



Snacktastisch

Lecker, gesund & einfach gemacht

by Annalena Reif

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 01

Einführung

Kapitel 02

Herzhafte Snacks

Kapitel 03

Süsse Snacks

Kapitel 04

Rechtliches

Kapitel 01

Einführung



Herzlich willkommen!

Zunächst einmal möchte ich mich herzlich bei dir bedanken, dass du dich dazu entschieden hast, mein Rezeptbuch über gesunde Snacks herunterzuladen. Ich freue mich wirklich sehr, dass du hier bist!

Wir alle kennen ihn – den kleinen Hunger, der uns zu den unterschiedlichsten Zeiten überkommt. Sei es während wir mit etwas beschäftigt sind oder einfach aus purer Langeweile. Dieser unbändige Wunsch nach einem kleinen Snack schleicht sich in unser Bewusstsein und lässt uns fragend in den Küchenschrank starren. Doch hey, lasst uns gleich klarstellen: Das ist absolut menschlich!

Der gelegentliche Snackgenuss ist völlig in Ordnung, und hier geht es nicht um Verbote, sondern um eine feierliche Verbeugung vor der Vielfalt des Genusses. Denn mal ehrlich, wer hat nicht schon einmal ein bisschen Sehnsucht nach einem leckeren Happen verspürt? Doch hier kommt der Clou: Ein gesunder Snack ist immer noch besser als eine Tafel Schokolade oder eine Tüte Chips.

Aber Vorsicht, wie alles im Leben sollten auch Snacks in Massen genossen werden. Ein Übermass kann zu Blutzuckerschwankungen führen, die wiederum in diesen gefürchteten Heisshungerattacken gipfeln. Also, lasst uns gemeinsam die Welt der verlockenden Snacks erkunden, aber mit der gebotenen Eleganz und Achtsamkeit.

Ich möchte dir gerne auch noch ein paar Tipps mit auf den Weg geben wie du diesen ständigen Snack-Fallen entkommen kannst.

- **Regelmässige Mahlzeiten:** Plane deine Mahlzeiten im Voraus, damit du nicht in Versuchung gerätst, ungesunde Snacks zu naschen. Ein strukturierter Essensplan hilft, den Heisshunger in Schach zu halten.
- **Ausgewogene Hauptmahlzeiten:** Sorge dafür, dass deine Hauptmahlzeiten ausgewogen sind und alle wichtigen Nährstoffe enthalten. Ein gut ausbalanciertes Mittag- oder Abendessen kann das Verlangen nach Snacks reduzieren.
- **Genügend trinken:** Manchmal verwechseln wir Durst mit Hunger. Stelle sicher, dass du ausreichend Wasser trinkst, bevor du zu einem Snack greifst. Eine Trinkflasche in Reichweite kann dabei helfen.
- **Achtsames Essen:** Nimm dir Zeit beim Essen und genieße bewusst jeden Bissen. Das kann helfen, das Sättigungsgefühl schneller zu erkennen und übermässiges Essen zu vermeiden.



Ich hoffe, dass dir meine gesunden Snack-Ideen nicht nur schmecken, sondern auch dabei helfen, einen bewussteren Umgang mit Snacks zu entwickeln. Gemeinsam können wir eine gesunde und genussvolle Ernährung fördern.

Viel Spass beim Lesen und Ausprobieren meiner Rezepte!

Gesunde Grüsse

Annalena

Kapitel 02

Herzhaftes Snacks



Chicorée Schiffchen

Du benötigst

- 100 Gramm Magerquark
- 100 Gramm Frischkäse
- 1 Esslöffel saurer Halbrahm
- 1 Teelöffel Zitronensaft
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 Paprika (rot)
- 50 Gramm Chicorée
- Kresse, optional



und so gehts

1. Den Quark mit Frischkäse und sauren Halbrahm in einer Schüssel vermischen.
2. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer nach Geschmack verfeinern.
3. Die Paprika säubern, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Chicorée-Blätter vorsichtig abzupfen und waschen. Mit einem Tuch leicht trocken tupfen.
4. Käsecreme-Mischung mit einem Löffel auf den Blätter verteilen. Die gewürfelten Paprika und die Kresse darauf verteilen.

Nudelmuffin

Du benötigst

- 300 g Lieblingsnudeln
- 200 ml Halbrahm
- 150 g Erbsen und Möhren (Dose)
- 150 g Kochschinken
- 100 g Gouda
- 4 Eier
- 3 EL Butter
- 2 Schalotten
- 2 EL Paniermehl (am besten selbstgemacht)
- 1 TL Italienische Kräuter
- Salz & Pfeffer

und so gehts

1. Als erstes den Backofen auf 150 ° C vorheizen und ein Muffinblech vorzugsweise eine Silikonform vorbereiten.
2. Das Muffinblech mit Öl einreiben und mit Paniermehl ausschütten, die Silikonform nur kalt ausspülen.
3. Danach die Schalotten schälen und in kleine Würfel schneiden.
4. Diese nun in einer Pfanne in der Butter anbraten und zur Seite stellen.
5. Jetzt den Schinken ebenfalls klein schneiden.
6. Die Nudeln mit etwas Salz im Wasser al dente kochen.
7. Eier und Sahne mit und Italienische Kräuter verrühren. Gerne mit Salz & Pfeffer abschmecken.
8. Dann die Nudeln abgiessen und mit den Schalotten, dem Schinken und dem Gemüse verrühren.
9. Jetzt die Muffinförmchen zu zweidrittel mit dem Nudelgemisch füllen.
10. Danach das Eier-Sahnegemisch rübergießen, sodass die Muffins gerade eben so bedeckt sind.
11. Dann kann der Käse über die Muffins gestreut werden.
12. Diese nun im Backofen für 40 Minuten backen.
13. Aus der Form nehmen und servieren.



Gemüse Muffins

Du benötigst

- 100 g Zucchini
- ½ Paprika (ca. 70 g)
- 150 g Möhren
- 50 g Frühlingszwiebeln
- 1 EL Kokosöl
- 150 g Magerquark
- 2 Eier
- 100 g geriebener Emmentaler
- 150 g Dinkelmehl
- 2 TL Backpulver
- etwas Salz und Pfeffer
- 125 ml Milch oder Wasser
- etwas Basilikum



und so gehts

1. Karotten schälen. Zucchini und Karotten durch eine Küchenreibe fein reiben. Paprika halbieren, putzen und in kleine Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln in schmale Röllchen schneiden. Öl in der Pfanne erhitzen und das Gemüse auf mittlerer Stufe wenige Minuten andünsten.
2. Magerquark mit Eier und Käse verrühren. Mehl mit Backpulver, Salz und Pfeffer nach Belieben mischen. Mehlmischung und Milch zum Teig geben und gut verrühren. Gemüse hinzugeben und nochmal kurz verrühren. Basilikum waschen und fein hacken, zum Teig hinzugeben und verrühren.
3. Ofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Silikon-Muffinform kurz mit kaltem Wasser ausschwenken und nicht abtrocknen. Mit einem Eisportionierer den Teig auf die Mulden der Muffinform verteilen. Muffins im vorgeheizten Ofen ca. 25 Min. backen.

Low-Carb Mini-Pizzen

Du benötigst

- 1 Zucchini
- 75 ml passierte Tomaten
- 1 EL Italienische Kräuter
- 0,5 Packung geriebenen Käse (z.B. Cheddar oder Mozzarella)
- 40 g Trutenbrust
- 0,5 Paprika



und so gehts

1. Die Zucchini waschen und in Scheiben schneiden.
2. Die Scheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
3. Die Zucchinis bei 180 Grad für 10 Minuten vorbacken.
4. In der Zwischenzeit die passierten Tomaten mit den italienischen Kräutern vermischen.
5. Sobald die Zucchini vorgegart sind, die Tomatensauce auf den Zucchini verteilen.
6. Anschließend Käse, Trutenbrust und Paprika draufgeben.
7. Die belegten Zucchini für 10-15 Minuten in den Backofen geben und weiterbacken.
8. Zum Schluss nur noch mit Oregano verfeinern.

Pimientos de Padrón

Du benötigst

- 200 g Pimientos de Padrón (kleine, grüne, Paprikaschoten)
- 1 EL Olivenöl
- 3 Knoblauchzehen
- reines Meersalz



und so gehts

1. Pimientos waschen und trocken tupfen.
2. Knoblauch mit einem Messer zerdrücken.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Pimientos darin unter Wenden 2–3 Minuten braten, bis sie Blasen werfen.
4. Knoblauch dazugeben und 2 Minuten weiterbraten.
5. Herausnehmen, mit Meersalz würzen.

Gebackene Kichererbsen

Du benötigst

- 1 Dose Kichererbsen
- 2 TL Paprikapulver
- Salz & Pfeffer
- 2 El Olivenöl
- 1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- 1 Msp Korianderpulver



und so gehts

1. Die Kichererbsen gründlich abspülen und danach mit Küchenpapier trocknen.
2. Anschliessend den Backofen auf 250° C vorheizen.
3. Alle Zutaten miteinander vermengen und auf einem Backblech verteilen.
4. Jetzt für gute 15 Minuten backen.
5. Wenn sie fertig sind, können sie vernascht werden.

Hummus

Du benötigst

- 1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 265 g)
- 100 ml Wasser (eiskalt!)
- 1-2 Knoblauchzehen
- Saft von 1 Zitrone
- ½ TL Salz
- ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 120 g cremiges, dünnflüssiges Tahini (Sesammus, ungesalzen)
- 1-2 EL Bio Olivenöl, nativ (optional)

Zum Servieren:

- Bio Olivenöl, nativ
- ein paar Kichererbsen
- frische Kräuter (Petersilie oder Koriander passen toll)



und so gehts

1. Die Kichererbsen aus der Dose durch ein Sieb abgießen. Dabei 50 ml Kichererbsenwasser auffangen und ein paar Kichererbsen als Deko aufbewahren. Alles beiseite stellen.
2. Den Saft von einer Zitrone, die Knoblauchzehe und ½ TL Salz in den Mixer geben und glatt mixen.
3. Im zweiten Schritt die 120 g Tahini in den Mixer geben und ordentlich durchmixen. Langsam das kalte Wasser und das Kichererbsenwasser ins laufende Messer zugießen. Es sollte eine helle, fluffige Masse entstehen.
4. Im letzten Schritt die Kichererbsen, 1-2 EL Olivenöl und ½ TL Kreuzkümmel zugeben und mind. 3 Minuten mixen bis eine cremige, zarte Masse entsteht. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Sollte der Hummus zu dick geraten sein, noch etwas kaltes Wasser untermixen. Voilà!
5. Zum servieren den Hummus nach belieben mit Olivenöl beträufeln und mit Toppings (Kichererbsen, Sesam, Kräuter) dekorieren. Dazu passen Cracker, Fladenbrot oder Gemüsesticks.

Kapitel 03

Süsse Snacks



Karotten Tassenkuchen

Du benötigst

- 1/2 Karotte
- 30g Erythrit
- 30g Dinkelmehl
- 15g geschmolzene Butter oder Kokosöl
- 15ml ungesüsste Mandelmilch
- 1 Ei
- 1/2 TL Backpulver
- 1/2 Vanilleschote
- 1 Prise Ceylon-Zimt
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 Prise Ingwerpulver

(Optional) Zutaten für das Frischkäse-Topping:

- 30g Frischkäse
- 15ml ungesüsste Mandelmilch
- 10g Puder-Erythrit
- 1 Prise Ceylon-Zimt



und so gehts

1. Schäle die Karotte und reibe sie. Anschliessend gebe die Karotte in eine mittelgrosse Schüssel.
2. Gebe die restlichen Zutaten für den Karotten Tassenkuchen ebenfalls in die Schüssel und mische gründlich, bis du einen gleichmässigen Teig erhältst.
3. Fette deine mikrowellenfeste Tasse etwas Butter oder Kokosöl ein und fülle den Teig dann in die Tasse.
4. Backe den Tassenkuchen für 1-3 Minuten in der Mikrowelle. *Als Faustregel gilt: Ca. 1 Minute bei 1200 Watt und eher 2-3 Minuten bei 600 Watt und weniger.*

Zubereitung des Frischkäse-Toppings

1. Gebe die Zutaten für das Frischkäse-Topping in eine Schüssel und vermische sie gut mit einem Schneebesen oder Löffel, bis du eine gleichmäßige Masse erhältst. Verteile es anschliessend auf deinem fertigen Karotten Tassenkuchen.

Kokos Bananenkekse

Du benötigst

- 2 reife Bananen
- ca. 160 g Kokosflocken oder ca. 100g Haferflocken
- als Extra, je nach Bedarf vegane, zuckerfreie Schokoraspeln zum Bestreuen der Kekse

Tipp:

Wem die intensive Schokonote in dem Ganzen fehlt, gibt einfach noch ein wenig ungesüßtes Kakaopulver unter den Teig.



und so gehts

1. Den Backofen auf ca. 160 Grad vorheizen.
2. Backblech mit Backpapier auslegen.
3. Die Bananen mit einer Gabel zu einem sehr matschigen Brei zerdrücken.
4. Die Masse mit den Kokosflocken vermengen.
5. Daraus ca. 10 gleich große Kugeln formen.
6. Diese auf dem Backpapier verteilen und mit einem Löffel platt drücken.
7. Wer möchte kann die Kekse noch mit veganen Schokoraspeln bestreuen.
8. Nun die Kekse ca. 15 Minuten bei 160 Grad backen, bis sie leicht Gold gefärbt sind.
9. Wenn sie fertig gebacken sind, unbedingt noch abkühlen lassen!

Gesunde Waffeln

Du benötigst

- 100 g Haferflocken
- 200 ml pflanzliche Milch
- 1 g Bourbon Vanille oder Mark einer Vanilleschote
- 1 Reife Banane
- Kokosöl zum einfetten



und so gehts

1. Die Banane in einer Schüssel mit Hilfe einer Gabel zerdrücken.
2. Haferflocken hinzu geben ebenso wie die Pflanzenmilch und Vanille.
3. Alles zu einer glatten Masse verrühren.
4. Mit Kokosöl das Waffeleisen einfetten und den Teig nach und nach zu kleinen Waffeln backen.
5. Mit Früchten oder zuckerfreien Apfelmus servieren.

Energy Balls

Du benötigst

- 100 g gehackte Mandeln (blanchiert)
- 180 g Datteln
- 2 EL Kakaopulver
- ½ TL Bourbon Vanille
- 1 Prise Salz



und so gehts

1. Gehackte Nüsse, Datteln, Kakao, Bourbon Vanille und Salz in einen Multi-Zerkleinerer geben. Alles gut durchmischen.
2. Mit einem Esslöffel etwas Masse herausnehmen und mit den Händen kurz zusammendrücken und dann zu Kugeln formen.

Die Energy Balls in einer luftdichten Dose etwa 1 Woche haltbar.

Vanille-Pudding

Du benötigst

- 500 ml pflanzliche Milch
- 70 g Getrocknete Datteln
- 30 g Maisstärke
- 1 Ei
- 1 Vanilleschote



und so gehts

1. Weiche die Datteln etwa eine halbe Stunde lang in 250 ml Milch ein. Püriere anschliessend die Datteln in der Milch bis eine möglichst stückchenfreie Dattelmilch entsteht.
2. Verquirle nun das Ei mit der Dattelmilch. Gib anschliessend die Speisestärke mit dem Mark der Vanilleschote zur Dattelmilch dazu. Verrühre alles mit einem Schneebesen.
3. Erhitze die restliche Milch und bringe sie zum Kochen. Rühre nun das Vanille-Dattel-Gemisch in die kochende Milch ein.
4. Lasse den Pudding etwa 5 Minuten noch bei niedriger Hitze köcheln und rühre ihn möglichst oft um, damit er nicht anbrennt.
5. Verteile in gleichmässig auf Schalen oder Gläser und lasse ihn abkühlen.

Schoko-Pudding

Du benötigst

- 500 ml pflanzliche Milch
- 70 g Getrocknete Datteln
- 30 g Maisstärke
- 1 Ei
- 1 Vanilleschote
- 50 g Kakaopulver



und so gehts

1. Weiche die Datteln etwa eine halbe Stunde lang in 250 ml Milch ein. Püriere anschliessend die Datteln in der Milch bis eine möglichst stückchenfreie Dattelmilch entsteht.
2. Verquirle nun das Ei mit der Dattelmilch. Gib anschliessend die Speisestärke mit dem Mark der Vanilleschote und dem Kakao zur Dattelmilch dazu. Verrühre alles mit einem Schneebesen.
3. Erhitze die restliche Milch und bringe sie zum Kochen. Rühre nun das Vanille-Dattel-Gemisch in die kochende Milch ein.
4. Lasse den Pudding etwa 5 Minuten noch bei niedriger Hitze köcheln und rühre ihn möglichst oft um, damit er nicht anbrennt.
5. Verteile in gleichmässig auf Schalen oder Gläser und lasse ihn abkühlen.

Chia-Pudding

Du benötigst

- 30 g Chiasamen
- 250 ml Pflanzenmilch
- 1 TL Honig
- Beeren TK

Für das Himbeermus-Topping

- 60 g Himbeeren frisch oder TK
- 1 TL Chiasamen



und so gehts

1. Chiasamen mit dem Schneebesen in Pflanzenmilch einrühren.
2. Den Chia Pudding mindestens 30 Minuten, besser über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
3. Himbeeren in einen kleinen Topf geben und mit der Gabel leicht andrücken. Bei mittlerer Hitze 5 Minuten erwärmen. Chiasamen unterrühren, Topf vom Herd nehmen und solange kräftig Rühren, bis das Topping eine marmeladenähnliche Konsistenz bekommt.
4. Chia Pudding in Gläser füllen und mit dem Himbeermus toppen.

Beeren Smoothie

Du benötigst

- 300 ml fettarme Milch
- 30 g Proteinpulver nach Wahl
- 30 g gemischte Beeren TK
- 1 TL Chiasamen



und so gehts

Alle Zutaten in einen Mixer geben, auf hoher Stufe so lange mixen, bis es eine glatte Konsistenz ergibt.

Skyr Bowl mit Beeren

Du benötigst

- 300 g Skyr
- 150 g Himbeeren TK
- 20 g Mandeln
- 1 EL Honig
- 1 Banane
- 80 ml pflanzliche Milch



und so gehts

1. Die Gefrorene Himbeeren (oder: ein Beerenobst deiner Wahl) leicht antauen lassen und eine Handvoll Beeren beiseite legen.
2. Die Himbeeren, den Skyr, Banane und Milch mit dem (Stab-) Mixer fein pürieren.
3. Den Skyr-Himbeer-Mix in eine Schüssel geben. Mit Mandeln, den restlichen Beeren und Honig toppen.

Erdnussbutter-Brot

Du benötigst

- 20 g Erdnussmus
- 40 g Banane
- 1 Scheibe Vollkornbrot mit Körnern



und so gehts

1. Das Brot mit Erdnussbrot bestreichen.
2. Bananen in Stücke schneiden und mit aufs Brot legen.

Quinoa-Bowl süß

Du benötigst

- 50 g Quinoa
- 100 g Mandeldrink ungesüsst
- 1 EL Honig
- 50 g Beeren TK
- 30 g Mandeln



und so gehts

1. Den Quinoa nach Packungsanleitung kochen.
2. Den gekochten Quinoa mit dem Mandeldrink (alternativ Kokosdrink oder andere Milchalternativen) und Honig vermengen.
3. Das Ganze mit Mandeln bestreuen und frischen Beeren toppen.

Kapitel 04

Rechtliches



Titel:

Copyright (2023) Ernährungscoaching Annalena Reif

Alle Rechte vorbehalten.

Haftungsausschluss:

Die in diesem E-Book enthaltenen Informationen dienen ausschliesslich zu Informationszwecken und sollen keine medizinische, ernährungsphysiologische oder professionelle Beratung ersetzen. Die vorgestellten Rezepte und Inhalte sind als allgemeine Empfehlungen für eine gesunde Ernährung gedacht und können individuell unterschiedliche Ergebnisse liefern. Jeder Körper reagiert anders auf Ernährung und Lebensstil, daher übernehme ich keine Garantie oder Haftung für die Wirksamkeit der vorgeschlagenen Rezepte.

Nutzung und Weitergabe:

Die in diesem E-Book enthaltenen Rezepte sind ausschliesslich für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Jegliche Reproduktion, Veröffentlichung oder Verbreitung ohne meine ausdrückliche Zustimmung ist untersagt.

Copyright-Hinweis:

Die in diesem E-Book enthaltenen Rezepte, Bilder und Texte sind mein geistiges Eigentum, sofern nicht anders angegeben. Jegliche unerlaubte Nutzung, Vervielfältigung oder Verbreitung dieser Inhalte ist strafbar und wird rechtlich verfolgt.

E-Book und Grafiken wurden mit Canva erstellt.

Bei Fragen oder Bedenken stehe ich dir gerne zur Verfügung.

Kontaktiere mich über:

anfrage@ernaehrungscoaching-annalena.com