

Bratapfel „Winterzauber“

Dieses Bratapfelrezept verzaubert nicht nur durch seine **Extraportion Eiweiß**.

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Äpfel
- 1 SANA-PRO P REMIUM EIWEISSRIEGEL Winterzauber
- 2 EL Walnüsse gehackt
- 1 TL Zimt
- 2 gehäufte TL Marmelade (z. B. Zwetschke oder Waldfrucht)
- 500 ml Milch (1,5 % Fett)
- 1 EL SANA-PRO AUFBAU Vanille



Zubereitung

Von den Äpfeln einen Deckel abschneiden und das Kerngehäuse ausstechen. Riegel fein raspeln und mit Marmelade, Zimt und Nüssen vermischen. Äpfel damit füllen, Deckel wieder draufsetzen und im Backofen bei 180 °C ca. 20 Min. backen.

In der Zwischenzeit eine kalte Vanillesoße aus Milch und SANA-PRO AUFBAU Vanille im Shaker zubereiten.

Äpfel auf einem Teller anrichten und mit Vanillesoße übergießen.

Nährwertangaben pro Portion

Energie: 247 kcal / 1.034 kJ

Eiweiß: 20,6 g | Fett: 6,8 g | Kohlenhydrate: 29,5 g | Ballaststoffe: 5,5 g

Guten Appetit!



Bestellmöglichkeit: www.bodymed-webshop.com und beratung@eat2day.at
www.bodymed-webshop.com/Produktserien/SANA-PRO-PREMIUM/

Bei der Bestellung im Webshop bitte **Bodymed-Center Eat2day** angeben!

Weihnachtskekse

Die niedlich **gesunde Verführung** auf dem Keksteller - diese Kekse müssen Sie einfach probieren!

Zutaten

für ca. 80 Plätzchen – je nach Größe der Ausstechform

- 150 g Butter (alternativ Margarine)
- 100 g Stevia-Süße
- 2 Eier
- 60 g Dinkelvollkornmehl
- 6 Portionsbeutel SANA-FIT PREMIUM (135 g) – wir empfehlen Vanille
- 1 TL Spekulatiusgewürz oder Zimt – je nach Geschmack
- ½ Pck. Backpulver

Zubereitung

Butter mit dem Handmixer verrühren und mit Eiern und Stevia-Süße aufschlagen. Mehl mit dem Backpulver vermischen und zusammen mit SANA-FIT PREMIUM und dem Gewürz nach und nach unterrühren. Den Teig kneten und im Kühlschrank ein paar Stunden (oder über Nacht) ruhen lassen, damit er sich leichter verarbeiten lässt.

Teig ausrollen (am besten auf einer Silikon-Dauerbackmatte), Mehl zum Ausrollen nur sparsam verwenden. Plätzchen ausstechen und bei 200 Grad (180 Grad Umluft) ca. 10 Min. backen bis die Ränder leicht braun sind.

Tipps

Den Teig unter Klarsichtfolie ausrollen, dann bleibt am Nudelholz kein Teig hängen.



Bestellmöglichkeit: www.bodymed-webshop.com und beratung@eat2day.at
www.bodymed-webshop.com/Produktserien/SANA-FIT-PREMIUM/SANA-FIT-PREMIUM-Classic-cremig-450-g.html

Bei der Bestellung im Webshop bitte **Bodymed-Center Eat2day** angeben!

Himbeeren - Spekulatius - Tiramisu

Weihnachtlicher Genuss für Ihre Sinne -
bei diesem Rezept bleiben garantiert keine Wünsche offen!

Zutaten für 6 Personen

250 g Spekulatius
Etwas Amaretto oder Schokoladenlikör
60 g (2 Portionsbeutel) SANA-PRO PREMIUM CREMESPEISE
Vanille mit Schokoraseln und / oder Mousse au Chocolat
400 ml Milch (1,5 % Fett)
250 g Mascarpone
350 g Tiefkühlhimbeeren
etwas dunkles, ungesüßtes Kakaopulver,
Zimtpulver

Zubereitung

Die Hälfte der Himbeeren in eine mittelgroße Auflaufform geben, mit Spekulatius bedecken. EWEISSREICHE CREMESPEISE und Milch mit einem Handrührgerät cremig schlagen. Mascarpone und etwas Amaretto bzw. Schokoladenlikör unterrühren bis die Masse sämig ist (wer es nicht so fest mag, kann einen Teil der Mascarpone durch Naturjoghurt mit 1,5% Fett ersetzen).

Wer beide Sorten – Vanille und Mousse au Chocolat – benutzen möchte, jede Sorte mit der Hälfte der angegebenen Menge an Milch und Mascarpone anrühren.

Einen Teil der Masse (bzw. die EWEISSREICHE CREMESPEISE Mousse au Chocolat) über die Schicht Spekulatius geben. Diese drei Schichten nochmals wiederholen, als letzte Schicht SANA-PRO EWEISSREICHE CREMESPEISE (Vanille mit Schokoraseln).

Im Kühlschrank ein paar Stunden durchziehen lassen.
Vor dem Servieren mit dunklem Kakaopulver und Zimt bestäuben.



Bestellmöglichkeit: www.bodymed-webshop.com und beratung@eat2day.at
www.bodymed-webshop.com/Produktserien/SANA-PRO-PREMIUM/SANA-PRO-PREMIUM-CREMESPEISE.html

Bei der Bestellung im Webshop bitte **Bodymed-Center Eat2day** angeben!

Winterpunsch

Der Winterpunsch zum Verlieben!
Wenig Kohlenhydrate und eine **Extraportion Eiweiß** sind sein Geheimnis!

Zutaten

0,75 Liter stilles Wasser
0,25 Liter Orangensaft
1 Esslöffel SANA-PRO BEAUTY DRINK (je nach Geschmack)
Saft einer halben Zitrone
1/2 Teelöffel gemahlene Zimt
4 Scheiben einer Orange
3 ganze Nelken

Zubereitung

Lauwarmes Wasser in einen Kochtopf füllen.
SANA-PRO BEAUTY DRINK mit einem Schneebesen ins Wasser einrühren.
Orangen- und Zitronensaft, Zimt, Nelken sowie die frischen Orangenscheiben dazugeben.
Das Ganze bei mittlerer Temperatur erhitzen.
Anstelle der angegebenen Gewürze können auch zwei Päckchen Glühweingewürz verwendet werden.



Bestellmöglichkeit: www.bodymed-webshop.com und beratung@eat2day.at
<https://www.bodymed-webshop.com/Produktserien/SANA-PRO-Gelatinedrinks/SANA-PRO-BEAUTY-DRINK.html>

Bei der Bestellung im Webshop bitte **Bodymed-Center Eat2day** angeben!