



Keep it SIMPLE  
NADJA BLATTNER



# SNACK- PREP

DIE EINKAUFLISTE  
ZUM KURS

# DIE ZUTATEN



Hier erhältst du eine **Gesamtaufstellung** an Zutaten, die du für alle vier gemeinsamen Snack-Preps brauchst. Drunter sind außerdem Ideen, wie du einzelne Zutaten austauschen könntest. Diese Zutaten kannst du dann entweder zusätzlich einkaufen, damit du bei der Zubereitung flexibel bist und spontan nach Lust und Laune ergänzen kannst oder du kannst sie natürlich als Ersatz für bestimmte Zutaten verwenden. Es handelt sich alles um **“Basis-Zutaten”**, die du vielfältig für viele Rezepte und Gerichte verwenden kannst. Schnick-Schnack gibts bei “keep it SIMPLE” nicht.

*Die Mengen orientieren sich am Bedarf von 1-2 Personen. Es ergibt ca 1 Kuchen / 10 Muffins / 10 Kekse / 10 Energyballs. Du kannst entsprechend aufstocken, wenn ihr mehrere Personen seid oder dich erstmal mit der Menge rantasten.*

## Einkaufsliste:

300 g Beeren (gefroren oder frisch)  
150 g Apfelmus  
100 g Datteln entsteint  
200 g Haferflocken  
200 g gemahlene Mandeln  
50 g Sonnenblumenkerne  
50 g Rosinen (oder Cranberrys)  
50 g Kokosflocken  
50 g Kokosöl  
Zimt, Vanille

3 Eier (*veganer Ersatz wären zB Flohsamenschalen oder Banane*)  
100 g Erythrit  
50 g Backkakao  
100 g Hafermehl  
100 g Mandelmehl  
1 TL Backpulver  
25 g Zartbitterschokolade  
2 EL Nussmus  
2 EL Speisestärke



## DIE ABWANDLUNGEN:

statt Apfelmus	→	Birnenmark, Apfel-Aprikosenmark, Quittenmus
statt Haferflocken	→	Buchweizenflocken, Hirseflocken, Dinkelflocken
statt Mandeln	→	Haselnüsse, Walnüsse
statt Sonnenblumenkerne	→	Kürbiskerne, Leinsamen, Chiasamen, Sesam
statt Rosinen	→	Cranberrys, Goji-Beeren, Sauerkirschen
statt Kokosöl	→	Bio-Butter
statt Erythrit	→	Xylit, Stevia, Honig, Dattelpulver