



MY RECIPE BOOK



BANANENBROT

 1 Brot

 15 Min.

Zutaten

3 reife Bananen
200g Dinkelmehl
1 TL Zimt
100g Apfelmus ohne
zugewaschenen Zucker
1/2 Pck. Backpulver
2 Eier
50g gehackte Walnüsse

Tipps:

- Vor dem Anschneiden gut auskühlen lassen
- Gut aufbewahrt hält das Brot ca. 1 Woche
- Einfrieren funktioniert auch sehr gut

Zubereitung

1. Bananen schälen, zum Apfelmus dazugeben und gut zerdrücken. Eier zugeben und schaumig schlagen.
2. Dinkelmehl, Backpulver und Zimt mischen, zum Bananen-Apfel-Ei-Brei geben und kurz, gut verrühren.
3. Zum Schluss die gehackten Walnüsse unterheben und alles in eine gefettete Form geben.
4. Bei 180°C bei Ober-/ Unterhitze ca. 45 Min. backen.

Chefkoch.de. (2015). *Bananenbrot ohne extra Fett und Zucker.*

<https://www.chefkoch.de/rezepte/2733891425789452/Bananenbrot-ohne-extra-Fett-und-Zucker.html>





CHIAPUDDING

 2 Portionen  5 Min.

Zutaten

Grundrezept für Pudding:

- 60g Chia-Samen
- 400ml Kokosdrink
- 2 TL Ahornsirup

Für das Topping:

- 150g Himbeeren
- 1 Handvoll Blaubeeren
- 1 EL Kokosflocken

TIPP: Am Vorabend zubereiten und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.



Zubereitung

1. Chia-Samen in eine Schüssel geben und mit der Kokosmilch und 1 TL Ahornsirup verrühren.
2. In Dessertgläser oder in ein verschliessbares Gefäss füllen. Mind. 2h im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Vor dem Servieren die Himbeeren mit dem restlichen Ahornsirup in eine kleine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken oder pürieren.
4. Chia-Pudding aus dem Kühlschrank nehmen und die Himbeersauce gleichmässig darauf verteilen. Mit den restlichen Himbeeren, Blaubeeren und Kokosflocken toppen und geniessen.



APFELKUCHEN



1 Kuchen



35 Min.

Zutaten

Vorbereitung (ca. 2-3 Stunden)

200g Datteln ohne Stein
200ml heisses Wasser

Für den Apfelkuchen:

350g Apfel
150g weiche Butter
3 Eier
225g Weizenmehl
2,5 TL Backpulver
1 TL Zimt
30g gestiftete Mandeln

TIPP: Alternativ können auch weiche Datteln verwendet werden. Diese müssen nicht vorher quellen und können direkt püriert werden.



Zubereitung

1. 2-3 Stunden vor dem Backen die Datteln in eine kleine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen. 2-3 Stunden quellen lassen. Das restliche Wasser abgiessen und die Datteln zu einem feinen Mus pürieren.
2. Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Eine Springform mit Butter einfetten und mit etwas Mehl bestreuen. Äpfel waschen und trocknen. Apfel schälen. Dann die Äpfel klein scheiden.
3. Für den Rührteig, die weiche Butter cremig rühren, die Eier und das Dattelmus dazugeben und alles cremig rühren. Die trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen und dazugeben. Alles zu einem geschmeidigen Teig rühren. Die Hälfte der Apfelstücke unterheben.
4. Den Teig in die vorbereitete Springform geben und die restlichen Apfelstücke darauf verteilen. Gestiftete Mandeln darüber streuen. Den Kuchen 40 Minuten backen.



BANANEN PANCAKES

 2 Personen  15 Min.

Zutaten

- 3 Eier
- 200g Skyr
- 1 TL Zimt
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 reife Banane
- 100g Dinkelmehl
- 1 TL Backpulver
- 100ml Milch
- 25g Haferflocken

Tipp: Pancakes mit Früchten und/oder Zimt servieren



Zubereitung

1. Banane mit einer Gabel zerdrücken, die Eier schaumig schlagen. Skyr und Bananen unterrühren.
2. Dinkelmehl, Backpulver, Haferflocken und Zimt unterrühren. Die Milch dazugeben und den Teig einige Minuten quellen lassen.
3. Die Pancakes von beiden Seiten mit etwas Kokosfett anbraten.
4. Die Pancakes wenden, wenn die Oberseite nicht mehr flüssig ist und sich leichte Blasen gebildet haben.



BANANEN HIMBEERE RIEGEL

 6 Stück

 20 Min.

Zutaten

1 reife Banane
1 EL Pflanzenöl
1 Ei
100 g Haferflocken
20 g gemahlene Mandeln
1 TL Backpulver
1 TL Zimt
1 Prise Salz
100 g TK-Himbeeren

Zubereitung

1. Den Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen.
2. Die Banane mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Öl und dem Ei vermischen.
3. Haferflocken, Mandeln, Zimt, Backpulver und Salz dazugeben und verrühren. Zum Schluss die tiefgekühlten Himbeeren unterheben.
4. Die Masse ca. 1 cm dick auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen.
5. Die Riegel für 20-22 Minuten backen.
6. Abkühlen lassen und in Stücke oder Riegel schneiden.





DÖNER MIT TRUTENSCHINKEN

 1 Stück

 10 Min.

Zutaten

100g Putenbrustscheiben
1 Pita-Tasche
1Stk Gurke
1 Tomate
1Stk Zwiebel
1/2 Romana-Salat
etwas Hähnchen-Gewürz
Döner-Sauce:
50g Joghurt
1 Knoblauchzehe
1 Stk Zwiebel
Petersilie
etwas Salz und Pfeffer

Tipp: Der Fitness-Döner kann nach Belieben mit etwas Feta bestreut werden!



Zubereitung

1. Die Putenbrustscheiben in Stücke schneiden und in einer Pfanne ca. 10 Minuten anbraten.
2. In der Zwischenzeit das Gemüse waschen, die Zwiebel schälen und alles in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Zwiebel, Knoblauch und Petersilie hacken und mit dem Joghurt zu einer Sauce verrühren.
4. Das Fleisch mit dem Hähnchengewürz und die Knoblauchsauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Pitatasche im Toaster erhitzen, aufschneiden und mit den Zutaten füllen - fertig!



SCHÜTTEL PIZZA



2 Personen



15 Min.

Zutaten

- Rote Paprika 125 g
- ½ Bd. Zucchini
- ½ (75 g) Lauchzwiebel
- 70 g kleine Dose Mais.
- 300 g Skyr
- 3 Eier
- 150 g geriebener Käse (z.B.Gouda)
- 1 EL italienische Kräuter (getrocknet)

TIPP:

Die Schüttelpizza kann mit zusätzlichen Zutaten wie Schinken, Oliven oder Pilzen variiert werden. Sie eignet sich auch hervorragend zur Verwertung von Gemüseresten.

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Die Paprika in kleine Stücke schneiden. Die Zucchini ebenfalls klein würfeln. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Den Mais abtropfen lassen.
3. Skyr, Eier und geriebenen Käse in einer grossen Schüssel miteinander verquirlen. Paprika, Zucchini, Mais und Lauchzwiebeln dazugeben und unterheben. 1 EL italienische Kräuter zugeben und alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer bei Bedarf würzen.
4. Die Mischung (ca. 30 cm Durchmesser) auf das vorbereitete Backblech streichen.
5. Die Schüttelpizza im vorgeheizten Ofen für 30–35 Minuten backen. Vor dem Servieren ca. 5 Minuten abkühlen lassen.



Bühler, K. (o. D.). Schüttelpizza – die beste Low-Carb-Pizza!

<https://www.eatbetter.de/rezepte/schuettelpizza-die-beste-low-carb-pizza>



KAROTTEN NUGGETS

 12 Stück

 15 minutes

Zutaten

1 Ei Grösse M
50 g geriebener Käse
20 g Mehl
175 g Karotten (geschält
gewogen)
Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Zubereitung

1. Karotten schälen, fein raspeln und in einem Küchentuch ausdrücken.
2. Eier verquirlen, würzen und zu den geraspelten Karotten geben.
3. Mehl und Käse dazugeben und alles zu einer gleichmässigen Masse verrühren.
4. Mit den Händen kleine Nuggets formen, auf ein Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 12 Minuten backen.
5. Die Nuggets nach ca. 7-8 Minuten einmal wenden. (Alternativ können die Nuggets auch in der Pfanne zubereitet werden).





BURGER

 4 Portionen  45 Min.

Zutaten

Cloud Bread:
4 Eier
200g Frischkäse
1/2 Backpulver
1 Prise Salz
Pfeffer aus der Mühle
2 EL Mohn
Hackfleisch-Pattie:
400g Hackfleisch
100g Frischkäse
3EL Haferflocken
1EL Senf
1 Schalotte
1 Petersilie
Garnitur:
Kopfsalat
2 Tomaten, in Scheiben
1/4 Gurke
100g Crème fraîche mit Kräutern

Zubereitung

1. Cloud Bread: Backofen auf 150 °C Heissluft/Umluft (170 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Eier trennen, Eiweiss und Eigelb in eine Schüssel geben. Frischkäse zum Eigelb geben und zu einer cremigen Masse verrühren
2. Backpulver und Salz zum Eiweiss geben und steif schlagen. Eischnee vorsichtig unter die Eigelb-Frischkäse-Masse unterheben.
3. Aus dem Teig mit einem Löffel 12 Rondellen von ca. 8 cm Durchmesser auf das vorbereitete Blech geben, mit Mohn bestreuen. In der Mitte des vorgeheizten Ofens 15-20 Minuten hellbraun backen. Herausnehmen, auskühlen lassen.
4. Burger: Hackfleisch mit den restlichen Zutaten gut verkneten, 4 Burger formen und in der heissen Bratbutter beidseitig je 5-6 Minuten braten.
5. Je 1 Cloud Bread auf einen Teller legen, mit Salat, Hamburger, Tomaten, Gurken, Crème fraîche und Microgreens belegen, mit Cloud Bread abschliessen und servieren.

Swissmilk. (o. D.). *Cloud Bread Burger (Low Carb)*.

https://www.swissmilk.ch/de/rezepte-kochideen/rezepte/SM2019_LOWC_21/cloud-bread-burger-low-carb/



GEMÜSE MUFFINS



12 Stück



15 Min.

Zutaten

2 Karotten, gewürfelt
50 g tiefgekühlte Erbsen
100 g Lauch, feine Streife
1 EL Butter
Pfeffer
250 g Mehl
1 TL Salz
2 TL Backpulver
75 g geriebener Gruyère
180 g Joghurt nature
2 Eier

Zubereitung

1. Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen (Heissluft 180°C).
2. Gemüse in Butter andünsten, würzen.
3. Mehl, Salz, Backpulver und Käse in einer Schüssel mischen. Joghurt und Eier zugeben, zu einem glatten Teig verarbeiten. Ausgekühltes Gemüse untermischen.
4. Teig in die vorbereitete Muffinform füllen. In der Mitte des vorgeheizten Ofens 25-30 Minuten backen.





PROTEIN BROWNIES

 10.Stück

 15 Min.

Zutaten

- 30 g Proteinpulver, Schoko
 - 2 dl Milch
 - 150 g High Protein Choco
Pudding
 - 100 g dunkle Schokolade,
geschmolzen
 - 60 g Mehl
 - 2 TL Backpulver
 - 2 EL Kakaopulver
 - 30 g dunkle Schokolade
 - 75 g Nüsse, gehackt
-

Zubereitung

1. Ofen auf 160°C Heissluft (180°C Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Proteinpulver mit der Milch gut verrühren. Pudding und geschmolzene Schokolade unterrühren.
3. Mehl, Back- und Kakaopulver, Schokolade und Nüsse unterrühren. In die vorbereitete Form füllen.
4. In der unteren Hälfte des vorgeheizten Ofens 30-35 Minuten backen. Herausnehmen und in der Form auskühlen lassen. In Stücke schneiden.





POWERBALLS



25 Stück



40 Min.

Zutaten

- 200 g geschälte, gemahlene Mandeln
 - 100 g getrocknete Feigen
 - 50 g Datteln, entkernt
 - 25 g Cranberries
 - 10 g Ingwer, frisch gerieben
 - 1 Bio-Zitrone, abgeriebene Schale und einige Tropfen Saft
 - ½ EL Kurkuma
 - 50 g Butter, in Stücken
 - Etwas Wasser
-

Zubereitung

1. Mandeln mit Feigen, Datteln, Cranberries, Ingwer und Zitronenschale im Cutter oder in einem leistungsstarken Mixer fein hacken, so dass es eine Masse gibt, die zusammenhält. Kurkuma und Butter zugeben, kurz verrühren. Eventuell mit etwas Wasser aufweichen.
2. Aus der Masse nussgrosse Kugeln formen und nach Belieben in Kurkuma, Kakao, Kakaonibs, Nüssen oder Popcorn wenden und bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren.





CHEESECAKE



1 Kuchen



20 Min.

Zutaten

1000g Magerquark
400g griechischer Joghurt
350g Frischkäse
125g Birkenzucker
3 Eier
2Pck. Vanillepuddingpulver
1/2 Zitrone
1TL Puderzucker
1 Handvoll frische Blaubeeren



Zubereitung

1. Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Eine Springform (Ø 26 cm) mit Butter einfetten und mit etwas Weichweizengrieß ausstreuen. Den Boden der Springform mit Alufolie auslegen, damit kein Wasser eindringen kann.
2. Magerquark, Joghurt, Frischkäse und Birkenzucker kurz verrühren, dann nach und nach die Eier unterrühren. Vanillepuddingpulver, Zitronensaft und -schale zugeben und zu einer glatten Masse verrühren.
3. Die Käsekuchenmasse in die Springform füllen und die Form auf ein tiefes Backblech oder in eine tiefe Auflaufform stellen. Das Blech mit Wasser füllen, so dass die Form etwa zu zwei Dritteln im Wasser steht.
4. Quarkkuchen ohne Mehl und Zucker im vorgeheizten Backofen ca. 50 Minuten backen und anschließend mindestens 1 Stunde abkühlen lassen. Den Käsekuchen mit einem Palettenmesser vom Rand der Form lösen. Den zuckerfreien Käsekuchen weitere 2-3 Stunden kühl stellen.

Einfach Backen. (o. D.). Käsekuchen ohne Zucker – das beste Rezept.

<https://www.einfachbacken.de/rezepte/kaesekuchen-ohne-zucker-das-beste-rezept>



LILA KARTOFFELCHIPS



2 Portionen



15 Min.

Zutaten

200g festkochende blaue
Kartoffeln
2TL. Salz
2TL. Paprikapulver
2TL. Rapsöl



Zubereitung

1. Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Kartoffeln mit der Schale waschen und gut abtrocknen. Mit einem Kartoffelschneider in sehr dünne Scheiben schneiden.
3. Kartoffeln mit Rapsöl, Salz und Paprikapulver in einer Schüssel mische
4. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 10-15 Minuten knusprig backen. Zwischendurch die Ofentür öffnen, damit die heiße Luft entweichen kann. Dadurch werden die Chips noch knuspriger.
5. Abkühlen lassen, bei Bedarf nochmals nachwürzen und geniessen

Gaumenfreundin. (2024). *Kartoffelchips selber machen*.
<https://www.gaumenfreundin.de/kartoffelchips-selber-machen/>

EAT SMARTER. (o. D.). *Lila Kartoffelchips*. <https://eatSMARTER.de/rezepte/lila-kartoffelchips>



BOUNTY RIEGEL



18 Riegel



15 Min.

Zutaten

200ml Kokosmilch light
200g Kokosflocken
200g Zartbitterschokolade
50g Proteinpulver



Zubereitung

1. Die Kokosmilch mit den Kokosraspeln in einer flachen Schüssel verrühren und eventuell noch etwas Eiweisspulver und Erythrit/Xylit dazugeben.
2. Die Kokosmasse vorerst zum Aushärten ca. 30 Minuten lang in die Gefriertruhe stellen.
3. Anschließend die Schokolade in einem Topf, einem Wasserbad oder kurz in der Mikrowelle schmelzen.
4. Aus der kalten Kokosmasse ca. 18 kleine Riegel formen und Riegel für Riegel mit der flüssigen Schokolade überziehen. Das geht am besten, wenn man jeden Riegel einzeln auf eine Gabel legt und mit einem Löffel übergiesst.
5. Nach weiteren 30 Minuten in die Gefriertruhe sind die knackig-kühlen Bounty Schokoriegel und fertig zum Verzehr!



FRUIT FRÜCHTEPUNCH

 4 Portionen  10 Min.

Zutaten

1l Traubensaft
1 unbehandelte Orange
1 Apfel
50g Zucker
10 getrocknete Pflaumen
10 getrocknete Aprikosen
1 Vanillenschote
2 Sternanis
5 Nelken

Zubereitung

1. Den Traubensaft in einen Topf geben. Die Orange heiss abwaschen, trocknen und in Scheiben schneiden. Den Apfel waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden.
2. Beides mit Zucker, Pflaumen, Aprikosen und aufgeschlitzter Vanille dazugeben. Die Gewürze in ein kleines Mulltuch geben, zu einem kleinen Beutelchen binden und in den Punsch hängen.
3. Erhitzen und ca. 10 Minuten warm ziehen lassen (nicht kochen!). Vom Herd nehmen, den Gewürzbeutel herausnehmen und Calvados unterrühren. Den Punsch mit den Früchten servieren.





WILD BERRY DREAMS

 1 Getränk  5 Min.

Zutaten

200ml Wild Berry (Schweppes)
20ml Mineralwasser
2 E gefrorene Beeren
2 Mint-Blätter
Eiswürfel

Zubereitung

1. Wild Berry in ein Glas füllen. Mit Mineralwasser auffüllen. Beeren, Minze und Eiswürfel dazugeben.





VIRGIN PINK HUGO

🍴 6 dl

🕒 10 Min.

Zutaten

1/2 Limette
4EL Holunderblüten- oder
Melissensirup
1 Flasche alkoholfreier Rosé-
Schaumwein à 7,5 dl
Eiswürfel

Zubereitung

1. Limette in feine Scheiben schneiden.
2. Sirup auf Gläser verteilen. Limette dazugeben. Mit alkoholfreiem Rosé-Schaumwein auffüllen.
3. Mit Eis und nach Belieben mit etwas Zitronenmelisse oder Minze servieren.



HIBISKUS MOCKTAIL

 4 Personen  15 minutes

Zutaten

- 250g Himbeeren
 - 1 Limette
 - 1EL flüssiger Honig
 - Eiswürfel
 - 4 Hibiskusblüten in Sirup
 - 600ml Soda
-



Zubereitung

1. Himbeeren auslesen, evtl. im kalten Wasserbad waschen (nur bei Himbeeren aus eigenem Anbau) und vorsichtig trocken tupfen. Limette halbieren, Saft auspressen.
2. Himbeeren, Limettensaft und Honig in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer fein pürieren. Himbeerpüree durch ein feines Sieb streichen und in einem Messbecher auffangen.
3. Himbeersaft auf vier Gläser (à ca. 200 ml) verteilen. Eiswürfel in die Gläser geben. Mit Soda auffüllen, mit einem Löffel umrühren. In jedes Glas eine Hibiskusblüte geben und den Mocktail servieren.



ZITRONEN INGWER ICE-TEA



1L



15 minutes

Zutaten

- 4 Teebeutel grüner Tee
 - 1 Liter Wasser
 - 1 Stück Ingwer (ca. 3 cm)
 - 1 Bio-Zitrone
-

Zubereitung

1. Den grünen Tee aufbrühen und abkühlen lassen.
2. Ingwer in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit Zitronenscheiben in den Tee geben.
3. Im Kühlschrank ziehen lassen und kalt genießen.



Literaturverzeichnis

- Burkhardt, L. (2021). *Karotten-Nuggets - herzhafter Snack*. Lieblingszwei. <https://www.lieblingszwei.de/karotten-nuggets/>
- Bühler, K. (o.D.). *Schüttelpizza - die beste Low-Carb-Pizza!* <https://www.eatbetter.de/rezepte/schuettelpizza-die-beste-low-carb-pizza>
- Chefkoch.de. (2015). *Bananenbrot ohne extra Fett und Zucker*. <https://www.chefkoch.de/rezepte/2733891425739452/Bananenbrot-ohne-extra-Fett-und-Zucker.html>
- EAT SMARTER. (o. D.). *Frucht-Punsch*. <https://eat-smarter.de/rezepte/frucht-punsch>
- EAT SMARTER. (o. D.). *Lila Kartoffelchips*. <https://eat-smarter.de/rezepte/lila-kartoffelchips>
- Einfach Backen. (o. D.). *Apfelkuchen ohne Zucker - super saftig!* In Einfach Backen. <https://www.einfachbacken.de/rezepte/apfelkuchen-ohne-zucker-super-saftig>
- Einfach Backen. (o. D.). *Käsekuchen ohne Zucker - das beste Rezept*. <https://www.einfachbacken.de/rezepte/kaesekuchen-ohne-zucker-das-beste-rezept>
- Einfach Kochen. (o.D.). *Chia Pudding - das beste schnelle Grundrezept*. In Einfach Kochen. <https://www.einfachkochen.de/rezepte/chia-pudding-das-beste-schnelle-grundrezept>
- Einfach Malene. (2024). *Bananen Pancakes - schnell & einfach für die ganze Familie*. <https://www.einfachmalene.de/bananen-pancakes/>
- FitnessFoodie.de. (o. D.). *Gesunder Fitness Döner (schnell und einfach)*. <https://www.fitnessfoodie.de/rezept/gesunder-fitness-doener-schnell-und-einfach/>
- FitnessFoodie.de. (o. D.). *Low Carb Bounty Schokoriegel selber machen (3 Zutaten)*. <https://www.fitnessfoodie.de/rezept/low-carb-bounty-schokoriegel-selber-machen-3-zutaten/>
- Gaumenfreundin. (2024). *Kartoffelchips selber machen*. <https://www.gaumenfreundin.de/kartoffelchips-selber-machen/>
- IT FOR FUN. (o. D.). *Himbeer-Hibiskus-Mocktail*. <https://www.fitforfun.de/rezepte/himbeer-hibiskus-mocktail>
- Junker, M. (o. D.). *Virgin Pink Hugo*. <https://mijusto.mijros.ch/de/rezepte/virgin-pink-hugo>
- Leckerschmecker. (2025). *Süße Bananen-Himbeer-Riegel mit Haferflocken, aber ohne Zucker*. <https://www.leckerschmecker.me/bananen-himbeer-riegel-ohne-zucker-a-a-suesse/63743511302912>
- Sinzenich, S. (2024). *Alkoholfreie Cocktails, die besten Rezepte*. Gaumenfreundin. <https://www.gaumenfreundin.de/vier-schnelle-alkoholfreie-cocktails/>
- Swissmilk. (o. D.). *Cloud Bread Burger (Low Carb)*. https://www.swissmilk.ch/de/rezepte-kochideen/rezepte/SM2019_LOWC_21/cloud-bread-burger-low-carb/
- Swissmilk. (o. D.). *Gemüse-Muffins*. https://www.swissmilk.ch/de/rezepte-kochideen/rezepte/PRB_ABC1997_24/gemuese-muffins/
- Swissmilk. (o. D.). *Powerballs (Stillkugeln)*. https://www.swissmilk.ch/de/rezepte-kochideen/rezepte/SM2019_DIVE_11/powerballs-stillkugeln/
- Swissmilk. (o. D.). *Protein-Brownies*. https://www.swissmilk.ch/de/rezepte-kochideen/rezepte/SM2024_PROT_03/protein-brownies/
- 7Tea. (2024). *Darum ist Eistee so gesund, ohne Zucker!* <https://7tea.de/blogs/7tea-blog/darum-ist-eistee-so-gesund-ohne-zucker>

Diese Rezeptbroschüre wurde im Rahmen einer Projektwoche von Studierenden der HF Gesundheit erstellt.

Enja Maria Pfammatter, Franziska Ziegler, Céline Holzer, Anika Tannast, Hannah Imboden, Linn Berchtold, Lisa-Marie Kohlbrenner, Sarina Arnold



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis



HÖHERE FACHSCHULE
Gesundheit Valais-Wallis