

KOSTENLOSES REZEPTBOOKLET

5 zuckerfreie Lieblingsrezepte von Prof. Kauff

Einfach, alltagstauglich und ganz ohne raffinierten Zucker – direkt aus der Küche von Prof. Dr. Daniel Kauff.

- Cremiges Mango-Eis am Stiel
- Pistazien-Schokokugeln
- Gute-Nacht-Taler
- Schoko-Energy-Balls
- Blaubeer-Muffins

Prof. Dr. Daniel Kauff

Chefarzt für Chirurgie · Ernährungsmediziner

**WISSENSCHAFTLICH
FUNDIERT**



WER STECKT DAHINTER

Prof. Dr. med. habil. Daniel Kauff, MHBA, FACS, FEBS

Chefarzt für Chirurgie seit 2019 · Ernährungsmediziner · Facharzt für
Allgemeine Viszeralchirurgie & Spezielle Viszeralchirurgie

Ärztliches Qualitätsmanagement (ÄQM)

Proktologie

Master in Health Business Administration (MHBA)

Fellow of the American College of Surgeons (FACS)

Fellow of the European Board of Surgery (FEBS)

EBSQ Coloproctology

Gesunde Ernährung ist für Daniel der Schlüssel zu mehr **Energie, Stabilität und Lebensfreude** – besonders im oft turbulenten Familienalltag. Als Chefarzt behandelt er tagtäglich Menschen, deren Erkrankungen eng mit ihrer Ernährung verbunden sind, und weiß so aus erster Hand, wie sehr Ernährung unsere Gesundheit prägt.

Gleichzeitig erlebt er als Vater von drei Kindern, wie herausfordernd es sein kann, zwischen Job und Familie frisch und ausgewogen zu kochen. Daraus ist seine Mission entstanden: **Gesunde Ernährung soll einfach sein – und Spaß machen.**

FÜR DICH, WENN DU MEHR WILLST

Dein neuer Onlinekurs: Ausgewogene, proteinbewusste vegetarische Ernährung

Dieses Booklet ist erst der Anfang. Im neuen 8-Wochen-Onlinekurs von Prof. Dr. Daniel Kauff lernst du, wie du dich und deine Familie wissenschaftlich fundiert, proteinbewusst und vegetarisch ernährst – alltagstauglich, lecker und ohne Stress.

- ✓ Anleitung für deinen individuellen Ernährungsplan
- ✓ Einfache, proteinreiche vegetarische Rezepte
- ✓ Klare Ernährungsgrundlagen – verständlich erklärt
- ✓ Praktische Videos & Schritt-für-Schritt-Anleitungen
- ✓ Strategien für mehr Energie & bessere Sättigung
- ✓ Tipps aus der Ernährungsmedizin für Alltag & Familie

Gut zu wissen: Der Kurs ist ein zertifizierter Online-Präventionskurs und wird von den **gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst**.

Jetzt Platz auf der Warteliste sichern

Trag dich unverbindlich ein – und sei beim Launch mit einer kleinen Überraschung dabei.

Zur Warteliste anmelden

monkeyyoga.activehosted.com/f/136

Cremiges Mango-Eis am Stiel

Ergibt ca. 4–6 Eis am Stiel (je nach Förmchengröße)

ZUTATEN

- 1 reife Mango (ca. 200–250 g Fruchtfleisch)
- 200 ml Kokosmilch (½ große oder 1 kleine Dose)
- 1–2 EL Ahornsirup, nach Geschmack

ZUM TUNKEN

- ca. 100 g dunkle Schokolade
- 2 EL Pistazien, gehackt

ZUBEREITUNG

- 1** Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern lösen und mit Kokosmilch und Ahornsirup fein pürieren.
- 2** Die Masse in längliche Eisförmchen füllen, Stäbchen hineinstecken.
- 3** Für mind. 4–5 Stunden, am besten über Nacht, ins Gefrierfach.
- 4** Schokolade schmelzen (Wasserbad oder Mikrowelle). Eis kurz aus den Förmchen lösen und einmal in die Schokolade tunken.
- 5** Sofort mit gehackten Pistazien bestreuen – die Schokolade härtet in Sekunden aus.

● *Genießen! Perfekt für heiße Tage – ganz ohne raffinierten Zucker.*

Pistazien-Schokokugeln

Ergibt ca. 8–10 Stück

ZUTATEN

- 50 g Mandelmehl
- 3 weiche Medjool-Datteln
- 25–30 g Pistazien
- 1 EL Mandelmus
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zimt
- kleiner Schuss Wasser, nach Bedarf

FÜR DAS COATING

- 10–15 g Zartbitterschokolade
- 1 TL Kokosöl
- gehackte Pistazien

ZUBEREITUNG

- 1 Datteln klein schneiden oder kurz mixen.
- 2 Mit Mandelmehl, Pistazien, Mandelmus, Salz und Zimt vermengen.
- 3 Falls die Masse zu bröselig ist: kleinen Schuss Wasser hinzufügen und erneut verkneten.
- 4 Kugeln formen und kurz kaltstellen.
- 5 Schokolade mit Kokosöl schmelzen und die Kugeln darin wenden.
- 6 Mit gehackten Pistazien toppen und kurz fest werden lassen.

● *Innen weich und nussig, außen knackige Schokolade.*

Gute-Nacht-Taler

Kleine gebackene Taler zum Abend

ZUTATEN

- 250 g Skyr oder Magerquark
- 1 reife Banane
- 80 g Haferflocken
- 1 Ei
- 1 TL Zimt
- 1 TL Honig
- 1 Handvoll Walnüsse
- optional: Schokodrops

ZUBEREITUNG

- 1 Alle Zutaten miteinander vermischen.
- 2 Kleine Taler formen.
- 3 Bei 180 °C ca. 15–20 Minuten backen.

● Am besten 1–2 Stunden vor dem Schlafen essen. Viel Spaß beim Ausprobieren!

Schoko-Energy-Balls

Ergibt ca. 10 Stück

ZUTATEN

- 50 g Mandelmehl
- 20–25 g Dattelsüße
- 1 EL Mandelmus (ca. 15 g)
- 10 g gefriergetrocknete Erdbeeren, zerbröselt
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zimt

FÜR DAS COATING

- ca. 10 g Zartbitterschokolade (≥70 %)
- 1 TL Kokosöl
- gehackte Pistazien

ZUBEREITUNG

- 1 Mandelmehl, Dattelsüße, Erdbeeren, Salz und Zimt mischen.
- 2 Mandelmus dazugeben und alles gut verkneten.
- 3 Konsistenz anpassen: zu trocken → 1 TL Wasser oder etwas mehr Mandelmus; zu weich → etwas Mandelmehl.
- 4 5–10 Minuten ruhen lassen, dann ca. 10 Kugeln formen.
- 5 Schokolade mit Kokosöl schmelzen, Kugeln darin wenden.
- 6 Mit Pistazien bestreuen und kurz fest werden lassen.

● Weich und leicht saftig, innen fruchtig – außen knackige Schokolade.

Blaubeer-Muffins

Ergibt 8 Muffins

ZUTATEN

- 1 Banane
- 2 Eier
- 2 Eiweiß
- 200 g Skyr oder Magerquark
- 40 g Erdnussmus
- 40 g Haferflocken
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Vanilleextrakt
- ½ TL Zimt
- 50–70 g Blaubeeren

ZUBEREITUNG

- 1 Alle Zutaten außer den Blaubeeren gut miteinander vermischen.
- 2 Blaubeeren vorsichtig unterheben.
- 3 In Muffinförmchen füllen.
- 4 Bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 20–25 Minuten backen.

● *Saftig, fruchtig und der perfekte Start in den Tag.*

DANKE, DASS DU DABEI BIST

Guten Appetit & bleib dran!

Ich hoffe, diese Rezepte bringen ein bisschen mehr Genuss – ganz ohne Zucker – in deinen Alltag. Wenn du noch tiefer einsteigen möchtest, begleite ich dich gerne im neuen Onlinekurs zur ausgewogenen, proteinbewussten vegetarischen Ernährung.

Warteliste jetzt sichern: Trag dich ein unter
monkeyyoga.activehosted.com/f/136
und freu dich beim Launch auf eine kleine
Überraschung.

Prof. Dr. Daniel Kauff

[www.prof-kauff-
gesundheit.de](http://www.prof-kauff-gesundheit.de)

· [@prof.kauff.gesundheit](https://www.instagram.com/prof.kauff.gesundheit)