

Knuspertaler für Zwischendurch

Zutaten

100 g Datteln
2 super matschige Bananen
50 ml Wasser (evtl. etwas mehr)
60 g Kokosöl
220 g Dinkelvollkornmehl
50 g gemahlene Mandeln oder Walnüsse
½ TL Backpulver
1 TL Mark einer Vanilleschote
Eine gute Prise Zimt und Kurkuma

Viel Spaß beim Backen

Zubereitung

Backofen auf 160 Grad vorheizen. Datteln halbieren und 30 Minuten in warmes Wasser einweichen, anschließend mit dem Mixer pürieren.
Kokosöl schmelzen.
Mehl, Mandeln, Backpulver, Vanille und Gewürze vermischen.
Kokosöl dazugeben und gut kneten.
Aus der Masse Röllchen formen und für eine Stunde (oder auch länger, wenn was dazwischenkommt) in den Kühlschrank stellen.
Scheiben aus den Röllchen schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.
20 Minuten backen.

Um ein gutes Ergebnis zu bekommen, gehört ein bisschen Gefühl dazu.



...(ANDERS) NACHGEDACHT

Wofür bist du heute dankbar?

Dankbarkeit macht gesund und glücklich - das ist wissenschaftlich bewiesen.

Eine gute Möglichkeit:

Schreibe jeden Abend drei Dinge auf, für die du an diesem Tag dankbar bist.

Gerade im Herbst, wenn viele eine etwas trübere Stimmung bekommen, hilft die Dankbarkeitsbrille, den Blick auf das Positive zu richten.



Bewegung - Entspannung - Achtsamkeit mit moving

5 Übungen für 5 ruhige Minuten.
Scanne den Code oder klicke auf das Symbol.

