch gar nicht lange!

Hört sich gut an? Los geht's 😊

# Energy Balls – die gesunde Leckerei!

©www.ernaehrungsberatung-pfrommer.de

## Mein Baukastenprinzip für Energy Balls ganz nach DEINEM Geschmack!

**Grundzutaten: Menge: je 1 Tasse – beliebige Mischung**

<b>Ganze Nüsse</b>	<b>Mehl</b>	<b>Getreide</b>	<b>Andere trockene Zutaten</b>
Cashewkerne	Mandelmehl	Haferflocken	Sonnenblumenkerne
Mandelkerne	Haselnussmehl	Quinoaflocken	Kürbiskerne
Walnusskerne	Hafermehl	Dinkelflocken	Kokosraspel
Pistazien	Kokosnussmehl	Mehrkornflocken	Chiasamen
Paranüsse	Kichererbsenmehl	Weizenflocken	Leinsamen
Pekannüsse	Bananenmehl	Roggenflocken	Sesam
Haselnüsse	...	...	...
Usw.			

### **ERSTES PLUS**

**Trockenfrüchte zum Binden: Menge: eine dreiviertel Tasse –  
beliebige Mischung z.B.**

Datteln

Pflaumen

Rosinen

Feigen

Aprikosen

Cranberries

# Energy Balls – die gesunde Leckerei!

©www.ernaehrungsberatung-pfrommer.de

## ZWEITES PLUS

**Nuss- oder Körnermus: Menge: eine viertel Tasse insgesamt**

**(entfällt, wenn Du die Trockenfrüchte vorher eingeweicht hast – dann 1:1)**

Mandelmus	Sonnenblumenmus	Haselnussmus
Erdnussmus	Walnussmus	.....
Thahin (Sesammus)	Cashewmus	....

## DRITTES PLUS

**Gewürze (nach Belieben)**

Zimt, Vanille, Zitronenschale, Meersalz, Orangenöl, gemahlener Ingwer, Tonkabohne...

## Zubereitung:

Alles zusammen in einen Mixer zerkleinern und Kugeln beliebiger Größe daraus rollen!

**Zum Wälzen:**

- Gehackte Nüsse
- Kokosraspel
- Kakaonibs oder -pulver
- Sesam
- Mohn
- Chiasamen.....

# Energy Balls – die gesunde Leckerei!

©www.ernaehrungsberatung-pfrommer.de

## Und hier noch Deine Rezepte für den Schnellstart!

### Mixed Balls mit Kokos und Schoko

#### Zutaten:

20 g	getrocknete Feigen
50 g	getrocknete Aprikosen
3 EL	Kokosnussöl
150 g	gemahlene Mandeln
80 g	Haferflocken
50 g	Kokosraspeln
30 g	Backkakao

#### Zubereitung:

- Feigen und Aprikosen klein schneiden. Kokosöl (meist ja fest) in einem Topf schmelzen lassen.
- Alle Zutaten in einem Mixer zerkleinern, bis eine homogene Masse entsteht. Unbedingt lang genug mixen, bis der Teig ölig wird und sich zu einem Klumpen formt (gilt für alle Rezepte)
- Pro Bällchen einen Teelöffel der Masse mit den Händen zu Kugeln formen. In einem luftdichten Gefäß aufbewahren und kaltstellen.
- So halten sich Deine Energy Balls länger (im Kühlschrank etwa eine Woche, im Gefrierfach etwa 4 Wochen)!

# Energy Balls – die gesunde Leckerei!

©www.ernaehrungsberatung-pfrommer.de

## Energy Balls mit Walnüssen und Zimt

### Zutaten:

290 g	Datteln, entsteint
200 g	Walnusskerne
40 g	Mandelmus oder anderes Nussmus
1 Prise	Meersalz
1 TL	Zimt
30 g	Kokosraspeln zum Wälzen

### Zubereitung:

- Falls die Datteln sehr hart sind, vor der Zubereitung 30 min in heißes Wasser einlegen und ausdrücken.
- Alle Zutaten in einen Mixer geben, bis ein homogener Teig entsteht – klebrig und nicht zu trocken.
- Mit feuchten Händen 18 Kugeln formen und in Kokosnussraspeln wälzen.

# Energy Balls – die gesunde Leckerei!

©www.ernaehrungsberatung-pfrommer.de

## Schnelle Energy Balls:

### **Zutaten:**

100 g	gehackte Mandeln (blanchiert)
180 g	Datteln
2 EL	Kakaopulver
Etwas	Vanilleextrakt
1 Prise	Salz

### **Zubereitung:**

- Gehackte Nüsse, Datteln, Kakao, Vanilleextrakt und Salz in einen Mixer oder Multi-Zerkleinerer geben – gut durchmischen.
- Mit einem Esslöffel oder Teelöffel je nachdem wie groß Deine Energy Balls werden sollen Masse herausnehmen mit den Händen etwas zusammendrücken und zu Kugeln formen.
- Luftdicht und kalt aufbewahren.



# Energy Balls – die gesunde Leckerei!

©www.ernaehrungsberatung-pfrommer.de

## Energy Balls mit Erdnussmus und Haferflocken

### Zutaten:

2 Tassen	Haferflocken
1 Tasse	Erdnussmus
Halbe Tasse	Honig
Dreiviertel Tasse	Kokosraspel

### Zubereitung:

- Haferflocken, Erdnussmus und Honig zu einem Teig verkneten
- Gleich große Kugeln formen
- In Kokosraspeln wälzen
- In luftdichtem Behälter kalt lagern!

### Abwandlung für Sportler:

**Statt Mehl** lassen sich die Energy Balls mit **Proteinpulver** zubereiten – genau richtig für den Sportler in uns 😊

Das sind dann **POWER BALLS** 😊 oder auch **PROTEIN BALLS**

**Dafür auf der folgenden Seite noch ein Rezept:**

# Energy Balls – die gesunde Leckerei!

©www.ernaehrungsberatung-pfrommer.de

## Haferflocken-Zimt Protein Power Balls

### Zutaten:

100 g	Haferflocken
30 g	Proteinpulver z.B. Vanille, Kakao
30 g	Nussmus z.B. Mandelmus
1 EL	Chiasamen
3 EL	Honig oder Ahornsirup
30 g	Rosinen
0,5 TL	Zimt

### Zubereitung:

- Alle „trockenen“ Zutaten miteinander in eine Schüssel geben und vermengen, also Haferflocken, Proteinpulver, Zimt und Chia Samen.
- Dann das Nussmus und den Honig/Ahornsirup dazugeben und mit einer Gabel oder Löffel vermengen
- Ist die Masse noch zu trocken, nach und nach (1 TL) Wasser zugeben
- Zum Schluss noch die Rosinen unterheben
- Kleine Bällchen formen und in einem luftdichten Behälter kaltstellen.

# Energy Balls – die gesunde Leckerei!

©www.ernaehrungsberatung-pfrommer.de

So, ich hoffe Du kommst gleich in die Umsetzung für Deinen neuen Lieblingsnack 😊

**Geheimtipp:** Demnächst kommt ein **neues Freebie** raus 😊 Ein **kostenloser Ernährungsplan für DEINEN Neustart in Sachen Ernährung und Abnehmen** (oder auch nur gesund essen 😊)

Bleib dran! Folge mir gerne auf Instagram und hole Dir Deine wertvollen Tipps ab.

Du hast noch Fragen oder möchtest ein Gespräch buchen, welches von **Deiner Krankenkasse bezuschusst oder sogar erstattet wird?** Dann mach Dich mit mir auf den Weg! Ich begleite Dich gerne auf dem **Weg zu Deinem schlankeren Ich!**

## Kontakt:

[ernaehrungsberatung-pfrommer@gmail.com](mailto:ernaehrungsberatung-pfrommer@gmail.com)

Handy: **0176 38662731**, gerne auch whatsapp oder Telegram 😊

Bis ganz bald!

Deine Simone



