



EIN DANKBAR REZEPT

# Kategorie Paleo

Dr. Sebastian Steinemann



Instagram

@mindful.plate





# Kirsche Pistazie

## Dankbar

Menge: 5 Riegel zu 60 g ▪ Kosten je Riegel: 1,40 € ▪ Protein je Riegel: 15,1 g



## Zutaten

61 g Datteln	7 g Kokosmehl
61 g Pistazien	13 g Leinsamen
51 g Kirschen	1 MSP Salz
51 g Mandeln	1 EL Zitronensaft
57 g Protein	

## Vorgehen

- Stell die Pfanne auf den Herd und mittlere Stufe. Hacke Pistazien und Mandeln grob und gib sie in die Pfanne. Röste sie goldbraun. Vorsicht, wenn die Pfanne heiß ist geht es schnell und Du musst das Röstgut häufiger wenden.
- Wiege die Zutaten Kirsche und Leinsamen ab und stelle circa ein Drittel dieser Zutaten beiseite. Dasselbe gilt für die nun gerösteten Pistazien und Mandeln, hiervon stellst Du auch ein Drittel beiseite.
- Gib die kompletten Datteln und den größeren Teil der Kirschen in den Food Prozessor und zerhacke die Früchte.
- Gib den größeren Teil der Pistazien und Mandeln ebenfalls dazu und zerhacke die Masse mit mehreren Pulsen oder für ein paar Sekunden durchgehend.
- Mahle den größeren Teil der Leinsamen in deiner Mühle mehlig fein. Gib das Mahlgut in den Food Prozessor.



- Gib nun auch das Proteinpulver, den Zitronensaft, das Kokosmehl und eine Messerspitze Salz in den Prozessor.
- Wenn Du eine Staubwolke vermeiden möchtest, kannst Du die Zutaten zuerst vorsichtig mit einem Löffel vermengen, bevor Du mit dem Food Prozessor eine Masse formst. Es kann sein, dass Du die Masse ein paarmal von Wand und Boden nach unten kratzen musst, um sie wieder mixen zu können.
- Wenn die Masse einigermaßen homogen ist, hacke die beiseite gestellten Mandeln, Pistazien, Kirschen und Leinsamen grob und gib sie hinzu. Mische dann die Masse mit einem Löffel oder Schaber fertig. Jetzt nutzt Du den Food Prozessor nichtmehr, um den Crunch der beiseite gestellten Zutaten zu erhalten.
- Nun solltest Du wahrscheinlich noch die Feuchtigkeit anpassen. Wenn die Masse nicht verteilbar ist, dann ist sie zu feucht. Wenn sie sich nicht zu einer Einheit verbindet und bröselig bleibt, ist sie zu trocken. Am besten nimmst Du dafür Wasser oder Proteinpulver.
- Das war es! Nun verteilst Du die Masse gleichmäßig auf deine Form, presst sie sorgfältig und stellst alles über Nacht oder für ein paar Stunden kalt.





# Makronährstoffe

Nährwerte je 100 g Riegel

Kohlenhydrate	30,7 g
Fett	21,0 g
Protein	25,1 g
Energie	430 Kcal

## Das komplette E-Book

Das komplette Ebook, wovon Du hiermit das Preview mit einem Riegel erhalten hast, enthält sieben Kategorien mit jeweils fünf Riegeln.

Insgesamt enthält es 35 Proteinriegel in den Kategorien Low Carb, Keto, Paleo, Superfood, High Carb Low Fat, Diät und Bessere Süßigkeit und zusätzliche Extras wie verschiedene Rezepte für Toppings.

### **Hast Du Interesse am gesamten DANKBARs E-Book mit allen 35 Riegel-Rezepten?**

Dann habe ich hier (klick) ausführlichere Einblicke für dich. Und du kannst dir jetzt schon einen Starter-Vorteil sichern!

Mit appetitlichen Grüßen  
Sebastian





# WICHTIGER HINWEIS FÜR EINMALIGES GESCHENK

Für noch mehr Protein Power: Hol dir den aktuell  
kostenlosen Video-Kurs auf meiner Seite  
Mindfulplate.de. Du brauchst nichts weiter, als dich  
kostenlos zu registrieren und du kannst direkt  
loslegen. ZUM KURS (klick)

\*Kostenloser\* **Begleitkurs** zu  
meinem Buch *Pflanzliche  
Protein Power*

Dieser Kurs zielt mehr auf die praktische Anwendung der  
Pflanzlichen-Protein-Power-Methode im Alltag ab. Fast 60  
min Video- und viel Zusatzmaterial helfen Dir, die  
praktischen Aspekte deiner pflanzlichen Ernährung auf das  
nächste Level zu heben.



**Zum Kurs**

