



Snacks



Snacks

Das Verlangen zwischen den Hauptmahlzeiten zu snacken ist ganz natürlich.

Um den Blutzuckerspiegel nicht Achterbahn fahren zu lassen, sollte ein gesunder Snack immer eine Kombination aus allen

Makronährstoffen darstellen. Fett verhindert die zu schnelle Aufnahme von Zucker, Zucker gibt uns Energie und Proteine halten uns lange satt.

Hafer-Cookies



Zutaten:

- 2 sehr reife Bananen
- 150 g Haferflocken
- 25 g Walnüsse, gehackt



Gewürze:

½ TL Ceylon-Zimt



ca. 10 Kekse



ca. 30 Minuten

Zubereitung:

1. Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Bananen (2) schälen und mit einer Gabel zu feinem Mus zerdrücken. Haferflocken (150 g), Walnüsse (25 g) und Zimt (½ TL) untermischen, bis eine klebrige Masse entsteht.
3. Keksmasse zu kleinen Kugeln formen und auf dem Backblech verteilen. Mithilfe eines Löffels etwas flach drücken.
4. Kekse ca. 15 Minuten backen, zwischendurch einmal wenden.

Tipps:

Verzehrsempfehlung: 1 Keks pro Tag



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Nuss-Mix



Zutaten:

- 50 g Mandeln
- 50 g Cashewkerne
- 50 g Walnüsse
- 50 g Kürbiskerne
- 50 g getrocknete Cranberries, ungesüßt



1 Vorratsglas – 250g



ca. 5 Minuten

Zubereitung:

1. Nüsse, Kerne und Cranberries abwiegen, in ein Vorratsglas füllen und gut vermischen.

Tipps:

Verzehrempfehlung: 1 Portion (25 g) pro Tag.
Eine Handvoll Nüsse täglich liefern wertvolle Fettsäuren sowie Mineralstoffe und Vitamine.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Ingwer-Shot



Zutaten:

- 3 Zitronen
- 5 Saftorangen
- 6 – 10 cm frischen Ingwer (je nach Schärfegrad)
- 3 – 4 cm frischen Kurkuma
- Ca. 200 ml Wasser



ca. 1 Liter



ca. 10 – 15 Minuten

Zubereitung:

1. Zitronen (3), Saftorangen (5), Ingwer (6-10 cm) und Kurkuma (3-4 cm) schälen und in den Mixer geben.
2. Gemeinsam mit dem Wasser (400 ml) zu einer glatten Flüssigkeit pürieren. Anschließend durch ein feines Sieb gießen.
3. Ingwer-Shots in eine luftdicht verschließbare Flasche füllen und kühl lagern.

Tipps:

Verzehrempfehlung: Täglich einen Shot (20 ml) trinken, idealerweise morgens auf nüchternen Magen.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Hummus



Zutaten:

- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Tahin (Sesammus)
- 1 EL Olivenöl
- Saft von 1 Zitrone



Gewürze:

1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
½ TL Jod-Salz, Pfeffer



ca. 300g



ca. 10 Minuten

Zubereitung:

1. Kichererbsen (1 Dose) abgießen und gründlich abspülen. Knoblauch (1 Zehe) schälen und grob zerkleinern.
2. Zusammen mit allen anderen Zutaten (2 EL Tahin, 1 EL Öl & Saft von einer Zitrone) in eine Schüssel geben und mit dem Pürierstab zu einer glatten Masse verarbeiten – alternativ in einem Mixer zerkleinern.
3. Abschmecken und mit Rohkost und/oder Brot servieren.

Tipps:

Hält sich im Kühlschrank 3-4 Tage.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Müsliriegel



Zutaten:

- 300 g Honig
- 100 ml Wasser
- 250 g Haferflocken
- 250 g Sonnenblumenkerne
- 100 g Haselnüsse gehackt
- 4 Eier
- 200 g Mandeln gehackt
- 125 g Rosinen
- 125 g Cranberries
- 125 g Sesamkörner
- 100 g Kürbiskerne



Gewürze:



Ca. 30 Stück



Ca. 45 Minuten

Zubereitung:

1. 300 g Honig, 100 ml Wasser, 250 g Haferflocken, 100 g Kürbiskerne, 250 g Sonnenblumenkerne, 100 g gehackte Haselnüsse, 200 g gehackte Mandeln, 4 Eier, 125 g Rosinen, 125 g Cranberries und 125 g Sesamkörner in eine Schüssel aufeinander wiegen und vermengen.
2. Die Masse mit einem Löffel festdrücken oder Backpapier auflegen und mit den Händen bzw. einer Rolle festdrücken.
3. Die Masse bei 170°C ca. 30 Minuten backen.
4. Im Anschluss umdrehen und erneut 10 Minuten backen. Warm in Stücke schneiden.

Rezeptvariation:

4 Eier lassen sich durch zwei reife Bananen ersetzen.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Heidelbeershake



Zutaten:

- 125 ml fettarme Milch
- 75 g Magerquark
- 100 g Heidelbeeren -frisch oder tiefgekühlt
- 1/2 EL Haferflocken
- 1/2 EL Leinsamen



1 Portion



ca. 5 Minuten

Zubereitung:

1. Alle Zutaten küchenfertig in den Mixer geben und durchmischen, bis eine homogene Masse entsteht.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Energie-Kugeln



Zutaten:

- 10 -12 Soft-Datteln, entsteint
- ½ Tasse Haferflocken
- ½ Tasse Nüsse, gemischt
- 2 EL Backkakao
- Optional: Kokosraspeln, Zimt, Kakao, Chia-Samen



12 Portionen



ca. 20 Minuten

Zubereitung:

1. Die Datteln und Nüsse etwas zerkleinern und mit den restlichen Zutaten in einem Mixer / einer Küchenmaschine zerkleinern, bis eine formbare Masse entsteht.
2. Nun aus der Masse kleine, mundgerechte Kugeln formen.
3. Nach Belieben in etwas Kakao, Zimt, Kokosraspeln oder Chia-Samen rollen.
4. In ein geschlossenes Gefäß geben und kühl lagern.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Herzhafte Gemüsemuffins mit Käse



Zutaten:

- 5 Eier
- 75 ml Milch 1,5 % Fett
- 75 g Zucchini
- 75 g Paprika
- 75 g Cherrytomaten
- 75 g geraspelter Käse (z.B. Emmentaler)
- 40 g Vollkornmehl
- 1 TL Backpulver



8 Portionen



ca. 35 Minuten

Zubereitung:

1. Das Gemüse waschen und fein würfeln.
2. Eier und Milch verquirlen.
3. Gemüse, Käse und Mehl hinzufügen, alles mischen und gut würzen.
4. 4. In Muffinförmchen füllen und bei 180 °C für 20 Minuten backen.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Vollkorn Laugenbrezeln



Zutaten:

- 500 g Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)
- 135 g Wasser
- 135 g Milch oder Pflanzendrink
- 40 g Rapsöl
- 22 g frische Hefe
- 10 g Salz
- 5 g Malz oder Zucker
- 50 g Natron oder Lauge



8 Portionen



150 Minuten

Zubereitung:

1. Alle Zutaten außer dem Natron vermengen und ca. 10 Minuten gut kneten.
2. Den Teig abgedeckt 30-60 Minuten bis zur Verdopplung gehen lassen.
3. Den Teig in 8 Teile teilen und zu Brezeln formen.
4. Die geformten Brezeln für 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
5. Natron langsam in 1L kochendes Wasser geben und die Brezeln jeweils ca. 20 Sekunden darin kochen. Vorsicht, die Lauge ist ätzend. Bitte Schutzkleidung wie Handschuhe tragen.
6. Mit beliebigen Toppings bestreuen und bei 180° C für 17 Minuten mit Dampf im Ofen backen.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!