

# Gesunde Snacks



## Info

Auf den folgenden Seiten findest du eine kleine Auswahl an Snacks.

Wenn du einen der Abnehmpläne machst, solltest du maximal 1 x pro Woche einer der folgenden Snacks essen. Verechne die Mengen mit deinem Plan, sodass du es mit in den Tag einrechnest.

Das bedeutet, dass du z.B. beim Mittagessen das Obst weglässt, weil du die Lebensmittel aus dieser Kategorie später zum Eis machen benötigst usw.

Weitere Rezepte werden folgen.

Guten Appetit.

# Karotten Chips

## **Zutaten:**

150 g Karotte(n)

200 ml Wasser

2 EL Olivenöl

1 Prise(n) Salz

Paprikapulver

## 1.

Das Wasser mit Salz, Olivenöl und Paprikapulver vermischen. Die Karotten abbürsten und in sehr dünne Scheiben hobeln. Die Karotten im Wasser 3 Minuten ziehen lassen. Die Karotten abtropfen lassen und gründlich mit Küchenpapier trocken tupfen.

## 2.

Backofen auf 70 °C Umluft vorheizen. 2 Backbleche mit Backpapier auslegen und die Karottenscheiben nebeneinander auf den Blechen verteilen. Etwa 2 Stunden backen. Dabei die Tür des Backofens mit einem hölzernen Kochlöffel einen Spalt offen lassen. Sollten die Scheiben eher dick sein, die Karottenscheiben nach 1 Stunde umdrehen.

## 3.

Die Chips können luftdicht verschlossen gelagert werden. Besonders knusprig bleiben sie, wenn man in das Lagergefäß einen Teefilter mit ein paar rohen Reiskörnern legt.

# Gesunde Raffaello

## **Zutaten:**


250 g Magerquark  
50 g gemahlene  
Mandeln  
30 g Kokosraspel  
1 EL Vanille Extrakt  
(30 g Proteinpulver  
Vanille der Xucker)

**1.** Gebe die Zutaten für die Bällchen-Masse in eine Schüssel und vermische alles gründlich miteinander. Die Schüssel mit Folie abdecken und für ca. eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen.

**2.** Aus der gekühlten Masse Bällchen formen. Am besten geht das mit feuchten Händen, damit der Teig nicht daran kleben bleibt. Die Größe der Bällchen kannst Du frei entscheiden, ich habe versucht mich am Original zu orientieren. Anschließend in etwas Kokosraspeln wälzen.

**3.** Bis zum Servieren, sollten die Kokos Bällchen unbedingt im Kühlschrank ruhen.

# Quark Erdbeer Eis

A close-up photograph of a glass filled with a pink, textured strawberry quark ice cream. The top is garnished with several fresh strawberries and a sprig of green mint leaves. The background is softly blurred, showing more strawberries and a wooden surface.

## **Zutaten:**

100 g Magerquark  
(alternativ: Natur-  
joghurt  
100 g Erdbeere(n)  
(TK, gefroren!)

**1.** Die gefrorenen Früchte mit dem Quark in einen Mixer geben, pürieren - und gleich essen!

**2.** Keine Erdbeeren im Haus? Dann gehen auch Himbeeren oder ein Beeren-Mix aus dem Tiefkühlfach - je nach Lust und Laune. Wer mag, kann noch einen Schuss Honig dazu geben.

**3.** Guten Appetit

# ***Snickers Ersatz***

## ***Zutaten:***

10 Datteln

2EL Erdnussbutter,  
crunchy

50g dunkle Scho-  
koladendrops

1TL Kokosnussöl  
gehackte Erdnüsse

# 1.

Datteln einschneiden und Kern entfernen.

Je 1/2TL - 1TL Erdnussbutter in die Datteln füllen und mit gehackten Erdnüssen bestreuen.

# 2.

Optimal: In einem Wasserbad Schokoladendrops mit Kokosöl schmelzen.

Datteln vorsichtig mit Hilfe einer Gabel oder einem Spieß in die flüssige Schokolade tunken, auf ein Gitter platzieren, mit gehackten Nüssen bestreuen und im Kühlschrank fest werden lassen.

# 3.

Guten Appetit

# Protein Shake

## **Zutaten:**

30g Proteinpulver  
300 ml Wasser  
oder Milch

- 1.** Protinpulver deiner Wahl  
(Achte darauf, dass es keine Chemischen Inhaltstoffe hat oder Begriffe, die du nicht kennst auf der Inhaltsliste stehen.)
- 2.** Vermenge die 30g Pulver mit wahlweise Wasser oder Milch.
- 3.** Guten Appetit