

Snack Prep

Rezepte für
zwischen durch und unterwegs



Heidelbeerbuttermilch

1l Buttermilch mit

250g Heidelbeeren

3 EL Zitronensaft

in einem Mixer pürieren und in Gläsern servieren.

Nach Belieben können noch Haferflocken oder Haferkleieflocken
zugefügt werden.

Nährwerte pro Portion (10 Portionen):

Kcal	52kcal
Eiweiß/Protein	3,6g
Fett	0,6g
davon gesättigte Fettsäuren	0,3g
Kohlenhydrate	7g
davon Zucker	6g
Ballaststoffe	0,6g



Schüttelglas-Salat

1 Gurke	
2 Tomaten	
1 kleine rote Zwiebel	klein schneiden und in eine große Schale geben.
1 kleine Dose Mais	abgießen und zu dem Gemüse geben.
50g Sesam	rösten, dazu geben und alles gut miteinander vermischen.
200g Feta	darüber bröseln.
1 Zitrone	auspressen und 3 EL davon in einen kleinen Messbecher geben
3 EL Olivenöl	
1 TL Senf	
1 Prise Salz	
1 Prise Zucker	und
1 Prise Pfeffer	in den Messbecher hinzugeben.
	Alles gut miteinander vermischen und zum Salat geben.

Nährwerte pro 100g

Kcal	100kcal
Eiweiß/Protein	4g
Fett	8g
davon gesättigte Fettsäuren	0,3g
Kohlenhydrate	4g
davon Zucker	2g
Ballaststoffe	1g

Linsensalat mit Feta

100g Linsen	in 500ml Wasser, zugedeckt nach Packungsanweisung nicht zu weichkochen, abgießen und in eine Schüssel geben
1 Gurke	
1 gelbe Paprika	und
2 Tomaten	waschen, in feine Würfel schneiden und zu den Linsen geben.
1 rote Zwiebel	schälen, klein würfeln und ebenfalls in die Schüssel geben.
3 EL Petersilie	untermischen.
200g Feta	klein bröseln und in eine extra Schüssel geben.

Für das Dressing

4 EL Olivenöl	
2 EL Zitronensaft	
1 TL Senf	
1 TL Honig	
Salz	und
Pfeffer	mischen.
Das Dressing mit dem Salat vermischen.	

Nährwerte pro Portion (4 Portionen):

Kcal	176kcal
Eiweiß/Protein	12g
Fett	18g
davon gesättigte Fettsäuren	5g
Kohlenhydrate	20g
davon Zucker	8g
Ballaststoffe	8g

Couscoussalat mit Currypaste

150ml Gemüsebrühe	aufkochen und über
150g Couscous	gießen. Den Couscous 5 Minuten quellen lassen.
1 Paprika	waschen und würfeln.
1 Zwiebel	schälen und fein würfeln.
1 kleine Dose Mais	abgießen. Den gequollenen Couscous und das Gemüse in eine Schüssel geben.
	Für das Dressing:
2 EL Essig	
3 EL Oliven- oder Rapsöl	
1 EL Currypaste	
1 EL Tomatenmark	
1 EL Sojasoße	mischen und mit
Salz, Pfeffer, Chili,	
Kreuzkümmel, ggf. etwas	
Zucker	würzen und abschmecken. Das Dressing über den Couscous und das Gemüse geben und vermengen. Vor dem Servieren mit etwas
Petersilie, Schnittlauch	bestreuen und nochmals abschmecken.

Nährwerte pro Portion (3 Portionen):

Kcal	331kcal
Eiweiß/Protein	8,3g
Fett	11,7g
davon gesättigte Fettsäuren	1,2g
Kohlenhydrate	44,5g
davon Zucker	7,2g
Ballaststoffe	6,7g

Hafertaler

1 Zwiebel	putzen und in feine Würfel schneiden.
½ Paprika	waschen und fein würfeln.
1TL Rapsöl	in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel und die Paprikawürfel andünsten. Mit
1 TL Paprikapulver	
2 TL mittelscharfer Senf	und
Salz, Pfeffer	würzen und gut umrühren.
150g zarte Haferflocken	und
50g TK-Erbсен	hinzufügen und anschließend mit
250ml Gemüsebrühe	ablöschen. Alles einmal aufkochen und vom Herd nehmen, dabei immer wieder umrühren. Damit die Hafermasse nicht anbrennt.
4 EL gehackte Petersilie	unterheben und die Masse pikant abschmecken. Danach die Masse etwas abkühlen lassen.
1 EL Rapsöl	in einer Pfanne erhitzen und mithilfe zweier Esstäffel kleine Hafertaler in die Pfanne geben. Etwas plattdrücken und von beiden Seiten knusprig braun braten.

Nährwerte pro Portion (16 Stück):

Kcal	51kcal
Eiweiß/Protein	1,5g
Fett	1,9g
davon gesättigte Fettsäuren	0,2g
Kohlenhydrate	6,3g
davon Zucker	0,4g
Ballaststoffe	1,3g

Schnelle Quarkbrötchen mit Möhre (10 Stück)

1 EL Leinsamen	etwa 5 Minuten in
60-70ml	
kochendem Wasser	einweichen.
1 Möhre	schälen und fein raspeln. Mit
50g Sonnenblumenkernen	
250g Magerquark	und
1TL Salz	glattrühren. Die gequollenen Leinsamen mit der Flüssigkeit dazugeben und mit
100g Vollkornmehl	
150g Haferflocken	und
1 Paketen Backpulver	sehr gut verkneten. Aus dem Teig 10 Brötchen formen und sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Nach Belieben mit
etwas Milch	bestreichen und Sesam oder Sonnenblumenkerne draufstreuen.
	Im vorgeheizten Backofen bei 180°C Umluft ca. 25-30Minuten backen.

Nährwerte pro Portion (10 Portionen):

Kcal	140kcal
Eiweiß/Protein	7,9g
Fett	4,2g
davon gesättigte Fettsäuren	0,4g
Kohlenhydrate	17,2g
davon Zucker	1,8g
Ballaststoffe	3,5g

Erbsen-Hummus

200g Erbsen	2 Minuten in Salzwasser kochen. Abgießen und etwas abkühlen lassen.
1 kleine Knoblauchzehe	schälen,
Petersilie	waschen und in einen Messbecher geben.
Zitronensaft	
4 EL Wasser	
2 EL Tahin	
½ TL Kreuzkümmel	
Salz	
2 EL Olivenöl	dazugebe und alles mit den Erbsen zusammen pürieren. Wenn die Masse zu fest ist, noch etwas Wasser zugeben. Vor dem Servieren nochmal abschmecken und ggf. nachwürzen.

Nährwerte pro Portion (bei 6 Portionen):

Kcal	77kcal
Eiweiß/Protein	3g
Fett	5g
davon gesättigte Fettsäuren	0,7g
Kohlenhydrate	4,8g
davon Zucker	0,5g
Ballaststoffe	0,6g

Paprika-Walnuss-Dip

1 Paprika	klein schneiden und in einen Messbecher geben
50g Walnüsse	klein hacken und auch in den Messbecher geben
1 Knoblauchzehe	halbieren und ebenfalls in den Messbecher geben
1 EL Rapsöl	
1 TL Currypaste	
½ TL Salz	
1 Prise Cayenne-Pfeffer und 1 Prise Chilli-Flocken	zu den restlichen Zutaten in den Messbecher geben und alles pürieren.

Nährwerte pro Portion (bei 6 Portionen):

Kcal	82kcal
Eiweiß/Protein	2g
Fett	8g
gesättigte Fettsäuren	0,6g
Kohlenhydrate	3g
Zucker	1g
Ballaststoffe	1g

Linsenaufstrich

1 Zwiebel	schälen und würfeln.
1 Knoblauchzehe	schälen und fein würfeln. Beides mit
100g rote Linsen	in
1 EL Rapsöl	andünsten. Mit
¼ TL Koriander	und
¼ TL Kreuzkümmel	würzen und
300ml Gemüsebrühe	zugeben. Alles ca. 15 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Dann fein pürieren.
2 EL gehackte Petersilie	und
1 EL Zitronensaft	zufügen und mit
Salz und Pfeffer	abschmecken.

Nährwerte pro Portion (10 Portionen):

Kcal	45kcal
Eiweiß/Protein	2,4g
Fett	1,2g
davon gesättigte Fettsäuren	0,1g
Kohlenhydrate	5,5g
davon Zucker	0,7g
Ballaststoffe	1,2g

Körniger Frischkäse-Möhren-Dip

1 Möhre	schälen und fein raspeln.
Basilikum	waschen und fein hacken. Beides mit
200g körniger Frischkäse	vermengen und mit
Salz, Pfeffer, Paprika	abschmecken.
20g Sonnenblumenkerne	rösten und unter den Dip heben.

Nährwerte pro Portion (6 Portionen):

Kcal	51kcal
Eiweiß/Protein	5,5g
Fett	1,4g
davon gesättigte Fettsäuren	0,4g
Kohlenhydrate	4g
davon Zucker	3g
Ballaststoffe	1g

Energy Balls

100g zarte Haferflocken mit

50g Kokosflocken

1 Prise Salz

etwas Vanillearoma

2 EL Honig/Agavendicksaft

80g Erdnussmus

100g Apfelmus und

25g gehackte Mandeln in einer Schüssel vermengen. Sollte die Masse zu trocken sein, kann noch etwas Apfelmus dazugegeben werden. Mithilfe der Hände ca. 20 Bällchen formen und im Kühlschrank aufbewahren.

Nährwerte pro Portion (20 Portionen):

Kcal	74kcal
Eiweiß/Protein	2,2g
Fett	4,7g
davon gesättigte Fettsäuren	1,4g
Kohlenhydrate	5g
davon Zucker	1,5g
Ballaststoffe	1,4g

Pizzawaffeln

175g Vollkornmehl mit
1 gehäuften TL Backpulver
½ TL Paprikapulver
1 TL italienische Kräuter
Salz, Pfeffer
1 EL Tomatenmark
30 ml Rapsöl und
250ml Milch in einer Schüssel vermengen.
½ Paprika waschen und fein würfeln.
1 Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Gemüse mit
40g Mais und
50g geriebenen Käse unter den Teig heben. Das Waffeleisen vorheizen und 6
Pizzawaffeln aus dem Teig backen.

Nährwerte pro Portion (6 Portionen):

Kcal	201kcal
Eiweiß/Protein	7,8g
Fett	8g
davon gesättigte Fettsäuren	1,9g
Kohlenhydrate	22,4g
davon Zucker	4,3g
Ballaststoffe	4,3g

geröstete Kichererbsen

1 Dose Kichererbsen abgießen und abtrocknen. Mit
(Abtropfgewicht 250g)

2 EL Rapsöl und

½ TL Salz

¼ TL Pfeffer

¼ TL Chili

1TL Paprikapulver in eine Schüssel geben und ordentlich vermengen. Nach Belieben noch getrocknete Kräuter oder/und Knoblauchpulver zugeben. Die Kichererbsen in einer Lage auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im vorgeheizten Backofen bei 200°C Umluft ca. 30 Minuten rösten.

Nährwerte pro Portion (5 Portionen):

Kcal	101kcal
Eiweiß/Protein	3,5g
Fett	5,3g
davon gesättigte Fettsäuren	0,7g
Kohlenhydrate	8,7g
davon Zucker	0,6g
Ballaststoffe	2,2g

Protein-Cookie

1 Dose Kidneybohnen abgießen, abwaschen und fein pürieren.

(Abtropfgewicht 240g)

60g Haferflocken

2 EL Erdnussmus

3 EL Agavendicksaft

2 EL Kakaopulver

1 Prise Salz

½ TL Vanilleextrakt zufügen und unterheben

50g Zartbitterschokolade hacken und unterrühren. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
Aus dem Teig 15-20 Kugeln formen, plattdrücken und auf das
Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei Umluft 180°C ca. 15
Minuten backen. Die Cookies sind noch weich im warmen Zustand.

Nährwerte pro Portion (10 Portionen):

Kcal	106kcal
Eiweiß/Protein	4,4g
Fett	3,6g
davon gesättigte Fettsäuren	0,5g
Kohlenhydrate	11,6g
davon Zucker	3,4g
Ballaststoffe	4g



Kichererbsen-Bananenbrot

1 Dose Kichererbsen mit

(Abtropfgewicht 265g)

2 reifen Bananen in einer Schüssel pürieren.

3 EL Nussmus

60g Vollkornmehl

2 TL Backpulver

½ TL Zimt

1EL Agavendicksaft dazugeben und unterrühren.

30g Zartbitterschokolade hacken und unter den Teig heben. Den Teig in eine kleine Auflaufform oder Muffinförmchen geben. Im vorgeheizten Backofen Umluft 180°C 15-30 Minuten (je nach Form) backen.

Nährwerte pro Portion (10 Portionen):

Kcal	114kcal
Eiweiß/Protein	3,9g
Fett	3,6g
davon gesättigte Fettsäuren	1,1g
Kohlenhydrate	14,6g
davon Zucker	3,3g
Ballaststoffe	2,8g