

MAIKE
KÖHLER



Selfcare

für frischgebackene

MAMMAS



GR
OH

REZEPT

GRÜNE ENERGIEKUGELN

Zutaten für ca. 10 Bällchen:

- 30 g Kokosraspeln
- 120 g gemahlene Mandeln
- 2 EL Matcha-Pulver
- 250 g geschälte Pistazien
- 6 Datteln (entkernt)

ZUBEREITUNG:

1. Kokosraspeln, 1 EL gemahlene Mandeln und 1 TL Matcha-Pulver in einer Schüssel vermengen.
2. Restliches Matcha-Pulver mit restlichen Mandeln, den Pistazien und Datteln mit dem Mixer zu einer Paste pürieren.
3. Die zähe Masse mit den Händen zu kleinen Kugeln rollen und in der Kokosmischung wenden.
4. In einer luftdichten Dose verwahren.



Matcha ist eine grüne Teesorte, stammt ursprünglich aus China und zählt heute zu den kostbarsten Teesorten Japans. Die Matcha-Teeblätter werden zu Pulver verarbeitet und enthalten viel Koffein. So macht Matcha wach und verbessert gleichzeitig Konzentration und Ausdauer. Echte Powerkugeln also! Aber Achtung: Besonders wenn du stillst, solltest du nicht alle zehn auf einmal essen ...
Auch wenn's schwerfällt!



CHECKLISTE

„GUTES FÜR DEINEN KÖRPER“

Ich habe heute ...



- auch etwas Gesundes gegessen.
- mal kurz zwischendrin die Augen zugemacht.
- 6 bis 8 Gläser Wasser oder ungesüßten Tee getrunken.
- beim Gehen den Bauchnabel eingezogen und auf meine Haltung geachtet.
- mir einen liebevollen Blick geschenkt.
- im Hund zum Boden geschaut.
- einmal bewusst geatmet.
- Frischluft getankt.



Wenn du drei oder vier Kreuze setzen kannst, ist das super. Das bedeutet, du hast heute gut für deinen Körper gesorgt. Wenn du weniger als drei gesetzt hast, nimm dir die offenen Punkte für morgen vor. Falls du nur ein oder kein Kreuz setzen kannst, empfehle ich dir heute wenigstens noch eine Gurkenmaske!