



25

UNGEWÖHNLICHE
SNACKS,
---- DIE IHR ----

FETT
IN LUFT
AUFLÖSEN

Inhalt

1. Süßes mit Früchten	4
Banane Erdnussbutter	4
Honig-Himbeer-Joghurt	4
Erdbeeren mit Schokohut	5
Trauben- Walnuss-Mix	6
Haferbrei mit Blaubeeren	6
2. Protein mal anders	7
Zitronen-Bohnen-Hummus	7
Schoko-Erdnussbutter-Riegel	9
Gebackene Kichererbsen	11
Proteinkekse	13
Rote-Quinoa-Pfannkuchen	15
3. Süßes ohne Gewissensbisse	17
Erdnussbutter-Schoko-Brezel	17
Hafer-Rosinen-Kekse	18
Glutenfreie Schoko-Riegel	20
Cremige Blaubeereiszapfen	22
Balsamico-Buttermilch-Sorbet	24

4. Kalorienarme Nachthupferl	26
Erdbeereis	26
Hafer-Apfelmus-Muffins	28
Kokos-Knobi-Grünkohl-Chips	31
Brokkoli-Zitronen-Pesto	33
Chia-Parmesan-Popcorn	35
5. Exotische-Lunchtime Snacks	37
Tropisches Früchte-Parfait	37
Bohnen-Avocado-Koriander-Dip	39
Salzige Schokobrückchen	41
Würzig-süßer Trail-Mix	42
Alkalischer Smoothie mit Limone	44

1. Süßes mit Früchten

Banane-Erdnussbutter

Probieren Sie diesen köstlichen Snack zwischen Ihren Mahlzeiten oder nach einem harten Training. Die Kohlenhydrate geben Ihnen einen schnellen Stimmungs- und Energiekick, während das Eiweiß Ihnen nachhaltig Energie spendet:



Schneiden Sie dazu eine reife Banane in etwa fünf bis sieben Stücke. Verteilen Sie danach einen Esslöffel Erdnussbutter auf die Bananenstücke.

Honig-Himbeer-Joghurt



Süß, cremig und sättigend – dieses Trio ist eine Nascherei wert. Die Kombination von Ballaststoffen, gesunden Fetten und Proteinen stellt sicher, Sie über den berühmten 15-Uhr-Tiefpunkt

zu bringen. Das Vitamin C in den Himbeeren erhöht zudem Ihre Fähigkeit, Fett zu verbrennen. Verrühren Sie in einer Schüssel einen Becher Griechischen Joghurt mit einem halben Esslöffel naturbelassenen Honig. Rühren Sie anschließend eine halbe Tasse Himbeeren unter.

Erdbeeren mit Schokohut

Können auch Ihre Geschmacksknospen dem köstlich-süßen Aroma von Schokolade nicht widerstehen? Verwenden Sie Schokolade als süße Umhüllung für Erdbeeren! Schmelzen Sie eine halbe Tasse Bio-Schokolade mit hohem Kakaoanteil.



Tauchen Sie danach so viele Erdbeeren ein, wie Sie wünschen, und stellen Sie diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech in den Kühlschrank, bis die Kuvertüre hart geworden ist.

Trauben-Walnuss-Mix



Mischen Sie süße Weintrauben mit der entsprechend halben Menge Walnüssen in einer Schüssel: Dieser Hochenergie-Snack bietet natürliche Zucker, Ballaststoffe, gesunde Fettsäuren und Eiweiß – die perfekte Kombination!

Haferbrei mit Blaubeeren

Diese Frühstücksnahrung ist die richtige Wahl, wenn Sie ein herzhaftes Frühstück brauchen: Die Ballaststoffe des Hafers helfen Ihnen, Ihren Zuckerspiegel zu regulieren. Sie benötigen keinen Zucker! Die Süße und gesundes Vitamin C erhalten Sie durch Heidelbeeren. Streuen Sie eine Handvoll über den Teller mit Brei!



2. Proteine mal anders

Zitronen-Bohnen-Hummus



Benötigen Sie einen Snack zum Fitwerden nach einem langen Tag? Versuchen Sie es mit eiweißreichem Hummus! Mit bis zu 16 Gramm Eiweiß pro Portion stellt dieser Snack sicher, Ihren Proteinbedarf zu decken. Fügen Sie einige Gewürzkräuter und

erfrischende Orangenschale hinzu, und Sie könnten das Dippen mit Ihren Selleriestangen vergessen, um das Schälchen auszulöffeln!

Zutaten

2 Dosen schwarze Bohnen

2 Becher Hüttenkäse

3 EL Mandelbutter

1 in Scheibchen geschnittene Knoblauchzehe

2 EL natives Olivenöl

3 EL Rotweinessig

3/4 TL Meersalz

1/2 TL gemahlener Kümmel

1 TL gemahlener Koriander

1/4 Tasse frische Petersilie

2 EL Zest von einer Bio-Orange

10-12 Selleriestangen, gedrittelt

Zubereitung

Mit Hilfe einer Küchenmaschine mixen Sie alle Zutaten bis auf den Sellerie zusammen, und pürieren, bis eine glatte Masse entsteht. Füllen Sie die Mischung in eine Schüssel, fügen Sie frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer hinzu und servieren Sie die Selleriestangen dazu.

Schoko-Erdnussbutter-Riegel

Belohnen Sie sich nach einem harten Training doch mal mit einem hausgemachten Eiweißriegel! Mit je sechs Gramm Protein pro Stück stellen diese gehaltvollen Snacks alle fertig gekauften Riegel in den Schatten. Wenn Sie keine Küchenmaschine besitzen, können Sie Hafer auch gemahlen im Bio-Supermarkt bekommen.



Zutaten

- 1 Tasse kernige Haferflocken
- 1/2 Tasse zarte Haferflocken
- 3 EL Schokoladen-Molke-Proteinpulver
- 1/2 Tasse Rice Crisps
- 1/4 Tasse naturbelassenen Honig
- 1/3 Tasse Erdnussbutter
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1-2 EL milchfreie Schokolade

Zubereitung

Legen Sie eine eckige Backform mit Pergamentpapier aus. Zermahlen Sie die Haferflocken in einer Küchenmaschine, bis der Hafer eine mehlig Konsistenz hat. Mischen Sie das Hafermehl mit den restlichen Haferflocken, dem Eiweißpulver und den Rice Crisps. Verrühren Sie Honig und Erdnussbutter und schmelzen Sie diese Masse in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze. Reduzieren Sie die Hitze und fügen Sie den Vanilleextrakt zu. Gießen Sie nun die Erdnussbuttermischung über den Hafer. Drücken Sie die Mischung mit Ihren Händen in der Backform fest. Schmelzen Sie die Schokolade. Benutzen Sie eine Gabel, um die flüssige Schokolade auf die Riegel zu verteilen. Lassen sie diese im Kühlschrank 30 Minuten abkühlen.

Gebackene Kichererbsen

Jeder sollte sie auf ihrer Liste proteinhaltiger Snacks haben! Sie sind leicht zu machen und können nach Belieben gewürzt werden. Für dieses Rezept werden Knoblauch, Basilikum und rote Paprikaflocken genutzt, um der Leckerei Pfiff zu



verleihen. Fügen Sie diese Ihrem Salat nächstes Mal hinzu! Dieser Snack enthält übrigens 21 Gramm Eiweiß pro viertel Tasse.

Zutaten

- 1 Dose Kichererbsen
- 1 TL natives Olivenöl
- 1/4 TL Salz
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- 1/2 TL getrockneter, gerebelter Basilikum
- 1 TL Nährhefe oder Parmesan
- 1/4 TL rote Pfefferflocken

Zubereitung

Waschen und trocknen Sie die Kichererbsen. Mischen Sie sie mit dem Öl und den Gewürzen in einer kleinen Rührschüssel, bis die Kichererbsen gleichmäßig beschichtet sind. Schütten Sie sie nun in eine mit Alufolie ausgelegte Form und verteilen Sie Kichererbsen gleichmäßig. Backen Sie sie für 10 bis 15 Minuten bei 220 Grad, wenden Sie sie und backen sie weitere 10 bis 15 Minuten, bis sie golden sind. Lassen Sie die Kichererbsen abkühlen. Genießen Sie sie als Imbiss oder als knackige Beigabe zu Salat.

Proteinkekse

Was halten Sie von einem Keks, der Ihren Appetit auf Süßes stillt, ohne Ihre Taille zu ruinieren? Für dieses Rezept werden Erdnüsse und Haferflocken verwendet, gesüßt wird mit Hilfe von Datteln. Das Rezept ergibt ca. 15 Kekse bei 9,5 Gramm Eiweiß pro Keks.



Zutaten

- 1 Tasse Haferflocken
- 2 Tassen pflanzliches Proteinpulver
- 1/3 Tassen ungesalzene Erdnüsse
- 1/4 Tasse ungesalzene Bio-Erdnussbutter
- ¼ Tasse Kokosnussöl, geschmolzen
- 4 entsteinte Medjool-Datteln
- 3/4 Tasse warmes Wasser

Zubereitung

Belegen Sie ein Backblech mit Pergamentpapier und stellen Sie es beiseite. Verwenden Sie eine große Schüssel, um den Hafer mit Eiweißpulver und Erdnüssen zu mischen. In einer Küchenmaschine mixen Sie die glatte Erdnussbutter, das Kokosnussöl, die Datteln und das Wasser. Fügen Sie die trockenen Zutaten hinzu und vermischen Sie alles.

Teilen Sie mithilfe eines Löffels tennisballgroße Teigkugeln ab, glätten und formen sie mit den Händen und legen sie auf das Blech. Kühlen Sie die Kekse unbedeckt für eine Stunde und genießen Sie sie kalt.

Rote-Quinoa-Pfannkuchen

Diese roten Quinoa Pfannkuchen haben eine andere Konsistenz als Pfannkuchen aus z. B. Weizenmehl, aber sie sind weich und fluffig. Und das Beste: Sie enthalten 9 Gramm Eiweiß, sind zu 90 Prozent milchfrei und können mit Honig statt Zucker gesüßt werden. Ein tolles Frühstück oder ein Genuss am Nachmittag.

Belegen Sie die Pfannkuchen mit Früchten oder streuen Sie Zimt und Zucker darüber. Auch lecker: eine fruchtige Quarkmasse oder laktosefreien Joghurt anrühren, mit Zitronenschale und Honig abschmecken, auf den Pfannkuchen geben und aufgerollt servieren.



Zutaten

2 Bio-Eier aus Freilandhaltung
2 Tassen Kokonuss- oder Mandelmilch
1½ TL Zitronensaft
4 EL Kokosnussöl
2 1/2 Tassen Mehl
1 TL Kokosnuss-Palmen-Zucker
2 TL Backpulver
1 TL Natron
1 TL Salz
2 Tassen gekochter roter Quinoa

Zubereitung

Verrühren Sie Milch und Zitronensaft in einem Schälchen und lassen Sie die Mischung fünf Minuten stehen. Vermischen Sie Mehl, Zucker, Backpulver, Natron und Salz in einer Schüssel. Schlagen Sie die Eier in einer Rührschüssel und mischen Sie das Kokosöl und die trockenen Zutaten mit den Eiern. Fügen Sie das Quinoa hinzu und mischen Sie alles gut durch. Erhitzen Sie eine Pfanne bei mittlerer Hitze und fetten Sie sie mit Kokosöl. Lassen Sie etwas Teig in die heiße Pfanne fließen und backen Sie ihn, bis der Pfannkuchen Blasen schlägt. Drehen Sie den Pfannkuchen um und backen Sie es für weitere 30 Sekunden. Servieren Sie die Pfannkuchen mit Ihrem bevorzugten Sirup.

3. Süßes ohne Gewissensbisse

Erdnussbutter-Schoko-Brezel



Diese Kombination hat ihren besonderen Reiz, salzig und süß zugleich. Zwei Klassiker tun sich hier zusammen: klassische Brezel und tiefdunkle Bitterschokolade. Das Ganze wird mit einem Touch Erdnussbutter verfeinert.

Zubereitung

Lassen Sie einfach z. B. in der Mikrowelle einen Block Bitterschokolade und einen Teelöffel natürlicher Erdnussbutter schmelzen und tauchen Sie eine große Brezel oder zehn Minibrezeln ein. Kinder übernehmen diese Aufgabe besonders gern. Anschließend auf einem Pergamentpapier abkühlen lassen und genießen!

Wenn Sie Knuspererlebnisse lieben, versehen Sie die Schokolade mit knackigen Nuss- oder Mandelsplittern. Dieser Snack wird Ihren Japs auf Süßes garantiert vertreiben.

Hafer-Rosinen-Kekse

Diese Hafer-Rosinen-Kekse sind dick, saftig-weich und bieten ein vollmundiges Vollkornenerlebnis. Die Kekse sind so gehaltvoll, dass sie die Naschsucht schnell stillen. Der Hafer bietet viele wertvolle Ballast- und Mineralstoffe, die Rosinen oder Beeren Vitamine. Backen Sie gleich auf Vorrat und bewahren Sie sie in hübschen Blechdosen auf, darin sind sie über Wochen haltbar.



Zutaten

1/2 Tasse weiche Butter

2/3 brauner Zucker

1 Bio-Ei aus Freilandhaltung

1/2 TL Vanilleextrakt

3/4 Tasse glutenarmes Vollkornmehl

1/2 TL Natron

1/2 TL gemahlener Zimt

1/4 TL Salz

1 1/2 Tassen Haferflocken

3/4 Tasse Rosinen oder getrocknete Cranberries

1/2 nach Belieben hinzufügen: Tasse gehackte Walnüsse

Zubereitung

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. In einer großen Schüssel Butter, Zucker, Ei und Vanille glatt rühren. In einer extra Schüssel das Mehl, Natron, Zimt und Salz gut durchmischen und in die Butter-Zucker-Mischung rühren. Haferflocken, Rosinen und Walnüsse unterrühren. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech etwa zehn bis zwölf Kekse legen und backen, bis sie am Rand golden werden.

Glutenfreie Schoko-Riegel

Wer glutenfrei leben muss, hat oft beim Dessert oder am Kaffeetisch das Nachsehen. Umso mehr Freude bereitet man Gästen, die von einer Glutenintoleranz betroffen sind, mit diesen süßen Riegeln. Dieser Snack ist übrigens auch ein willkommenes Mitbringsel!



Zutaten

1 Block Bitterschokolade

5 zerbröselte glutenfreie Schrotkekse

3/4 Tasse glutenfreies Mehl
1/2 Tasse braunen Zucker
1/4 Tasse kalte Butter, in dünne Scheiben geschnitten
1 großes Bio-Ei aus Freilandhaltung
6 EL Schlagsahne
2 zerkleinerte Riegel Zartbitterschokolade
2 Tassen Mini-Marshmallows

Zubereitung

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen und eine viereckige Backform mit Alufolie auslegen, sodass die Folie über die Kante hinaus reicht. Verarbeiten Sie die Kekse in einer Küchenmaschine zu Bröseln. Fügen Sie das Mehl und den Zucker hinzu. Gut vermischen. Nun geben Sie die Butter und das Ei hinzu und vermischen alles zu einer homogenen Masse. Verteilen Sie die Bröselmischung auf dem Boden der vorbereiteten Form. Backen Sie den Teig etwa 15 Minuten. Lassen Sie das Gebäck auf einem Rost abkühlen. Die Sahne bei mittlerer Hitze erwärmen, bis sich Bläschen bilden. Den Topf vom Herd nehmen. Fügen Sie die Schokolade hinzu und rühren Sie, bis alles glatt ist. Die Marshmallows unterheben. Verteilen Sie die Schokoladenmischung über die abgekühlte Teigplatte. Abdecken und 2,5 Stunden abkühlen lassen. Die Folie an den überstehenden Kanten festhalten und den Kuchen aus der Form heben. In Stückchen schneiden und servieren.

Cremige Blaubeereiszapfen



Wenn Sie beim Kochen gern kreativ sind, und neben dem Geschmack auch etwas fürs Auge bieten wollen, sind diese cremigen Heidelbeereiszapfen das richtige Rezept für Sie. Das Ergebnis ist eine wunderbare Mischung aus natürlichen Aromen und

Farben: ein echter Hingucker! Erfrischender Joghurt und die mit süßem Honig abgerundeten Beeren machen diese Kreation auch zu einem tollen Dessert nach einem üppigen Mahl.

Zutaten

1 1/2 Tassen Griechischer Joghurt

3 EL naturbelassener Honig

1/2 TL Vanilleextrakt

2 Tassen Blaubeeren

1/4 Tasse Honig

Zubereitung

Füllen Sie den Joghurt in ein Sieb und lassen sie es für mindestens vier Stunden über einer Schüssel im Kühlschrank stehen. Vermischen Sie den Joghurt mit Honig und der Vanille in einer Küchenmaschine zu einer glatten Masse. Gießen Sie die Mischung in einen Messbecher und stellen den Joghurt beiseite. Kochen Sie die Heidelbeeren mit dem Honig in einer Kasserolle bei mittlerer Hitze kurz auf. Reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie die Masse für zehn Minuten ziehen. Nehmen Sie den Topf von der Kochstelle und lassen Sie ihn zehn Minuten lang abkühlen. Gießen Sie die Heidelbeermischung in eine Küchenmaschine, pürieren Sie sie zu einer homogenen Masse und lassen sie in einen Messbecher fließen. Füllen Sie Stieleisformen mit wechselnden Schichten von Joghurt und Blaubeerenmischung bis einen Zentimeter unter dem Rand. Rühren Sie zwei- bis dreimal die Masse in jeder Form mit einem Metallstab um, um ein marmoriertes Muster zu erzeugen. Stecken Sie in jede Form einen Eisstiel und frieren Sie das Stieleis ein. Lassen Sie es vor dem Servieren fünf Minuten lang bei Raumtemperatur antauen, bevor Sie es aus der Form lösen.

Balsamico-Buttermilch-Sorbet

Was gibt es Besseres, um der Hitze Herr zu werden, als eine Portion kaltes, cremiges Sorbet? Die fruchtig-säuerliche Mischung von Balsamico Essig und Buttermilch intensiviert das Aroma der Früchte und wirkt sehr erfrischend. Zudem ist diese besondere Kombination ein gesunder Ersatz für fettreiches Eis. Ein köstlich-eiskaltes Vergnügen!



Zutaten

- 2 Tassen gefrorene, geschnittene Erdbeeren
- 1 Tasse gefrorene Mango-Würfel
- 2 gefrorene Bananen, in Scheiben geschnitten
- 2 EL Honig
- 1 Tasse fettarme Buttermilch
- 2 EL weißer Balsamico-Essig

Zubereitung

Vermischen Sie in einer Küchenmaschine alle Zutaten drei bis fünf Minuten lang, bis sie eine homogene, cremige Masse erhalten. Füllen Sie mithilfe eines Eislöffels oder eines Esslöffels ca. drei Drittel-Tassenportionen pro Portion ab.

Sofort servieren!

4. Kalorienarme Nachthupferl

Erdbeereis

Wenn Sie Erdbeer- Fan sind, werden Sie dieses Rezept bald auswendig kennen. Diese eisige Nascherei ist einfach zu machen, milch- und glutenfrei und enthält nur Fruchtzucker.

Sie brauchen auch keine Eismaschine, um es zuzubereiten.



Zutaten

500 g gefrorene, zerkleinerte Erdbeeren

4 EL Ahornsirup

5 EL Mandelmilch

Zubereitung

Mischen Sie die Erdbeeren und einen Esslöffel Ahornsirup in einer Küchenmaschine, bis die Erdbeeren zerkleinert sind. Fügen Sie jeweils zwei Esslöffel von dem Sirup und der Milch hinzu und vermengen Sie alles zu einer homogenen Masse. Fügen Sie den verbleibenden Sirup und die restliche Mandelmilch hinzu, um alles zu verrühren. Gießen Sie den Mix in eine Rührschüssel. Mit einem großen Löffel portionsweise in Form pressen und servieren.

Hafer-Apfelmus-Muffins



Diese Muffins müssen Ihnen beim Naschen kein schlechtes Gewissen verursachen, denn der darin enthaltene Hafer bietet viele lösliche Ballaststoffe, die helfen, Ihren Cholesterinspiegel zu reduzieren und Ihren Blutzucker zu regulieren.

Die Datteln und das Apfelmus steuern weitere wertvolle Nährstoffe bei sowie natürlichen Zucker – in Verbindung schafft dies einen wunderbaren Karamellgeschmack.

Und das Beste am Schluss: Ein Muffin enthält nur 50 Kalorien!

Zutaten

hochwertiges Pflanzenöl

2 Tassen ungesüßter Apfelmus

1/2 Tasse Datteln, entkernt und gehackt

1 Tasse Weizenkleie

1/2 Tasse fettarme Buttermilch

1 großes Bio-Ei aus Freilandhaltung

2 EL naturbelassener Honig

3/4 TL frischer Ingwer, klein geschnitten

1/2 TL Vanilleextrakt

1/2 Tasse und 2 EL Mehl

2 EL geschrotete Leinsamen

1 1/4 TL Natron

1/4 TL Salz

1/4 TL Piment

1/4 Tasse und 1 EL kernige Haferflocken

Zubereitung

Den Ofen auf 190 Grad vorheizen. Bepinseln Sie zwei Muffinformen mit jeweils zwölf Muffinbackmulden mit Öl. Kochen Sie Apfelmus und Datteln in einer Kasserolle bei mittlerer Hitze kurz auf. Verringern Sie die Temperatur und erhitzen Sie die Masse weitere 15 bis 20 Minuten bei häufigem Rühren. Verteilen Sie sie gleichmäßig auf einem mit

Backpapier ausgelegtem Plätzchenblech und lassen Sie sie abkühlen. Verrühren Sie in einer großen Schüssel Kleie, Buttermilch, Ei, Honig, Ingwer und die Vanille. Lassen Sie die Mischung für zehn Minuten ruhen. Vermischen Sie währenddessen das Mehl, Leinsamen, Backpulver, Salz, Piment und 1/4 Tasse des Hafers. Füllen Sie den Teig bis zum Rand in die Formen. Streuen Sie die restlichen Haferflocken über die Muffins und backen Sie sie etwa 20 Minuten.

Kokos-Knobi-Grünkohl-Chips

Wäre es nicht genial, Würzig-Leckerer zu naschen und bei der Kalorienbilanz unter dem Wert hundert zu bleiben? Knabbern Sie doch mal knusprige Grünkohlchips: ein gesunder Snack, der ganz nebenbei viele Vitamine und Mineralstoffe bietet.



Zutaten

1 großer Strauß Grünkohl

1/2 Tasse ungesüßte Kokosflocken

2 EL Kokosnussöl

1 gepresste Knoblauchzehe

1/4 Tasse Kokosnussmilch aus der Dose

grobkörniges Salz

Zubereitung

Ofen auf 150 Grad vorheizen und ein Backblech mit Pergamentpapier auslegen. Den Kohl waschen, die Strünke entfernen und die Blätter in mundgerechte Stücke zerpfücken. Gründlich trocknen und in eine große Schüssel geben. Mischen Sie Kokosöl, Knoblauch und Kokosmilch in einer kleinen Schüssel schmelzen Sie den Mix bei kleiner Hitze, z. B. in einer Mikrowelle für 45 Sekunden. Kokosflocken in einer Küchenmaschine verarbeiten, bis sie fast pulverisiert sind. Die Kokosmilchmischung hinzufügen und zu einer glatten Masse verarbeiten. Gießen Sie die Kokosnuss-Mischung über den Kohl in die große Schüssel und mischen Sie alles gut durch, bis sich die Masse auf jedes Blatt verteilt hat. In einer Schicht auf das Backblech füllen und mit dem Salz abschmecken. 25 Minuten lang backen.

Brokkoli-Zitronen-Pesto



Hier bieten wir Ihnen Pesto mal ein wenig anders. Basis ist eines der gesündesten Gemüse, das uns unsere Küche bietet: der kleine Bruder des Blumenkohls, der Brokkoli mit seinem hohen Gehalt an Vitamin C.

Zutaten

2 Tassen gewaschene Brokkoli-Röschen, klein zerteilt

1/3 Tasse Kürbiskerne

optional 1 Knoblauchzehe, falls gewünscht

1 TL Salz

4 EL frischer Zitronensaft

1 TL Zest von der Schale einer unbehandelten Zitrone

2 EL natives Olivenöl

3/4 Tasse frische Petersilie

1/4 Tasse frische Basilikumblätter

Blanchieren Sie den Brokkoli zwei bis drei Minuten, bis er weich ist. Beiseite stellen. Rösten Sie die Kürbiskerne auf einem Blech bei 190 Grad im Ofen, bis sie sich bräunlich färben. Verrühren Sie den Zitronensaft, die Zitronenschale und die frischen Kräuter. Alle Zutaten mit den gerösteten Kürbiskernen in einen Mixer geben und gut vermischen.

Chia-Parmesan-Popcorn



Popcorn wäre eine gesunde Knabberei, würden die Maiskörner nicht viel zu süß oder viel zu salzig oder ölig von ungesundem Fett samt Transfettsäuren angeboten. Greifen Sie am nächsten Filmabend lieber nicht in die Tüte, sondern in eine Schüssel mit selbst gemachtem Popcorn

mit einem besonders delikaten Aroma! Natürlich können Sie beim Würzen und Abschmecken auch experimentieren.

Laden Sie doch zu einem gemütlichen Fernsehabend ein und bieten Sie mehrere Sorten Popcorn an!

Zutaten

1/3 Tasse Popcorn-Maiskörner

2 TL hochwertiges Pflanzenöl

2 EL fein geriebener Parmesankäse

1/3 TL Salz

1 TL Knoblauchpulver

1/2 TL Zwiebelpulver

1/2 EL getrockneter, gerebelter Basilikum

1/2 EL Chiasamen

Erhitzen Sie das Öl in einem mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze.

Sobald es so heiß ist, dass es an einem Holzlöffelstiel Blasen bildet, füllen Sie die Maiskörner ein, achten darauf, dass sie nicht übereinander liegen, und schließen Sie den Topf mit einem Deckel. Solange die Körner laut hörbar aufplatzen, schwenken Sie den Topf gelegentlich.

Sobald das Knallen nachlässt, nehmen Sie den Topf vom Herd. Füllen Sie das warme Popcorn in eine große Schüssel. Für die Kräutermischung mischen Sie alle verbleibenden Zutaten in einer separaten Schüssel. Erst eine, dann die andere Hälfte der Mischung über das Popcorn schütteln und gut durchmischen.

5.Exotische Lunchtime-Snacks

Tropisches Früchte-Parfait

Haben Sie schon wieder Heißhunger auf etwas Süßes? Anstatt zu fett- und zuckerreichen Snacks zu greifen, halten Sie lieber Ihre schlanke Linie mit diesem Parfait.



Zutaten

1 Kiwi

1/2 Mango

1/4 Tasse Ananas

1/2 Tasse Vanillejoghurt

2 EL gesüßte geraspelte Kokosnuss

Mango und Ananas in gleich große Würfel schneiden. Füllen Sie die Hälfte des Joghurts in eine Dessertschale, schichten Sie dann eine Hälfte der Früchte hinein und dann wieder Joghurt. Das wiederholen Sie, bis die Schale gefüllt ist, anschließend mit Kokosraspel bestreuen.

Bohnen-Avocado-Koriander-Dip

Dieser cremige Dip ist die perfekte gesunde Alternative für Leute, die kein Hummus mögen! Es ist einfach zu machen und kann nach persönlichem Geschmack variiert werden. Auch bei Partys sollte dieser Dip nicht fehlen. Eine besonders wertvolle Zutat ist die Avocado.



Zutaten

- 1 Dose weiße Bohnen
- 1 mittelgroße Avocado
- 2 TL frischer Zitronensaft
- 3/4 Zweig Koriander ohne Stiele
- 2 TL Balsamico Essig
- 3 EL natives Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL Pfeffer
- nach Belieben 1/4 Tasse scharfe Peperoni

Zubereitung

Bohnen spülen und abtropfen lassen. Schneiden Sie die Avocado in zwei Hälften, entfernen Sie den Kern und hacken Sie das Fruchtfleisch grob. Mischen Sie die Avocado-Stücke mit dem Zitronensaft. Mischen Sie in einem Mixer die Bohnen, die Avocado-Mischung, den Koriander, den Balsamico Essig, das Olivenöl, das Salz und den Pfeffer – falls etwas Schärfe erwünscht ist, auch die Peperoni. Vermischen Sie alles, bis eine homogene Masse entsteht. Die Mischung in einen luftdichten Behälter geben und mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Servieren Sie den Dip zu gehacktem Gemüse und Multi-Korn-Tortilla-Chips. Sollte ein Rest übrig bleiben, können Sie ihn im Kühlschrank aufbewahren.

Wir empfehlen Ihnen, diesen Dip mutig zu variieren. So entsteht eine Vielzahl von Dips, mit denen Sie Ihre Gäste überraschen können, denn sie sind nicht fertig zu kaufen. Fügen Sie einfach mehr oder weniger von den Zutaten hinzu, die Sie mögen oder mal etwas Neues hinzu.

Salzige Schokobrückchen

Schokolade als täglichen Snack?
Nur zu gern – aber ist das gesund?
Ja, ist es! Schokolade ist ein
erstaunliches Lebensmittel, sofern
Sie zu der ganz dunklen, stark
kakaohaltigen Sorte mit
mindestens 70 Prozent
Kakaoanteil greifen. Oder Sie
machen Ihre Schokolade einfach
selbst. Anders als die meisten



Sorten im Handel ist der größte Anteil freilich nicht raffinierter Zucker,
sondern natürliche Nahrungsmittel. Eine gesunde Alternative, die sogar
täglich erlaubt ist!

Zutaten

3/4 Tasse Bio-Kokosnussöl

3/4 Tasse Bio-Kakaopulver

3/4 Tasse naturbelassener Honig

1 TL Vanilleextrakt

1 TL Salz

Würzig-süßer Trail-Mix

Haben Sie öfter mal Appetit auf etwas zu Knabbern zwischendurch, wenn die nächste Mahlzeit noch ein wenig hin ist? Aber zu einem Fett-Zucker-Riegel möchten Sie auch nicht greifen? Es hilft, etwas zwischen die Zähne



zu bekommen, das gründlich gekaut werden muss. Das kann eine Handvoll Nüsse sein oder eben dieser lecker-gesunde Trail-Mix. Er wärmt von innen, ist zuckerfrei und hemmt schnell den Appetit auf ungesunde Snacks!

Zutaten

1/4 Tasse gefrorener Apfelsaft

1 EL Kokosnussöl

2 EL Zimt

1 TL gemahlener Ingwer

1/2 TL Paprikapulver

1/2 TL körniges Salz

1/8-1/4 TL Cayenne Pfeffer

3 Tassen Nüsse, z. B. Walnüsse, Pekannüsse, Erdnüsse etc.

1 Tasse Kürbiskerne

1 Tasse ungesüßte Kokosraspel

1 1/2 Tassen gewürfelte Trockenfrüchte, z. B. Rosinen, Aprikose, Pflaume, etc.

Zubereitung

Den Ofen auf 125 Grad vorheizen. Das Kokosöl in einer Kasserolle mit dem Apfelsaft schmelzen lassen. Gewürze und Salz hinzugeben. Nüsse, Kerne und Kokosraspel hinein rühren. Nach und nach die Flüssigkeit in den Mix rühren, bis alles gleichmäßig verteilt ist. Auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech ausbreiten und 35 bis 40 Minuten backen. Sollten die Kokosraspel zu schnell bräunen, während der letzten zehn Minuten Backzeit eine Alufolie über das Backwerk legen, um es vor Oberhitze zu schützen. Die gebackene Mischung in die Fruchtmischung geben und alles verrühren. Das fertige Mix abkühlen lassen und in einem gut verschlossenen Gefäß aufbewahren.

Alkalischer Smoothie mit Limone

Zwischendurch tut unserem Körper eine Entgiftung gut. Diese spritzige, erfrischende Mischung ist dazu genau das Richtige! Der Limonensaft ist sauer, aber alkalisch, wenn er verstoffwechselt wird. Dafür sorgen seine Mineralien, die die Leberfunktion unterstützen und helfen, den Dickdarm zu reinigen. Ein leckeres Getränk, das gleichzeitig hochwirksam ist!



Zutaten

3/4 Tassen Kokoswasser oder Wasser

1 EL Kokosmus

2 Tassen junger Spinat

1 mittelgroße Avocado, entkernt und geschält

1/2 gehackte Gurke

2 TL geriebene Zitronenschale

2 geschälte und halbierte Limonen

20 Tropfen flüssiges Stevia

1 TL Salz, nach Belieben

1-1/2 Tassen Eiswürfel

Zubereitung

Verarbeiten Sie alle Zutaten in einem Mixer, etwa 30 bis 60 Sekunden lang, bis die Masse homogen und cremig ist.