

**YUMMY MUMMY**  
BY MARIE

**REZEPTE**



**ÜBER 50 REZEPTE VON MARIE**

**FREI VON SYNTHETISCHEN SÜSSSTOFFEN UND ZUGESETZTEN ZUCKER FÜR DICH.**



# HAFTUNGSAUSSCHLUSS

# URHEBERRECHTSSCHUTZ

Dieses eBook wurde nach bestem Wissen und in größter Sorgfalt von den Autoren mit der Unterstützung ihrer Fachmitarbeiter verfasst. Die Angaben und Empfehlungen erfolgen ohne jegliche Garantie der Autoren. Die Autoren sowie die vertreibende Stelle und sonstige Verantwortliche dieses eBooks übernehmen keinerlei Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden aus der Anwendung der in diesem eBook erteilten Ratschläge oder Zubereitung der Speisen. Sie übernehmen auch keine Gewährleistung oder Verantwortung, ob ausdrücklich oder stillschweigend, für die Richtigkeit oder Vollständigkeit, Aktualität oder Nützlichkeit der dargestellten Meinungen, Ratschläge, Leistungen oder anderer Informationen, die in diesem eBook enthalten sind oder auf die verwiesen wird.

Druckfehler und Fehlinformationen können trotz sorgfältiger Kontrolle nicht ausgeschlossen werden. Das Werk einschließlich aller Inhalte ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Reproduktion und Übersetzung (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder andere Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, sind ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung der Autoren, untersagt.

# INHALT I

## SWEET'N'FLAVOUR VANILLA

Apfel-Zimt-Zupfbrot	11
Sesamkringel	12
Grieß-Oatmeal	13
Käsekuchen	14
Apfel-Keks-Küsschen	15
Joghurt-Wildberry-Schnecken	16
Mohn-Streuselkuchen	17
Apfelkuchen	18
Poffertjes	19
Pfirsich Crumble	20
Raffaello-Alternative	21
Pflaumenkuchen	22
Monkey Bread	23
Gesundes Kindercountry	24
Cheesecake	25
Hefezopf	26

## SWEET'N'FLAVOUR CHOCO

Nobake Carrotcake Pralinen	28
Date Bars	29

# INHALT 2

Schokocreme	30
Käsekuchen	31
Schoko-Bananabread	32
Raffaello-Alternative	33
Marzipankartoffeln	34
Gesundes Kindercountry	35
Cheesecake	36
„Nutella“	37
Yogurette-Biskuitrolle	38

## SWEET'N'FLAVOUR WILDBERRY

Joghurt-Wildberry-Schnecken	40
Raffaello-Alternative	41
Herzchenkranz	42
Yogurette-Biskuitrolle	43

## SWEET'N'FLAVOUR COCO WHITE CHOCO

Bounty-Creme	45
Haferflocken-Cookies	46
Zitronen-Cocos-Blondies	47



# INHALT 3

Pfirsich Crumble	48
Kokosmakronen	49
Raffaello-Creme	50
Streuseltaler	51
Bounty-Creme	52

## SWEET'N'FLAVOUR BUTTERMILK LEMON

Zitronen-Cocos-Blondies	54
Sommerdrink	55

## SWEET'N'FLAVOUR CINNAMON ROLL

Marzipankartoffeln	57
Monkey Bread	58
Stollen	59
Christmas Scharrn	60
Adventsbrötchen	61
Weckmänner	62
Carrotcake	63

## SWEET'N'FLAVOUR BRATAPFEL

Stollen	65
Adventsbrötchen	66

# INHALT 4

## SWEET'N'FLAVOUR VANILLA CHAI LATTE

Churros	68
Protein Chai Latte	69

## SWEET'N'FLAVOUR STRAWBERRY WHITE CHOCO

Softeis	71
Erdbeerhörnchen	72

## VEGAN HIGH PROTEIN BOWL

Vegane Pancakes	74
-----------------	----

## BAKE COOK DRINK PROTEIN NEUTRAL

Proteinpizza	76
Carrotcake	77
High-Protein-Brot	78
„Nutella“	79
Yogurette-Biskuitrolle	80
Donut Mini Pizzen	81
Brezel	82
Hefezopf	83
Streuseltaler	84

# INHALT 5

Champignon-Sahne-Sauce	85
High-Protein-Wraps	86
Churros	87
Easy-Cheesy-Knoblauch-Brötchen	88
Protein-Chai-Latte	89
Oriental Pan Bread	90
Snickers Brownie	91
Schokopizza	92
Softeis	93
Döner	94
Erdbeerhörnchen	95

## VEGAN BAKE COOK DRINK PROTEIN NEUTRAL

Proteinpizza	97
Carrotcake	98
High-Protein-Brot	99
„Nutella“	100
Yogurette-Biskuitrolle	101
Donut Mini Pizzen	102
Brezel	103

# INHALT 6

Hefezopf	104
Streuseltaler	105
Champignon-Sahne-Sauce	106
High-Protein-Wraps	107
Churros	108
Easy-Cheesy-Knoblauch-Brötchen	109
Protein-Chai-Latte	110
Oriental Pan Bread	111
Snickers Brownie	112
Schokopizza	113
Softeis	114
Döner	115
Erdbeerhörnchen	116
<b>VEGAN RASPBERRY CREAM</b>	
Soft Raspberry Praliné	118
<b>VEGAN CHOCO CREAM</b>	
Snickers Brownie	120

# INHALT 7

YummyMummy Sweet'n'Flavour 121

YummyMummy by Marie 124

## WEITERE PROJEKTE

VeganMeating by Marie 128

Fit'n'Sweet by Marie 130

Unsere Lieblingsrezepte 133

Happy Life 136

Die 69 Days Programme 138

WeFit - Bodyweight Only 141

FastShaping 143

Shape4Life 145

Marie's Fitmat 147

Shapy Bands 149

Loop Bands 152

Bumpy Bands 154

Bumpy Bands - Booty Workout Guide 155

California Lifestyle Collection 157

Basic Sports Collection 159

Gutschein 161

# SWEET'N'FLAVOUR VANILLA





MARIE'S

# APFEL - ZIMT - ZUPFBROT

## ZUTATEN

- 400g Dinkelmehl 630
- 1 Packung Trockenhefe
- 80ml Hafermilch
- 2 EL Birkenzucker, Kokosblütenzucker oder Erythrit
- 1 Löffel Yummy Mummy Vanilla
- 90ml Wasser
- 2 TL Zimt
- 2 Äpfel
- Mehl für die Arbeitsfläche

## TIPP

Mit Frischkäse und Apfelscheiben toppen.

## ZUBEREITUNG

1. Die Milch in einem Topf leicht erwärmen und Mehl, Hefe sowie Süßungsmittel hinzufügen. Zu einem Teig gut kneten (ggf. mehr Mehl oder Milch hinzugeben).
2. Teig in eine eingefettete Schüssel geben, mit einem Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.
3. Die Äpfel schälen und vom Kernhaus befreien. Anschließend klein schneiden und in einem Topf mit 90ml Wasser geben, einköcheln lassen und Zimt hinzufügen. Wenn die Äpfel weich sind, pürieren.
4. Eine Kastenform fetten und/oder mit Backpapier auslegen, mit Mehl ausstäuben.
5. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche erneut durchkneten und auf eine Größe von ca. 30 x 50 cm ausrollen. Mit einem Pinsel die pürierten Äpfel auf dem gesamten Teig verstreichen.
6. Den Teig mit einem Messer vertikal in 6 gleich breite Streifen schneiden. Streifen übereinanderschichten und quer erneut in 6 gleiche Rechtecke zerteilen. Die geschichteten Teigstücke hochkant, nebeneinander – wie Karteikarten – in die Kastenform setzen. Mit einem Tuch abdecken und erneut für 30 Minuten gehen lassen. Ofen inzwischen auf 170°C (O/U-Hitze) vorheizen.
7. Zupfbrot für ca. 30-35 Minuten backen, bis es goldbraun ist. Nach dem Backen abkühlen lassen.



MARIE'S

# SESAM KRINGEL

## ZUTATEN FÜR CA 3 GRÖßERE KRINGEL

- 400g Dinkelmehl
- 2 Eier
- 1 EL Reissirup, Agavendicksaft,  
Dattelsirup oder ähnliches
- 1 Löffel Yummy Mummy Vanilla
- 1 Tüte Hefe oder einen Würfel frische Hefe
- 100ml Milch
- 1 Prise Salz
- Sesam
- 2 EL Rapsöl



## ZUBEREITUNG

1. Eier trennen, Eigelb zur Seite stellen.
2. Die Milch in einem Topf leicht erwärmen.
3. In einer großen Schüssel das Mehl mit der Hefe, der Süße, inklusive Yummy Mummy Vanilla, der Prise Salz, dem Öl und den beiden Eiweißen sowie der leicht erwärmten Milch sehr gut verkneten. Ggf. etwas Mehl oder Milch hinzufügen falls der Teig zu trocken oder zu klebrig ist.
4. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 30 min stehen lassen.
5. Den Teig nochmals gründlich kneten und in 6 gleiche Kugeln teilen - anschließend diese zu 6 gleich langen und dicken „Schlangen“ rollen. Jeweils 2 dieser Schlangen eindrehen und die Enden fest andrücken.
6. Die Kringel auf ein Backblech (mit Backpapier ausgelegt) legen und mit dem verquirlten Eigelb bepinseln, anschließend mit Sesam bestreuen.
7. Bei 180 Grad Ober/Unterhitze 17-20 min im Backofen goldbraun backen.
8. Abkühlen lassen und frisch genießen.

# MARIE'S GRIEß - OATMEAL

## ZUTATEN

300ml Hafermilch  
30g Grieß  
30g Haferflocken  
1 Löffel Yummy Mummy Vanilla  
Wahlweise etwas Zimt  
1 Prise Salz

## TIPP

Wahlweise frische oder TK-Beeren unterrühren.



## ZUBEREITUNG

1. Milch aufkochen lassen, Grieß und Haferflocken unter ständigem Rühren hinzufügen.
2. Restliche Zutaten hinzufügen und circa 1 Minute weiter rühren.



# MARIE'S KÄSEKUCHEN

## ZUTATEN

- 600g Frischkäse
- 150ml Milch deiner Wahl
- 3 Eier
- 2 EL Speisestärke
- 3 Löffel Yummy Mummy Vanilla

## ZUTATEN FÜR DEN SCHOKOBODEN UND AUSSTECHEK

- 8-10 EL Schmelzflocken
- 1 Ei
- 3 EL Rapsöl
- 2-3 Löffel Yummy Mummy Choco
- 1 TL Backkakao
- Ggf. 1-2 EL Milch
- 1/2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz



## ZUBEREITUNG KÄSEKUCHEN

1. Die Speisestärke mit der kalten Milch glattrühren.
2. Alle weiteren Zutaten sehr gut vermengen und nach und nach die Speisestärke/ Milch hinzufügen, miteinander vermengen.

## ZUBEREITUNG BODEN

3. Alle Zutaten sehr gut miteinander vermengen, ggf. Milch hinzufügen (es sollte ein sehr kompakter Teig entstehen, welcher sich zum Ausrollen eignet).
4. Den Teig für den Boden und Ausstechformen aufteilen, einen Teil für die eingefettete Springform verwenden. Den Boden der Form sehr flach und gleichmäßig andrücken, mit einer Gabel einstechen.
5. Den Boden kurz im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 5 min backen.
6. Den Boden kurz auskühlen lassen, in der Zeit den restlichen Schokoteig ausrollen und ausstechen.
7. Den Käsekuchenteig auf den Boden geben und weitere 5 min backen, erst dann die ausgestochenen Formen auf den Kuchen geben, sonst sinken sie ein.
8. Den Kuchen dann weitere 15-20 min backen lassen - bitte Stäbchenprobe machen (es sollte kaum noch Teig am Holzstäbchen kleben bleiben).
9. Aus dem Ofen nehmen und ca. 1-2 Std abkühlen lassen, erst dann aufschneiden.

# MARIE'S APFEL - KEKS - KÜSSCHEN

## ZUTATEN FÜR CA 3 GRÖßERE KRINGEL

- 225g Dinkel- oder Hafermehl
- 1 Löffel Yummy Mummy Vanilla
- 40g Apfelmark
- 1 Löffel Agavendicksaft
- 20g gemahlene Mandeln
- 1 Ei
- 3 EL Rapsöl
- 100g Naturjoghurt
- 1/2 gestr. TL Backpulver
- 1 Prise Zimt
- 2 Äpfel



## ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten (außer die Äpfel) mit der Hand oder einer Küchenmaschine zu einem glatten Teig verkneten (ggf. etwas mehr Mehl oder Joghurt hinzugeben).
2. Den Teig zu einer Kugel formen etwas flach drücken und in Folie gewickelt ca. 1 Stunde in den Kühlschrank legen.
3. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 3 mm dick ausrollen und mit einem Keksausstecher oder einem Glas die Kreise von ca. 7 cm Durchmesser ausstechen.
4. Äpfel waschen, schälen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Jedes Apfelviertel in drei Spalten schneiden. Je eine Apfelspalte auf jeden Kreis legen. Die Hälfte des Kreises darüber schlagen und leicht andrücken.
5. Die Kekse auf zwei mit Backpapier ausgelegte Bleche mit Abstand legen.
6. Im vorgeheizten Backofen, ein Blech nach dem anderen, ca. 25 Minuten bei 180°C (Ober- Unterhitze) backen, bis die Kekse leicht Farbe annehmen. Nach dem Backen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.
7. Die abgekühlten Kekse wahlweise mit Yummy Mummy und Zimt bestreuen.



MARIE'S

# JOGHURT - WILDBERRY - SCHNECKEN

## ZUTATEN FÜR DEN TEIG

- 350g Mehl deiner Wahl
- 1 Ei
- 4 EL Joghurt
- 1,5 EL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 3 EL neutrales Öl
- 2-3 Löffel Yummy Mummy Vanilla

## ZUTATEN FÜR DIE WILDBERRY FÜLLUNG

- 300g TK oder frische Waldbeeren
- 50ml Wasser
- 2 TL Speisestärke
- 2 Löffel Yummy Mummy Wildberry



## ZUBEREITUNG

1. Für den Teig alle Zutaten gut miteinander verkneten, es sollte ein fester Teig entstehen.
2. Der Teig kann direkt weiterverarbeitet werden und muss nicht ruhen. Den Teig gleichmäßig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, bestenfalls rechteckig.
3. Parallel die Füllung vorbereiten. In einem Topf die Waldfrüchte aufkochen und pürieren.
4. Die Speisestärke mit kaltem Wasser glattrühren und unter ständigem Rühren zur pürierten Waldfrucht hinzufügen, 1 Minute aufkochen lassen und anschließend abkühlen.
5. Die abgekühlte Masse auf dem ausgerollten Teig gleichmäßig streichen.
6. Nun den Teig aufrollen (von der längsten Kante aus) und die Rolle in ca. 4-5 cm dicke Scheiben schneiden.
7. Diese Scheiben nun in eine feuerfeste Form geben.
8. Im Backofen dann bei 180 Grad ca. 13 min backen.



MARIE'S

# MOHN-STREUSELKUCHEN

## ZUTATEN FÜR DEN TEIG

Für eine ca. 16cm-Springform oder Kastenform:

80g Frischkäse

60g Dinkelmehl Typ 630

3 Löffel Yummy Mummy Vanilla

1 TL Backpulver

1 Prise Salz

## ZUTATEN FÜR DIE MOHNFÜLLUNG

300ml Milch

30g Puddingpulver (Vanille)

25g Dampfmohn

10g Dinkelgrieß

2 Löffel Yummy Mummy Vanilla



## ZUBEREITUNG

1. Bevor der Teig zubereitet wird, werden alle o.g. Zutaten für die Mohnfüllung in einen Topf geben.
2. Alles gut verrühren und aufkochen lassen. Dann auf niedriger Stufe unter ständigem Rühren weiter köcheln lassen, bis die Masse dicklich/cremig wird - abkühlen lassen.
3. Für den Teig alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit der Hand verkneten. So lange, bis alles eine Streuselteig-Konsistenz ergibt ggf. etwas mehr/weniger Frischkäse hinzugeben.
4. Die Hälfte des Teiges in die Backform drücken und gut verteilen. Anschließend die Mohnmasse darauf geben und mit dem restlichen Teig Streusel über diese bröseln.
5. Kuchen bei 180°C Ober- Unterhitze für ca. 20 min. (goldbraune Streusel), backen.
6. Auskühlen lassen.

# MARIE'S APFELKUCHEN

## ZUTATEN FÜR EINE 24CM SPRINGFORM

- 50g Apfelmus
- 80ml Rapsöl
- 100g Birkenzucker
- 3 Eier
- 1/2 Pack. Backpulver
- 250g Dinkelmehl
- 1kg Äpfel, geschälte, entkernte
- Etwas Fett für die Form
- Nach Geschmack Zimt (ca. 1TL)
- 2 Löffel Yummy Mummy Vanilla



## ZUBEREITUNG

1. Aus Öl, dem Süßungsmittel, den Eiern, dem Backpulver, Apfelmus und dem Mehl sowie dem Zimt einen Rührteig kneten.
2. Die Äpfel in große Stücke schneiden (je nach Größe der Äpfel z. B. Achtelstückchen) und unter den Teig heben.
3. Das Ganze dann in eine gefettete Silikonform oder Silikon geben und etwas glätten.
4. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C auf der unteren Schiene ca. 40 bis 45 Minuten backen.
5. Nach 30 min mit etwas Zimt bestreuen.
6. Falls der Kuchen schon früher braun werden sollte, den Kuchen einfach für die restliche Backzeit mit Backpapier abdecken.



# MARIE'S POFFERTJES

## ZUTATEN

- 2 EL Soja- oder Mandelmehl
- 4 EL Wasser
- 250g Mehl
- 3 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 5g Trockenhefe
- 75g vegane Margarine oder Kokosöl
- 2 Löffel Yummy Mummy Vanilla
- 2 EL Birkenzucker
- 150ml Pflanzenmilch
- 4 EL Öl zum Ausbacken



## ZUBEREITUNG

1. Verrühre das Mehl mit dem Wasser gründlich in einer kleinen Schüssel, wärme es kurz auf und stelle es zur Seite.
2. Gib Mehl, Salz, Backpulver und Trockenhefe in eine Schüssel und verrühre die Zutaten.
3. Gib die Margarine und den Birkenzucker in eine weitere große Schüssel und verrühre beides gründlich.
4. Füge die Pflanzenmilch hinzu.
5. Gib nun unter ständigem Rühren die restlichen Zutaten hinzu.
6. Lasse das Ganze 20 Minuten ruhen, damit die Hefe aufgehen kann.
7. Gib Öl in eine Pfanne und verteile es mit einem Küchenpinsel, damit die Poffertjes nicht zu ölig werden.
8. Stelle den Herd auf mittlere Hitze ein.
9. Gib dicke Teigkleckse in deine Pfanne. Achte darauf, dass sie genügend Abstand voneinander haben.
10. Wenn du Plätzchenförmchen aus Metall besitzt, kannst du diese in die Pfanne stellen und mit dem Teig ungefähr einen Zentimeter hoch befüllen.
11. Nimm die Förmchen von den Poffertjes und wende sie nach ungefähr 1 Minute.
12. Lasse sie nun eine weitere Minute auf der anderen Seite backen.
13. Fertige Poffertjes auf Küchenpapier abtropfen lassen.

# MARIE'S PFIRSICH CRUMBLE

## ZUTATEN FÜR DIE FÜLLUNG

- 5 große Pfirsiche
- 1 EL Agavendicksaft
- 1 TL Kokosöl

## FÜR DEN CRUMBLE

- 100g Walnüsse
- 100g Kokosflocken
- 200g Haferflocken
- 3 EL Kokosöl
- 5 EL Agavendicksaft
- 1 Löffel Yummy Mummy Vanilla
- 2 Löffel Yummy Mummy Coco White Choco



## ZUBEREITUNG

1. Für den Crumble die Walnüsse in einen Food Processor oder einen Mixer geben und komplett klein hacken. Die Nüsse in eine Schüssel umfüllen und die Haferflocken, kleine Prise Salz und Kokosflocken hinzugeben.
2. In einem kleinen Topf das Kokosöl und den Agavendicksaft erhitzen, bis das Kokosöl komplett geschmolzen ist. Über die Walnuss-Mischung geben. Alles mit einem Löffel gut verrühren.
3. Die Yummy Mummy's dazugeben und zur Seite stellen.
4. Die Pfirsiche waschen und trocken tupfen, entsteinen und halbieren.
5. Die Pfirsichhälften in eine Auflaufform geben. Agavendicksaft und Kokosöl erwärmen, die Pfirsiche einpinseln.  
Die Pfirsiche in der Auflaufform in den vorgeheizten Backofen stellen, etwas mit der Gabel einstechen und für 12-15 min bei 180°C backen.
6. Mit der Hand nun den Crumble über den Früchten verteilen, dabei versuchen, jeden Zentimeter der Form zu bedecken.
7. Den Pfirsich Crumble ca. weitere 25 Minuten backen, bis das Topping goldbraun gefärbt ist.



MARIE'S

# RAFFAELLO - ALTERNATIVE

## ZUTATEN FÜR CA 14 KUGELN

- 10 EL Kokosflocken
- 4 EL Mandelmus weiß
- 3 EL gepoppten Amaranth
- 1 EL Kokosmus
- 2 EL Buttermilch
- 1 Löffel Yummy Mummy Vanilla
- 3 Löffel Yummy Mummy Choco
- 2 Löffel Yummy Mummy Wildberry
- 14 ganze Mandeln



## ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten (bis auf die Mandeln und Yummy Mummy Wildberry) mit einem Löffel gut vermengen bis eine homogene Masse entsteht.
2. Den Teig für ca. 15 Minuten ziehen lassen.
3. Nun mit einem Esslöffel eine Portion auf die angefeuchtete Handfläche geben, eine Mandel auflegen und zu einer Kugel formen, fest zusammendrücken.
4. Kugeln in Yummy Mummy Wildberry wälzen und kaltstellen.

# MARIE'S PFLAMMENKUCHEN

## ZUTATEN

- 400g Dinkelmehl 630
- 50g Birkenzucker
- 1 Prise Salz
- 1 Ei
- 1,5 TL Trockenhefe
- 1 TL Backpulver
- 150ml Milch
- 50ml pflanzliches Öl
- 100g Naturjoghurt
- 2 Löffel Yummy Mummy Vanilla
- Zimt nach Belieben
- 1,5 kg Pflaumen

## ZUTATEN FÜR DIE CASHEW STREUSEL

- 200g Cashews
- 100g Haferflocken
- 50ml Pflanzenöl
- 3-4 EL Reissirup

## ZUBEREITUNG

1. Mehl, Birkenzucker, Yummy Mummy Vanilla und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben.
2. Hefe in lauwarmer Milch auflösen, Öl hinzufügen. Hefemilch, Ei sowie Backpulver und Joghurt in die Schüssel geben und alle Zutaten mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem lockeren Hefeteig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.
3. Parallel in einer Küchenmaschine Cashews, Öl, Sirup und Haferflocken gut zerkleinern bis eine kompakte knetfähige Masse entsteht. Ggf. etwas Haferflocken oder Öl hinzufügen.
4. Hefeteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche auf Größe des Backblechs ausrollen. Backblech mit Backpapier auslegen und den Hefeteig darauflegen. Teig nochmals ca. 20 Minuten gehen lassen.
5. Geputzte, entsteinte und in Scheiben geschnittene Pflaumen auf dem Teig verteilen, auf Wunsch etwas Zimt darüber streuen und Cashewstreusel darauf verteilen. Ca. 30 Minuten gehen lassen.
6. Kuchen im vorgeheizten Backofen (200°C Ober-/Unterhitze) ca. 30 Minuten goldbraun backen.





# MARIE'S MONKEY BREAD

## ZUTATEN

- 50g Dinkelmehl 630
- 4g Backpulver
- 20g Magerquark
- 25ml Milch
- 1 Löffel Yummy Mummy Cinnamon Roll oder  
Yummy Mummy Vanilla
- Wahlweise Zimt und Erythrit zum Wälzen



## ZUBEREITUNG

1. Zutaten für den Teig vermischen.
2. Kleine Kugeln formen, in der Zimt-Erythrit-Mischung wälzen und die Kugeln in eine kleine Schale geben.
3. Bei 800 Watt ca. 1 Minute in der Mikrowelle garen und noch warm genießen.

MARIE'S

# GESUNDES KINDERCOUNTRY

## ZUTATEN

200-250ml Wasser oder Milch deiner Wahl

1,5-2,5 TL Stärke

1 Eigelb (wahlweise)

150g Magerquark/ griechischer Joghurt oder vegane Alternativen

100g Frischkäse

2,5 Löffel Yummy Mummy Choco

Wahlweise einen TL Backkakao

3 EL Dinkelpuff zuckerfrei

Wahlweise 1 Löffel Yummy Mummy Vanilla für die helle Creme



## ZUBEREITUNG

1. Zunächst den Pudding zubereiten: Wasser aufkochen, Yummy Mummy und Stärke (aufgelöst in kaltem Wasser unterrühren), (wer ihn fester mag, gibt einfach 1 TL Stärke zusätzlich hinzu) Eigelb ist kein Muss - Achtung hier - gründlich unterrühren. Gut abkühlen lassen. Auf Wunsch Backkakao hinzugeben.
2. Die Creme schmeckt uns am besten mit Frischkäse und griechischem Joghurt - aber es geht auch jede andere vegane Alternative.
3. Alles schön schichten, die Creme, Pops und zum Schluss die Choco Pudding Schicht.

# MARIE'S CHEESECAKE

## ZUTATEN FÜR DEN BODEN

60g Dinkelmehl 630  
2 Löffel Yummy Mummy Choco  
2 EL Rapsöl  
1 Schuss Mandelmilch  
1/2 TL Backpulver

## ZUTATEN FÜR DEN CHEESECAKE

150g Mandel oder Sojajoghurt  
150g Frischkäse  
1 gehäufter TL Stärke  
1 Löffel Yummy Mummy Vanilla  
2-3 Löffel Birkenzucker oder Erythrit  
2 EL Haselnussmus

## ZUTATEN FÜR DIE HASELNUSSCREME

1 EL gehackte Haselnüsse (zum Schluss darüber geben)  
2 EL Yummy Mummy CHOCO  
2 EL Haselnussmus  
1/2 Guarkernmehl  
150g Mandeljoghurt oder Alternative  
zum drüber streuen 1 EL gehackte Haselnüsse

## ZUBEREITUNG

1. Die Zutaten für den Boden gut verkneten (ggf. einen kleinen Schuss Milch hinzufügen - es sollte ein knetbarer Teig entstehen und in einer 14-18cm Durchmesser Backform ausbreiten und flach drücken. (Umso größer der Durchmesser der Form, desto flacher der Kuchen)
2. Für 15 min in den Kühlschrank stellen - in der Zeit alle Zutaten für die Cheesecake Creme gründlich mixen und auf den Schokoladenboden geben.
3. Den Cheesecake bei 170°C 45 min bei Ober und Unterhitze backen und anschließend komplett auskühlen lassen.
4. Für das Haselnuss Topping alle Zutaten mit einem Schneebesen gut vermengen und auf den Cheesecake geben - zum Schluss ein paar Haselnüsse darüber streuen und den Cake für 30 min im Kühlschrank ziehen lassen.





# MARIE'S HEFEZOPF

## ZUTATEN

- 250ml Kefir oder Buttermilch
- 80g Birkenzucker (oder Alternative)
- 2 Löffel Yummy Mummy Vanilla
- 2 Eier
- 500g Dinkelmehl 630
- 2 Löffel Yummy Mummy Bake Cook & Drink
- 1 Pck. Backpulver (21g)
- 40ml Rapsöl



## ZUBEREITUNG

1. Birkenzucker, Yummy Mummy Vanilla, 1,5 Eier (1/2 Ei verquirlt zum Bestreichen zur Seite stellen) und Kefir gut verrühren.
2. Mehl, Backpulver und Öl dazugeben und alles zu einem Teig kneten.
3. Den Teig in 3 gleich große Stücke teilen, 3 Stränge formen und zu einem Zopf flechten.
4. Ei verquirlen und den Zopf damit bestreichen.
5. Bei 180° C Ober/Unterhitze ca. 30 min backen.

# SWEET'N'FLAVOUR CHOCO



MARIE'S

# NOBAKE CARROTKAKE PRALINEN

## ZUTATEN

- 2 kleine Karotten (geraspelt)
- 4 EL Haferflocken oder Quinoaflocken
- 1 Hand voll Datteln
- 3-4 EL Hafermilch
- 2 EL Kokosnussflocken
- 1 Löffel Yummy Mummy Choco

## TIPP

Kugeln einen Tag im Kühlschrank ziehen zu lassen.



## ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten (außer Yummy Mummy Choco und Kokosnussflocken) miteinander vermengen.
2. In einer flachen Schale Yummy Mummy Choco und Kokosflocken mixen.
3. Kleine Portionen abnehmen und zu kompakten Kugeln formen, anschließend in dem Yummy Mummy Choco-Kokos-Gemisch wenden.



# MARIE'S DATE BARS

## ZUTATEN

- 400g Datteln
- 80-100g vegane Butter
- 200g Haferflocken
- 100g Kokosraspeln
- ca. 50 ml Hafermilch
- 3 Löffel Yummy Mummy Choco
- Wahlweise Kokosblütensirup



## ZUBEREITUNG

1. Die Datteln mit heißem Wasser übergießen und 30 min stehen lassen (mit Wasser bedeckt).
2. Im Küchenprozessor die Haferflocken, Kokosraspeln, Butter und wahlweise Kokosblütensirup vermengen, schluckweise die Hafermilch hinzufügen - es sollte eine knetfähige Masse entstehen.
3. Den Teig aus der Küchenmaschine nehmen und dafür die Datteln mit 4-6 EL Dattelnwasser in der Maschine sehr gut zerkleinern, (homogene Masse), auch hier ggf. noch etwas Wasser nachgeben, zusätzlich 3 Löffel Yummy Mummy Choco hinzugeben.
4. Eine kleine Backform mit Backpapier auslegen. Den hellen Teig halbieren, die Hälfte als Boden in der Backform gleichmäßig gut festdrücken.
5. Die Dattelmasse in der Form gleichmäßig verteilen und darauf dann den zweiten Teil des hellen Teiges geben, hierfür kleine Streusel formen und diese über der Dattelmasse verteilen, etwas andrücken.
6. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen und die Bars ca. 25 min backen lassen, die Streusel sollten nicht zu dunkel sein.
7. Die Bars etwas abkühlen lassen und in Form schneiden.

# MARIE'S SCHOKOCKREME

## ZUTATEN

- 4 EL Haselnuss oder Mandelmus
- 3 EL gemahlene Haselnüsse
- 1 TL ÖL
- 2 Löffel Yummy Mummy Choco



## ZUBEREITUNG

1. Alles Zutaten mit einer Küchenmaschine oder einem Stabmixer gut vermengen.

# MARIE'S KÄSEKUCHEN

## ZUTATEN

- 600g Frischkäse
- 150ml Milch deiner Wahl
- 3 Eier
- 2 EL Speisestärke
- 3 Löffel Yummy Mummy Vanilla

## ZUTATEN FÜR DEN SCHOKOBODEN UND AUSSTECHEK

- 8-10 EL Schmelzflocken
- 1 Ei
- 3 EL Rapsöl
- 2-3 Löffel Yummy Mummy Choco
- 1 TL Backkakao
- Ggf. 1-2 EL Milch
- 1/2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz

## ZUBEREITUNG KÄSEKUCHEN

1. Die Speisestärke mit der kalten Milch glattrühren.
2. Alle weiteren Zutaten sehr gut vermengen und nach und nach die Speisestärke/ Milch hinzufügen, miteinander vermengen.

## ZUBEREITUNG BODEN

3. Alle Zutaten sehr gut miteinander vermengen, ggf. Milch hinzufügen (es sollte ein sehr kompakter Teig entstehen, welcher sich zum Ausrollen eignet).
4. Den Teig für den Boden und Ausstechformen aufteilen, einen Teil für die eingefettete Springform verwenden. Den Boden der Form sehr flach und gleichmäßig andrücken, mit einer Gabel einstechen.
5. Den Boden kurz im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 5 min backen.
6. Den Boden kurz auskühlen lassen, in der Zeit den restlichen Schokoteig ausrollen und ausstechen.
7. Den Käsekuchenteig auf den Boden geben und weitere 5 min backen, erst dann die ausgestochenen Formen auf den Kuchen geben, sonst sinken sie ein.
8. Den Kuchen dann weitere 15-20 min backen lassen- bitte Stäbchenprobe machen (es sollte kaum noch Teig am Holzstäbchen kleben bleiben).
9. Aus dem Ofen nehmen und ca. 1-2 Std abkühlen lassen, erst dann aufschneiden.





# MARIE'S SCHOKO - BANANABREAD

## ZUTATEN

- 250g Dinkelmehl
- 2 Reife Bananen
- 1 EL Backpulver
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Salz
- 3 EL gemahlene Mandeln oder Haselnüsse
- 50ml Pflanzenmilch
- 2 EL Rapsöl
- 3 Löffel Yummy Mummy Choco



## ZUBEREITUNG

1. Die Bananen schälen und bestenfalls mit dem Standmixer zerkleinern.
2. Alle Zutaten gut miteinander vermengen.
3. Teig in eine Silikonkastenform geben.
4. Backofen auf 170 Grad vorheizen, 30 +/- min ca. backen.
5. Das Bananabread abkühlen lassen und dann erst aufschneiden.

# MARIE'S RAFFAELLO - ALTERNATIVE

## ZUTATEN FÜR CA 14 KUGELN

- 10 EL Kokosflocken
- 4 EL Mandelmus weiß
- 3 EL gepoppten Amaranth
- 1 EL Kokosmus
- 2 EL Buttermilch
- 1 Löffel Yummy Mummy Vanilla
- 3 Löffel Yummy Mummy Choco
- 2 Löffel Yummy Mummy Wildberry
- 14 ganze Mandeln



## ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten (bis auf die Mandeln und Yummy Mummy Wildberry) mit einem Löffel gut vermengen bis eine homogene Masse entsteht.
2. Den Teig für ca. 15 Minuten ziehen lassen.
3. Nun mit einem Esslöffel eine Portion auf die angefeuchtete Handfläche geben, eine Mandel auflegen und zu einer Kugel formen, fest zusammendrücken.
4. Kugeln in Yummy Mummy Wildberry wälzen und kaltstellen.



# MARIE'S MARZIPANKARTOFFELN

## ZUTATEN

200g Mandeln (blanchiert oder  
bereits gemahlene Mandeln verwenden)  
100g getrocknete Datteln  
2-3 Löffel Yummy Mummy Choco  
oder Cinnamon Roll



## ZUBEREITUNG

1. Datteln entsteinen in heißem Wasser für mindestens 10 Min. einweichen.  
(Tipp: Datteln am Vortag bereits in kaltes Wasser geben.)
2. Die eingeweichten Datteln ohne Einweichwasser cremig pürieren. Hierfür eignet sich ein Pürierstab.
3. Mandeln trocken tupfen und in einen Foodprozessor geben.
4. 1 Löffel Yummy Mummy Choco oder Cinnamon Roll hinzufügen und alle Zutaten zu einer gleichmäßigen Masse mixen.
5. Restliches Yummy Mummy Choco oder Cinnamon Roll auf einem kleinen Teller geben.
6. Marzipanmasse zu kleinen Kugeln formen und im Yummy Mummy wälzen.
7. Marzipankartoffeln luftdicht und kühl lagern.

# MARIE'S GESUNDES KINDERCOUNTRY

## ZUTATEN

200-250ml Wasser oder Milch deiner Wahl  
1,5-2,5 TL Stärke  
1 Eigelb (wahlweise)  
150g Magerquark/ griechischer Joghurt oder vegane Alternativen  
100g Frischkäse  
2,5 Löffel Yummy Mummy Choco  
Wahlweise einen TL Backkakao  
3 EL Dinkelpuff zuckerfrei  
Wahlweise 1 Löffel Yummy Mummy Vanilla für die helle Creme



## ZUBEREITUNG

1. Zunächst den Pudding zubereiten: Wasser aufkochen, Yummy Mummy und Stärke (aufgelöst in kaltem Wasser unterrühren), (wer ihn fester mag, gibt einfach 1 TL Stärke zusätzlich hinzu) Eigelb ist kein Muss - Achtung hier - gründlich unterrühren. Gut abkühlen lassen. Auf Wunsch Backkakao hinzugeben.
2. Die Creme schmeckt uns am besten mit Frischkäse und griechischem Joghurt - aber es geht auch jede andere vegane Alternative
3. Alles schön schichten, die Creme, Pops und zum Schluss die Choco Pudding Schicht.

# MARIE'S CHEESECAKE

## ZUTATEN FÜR DEN BODEN

60g Dinkelmehl 630  
2 Löffel Yummy Mummy Choco  
2 EL Rapsöl  
1 Schuss Mandelmilch  
1/2 TL Backpulver

## ZUTATEN FÜR DEN CHEESECAKE

150g Mandel oder Sojajoghurt  
150g Frischkäse  
1 gehäufte TL Stärke  
1 Löffel Yummy Mummy Vanilla  
2-3 Löffel Birkenzucker oder Erythrit  
2 EL Haselnussmus

## ZUTATEN FÜR DIE HASELNUSSCREME

1 EL gehackte Haselnüsse (zum Schluss darüber geben)  
2 EL Yummy Mummy CHOCO  
2 EL Haselnussmus  
1/2 Guarkernmehl  
150g Mandeljoghurt oder Alternative  
zum drüber streuen 1 EL gehackte Haselnüsse

## ZUBEREITUNG

1. Die Zutaten für den Boden gut verkneten (ggf. einen kleinen Schuss Milch hinzufügen - es sollte ein knetbarer Teig entstehen und in einer 14-18cm Durchmesser Backform ausbreiten und flach drücken. (Umso größer der Durchmesser der Form, desto flacher der Kuchen)
2. Für 15 min in den Kühlschrank stellen- in der Zeit alle Zutaten für die Cheesecake Creme gründlich mixen und auf den Schokoladenboden geben.
3. Den Cheesecake bei 170°C 45 min bei Ober und Unterhitze backen und anschließend komplett auskühlen lassen.
4. Für das Haselnuss Topping alle Zutaten mit einem Schneebesen gut vermengen und auf den Cheesecake geben - zum Schluss ein paar Haselnüsse darüber streuen und den Cake für 30 Min. im Kühlschrank ziehen lassen.





# MARIE'S "NUTELLA"

## ZUTATEN

2 Löffel Yummy Mummy Bake Cook & Drink

70-90ml Milch

1 gehäuften TL Backkakao

2 Löffel Yummy Mummy Choco

1 EL Haselnussmus



## ZUBEREITUNG

1. Einfach alle Zutaten gründlich miteinander vermengen - je nachdem wie man die Konsistenz mag - einfach etwas Milch noch hinzufügen und cremig rühren.
2. Abfüllen in Gläser mit Schraubverschlüssen - im Kühlschrank aufbewahren.



MARIE'S

# YOGURKETTE - BISKUITROLLE

## ZUTATEN FÜR DIE ERDBEERCREME

- 3 Eier
- 1 TL Backpulver
- 50g Dinkelmehl 630
- 2 Löffel Yummy Mummy Bake Cook & Drink
- 3 Löffel Yummy Mummy Choco
- 1 TL Backkakao
- 100ml Wasser oder Milch deiner Wahl

## ZUTATEN FÜR DEN BODEN

- 2 Löffel Yummy Mummy Wildberry
- 100g griechischer Joghurt
- 200g Frischkäse
- 3-4 Erdbeeren klein würfeln



## ZUBEREITUNG

1. Die Eier trennen und den Eischnee schaumig schlagen.
2. Alle weiteren Zutaten mit den Eigelben vermengen zu einem cremigen Teig glattrühren.
3. Den Eischnee vorsichtig unter den Schokoladenteig heben. Auf einem Backblech eine Silikonmatte oder ein Backpapier auslegen und den Schokoladenteig gleichmäßig (rechteckige Form) darauf verteilen.
4. Bei 180°C Ober und Unterhitze ca. 13-15 min backen lassen.
5. Herausnehmen und einrollen, den Teig auskühlen lassen.
6. Für die Füllung alle Zutaten vermengen. Den Teig ausrollen und mit der Creme bestreichen.
7. Mit der länglicheren Seite einrollen und von außen noch etwas mit Erdbeercreme bestreichen.
8. Wahlweise Schokolade über dem Wasserbad schmelzen und über die Rolle geben.
9. Ich empfehle, die Rolle vor dem Verzehr 1-2 Stunden in den Kühlschrank zu stellen.

# SWEET'N'FLAVOUR WILDBERRY



MARIE'S

# JOGHURT - WILDBERRY - SCHNECKEN

## ZUTATEN FÜR DEN TEIG

350g Mehl deiner Wahl  
1 Ei  
4 EL Joghurt  
1,5 EL Backpulver  
1 Prise Salz  
3 EL neutrales Öl  
2-3 Löffel Yummy Mummy Vanilla

## ZUTATEN FÜR DIE WILDBERRY FÜLLUNG

300g TK oder frische Waldbeeren  
50ml Wasser  
2 TL Speisestärke  
2 Löffel Yummy Mummy Wildberry



## ZUBEREITUNG

1. Für den Teig alle Zutaten gut miteinander verkneten, es sollte ein fester Teig entstehen.
2. Der Teig kann direkt weiterverarbeitet werden und muss nicht ruhen. Den Teig gleichmäßig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, bestenfalls rechteckig.
3. Parallel die Füllung vorbereiten. In einem Topf die Waldfrüchte aufkochen und pürieren.
4. Die Speisestärke mit kaltem Wasser glattrühren und unter ständigem Rühren zur pürierten Waldfrucht hinzufügen, 1 Minute aufkochen lassen und anschließend abkühlen.
5. Die abgekühlte Masse auf dem ausgerollten Teig gleichmäßig streichen.
6. Nun den Teig aufrollen (von der längsten Kante aus) und die Rolle in ca. 4-5 cm dicke Scheiben schneiden.
7. Diese Scheiben nun in eine feuerfeste Form geben.
8. Im Backofen dann bei 180 Grad ca. 13 Min. backen.



# MARIE'S RAFFAELLO - ALTERNATIVE

## ZUTATEN FÜR CA 14 KUGELN

- 10 EL Kokosflocken
- 4 EL Mandelmus weiß
- 3 EL gepoppten Amaranth
- 1 EL Kokosmus
- 2 EL Buttermilch
- 1 Löffel Yummy Mummy Vanilla
- 3 Löffel Yummy Mummy Choco
- 2 Löffel Yummy Mummy Wildberry
- 14 ganze Mandeln



## ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten (bis auf die Mandeln und Yummy Mummy Wildberry) mit einem Löffel gut vermengen bis eine homogene Masse entsteht.
2. Den Teig für ca. 15 Minuten ziehen lassen.
3. Nun mit einem Esslöffel eine Portion auf die angefeuchtete Handfläche geben, eine Mandel auflegen und zu einer Kugel formen, fest zusammendrücken.
4. Kugeln in Yummy Mummy Wildberry wälzen und kaltstellen.



# MARIE'S HERZCHENKLANZ

## ZUTATEN FÜR DEN HEFETEIG

500g Dinkelmehl, Type 630  
2 EL Kokosblütensirup  
1 Prise Salz  
250ml Pflanzenmilch  
14g Hefe  
50ml Rapsöl

## ZUTATEN FÜR FÜLLUNG

100g Himbeeren, TK  
150g Erdbeeren TK  
1 gehäufter TL Stärke  
3 Löffel Yummy Mummy Wildberry  
1 TL Orangenschale (wahlweise)

## ZUTATEN FÜR DAS FROSTING

2 EL Frischkäse  
2 Löffel Yummy Mummy Wildberry  
1 EL Mandelmus  
1 Schuss Pflanzenmilch

## ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten (bis auf die Mandeln und Yummy Mummy Wildberry) mit einem Löffel gut vermengen bis eine homogene Masse entsteht.
2. Den Teig für ca. 15 Minuten ziehen lassen.
3. Nun mit einem Esslöffel eine Portion auf die angefeuchtete Handfläche geben, eine Mandel auflegen und zu einer Kugel formen, fest zusammendrücken.
4. Kugeln in Yummy Mummy Wildberry wälzen und kaltstellen.



MARIE'S

# YOGURKETTE - BISKUITROLLE

## ZUTATEN FÜR DIE ERDBEERCREME

- 3 Eier
- 1 TL Backpulver
- 50g Dinkelmehl 630
- 2 Löffel Yummy Mummy Bake Cook & Drink
- 3 Löffel Yummy Mummy Choco
- 1 TL Backkakao
- 100ml Wasser oder Milch deiner Wahl

## ZUTATEN FÜR DEN BODEN

- 2 Löffel Yummy Mummy Wildberry
- 100g griechischer Joghurt
- 200g Frischkäse
- 3-4 Erdbeeren klein würfeln



## ZUBEREITUNG

1. Die Eier trennen und den Eischnee schaumig schlagen.
2. Alle weiteren Zutaten mit den Eigelben vermengen zu einem cremigen Teig glattrühren.
3. Den Eischnee vorsichtig unter den Schokoladenteig heben. Auf einem Backblech eine Silikonmatte oder ein Backpapier auslegen und den Schokoladenteig gleichmäßig (rechteckige Form) darauf verteilen.
4. Bei 180°C Ober und Unterhitze ca. 13-15 min backen lassen.
5. Herausnehmen und einrollen, den Teig auskühlen lassen.
6. Für die Füllung alle Zutaten vermengen. Den Teig ausrollen und mit der Creme bestreichen.
7. Mit der länglicheren Seite einrollen und von außen noch etwas mit Erdbeercreme bestreichen.
8. Wahlweise Schokolade über dem Wasserbad schmelzen und über die Rolle geben.
9. Ich empfehle, die Rolle vor dem Verzehr 1-2 Stunden in den Kühlschrank zu stellen.

# SWEET'N'FLAVOUR COCO WHITE CHOCO





# MARIE'S BOUNTY - CREME

## ZUTATEN FÜR DIE CREME

- 2 Löffel Yummy Mummy Coco White Choco
- 100g Frischkäse
- 150g Kokosjoghurt oder Skyr oder griechischer Joghurt
- 3 EL Kokosflocken

## ZUTATEN FÜR DEN CHOCO KNACK

- 1 EL Kokosöl
- 2 Löffel Yummy Mummy Choco



## ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten für die Creme gründlich vermengen.
2. Den Choco-Knack zubereiten, dafür Kokosöl leicht erhitzen und das Yummy Mummy Choco darin verrühren. (Nicht aufkochen)
3. Alles in einem Glas schichten. Erst die weiße Creme, danach die flüssige Choco verteilen, auf die Choco etwas Kokosraspel geben.
4. Danach direkt für 4 min ins Tk-Fach. (So kühlt die Choco schön ab und der Knack entsteht, alles lässt sich gut schichten. Herausnehmen und die nächste Schicht zubereiten - bis die Creme leer ist.

# MARIE'S HAFERFLOCKEN - COOKIES

## ZUTATEN

- 8 EL zarte Haferflocken
- 1 EL Kokosöl
- 1 Ei
- 3 Löffel Yummy Mummy Coco White Choco
- 1 Prise Salz
- 2 Nektarinen (gewaschen)



## ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten sehr gut miteinander verkneten und zu 5-6 zu gleichmäßig großen Kugeln portionieren.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Kugeln einzeln mit angefeuchteten Fingern gleichmäßig flach drücken und formen.
3. Die Nektarinen in gleichmäßige Scheiben schneiden und auf die Cookies platzieren.
4. Für ca. 15 min bei 180 Grad im Ofen backen.



MARIE'S

# ZITRONEN - COCOS - BLONNIES

## ZUTATEN

- 500g Magerquark
- 3 Eier
- 1 Zitrone (Saft und Abrieb)
- 2 EL Apfelmus
- 200g gemahlen Mandeln (oder Haselnüsse)
- 100g Kokosraspel
- 3 EL Kokosmehl
- 3 EL Apfelmus oder Mark oder Fruchtmasse ohne Zucker
- 2 Löffel Yummy Mummy Coco White Choco
- 2 Löffel Yummy Mummy Buttermilk Lime



## ZUBEREITUNG

1. Magerquark, Eier, Zitronensaft und -abrieb, Apfelmus und Yummy Mummys mit einem Handrührgerät auf höchster Stufe zu einer glatten Creme verrühren.
2. Gemahlene Mandeln, Kokosraspel und Kokosmehl hinzugeben und nochmals mit dem Handrührgerät verrühren, bis eine gleichmäßige Masse entstanden ist.
3. Teig in eine etwas eingölte Backform füllen.
4. Kuchen für ca. 30 Min. bei 170°C Ober-/Unterhitze backen.
5. Abgekühlt zurechtschneiden.



# MARIE'S PFIRSICH CRUMBLE

## ZUTATEN FÜR DIE FÜLLUNG

- 5 große Pfirsiche
- 1 EL Agavendicksaft
- 1 TL Kokosöl

## FÜR DEN CRUMBLE

- 100g Walnüsse
- 100g Kokosflocken
- 200g Haferflocken
- 3 EL Kokosöl
- 5 EL Agavendicksaft
- 1 Löffel Yummy Mummy Vanilla
- 2 Löffel Yummy Mummy Coco White Choco



## ZUBEREITUNG

1. Für den Crumble die Walnüsse in einen Food Processor oder einen Mixer geben und komplett klein hacken. Die Nüsse in eine Schüssel umfüllen und die Haferflocken, kleine Prise Salz und Kokosflocken hinzugeben.
2. In einem kleinen Topf das Kokosöl und den Agavendicksaft erhitzen, bis das Kokosöl komplett geschmolzen ist. Über die Walnuss-Mischung geben. Alles mit einem Löffel gut verrühren.
3. Die Yummy Mummy's dazugeben und zur Seite stellen.
4. Die Pfirsiche waschen und trocken tupfen, entsteinen und halbieren.
5. Die Pfirsichhälften in eine Auflaufform geben. Agavendicksaft und Kokosöl erwärmen, die Pfirsiche einpinseln.  
Die Pfirsiche in der Auflaufform in den vorgeheizten Backofen stellen, etwas mit der Gabel einstechen und für 12-15 min bei 180°C backen.
6. Mit der Hand nun den Crumble über den Früchten verteilen, dabei versuchen, jeden Zentimeter der Form zu bedecken.
7. Den Pfirsich Crumble ca. weitere 25 Minuten backen, bis das Topping goldbraun gefärbt ist.

# MARIE'S KOKOSMAKKRONEN

## ZUTATEN

- 3 Eiklar
- 150g Kokosraspeln
- 4 Löffel Yummy Mummy Coco White Choco



## ZUBEREITUNG

1. Für die Kokosmakronen zunächst den Backofen auf 150°C Umluft vorheizen.  
Danach das Eiweiß steif schlagen.
2. Sobald das Eiweiß steif geschlagen ist, Yummy Mummy Coco White Choco nach und nach hinzugeben.
3. Zum Schluss noch die Kokosraspeln unter die Mischung heben.
4. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit einem kleinen Löffel Kokosmakronen formen.  
Diese dann auf dem Backblech platzieren, dabei am besten etwas Abstand zwischen den einzelnen Keksen lassen, da sie etwas auseinander gehen können.
5. Für ca. 15-20 Minuten backen bis sie außen goldbraun sind.

# MARIE'S RAFFAELLO CREME

## ZUTATEN

- 200g Quark, Skyr oder griechischen Joghurt
- 100g Frischkäse
- 2x Zwieback (z.B. ungesüßten Dinkelzwieback)
- 1 TL Mandelblättchen
- 2 Löffel Yummy Mummy Coco White Choco
- Wahlweise weißes Mandelmus



## ZUBEREITUNG

1. Den Quark mit dem Frischkäse cremig rühren und das Yummy Mummy hinzufügen.
2. Zwieback in einen Beutel geben und zerkleinern. Anschließend den zerkleinerten Zwieback auf der Creme verteilen.
3. Dann die Mandelblättchen und etwas Yummy Mummy Coco White Choco oder Kokosflocken oben drüber geben.
4. Zum Schluss mit etwas Mandelmus anrichten - fertig.



# MARIE'S STREUSELTALER

## ZUTATEN FÜR DEN TEIG

70g Dinkelmehl 630  
30g Yummy Mummy Bake Cook & Drink  
150g griech. Joghurt  
2 TL Backpulver  
3-4 EL Birkenzucker  
Früchte deiner Wahl

## ZUTATEN FÜR DIE STREUSEL

30-40g Schmelzflocken oder 30g Mandelmehl  
2 EL gemahlene Mandeln  
1 Löffel Yummy Mummy Coco White Choco  
30g Frischkäse



## ZUBEREITUNG

1. Jeweils alle Zutaten gründlich vermengen.
2. Aus dem Teig für den Boden ca. 6 kleine Plätzchen auf einem Backblech auslegen.
3. Darauf dann Früchte deiner Wahl geben und diese dann mit dem grob gekneteten Streuselteig toppen.
4. Die Taler für ca. 20 min bei 180°C bei Ober und Unterhitze backen lassen.  
(Nicht zu braun werden lassen)

# MARIE'S BOUNTY - CREME

## ZUTATEN FÜR DIE CREME

- 2 Löffel Yummy Mummy Coco White Choco
- 100g Frischkäse
- 150g Kokosjoghurt oder Skyr oder griechischer Joghurt
- 3 EL Kokosflocken

## ZUTATEN FÜR DEN CHOCO KNACK

- 1 EL Kokosöl
- 2 Löffel Yummy Mummy Choco



## ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten für die Creme gründlich vermengen.
2. Den Choco-Knack zubereiten, dafür Kokosöl leicht erhitzen und das Yummy Mummy Choco darin verrühren. (Nicht aufkochen)
3. Alles in einem Glas schichten. Erst die weiße Creme, danach die flüssige Choco verteilen, auf die Choco etwas Kokosraspel geben.
4. Danach direkt für 4 min ins Tk-Fach. (So kühlt die Choco schön ab und der Knack entsteht, alles lässt sich gut schichten. Herausnehmen und die nächste Schicht zubereiten - bis die Creme leer ist.

# SWEET'N'FLAVOUR BUTTERMILK LIME





# MARIE'S ZITRONEN - COCOS - BLONNIES

## ZUTATEN

- 500g Magerquark
- 3 Eier
- 1 Zitrone (Saft und Abrieb)
- 2 EL Apfelmus
- 200g gemahlen Mandeln (oder Haselnüsse)
- 100g Kokosraspel
- 3 EL Kokosmehl
- 3 EL Apfelmus oder Mark oder Fruchtmasse ohne Zucker
- 2 Löffel Yummy Mummy Coco White Choco
- 2 Löffel Yummy Mummy Buttermilk Lime



## ZUBEREITUNG

1. Magerquark, Eier, Zitronensaft und -abrieb, Apfelmus und Yummy Mummys mit einem Handrührgerät auf höchster Stufe zu einer glatten Creme verrühren.
2. Gemahlene Mandeln, Kokosraspel und Kokosmehl hinzugeben und nochmals mit dem Handrührgerät verrühren, bis eine gleichmäßige Masse entstanden ist.
3. Teig in eine etwas eingeölte Backform füllen.
4. Kuchen für ca. 30 Min. bei 170°C Ober-/Unterhitze backen.
5. Abgekühlt zurechtschneiden.

# MARIE'S SOMMERDRINK

## ZUTATEN

- 500ml Buttermilch oder Kefir
- 1,5 Löffel Yummy Mummy Buttermilk Lime



## ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten mit Eiswürfeln in einem Shaker aufschütteln oder in einem Standmixer verrühren.

# SWEET'N'FLAVOUR CINNAMON ROLL





# MARIE'S MARZIPANKARTOFFELN

## ZUTATEN

200g Mandeln (blanchiert oder  
bereits gemahlene Mandeln verwenden)  
100g getrocknete Datteln  
2-3 Löffel Yummy Mummy Choco  
oder Cinnamon Roll



## ZUBEREITUNG

1. Datteln entsteinen in heißem Wasser für mindestens 10 Min. einweichen.  
(Tipp: Datteln am Vortag bereits in kaltes Wasser geben.)
2. Die eingeweichten Datteln ohne Einweichwasser cremig pürieren. Hierfür eignet sich ein Pürierstab.
3. Mandeln trocken tupfen und in einen Foodprozessor geben.
4. 1 Löffel Yummy Mummy Choco oder Cinnamon Roll hinzufügen und alle Zutaten zu einer gleichmäßigen Masse mixen.
5. Restliches Yummy Mummy Choco oder Cinnamon Roll auf einem kleinen Teller geben.
6. Marzipanmasse zu kleinen Kugeln formen und im Yummy Mummy wälzen.
7. Marzipankartoffeln luftdicht und kühl lagern.

# MARIE'S MONKEY BREAD

## ZUTATEN

- 50g Dinkelmehl 630
- 4g Backpulver
- 20g Magerquark
- 25ml Milch
- 1 Löffel Yummy Mummy Cinnamon Roll oder  
Yummy Mummy Vanilla
- Wahlweise Zimt und Erythrit zum Wälzen



## ZUBEREITUNG

1. Zutaten für den Teig vermischen.
2. Kleine Kugeln formen, in der Zimt-Erythrit-Mischung wälzen und die Kugeln in eine kleine Schale geben.
3. Bei 800 Watt ca. 1 Minute in der Mikrowelle garen und noch warm genießen.

# MARIE'S STOLLEN

## ZUTATEN

- 80ml Milch
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 120g Dinkelvollkornmehl
- 50g gemahlen Mandeln
- 30g Kokosmehl
- 1 Bio Orange (Saft sowie Abrieb der Schale)
- 1 Bio Zitrone (Abrieb der Schale)
- 80g Rosinen
- 1 EL Nussmus
- 50g gehackte Mandeln
- 1 Löffel Yummy Mummy Bratapfel
- 1 Löffel Yummy Mummy Cinnamon Roll



## ZUBEREITUNG

1. Rosinen für ca. 10 Minuten in kochendem Wasser einweichen, anschließend abgießen.
2. Schale der Orange und Zitrone als Abrieb für den Teig benutzen.
3. Trockenhefe und lauwarme Milch in einer Tasse anrühren und 10 Min. warten, bis die Hefe in der Milch aktiviert ist.
4. Dinkelvollkornmehl, gemahlene Mandeln, Kokosmehl, Hefegemisch, Nussmus, gehackte Mandeln, eingeweichte Rosinen inkl. dem Orangensaft, Zitronen- und Orangenabrieb sowie Yummy Mummy's in eine Rührschüssel geben und mit einem Mixer mit Knethaken zu einem Teig verarbeiten.
5. Teig in einer abgedeckten Schüssel für 30 Min. an einem warmen Ort gehen lassen, bis der Teig leicht aufgegangen ist. In der Zwischenzeit den Backofen auf 175°C vorheizen.
6. Je nach Backofenleistung für ca. 20 Min. backen bis sie goldbraun sind. Je nach Größe des Stollens verlängert sich die Backzeit um 10 Minuten.
7. Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und dann erst abschneiden.
8. Nach Wunsch mit etwas Yummy Mummy Cinnamon Roll bestreuen.



# MARIE'S CHRISTMAS-SCHMARRN

## ZUTATEN

- 2 Eiweiß
- 130g Dinkelmehl 630
- 7g Backpulver
- 150ml Milch
- 2 Löffel Yummy Mummy Cinnamon Roll
- Wahlweise ein paar Rosinen und Mandelblättchen
- Etwas Rapsöl



## ZUBEREITUNG

1. Eiweiß aufschlagen.
2. Mehl, Backpulver, Milch und Yummy Mummy Cinnamon Roll mixen, anschließend den Eischnee vorsichtig mit einem Löffel unterheben.
3. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen.
4. Den gesamten Teig in die Pfanne geben, von einer Seite kurz anbraten, wenden und direkt grob zerteilen - Mandelblättchen und Rosinen kurz vor Schluss in die Pfanne geben.

# MARIE'S ADVENTSBRÖTCHEN

## ZUTATEN

- 150g Dinkelmehl 630
- 1 Ei
- 1 EL gehackte Mandeln
- 2 EL Rosinen
- 3 EL Mandelblättchen
- 100g Magerquark
- 1 gut gehäufter TL Backpulver
- 1 Löffel Yummy Mummy Cinnamon Roll  
oder Bratapfel



## ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten (bis auf die Mandelblättchen und Rosinen) gut mit den Händen oder einem Rührgerät durchkneten, Rosinen unterheben.
2. 5 Brötchen formen. Auf einem Teller die Mandelblättchen auslegen und die Brötchen einzeln darin wenden, Blättchen etwas festdrücken
3. Die Brötchen auf ein Backblech legen, im vorgeheizten Ofen bei 170°C ca. 22-25 min backen, sie sollten nicht zu dunkel sein.

# MARIE'S WECKMÄNNER

## ZUTATEN

- 150g Dinkelvollkornmehl
- 180g Dinkelmehl 630
- 1 Prise Salz
- 40g Birkenzucker oder Kokosblütenzucker
- 30g mildes oder natives Rapsöl
- 100ml Pflanzenmilch
- 5 EL Ahornsirup
- 20g frische Hefe
- 1 Ei

## ZUM VERZIEREN

- Rosinen und Tonpfeifen
- Yummy Mummy Cinnamon Roll

## ZUBEREITUNG

1. Mehlsorten, Birkenzucker und Salz vermischen. Rapsöl vorsichtig in lauwarmer Pflanzenmilch zum Schmelzen bringen, den Ahornsirup einrühren.
2. Die Flüssigkeit sollte nun warm, aber nicht zu warm sein.
3. Die Hefe klumpfrei einrühren und die Mischung zusammen mit dem Ei mit einem elektrischen Knethaken in die Trockenmischung kneten.
4. Den Teig kurz mit den Händen kneten. Sollte er zu trocken sein, 1-2 EL Pflanzenmilch ergänzen, er darf leicht an den Händen kleben.
5. Den Teig zugedeckt an einem angenehm warmen Ort 1 - 2 Stunden gehen lassen.
6. Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
7. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig mit bemehlten Händen durchkneten und entweder 1 cm dick ausrollen und ausstechen, oder mit den Händen formen. Rosinen gut eindrücken, Tonpfeifen befestigen.
8. Wahlweise ein Eigelb mit etwas Milch verquirlen und die Weckmänner einpinseln.
9. Die Gestalten in Abständen auf das Blech legen, sie gehen noch auf.
10. Je nach Größe auf mittlerer Schiene 12-15 Minuten backen.
11. Leicht abkühlen lassen und mit Yummy Mummy Cinnamon Roll bestreuen.





# MARIE'S CARROTCAKE

## ZUTATEN

- 3 EL Yummy Mummy Bake Cook & Drink
- 2 Löffel Yummy Mummy Cinnamon Roll
- 3 EL Birkenzucker
- 1 Ei
- 2 EL Mandelmus
- 1 TL Apfelessig
- 2 TL Backpulver
- 150g Dinkelmehl 630
- 150g geraspelte Karotten
- Ca. 50ml Pflanzenmilch



## ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten gründlich vermengen in eine Kastenform geben und bei 180°C Ober und Unterhitze ca. 40-45 min backen lassen (Stäbchenprobe).

# SWEET'N'FLAVOUR BRATAPFEL



# MARIE'S STOLLEN

## ZUTATEN

- 80ml Milch
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 120g Dinkelvollkornmehl
- 50g gemahlen Mandeln
- 30g Kokosmehl
- 1 Bio Orange (Saft sowie Abrieb der Schale)
- 1 Bio Zitrone (Abrieb der Schale)
- 80g Rosinen
- 1 EL Nussmus
- 50g gehackte Mandeln
- 1 Löffel Yummy Mummy Bratapfel
- 1 Löffel Yummy Mummy Cinnamon Roll



## ZUBEREITUNG

1. Rosinen für ca. 10 Minuten in kochendem Wasser einweichen, anschließend abgießen.
2. Schale der Orange und Zitrone als Abrieb für den Teig benutzen.
3. Trockenhefe und lauwarme Milch in einer Tasse anrühren und 10 Min. warten, bis die Hefe in der Milch aktiviert ist.
4. Dinkelvollkornmehl, gemahlene Mandeln, Kokosmehl, Hefegemisch, Nussmus, gehackte Mandeln, eingeweichte Rosinen inkl. dem Orangensaft, Zitronen- und Orangenabrieb sowie Yummy Mummy's in eine Rührschüssel geben und mit einem Mixer mit Knethaken zu einem Teig verarbeiten.
5. Teig in einer abgedeckten Schüssel für 30 Min. an einem warmen Ort gehen lassen, bis der Teig leicht aufgegangen ist. In der Zwischenzeit den Backofen auf 175°C vorheizen.
6. Je nach Backofenleistung für ca. 20 Min. backen bis sie goldbraun sind. Je nach Größe des Stollens verlängert sich die Backzeit um 10 min.
7. Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und dann erst abschneiden.
8. Nach Wunsch mit etwas Yummy Mummy Cinnamon Roll bestreuen.



# MARIE'S ADVENTSBRÖTCHEN

## ZUTATEN

- 150g Dinkelmehl 630
- 1 Ei
- 1 EL gehackte Mandeln
- 2 EL Rosinen
- 3 EL Mandelblättchen
- 100g Magerquark
- 1 gut gehäufter TL Backpulver
- 1 Löffel Yummy Mummy Cinnamon Roll  
oder Bratapfel



## ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten (bis auf die Mandelblättchen und Rosinen) gut mit den Händen oder einem Rührgerät durchkneten, Rosinen unterheben.
2. 5 Brötchen formen. Auf einem Teller die Mandelblättchen auslegen und die Brötchen einzeln darin wenden, Blättchen etwas festdrücken
3. Die Brötchen auf ein Backblech legen, im vorgeheizten Ofen bei 170°C ca. 22-25 Min. backen, sie sollten nicht zu dunkel sein.

# SWEET'N'FLAVOUR VANILLA CHAI LATTE





# MARIE'S CHURROS

## ZUTATEN FÜR DEN BRANDTEIG

- 60ml Rapsöl
- 1 Prise Salz
- 230ml Wasser
- 100g Dinkelmehl 630
- 1 gehäufter Löffel Yummy Mummy Bake Cook & Drink
- 3 Eier
- 2 Löffel Yummy Mummy Vanilla Chai Latte
- 2 EL Birkenzucker

## ZUM WENDEN

- 3 EL Birkenzucker + 2 Löffel Yummy Mummy Vanilla Chai Latte



## ZUBEREITUNG

1. Öl, Salz und Wasser in einem Topf erhitzen. Leicht aufkochen lassen und dabei ständig rühren.
2. Mehl und Yummy Mummy Bake Cook & Drink hinzugeben und gründlich verrühren.  
Die Eier nacheinander dazugeben und vermengen.
3. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Den Teig in einen Spritzbeutel füllen - (oder eine kleine Plastiktüte vorn eine Ecke abschneiden). Lange Streifen auf das Backblech spritzen.  
Einzel oder drei übereinander (je nachdem wie dick die Churros werden sollen)
4. Für 20-23 Min. bei 180°C Ober und Unterhitze goldbraun backen.
5. Anschließend die Churros (lauwarm) im Birkenzucker und Yummy Mummy Vanilla Chai Latte wenden.



# MARIE'S PROTEIN - CHAI - LATTE

## ZUTATEN

- 300ml Hafermilch
- 2 Löffel Yummy Mummy Bake Cook & Drink
- 1 Löffel Yummy Mummy Vanilla Chai Latte



## ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in einen Shaker (wahlweise mit Eiswürfeln) geben gründlich mixen und in ein Glas abfüllen, wahlweise mit fettreduzierter Sahne oder Veganer Sahne toppen.

# SWEET'N'FLAVOUR STRAWBERRY WHITE CHOCO



# MARKIE'S SOFTIEIS

## ZUTATEN

- 200g tiefgefrorene Bananen
  - 150g tiefgefrorene Erdbeeren
  - 50ml Hafermilch
  - 2-3 Löffel Yummy Mummy
  - Strawberry White Choco
  - 1 gut gehäufter Löffel Yummy Mummy
- Bake Cook & Drink



## ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben und alles ca. 3-5 Min. mixen.



# MARIE'S ERDBEERHÖRNCHEN

## ZUTATEN FÜR DEN TEIG

450g Dinkelmehl 630  
2 Löffel Yummy Mummy Bake Cook & Drink  
3 TL Backpulver  
2 EL Rapsöl  
3 Löffel Yummy Mummy Strawberry White Choco  
1 Prise Salz  
220ml Hafermilch

## ZUTATEN FÜR DIE FÜLLUNG

250g Frischkäse  
3 Löffel Yummy Mummy Strawberry White Choco  
6-7 größere Erdbeeren  
1 EL Speisestärke

## WEITERE ZUTATEN

Mehl für die Arbeitsfläche

## ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten für den Teig gründlich verkneten und 15 Min. ruhen lassen.
2. Für die Füllung alle Zutaten sehr gründlich vermengen - ggf. etwas Mehl zum Kneten hinzufügen.
3. Den Teig zu einem Kreis - gleichmäßig dick, ca. 0,5 Millimeter, ausrollen.
4. Die Erdbeerfüllung gleichmäßig verteilen und ein paar Erdbeeren verteilen.  
Nicht zu viele, sonst wird der Teig zu weich.
5. Pizza Stücke schneiden, alle gleichmäßig breit.
6. Die Stücke dann vom Rand nach innen aufrollen.
7. Die Hörnchen auf ein Backblech legen und bei 180°C Ober- und Unterhitze auf mittlerer Schiene ca. 17 Minuten backen lassen.



# VEGAN HIGH PROTEIN BOWL



# MARIE'S VEGANE PANCAKES

## ZUTATEN FÜR 6 BIS 7 PANCAKES

5 EL Yummy Mummy Vegan Protein Bowl

2-3 EL Mandelmilch

1 Reife Banane

1 TL Spitze Johannisbrotkernmehl

1 gehäufter TL Backpulver

Wahlweise ein paar Blaubeeren



## ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten gut mixen (Bis auf die Blaubeeren)
2. Eine beschichtete Pfanne erhitzen, etwas Öl hineingeben und kleine Kleckse des Pancaketeig in die Pfanne geben, bei niedriger Temperatur von jeder Seite gut ausbacken lassen.  
Dazu passt eine leckere Himbeer- oder Vanillesauce



# BAKE COOK DRINK PROTEIN NEUTRAL



# MARIE'S PROTEINPIZZA

## ZUTATEN

- 80g Skyr oder Quark
- 7g Backpulver
- 60g Dinkelmehl 630
- 2 Löffel Yummy Mummy Bake Cook & Drink
- geriebener Käse nach Belieben
- Gewürze wie Oregano, Basilikum, Arrabiata Gewürz
- 3 EL passierte Tomaten
- 3-4 Cherrytomaten
- 1 Schuss Wasser
- 1 Prise Salz



## ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten für den Teig gründlich kneten, ggf. Mehl zum Ausrollen/ Ausbreiten hinzufügen.
2. Den Teig auf einem Backpapier direkt in Form bringen und den Rand etwas einrollen.
3. Den Rohling belegen mit passierten Tomaten, Kräutern, Käse - die Pizza in den Ofen geben bei 175°C Umluft für 12-15 Min. backen.



# MARIE'S CARROTCAKE

## ZUTATEN

- 3 EL Yummy Mummy Bake Cook & Drink
- 2 Löffel Yummy Mummy Cinnamon Roll
- 3 EL Birkenzucker
- 1 Ei
- 2 EL Mandelmus
- 1 TL Apfelessig
- 2 TL Backpulver
- 150g Dinkelmehl 630
- 150g geraspelte Karotten
- Ca. 50ml Pflanzenmilch



## ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten gründlich vermengen in eine Kastenform geben und bei 180°C Ober und Unterhitze ca. 40-45 min backen lassen (Stäbchenprobe).



# MARIE'S HIGH-PROTEIN-BROT

## ZUTATEN

- 2 gehäufte TL Backpulver
- 2 Eier
- 300g Dinkelmehl 630
- 2 Löffel Yummy Mummy Bake Cook & Drink
- 2 EL Rapsöl
- 1/2 TL Salz Gewürz deiner Wahl
- Saaten deiner Wahl
- 100g Zucchini
- etwas Wasser



## ZUBEREITUNG

1. Die Zucchini fein raspeln und mit den anderen Zutaten gründlich vermengen.
2. In eine ca. 25 cm gefettete Kasten-Backform geben und bei 180°C Ober und Unterhitze für ca. 25-27 min backen lassen. (sollte nicht zu braun werden)
3. Herausnehmen - abkühlen und schmecken lassen!

# MARIE'S "NUTELLA"

## ZUTATEN

2 Löffel Yummy Mummy Bake Cook & Drink

70-90ml Milch

1 gehäuften TL Backkakao

2 Löffel Yummy Mummy Choco

1 EL Haselnussmus



## ZUBEREITUNG

1. Einfach alle Zutaten gründlich miteinander vermengen- je nachdem wie mal die Konsistenz mag - einfach etwas Milch noch hinzufügen und cremig rühren.
2. Abfüllen in Gläser mit Schraubverschlüssen - im Kühlschrank aufbewahren.

# MARIE'S YOGURKETTE - BISKUITROLLE

## ZUTATEN FÜR DIE ERDBEERCREME

- 3 Eier
- 1 TL Backpulver
- 50g Dinkelmehl 630
- 2 Löffel Yummy Mummy Bake Cook & Drink
- 3 Löffel Yummy Mummy Choco
- 1 TL Backkakao
- 100ml Wasser oder Milch deiner Wahl

## ZUTATEN FÜR DEN BODEN

- 2 Löffel Yummy Mummy Wildberry
- 100g griechischer Joghurt
- 200g Frischkäse
- 3-4 Erdbeeren klein würfeln



## ZUBEREITUNG

1. Die Eier trennen und den Eischnee schaumig schlagen.
2. Alle weiteren Zutaten mit den Eigelben vermengen zu einem cremigen Teig glattrühren.
3. Den Eischnee vorsichtig unter den Schokoladenteig heben. Auf einem Backblech eine Silikonmatte oder ein Backpapier auslegen und den Schokoladenteig gleichmäßig (rechteckige Form) darauf verteilen.
4. Bei 180°C Ober und Unterhitze ca. 13-15 min backen lassen.
5. Herausnehmen und einrollen, den Teig auskühlen lassen.
6. Für die Füllung alle Zutaten vermengen. Den Teig ausrollen und mit der Creme bestreichen.
7. Mit der länglicheren Seite einrollen und von außen noch etwas mit Erdbeercreme bestreichen.
8. Wahlweise Schokolade über dem Wasserbad schmelzen und über die Rolle geben.
9. Ich empfehle, die Rolle vor dem Verzehr 1-2 Stunden in den Kühlschrank zu stellen.



# MARIE'S DONUT MINI PIZZEN

## ZUTATEN FÜR DEN TEIG

- 170g Dinkelmehl Typ 630
- 50g Yummy Mummy Bake Cook & Drink
- 8g Backpulver
- 125g Magerquark
- 1 gestr. TL Salz
- 100ml Wasser

## WEITERE ZUTATEN

- 5 EL Passierte Tomaten
- Gewürze wie Oregano, Basilikum, Arrabiata
- 4 EL geriebener Käse
- 1 EL Schwarzkümmel
- 1 EL Sesam
- 1 Eigelb



## ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und gründlich kneten - ggf. etwas Mehl hinzufügen.
2. Kleine Kugeln formen und diese auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech auslegen.  
Mit einem kleinen Glas in die Rohlinge Mulden formen.
3. Mit einem Pinsel die Rohlinge mit etwas Eigelb bestreichen und mit Schwarzkümmel und Sesam bestreuen.
4. Pizzen belegen.
5. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 12-15 min goldbraun backen lassen - genießen.

# MARIE'S BREZEL

## ZUTATEN

240ml Wasser  
2 TL Backpulver  
1 TL Kokosblütenzucker oder Alternative  
30ml Rapsöl  
350g Dinkelmehl 630  
150g Yummy Mummy Bake Cook & Drink  
1,5 TL Salz

## NATRONLANGE

1000ml kochendes Wasser  
50g Natron (z.B. Kaisernatron)



## ZUBEREITUNG

1. Den Teig zubereiten, dafür alle Zutaten gründlich miteinander vermengen.
2. 5-6 gleich große Kugeln formen. Die Arbeitsfläche etwas bemehlen und aus den Kugeln lange Schlangen formen, diese dann zu Brezeln drapieren.
3. Währenddessen Wasser zum Kochen bringen, in einen großen Topf schütten und das Natron hineinschütten.
4. Brezel für ca. 15 Sekunden in das Wasser-Natron-Gemisch geben, mit einem Löffel herausnehmen, auf das vorbereitete Blech legen und mit Hagelsalz bestreuen.
5. Das Blech für ca. 20 Minuten bei 180°C Umluft auf mittlerer Schiene, herausholen und schmecken lassen.

# MARIE'S HEFEZOPF

## ZUTATEN

- 250ml Kefir oder Buttermilch
- 80g Birkenzucker (oder Alternative)
- 2 Löffel Yummy Mummy Vanilla
- 2 Eier
- 500g Dinkelmehl 630
- 2 Löffel Yummy Mummy Bake Cook & Drink
- 1 Pck. Backpulver (21g)
- 40ml Rapsöl



## ZUBEREITUNG

1. Birkenzucker, Yummy Mummy Vanilla, 1,5 Eier (1/2 Ei verquirlt zum Bestreichen zur Seite stellen) und Kefir gut verrühren.
2. Mehl, Backpulver und Öl dazugeben und alles zu einem Teig kneten.
3. Den Teig in 3 gleich große Stücke teilen, 3 Stränge formen und zu einem Zopf flechten.
4. Ei verquirlen und den Zopf damit bestreichen.
5. Bei 180° C Ober/Unterhitze ca. 30 min backen.



# MARIE'S STREUSELTALER

## ZUTATEN FÜR DEN TEIG

70g Dinkelmehl 630  
30g Yummy Mummy Bake Cook & Drink  
150g griech. Joghurt  
2 TL Backpulver  
3-4 EL Birkenzucker  
Früchte deiner Wahl

## ZUTATEN FÜR DIE STREUSEL

30-40g Schmelzflocken oder 30g Mandelmehl  
2 EL gemahlene Mandeln  
1 Löffel Yummy Mummy Coco White Choco  
30g Frischkäse



## ZUBEREITUNG

1. Jeweils alle Zutaten gründlich vermengen.
2. Aus dem Teig für den Boden ca. 6 kleine Plätzchen auf einem Backblech auslegen.
3. Darauf dann Früchte deiner Wahl geben und diese dann mit dem grob gekneteten Streuselteig toppen.
4. Die Taler für ca. 20 min bei 180°C bei Ober und Unterhitze backen lassen.  
(Nicht zu braun werden lassen)

# MARIE'S CHAMPIGNON - SAHNE - SAUCE

## ZUTATEN

- 250g Champignons
- 1/2 Porree oder Zwiebeln
- 150ml Sahne
- 1 Löffel Yummy Mummy Bake Cook & Drink
- 1/2 TL Salz
- Petersilie
- Knoblauch



## ZUBEREITUNG

1. Die Champignons und den Porree schneiden und in etwas Öl anbraten.
2. In derzeit die Sahne Sauce zubereiten - dafür dann einfach alle Zutaten für die Sauce in einen Mixer geben - gründlich mixen und über die Champignons geben.

# MARIE'S HIGH-PROTEIN-WRAPS

## ZUTATEN

- 270g Dinkelmehl 630
- 3 Löffel Yummy Mummy Bake Cook & Drink
- 1 Prise Salz
- 50ml Rapsöl
- 150ml Wasser



## ZUBEREITUNG

1. Das Mehl, Yummy Mummy Bake Cook & Drink mit dem Salz vermischen und in eine Schüssel geben.
2. Als Nächstes das Wasser und das Öl dazugeben und mit einer Gabel verrühren.
3. Jetzt knetest du den Teig mit den Händen weiter bis er glatt und elastisch ist.
4. Den Teig in 6-7 gleich große Portionen teilen und ausrollen und zu runden Teig Bällchen rollen.
5. Die einzelnen Teig-Bällchen auf die Arbeitsplatte geben und mit der Hand plattdrücken.
6. Bestreue das Teig-Stück von beiden Seiten mit Mehl und rolle es dann mit einem Nudelholz rund aus.
7. Eine Pfanne erhitzen und dann den ersten Teig Fladen in die Pfanne geben und nacheinander ausbacken.
8. Das Ausbacken in der Pfanne dauert ca. 30 Sekunden, je nachdem wie heiß deine Pfanne ist.
9. Den Fladen wenden und von der anderen Seite auch für ca. 30 Sekunden backen.



# MARIE'S CHURROS

## ZUTATEN FÜR DEN BRANDTEIG

- 60ml Rapsöl
- 1 Prise Salz
- 230ml Wasser
- 100g Dinkelmehl 630
- 1 gehäufter Löffel Yummy Mummy  
Bake Cook & Drink
- 3 Eier
- 2 Löffel Yummy Mummy Vanilla Chai Latte
- 2 EL Birkenzucker

## ZUM WENDEN

- 3 EL Birkenzucker + 2 Löffel Yummy Mummy  
Vanilla Chai Latte



## ZUBEREITUNG

1. Öl, Salz und Wasser in einem Topf erhitzen. Leicht aufkochen lassen und dabei ständig rühren.
2. Mehl und Yummy Mummy Bake Cook & Drink hinzugeben und gründlich verrühren.  
Die Eier nacheinander dazugeben und vermengen.
3. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Den Teig in einen Spritzbeutel füllen - (oder eine kleine Plastiktüte vorn eine Ecke abschneiden). Lange Streifen auf das Backblech spritzen.  
Einzel oder drei übereinander (je nachdem wie dick die Churros werden sollen)
4. Für 20-23 Min. bei 180°C Ober und Unterhitze goldbraun backen.
5. Anschließend die Churros (lauwarm) im Birkenzucker und Yummy Mummy Vanilla Chai Latte wenden.

# MARIE'S EASY-CHEESY-KNOBLAUCH-BRÖTCHEN

## ZUTATEN

- 100g Dinkelmehl 630
- 2 Löffel Yummy Mummy Bake Cook & Drink
- 100g geriebener Käse
- 1 Ei
- 250g Körniger Frischkäse
- 2 TL Backpulver
- 1 Schuss Apfelessig
- 1 Prise Salz

## ZUTATEN FÜR DAS TOPPING

- Petersilie
- Knoblauch
- Zwiebeln
- Bärlauch wenn man hat
- Salz
- 2 EL Öl



## ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten für den Teig gründlich vermengen und mit 2 Löffeln kleine Kleckse auf das Backblech geben.
2. Das Öl mit den Gewürzen vermengen und mit einem Pinsel die Brötchen bestreichen.
3. Den Backofen auf 180°C Ober und Unterhitze vorheizen und 20-25 min goldbraun backen.

# MARIE'S PROTEIN-CHAI-LATTE

## ZUTATEN

300ml Hafermilch

2 Löffel Yummy Mummy Bake Cook & Drink

1 Löffel Yummy Mummy Vanilla Chai Latte



## ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in einen Shaker (wahlweise mit Eiswürfeln) geben gründlich mixen und in ein Glas abfüllen, wahlweise mit fettreduzierter Sahne oder Veganer Sahne toppen.



MARIE'S

# ORIENTAL PAN BREAD

## ZUTATEN

180g Dinkelmehl 630  
2 gehäufte Löffel Yummy Mummy  
Bake Cook & Drink  
1 Prise Salz  
200g griechischer Joghurt oder vegane Alternative  
1 gehäuften TL Backpulver

## ZUM EINPINSELN

1 EL Rapsöl  
1/2 TL gemahlene Knoblauch  
etwas Petersilie  
wahlweise Schwarzkümmel und Sesam



## ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in Schüssel geben und den Teig gründlich kneten und in 3-4 kleineren Kugeln formen - dabei die Hände etwas anfeuchten.
2. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die kleinen Kugeln mit angefeuchteten Fingern in der Pfanne plattdrücken.
3. Auf niedriger Temperatur langsam auf beiden Seiten anbraten - ca. 40 Sekunden.  
(Wenn du möchtest kannst du in die Kugeln Käse füllen)
4. Mit dem Knoblauch Öl einpinseln

# MARIE'S SNICKERS BROWNIE

## ZUTATEN

- 50g Haferflocken
- 1 Löffel Yummy Mummy Bake Cook & Drink
- 10g Backkakao
- 2 Löffel Yummy Mummy Choco
- 1/2 Banane
- 90g Mandelmilch

## FÜR DIE FÜLLUNG

- 60g Frischkäse
- 1 EL Erdnussbutter



## ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten für den Brownie in eine Schüssel geben und mit der Banane gründlich vermengen.
2. Nun 2/3 des Teiges in ein ofenfestes Gefäß geben.
3. Danach den Frischkäse vermengen mit der Erdnussbutter und ebenfalls in das Gefäß auf die Brownie Schicht geben.
4. Wahlweise ein paar Schokodrops darüber geben.
5. Die anderen 1/3 des Teiges obendrauf verteilen und für ca. 20 Minuten bei 175 Grad in den Ofen.

# MARIE'S SCHOKOPIZZA

## ZUTATEN FÜR DEN BODEN

- 200g Dinkelmehl 630
- 2 Löffel Yummy Mummy Bake Cook & Drink
- 2 TL Backpulver
- 2 EL Rapsöl
- ca. 100ml Wasser oder pflanzliche Milch
- 1/2 TL Salz

## FÜR DIE FÜLLUNG

- 2 gehäufte Löffel Yummy Mummy
- Vegan Premium Protein – Choco Cream
- 2 EL Backkakao
- 1 EL Birkenzucker
- 1 EL Haselnussmus



## ZUBEREITUNG

1. Die Zutaten für die Pizza gründlich verkneten und auf einem Backblech ausgelegt mit Backpapier zu einer Pizza formen.
2. Den Backofen auf 180 Grad Ober und Unterhitze vorheizen.
3. Den Pizza Boden für 15 - 17 Min. backen lassen.
4. Herausnehmen und leicht abkühlen lassen.
5. In der Zwischenzeit die leichte Choco-Creme zubereiten. Dafür einfach alle Zutaten sehr gründlich miteinander vermengen - je nachdem wie man die Konsistenz mag - etwas Flüssigkeit hinzufügen.
6. Die Choco-Creme dann auf die Pizza streichen und wahlweise mit Obst, Nüssen, Nussmus und Co. toppen.



# MARIE'S SOFT EIS

## ZUTATEN

- 200g tiefgefrorene Bananen
  - 150g tiefgefrorene Erdbeeren
  - 50ml Hafermilch
  - 2-3 Löffel Yummy Mummy
  - Strawberry White Choco
  - 1 gut gehäufter Löffel Yummy Mummy
- Bake Cook & Drink



## ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben und alles ca. 3-5 Min. mixen.

# MARIE'S DÖNER

## ZUTATEN

170g Dinkelmehl 630  
2 Löffel Yummy Mummy Bake Cook & Drink  
2 TL Backpulver  
120g Skyr, griechischer Joghurt oder Soja Joghurt  
100ml Wasser  
1/2 TL Salz

## ZUTATEN FÜR DIE FÜLLUNG

Salat, Tomaten, Gurke, Zwiebel, Geflügel- oder Rindfleisch- bzw. vegane Schnitzel, Rotkohl, wahlweise Schafskäse

## ZUTATEN FÜR DIE KRÄUTERSANKE

150g Skyr, griechischer Joghurt oder Quark  
1 Löffel Yummy Mummy Bake Cook & Drink  
Knoblauch  
Etwas Zitronensaft  
Petersilie  
Salz/ Pfeffer  
20ml Wasser

## ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten für den Teig gründlich verkneten, auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und in zwei bis drei Teile teilen.
2. Döner formen, relativ flach, ca 1,5 cm dick.
3. Bei 200°C Ober - Unterhitze circa 20-25 Minuten backen bis die gewünschte Bräune erreicht ist.
4. In der Zwischenzeit die Zutaten für die Sauce mit einem Pürierstab vermengen.
5. Döner aus dem Ofen holen, abkühlen lassen, aufschneiden und das Dönerbrot nach Belieben belegen.



# MARIE'S ERDBEERHÖRNCHEN

## ZUTATEN FÜR DEN TEIG

- 450g Dinkelmehl 630
- 2 Löffel Yummy Mummy Bake Cook & Drink
- 3 TL Backpulver
- 2 EL Rapsöl
- 3 Löffel Yummy Mummy Strawberry White Choco
- 1 Prise Salz
- 220ml Hafermilch

## ZUTATEN FÜR DIE FÜLLUNG

- 250g Frischkäse
- 3 Löffel Yummy Mummy Strawberry White Choco
- 6-7 größere Erdbeeren
- 1 EL Speisestärke

## WEITERE ZUTATEN

- Mehl für die Arbeitsfläche

## ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten für den Teig gründlich verkneten und 15 Min. ruhen lassen.
2. Für die Füllung alle Zutaten sehr gründlich vermengen - ggf. etwas Mehl zum Kneten hinzufügen.
3. Den Teig zu einem Kreis - gleichmäßig dick, ca. 0,5 Millimeter, ausrollen.
4. Die Erdbeerfüllung gleichmäßig verteilen und ein paar Erdbeeren verteilen.  
Nicht zu viele, sonst wird der Teig zu weich.
5. Pizza Stücke schneiden, alle gleichmäßig breit.
6. Die Stücke dann vom Rand nach innen aufrollen.
7. Die Hörnchen auf ein Backblech legen und bei 180°C Ober und Unterhitze auf mittlerer Schiene ca. 17 Minuten backen lassen.





# VEGAN BAKE COOK DRINK PROTEIN NEUTRAL



# MARIE'S PROTEINPIZZA

## ZUTATEN

- 80g Skyr oder Quark
- 7g Backpulver
- 60g Dinkelmehl 630
- 2 Löffel Vegan Yummy Mummy Bake Cook & Drink
- geriebener Käse nach Belieben
- Gewürze wie Oregano, Basilikum, Arrabiata Gewürz
- 3 EL passierte Tomaten
- 3-4 Cherrytomaten
- 1 Schuss Wasser
- 1 Prise Salz



## ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten für den Teig gründlich kneten, ggf. Mehl zum Ausrollen/ Ausbreiten hinzufügen.
2. Den Teig auf einem Backpapier direkt in Form bringen und den Rand etwas einrollen.
3. Den Rohling belegen mit passierten Tomaten, Kräutern, Käse - die Pizza in den Ofen geben bei 175°C Umluft für 12-15 min backen.



# MARIE'S CARROTCAKE

## ZUTATEN

- 3 EL Yummy Mummy Bake Cook & Drink
- 2 Löffel Vegan Yummy Mummy Cinnamon Roll
- 3 EL Birkenzucker
- 1 Ei
- 2 EL Mandelmus
- 1 TL Apfelessig
- 2 TL Backpulver
- 150g Dinkelmehl 630
- 150g geraspelte Karotten
- Ca. 50ml Pflanzenmilch



## ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten gründlich vermengen in eine Kastenform geben und bei 180°C Ober und Unterhitze ca. 40-45 Min. backen lassen (Stäbchenprobe).



# MARIE'S HIGH-PROTEIN-BROT

## ZUTATEN

- 2 gehäufte TL Backpulver
- 2 Eier
- 300g Dinkelmehl 630
- 2 Löffel Vegan Yummy Mummy Bake Cook & Drink
- 2 EL Rapsöl
- 1/2 TL Salz Gewürz deiner Wahl
- Saaten deiner Wahl
- 100g Zucchini
- etwas Wasser



## ZUBEREITUNG

1. Die Zucchini fein raspeln und mit den anderen Zutaten gründlich vermengen.
2. In eine ca. 25 cm gefettete Kasten-Backform geben und bei 180°C Ober und Unterhitze für ca. 25-27 Min. backen lassen. (sollte nicht zu braun werden)
3. Herausnehmen - abkühlen und schmecken lassen!

# MARIE'S "NUTELLA"

## ZUTATEN

2 Löffel Vegan Yummy Mummy Bake Cook & Drink

70-90ml Milch

1 gehäuften TL Backkakao

2 Löffel Yummy Mummy Choco

1 EL Haselnussmus



## ZUBEREITUNG

1. Einfach alle Zutaten gründlich miteinander vermengen- je nachdem wie mal die Konsistenz mag - einfach etwas Milch noch hinzufügen und cremig rühren.
2. Abfüllen in Gläser mit Schraubverschlüssen - im Kühlschrank aufbewahren.

MARIE'S

# YOGURKETTE - BISKUITROLLE

## ZUTATEN FÜR DIE ERDBEERCREME

- 3 Eier
- 1 TL Backpulver
- 50g Dinkelmehl 630
- 2 Löffel Vegan Yummy Mummy Bake Cook & Drink
- 3 Löffel Yummy Mummy Choco
- 1 TL Backkakao
- 100ml Wasser oder Milch deiner Wahl

## ZUTATEN FÜR DEN BODEN

- 2 Löffel Yummy Mummy Wildberry
- 100g griechischer Joghurt
- 200g Frischkäse
- 3-4 Erdbeeren klein würfeln



## ZUBEREITUNG

1. Die Eier trennen und den Eischnee schaumig schlagen.
2. Alle weiteren Zutaten mit den Eigelben vermengen zu einem cremigen Teig glattrühren.
3. Den Eischnee vorsichtig unter den Schokoladenteig heben. Auf einem Backblech eine Silikonmatte oder ein Backpapier auslegen und den Schokoladenteig gleichmäßig (rechteckige Form) darauf verteilen.
4. Bei 180°C Ober und Unterhitze ca. 13-15 Min. backen lassen.
5. Herausnehmen und einrollen, den Teig auskühlen lassen.
6. Für die Füllung alle Zutaten vermengen. Den Teig ausrollen und mit der Creme bestreichen.
7. Mit der länglicheren Seite einrollen und von außen noch etwas mit Erdbeercreme bestreichen.
8. Wahlweise Schokolade über dem Wasserbad schmelzen und über die Rolle geben.
9. Ich empfehle, die Rolle vor dem Verzehr 1-2 Stunden in den Kühlschrank zu stellen.



# MARIE'S DONUT MINI PIZZEN

## ZUTATEN FÜR DEN TEIG

170g Dinkelmehl Typ 630  
50g Vegan Yummy Mummy Bake Cook & Drink  
8g Backpulver  
125g Magerquark  
1 gestr. TL Salz  
100ml Wasser

## WEITERE ZUTATEN

5 EL Passierte Tomaten  
Gewürze wie Oregano, Basilikum, Arrabiata  
4 EL geriebener Käse  
1 EL Schwarzkümmel  
1 EL Sesam  
1 Eigelb



## ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und gründlich kneten - ggf. etwas Mehl hinzufügen.
2. Kleine Kugeln formen und diese auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech auslegen.  
Mit einem kleinen Glas in die Rohlinge Mulden formen.
3. Mit einem Pinsel die Rohlinge mit etwas Eigelb bestreichen und mit Schwarzkümmel und Sesam bestreuen.
4. Pizzen belegen.
5. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 12-15 Min. goldbraun backen lassen - genießen.

# MARIE'S BREZEL

## ZUTATEN

240ml Wasser  
2 TL Backpulver  
1 TL Kokosblütenzucker oder Alternative  
30ml Raps l  
350g Dinkelmehl 630  
150g Vegan Yummy Mummy Bake Cook & Drink  
1,5 TL Salz

## NATRONLANGE

1000ml kochendes Wasser  
50g Natron (z.B. Kaisernatron)



## ZUBEREITUNG

1. Den Teig zubereiten, dafür alle Zutaten gründlich miteinander vermengen.
2. 5-6 gleich große Kugeln formen. Die Arbeitsfläche etwas bemehlen und aus den Kugeln lange Schlangen formen, diese dann zu Brezeln drapieren.
3. Währenddessen Wasser zum Kochen bringen, in einen großen Topf schütten und das Natron hineinschütten.
4. Brezel für ca. 15 Sekunden in das Wasser-Natron-Gemisch geben, mit einem Löffel herausnehmen, auf das vorbereitete Blech legen und mit Hagelsalz bestreuen.
5. Das Blech für ca. 20 Minuten bei 180°C Umluft auf mittlerer Schiene, herausholen und schmecken lassen.

# MARIE'S HEFEZOPF

## ZUTATEN

- 250ml Kefir oder Buttermilch
- 80g Birkenzucker (oder Alternative)
- 2 Löffel Yummy Mummy Vanilla
- 2 Eier
- 500g Dinkelmehl 630
- 2 Löffel Vegan Yummy Mummy Bake Cook & Drink
- 1 Pck. Backpulver (21g)
- 40ml Rapsöl



## ZUBEREITUNG

1. Birkenzucker, Yummy Mummy Vanilla, 1,5 Eier (1/2 Ei verquirlt zum Bestreichen zur Seite stellen) und Kefir gut verrühren.
2. Mehl, Backpulver und Öl dazugeben und alles zu einem Teig kneten.
3. Den Teig in 3 gleich große Stücke teilen, 3 Stränge formen und zu einem Zopf flechten.
4. Ei verquirlen und den Zopf damit bestreichen.
5. Bei 180° C Ober/Unterhitze ca. 30 Min. backen.



# MARIE'S STREUSELTALER

## ZUTATEN FÜR DEN TEIG

70g Dinkelmehl 630  
30g Vegan Yummy Mummy Bake Cook & Drink  
150g griech. Joghurt  
2 TL Backpulver  
3-4 EL Birkenzucker  
Früchte deiner Wahl

## ZUTATEN FÜR DIE STREUSEL

30-40g Schmelzflocken oder 30g Mandelmehl  
2 EL gemahlene Mandeln  
1 Löffel Yummy Mummy Coco White Choco  
30g Frischkäse



## ZUBEREITUNG

1. Jeweils alle Zutaten gründlich vermengen.
2. Aus dem Teig für den Boden ca. 6 kleine Plätzchen auf einem Backblech auslegen.
3. Darauf dann Früchte deiner Wahl geben und diese dann mit dem grob gekneteten Streuselteig toppen.
4. Die Taler für ca. 20 Min. bei 180°C bei Ober und Unterhitze backen lassen.  
(Nicht zu braun werden lassen)

MARIE'S

# CHAMPIGNON - SAHNE - SAUCE

## ZUTATEN

250g Champignons

1/2 Porree oder Zwiebeln

150ml Sahne

1 Löffel Vegan Yummy Mummy Bake Cook & Drink

1/2 TL Salz

Petersilie

Knoblauch



## ZUBEREITUNG

1. Die Champignons und den Porree schneiden und in etwas Öl anbraten.
2. In derzeit die Sahne Sauce zubereiten - dafür dann einfach alle Zutaten für die Sauce in einen Mixer geben - gründlich mixen und über die Champignons geben.

# MARIE'S HIGH-PROTEIN-WRAPS

## ZUTATEN

- 270g Dinkelmehl 630
- 3 Löffel Vegan Yummy Mummy Bake Cook & Drink
- 1 Prise Salz
- 50ml Rapsöl
- 150ml Wasser



## ZUBEREITUNG

1. Das Mehl, Yummy Mummy Bake Cook & Drink mit dem Salz vermischen und in eine Schüssel geben.
2. Als Nächstes das Wasser und das Öl dazugeben und mit einer Gabel verrühren.
3. Jetzt knetest du den Teig mit den Händen weiter bis er glatt und elastisch ist.
4. Den Teig in 6-7 gleich große Portionen teilen und ausrollen und zu runden Teig Bällchen rollen.
5. Die einzelnen Teig-Bällchen auf die Arbeitsplatte geben und mit der Hand plattdrücken.
6. Bestreue das Teig-Stück von beiden Seiten mit Mehl und rolle es dann mit einem Nudelholz rund aus.
7. Eine Pfanne erhitzen und dann den ersten Teig Fladen in die Pfanne geben und nacheinander ausbacken.
8. Das Ausbacken in der Pfanne dauert ca. 30 Sekunden, je nachdem wie heiß deine Pfanne ist.
9. Den Fladen wenden und von der anderen Seite auch für ca. 30 Sekunden backen.



# MARIE'S CHURROS

## ZUTATEN FÜR DEN BRANDTEIG

- 60ml Rapsöl
- 1 Prise Salz
- 230ml Wasser
- 100g Dinkelmehl 630
- 1 gehäufter Löffel Vegan Yummy Mummy Bake Cook & Drink
- 3 Eier
- 2 Löffel Yummy Mummy Vanilla Chai Latte
- 2 EL Birkenzucker

## ZUM WENDEN

- 3 EL Birkenzucker + 2 Löffel Yummy Mummy Vanilla Chai Latte



## ZUBEREITUNG

1. Öl, Salz und Wasser in einem Topf erhitzen. Leicht aufkochen lassen und dabei ständig rühren.
2. Mehl und Yummy Mummy Bake Cook & Drink hinzugeben und gründlich verrühren.  
Die Eier nacheinander dazugeben und vermengen.
3. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Den Teig in einen Spritzbeutel füllen - (oder eine kleine Plastiktüte vorn eine Ecke abschneiden). Lange Streifen auf das Backblech spritzen.  
Einzel oder drei übereinander (je nachdem wie dick die Churros werden sollen)
4. Für 20-23 Min. bei 180°C Ober und Unterhitze goldbraun backen.
5. Anschließend die Churros (lauwarm) im Birkenzucker und Yummy Mummy Vanilla Chai Latte wenden.

# MARIE'S EASY - CHEESY - KNOBLAUCH - BRÖTCHEN

## ZUTATEN

- 100g Dinkelmehl 630
- 2 Löffel Vegan Yummy Mummy Bake Cook & Drink
- 100g geriebener Käse
- 1 Ei
- 250g Körniger Frischkäse
- 2 TL Backpulver
- 1 Schuss Apfelessig
- 1 Prise Salz

## ZUTATEN FÜR DAS TOPPING

- Petersilie
- Knoblauch
- Zwiebeln
- Bärlauch wenn man hat
- Salz
- 2 EL Öl



## ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten für den Teig gründlich vermengen und mit 2 Löffeln kleine Kleckse auf das Backblech geben.
2. Das Öl mit den Gewürzen vermengen und mit einem Pinsel die Brötchen bestreichen.
3. Den Backofen auf 180°C Ober und Unterhitze vorheizen und 20-25 Min. goldbraun backen.

# MARIE'S PROTEIN - CHAI - LATTE

## ZUTATEN

- 300ml Hafermilch
- 2 Löffel Vegan Yummy Mummy Bake Cook & Drink
- 1 Löffel Yummy Mummy Vanilla Chai Latte



## ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in einen Shaker (wahlweise mit Eiswürfeln) geben gründlich mixen und in ein Glas abfüllen, wahlweise mit fettreduzierter Sahne oder Veganer Sahne toppen.



# MARIE'S ORIENTAL PAN BREAD

## ZUTATEN

180g Dinkelmehl 630  
2 gehäufte Löffel Vegan Yummy Mummy  
Bake Cook & Drink  
1 Prise Salz  
200g griechischer Joghurt oder vegane Alternative  
1 gehäuften TL Backpulver

## ZUM EINPINSELN

1 EL Rapsöl  
1/2 TL gemahlene Knoblauch  
etwas Petersilie  
wahlweise Schwarzkümmel und Sesam



## ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in Schüssel geben und den Teig gründlich kneten und in 3-4 kleineren Kugeln formen - dabei die Hände etwas anfeuchten.
2. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die kleinen Kugeln mit angefeuchteten Fingern in der Pfanne plattdrücken.
3. Auf niedriger Temperatur langsam auf beiden Seiten anbraten - ca. 40 Sekunden.  
(Wenn du möchtest kannst du in die Kugeln Käse füllen)
4. Mit dem Knoblauch Öl einpinseln

# MARIE'S SNICKERS BROWNIE

## ZUTATEN

- 50g Haferflocken
- 1 Löffel Vegan Yummy Mummy Bake Cook & Drink
- 10g Backkakao
- 2 Löffel Yummy Mummy Choco
- 1/2 Banane
- 90g Mandelmilch

## FÜR DIE FÜLLUNG

- 60g Frischkäse
- 1 EL Erdnussbutter



## ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten für den Brownie in eine Schüssel geben und mit der Banane gründlich vermengen.
2. Nun 2/3 des Teiges in ein ofenfestes Gefäß geben.
3. Danach den Frischkäse vermengen mit der Erdnussbutter und ebenfalls in das Gefäß auf die Brownie Schicht geben.
4. Wahlweise ein paar Schokodrops darüber geben.
5. Die anderen 1/3 des Teiges obendrauf verteilen und für ca. 20 Minuten bei 175 Grad in den Ofen.

# MARIE'S SCHOKOPIZZA

## ZUTATEN FÜR DEN BODEN

- 200g Dinkelmehl 630
- 2 Löffel Vegan Yummy Mummy Bake Cook & Drink
- 2 TL Backpulver
- 2 EL Rapsöl
- ca. 100ml Wasser oder pflanzliche Milch
- 1/2 TL Salz

## FÜR DIE FÜLLUNG

- 2 gehäufte Löffel Yummy Mummy
- Vegan Premium Protein – Choco Cream
- 2 EL Backkakao
- 1 EL Birkenzucker
- 1 EL Haselnussmus



## ZUBEREITUNG

1. Die Zutaten für die Pizza gründlich verkneten und auf einem Backblech ausgelegt mit Backpapier zu einer Pizza formen.
2. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
3. Den Pizza Boden für 15 - 17 Min. backen lassen.
4. Herausnehmen und leicht abkühlen lassen.
5. In der Zwischenzeit die leichte Choco-Creme zubereiten. Dafür einfach alle Zutaten sehr gründlich miteinander vermengen - je nachdem wie man die Konsistenz mag- etwas Flüssigkeit hinzufügen.
6. Die Choco-Creme dann auf die Pizza streichen und wahlweise mit Obst, Nüssen, Nussmus und Co. toppen.



# MARIE'S SOFT EIS

## ZUTATEN

- 200g tiefgefrorene Bananen
  - 150g tiefgefrorene Erdbeeren
  - 50ml Hafermilch
  - 2-3 Löffel Yummy Mummy
  - Strawberry White Choco
  - 1 gut gehäufter Löffel Vegan Yummy Mummy
- Bake Cook & Drink



## ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben und alles ca. 3-5 Min. mixen.

# MARIE'S DÖNER

## ZUTATEN FÜR DAS BROT

170g Dinkelmehl 630  
2 Löffel Vegan Yummy Mummy Bake Cook & Drink  
2 TL Backpulver  
120g Skyr, griechischer Joghurt oder Soja Joghurt  
100ml Wasser  
1/2 TL Salz

## ZUTATEN FÜR DIE FÜLLUNG

Salat, Tomaten, Gurke, Zwiebel, Geflügel- oder Rindfleisch- bzw. vegane Schnitzel, Rotkohl, wahlweise Schafskäse

## ZUTATEN FÜR DIE KRÄUTERSANCE

150g Skyr, griechischer Joghurt oder Quark  
1 Löffel Vegan Yummy Mummy Bake Cook & Drink  
Knoblauch  
Etwas Zitronensaft  
Petersilie  
Salz/Pfeffer  
20ml Wasser

## ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten für den Teig gründlich verkneten, auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und in zwei bis drei Teile teilen.
2. Döner formen, relativ flach, ca 1,5 cm dick.
3. Bei 200°C Ober - Unterhitze circa 20-25 Minuten backen bis die gewünschte Bräune erreicht ist.
4. In der Zwischenzeit die Zutaten für die Sauce mit einem Pürierstab vermengen.
5. Döner aus dem Ofen holen, abkühlen lassen, aufschneiden und das Dönerbrot nach Belieben belegen.





# MARIE'S ERDBEERHÖRNCHEN

## ZUTATEN FÜR DEN TEIG

- 450g Dinkelmehl 630
- 2 Löffel Vegan Yummy Mummy Bake Cook & Drink
- 3 TL Backpulver
- 2 EL Rapsöl
- 3 Löffel Yummy Mummy Strawberry White Choco
- 1 Prise Salz
- 220ml Hafermilch

## ZUTATEN FÜR DIE FÜLLUNG

- 250g Frischkäse
- 3 Löffel Yummy Mummy Strawberry White Choco
- 6-7 größere Erdbeeren
- 1 EL Speisestärke

## WEITERE ZUTATEN

- Mehl für die Arbeitsfläche

## ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten für den Teig gründlich verkneten und 15 Min. ruhen lassen.
2. Für die Füllung alle Zutaten sehr gründlich vermengen - ggf. etwas Mehl zum Kneten hinzufügen.
3. Den Teig zu einem Kreis - gleichmäßig dick, ca. 0,5 Millimeter, ausrollen.
4. Die Erdbeerfüllung gleichmäßig verteilen und ein paar Erdbeeren verteilen.  
Nicht zu viele, sonst wird der Teig zu weich.
5. Pizza Stücke schneiden, alle gleichmäßig breit.
6. Die Stücke dann vom Rand nach innen aufrollen.
7. Die Hörnchen auf ein Backblech legen und bei 180°C Ober und Unterhitze auf mittlerer Schiene ca. 17 Minuten backen lassen.





# VEGAN RASPBERRY CREAM



# MARIE'S SOFT RASPBERRY PRALINÉ

## ZUTATEN

- 2 Löffel Yummy Mummy Vegan Premium Protein – Raspberry Cream
- 1 EL Mandelmus (weiß)
- 2 EL Kokosraspel
- 5 EL Hafermilch oder Hafersahne
- Wahlweise 2 EL Birkenzucker



## ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten gründlich miteinander vermengen, bis ein kompakter Teig entsteht.
2. Kleine Kugeln formen und diese dann in Kokosraspeln wenden.
3. 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen und dann genießen



# VEGAN CHOCOLATE CREAM





# MARIE'S SNICKERS BROWNIE

## ZUTATEN

- 50g Haferflocken
- 1 Löffel Vegan Yummy Mummy Bake Cook & Drink
- 10g Backkakao
- 2 Löffel Yummy Mummy Choco
- 1/2 Banane
- 90g Mandelmilch

## FÜR DIE FÜLLUNG

- 60g Frischkäse
- 1 EL Erdnussbutter



## ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten für den Brownie in eine Schüssel geben und mit der Banane gründlich vermengen.
2. Nun 2/3 des Teiges in ein ofenfestes Gefäß geben.
3. Danach den Frischkäse vermengen mit der Erdnussbutter und ebenfalls in das Gefäß auf die Brownie Schicht geben.
4. Wahlweise ein paar Schokodrops darüber geben.
5. Die anderen 1/3 des Teiges obendrauf verteilen und für ca. 20 Minuten bei 175 Grad in den Ofen.

# YUMMY MUMMY

SWEET'N'FLAVOUR



Mit Yummy Mummy haben Alex und ich eine eigene Produktreihe kreiert, weil wir von den bisherigen Angeboten auf dem Markt aufgrund ihrer chemischen Zusätze sowie der künstlichen Geschmäcke mehr als enttäuscht sind. Eine bewusste und gesunde Ernährung ohne Verzicht, die sich für die ganze Familie – ob groß oder klein, jung oder alt – bedenkenlos eignet, ist unsere oberste Devise.

Mit Yummy Mummy haben wir daher ein Produkt-Sortiment zur Unterstützung deiner alltagstauglichen, familienfreundlichen, gesunden und figurbewussten Ernährung erschaffen, die einzigartig auf dem Markt ist.



All unsere Yummy Mummy – Produkte durchlaufen einen strengen Entwicklungs- und Prüfprozess. Von der Idee bis zum Produktrelease vergehen daher mehrere Monate.

Unsere Yummy Mummy – Philosophie beinhaltet neben der Verwendung von ausschließlich hochwertigen Rohstoffen und den optimalen Zusammensetzungen der Inhaltsstoffe ebenso den resoluten Verzicht auf Industriezucker, synthetische Süßstoffe, Palmöl, künstliche Geschmacksverstärker und sonstigen Schnickschnak.

Ob zum Süßen, Backen, Kochen oder Trinken – unsere Yummy Mummy – Produkte sind die perfekten Küchenallrounder zum universellen Einsatz und werden deinen Ernährungsalltag extrem erleichtern.

Angefangen mit 3 Yummy Mummy Sweet'n Flavour – Sorten im Dezember 2019, hat sich unsere Yummy Mummy – Produktpalette stetig erweitert. Das ist uns aber noch lange nicht genug. Wir werden weiter entwickeln, testen,



ausprobieren und immer wieder verbessern, bis wir dir das nächste (und übernächste...) Yummy Mummy – Produkt anbieten können, welches dich und deine Liebsten begeistern wird.

Alles zu Yummy Mummy erfährst du hier:  
[www.yummy-mummy.de](http://www.yummy-mummy.de)

# YUMMY MUMMY

BY MARIE

KOCHEN MIT UND FÜR KINDER · DIE BESTEN REZEPTE FÜR KLEIN UND GROSS

ÜBER 100 REZEPTE + TIPPS & TRICKS  
FÜR DIE GANZE FAMILIE!



# YUMMY MUMMY

BY MARIE

KÖCHEN MIT UND FÜR KINDER – DIE BESTEN REZEPTE FÜR KLEIN UND GROSS

„Duhuuu, was essen wir heute?“ Du kennst sicherlich dieses tägliche Fragespiel und bestimmt auch die ein oder andere Situation, in welcher du keine kreative Idee parat hast. Damit ist ab sofort Schluss!

Mit Yummy Mummy by Marie nehme ich dich beim Zubereiten deiner Familienspeisen für jede Alltagssituation an die Hand und gebe dir ganz viele Inspirationen und Ideen für eine abwechslungsreiche, gesunde und kreative Familienküche.

Ich habe bewusst auf neumodische Sterne- und Molekularküche verzichtet, und stattdessen viel Wert auf Alltags-tauglichkeit und schmackhafte Rezeptinspirationen gelegt. Ich bin selbst berufstätige Mutter und Ehefrau, daher weiß ich genau, worauf es ankommt und was es heißt, die komplette Familie mit ausgewogenen, aber trotzdem leckeren und einfachen Rezepten zufriedenzustellen. Dieses Wissen gebe ich mit Yummy Mummy by Marie an dich weiter.



Und damit nicht genug. Yummy Mummy by Marie in dieser Form ist einzigartig und maßgeblicher Vorreiter auf dem Markt. Bei meinen Rezepten verzichte ich nämlich komplett auf Industriezucker, Weizenmehl, Butter und Chemiekeulen. Ich setze stattdessen auf natürliche Lebensmittel und schonende Zubereitungsmethoden, die dich und deine Familienmitglieder konsequent mit allen nötigen Nährstoffen versorgen und obendrein auch noch wesentlich besser schmecken.

Mit über 100 Rezepten von Frühstück, Mittag- und Abendessen, über Snacks, Pausenbrote und Desserts bis hin zu Mottogerichten und Getränken ist für jede Tageszeit und für jeden Anlass sowie jeden Geschmack etwas dabei. Meine Buttons helfen dir dabei, dich schnell zurechtzufinden und den Überblick zu behalten.



Yummy Mummy by Marie ist mein Kochbuch für dich mit vielen hilfreichen Tipps und Tricks, welches dich beim Meistern deines Familienalltages sowie Fitnesslifestyles unterstützt und in jeder Angelegenheit rund ums Essen begleitet.

# WEITERE PROJEKTE

# VEGAN Meating

by Marie

ERBSE TRIFFT ROASTBEEF: HEUTE FLEISCH - MORGEN VEGAN



Das ehrlichste  
Kochbuch mit  
80 gesunden  
Rezepten für jeden  
Ernährungslifestyle





# VEGAN Meating

by Marie

ERBSE TRIFFT ROASTBEEF : HEUTE FLEISCH – MORGEN VEGAN

Mein Herzensprojekt VeganMeating by Marie ist ein Kochbuch für herzhaftes Schlemmereien, für alle, die sich gesund und bewusst ernähren möchten.

Zu jedem Fleischrezept stelle ich dir eine vegane Alternative vor, die dem Fleischrezept in nichts nachsteht.



Mit VeganMeating by Marie begibst du dich mit mir auf eine abwechslungsreiche Geschmacksreise durch nationale und internationale Klassiker. Die Zutaten habe ich so zusammengestellt, dass sie perfekt zu deinem Fitnesslifestyle passen. Für deine kalorienbewusste Ernährung habe ich dir die Nährwerte zu jedem Rezept bereits errechnet.

Zudem gebe ich dir wieder jede Menge Tipps und Ratschläge an die Hand, die dir helfen werden, deine Lebensmittel bewusst auszusuchen und zuzubereiten. Kochen ohne Reue lautet auch hier wieder meine Devise.

Ich wünsche dir viel Spaß und Genuss mit meinem Buch.

Alles zu VeganMeating erfährst du hier:  
[www.veganmeating.de](http://www.veganmeating.de)

# Fit'n'Sweet

by Marie

Über 60 süße Rezepte für deinen Fitnesslifestyle



# Fit'n' Sweet

by Marie

Fit 'n' Sweet ist eine wahre Herzensangelegenheit für mich. Seit Jahren schlummert in mir der Wunsch, ein Rezeptbuch herauszubringen, welches sich rund um Süßspeisen dreht. Denn ich finde, dass sich Naschen und ein gesunder, fitter Lebensstil nicht gegenseitig ausschließen. Man muss nur wissen, welche Zutaten man wie miteinander kombiniert.

Ich habe unsere Familienrezepte ausgekramt und die leckersten Klassiker so abgewandelt, dass sie jetzt ohne Reue nachzumachen sind. Zudem habe ich viel herumexperimentiert und haufenweise neue Kreationen gezaubert. Als voll berufstätige Mutter und Ehefrau habe ich natürlich darauf geachtet, dass die Rezepte einfach und schnell nachzumachen, aber dennoch pfiffig und abwechslungsreich sind. Herausgekommen ist dabei diese Rezeptsammlung mit über 60 Leckereien von A wie Apfelcrumble bis Z wie Zimtschnecken – von Frühstück über Kuchen & Torten bis zu Snacks, Desserts und Eisspeisen: Für jede Tageszeit und für jeden Anlass ist etwas für dich dabei.



Mit Fit 'n' Sweet zeige ich dir, welche Lebensmittel nichts in deinem Fitnesslifestyle zu suchen haben, und erkläre dir auch, warum. Natürlich gebe ich dir dazu viele gesunde Alternativen an die Hand wie auch eine Menge wissenswerter Tipps, die dir helfen werden, deinen gesunden Fitnesslifestyle problemlos in den Alltag zu integrieren.

Viele meiner Rezepte sind vegan, laktosefrei und/oder kinderfreundlich. Du erkennst sie sofort anhand dieser Buttons:



Zu jedem Rezept bekommst du genaue Nährwert- und Kalorienangaben, so kannst du auf deine Ziele abgestimmt die Mengen dosieren oder selektieren.

Mehr zu Fit'n'Sweet erfährst du hier:  
[www.fitsweet.de](http://www.fitsweet.de)



ALEX MAASS & MARIE SORAYA

# UNSERE LIEBLINGSREZEpte



69 DAYS LADIES





# UNSERE LIEBLINGSREZEPTE

## BY ALEX UND MARIE

Wir haben als eBook unsere Lieblingsrezepte ins Netz gestellt, die du problemlos übernehmen kannst. Hier findest du total vielfältige und ausgewogene Ernährungsvorschläge, bei denen du darauf vertrauen kannst, dass sie dir dauerhaft guttun und du dein erreichtes Gewicht und deine Topfigur halten kannst.

Der Name „Unsere Lieblingsrezepte“ by Alex und Marie ist Programm:

Wir geben damit nämlich unsere tatsächlichen Topfavoriten an Speisen bekannt. Für jeden Geschmack ist etwas dabei: von Frühstück über Mittag- und Abendessen bis hin zu Snacks, Salaten sowie vegetarischen und fleisch-haltigen Gerichten.

Natürlich legen wir als voll berufstätige Eltern Wert darauf, dass die Speisen schnell und unkompliziert zuzubereiten sind und problemlos in unseren Alltag integriert werden können.



Natürlich legen wir als voll berufstätige Eltern Wert darauf, dass die Speisen schnell und unkompliziert zuzubereiten sind und problemlos in unseren Alltag integriert werden können. Aber trotzdem ist uns eine schmackhafte, pffiffige und – vor allem – ausgewogene Zusammenstellung sowie Zubereitung der Lebensmittel gleichermaßen wichtig.

Egal ob du der Typ für das 1 : 1-Nachkochen bist oder lediglich Inspirationen suchst: „Unsere Lieblingsrezepte“ by Alex und Marie ist die richtige Entscheidung.

Das eBook sicherst du dir hier:  
[www.69-days.shop](http://www.69-days.shop)





Unsere Happy Life – Produktreihe haben wir zur Unterstützung deines gesundheitlichen Rundumschutzes entwickelt. Mit Happy Life versorgst du dich ganz einfach mit allen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Wir haben die Dosierung der Inhaltsstoffe perfekt aufeinander abgestimmt und penibel genau darauf geachtet, dass sich die Inhaltsstoffe gegenseitig ergänzen und unterstützen.

Unsere Happy Life – Produkte sind einfach in Wasser auflösbar und haben einen angenehmen Geschmack. Du musst keine großen Kapseln schlucken.

Die qualitativ extrem hochwertigen Rohstoffe entstammen aus kontrollierten Anbaugebieten, sind zu 100% vegan und frei von jeglichen Zusatz- und Farbstoffen.

Happy Life kann dein Wohlbefinden verbessern, deine Leistungsfähigkeit steigern und dein Immunsystem schützen.

Mehr dazu erfährst du hier:  
<https://69-days.shop/food>





# DIE 69 DAYS PROGRAMME



Gemeinsam haben wir die wohl effektivsten Online-Fitnessprogramme auf dem Markt konzipiert. In ihnen stecken unsere jahrelange Erfahrung, unser Fachwissen und unsere Leidenschaft.

Die 69-Days-Programme sind vollumfängliche Online-coaching-Fitnesspakete, welche dir innerhalb von 69 Tagen zeigen werden, wie du einen gesunden und sportlichen Lebensstil dauerhaft in deinen Alltag integrieren kannst. Du bekommst von uns auf deinen Körpertyp abgestimmte, ständig wechselnde Trainings- und Ernährungspläne. Exakte, leicht verständliche Trainingsanleitungen sowie Erklär- und Echtzeitvideos werden dir helfen, die Übungen korrekt auszuführen und motiviert zu bleiben.

Die Ernährung ist ausgewogen und abwechslungsreich. Du kannst dir sicher sein, ausreichend mit Nährstoffen versorgt zu werden. Zu allen Ernährungsplänen bekommst du für deine Mahlzeiten exakt passende Rezeptvorschläge.

Die genauen Mengenangaben ermöglichen es dir jedoch auch, selbst in der Küche kreativ zu werden, falls du das möchtest. Außerdem versorgen wir dich während deiner 69 Days und auch in der Zeit danach mit viel Input, Motivationsfeatures und Hilfestellungen. In unserer geschlossenen Facebook-Communities kannst du dich austauschen und dir immer wieder einen extra Kick holen.

Die 69-Days-Programme gibt es derzeit in drei verschiedenen Modellen. Auch für dich ist das passende dabei.

Mehr zu den Programmen erfährst du hier:

[www.69-days-ladies.de](http://www.69-days-ladies.de)

Natürlich kommen auch die Männer bei uns nicht zu kurz, sie holen sich ihren Traumbody hier:

[www.69-days.de](http://www.69-days.de)



# *We Fit* BODYWEIGHT ONLY

BY ALEX & MARIE





# WeFit BODYWEIGHT ONLY

BY ALEX & MARIE

WeFit Bodyweight Only ist dein perfekter Body-Notfallplan! Schlanker und stärker ohne Fitnessstudio. Für diese eBooks haben wir uns richtig reingehängt, denn hiermit beweisen wir, dass ein Fitnessstudio nicht immer nötig ist, um dauerhaft abzunehmen, Muskeln aufzubauen und sich rundum wohlfühlen. Wie das ohne Gym funktioniert?

Mit Bodyweight-Training – Fitness-Workouts für die man nur sein eigenes Körpergewicht braucht! Denn du trägst eines der effizientesten Utensilien jeden Tag bereits mit dir: deinen Körper. Wir zeigen dir, welches große Potenzial in diesen Workouts wirklich steckt! Ergänzt um wenige simple Dinge, schaffst du mit unseren Workouts, einfachen und leckeren Rezepten und diversen Tipps in nur 21 Tagen eine starke Body-Transformation –versprochen!

Mehr zu WeFit Bodyweight Only erfährst du hier:

[www.wefitbody.de](http://www.wefitbody.de)

ALEX & MARIE

# Fast Shaping

SHAPE YOUR BODY IN 24 DAYS





# FastShaping

Mit FastShaping haben wir ein kurzes Programm konzipiert, das dir ermöglicht, in 24 Tagen das Bestmögliche aus dir und deinem Körper herauszuholen.

Wir wollen dir damit die Möglichkeit geben, dich auch in kurzer Zeit zur Wohlfühlform zu bringen. Du erhältst natürlich viel Input und Erklärungen, die dir während der 24 Tage helfen und auch für die Zeit nach dem FastShaping konzipiert sind.

Du findest eine strukturierte und sorgfältig geplante Ernährungsanleitung, die dir beim Erzielen des bestmöglichen Ergebnisses hilft. Wir zeigen dir, wie du an dein Ziel kommst, indem du festgelegte und ausgewogene Mahlzeiten zu dir nimmst. Wir geben dir die beste und ausgewogenste Diätform an die Hand, die auf wissenschaftlichen Ergebnissen basiert. Beim FastShaping wirst du mit ausgewählten Mahlzeiten - ohne Zuführung von Nahrungsergänzungsmitteln - in Verbindung mit effektiven, kurzen Workouts in nur 24 Tagen zu deiner möglichen Bestform gebracht.

Mehr über FastShaping erfährst du hier:  
[www.fastshaping.de](http://www.fastshaping.de)



ALEX & MARIE

# SHAPE 4 LIFE

FITNESS LIFEGUIDE





# SHAPE 4 LIFE

## FITNESS LIFEGUIDE

Du hast möglicherweise bereits einige Diätprogramme durchgezogen und gemerkt, dass es durchaus möglich ist, sein Gewicht und seine Körperform zu optimieren. Dafür kannst du dich dann selber mit einem Blick auf deine Waage und in deinen Spiegel belohnen! Gleichzeitig hast du die Erfahrung gemacht, dass du deinen Genen, deinem Stoffwechsel, deiner Veranlagung oder – wem auch immer – nicht hilflos ausgeliefert bist, sondern dass es an dir ganz allein liegt, deine Körperform und dein Körpergewicht zu steuern. Und du weißt jetzt auch, dass du diese körperlichen Bedürfnisse mit deinem Willen steuern kannst.

Aber es gibt immer auch ein Leben nach einer Diät!

Lass auch du zu, dass Shape for Life zu deinem eigenen dauerhaften Lifestyle wird. Irgendwann musst du gar nicht mehr darüber nachdenken, sondern es einfach nur tun.

Ein guter Anfang braucht Motivation, Durchhalten erfordert Disziplin und ein gutes Ende bedeutet einen Fitnesslifestyle, der dich lebenslang gesund, attraktiv und leistungsfähig erhält.

Mehr über Shape4Life erfährst du hier:

[www.69-days.shop](http://www.69-days.shop)

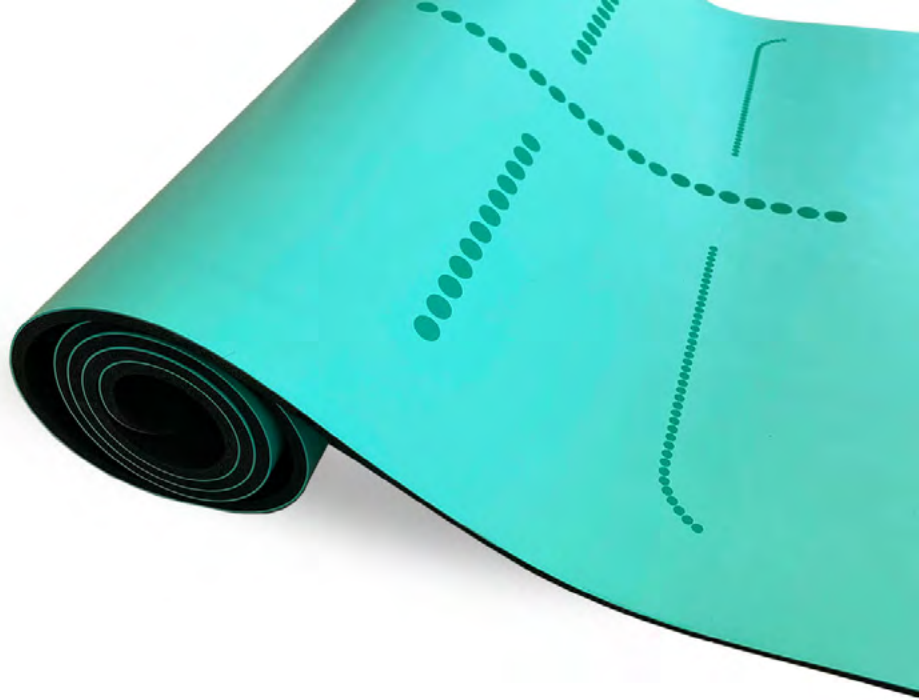


# MARIE'S FITMAT

Die FITMAT ist das Equipment Nr. 1 für dein Homegym.

Mit unserer FITMAT holst du dir eine robuste Fitnessmatte in hochwertiger Studioqualität in dein Zuhause. Wir haben mit der FITMAT eine Sportmatte konzipiert, welche auch unseren extrem hohen Ansprüchen gerecht wird.





Unsere tritt- und rutschfeste FITMAT gibt dir bei deinen Workouts den notwendigen sicheren Halt, schont deine Gelenke und ist auch für Barfuß-Training bestens geeignet. Die gravierten Markierungen sorgen für eine optimale Ausrichtung deines Körpers bei all deinen Übungen.

Mit dem mitgelieferten Reinigungstuch kannst du deine FITMAT ganz einfach säubern.

Das edle Design rundet den qualitativen Eindruck der langlebigen FITMAT ab.

Mehr dazu erfährst du hier:

<https://69-days.shop/equipment>



# SHAPY

BANDS



**FULL BODY**  
WORKOUT GUIDE



# SHAPY BANDS

Noch effektiver!

Noch abwechslungsreicher!

Noch intensiver!

Das perfekte Trainingsequipment für zu Hause  
oder unterwegs!

Egal ob Anfänger oder Profi!

Individuelles Trainingslevel durch 5 verschiedene Stärken!

Unendliche Trainingsmöglichkeiten!

Du kannst unsere SHAPY Bands überall hin mitnehmen und super vielseitig einsetzen. Egal ob du Fitnessanfänger, Profi oder Leistungssportler bist – unsere SHAPY Bands ermöglichen dir immer und überall ein hocheffektives Ganzkörpertraining, mit welchem du binnen kürzester Zeit spür- und sichtbare Erfolge haben wirst.



Du kannst unsere SHAPY Bands je nach Übungsart, Muskelgruppe und deinem individuellen Trainingslevel in diesen 5 Stärken nutzen:

TÜRKIS: sehr schwer (18 kg)

LILA: schwer (16 kg)

PINK: mittel (14 kg)

ROSA: leicht (12 kg)

LACHS: sehr leicht (10 kg)

Die robusten, gepolsterten Hand- und Fußmanschetten ermöglichen dir eine sichere Handhabung.

Mit der praktischen Tragetasche kannst du unsere SHAPY Bands problemlos transportieren und verstauen.

Wie ein optimaler Trainingsplan aussehen kann, um all deine Muskelgruppen effizient zu fordern und zu formen, zeigt dir unser eBook inklusive 3wöchigem Trainingsplan mit unseren SHAPY Bands.

Mehr zu den SHAPY Bands findest du hier:

<https://69-days.shop/equipment>

# LOOP BANDS

5 verschiedene Fitnessbänder - 60cm Umfang x 5cm breit ideal für Fitness, Yoga, Cardio, Crossfit, Krafttraining, Pilates und Physiotherapie. Auch für medizinische Gymnastik, Schwangerschaftsgymnastik und Umschulungsgymnastik geeignet.

Aus 100% geruchslosem natürlichen Latex hergestellt, besonders hautfreundlich, flexibel und haltbar. Mit leichtgewichtiger Tragetasche können die Fitnessbänder ins Büro,





in den Park oder auf Reisen einfach mitgenommen werden. 5 Bänder Set in unterschiedlichen Stärken – x-light (2-5 kg), light (5-7 kg), medium (7-9 kg) heavy (9-13 kg) und x-heavy (13-18kg). Für mehr Widerstand beim Training können mehrere Bänder übereinander verwendet oder zusammengeknotet werden. Der optimale Widerstandslevel ganz nach eigenem Geschmack.

Deine Loop Bands erhältst du hier:  
<https://69-days.shop/equipment>



# Bumpy Bands

Unsere Bumpy Bands sind aus hochwertigen robusten und umweltfreundlichen Baumwoll/Polyester Stoffen hergestellt. Sie sind elastisch, langlebig, abriebfest, besonders hautfreundlich, flexibel und haltbar.

Mit leichtgewichtiger Tragetasche können die Fitnessbänder ins Gym, ins Büro, in den Park oder auf Reisen einfach mitgenommen werden.

Die Bumpy Bands sind speziell für Po-, Hüft- und Beinübungen gestaltet. Sie aktivieren alle 3 Po-Muskeln die den Po am besten formen. Perfekt um Übungen wie z.B. Kniebeugen und Beckenheben zu intensivieren.

3 Bänder Set in unterschiedlichen Stärken. Der optimale Widerstandslevel ganz nach eigenem Geschmack.

Deine Bumpy Bands erhältst du hier:

<https://69-days.shop/equipment>





# Bumpy Bands



**BOOTY WORKOUT GUIDE**



# Bumpy Bands

## BOOTY WORKOUT GUIDE

In diesem eBook erklären wir dir auf 24 Seiten, was unsere Workout Bumpy Bands genau sind, welchen Vorteil du durch das Training mit den Bumpy Bands hast und worauf du achten solltest. Zudem haben wir dir 4 mega effiziente Workouts zusammengestellt, die deine Po- und Beinmuskulatur ordentlich zum Brennen bringen werden.

Dein Bumpy Bands Booty Workout Guide erhältst du hier:  
<https://69-days.shop/equipment>



# California

LIFESTYLE COLLECTION



HEART & MOTION





# California

## LIFESTYLE COLLECTION



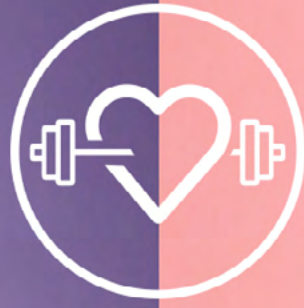
Mit meiner farbenfrohen California Lifestyle Collection trägst du das sommerliche Venice Beach – Feeling immer mit dir. Die trendigen Designs und Schnitte sind ein wahrer Blickfang. Meine California Lifestyle Collection verbindet Style sowie Wohlfühlfaktor optimal miteinander und lässt dich mit der Sonne um die Wette strahlen.

Mehr dazu erfährst du hier:

<https://69-days.shop/bekleidung>







BASIC  
SPORTS COLLECTION



HEART & MOTION





## BASIC SPORTS COLLECTION

Meine Basic Sports Collection hält auch dem härtesten Workout stand. Ob im Gym, zu Hause oder beim Outdoor-training, die Basic Sports Collection gibt dir immer und überall Sicherheit, Komfort und Halt. Die stylischen Stücke sind natürlich auch im Alltag ein wahrer Blickfang.

Mehr dazu erfährst du hier:

<https://69-days.shop/bekleidung>



160



# GUTSCHEIN



Mache anderen oder dir selbst eine Freude und verschenke deinen Liebsten oder dir unseren Shopgutschein.

Ob zum Geburtstag, zu Weihnachten, zur Geburt, zur bestandenen Prüfung oder einfach so als kleines Dankeschön bzw. Aufmerksamkeit, mit unserem Shopgutschein ist die Freude groß.

Du kannst den Gutscheinwert zwischen 10,00 Euro – 150,00 Euro in 10er-Intervallen frei wählen.

Der Gutschein ist durch Eingabe des Gutscheincode im Warenkorb für alle verfügbaren Produkte in unserem Shop einlösbar.

Nach Bestellung erhältst du den Gutscheincode zusammen mit allen Informationen zur Einlösung per E-Mail.

Wir wünschen dir viel Spaß beim Schenken.

<https://69-days.shop/gutschein>