



**PRIMAL  
STATE**

PRIMAL ENERGIZER CHALLENGE

# ENERGIE REZEPTE

ENERGIEPROTOKOLL REZEPT GUIDE



LECKERE ENERGIESPENDER REZEPTE  
BONUSMATERIAL 1/4

# EIN KLEINES VORWORT VON JANIS



## VIELEN DANK,

dass Du Dich für das Energiespender-Protokoll entschieden hast!

Im Namen des gesamten PRIMAL STATE Teams freue ich mich, Dir als Bonus dieses kleine Rezeptbuch als Inspiration zu präsentieren. Wie Du weißt, stecken wir sehr viel Herzblut in unsere Kurse, und das ist bei unserem neusten Kurs dem Energiespender-Protokoll nicht anders.

Zusammen mit unseren Experten und aus meiner jahrelanger Praxis haben wir etwas kreiert, das deine Energie wirklich schnell wieder auf ein völlig neues Level heben wird. Du wirst schon nach kurzer Zeit merken wie die Energieräuber in deinem Leben verschwinden und dir keine kostbare Energie mehr rauben werden.

In diesem Rezeptbuch findest du auf den ersten Seiten eine Auflistung von Energieräubern auf der linken Seite und Energiespendern auf der rechten Seite. Suche dir den Energieräuber aus, der dich aktuell am meisten plagt und nimm dir dann die Energiespender vor und suche auf der angegebenen Seite nach dem Rezept.

Viel Spaß in der Küche mit den Energiespendern und maximale Energie,

Dein Janis

*Janis Budde*

## FOLGENDES ERWARTET DICH HIER IN DIESEM REZEPTBUCH

- *Ab Seite 3-6 Energiespender & Energieräuber*
- *Ab Seite 7 - Rezepte*

# ENERGIESPENDER PROTOKOLL REZEPTE

## + ENERGIERÄUBER

HIER FINDEST DU DEINE  
ENERGIERÄUBER

**1** Limonade - Seite 07

**2** Pizza - Seite 08

**3** Brötchen - Seite 09-10

**4** Alkohol - Seite 10

**5** Milch - Seite 11

**6** Raffiniertes Mehl - Seite 12

## - ENERGIESPENDER

HIER FINDEST DU DIE  
GESUNDEN ALTERNATIVEN.

**1**

- Wasser mit Zitrone & Primal Sweet
- Primal Berries
- Wasser

**2**

- Primal Caprese Pizza

**3**

- Salatwraps
- Primal Bread

**4**

- Kombucha

**5**

- Kokosmilch
- Rohmilch von Weidekühen
- Mandelmilch

**6**

- Kokosmehl
- Mandelmehl
- Reismehl

# ENERGIESPENDER PROTOKOLL REZEPTE

## + ENERGIERÄUBER

HIER FINDEST DU DEINE  
ENERGIERÄUBER

7

Nudeln - Seite 13

8

Eiscreme - Seite 14

9

Burger - Seite 15

10

Riegel - Seite 16

11

Süßigkeiten - Seite 17

12

Chips - Seite 18

## - ENERGIESPENDER

HIER FINDEST DU DIE  
GESUNDEN ALTERNATIVEN.

7

- Reisnudeln
- Zucchininudeln  
Rezept

8

- Low-Carb Eis
- Sorbet-Eiscreme

9

- Burgerrezept

10

- Riegelrezept
- Energyballs

11

- Beeren
- Selbstgemachte  
Gummibärchen
- Dunkle Schokolade

12

- Nüsse mit Meersalz
- Zucchinihops

# ENERGIESPENDER PROTOKOLL REZEPTE

## + ENERGIERÄUBER

HIER FINDEST DU DEINE  
ENERGIERÄUBER

13

Verarbeiteter Joghurt  
- Seite 19

14

Smoothies aus Fruchtmark  
- Seite 20

15

Pancakes - Seite 21

16

Kuchen - Seite 22

17

Kekse - Seite 23

18

Schokopudding  
- Seite 24

## - ENERGIESPENDER

HIER FINDEST DU DIE  
GESUNDEN ALTERNATIVEN.

13

- Rohmilchjoghurt
- Kokosjoghurt

14

- Selbstgemachte Smoothies
- PRIMAL GREENS

15

- Cocos Pancakes

16

- Beeren Crumble

17

- Heidelbeer Nuss Cookies

18

- Chia Collagen Pudding

# ENERGIESPENDER PROTOKOLL REZEPTE

## + ENERGIERÄUBER

HIER FINDEST DU DEINE  
ENERGIERÄUBER

19

**Mayonnaise**  
- Seite 25

20

**Billiger Filterkaffee**  
- Seite 25

21

**Heißhungerattacken**  
- Seite 26

## - ENERGIESPENDER

HIER FINDEST DU DIE  
GESUNDEN ALTERNATIVEN.

19

• **Selbstgemachte Mayo**

20

• **Bulletproof Coffee**  
• **Grüner Tee**

21

• **Primal Berries  
Proteinshake**  
• **Erdnuss Schoko Shake**

## BERRIES ICED TEA

*Einfach und gut als Ersatz für zuckerhaltige Limonaden, Cola & Co.*

### Zubereitung:

1. Fülle ein Glas oder eine Karaffe mit Wasser.
2. Mixe die entsprechende Menge **PRIMAL BERRIES** hinein.
3. Füge anschließend Eiswürfel hinzu.



### DU BRAUCHST DAFÜR:

- **PRIMAL BERRIES**
- Wasser
- Eiswürfel

## WASSER + ZITRONE & MEERSALZ

*Ein echter Geheimtip für einen gesunden Start in den Tag. Zitronen enthalten Vitamin C als Unterstützung für dein Immunsystem. Das Meersalz liefert Elektrolyte.*

### Zubereitung:

1. Fülle ein Glas oder eine Karaffe mit Wasser.
2. Gebe den Saft einer halben Zitrone hinein
3. Rühre 3g Meersalz hinein, bis es sich aufgelöst hat.
4. Geniesse deinen Elektrolyt und Vitamincocktail



### DU BRAUCHST DAFÜR:

- 1/2 Zitrone
- 3g Meersalz
- 200-250ml Wasser

# CAPRESE PIZZA

*Einfach und gut als Ersatz für ungesunde, glutenhaltigen Pizzen.*

## Zubereitung Pizzateig

1. Mandelmehl, Leinsamenmehl, Kokosmehl, Flohsamenschalen, Chiasamen, Salz in eine Schüssel geben und das Wasser dazu kneten.
2. Den fertigen Teig für 30 min. in den Kühlschrank legen und anschließend den Backofen auf 180°C (Umluft) vorheizen.
3. Den Teig zu einer Kugel rollen, flach auf dem Backpapier ausrollen und einen Rand formen. Es können auch mehrere kleine Pizzen gebacken werden.
4. Den Pizzateig vorab 10 min. backen.

## Zubereitung Pizzabelag / Sauce

1. Rispen Tomaten pürieren bis sie eine feine Soße ergeben. Mit einem Schuss Olivenöl, Salz, Pfeffer und etwas Oregano abschmecken. Die restlichen Tomaten in kleine Würfel schneiden.
2. Anschließend die Tomatensauce auf dem Boden verteilen und mit Pfeffer und Salz nach Belieben würzen.
3. Im Folgenden werden die Tomaten, der Käse und der Rucola gleichmäßig auf der Pizza verteilt. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Zum Schluss die Pizza für 10–15 Minuten im Ofen backen, bis der Boden knusprig ist.



## DU BRAUCHST FÜR DEN TEIG

- 40 g Mandelmehl
- 35 g Leinsamenmehl
- 1 TL Flohsamenschalen
- 2 TL Chiasamen
- 80 ml Wasser
- Salz
- Pfeffer

## DU BRAUCHST FÜR DEN BELAG

- 100g Streukäse (vegan oder auf Mandelbasis)
- Rispen Tomaten (200-300g)
- Handvoll Rucola
- 4-5 Blätter Basilikum
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- getrockneter Oregano

# TACO SALATWRAPS

*Einfach lecker! Umhüllt von einem herzhaften Omelette.*

## Zubereitung Taco-Mischung

250 ml handwarmes Wasser  
165g Leinsamenmehl 50g Sonnenblumenkerne  
30g Flohsamenschalen 3 Eier 2 TL Backpulver 2 TL Brotgewürz // entweder selber machen (1TL Anis gemahlen, 1TL Kurkuma, 1 ½ TL Kreuzkümmel gemahlen, 1TL Kümmel gemahlen) oder im Internet bestellen (ab ca. 2€) ½ TL Salz

## Zubereitung Salatmischung

1. Salatkopf und Rotkohl grob schneiden.
2. Die Gurke in Scheiben schneiden
3. die Avocado würfeln und den Sellerie in kleine Scheiben schneiden.
4. Alles mit der Taco Mischung vermengen.

## Zubereitung Omelettes

1. Eier schaumig schlagen
2. Einen Schuss Wasser hineingeben
3. 2-3 Dünne Omelettes ausbacken
4. Würzen und geniessen.
5. Nach belieben mehrere Eier nutzen um mehr Omelettes zu machen.



## DU BRAUCHST FÜR DEN TACOMIX

- 150g Rinderhackfleisch
- 2 EL Weidebutter/Ghee
- ½ frische Limette (Saft)
- 1-2 EL Cayenne Pulver
- 1 TL getrockneter Oregano

## DU BRAUCHST FÜR DEN SALAT

- 1 Kopfsalat
- ¼ Tasse Rotkohl, gehobelt
- 2 Stangen Sellerie
- 1 Gurke
- ½ Avocado in Scheiben geschnitten

## DU BRAUCHST FÜR DAS OMELETTE

- 3 Eier
- 1 Schuss Wasser
- Salz & Pfeffer

## PRIMAL BREAD

*Einfach und gut als Ersatz für ungesunde, glutenhaltigen Brote.*

### Zubereitung PRIMAL BREAD

Bitte beachte die Zubereitungsangaben auf der Verpackung.

[>> PRIMAL BREAD FINDEST DU HIER](#)



### PRIMAL BREAD ZUTATEN

---

- Bitte Packungsbeilage beachten.

## ZUBEREITUNG KOMBUCHA

*Einfach und gut als Ersatz für alkoholische Getränke*

### Zubereitung Kombucha

Bitte beachte die Zubereitungsangaben auf der Verpackung.

[>> Das Kombucha Video findest du hier](#)



### KOMBUCHA ZUTATEN

---

- Bitte Anleitung Video beachten.

# VANILLEMILCH

*Einfach und gut als Ersatz für stark verarbeitete Milchprodukte.*

## Zubereitung Vanillemilch

1. Alle Zutaten in den Mixer geben und mixen bis ein cremiges Getränk entsteht.
2. Lass es dir schmecken :)



## PRIMAL BREAD ZUTATEN

---

- 1 Tasse heißes Wasser
- 150 ml Mandelmilch (erwärmen)
- 3 EL Weidebutter
- 1 TL Bourbon Vanille
- 1-2 EL MCT Öl (oder Kokosöl)
- 1 TL Xylit (oder PRIMAL SWEET)

## IST GETREIDE UNGESUND?

*Ein Blogartikel zum Thema Getreide & Gluten*

[>> Hier gehts zum Artikel](#)



## 8 FAKTEN ZU WEIZEN

*Ein Blogartikel zum Thema Weizen & Gesundheit*

[>> Hier gehts zum Artikel](#)



## PALEO DIÄT AUF EINEN BLICK

*Ein Blogartikel zum Thema Paleo Diät und ihre Vorzüge*

[>> Hier gehts zum Artikel](#)



# ZOODLES MIT TOMATEN

*Einfach und gut als Ersatz für Nudeln.*

## Zubereitung Zoodles mit Tomaten

1. Zucchini mit Schäler/Spiralschneider in Nudelform bringen. In einem Topf mit kochendem Salzwasser für 2-3 Minuten bissfest garen.
2. In der Zwischenzeit die getrockneten Tomaten hacken. Mit dem Öl in eine große Schüssel geben.
3. Abgetropfte Zucchininudeln zu den restlichen Zutaten in die Schüssel geben.
4. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.



## ZUTATEN

- 1 große Zucchini
- Zucchininudelschäler (ca.5-10€)
- 35 g getrocknete Tomaten
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 50ml Knochenbrühe
- 1 EL MCT Öl

# LOW CARB EISCREME

Für 1-2 Personen

## Zubereitung:

1. Nimm 2 Bananen und lege sie für 3-4 Stunden in den Tiefkühler so dass sie zu 80-90% gefroren sind.
2. Sobald die Bananen gefroren sind, hole sie aus dem Tiefkühler und lege sie in einen Mixer (eventuell zerkleinerst du sie vorher noch mit einem scharfen Messer)
3. Gebe nun alle weiteren Zutaten in den Mixer
4. Mixe alles für ca. 1 Minute gut durch, so dass eine eisartige creme entsteht.
5. Garniere deine Creme noch mit Beeren, Samen und Nussplittern nach belieben und lass' es dir schmecken.



## DU BRAUCHST DAFÜR:

- 2 gefrorene Bananen ☐☐
- 150g Tiefkühl Beerenmischung
- 1 EL **PRIMAL BERRIES**
- 1 EL Weizengraspulver
- 150ml Mandelmilch ☐

# ANANAS SORBET

Für zwei Personen

## Zubereitung:

1. Schneide die Ananas in ca. 5cm lange Stücke und packe sie in den Mixer. Mische nun noch den Zitronensaft, **PRIMAL SWEET** und Vanille hinzu und mixe alles gut durch.
2. Nimm nun eine ca. 20x20cm Form (Glas / Gefrierschrank-stabil) und fülle die Mischung hinein.
3. Stelle die Form mitsamt Inhalt offen in den Gefrierschrank für 3 Stunden.
4. Alle 30 Minuten öffnest Du den Gefrierschrank und rührst die Mischung um.
5. Nach den 3 Stunden kratzt Du die Granita aus der Form und verteilst sie auf 2 Gläser oder Schalen und garnierst sie mit Beeren und Minzeblättern.
6. Fertig ist Deine wahrscheinlich erste und auch gesündeste Ananas SWEET Granita!



## DU BRAUCHST DAFÜR:

- 1 frische kleine Ananas (ohne Mittelteil und Rand)
- 1 EL Zitronen oder Limettensaft
- 1 EL **PRIMAL SWEET**
- 1 Prise Vanille gemahlen
- Ein paar Blätter frische Minze
- Gemischte Beeren (Himbeeren, Heidelbeeren)
- 20x20cm Form für das Eis

# GESUNDER BURGER

Für 1-2 Personen

## Zubereitung Gesunder Burger:

Das Ungesunde an einem Burger sind in der Regel die Dips, die Brötchen und qualitativ minderwertiges Fleisch.

Was kannst Du also tun, um trotzdem leckere Burger ohne schlechtes Gewissen zu essen?

Du tauschst die Dips aus, wählst einen gesunden Brötchenersatz und nimmst Bio-Fleisch aus artgerechter Haltung.

### OPTIONEN FÜR DEN BRÖTCHENERSATZ

- Siehe Zutaten rechts.

## Zubereitung schlichte Patties (ergibt 1Pattie):

1. Alle Zutaten gut vermischen und zu kleinen Burgerpatties formen
2. In Oliven- oder Kokosöl anbraten



## DU BRAUCHST FÜR DIE BRÖTCHEN

Wähle eine Option:

- Brötchen machen aus **PRIMAL BREAD**
- Ananas-Scheiben als Brötchen-Ersatz
- Große Pilze als Brötchen-Ersatz
- Mehrere große Salatblätter

## PATTIES ZUTATEN:

- 150 g – 200 g Hackfleisch (Weidehaltung/Bio)
- 1/2 -1 Ei (Größe L)
- Salz und Pfeffer
- OPTIONAL: Gewürze und Zwiebel

# KOKOSRIEGEL

Für 1-2 Personen

## Zubereitung Kokosriegel:

1. Rühre in einer Schüssel die Kokosmilch mit dem Eiweißpulver und dem Xylit cremig.
2. Dann hebe die Kokosflocken unter.  
Drücke danach mit einer Gabel die Masse fest zusammen und stelle sie für gute 30 Minuten ins Eisfach oder in den Kühlschrank.
3. Lege ein Backpapier bereit und forme aus der Kokosmasse Riegel (so klein oder groß wie du möchtest).
4. Schmelze die Schokolade über einem Wasserbad und tunke die Riegel nach und nach in die Schokolade, sodass sie schlussendlich vollkommen von Schokolade umhüllt sind.
5. Nun die Riegel auf ein Backpapier legen und sie nochmals für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen (bis die Schokolade ausgehärtet ist).



## DU BRAUCHST FÜR DIE RIEGEL

- 100g Kokosflocken
- 100ml Kokosmilch
- 100g dunkle Schokolade (mind. 85% Kakaoanteil)
- 25g Eiweißpulver
- 1-2 EL **PRIMAL SWEET** oder Xylit

# ENERGY BALLS

## Zubereitung:

1. Erhitze das Kokosnussöl mit dem Xylitol in einem kleinen Topf und rühre es so lange bis das Xylitol komplett aufgelöst ist.
2. Gebe die Nussbutter, das geschmolzene Kokosöl und Xylitol in einen Behälter und vermenge es mit einem Quirl/Stabmixer.
3. Füge anschließend das Kokosmehl, **PRIMAL BERRIES** und Proteinpulver (z.B. **PRIMAL WHEY** oder **PRIMAL COLLAGEN**) hinzu.
4. Sprengel etwas Proteinpulver oder Kokosmehl hinzu, wenn die Mixtur zu feucht ist. (Sie sollte fest, aber formbar sein.)
5. Streue einige getrocknete Beeren hinzu und mixe diese unter.
6. Forme aus dem Teig kleine runde Energy Balls und rolle diese optional anschließend in Kokosflocken.
7. Genieße die **PRIMAL BERRIES** Energy Balls sofort oder lager diese im Kühlschrank.



## DU BRAUCHST DAFÜR:

- 220g Nussbutter (Mandelmus, Cashewmus etc.)
- 2 Esslöffel geschmolzenes Kokosnussöl
- 2 Esslöffel **PRIMAL SWEET** oder Xylit
- 4 Esslöffel Kokosnussmehl
- 60g Proteinpulver (z.B. **PRIMAL WHEY** oder **PRIMAL COLLAGEN**)
- 1 Messlöffel **PRIMAL BERRIES**
- 50g getrocknete Beeren (z.B. Maulbeeren, Aroniabeeren oder Acai)
- Optional: Kokosflocken zum einrollen

# PRIMAL BERRIES COLLAGEN GUMMIBÄRCHEN

*Für zwei-vier Personen*

## Zubereitung:

1. Koche den Tee auf und lass ihn abkühlen
2. Mische den Tee mit Stevia und Zitronensaft
3. Nimm einen kleinen Topf und gieße den Tee hinein
4. Lege nun die Gelatine hinein und lass sie ca. 10 Minuten einweichen
5. Erhitze die Mischung nun ganz leicht und rühre stetig um, achte darauf dass es lediglich warm wird und nicht kocht.
6. Gebe nun 1 EL **PRIMAL BERRIES** hinzu und verrühre es gut.
7. Sobald sich alles gut aufgelöst hat kannst du die Mischung in eine Form gießen. Nutze dazu entweder Eiswürfelformen oder größere Formen.
8. Stelle die Mischung für einige Stunden oder besser über Nacht in den Kühlschrank
9. Genieße deinen gesunden Snack!



## DU BRAUCHST DAFÜR:

- 1 EL **PRIMAL BERRIES**
- 8 Blatt Gelatine
- 100ml schwarzer hochwertiger Tee
- 2 EL Zitronensaft
- Stevia, Xylitol oder Erythrit je nach belieben.
- Optional: 1 EL **PRIMAL COLLAGEN**

# ZUCCHINICHIPS

*Für zwei-vier Personen*

## Zubereitung:

1. Heize den Ofen auf 180°C vor.
2. Schneide die Zucchini in dünne Scheiben.
3. Verteile diese auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech.
4. Beträufle die Zucchini Scheiben mit etwas Olivenöl.
5. Backe sie für ca. 10 Minuten (achte aber immer auf die Chips, je nach Dicke könnten sie kürzer oder länger backen)
6. Sobald sie eine goldbraune Farbe haben, wende sie einmal und backe sie bis die andere Seite auch goldbraun ist.
7. Würze sie nach deinem Geschmack.



## DU BRAUCHST DAFÜR:

- Große Zucchini
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Wahlweise Chili
- Kräuter

# NÜSSE MIT MEERSALZ

*Für ein-zwei Personen*

## Zubereitung:

1. Nimm deinen Nussmix und mische sie in einer Schüssel
2. Streue nach belieben Meersalz und Gewürze darüber
3. Verpacke die Nüsse sorgsam in einer Packung oder Metallbehälter
4. Geniesse deine Nüsse!



## DU BRAUCHST DAFÜR:

- Mandeln
- Walnüsse
- Paranüsse (3-4 Pro Tag sind ok.)
- Haselnüsse
- Macadamianüsse
- Pecanüsse
- Cashewnüsse (enthalten etwas mehr Kohlenhydrate als andere Nüsse)

# PRIMAL BERRIES KOKOS JOGHURT

*Für eine Person*

## **Zubereitung:**

1. 1 EL **PRIMAL BERRIES** abmessen
2. 1 Becher Kokosjoghurt mit dem Primal Berries Pulver vermischen und gut umrühren
3. Genießen :)



## **DU BRAUCHST DAFÜR:**

---

- **PRIMAL BERRIES**
- Kokosjoghurt
- Optional: Früchte, Kokosflocken und Mandelsplitter

# GRÜNER & ROTER SMOOTHIE

*Für eine Person*

## Zubereitung:

1. Nimm einen großen Mixer und gieße die Mandelmilch hinein
2. Mische alle restlichen Zutaten in den Mixer und mixe alles gut durch für 30 Sekunden
3. Genieße deinen gesunden Beeren / Gemüse Smoothie!



## DU BRAUCHST DAFÜR:

- 1 EL **PRIMAL BERRIES**
- Eine Tasse (ca. 250-300ml) Mandelmilch, ungesüßt
- Eine Handvoll Heidelbeeren
- Eine halbe kleine Grapefruit
- Eine halbe kleine Orange
- ca. 100g Spinat (Du kannst gefrorenen nehmen)
- Optional: 1 EL Proteinpulver z.B. **PRIMAL WHEY** oder **Primal Collagen**

# PRIMAL GREENS

*Für eine Person*

## Zubereitung:

1. Nimm dir eine Packung PRIMAL GREENS und mische es mit Wasser zusammen in einem Glas
2. Geniesse deinen gesunden grünen Smoothie.



## DU BRAUCHST DAFÜR:

- 1 Packung **PRIMAL GREENS**
- 1 Glas Wasser 250-300ml

# COCOS PANCAKES

*Für zwei Personen*

## Zubereitung:

Am besten gelingen die Pfannkuchen / Crêpes wenn Du einen Mixer zur Hand hast, andernfalls tut es auch ein Elektrischer Handmixer oder Schneebesen.

1. Gebe 3 EL geschmolzene Weidebutter oder Ghee mit Kokosmehl, Eiern, Kokosmilch, Wasser und Salz in den Mixer. Mixe die Mischung durch bis sie schaumig ist.
2. Stelle die Teigmischung für ca. 1 Stunde in den Kühlschrank.
3. Während der Teig abkühlt kannst Du die Zimt & **SWEET** Mischung zubereiten, dafür benötigst Du eine kleine Schale die Du nacheinander mit 2 EL **PRIMAL SWEET** und 1 TL Zimt füllst. Rühre die Mischung danach gut durch und fertig ist eine leckere und gesunde Alternative zu dem Klassiker Zimt und Zucker.
4. Nimm eine Pfanne zur Hand und gebe den Rest des Ghees in die Pfanne (Eventuell benötigst Du noch weiteres Fett für die Pfannkuchen, stelle also sicher dass Du noch gutes Fett zum Braten hast z.B. Kokosöl oder Olivenöl eignen sich für höhere Temperaturen)
5. Nimm eine Suppenschöpfer oder ähnliches Utensil zur Hand und gieße eine Kelle Teig in die heiße Pfanne
6. Backe die Pfannkuchen für ca. 1:30-2:00 Minuten schön aus von einer Seite, wende den Pfannkuchen und backe die andere Seite für ca. 1:00-1:30 Minuten.
7. Genieße Deine Pfannkuchen!



## DU BRAUCHST DAFÜR:

- 4 Esslöffel Weidebutter oder Weide-Ghee (geschmolzen)
- 180ml Kokosmilch aus der Dose (gut geschüttelt)
- 75g Kokosmehl (gesiebt)
- 2 große Eier (L) - Bitte bei diesem Rezept die Eier mit Raumtemperatur verwenden.
- 2 TL Wasser (Mineralwasser eignet sich auch sehr gut für die Konsistenz, solltest Du es haben)
- 1 Prise Salz
- 1 TL Zimt
- 2 EL **PRIMAL SWEET**
- **Optional:** Gemischte Beeren (Heidelbeeren, Ananas, Himbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren)

# PRIMAL BERRIES CRUMBLE

*Für zwei-drei Personen*

## Zubereitung:

1. Heize Deinen Ofen auf 180°C vor.
2. Röste die Nüsse in einer Pfanne ohne Öl leicht an für 3-4 Minuten auf mittlerer Hitze.
3. Schneide die Nüsse in kleinere Stücke so dass eine fast schon "bröselige" Konsistenz erreicht wird.
4. Nimm eine Schüssel und kombiniere das Mandelmehl, **Primal Sweet**, Nüsse, Ghee, Zimt und Vanille zu einem lockeren Teig zusammen.
5. Nimm nun eine Kuchenform oder Auflaufform und bedecke den Boden mit der Beerenmischung.
6. Brösel die Teigmischung nun über die Beeren, so dass diese bedeckt sind.
7. Backe den Crumble für ca. 30 Minuten und genieße ihn warm :)



## DU BRAUCHST DAFÜR:

- 400g gemischte rote Beeren (Heidelbeeren, Himbeeren, Erdbeeren, Cranberries)
- 1 EL **PRIMAL SWEET**
- 100g Mandelmehl
- 80-100g Nüsse gemischt (Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse, Macadamias)
- 120ml Ghee
- 1 Prise Vanille gemahlen
- 1/2 TL Zimt

# HEIDELBEER NUSS COOKIES

*Ergibt ca. 10-12 Cookies*

## Zubereitung:

1. Heize deinen Ofen auf 175°C Ober Unterhitze auf. Am besten du schiebst bereits ein Backblech mit Backpapier hinein.
2. Nun kannst du alle Zutaten in einer großen Schüssel mischen bis auf die Heidelbeeren und die gehackten Nüsse.
3. Lass den fertigen Teig ca. 20-30 Minuten im Kühlschrank ruhen.
4. Währenddessen kannst du die Nüsse hacken und die Heidelbeeren bereitstellen
5. Nun nimmst du den Teig heraus und formst mit einem Löffel kleine Kekse auf dem Backblech.
6. Lass die Cookies nun im Ofen für ca. 10 Minuten backen bis die Ränder leicht braun sind, stell dir am besten einen Wecker!
7. Sobald die Cookies fertig sind kannst du sie für eine Weile abkühlen lassen.
8. Fertig! Lass es dir schmecken!



## DU BRAUCHST DAFÜR:

- 125 gr Mandelmuß ungesüßt
- 1 EL **PRIMAL BERRIES**
- 30g Xylit oder Erythrit
- 1 EL Kokosöl (geschmolzen, flüssig)
- 1 großes Ei
- 1/2 TL Natron
- 1/2 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 1 Handvoll Heidelbeeren
- Toppings: Zerstückelte Mandeln oder Cashews
- Optional: 1 Prise Tonkabohne gerieben

# CHIA COLLAGEN CACAO BOWL

*Für zwei-drei Personen*

## Zubereitung:

### Für die unterste Schicht:

1. Du nimmst 1/2 EL Primal Berries und mischst es mit 1 EL Kollagen oder Whey Protein und mischst es mit Mandelmilch an so das eine cremige Konsistenz erreicht wird und stellst es für ein paar Stunden in den Gefrierschrank.

### Für die mittlere Schicht:

2. Du nimmst 1 EL Chia Samen und mischst diese mit 4-5 EL Mandelmilch oder Wasser an und stellst es für ein paar Stunden in den Kühlschrank bis sie gut aufgequollen sind.

### Für die obere Schicht:

3. Du nimmst 1/2 Becher Kokosjoghurt und 1-2 EL Kollagen oder Whey Protein, ca. 50ml Mandelmilch oder Wasser und 1/2 EL Primal Berries und mixt es kräftig durch, so dass ein cremiger Shake entsteht und stellst ihn auch noch für ein paar Stunden in den Kühlschrank

## Aufschichten:

4. Du nimmst die halb gefrorene Beerenmasse aus dem Kühlschrank und füllst sie in ein Glas.

5. Danach füllst du den Chia Pudding auf die unterste Schicht.

6. Am Ende gießt oder löffelst du den Kokos-Proteinjoghurt-Shake auf die Chia Samen.

7. Genießen



## DU BRAUCHST DAFÜR:

- **PRIMAL BERRIES** (1 EL - ca. 10g)
- Kokosjoghurt
- Hochwertiges Proteinpulver (Idealerweise **PRIMAL WHEY** oder **PRIMAL COLLAGEN**)
- Mandelmilch (ca. 150-300ml)
- Chia Samen

# SELBSTGEMACHTE MAYONNAISE

*Für eine Person*

## Zubereitung:

1. Alle Zutaten müssen auf Zimmertemperatur sein.
2. Alles vermischen und mit dem Passierstab mixen.
3. Setze den Stab auf den Boden, püriere ca. 10 Sekunden lang und ziehe ihn dann langsam nach oben.
4. Mixe solange bis eine cremige Konsistenz erreicht ist, so wie du es von einer herkömmlichen Mayonnaise gewohnt bist.



## DU BRAUCHST DAFÜR:

- 2 Eigelb (Bio)
- 2 TL Hochwertiges Olivenöl
- 2 TL Zitronensaft
- 2 TL Dijon Senf
- Salz

# BULLETPROOF COFFEE & TEE

*Für eine Person*

## Zubereitung:

1. Nimm hochwertigen Kaffee und mahle ihn so wie Du es bevorzugst.
2. Koche den Kaffee auf.
3. Stelle einen Mixer bereit und gieße den Kaffee hinein sobald er fertig ist.
4. Füge Weidebutter / Ghee, **PRIMAL MCT** und **PRIMAL SWEET** hinzu.
5. Mixe die Mischung auf hoher Stufe für ca. 30 Sekunden gut durch.
6. Genieße Deinen süßen Bulletproof-Coffee (oder Tee).



## DU BRAUCHST DAFÜR:

- Leckerer hochwertiger Kaffee (Falls Du keinen Kaffee verträgst eignet sich auch Tee sehr gut für dieses Getränk. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Probiere einfach Deinen Lieblingstee aus :))
- 1-2 EL Weidebutter oder Weide-Ghee
- 1-2 EL **PRIMAL MCT** (oder Kokosöl)
- 1-2TL **PRIMAL SWEET**

# PRIMAL BERRIES PROTEINSHAKE

*Für eine Person*

## Zubereitung:

1. Gib alle Zutaten in einen Proteinshaker/Mixer.
2. Mixe die Zutaten bis eine cremige Flüssigkeit entstanden ist.
3. Genieße den **PRIMAL BERRIES** COLLAGEN SHAKE!



## DU BRAUCHST DAFÜR:

- 2 Esslöffel **PRIMAL COLLAGEN** oder 2 Esslöffel **PRIMAL WHEY**
- Alternativ ein beliebiges Proteinpulver
- 1 Messlöffel **PRIMAL BERRIES**
- 200ml Kokosmilch
- 100ml Wasser

# ERDNUSS SHOKO SHAKE

*Für eine Person*

## Zubereitung:

1. Gib alle Zutaten in einen Proteinshaker/Mixer.
2. Mixe die Zutaten bis eine cremige Flüssigkeit entstanden ist.
3. Genieße den **Erdnuss Schoko Shake!**



## DU BRAUCHST DAFÜR:

- 230 ml ungesüßte Mandelmilch
- 100ml Kokosahne/Kokoscreme
- 30g Eiweißpulver z.B. **PRIMAL WHEY**
- 1 EL Backkakao
- 2 EL ungesüßte Erdnussbutter
- 1 TL **PRIMAL SWEET** oder Xylit
- Eiswürfel (nach Geschmack)