

# **High Protein Power-Snacks - 200 eiweißreiche Rezepte für jeden Tag**

*Knusprige, cremige und herzhafte Protein-Snacks - für Energie, Genuss und eine bewusste Ernährung im Alltag*



# INHALTSVERZEICHNIS

---

• <b>Herzhafte Dips &amp; Aufstriche</b> .....	<b>9</b>	• 19. Kichererbsen-Curry-Dip .....	<b>14</b>
• 1. Klassischer Protein-Hummus .....	9	• 20. Quark-Senf-Aufstrich .....	<b>15</b>
• 2. Quark-Kräuter-Dip .....	9	• <b>Protein-Riegel &amp; Bites</b> .....	<b>15</b>
• 3. Thunfisch-Aufstrich mit Kapern .....	9	• 21. Schoko-Erdnuss-Protein-Riegel .....	<b>15</b>
• 4. Avocado-Joghurt-Dip .....	10	• 22. No-Bake-Hafer-Energyballs .....	<b>15</b>
• 5. Rote-Bete-Hummus mit Feta .....	10	• 23. Kokos-Mandel-Riegel .....	<b>16</b>
• 6. Lachs-Frischkäse-Aufstrich .....	10	• 24. Schoko-Protein-Bites .....	<b>16</b>
• 7. Edamame-Dip .....	11	• 25. Erdnussbutter-Bananen-Riegel .....	<b>16</b>
• 8. Weiße-Bohnen-Knoblauch-Dip .....	11	• 26. Cranberry-Mandel-Energyballs .....	<b>17</b>
• 9. Hähnchen-Aufstrich mit Curry .....	11	• 27. Kürbiskern-Protein-Riegel .....	<b>17</b>
• 10. Griechischer Tzatziki .....	12	• 28. Karamell-Meersalz-Bites .....	<b>17</b>
• 11. Scharfer Paprika-Quark-Dip .....	12	• 29. Hafer-Rosinen-Riegel .....	<b>17</b>
• 12. Auberginen-Walnuss-Aufstrich .....	12	• 30. Walnuss-Dattel-Energyballs .....	<b>18</b>
• 13. Eiersalat-Dip .....	12	• 31. Schoko-Haselnuss-Riegel .....	<b>18</b>
• 14. Linsen-Dip mit Kreuzkümmel .....	13	• 32. Matcha-Kokos-Bites .....	<b>18</b>
• 15. Frischkäse-Schnittlauch-Creme .....	13	• 33. Sonnenblumenkern-Riegel .....	<b>19</b>
• 16. Thunfisch-Guacamole .....	13	• 34. Schoko-Kirsch-Energyballs .....	<b>19</b>
• 17. Hüttenkäse-Tomaten-Dip .....	14	• 35. Vanille-Mandel-Protein-Riegel .....	<b>19</b>
• 18. Räucherlachs-Meerrettich-Creme .....	14	• 36. Pistazien-Bites .....	<b>19</b>
		• 37. Haferflocken-Honig-Riegel .....	<b>20</b>

<b>• Herzhaftige Dips &amp; Aufstriche</b>	9	
• 1. Klassischer Protein-Hummus	9	
• 2. Quark-Kräuter-Dip	9	
• 3. Thunfisch-Aufstrich mit Kapern	9	
• 4. Avocado-Joghurt-Dip	10	
• 5. Rote-Bete-Hummus mit Feta	10	
• 6. Lachs-Frischkäse-Aufstrich	10	
• 7. Edamame-Dip	11	
• 8. Weiße-Bohnen-Knoblauch-Dip	11	
• 9. Hähnchen-Aufstrich mit Curry	11	
• 10. Griechischer Tzatziki	12	
• 11. Scharfer Paprika-Quark-Dip	12	
• 12. Auberginen-Walnuss-Aufstrich	12	
• 13. Eiersalat-Dip	12	
• 14. Linsen-Dip mit Kreuzkümmel	13	
• 15. Frischkäse-Schnittlauch-Creme	13	
• 16. Thunfisch-Guacamole	13	
• 17. Hüttenkäse-Tomaten-Dip	14	
• 18. Räucherlachs-Meerrettich-Creme	14	
• 19. Kichererbsen-Curry-Dip	14	
• 20. Quark-Senf-Aufstrich	15	
<b>• Protein-Riegel &amp; Bites</b>	15	
• 21. Schoko-Erdnuss-Protein-Riegel	15	
• 22. No-Bake-Hafer-Energyballs	15	
• 23. Kokos-Mandel-Riegel	16	
• 24. Schoko-Protein-Bites	16	
• 25. Erdnussbutter-Bananen-Riegel	16	
• 26. Cranberry-Mandel-Energyballs	17	
• 27. Kürbiskern-Protein-Riegel	17	
• 28. Karamell-Meersalz-Bites	17	
• 29. Hafer-Rosinen-Riegel	17	
• 30. Walnuss-Dattel-Energyballs	18	
• 31. Schoko-Haselnuss-Riegel	18	
• 32. Matcha-Kokos-Bites	18	
• 33. Sonnenblumenkern-Riegel	19	
• 34. Schoko-Kirsch-Energyballs	19	
• 35. Vanille-Mandel-Protein-Riegel	19	
• 36. Pistazien-Bites	19	
• 37. Haferflocken-Honig-Riegel	20	
• 38. Erdnuss-Schoko-Bites	20	
• 39. Müsli-Protein-Riegel	20	
• 40. Limetten-Kokos-Energyballs	20	
<b>• Knusprige Snacks &amp; Chips</b>	21	
• 41. Gebackene Kichererbsen knusprig	21	
• 42. Parmesan-Chips	21	

• 43. Kale-Chips mit Nährhefe .....	22	• 65. Griechischer Wrap mit Feta .....	28
• 44. Protein-Cracker mit Käse .....	22	• 66. Hummus-Gemüse-Wrap .....	29
• 45. Geröstete Edamame .....	22	• 67. Schinken-Käse-Röllchen .....	29
• 46. Zucchini-Chips aus dem Ofen .....	23	• 68. Hähnchen-Avocado-Wrap .....	29
• 47. Käse-Kräcker selbstgemacht .....	23	• 69. Thunfisch-Gurken-Röllchen .....	29
• 48. Linsen-Chips würzig .....	23	• 70. Ei-Salat-Wrap .....	30
• 49. Süßkartoffel-Chips knusprig .....	23	• 71. Räucherlachs-Wrap .....	30
• 50. Hüttenkäse-Cracker .....	24	• 72. Truthahn-Spinat-Röllchen .....	30
• 51. Mandel-Parmesan-Chips .....	24	• 73. Hähnchen-Erdnuss-Wrap .....	31
• 52. Räuchertofu-Chips .....	24	• 74. Hüttenkäse-Gemüse-Wrap .....	31
• 53. Rote-Bete-Chips .....	25	• 75. Putenbrust-Mozzarella-Röllchen .....	31
• 54. Protein-Pizzakracher .....	25	• 76. Thunfisch-Avocado-Wrap .....	31
• 55. Sesamkracker mit Quark .....	25	• 77. Hähnchen-Pesto-Röllchen .....	32
• 56. Blumenkohl-Chips .....	25	• 78. Lachs-Dill-Wrap .....	32
• 57. Grünkern-Cracker .....	26	• 79. Schinken-Rucola-Röllchen .....	32
• 58. Kokos-Protein-Chips .....	26	• 80. Humus-Hähnchen-Wrap .....	33
• 59. Karotten-Chips mit Curry .....	26	• <b>Eier-Snacks</b> .....	33
• 60. Knusprige Leinsamen-Cracker .....	26	• 81. Klassische Deviled Eggs .....	33
<b>• Wraps &amp; Rolls</b> .....	27	• 82. Eiermuffins mit Gemüse .....	33
• 61. Hähnchen-Caesar-Wrap .....	27	• 83. Eier-Avocado-Boote .....	34
• 62. Thunfisch-Salat-Wrap .....	27	• 84. Schinken-Käse-Eiercups .....	34
• 63. Lachs-Frischkäse-Röllchen .....	28	• 85. Pikante Eier-Tassen .....	34
• 64. Puten-Gemüse-Wrap .....	28	• 86. Eiweiß-Gemüse-Muffins .....	35

• 87. Gefüllte Eier mit Lachs .....	35	• 109. Geröstete Sonnenblumenkerne würzig .....	41
• 88. Ei-Spinat-Muffins .....	35	• 110. BBQ-Mandeln .....	42
• 89. Eiersalat auf Gurkenscheiben .....	35	• 111. Chili-Limetten-Erdnüsse .....	42
• 90. Mini-Frittatas .....	36	• 112. Honig-Senf-Mandeln .....	42
• 91. Eier mit Thunfisch-Füllung .....	36	• 113. Geröstete Pistazien mit Salz .....	42
• 92. Ei-Speck-Cups .....	36	• 114. Zimt-Ahornsirup-Walnüsse .....	43
• 93. Eiermuffins mediterran .....	37	• 115. Knoblauch-Parmesan-Mandeln .....	43
• 94. Eier mit Avocado-Creme .....	37	• 116. Harissa-Kürbiskerne .....	43
• 95. Protein-Rührei-Cups .....	37	• 117. Geröstete Sojabohnen .....	44
• 96. Gefüllte Eier mit Hummus .....	37	• 118. Vanille-Mandeln süß .....	44
• 97. Ei-Pilz-Muffins .....	38	• 119. Gerösteter Nuss-Trail-Mix .....	44
• 98. Cloud Eggs (Wolken-Eier) .....	38	• 120. Rosinen-Nuss-Mix mit Protein .....	44
• 99. Eier mit Senf-Füllung .....	38	 <b>• Käse-Snacks</b> .....	45
• 100. Mini-Omelettes zum Mitnehmen .....	39	• 121. Parmesan-Crisps .....	45
 <b>Nuss- &amp; Samen-Snacks</b> .....	39	• 122. Käse-Würfel mit Kräutern .....	45
• 101. Würzige geröstete Mandeln .....	39	• 123. Gefüllte Champignons mit Käse .....	46
• 102. Honig-Zimt-Walnüsse .....	39	• 124. Halloumi-Sticks gebraten .....	46
• 103. Tamari-Kürbiskerne .....	40	• 125. Mozzarella-Tomaten-Spieße .....	46
• 104. Paprika-Cashews .....	40	• 126. Käse-Schinken-Röllchen .....	46
• 105. Kokos-Macadamia-Mix .....	40	• 127. Feta-Oliven-Spieße .....	47
• 106. Ranch-gewürzte Mandeln .....	40	• 128. Babybel im Teigmantel .....	47
• 107. Curry-Cashews .....	41	• 129. Käse-Paprika-Bällchen .....	47
• 108. Zimt-Pekannüsse .....	41		

• 130. Gorgonzola-Birnen-Bites .....	47	• 152. Garnelen-Cocktail-Shots .....	54
• 131. Cheddar-Apfel-Scheiben .....	48	• 153. Puten-Frikadellen mini .....	54
• 132. Käse-Kräuter-Bällchen .....	48	• 154. Lachs-Gurken-Röllchen .....	55
• 133. Griechische Käse-Taler .....	48	• 155. Schinken-Käse-Spieße .....	55
• 134. Ricotta-Tomaten-Bites .....	49	• 156. Thunfisch-Avocado-Bites .....	55
• 135. Ziegenkäse-Honig-Häppchen .....	49	• 157. Hähnchen-Gemüse-Spieße .....	55
• 136. Käse-Speck-Rollen .....	49	• 158. Mini-Burger-Bites .....	56
• 137. Brie-Walnuss-Bites .....	49	• 159. Räucherfisch-Häppchen .....	56
• 138. Frischkäse-Paprika-Röllchen .....	50	• 160. Puten-Paprika-Spieße .....	56
• 139. Gouda-Trauben-Spieße .....	50	<b>• Vegetarische Snacks .....</b>	<b>57</b>
• 140. Käsecracker-Sandwiches .....	50	• 161. Edamame-Schälchen .....	57
<b>• Fleisch- &amp; Fisch-Snacks .....</b>	<b>51</b>	• 162. Gefüllte Mini-Paprika .....	57
• 141. Hähnchen-Satay-Spieße .....	51	• 163. Tofu-Würfel mariniert .....	57
• 142. Mini-Fleischbällchen .....	51	• 164. Caprese-Spieße .....	58
• 143. Beef Jerky selbstgemacht .....	51	• 165. Hummus-Gemüse-Sticks .....	58
• 144. Lachshäppchen auf Gurke .....	52	• 166. Cottage-Cheese-Gurkenhäppchen .....	58
• 145. Puten-Röllchen mit Käse .....	52	• 167. Falafel-Bällchen mini .....	58
• 146. Garnelen im Speckmantel .....	52	• 168. Kichererbsen-Salat-Cups .....	59
• 147. Hähnchen-Nuggets gebacken .....	53	• 169. Quark-Paprika-Schiffchen .....	59
• 148. Thunfisch-Tatar-Bites .....	53	• 170. Avocado-Eier-Bites .....	59
• 149. Hackfleisch-Kräuter-Bällchen .....	53	• 171. Gefüllte Champignons vegetarisch .....	60
• 150. Räucherlachs-Canapés .....	53	• 172. Protein-Gemüse-Muffins .....	60
• 151. Mini-Hähnchen-Wraps .....	54	• 173. Linsen-Bällchen indisches .....	60

• 174. Tzatziki-Gurkensandwich .....	61	• 187. 3-Minuten-Hummus-Teller .....	64
• 175. Ricotta-Tomaten-Tartelettes .....	61	• 188. Blitz-Joghurt mit Nüssen .....	65
• 176. Feta-Wassermelonen-Bites .....	61	• 189. Schnelle Schinkenwraps .....	65
• 177. Gebackene Falafel-Bällchen .....	61	• 190. Express-Hüttenkäse mit Obst .....	65
• 178. Auberginen-Röllchen mit Feta .....	62	• 191. Schnelle Erdnussbutter-Celery .....	65
• 179. Joghurt-Dip mit Gemüsesticks .....	62	• 192. Blitz-Protein-Shake dick .....	66
• 180. Kichererbsen-Crunch gewürzt .....	62	• 193. Express-Thunfisch-Salat .....	66
<b>• Schnelle 5-Minuten-Snacks .....</b>	<b>63</b>	• 194. Schneller Griechischer Joghurt-Dip .....	66
• 181. Express-Quark mit Beeren .....	63	• 195. Blitz-Mozzarella-Tomaten .....	66
• 182. Schnelle Thunfisch-Gurken .....	63	• 196. Schnelle Räucherlachs-Häppchen ...	67
• 183. Blitz-Avocado-Toast .....	63	• 197. Express-Cottage-Cheese-Bowl .....	67
• 184. Schneller Eiersalat .....	64	• 198. Schnelle Käse-Trauben-Spieße .....	67
• 185. Express-Edamame mit Salz .....	64	• 199. Blitz-Erdnussbutter-Banane .....	68
• 186. Schnelle Käse-Crackers .....	64	• 200. Express-Protein-Bällchen .....	68

# HERZHAFTE DIPS & AUFSTRICHE

## 1. Klassischer Protein-Hummus

**DER ORIENTALISCHE KLASSIKER:  
CREMIGER HUMMUS MIT EXTRA PROTEIN -  
PERFEKT ZU GEMÜSESTICKS UND  
FLADENBROT.**

### ZUTATEN:

- 400 g Kichererbsen (Dose, abgetropft)
- 3 EL Tahini
- 30 g neutrales Proteinpulver
- Saft von 1 Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz und Paprikapulver

### ZUBEREITUNG:

1. Kichererbsen, Tahini, Zitronensaft und Knoblauch im Mixer pürieren.
2. Proteinpulver und Kreuzkümmel hinzufügen.
3. Mit laufendem Mixer langsam Olivenöl einfließen lassen.
4. Mit Salz abschmecken.
5. Mit Paprika und extra Olivenöl beträufelt servieren.

## 2. Quark-Kräuter-Dip

**FRISCH UND LEICHT: CREMIGER  
KRÄUTERQUARK - DER IDEALE BEGLEITER  
ZU ROHKOST UND KARTOFFELN.**

### ZUTATEN:

- 250 g Magerquark
- 20 g neutrales Proteinpulver
- 3 EL gemischte Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Dill)
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

1. Quark mit Proteinpulver cremig rühren.
2. Kräuter fein hacken und unterheben.
3. Knoblauch pressen und einrühren.
4. Olivenöl untermischen.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## 3. Thunfisch-Aufstrich mit Kapern

**MEDITERRAN UND PROTEINREICH:  
CREMIGER THUNFISCHAUFSTRICH -**

## PERFEKT AUF CRACKERN ODER TOAST.

### ZUTATEN:

- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft (abgetropft)
- 100 g Frischkäse
- 2 EL Kapern
- 1 EL Zitronensaft
- Frischer Dill
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

1. Thunfisch mit einer Gabel zerdrücken.
2. Mit Frischkäse vermischen.
3. Kapern grob hacken und unterheben.
4. Zitronensaft und Dill hinzufügen.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## 4. Avocado-Joghurt-Dip

### CREMIG UND FRISCH: GUACAMOLE TRIFFT JOGHURT - EXTRA PROTEIN UND UNWIDERSTEHLICH GUT.

### ZUTATEN:

- 1 reife Avocado
- 100 g griechischer Joghurt
- Saft einer halben Limette
- 1 kleine Knoblauchzehe
- Frischer Koriander
- Salz und Chiliflocken

### ZUBEREITUNG:

1. Avocado mit einer Gabel zerdrücken.
2. Joghurt und Limettensaft einrühren.
3. Knoblauch pressen und hinzufügen.
4. Koriander hacken und unterheben.
5. Mit Salz und Chili abschmecken.

## 5. Rote-Bete-Hummus mit Feta

### PINK UND BEEINDRUCKEND: FARBENFROHER HUMMUS MIT ROTE BETE - EIN HINGUCKER AUF JEDEM BUFFET.

### ZUTATEN:

- 300 g Kichererbsen (abgetropft)
- 100 g gekochte Rote Bete
- 2 EL Tahini
- 50 g Feta
- Saft einer halben Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Kreuzkümmel

### ZUBEREITUNG:

1. Kichererbsen, Rote Bete, Tahini und Knoblauch pürieren.
2. Zitronensaft und Gewürze einrühren.
3. In eine Schale füllen.
4. Feta darüberkrümeln.
5. Mit Olivenöl beträufeln.

## 6. Lachs-Frischkäse-Aufstrich

### LUXURIÖS UND SCHNELL: CREMIGER AUFSTRICH MIT RÄUCHERLACHS - PERFEKT FÜR BAGELS UND BRÖTCHEN.

### ZUTATEN:

- 150 g Frischkäse
- 100 g Räucherlachs
- Saft einer halben Zitrone
- Frischer Dill
- 1 TL Meerrettich (optional)

- Pfeffer

#### ZUBEREITUNG:

1. Räucherlachs fein hacken.
2. Mit Frischkäse vermischen.
3. Zitronensaft und Dill einrühren.
4. Optional Meerrettich hinzufügen.
5. Mit Pfeffer abschmecken.

## 7. Edamame-Dip

#### ASIATISCH-GRÜN: CREMIGER DIP AUS EDAMAME - PROTEINREICH UND UNGEWÖHNLICH LECKER.

#### ZUTATEN:

- 200 g Edamame (geschält, gekocht)
- 2 EL Sesamöl
- 1 Knoblauchzehe
- Saft einer Limette
- 2 EL Wasser
- Salz und Sesamsamen

#### ZUBEREITUNG:

1. Edamame, Sesamöl und Knoblauch im Mixer pürieren.
2. Limettensaft hinzufügen.
3. Mit Wasser zur gewünschten Konsistenz verdünnen.
4. Mit Salz abschmecken.
5. Mit Sesamsamen bestreuen.

## 8. Weiße-Bohnen-Knoblauch-Dip

#### ITALIENISCH INSPIRIERT: CREMIGER DIP AUS WEISSEN BOHNEN - MILD UND SÄTTIGEND.

#### ZUTATEN:

- 400 g weiße Bohnen (Dose, abgetropft)
- 3 Knoblauchzehen (geröstet)
- 3 EL Olivenöl
- Saft einer halben Zitrone
- Frischer Rosmarin
- Salz und Pfeffer

#### ZUBEREITUNG:

1. Bohnen, Knoblauch und Olivenöl pürieren.
2. Zitronensaft einrühren.
3. Rosmarin fein hacken und unterheben.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Mit extra Olivenöl beträufeln.

## 9. Hähnchen-Aufstrich mit Curry

#### WÜRZIG UND SÄTTIGEND: CREMIGER HÄHNCHENAUFSTRICH - PERFEKT FÜR SANDWICHES.

#### ZUTATEN:

- 200 g gekochtes Hähnchen
- 100 g Frischkäse
- 2 TL Currysauce
- 2 EL Mayonnaise
- 1 EL Mango-Chutney
- Salz und Pfeffer

#### ZUBEREITUNG:

1. Hähnchen fein zerkleinern oder im Mixer pürieren.
2. Mit Frischkäse und Mayonnaise vermischen.
3. Curry und Chutney einrühren.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Gekühlt servieren.

## 10. Griechischer Tzatziki

**DER KLASSEK: ERFREICHENDER JOGHURT-GURKEN-DIP - CREMIG UND KNOBLAUCHIG.**

### ZUTATEN:

- 300 g griechischer Joghurt
- 1/2 Gurke
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL frische Minze
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

1. Gurke raspeln und gut ausdrücken.
2. Mit Joghurt vermischen.
3. Knoblauch pressen und einrühren.
4. Olivenöl und Minze hinzufügen.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, 1 Stunde durchziehen lassen.

## 11. Scharfer Paprika-Quark-Dip

**FEURIG UND CREMIG: WÜRZIGER PAPRIKADIP MIT QUARK - FÜR ALLE, DIE ES SCHARF MÖGEN.**

### ZUTATEN:

- 250 g Magerquark
- 1 rote Paprika (geröstet)
- 1 TL Harissa oder Chilipaste
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Paprikapulver geräuchert
- Salz

### ZUBEREITUNG:

1. Geröstete Paprika im Mixer pürieren.
2. Mit Quark vermischen.
3. Harissa, Knoblauch und Paprikapulver einröhren.
4. Mit Salz abschmecken.
5. Gekühlt servieren.

## 12. Auberginen-Walnuss-Aufstrich

**ORIENTALISCH UND NUSSIG: CREMIGER AUBERGINENAUFSTRICH - RAUCHIG UND VOLLER GESCHMACK.**

### ZUTATEN:

- 1 große Aubergine
- 50 g Walnüsse
- 2 EL Tahini
- 2 Knoblauchzehen
- Saft einer halben Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Kreuzkümmel

### ZUBEREITUNG:

1. Aubergine bei 200°C 30-40 Minuten backen bis weich.
2. Fruchtfleisch auskratzen und abtropfen lassen.
3. Mit Walnüssen, Tahini, Knoblauch und Zitrone pürieren.
4. Olivenöl einröhren.
5. Mit Salz und Kreuzkümmel abschmecken.

## 13. Eiersalat-Dip

**KLASSISCH UND PROTEINREICH: CREMIGER EIERSALAT ALS DIP - SÄTTIGEND UND LECKER.**

## ZUTATEN:

- 4 hart gekochte Eier
- 3 EL Mayonnaise
- 2 EL griechischer Joghurt
- 1 TL Senf
- Schnittlauch
- Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG:

1. Eier fein hacken.
2. Mit Mayonnaise, Joghurt und Senf vermischen.
3. Schnittlauch hacken und unterheben.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Gekühlt servieren.

## 14. Linsen-Dip mit Kreuzkümmel

**ORIENTALISCH UND SÄTTIGEND:  
CREMIGER LINSENDIP -  
BALLASTSTOFFREICH UND WÜRZIG.**

## ZUTATEN:

- 200 g rote Linsen (gekocht)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1/2 TL Kurkuma
- 1 Knoblauchzehe
- Saft einer halben Zitrone
- Salz

## ZUBEREITUNG:

1. Linsen mit allen Zutaten pürieren.
2. Mit etwas Wasser zur gewünschten Konsistenz verdünnen.
3. Mit Salz abschmecken.
4. Mit Olivenöl beträufeln.

5. Mit geröstetem Kreuzkümmel bestreuen.

## 15. Frischkäse-Schnittlauch-Creme

**EINFACH UND GUT: KLASSISCHE  
FRISCHKÄSECREME - IN 5 MINUTEN  
FERTIG.**

## ZUTATEN:

- 200 g Frischkäse
- 3 EL Schnittlauch (gehackt)
- 1 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG:

1. Frischkäse cremig rühren.
2. Schnittlauch unterheben.
3. Zitronensaft einrühren.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Sofort servieren oder kalt stellen.

## 16. Thunfisch-Guacamole

**FUSION-SNACK: GUACAMOLE TRIFFT THUNFISCH - CREMIG, PROTEINREICH UND UNGEWÖHNLICH.**

## ZUTATEN:

- 2 reife Avocados
- 1 Dose Thunfisch (abgetropft)
- Saft einer Limette
- 1/2 rote Zwiebel
- 1 Tomate
- Frischer Koriander
- Salz und Jalapeños

## ZUBEREITUNG:

1. Avocados zerdrücken, mit Limettensaft mischen.
2. Thunfisch mit einer Gabel zerkleinern und unterheben.
3. Zwiebel und Tomate fein würfeln, hinzufügen.
4. Koriander hacken und untermischen.
5. Mit Salz und Jalapeños abschmecken.

## 17. Hüttenkäse-Tomaten-Dip

**LEICHT UND FRISCH: KÖRNIGER  
HÜTTENKÄSE MIT TOMATEN - FETTARM  
UND PROTEINREICH.**

## ZUTATEN:

- 200 g Hüttenkäse
- 2 Tomaten (gewürfelt)
- Frisches Basilikum
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- Balsamico-Creme

## ZUBEREITUNG:

1. Hüttenkäse in eine Schale geben.
2. Tomatenwürfel darauf verteilen.
3. Basilikum hacken und darüberstreuen.
4. Mit Olivenöl und Balsamico beträufeln.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## 18. Räucherlachs- Meerrettich-Creme

**SKANDINAVISCH INSPIRIERT: CREMIGER  
AUFSTRICH MIT KICK - WÜRZIG UND  
ELEGANT.**

## ZUTATEN:

- 150 g Frischkäse

- 80 g Räucherlachs

- 2 TL Meerrettich

- Frischer Dill

- Saft einer halben Zitrone

- Pfeffer

## ZUBEREITUNG:

1. Räucherlachs fein hacken.
2. Mit Frischkäse und Meerrettich verrühren.
3. Dill hacken und unterheben.
4. Zitronensaft einrühren.
5. Mit Pfeffer abschmecken.

## 19. Kichererbsen-Curry-Dip

**INDISCH GEWÜRZT: CREMIGER CURRY-  
HUMMUS - EXOTISCH UND AROMATISCH.**

## ZUTATEN:

- 400 g Kichererbsen (abgetropft)
- 2 EL Tahini
- 2 TL Currysüppchen
- 1 Knoblauchzehe
- Saft einer Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Koriander

## ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten außer Koriander pürieren.
2. Mit etwas Wasser zur Konsistenz anpassen.
3. Mit Salz abschmecken.
4. Koriander hacken und darüberstreuen.
5. Mit extra Currysüppchen bestreuen.

## 20. Quark-Senf-Aufstrich

DEFTIG UND CREMIG: WÜRZIGER SENFAUFSTRICH MIT QUARK - PERFEKT ZU BREZELN UND WURST.

### ZUTATEN:

- 200 g Magerquark
- 2 EL mittelscharfer Senf
- 1 EL Honig

- 1 TL Meerrettich
- Schnittlauch
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

1. Quark mit Senf verrühren.
2. Honig und Meerrettich einrühren.
3. Schnittlauch hacken und unterheben.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Gekühlt servieren.

# PROTEIN-RIEGEL & BITES

## 21. Schoko-Erdnuss-Protein-Riegel

DER KLASSEK: SCHOKOLADIGE RIEGEL MIT ERDNUSSBUTTER - SÄTTIGEND UND UNWIDERSTEHLICH.

### ZUTATEN:

- 80 g Haferflocken
- 60 g Schoko-Proteinpulver
- 4 EL Erdnussbutter
- 3 EL Honig
- 2 EL Kakaopulver
- 50 ml Milch
- 50 g Zartbitterschokolade (Glasur)

### ZUBEREITUNG:

1. Trockene Zutaten mischen.
2. Erdnussbutter, Honig und Milch hinzufügen, verkneten.
3. In eine Form pressen (ca. 20x15 cm).
4. Schokolade schmelzen und darüberstreichen.
5. 2 Stunden kalt stellen, in 10 Riegel schneiden.

## 22. No-Bake-Hafer-Energyballs

SCHNELL UND GESUND: ENERGIEKUGELN OHNE BACKEN - PERFEKT ZUM MITNEHMEN.

### ZUTATEN:

- 100 g Haferflocken
- 3 EL Honig
- 3 EL Erdnussbutter
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 2 EL Schoko-Chips
- 1 Prise Salz

#### ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten vermengen.
2. Zu einem klebrigen Teig verkneten.
3. 15 Bällchen formen.
4. 30 Minuten kalt stellen.
5. Im Kühlschrank bis zu 2 Wochen haltbar.

### 23. Kokos-Mandel-Riegel

**TROPISCH UND KNUSPRIG: RIEGEL MIT KOKOS UND MANDELN - WIE BOUNTY, NUR BESSER.**

#### ZUTATEN:

- 80 g Kokosraspeln
- 60 g gemahlene Mandeln
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 3 EL Kokosöl (geschmolzen)
- 3 EL Ahornsirup
- 50 g Zartbitterschokolade

#### ZUBEREITUNG:

1. Trockene Zutaten mischen.
2. Kokosöl und Ahornsirup einrühren.
3. In eine Form pressen, 1 Stunde kalt stellen.
4. In Riegel schneiden.
5. In geschmolzene Schokolade tunken.

### 24. Schoko-Protein-Bites

**KLEIN UND MÄCHTIG: SCHOKOLADIGE PROTEINKUGELN - EIN BISS VOLLER ENERGIE.**

#### ZUTATEN:

- 100 g Medjool-Datteln
- 40 g Schoko-Proteinpulver
- 3 EL Kakaopulver
- 50 g gemahlene Mandeln
- 2 EL Wasser
- Kakaopulver zum Wälzen

#### ZUBEREITUNG:

1. Datteln im Mixer grob zerkleinern.
2. Alle Zutaten zu einer Masse verarbeiten.
3. Kleine Bällchen formen.
4. In Kakao wälzen.
5. Im Kühlschrank aufbewahren.

### 25. Erdnussbutter-Bananen-Riegel

**NATÜRLICH SÜß: RIEGEL MIT BANANE UND ERDNUSS - OHNE ZUCKERZUSATZ.**

#### ZUTATEN:

- 2 reife Bananen
- 100 g Haferflocken
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 3 EL Erdnussbutter
- 1/2 TL Zimt

#### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Bananen zerdrücken, alle Zutaten mischen.
3. In eine ausgelegte Form drücken.
4. 20-25 Minuten backen.

5. Abkühlen lassen und in Riegel schneiden.

## 26. Cranberry-Mandel-Energyballs

SÜSS-SÄUERLICH: ENERGIEKUGELN MIT CRANBERRIES - FESTLICH UND LECKER.

### ZUTATEN:

- 100 g gemahlene Mandeln
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 50 g getrocknete Cranberries
- 3 EL Ahornsirup
- 2 EL Mandelmus

### ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten vermengen.
2. Cranberries können grob bleiben.
3. Bällchen formen.
4. 30 Minuten kalt stellen.
5. Im Kühlschrank aufbewahren.

## 27. Kürbiskern-Protein-Riegel

GRÜN UND NÄHRSTOFFREICH: RIEGEL MIT KÜRBISKERNEN - VOLLER MINERALIEN.

### ZUTATEN:

- 80 g Kürbiskerne
- 60 g Haferflocken
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 3 EL Honig
- 2 EL Kokosöl
- 1 Prise Salz

### ZUBEREITUNG:

1. Kürbiskerne grob hacken.

2. Alle trockenen Zutaten mischen.

3. Honig und Kokosöl erwärmen, einröhren.

4. In eine Form pressen, 2 Stunden kalt stellen.

5. In Riegel schneiden.

## 28. Karamell-Meersalz-Bites

SÜSS TRIFFT SALZIG:  
KARAMELLBÄLLCHEN MIT MEERSALZ -  
UNWIDERSTEHLICH GUT.

### ZUTATEN:

- 100 g Medjool-Datteln
- 3 EL Erdnussbutter
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 1/2 TL Vanilleextrakt
- Grobes Meersalz

### ZUBEREITUNG:

1. Datteln pürieren (Karamell-Konsistenz).
2. Mit Erdnussbutter und Protein vermengen.
3. Vanille einröhren.
4. Bällchen formen, mit Meersalz bestreuen.
5. Kalt stellen.

## 29. Hafer-Rosinen-Riegel

KЛАССИЧЕСКИЙ И ОДНОВРЕМЕННО  
НАУЧНЫЙ: ХОЛОДНЫЙ РИГЕЛЬ С  
ХАФЕРМЕДАКОМ И МЯГКИМИ РОСИНКАМИ -  
КАК БЫ ОМА СДЕЛАЛА.

### ZUTATEN:

- 120 g Haferflocken
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 50 g Rosinen
- 3 EL Honig

- 3 EL Erdnussbutter
- 1/2 TL Zimt

#### ZUBEREITUNG:

1. Trockene Zutaten und Rosinen mischen.
2. Honig und Erdnussbutter erwärmen, einrühren.
3. In eine Form pressen.
4. 2 Stunden kalt stellen.
5. In Riegel schneiden.

### 30. Walnuss-Dattel-Energyballs

**HERB-SÜSS: ENERGIEKUGELN MIT WALNÜSSEN - NUSSIG UND SÄTTIGEND.**

#### ZUTATEN:

- 80 g Walnüsse
- 100 g Medjool-Datteln
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 1 EL Kakaopulver
- 1/4 TL Zimt

#### ZUBEREITUNG:

1. Walnüsse im Mixer grob zerkleinern.
2. Datteln hinzufügen, weiter mixen.
3. Proteinpulver, Kakao und Zimt einarbeiten.
4. Bällchen formen.
5. Im Kühlschrank aufbewahren.

### 31. Schoko-Haselnuss-Riegel

**WIE NUTELLA ZUM MITNEHMEN:  
SCHOKOLADENRIEGEL MIT HASELNÜSSEN  
- CREMIG UND KNUSPRIG.**

#### ZUTATEN:

- 80 g Haselnüsse (geröstet)
- 60 g Schoko-Proteinpulver
- 3 EL Haselnussmus
- 3 EL Honig
- 50 g Zartbitterschokolade

#### ZUBEREITUNG:

1. Haselnüsse grob hacken.
2. Mit Proteinpulver mischen.
3. Haselnussmus und Honig einrühren.
4. In Form pressen, 1 Stunde kalt stellen.
5. Mit geschmolzener Schokolade überziehen.

### 32. Matcha-Kokos-Bites

**GRÜN UND TROPISCH: ENERGIEKUGELN  
MIT MATCHA - BELEBEND UND EXOTISCH.**

#### ZUTATEN:

- 80 g Kokosraspeln
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 2 TL Matcha-Pulver
- 3 EL Ahornsirup
- 2 EL Kokosöl (geschmolzen)

#### ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten vermengen.
2. Bällchen formen.
3. In extra Kokosraspeln wälzen.
4. 30 Minuten kalt stellen.
5. Im Kühlschrank aufbewahren.

## 33. Sonnenblumenkern-Riegel

**ALLERGIKERFREUNDLICH: NUSSFREIE RIEGEL MIT SONNENBLUMENKERNEN - FÜR ALLE GEEIGNET.**

### ZUTATEN:

- 100 g Sonnenblumenkerne
- 60 g Haferflocken
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 3 EL Sonnenblumenkernmus
- 3 EL Honig

### ZUBEREITUNG:

1. Kerne und Haferflocken mischen.
2. Proteinpulver hinzufügen.
3. Mus und Honig einrühren.
4. In Form pressen, 2 Stunden kalt stellen.
5. In Riegel schneiden.

## 34. Schoko-Kirsch-Energyballs

**SCHWARZWÄLDER ART:  
SCHOKOLADENBÄLLCHEN MIT KIRSCHEN - FRUCHTIG UND SCHOKOLADIG.**

### ZUTATEN:

- 80 g Medjool-Datteln
- 40 g Schoko-Proteinpulver
- 30 g getrocknete Kirschen
- 2 EL Kakaopulver
- 30 g gemahlene Mandeln

### ZUBEREITUNG:

1. Datteln im Mixer zerkleinern.
2. Alle Zutaten zu einer Masse verarbeiten.
3. Kirschen grob belassen.
4. Bällchen formen.
5. In Kakaopulver wälzen.

## 35. Vanille-Mandel-Protein-Riegel

**KLASSISCH-ELEGANT: VANILLERIEGEL MIT MANDELN - MILD UND KÖSTLICH.**

### ZUTATEN:

- 80 g gemahlene Mandeln
- 60 g Vanille-Proteinpulver
- 3 EL Mandelmus
- 3 EL Ahornsirup
- 1 TL Vanilleextrakt
- Weiße Schokolade (optional)

### ZUBEREITUNG:

1. Trockene Zutaten mischen.
2. Mandelmus, Ahornsirup und Vanille einrühren.
3. In Form pressen.
4. 2 Stunden kalt stellen.
5. Optional mit weißer Schokolade überziehen.

## 36. Pistazien-Bites

**GRÜN UND EDEL: LUXURIÖSE ENERGIEKUGELN MIT PISTAZIEN - FÜR BESONDERE MOMENTE.**

### ZUTATEN:

- 80 g Pistazien (geschält)
- 80 g Medjool-Datteln
- 30 g Vanille-Proteinpulver

- 1 EL Honig
- Gehackte Pistazien zum Wälzen

#### ZUBEREITUNG:

1. Pistazien im Mixer grob zerkleinern.
2. Datteln, Protein und Honig hinzufügen.
3. Zu einer Masse verarbeiten.
4. Bällchen formen, in Pistazien wälzen.
5. Kalt stellen.

## 37. Haferflocken-Honig-Riegel

EINFACH UND GUT: DIE BASIS FÜR ALLE RIEGEL - KNUSPRIG UND SÜSS.

#### ZUTATEN:

- 150 g Haferflocken
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 4 EL Honig
- 3 EL Kokosöl
- 1/4 TL Zimt
- 1 Prise Salz

#### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 170°C vorheizen.
2. Trockene Zutaten mischen.
3. Honig und Kokosöl erwärmen, einrühren.
4. In eine Form pressen, 18-20 Minuten backen.
5. Vollständig abkühlen lassen, dann schneiden.

## 38. Erdnuss-Schoko-Bites

MINI-SNICKERS: KLEINE HAPPEN MIT ERDNUSS UND SCHOKOLADE - SÜCHTIG MACHEND.

#### ZUTATEN:

- 60 g Erdnussbutter
- 30 g Schoko-Proteinpulver
- 2 EL Honig
- 30 g gehackte Erdnüsse
- 50 g Zartbitterschokolade

#### ZUBEREITUNG:

1. Erdnussbutter, Protein und Honig vermengen.
2. Erdnüsse unterrühren, kurz kalt stellen.
3. Kleine Bällchen formen.
4. In geschmolzene Schokolade tunken.
5. Auf Backpapier fest werden lassen.

## 39. Müsli-Protein-Riegel

WIE GEKAUFT, NUR BESSER: KNUSPRIGE MÜSLIRIEGEL - BALLASTSTOFFREICH UND LECKER.

#### ZUTATEN:

- 100 g Knuspermüsli
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 30 g getrocknete Früchte
- 3 EL Honig
- 2 EL Erdnussbutter

#### ZUBEREITUNG:

1. Müsli, Proteinpulver und Früchte mischen.
2. Honig und Erdnussbutter erwärmen, unterrühren.
3. In eine Form pressen.
4. 2 Stunden kalt stellen.
5. In Riegel schneiden.

## 40. Limetten-Kokos-

## Energyballs

ERFRISCHEND TROPISCH: KOKOSKUGELN  
MIT LIMETTEN-KICK - SOMMERLICH  
FRISCH.

### ZUTATEN:

- 80 g Kokosraspeln
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 50 g Cashewmus

- Saft und Zeste von 1 Limette
- 2 EL Ahornsirup

### ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten vermengen.
2. Bällchen formen.
3. In extra Kokosraspeln wälzen.
4. 30 Minuten kalt stellen.
5. Perfekt für heiße Tage!

# KNUSPRIGE SNACKS & CHIPS

## 41. Gebackene Kichererbsen knusprig

KNUSPRIG UND PROTEINREICH:  
GEWÜRZTE KICHERERBSEN AUS DEM  
OFEN - DIE GESUNDE ALTERNATIVE ZU  
CHIPS.

### ZUTATEN:

- 400 g Kichererbsen (Dose, abgetropft)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- Salz

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Kichererbsen trocken tupfen (sehr wichtig für Knusprigkeit!).
3. Mit Öl und Gewürzen vermischen.
4. Auf einem Blech verteilen, 30-40 Minuten rösten.
5. Alle 10 Minuten schütteln. Komplett abkühlen lassen.

## 42. Parmesan-Chips

KÄSIG UND KNUSPRIG: CHIPS NUR AUS  
PARMESAN - LOW-CARB UND  
UNGLAUBLICH LECKER.

### ZUTATEN:

- 150 g Parmesan (frisch gerieben)
- 1/2 TL Paprikapulver (optional)
- Frische Kräuter (optional)

## ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Parmesan in kleinen Häufchen auf Backpapier verteilen.
3. Optional mit Paprika oder Kräutern bestreuen.
4. 8-10 Minuten backen bis goldbraun.
5. Abkühlen lassen - werden beim Abkühlen knusprig.

## 43. Kale-Chips mit Nährhefe

### GRÜN UND KNUSPRIG: GRÜNKOHL-CHIPS MIT KÄSEGESCHMACK - VEGAN UND NÄHRSTOFFREICH.

## ZUTATEN:

- 200 g Grünkohl
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Nährhefe
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- Salz

## ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 150°C vorheizen.
2. Grünkohl waschen, Stiele entfernen, in Stücke reißen.
3. Mit Öl, Nährhefe und Gewürzen massieren.
4. Auf Blechen verteilen, nicht überlappen.
5. 15-20 Minuten backen bis knusprig.

## 44. Protein-Cracker mit Käse

### HERZHAFT UND SÄTTIGEND: SELBSTGEMACHTE CRACKER MIT PROTEIN - PERFEKT ZUM DIPPEN.

## ZUTATEN:

- 100 g gemahlene Mandeln
- 40 g neutrales Proteinpulver

- 50 g geriebener Käse
- 1 Ei
- 1/2 TL Backpulver
- Kräuter und Salz

## ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Alle Zutaten zu einem Teig verarbeiten.
3. Zwischen Backpapier dünn ausrollen.
4. In Quadrate schneiden, 12-15 Minuten backen.
5. Komplett abkühlen lassen.

## 45. Geröstete Edamame

### ASIATISCH UND KNUSPRIG: KNACKIGE EDAMAME - PROTEINREICH UND SCHNELL GEMACHT.

## ZUTATEN:

- 200 g Edamame (geschält)
- 1 EL Sesamöl
- 1 TL Sojasoße
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- Sesamsamen
- Meersalz

## ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Edamame mit Öl, Sojasoße und Gewürzen mischen.
3. Auf einem Blech verteilen.
4. 20-25 Minuten rösten bis knusprig.
5. Mit Sesam und Salz bestreuen.

## 46. Zucchini-Chips aus dem Ofen

LEICHT UND KNUSPRIG: DÜNNE  
ZUCCHINISCHEIBEN GEBACKEN -  
KALORIENARM UND LECKER.

### ZUTATEN:

- 2 Zucchini
- 2 EL Olivenöl
- 50 g Parmesan (gerieben)
- 1/2 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Zucchini in sehr dünne Scheiben schneiden (Mandoline!).
3. Mit Öl bestreichen, mit Parmesan und Gewürzen bestreuen.
4. Auf Blechen verteilen, 20-25 Minuten backen.
5. Im Ofen nachtrocknen lassen.

## 47. Käse-Kräcker selbstgemacht

LOW-CARB UND HERZHAFT: KNUSPRIGE  
KÄSE-KRÄCKER - IN 20 MINUTEN FERTIG.

### ZUTATEN:

- 200 g geriebener Cheddar
- 100 g gemahlene Mandeln
- 1 Ei
- 1 TL Kräuter (Thymian, Rosmarin)
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Alle Zutaten zu einem Teig vermengen.
3. Dünn ausrollen zwischen Backpapier.
4. 12-15 Minuten backen bis golden.
5. In Stücke brechen.

## 48. Linsen-Chips würzig

PROTEINREICH UND KNUSPRIG: CHIPS  
AUS LINSENTEIG - BALLASTSTOFFREICH  
UND LECKER.

### ZUTATEN:

- 150 g rote Linsen (gemahlen)
- 100 ml Wasser
- 1 TL Currysauce
- 1/2 TL Kurkuma
- 1 EL Olivenöl
- Salz

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Linsenmehl mit Wasser und Gewürzen zu einem Teig rühren.
3. Sehr dünn auf Backpapier streichen.
4. 15-18 Minuten backen.
5. In Stücke brechen, nachtrocknen lassen.

## 49. Süßkartoffel-Chips knusprig

ORANGE UND KNACKIG: DÜNNE  
SÜßKARTOFFELScheiben KNUSPRIG  
GEBACKEN - NATÜRLICH SÜß.

### ZUTATEN:

- 2 Süßkartoffeln

- 2 EL Kokosöl (geschmolzen)
- 1 TL Zimt oder Paprika
- Meersalz

#### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 150°C vorheizen.
2. Süßkartoffeln sehr dünn schneiden (Mandoline!).
3. In Wasser einweichen (15 Min), gut trocknen.
4. Mit Öl und Gewürzen mischen, auf Blechen verteilen.
5. 25-30 Minuten backen, wenden, im Ofen trocknen lassen.

## 50. Hüttenkäse-Cracker

**PROTEINREICH UND LEICHT: KNUSPRIGE CRACKER MIT HÜTENKÄSE - ÜBERRASCHEND LECKER.**

#### ZUTATEN:

- 150 g Hüttenkäse
- 100 g Hafermehl
- 1 Ei
- 1 TL Kräuter
- Salz und Pfeffer

#### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Alle Zutaten gut vermischen.
3. Kleine Häufchen auf Backpapier setzen, flachdrücken.
4. 15-18 Minuten backen.
5. Abkühlen lassen.

## 51. Mandel-Parmesan-Chips

**NUSSIG UND KÄSIG: DÜNNE CHIPS AUS MANDELTEIG - LOW-CARB UND SÄTTIGEND.**

#### ZUTATEN:

- 100 g gemahlene Mandeln
- 50 g Parmesan (gerieben)
- 1 Eiweiß
- Kräuter nach Wahl
- Salz

#### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Alle Zutaten zu einem Teig verarbeiten.
3. Sehr dünn ausrollen.
4. In Stücke schneiden, 10-12 Minuten backen.
5. Komplett abkühlen lassen.

## 52. Räuchertofu-Chips

**HERZHAFT UND KNUSPRIG: DÜNNE TOFUSCHEIBEN GEBACKEN - VEGAN UND PROTEINREICH.**

#### ZUTATEN:

- 200 g Räuchertofu
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver geräuchert
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- Salz

#### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Tofu sehr dünn schneiden.
3. Mit Öl und Gewürzen marinieren.
4. Auf Blech verteilen, 25-30 Minuten backen.
5. Wenden nach 15 Minuten, knusprig backen.

## 53. Rote-Bete-Chips

FARBENFROH UND KNUSPRIG: DÜNNE  
ROTE-BETE-SCHEIBEN - ERDIG UND  
LECKER.

### ZUTATEN:

- 2 Rote Bete
- 2 EL Olivenöl
- Meersalz
- Frischer Thymian (optional)

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 150°C vorheizen.
2. Rote Bete sehr dünn schneiden (Mandoline!).
3. Mit Öl bestreichen.
4. Auf Blechen verteilen, 25-35 Minuten backen.
5. Mit Salz bestreuen, im Ofen nachtrocknen.

## 54. Protein-Pizzakracher

WIE PIZZA-CHIPS: KNUSPRIGE STÜCKE  
MIT TOMATENGESCHMACK - HERZHAFT  
UND SÄTTIGEND.

### ZUTATEN:

- 100 g gemahlene Mandeln
- 40 g Proteinpulver (neutral)
- 50 g geriebener Käse
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Ei
- 1 TL italienische Kräuter

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Alle Zutaten zu einem Teig verarbeiten.

3. Dünn ausrollen, in Stücke schneiden.

4. 12-15 Minuten backen.

5. Knusprig abkühlen lassen.

## 55. Sesamkracker mit Quark

ASIATISCH INSPIRIERT: KNUSPRIGE  
SESAMCRACKER - NUSSIG UND  
PROTEINREICH.

### ZUTATEN:

- 100 g Magerquark
- 100 g Hafermehl
- 50 g Sesamsamen
- 1 Ei
- Salz

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Alle Zutaten vermengen.
3. Dünn ausrollen, mit Sesam bestreuen.
4. In Stücke schneiden, 15-18 Minuten backen.
5. Abkühlen lassen.

## 56. Blumenkohl-Chips

LEICHT UND KNUSPRIG: GEBACKENE  
BLUMENKOHLRÖSCHEN - KALORIENARM  
UND LECKER.

### ZUTATEN:

- 1 Blumenkohl
- 3 EL Olivenöl
- 50 g Parmesan
- 1 TL Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Blumenkohl in sehr dünne Scheiben schneiden.
3. Mit Öl bestreichen, mit Parmesan und Gewürzen bestreuen.
4. 20-25 Minuten backen bis golden.
5. Heiß oder kalt servieren.

## 57. Grünkern-Cracker

VOLLKORN UND HERZHAFT: KNUSPRIGE CRACKER AUS GRÜNKERN - BALLASTSTOFFREICH.

## ZUTATEN:

- 150 g Grünkernmehl
- 50 ml Wasser
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Kräuter
- 1/2 TL Salz

## ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Alle Zutaten zu einem Teig verarbeiten.
3. Sehr dünn ausrollen.
4. In Stücke schneiden, 15-18 Minuten backen.
5. Im Ofen nachtrocknen lassen.

## 58. Kokos-Protein-Chips

TROPISCH UND SÜSS: KNUSPRIGE KOKOSCHIPS MIT PROTEIN - PERFEKT ZUM SNACKEN.

## ZUTATEN:

- 100 g Kokosflocken (groß)
- 2 EL Kokosöl

- 20 g Vanille-Proteinpulver

- 1 EL Ahornsirup

- Prise Salz

## ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 160°C vorheizen.
2. Alle Zutaten vermischen.
3. Dünn auf Blech verteilen.
4. 10-12 Minuten backen bis golden.
5. Abkühlen lassen - wird knusprig!

## 59. Karotten-Chips mit Curry

ORANGE UND GEWÜRZT: DÜNNE KAROTTENSCHIEBEN KNUSPRIG - SÜSS-WÜRZIG.

## ZUTATEN:

- 4 große Karotten
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Currysüppchen
- Meersalz

## ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 150°C vorheizen.
2. Karotten sehr dünn schneiden (Mandoline oder Sparschäler).
3. Mit Öl und Curry mischen.
4. Auf Blechen verteilen, 20-30 Minuten backen.
5. Im Ofen nachtrocknen lassen.

## 60. Knusprige Leinsamen-Cracker

SUPERFOOD-SNACK: OMEGA-3-REICHE CRACKER - PERFEKT ZU DIPS.

## ZUTATEN:

- 100 g Leinsamen
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 150 ml Wasser
- 1 TL Kräuter
- Salz

## ZUBEREITUNG:

1. Leinsamen 15 Minuten in Wasser quellen lassen.
2. Kerne und Gewürze unterheben.
3. Sehr dünn auf Backpapier streichen.
4. Bei 160°C 30-40 Minuten backen.
5. In Stücke brechen.

# WRAPS & ROLLS

## 61. Hähnchen-Caesar-Wrap

DER KLASSEK ALS WRAP: KNUSPRIGES HÄHNCHEN MIT CAESAR-DRESSING - SÄTTIGEND UND LECKER.

## ZUTATEN:

- 200 g gegrilltes Hähnchen
- 2 große Weizen-Tortillas
- 2 EL Caesar-Dressing
- Römersalat
- 30 g Parmesan (gehobelt)
- Croutons (optional)

## ZUBEREITUNG:

1. Hähnchen in Streifen schneiden.
2. Tortillas mit Dressing bestreichen.
3. Salat, Hähnchen und Parmesan darauf verteilen.
4. Fest einrollen.

5. Diagonal durchschneiden und servieren.

## 62. Thunfisch-Salat-Wrap

SCHNELL UND PROTEINREICH: THUNFISCHSALAT IM WRAP - PERFEKT ZUM MITNEHMEN.

## ZUTATEN:

- 1 Dose Thunfisch (abgetropft)
- 2 EL Mayonnaise light
- 2 Tortillas
- Salatblätter
- 1/4 Gurke (in Streifen)
- Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG:

1. Thunfisch mit Mayonnaise, Salz und Pfeffer mischen.
2. Tortillas mit Salatblättern belegen.
3. Thunfischmischung und Gurke darauf verteilen.

4. Einrollen.
5. In Folie wickeln zum Mitnehmen.

## 63. Lachs-Frischkäse-Röllchen

ELEGANT UND SCHNELL: RÄUCHERLACHS AUFGEROLLT MIT FRISCHKÄSE - PERFEKT FÜR GÄSTE.

### ZUTATEN:

- 150 g Räucherlachs
- 100 g Frischkäse
- Frischer Dill
- 1 EL Kapern
- Zitronensaft
- Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

1. Frischkäse mit Dill, Kapern und Zitronensaft verrühren.
2. Lachsscheiben auslegen.
3. Frischkäse dünn darauf verteilen.
4. Aufrollen und in 3 cm Stücke schneiden.
5. Kalt stellen bis zum Servieren.

## 64. Puten-Gemüse-Wrap

LEICHT UND BUNT: PUTENBRUST MIT FRISCHEM GEMÜSE - FETTARM UND SÄTTIGEND.

### ZUTATEN:

- 150 g Putenbrust (gebraten oder Aufschnitt)
- 2 Vollkorn-Tortillas
- 1 Paprika
- 1/2 Gurke

- 2 EL Hummus
- Salatblätter

### ZUBEREITUNG:

1. Gemüse in Streifen schneiden.
2. Tortillas mit Hummus bestreichen.
3. Salat, Pute und Gemüse darauf verteilen.
4. Fest einrollen.
5. Diagonal schneiden.

## 65. Griechischer Wrap mit Feta

MEDITERRAN UND FRISCH: WRAP MIT FETA, OLIVEN UND TOMATEN - WIE URLAUB ZUM BEISSEN.

### ZUTATEN:

- 100 g Feta
- 2 Tortillas
- 1 Tomate
- 1/4 Gurke
- Oliven
- 2 EL Tzatziki
- Oregano

### ZUBEREITUNG:

1. Tortillas mit Tzatziki bestreichen.
2. Feta zerbröseln, Gemüse würfeln.
3. Alles auf den Tortillas verteilen.
4. Mit Oregano bestreuen.
5. Einrollen und servieren.

## 66. Hummus-Gemüse-Wrap

VEGAN UND SÄTTIGEND: BUNTER GEMÜSE-WRAP MIT HUMMUS - BALLASTSTOFFREICH UND LECKER.

### ZUTATEN:

- 4 EL Hummus
- 2 Vollkorn-Tortillas
- 1 Karotte (geraspelt)
- 1/2 Paprika
- Rucola
- Sprossen

### ZUBEREITUNG:

1. Tortillas großzügig mit Hummus bestreichen.
2. Gemüse und Rucola darauf verteilen.
3. Mit Sprossen toppen.
4. Fest einrollen.
5. In Hälften schneiden.

## 67. Schinken-Käse-Röllchen

KLASSIKER FÜR DEN KLEINEN HUNGER: SCHINKEN MIT KÄSE AUFGEROLLT - IN 5 MINUTEN FERTIG.

### ZUTATEN:

- 6 Scheiben Kochschinken
- 6 Scheiben Käse (Gouda oder Emmentaler)
- Frischkäse (optional)
- Gewürzgurken

### ZUBEREITUNG:

1. Schinken auslegen.
2. Käsescheibe darauflegen.

3. Optional etwas Frischkäse verstreichen.
4. Gewürzgurke ans Ende legen und aufrollen.
5. Mit Zahnstocher fixieren.

## 68. Hähnchen-Avocado-Wrap

CREMIG UND PROTEINREICH: HÄHNCHEN MIT AVOCADO - SÄTTIGEND UND GESUND.

### ZUTATEN:

- 150 g gebrilltes Hähnchen
- 1 Avocado
- 2 Tortillas
- Saft einer halben Limette
- Salatblätter
- Salz und Chiliflocken

### ZUBEREITUNG:

1. Avocado zerdrücken, mit Limette und Salz würzen.
2. Hähnchen in Streifen schneiden.
3. Tortillas mit Avocado bestreichen.
4. Salat und Hähnchen darauf verteilen.
5. Mit Chili bestreuen und einrollen.

## 69. Thunfisch-Gurken-Röllchen

LOW-CARB UND FRISCH: THUNFISCH IN GURKENSCHIEBEN - OHNE TORTILLA.

### ZUTATEN:

- 1 Dose Thunfisch (abgetropft)
- 2 EL griechischer Joghurt
- 1 große Gurke
- Schnittlauch

- Salz und Pfeffer

#### ZUBEREITUNG:

1. Gurke mit einem Sparschäler in lange Streifen schneiden.
2. Thunfisch mit Joghurt und Schnittlauch mischen.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Füllung auf Gurkenstreifen verteilen.
5. Aufrollen und mit Zahnstocher fixieren.

## 70. Ei-Salat-Wrap

**KLASSISCH UND SÄTTIGEND: EIERSALAT IM WRAP - EIN FRÜHSTÜCK ZUM MITNEHMEN.**

#### ZUTATEN:

- 4 hart gekochte Eier
- 3 EL Mayonnaise
- 1 TL Senf
- 2 Tortillas
- Salatblätter
- Schnittlauch

#### ZUBEREITUNG:

1. Eier hacken, mit Mayo, Senf und Schnittlauch mischen.
2. Tortillas mit Salatblättern belegen.
3. Eiersalat darauf verteilen.
4. Einrollen.
5. In Hälften schneiden.

## 71. Räucherlachs-Wrap

**SKANDINAVISCH LUXURIÖS: RÄUCHERLACHS MIT DILL-CREME - ELEGANT UND PROTEINREICH.**

#### ZUTATEN:

- 150 g Räucherlachs
- 2 Weizen-Tortillas
- 100 g Frischkäse
- Frischer Dill
- Kapern
- Zitronensaft

#### ZUBEREITUNG:

1. Frischkäse mit Dill und Zitronensaft verrühren.
2. Tortillas damit bestreichen.
3. Lachsscheiben darauflegen.
4. Kapern verteilen.
5. Fest einrollen, kalt stellen, dann schneiden.

## 72. Truthahn-Spinat-Röllchen

**LEICHT UND GRÜN: PUTENBRUST MIT FRISCHEM SPINAT - LOW-CARB UND LECKER.**

#### ZUTATEN:

- 6 Scheiben Truthahnbrust
- Frischer Babyspinat
- 100 g Frischkäse
- Sonnengetrocknete Tomaten
- Pfeffer

#### ZUBEREITUNG:

1. Frischkäse auf Truthahnscheiben verteilen.
2. Spinat und Tomaten darauflegen.
3. Mit Pfeffer würzen.
4. Aufrollen.
5. Mit Zahnstocher fixieren.

## 73. Hähnchen-Erdnuss-Wrap

ASIATISCH INSPIRIERT: HÄHNCHEN MIT ERDNUSSSAUCE - AROMATISCH UND SÄTTIGEND.

### ZUTATEN:

- 150 g gegrilltes Hähnchen
- 2 EL Erdnussbutter
- 1 EL Sojasoße
- 2 Tortillas
- Karotte (geraspelt)
- Gurke und Koriander

### ZUBEREITUNG:

1. Erdnussbutter mit Sojasoße verrühren.
2. Hähnchen in Streifen schneiden.
3. Tortillas mit Erdnusssauce bestreichen.
4. Hähnchen, Karotte, Gurke und Koriander darauf verteilen.
5. Einrollen.

## 74. Hüttenkäse-Gemüse-Wrap

LEICHT UND PROTEINREICH: HÜTTENKÄSE MIT KNACKIGEM GEMÜSE - FETTARM UND SÄTTIGEND.

### ZUTATEN:

- 150 g Hüttenkäse
- 2 Vollkorn-Tortillas
- 1 Tomate
- 1/4 Gurke
- Schnittlauch
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

1. Hüttenkäse mit Schnittlauch, Salz und Pfeffer mischen.
2. Gemüse würfeln.
3. Tortillas mit Hüttenkäse bestreichen.
4. Gemüse darauf verteilen.
5. Einrollen.

## 75. Putenbrust-Mozzarella-Röllchen

ITALIENISCH UND EINFACH: PUTE MIT MOZZARELLA UND TOMATE - CAPRESE ZUM ROLLEN.

### ZUTATEN:

- 6 Scheiben Putenbrust
- 125 g Mozzarella
- 1 Tomate
- Frisches Basilikum
- Balsamico-Creme

### ZUBEREITUNG:

1. Mozzarella und Tomate in Scheiben schneiden.
2. Putenscheiben auslegen.
3. Mozzarella, Tomate und Basilikum darauflegen.
4. Aufrollen.
5. Mit Balsamico beträufeln.

## 76. Thunfisch-Avocado-Wrap

OMEGA-3-POWER: THUNFISCH MIT CREMIGER AVOCADO - GESUND UND SÄTTIGEND.

### ZUTATEN:

- 1 Dose Thunfisch
- 1 Avocado
- 2 Tortillas
- Limettensaft
- Salatblätter
- Salz und Pfeffer

#### ZUBEREITUNG:

1. Avocado zerdrücken, mit Limette und Salz würzen.
2. Thunfisch unterheben.
3. Tortillas mit Salatblättern belegen.
4. Thunfisch-Avocado-Mischung darauf verteilen.
5. Einrollen.

## 77. Hähnchen-Pesto-Röllchen

**ITALIENISCH UND AROMATISCH:  
HÄHNCHEN MIT GRÜNEM PESTO - WÜRZIG  
UND SÄTTIGEND.**

#### ZUTATEN:

- 150 g gebrilltes Hähnchen (in Streifen)
- 2 EL grünes Pesto
- 2 Tortillas
- Rucola
- Parmesan

#### ZUBEREITUNG:

1. Tortillas mit Pesto bestreichen.
2. Rucola darauf verteilen.
3. Hähnchenstreifen darauflegen.
4. Parmesan hobeln und darüberstreuen.
5. Fest einrollen.

## 78. Lachs-Dill-Wrap

**SKANDINAVISCH-FRISCH:  
GERÄUCHERTER LACHS MIT DILL-SAUCE -  
ELEGANT UND SCHNELL.**

#### ZUTATEN:

- 150 g Räucherlachs
- 3 EL Schmand
- 2 Tortillas
- Frischer Dill
- 1 TL Meerrettich
- Zitronenzeste

#### ZUBEREITUNG:

1. Schmand mit Dill, Meerrettich und Zeste verrühren.
2. Tortillas damit bestreichen.
3. Lachsscheiben darauflegen.
4. Einrollen.
5. Kalt stellen, dann schneiden.

## 79. Schinken-Rucola-Röllchen

**ITALIENISCH-ELEGANT:  
SERRANOSCHINKEN MIT RUCOLA -  
BITTER-HERZHAFT UND LECKER.**

#### ZUTATEN:

- 8 Scheiben Serranoschinken
- 100 g Rucola
- 100 g Frischkäse
- Parmesan (gehobelt)
- Balsamico-Creme

#### ZUBEREITUNG:

1. Frischkäse auf Schinkenscheiben verteilen.
2. Rucola und Parmesan darauflegen.
3. Aufrollen.

4. Mit Zahnstocher fixieren.

5. Mit Balsamico beträufeln.

## 80. Humus-Hähnchen-Wrap

**ORIENT TRIFFT PROTEIN: HUMMUS UND HÄHNCHEN VEREINT - CREMIG UND SÄTTIGEND.**

### ZUTATEN:

- 150 g gebrilltes Hähnchen

- 4 EL Hummus

- 2 Vollkorn-Tortillas

- Tomaten und Gurke

- Rote Zwiebel

- Paprikapulver

## ZUBEREITUNG:

1. Tortillas großzügig mit Hummus bestreichen.

2. Hähnchen in Streifen schneiden.

3. Gemüse in Scheiben schneiden.

4. Alles auf den Tortillas verteilen.

5. Mit Paprika bestreuen und einrollen.

# EIER-SNACKS

## 81. Klassische Deviled Eggs

**DER AMERIKANISCHE KLASSIKER:  
GEFÜLLTE EIER MIT SENF-MAYO-CREME -  
CREMIG UND WÜRZIG.**

### ZUTATEN:

- 6 hart gekochte Eier

- 3 EL Mayonnaise

- 1 TL Dijon-Senf

- 1 TL Essig

- Paprikapulver

- Schnittlauch

- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

1. Eier halbieren, Eigelb in eine Schüssel geben.

2. Eigelb mit Mayo, Senf und Essig cremig rühren.

3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Masse in die Eiweißhälften spritzen.

5. Mit Paprika und Schnittlauch garnieren.

## 82. Eiermuffins mit Gemüse

**MEAL PREP PERFEKT: MINI-OMELETTES  
AUS DEM BACKOFEN - PORTIONIERT UND  
PRAKTISCH.**

### ZUTATEN:

- 6 Eier

- 100 ml Milch
- 100 g gemischtes Gemüse (Paprika, Zucchini, Tomaten)
- 50 g geriebener Käse
- Salz und Pfeffer
- Frische Kräuter

#### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Eier mit Milch verquirlen, würzen.
3. Gemüse fein würfeln.
4. Muffinform fetten, Gemüse und Käse verteilen, Eimasse drübergießen.
5. 20-25 Minuten backen.

## 83. Eier-Avocado-Boote

**TRENDY UND NAHRHAFT: EIER GEBACKEN IN AVOCADOHÄLFTEN - CREMIG UND PROTEINREICH.**

#### ZUTATEN:

- 2 Avocados
- 4 kleine Eier
- Salz und Pfeffer
- Chiliflocken
- Frischer Koriander

#### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Avocados halbieren, Kern entfernen, Mulde etwas vergrößern.
3. In eine Auflaufform setzen.
4. Je 1 Ei in jede Avocadohälfte aufschlagen.
5. 15-20 Minuten backen, mit Chili und Koriander garnieren.

## 84. Schinken-Käse-Eiercups

**DEFTIG UND LECKER: EIER IN SCHINKENKÖRBCHEN GEBACKEN - LOW-CARB UND SÄTTIGEND.**

#### ZUTATEN:

- 6 Scheiben Kochschinken
- 6 Eier
- 50 g geriebener Käse
- Schnittlauch
- Pfeffer

#### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Muffinform mit Schinkenscheiben auslegen.
3. Je 1 Ei in jede Schinkentasse aufschlagen.
4. Käse darüberstreuen.
5. 15-18 Minuten backen, mit Schnittlauch garnieren.

## 85. Pikante Eier-Tassen

**WÜRZIG UND HERZHAFT: EIER MIT SCHARFER SAUCE - FÜR ALLE, DIE ES FEURIG MÖGEN.**

#### ZUTATEN:

- 6 Eier
- 3 EL Sriracha oder Chilisauce
- 50 g Frischkäse
- Frühlingszwiebeln
- Sesamsamen
- Salz

#### ZUBEREITUNG:

1. Eier hart kochen, halbieren.

2. Eigelb mit Frischkäse und 1 EL Sriracha mischen.
3. Masse in Eiweißhälften füllen.
4. Mit restlicher Sriracha beträufeln.
5. Mit Frühlingszwiebeln und Sesam garnieren.

## 86. Eiweiß-Gemüse-Muffins

**KALORIENARM UND PROTEINREICH: NUR MIT EIWEISS - IDEAL FÜR FIGURENBEWUSSTE SNACKER.**

### ZUTATEN:

- 8 Eiweiß
- 100 g Spinat
- 1 Tomate
- 50 g Feta
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Eiweiß mit Salz und Pfeffer verquirlen.
3. Spinat hacken, Tomate würfeln, Feta zerbröseln.
4. In Muffinformchen verteilen, Eiweiß drübergießen.
5. 18-20 Minuten backen.

## 87. Gefüllte Eier mit Lachs

**ELEGANT UND FEIN: DEVILED EGGS MIT RÄUCHERLACHS - FÜR BESONDRE ANLÄSSE.**

### ZUTATEN:

- 6 hart gekochte Eier
- 80 g Räucherlachs
- 3 EL Crème fraîche
- Frischer Dill
- Zitronensaft

- Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

1. Eier halbieren, Eigelb herausnehmen.
2. Die Hälfte des Lachses fein hacken.
3. Mit Eigelb, Crème fraîche und Zitrone verrühren.
4. In Eiweißhälften füllen.
5. Mit restlichem Lachs und Dill garnieren.

## 88. Ei-Spinat-Muffins

**GRÜN UND GESUND: EIERMUFFINS MIT FRISCHEM SPINAT - VOLLER EISEN UND PROTEIN.**

### ZUTATEN:

- 6 Eier
- 150 g Spinat
- 1 Zwiebel
- 50 g Feta
- 1 TL Muskatnuss
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Zwiebel anbraten, Spinat kurz mitdünsten.
3. Eier verquirlen, Spinat und Feta unterheben.
4. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.
5. In Muffinform 20-22 Minuten backen.

## 89. Eiersalat auf Gurkenscheiben

**LOW-CARB UND FRISCH: EIERSALAT AUF KNACKIGER GURKE - STATT AUF BROT.**

### ZUTATEN:

- 4 hart gekochte Eier
- 2 EL Mayonnaise
- 1 TL Senf
- 1 große Gurke
- Paprikapulver
- Salz und Pfeffer

#### ZUBEREITUNG:

1. Eier hacken, mit Mayo und Senf vermischen.
2. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Gurke in dicke Scheiben schneiden.
4. Eiersalat auf Gurkenscheiben häufen.
5. Mit Paprika bestreuen.

## 90. Mini-Frittatas

**ITALIENISCH UND VIELSEITIG: KLEINE FRITTATAS MIT GEMÜSE - WARM ODER KALT LECKER.**

#### ZUTATEN:

- 6 Eier
- 50 ml Sahne
- 100 g Zucchini
- 50 g Kirschtomaten
- 50 g geriebener Parmesan
- Basilikum, Salz und Pfeffer

#### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Eier mit Sahne und Parmesan verquirlen.
3. Gemüse würfeln und in Muffinform verteilen.
4. Eimasse drübergießen.
5. 20-22 Minuten backen, mit Basilikum garnieren.

## 91. Eier mit Thunfisch-Füllung

**MEERESFRISCH: GEFÜLLTE EIER MIT CREMIGEM THUNFISCH - PROTEINREICHE DOPPELPOWER.**

#### ZUTATEN:

- 6 hart gekochte Eier
- 1/2 Dose Thunfisch (abgetropft)
- 2 EL Mayonnaise
- 1 TL Kapern
- Schnittlauch
- Pfeffer

#### ZUBEREITUNG:

1. Eier halbieren, Eigelb herausnehmen.
2. Eigelb mit Thunfisch, Mayo und Kapern vermischen.
3. In Eiweißhälften füllen.
4. Mit Schnittlauch garnieren.
5. Kalt stellen bis zum Servieren.

## 92. Ei-Speck-Cups

**HERZHAFT UND DEFTIG: EIER IN KNUSPRIGEN SPECKKÖRBCHEN - EIN FRÜHSTÜCKS-HIGHLIGHT.**

#### ZUTATEN:

- 6 Scheiben Bacon
- 6 Eier
- Schnittlauch
- Pfeffer

#### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 200°C vorheizen.

2. Bacon kurz anbraten (nicht zu knusprig).
3. Muffinform mit Bacon auslegen.
4. Je 1 Ei hineinschlagen.
5. 12-15 Minuten backen, mit Schnittlauch garnieren.

## 93. Eiermuffins mediterran

**SONNE AUF DEM TELLER: EIER MIT OLIVEN, TOMATEN UND FETA - GRIECHISCH INSPIRIERT.**

### ZUTATEN:

- 6 Eier
- 50 g Feta
- 6 Kirschtomaten
- 30 g schwarze Oliven
- Oregano
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Eier verquirlen, würzen.
3. Tomaten vierteln, Oliven hacken, Feta würfeln.
4. In Muffinform verteilen, Eimasse drübergießen.
5. 20-22 Minuten backen.

## 94. Eier mit Avocado-Creme

**CREMIG UND GESUND: GEFÜLLTE EIER MIT AVOCADO - OHNE MAYO, TROTZDEM CREMIG.**

### ZUTATEN:

- 6 hart gekochte Eier
- 1 reife Avocado
- Saft einer halben Limette
- Salz und Pfeffer

- Chiliflocken

### ZUBEREITUNG:

1. Eier halbieren, Eigelb herausnehmen.
2. Avocado mit Eigelb und Limette pürieren.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. In Eiweißhälften füllen.
5. Mit Chiliflocken bestreuen.

## 95. Protein-Rührei-Cups

**PORTIONIERT UND PRAKTISCH: RÜHREI IM FÖRMCHEN GEBACKEN - IDEAL FÜR MEAL PREP.**

### ZUTATEN:

- 6 Eier
- 100 ml Milch
- 30 g Proteinpulver (neutral)
- 50 g Schinken (gewürfelt)
- Schnittlauch
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Eier, Milch und Proteinpulver verquirlen.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Schinken in Muffinform verteilen, Eimasse drübergießen.
5. 18-20 Minuten backen.

## 96. Gefüllte Eier mit Hummus

**ORIENT TRIFFT KLASSIK: DEVILED EGGS MIT HUMMUS STATT MAYO - CREMIG UND ANDERS.**

## ZUTATEN:

- 6 hart gekochte Eier
- 4 EL Hummus
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- Paprikapulver
- Frische Petersilie

## ZUBEREITUNG:

1. Eier halbieren, Eigelb herausnehmen.
2. Eigelb mit Hummus und Kreuzkümmel vermischen.
3. In Eiweißhälften füllen.
4. Mit Paprika bestäuben.
5. Mit Petersilie garnieren.

## 97. Ei-Pilz-Muffins

**ERDIG UND HERZHAFT: EIERMUFFINS MIT CHAMPIGNONS - AROMATISCH UND SÄTTIGEND.**

## ZUTATEN:

- 6 Eier
- 150 g Champignons
- 1 Schalotte
- 50 g geriebener Käse
- Thymian
- Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Pilze und Schalotte anbraten, würzen.
3. Eier verquirlen, Käse unterrühren.
4. Pilze in Muffinform, Eimasse drübergießen.
5. 20-22 Minuten backen.

## 98. Cloud Eggs (Wolken-Eier)

### FLUFFIG WIE WOLKEN:

**AUFGESCHLAGENES EIWEISS MIT EIGELB-AUGE - BEEINDRUCKEND UND LECKER.**

## ZUTATEN:

- 4 Eier
- 30 g geriebener Parmesan
- Frische Kräuter
- Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 230°C vorheizen.
2. Eier trennen. Eiweiß steif schlagen, Käse unterheben.
3. Wolken auf Backpapier formen, Mulde in der Mitte.
4. 3 Minuten backen, Eigelb in Mulde geben.
5. Weitere 3 Minuten backen, mit Kräutern servieren.

## 99. Eier mit Senf-Füllung

**WÜRZIG-KLASSISCH: GEFÜLLTE EIER MIT KRÄFTIGEM SENF - EIN DEUTSCHER KLASSIKER.**

## ZUTATEN:

- 6 hart gekochte Eier
- 2 EL mittelscharfer Senf
- 2 EL Mayonnaise
- Schnittlauch
- Paprikapulver
- Salz

## ZUBEREITUNG:

1. Eier halbieren, Eigelb herausnehmen.
2. Eigelb mit Senf und Mayo cremig rühren.

3. Mit Salz abschmecken.
4. In Eiweißhälften füllen.
5. Mit Schnittlauch und Paprika garnieren.

## 100. Mini-Omelettes zum Mitnehmen

PRAKTISCH UND PORTIONIERT: KLEINE OMELETTES AUS DEM OFEN - PERFEKT FÜR UNTERWEGS.

### ZUTATEN:

- 6 Eier
- 50 ml Milch
- Gemüse nach Wahl (z.B. Paprika, Zwiebel)
- 50 g Käse
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Eier mit Milch verquirlen, würzen.
3. Gemüse klein schneiden.
4. Alles in Muffinform verteilen, Käse darauf.
5. 18-20 Minuten backen. Kalt oder warm genießen.

# NUSS- & SAMEN-SNACKS

## 101. Würzige geröstete Mandeln

AROMATISCH UND KNUSPRIG: IM OFEN GERÖSTETE MANDELN - PERFEKT ZUM KNABBERN.

### ZUTATEN:

- 200 g ganze Mandeln
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Cayennepfeffer
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Meersalz

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Mandeln mit Öl und Gewürzen vermischen.
3. Auf einem Blech verteilen.
4. 12-15 Minuten rösten, dabei einmal wenden.
5. Vollständig abkühlen lassen - werden beim Abkühlen knusprig.

## 102. Honig-Zimt-Walnüsse

SÜSS UND WÄRMEND: KARAMELLISIERTE WALNÜSSE MIT ZIMT - FESTLICH UND LECKER.

### ZUTATEN:

- 200 g Walnusshälfte
- 3 EL Honig
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz

#### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 170°C vorheizen.
2. Walnüsse mit Honig und Zimt vermischen.
3. Auf Backpapier verteilen.
4. 12-15 Minuten rösten, dabei wenden.
5. Mit Salz bestreuen, abkühlen lassen.

### 103. Tamari-Kürbiskerne

**ASIATISCH UND SALZIG: KÜRBISKERNE MIT SOJASOSSE GERÖSTET - UMAMI-LECKER.**

#### ZUTATEN:

- 150 g Kürbiskerne
- 2 EL Tamari oder Sojasoße
- 1/2 TL Sesamöl
- Sesamsamen

#### ZUBEREITUNG:

1. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
2. Tamari und Sesamöl hinzufügen, gut vermengen.
3. Weiterrösten bis die Flüssigkeit verdampft ist.
4. Mit Sesam bestreuen.
5. Abkühlen lassen.

### 104. Paprika-Cashews

**MILD UND WÜRZIG: CASHEWS MIT PAPRIKAGESCHMACK - CREMIG UND KNUSPRIG.**

#### ZUTATEN:

- 200 g Cashewkerne
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1/2 TL Zwiebelpulver
- Meersalz

#### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 170°C vorheizen.
2. Cashews mit Öl und Gewürzen mischen.
3. Auf Blech verteilen.
4. 12-15 Minuten rösten.
5. Abkühlen lassen.

### 105. Kokos-Macadamia-Mix

**TROPISCH UND LUXURIÖS: MACADAMIAS MIT KOKOSCHIPS - WIE URLAUB FÜR DIE SINNE.**

#### ZUTATEN:

- 150 g Macadamianüsse
- 50 g Kokoschips
- 1 EL Kokosöl
- 1 EL Ahornsirup
- Prise Salz

#### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 160°C vorheizen.
2. Alle Zutaten vermischen.
3. Auf Blech verteilen.
4. 10-12 Minuten rösten (Kokos verbrennt schnell!).
5. Abkühlen lassen.

### 106. Ranch-gewürzte

## Mandeln

**AMERIKANISCH-WÜRZIG: MANDELN MIT RANCH-GESCHMACK - WIE DIE BELIEBTEN CHIPS.**

### ZUTATEN:

- 200 g Mandeln
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Zwiebelpulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1/2 TL Dill (getrocknet)
- Salz

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Alle Zutaten vermischen.
3. Auf Blech verteilen.
4. 12-15 Minuten rösten.
5. Abkühlen lassen.

## 107. Curry-Cashews

**INDISCH-AROMATISCH: CASHEWS MIT CURRYGEWÜRZ - EXOTISCH UND SÄTTIGEND.**

### ZUTATEN:

- 200 g Cashewkerne
- 1 EL Kokosöl
- 2 TL Currysirup
- 1/2 TL Kurkuma
- Salz

### ZUBEREITUNG:

1. In einer Pfanne Kokosöl erwärmen.
2. Cashews darin anrösten.

**3. Gewürze hinzufügen, gut vermengen.**

**4. 5-7 Minuten rösten.**

**5. Abkühlen lassen.**

## 108. Zimt-Pekannüsse

**SÜSS UND AROMATISCH: PEKANNÜSSE MIT ZIMTZUCKER - WIE AUF DEM WEIHNACHTSMARKT.**

### ZUTATEN:

- 200 g Pekannüsse
- 2 EL Ahornsirup
- 1 TL Zimt
- 1 EL brauner Zucker
- Prise Salz

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 170°C vorheizen.
2. Nüsse mit Ahornsirup, Zimt und Zucker mischen.
3. Auf Backpapier verteilen.
4. 12-15 Minuten rösten.
5. Mit Salz bestreuen, abkühlen lassen.

## 109. Geröstete Sonnenblumenkerne würzig

**GÜNSTIG UND LECKER: WÜRZIGE SONNENBLUMENKERNE - DIE NUSSLTERNATIVE.**

### ZUTATEN:

- 200 g Sonnenblumenkerne
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- Salz

### ZUBEREITUNG:

1. Kerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
2. Öl und Gewürze hinzufügen.
3. Unter Rühren 3-4 Minuten rösten.
4. Mit Salz abschmecken.
5. Abkühlen lassen.

## 110. BBQ-Mandeln

**RAUCHIG UND SÜSS: MANDELN MIT BBQ-GESCHMACK - AMERIKANISCH INSPIRIERT.**

### ZUTATEN:

- 200 g Mandeln
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1/2 TL Zwiebelpulver
- 1/2 TL brauner Zucker
- Salz

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Alle Zutaten vermischen.
3. Auf Blech verteilen.
4. 12-15 Minuten rösten.
5. Abkühlen lassen.

## 111. Chili-Limetten-Erdnüsse

**SCHARF UND SAUER: ERDNÜSSE MIT LIMETTEN-KICK - ERFRISCHEND ANDERS.**

### ZUTATEN:

- 200 g Erdnüsse (ungesalzen)
- Zeste von 2 Limetten
- 1 TL Chilipulver

- 1/2 TL Cayenne

- 1 EL Olivenöl

- Salz

### ZUBEREITUNG:

1. Erdnüsse in einer Pfanne anrösten.
2. Öl und Gewürze hinzufügen.
3. 3-4 Minuten weiterrösten.
4. Limettenzeste und Salz unterheben.
5. Abkühlen lassen.

## 112. Honig-Senf-Mandeln

**SÜSS-SAUER: MANDELN MIT HONIG UND SENF - EINE UNGEÖHNLICHE KOMBINATION.**

### ZUTATEN:

- 200 g Mandeln
- 2 EL Honig
- 1 EL Dijon-Senf
- Salz

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 170°C vorheizen.
2. Honig und Senf vermischen, Mandeln darin wenden.
3. Auf Backpapier verteilen.
4. 12-15 Minuten rösten, dabei wenden.
5. Mit Salz bestreuen, abkühlen lassen.

## 113. Geröstete Pistazien mit Salz

**PUR UND EDEL: EINFACH GERÖSTETE PISTAZIEN - DIE GRÜNE DELIKATESSE.**

### ZUTATEN:

- 200 g Pistazien (geschält)
- 1/2 EL Olivenöl
- Meersalz (Flocken)

#### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 170°C vorheizen.
2. Pistazien mit Öl vermischen.
3. Auf Blech verteilen.
4. 8-10 Minuten rösten (verbrennen schnell!).
5. Mit Meersalzflocken bestreuen.

### 114. Zimt-Ahornsirup-Walnüsse

KANADISCH INSPIRIERT: WALNÜSSE MIT ECHTEM AHORNSIRUP - HERBSTLICH-SÜSS.

#### ZUTATEN:

- 200 g Walnüsse
- 3 EL Ahornsirup
- 1 TL Zimt
- Prise Salz

#### ZUBEREITUNG:

1. Ahornsirup in Pfanne erwärmen.
2. Walnüsse und Zimt hinzufügen.
3. Unter Rühren karamellisieren (5-7 Min).
4. Auf Backpapier verteilen, salzen.
5. Abkühlen lassen.

### 115. Knoblauch-Parmesan-Mandeln

ITALIENISCH-HERZHAFT: MANDELN MIT KNOBLAUCH UND KÄSE - UMAMI-LECKER.

#### ZUTATEN:

- 200 g Mandeln
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Knoblauchpulver
- 30 g Parmesan (fein gerieben)
- Italienische Kräuter
- Salz

#### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Mandeln mit Öl und Knoblauchpulver mischen.
3. 10 Minuten rösten.
4. Herausnehmen, sofort mit Parmesan und Kräutern mischen.
5. Abkühlen lassen.

### 116. Harissa-Kürbiskerne

NORDAFRIKANISCH-SCHARF: KÜRBISKERNE MIT HARISSA - FEURIG UND AROMATISCH.

#### ZUTATEN:

- 150 g Kürbiskerne
- 1 EL Olivenöl
- 2 TL Harissa-Paste
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- Salz

#### ZUBEREITUNG:

1. Harissa mit Öl vermischen.
2. Kürbiskerne darin wenden.
3. In einer Pfanne 5-7 Minuten rösten.
4. Mit Kreuzkümmel und Salz würzen.
5. Abkühlen lassen.

## 117. Geröstete Sojabohnen

PROTEINBOMBE: KNUSPRIGE SOJABOHNNEN AUS DEM OFEN - SOJASTASTISCH GUT.

### ZUTATEN:

- 200 g Sojabohnen (gekocht, abgetropft)
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- Salz

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Sojabohnen gut trocknen.
3. Mit Öl und Gewürzen mischen.
4. 30-40 Minuten rösten, dabei schütteln.
5. Abkühlen lassen.

## 118. Vanille-Mandeln süß

ZART UND SÜSS: MANDELN MIT VANILLEGESCHMACK - WIE VOM JAHRMARKT.

### ZUTATEN:

- 200 g Mandeln
- 2 EL Zucker
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 EL Wasser
- Prise Salz

### ZUBEREITUNG:

1. Zucker, Wasser und Vanille in Pfanne erhitzen.
2. Mandeln hinzufügen, unter Rühren karamellisieren.

3. Wenn der Zucker kristallisiert, weiterröhren.

4. Auf Backpapier verteilen, trennen.

5. Abkühlen lassen.

## 119. Gerösteter Nuss-Trail-Mix

DER KLASSEK: GEMISCHTE NÜSSE FÜR UNTERWEGS - ENERGIE ZUM MITNEHMEN.

### ZUTATEN:

- 50 g Mandeln
- 50 g Cashews
- 50 g Walnüsse
- 30 g Kürbiskerne
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Gewürze nach Wahl

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 170°C vorheizen.
2. Alle Nüsse und Kerne mit Öl und Gewürzen mischen.
3. Auf Blech verteilen.
4. 12-15 Minuten rösten.
5. Abkühlen lassen, in Behälter füllen.

## 120. Rosinen-Nuss-Mix mit Protein

SÜSS UND NAHRHAFT: KLASSISCHER STUDENTENFUTTER-MIX - MIT EXTRA POWER.

### ZUTATEN:

- 100 g gemischte Nüsse
- 50 g Rosinen
- 30 g Kokosraspeln
- 30 g Schoko-Protein-Bits (optional)

- Prise Salz

#### ZUBEREITUNG:

1. Nüsse kurz in einer Pfanne anrösten.

2. Mit Rosinen und Kokos mischen.

3. Optional Protein-Bits hinzufügen.

4. Mit Salz abschmecken.

5. In einem Behälter aufbewahren.

# KÄSE-SNACKS

## 121. Parmesan-Crisps

**KNUSPRIG UND KÄSIG: CHIPS NUR AUS PARMESAN - DIE EINFACHSTE LOW-CARB-LÖSUNG.**

#### ZUTATEN:

- 150 g Parmesan (frisch gerieben)
- 1/2 TL Paprikapulver (optional)
- Frische Kräuter (optional)

#### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Parmesan in kleinen Häufchen auf Backpapier verteilen.
3. Optional mit Gewürzen bestreuen.
4. 8-10 Minuten backen bis goldbraun.
5. Abkühlen lassen - werden knusprig!

**EINFACH UND GUT: MARINIERTE KÄSEWÜRTEL - IN 5 MINUTEN VORBEREITET.**

#### ZUTATEN:

- 200 g Feta oder Gouda
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL getrocknete Kräuter
- 1/2 TL Chiliflocken
- Frischer Rosmarin

#### ZUBEREITUNG:

1. Käse in gleichmäßige Würfel schneiden.
2. Olivenöl mit Kräutern und Chili vermischen.
3. Käse damit marinieren.
4. Mindestens 1 Stunde ziehen lassen.
5. Mit Zahnstochern servieren.

## 122. Käse-Würfel mit Kräutern

## 123. Gefüllte Champignons mit Käse

**WARM UND AROMATISCH: PILZE MIT CREMIGER KÄSEFÜLLUNG - EIN PARTYKLASSIKER.**

### ZUTATEN:

- 12 große Champignons
- 150 g Frischkäse
- 50 g geriebener Parmesan
- 2 Knoblauchzehen
- Frische Petersilie
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Pilzstiele entfernen und hacken.
3. Frischkäse mit Parmesan, Knoblauch und Stielen mischen.
4. Pilzköpfe damit füllen.
5. 15-18 Minuten backen bis golden.

## 124. Halloumi-Sticks gebraten

**QUIETSCHEND UND WÜRZIG:  
GEBRATENER HALLOUMI - DER GRILLKÄSE ALS SNACK.**

### ZUTATEN:

- 200 g Halloumi
- 1 EL Olivenöl
- Zitronensaft
- Frische Minze
- Chiliflocken (optional)

### ZUBEREITUNG:

1. Halloumi in Sticks schneiden.
2. In einer heißen Pfanne mit Öl von allen Seiten braten.
3. 2-3 Minuten pro Seite bis goldbraun.
4. Mit Zitrone und Minze servieren.
5. Optional mit Chili bestreuen.

## 125. Mozzarella-Tomaten-Spieße

**CAPRESE AM SPIESS: DER ITALIENISCHE KLASSIKER - BUNT UND APPETITLICH.**

### ZUTATEN:

- 150 g Mini-Mozzarella (Bocconcini)
- 200 g Kirschtomaten
- Frisches Basilikum
- Balsamico-Creme
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

1. Je 1 Tomate, 1 Basilikumblatt und 1 Mozzarella auf Zahnstocher spießen.
2. Auf einer Platte anrichten.
3. Mit Olivenöl beträufeln.
4. Mit Balsamico-Creme dekorieren.
5. Mit Salz und Pfeffer würzen.

## 126. Käse-Schinken-Röllchen

**SCHNELL UND KLASSISCH: SCHINKEN UM KÄSE GEWICKELT - DER EINFACHSTE SNACK.**

### ZUTATEN:

- 8 Scheiben Kochschinken

- 8 Käsestangen oder -streifen
- Senf (optional)

#### ZUBEREITUNG:

1. Schinken auslegen.
2. Optional mit etwas Senf bestreichen.
3. Käse am Rand platzieren.
4. Aufrollen.
5. Mit Zahnstocher fixieren.

### 127. Feta-Oliven-Spieße

**GRIECHISCH UND WÜRZIG: FETA MIT OLIVEN AM SPIESS - MEDITERRAN LECKER.**

#### ZUTATEN:

- 200 g Feta
- 100 g Oliven (gemischt)
- Kirschtomaten
- Oregano
- Olivenöl

#### ZUBEREITUNG:

1. Feta in Würfel schneiden.
2. Abwechselnd Feta, Olive und Tomate aufspießen.
3. Auf einer Platte anrichten.
4. Mit Oregano bestreuen.
5. Mit Olivenöl beträufeln.

### 128. Babybel im Teigmantel

**KINDHEITSERINNERUNG: BABYBEL-KÄSE KNUSPRIG UMHÜLLT - WARM UND KÄSIG.**

#### ZUTATEN:

- 6 Babybel (ohne Wachshülle)

- 1 Blätterteig (Fertigprodukt)
- 1 Ei (verquirlt)
- Sesamsamen

#### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Blätterteig in 6 Quadrate schneiden.
3. Je einen Babybel einwickeln.
4. Mit Ei bestreichen, mit Sesam bestreuen.
5. 15-18 Minuten goldbraun backen.

### 129. Käse-Paprika-Bällchen

**WÜRZIG UND CREMIG: KLEINE KÄSEBÄLLCHEN MIT PAPRIKA - PERFEKT FÜR FINGERFOOD.**

#### ZUTATEN:

- 200 g Frischkäse
- 100 g geriebener Cheddar
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- Gehackte Paprika zum Wälzen
- Salz

#### ZUBEREITUNG:

1. Frischkäse mit Cheddar und Paprikapulver mischen.
2. Mit Salz abschmecken.
3. Kleine Bällchen formen.
4. In gehackter Paprika wälzen.
5. Kalt stellen bis zum Servieren.

### 130. Gorgonzola-Birnen-Bites

**SÜß-PIKANT: BIRNE MIT GORGONZOLA - EINE KLASSISCHE KOMBINATION ALS**

## HÄPPCHEN.

### ZUTATEN:

- 2 reife Birnen
- 100 g Gorgonzola
- Walnüsse
- Honig

### ZUBEREITUNG:

1. Birnen in Scheiben schneiden.
2. Gorgonzola auf jede Scheibe setzen.
3. Mit einer Walnusshälfte toppen.
4. Mit Honig beträufeln.
5. Sofort servieren.

## 131. Cheddar-Apfel-Scheiben

### ENGLISCH-KLASSISCH: APFEL MIT CHEDDAR - SÜSS TRIFFT WÜRZIG.

### ZUTATEN:

- 2 Äpfel
- 150 g Cheddar (in Scheiben)
- Walnüsse
- Honig (optional)

### ZUBEREITUNG:

1. Äpfel in Scheiben schneiden, entkernen.
2. Cheddar in passende Stücke schneiden.
3. Auf Apfelscheiben legen.
4. Mit Walnüssen toppen.
5. Optional mit Honig beträufeln.

## 132. Käse-Kräuter-Bällchen

### GRÜN UND CREMIG: KÄSEBÄLLCHEN IN FRISCHEN KRÄUTERN GEWÄLZT - AROMATISCH UND HÜBSCH.

### ZUTATEN:

- 200 g Frischkäse
- 50 g Ziegenkäse
- 4 EL gemischte frische Kräuter (gehackt)
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

1. Beide Käsesorten vermengen.
2. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Kleine Bällchen formen.
4. In Kräutern wälzen.
5. Kalt stellen.

## 133. Griechische Käse-Taler

### KNUSPRIG GEBACKEN: FETA-TALER AUS DEM OFEN - AUSSEN KNUSPRIG, INNEN CREMIG.

### ZUTATEN:

- 200 g Feta
- 2 Blätterteig-Rollen
- 1 Ei
- Sesamsamen
- Oregano

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Feta in 8 Stücke teilen.
3. In Blätterteig-Quadrat einkrempeln.
4. Mit Ei bestreichen, mit Sesam und Oregano bestreuen.
5. 15-18 Minuten backen.

## 134. Ricotta-Tomaten-Bites

ITALIENISCH-LEICHT: KIRSCHTOMATEN MIT RICOTTA GEFÜLLT - FRISCH UND CREMIG.

### ZUTATEN:

- 20 Kirschtomaten
- 150 g Ricotta
- Frisches Basilikum
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

### ZUBEREITUNG:

1. Tomaten oben aufschneiden, aushöhlen.
2. Ricotta mit Basilikum, Salz und Pfeffer mischen.
3. In die Tomaten füllen.
4. Mit Olivenöl beträufeln.
5. Kalt servieren.

## 135. Ziegenkäse-Honig-Häppchen

SÜß UND CREMIG: ZIEGENKÄSE MIT HONIG - EINE KLASSISCHE KOMBINATION.

### ZUTATEN:

- 1 Ziegenkäserolle
- Honig
- Walnüsse
- Frischer Thymian
- Cracker oder Baguette

### ZUBEREITUNG:

1. Ziegenkäse in Scheiben schneiden.
2. Auf Cracker oder Baguettescheiben legen.

3. Mit Honig beträufeln.

4. Mit Walnüssen und Thymian garnieren.

5. Sofort servieren.

## 136. Käse-Speck-Rollen

DEFTIG UND KNUSPRIG: KÄSE IN SPECK GEWICKELT UND GEBRATED - UNWIDERSTEHLICH.

### ZUTATEN:

- 8 Käsewürfel (z.B. Gouda)
- 8 Scheiben Frühstücksspeck
- Zahnstocher

### ZUBEREITUNG:

1. Käsewürfel in Speck wickeln.
2. Mit Zahnstocher fixieren.
3. In einer Pfanne von allen Seiten braten.
4. Speck wird knusprig, Käse schmilzt.
5. Heiß servieren.

## 137. Brie-Walnuss-Bites

FRANZÖSISCH-ELEGANT: CREMIGER BRIE MIT WALNUSS - RAFFINIERT UND LECKER.

### ZUTATEN:

- 200 g Brie
- Walnusshälfte
- Honig
- Frischer Rosmarin

### ZUBEREITUNG:

1. Brie in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Auf jeden Würfel eine Walnusshälfte setzen.
3. Mit Honig beträufeln.

**4.** Mit Rosmarin garnieren.

**5.** Mit Zahnstocher servieren.

## 138. Frischkäse-Paprika-Röllchen

**BUNT UND CREMIG: PAPRIKA MIT FRISCHKÄSE GEFÜLLT - SÜSS UND HERZHAFT.**

### ZUTATEN:

- 2 Paprika
- 200 g Frischkäse
- Schnittlauch
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

- 1.** Paprika halbieren, Kerne entfernen.
- 2.** Frischkäse mit Schnittlauch und Gewürzen mischen.
- 3.** Paprikahälften damit füllen.
- 4.** 1 Stunde kalt stellen.
- 5.** In Ringe schneiden.

## 139. Gouda-Trauben-Spieße

**HOLLÄNDISCH-FRUCHTIG: GOUDA MIT SÜSSEN TRAUBEN - EINFACH UND KÖSTLICH.**

### ZUTATEN:

- 200 g Gouda (alt)
- 200 g Weintrauben
- Zahnstocher

### ZUBEREITUNG:

- 1.** Gouda in Würfel schneiden.
- 2.** Trauben waschen.

**3.** Je einen Käsewürfel und eine Traube aufspießen.

**4.** Auf einer Platte anrichten.

**5.** Sofort servieren.

## 140. Käsecracker-Sandwiches

**MINI UND KNUSPRIG: KÄSECREME ZWISCHEN CRACKERN - DER PERFEKTE PARTYSNACK.**

### ZUTATEN:

- 150 g Frischkäse
- 50 g geriebener Cheddar
- 20 runde Cracker
- Schnittlauch

### ZUBEREITUNG:

- 1.** Frischkäse mit Cheddar und Schnittlauch mischen.
- 2.** Auf einen Cracker einen Klecks geben.
- 3.** Zweiten Cracker darauflegen.
- 4.** Wiederholen mit restlichen Crackern.
- 5.** Kühl servieren.

# FLEISCH- & FISCH-SNACKS

## 141. Hähnchen-Satay-Spieße

ASIATISCH-WÜRZIG: HÄHNCHENSPIESSE MIT ERDNUSSSAUCE - EIN STREETFOOD-KLASSIKER.

### ZUTATEN:

- 400 g Hähnchenbrust
- 3 EL Sojasoße
- 1 EL Sesamöl
- 1 TL Kurkuma
- 4 EL Erdnussbutter
- Kokosmilch und Limette

### ZUBEREITUNG:

1. Hähnchen in Streifen schneiden, mit Sojasoße, Öl und Kurkuma marinieren (30 Min.).
2. Auf Holzspieße stecken.
3. In Pfanne oder Grill 3-4 Minuten pro Seite braten.
4. Erdnussbutter mit Kokosmilch und Limette zu Sauce verrühren.
5. Spieße mit Sauce servieren.

## 142. Mini-Fleischbällchen

ITALIENISCH-KLASSISCH: KLEINE HACKFLEISCHBÄLLCHEN - VIELSEITIG UND BELIEBT.

### ZUTATEN:

- 400 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Ei
- 30 g Paniermehl
- 30 g Parmesan
- 1 Knoblauchzehe
- Petersilie, Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Alle Zutaten gut vermengen.
3. Kleine Bällchen formen (ca. 20 Stück).
4. Auf Blech verteilen, 15-18 Minuten backen.
5. Mit Tomatensauce servieren.

## 143. Beef Jerky selbstgemacht

AMERIKANISCH UND PROTEINREICH:  
GETROCKNETES RINDFLEISCH - DER ULTIMATIVE PROTEIN-SNACK.  
ZUBEREITUNGSZEIT: 4-6 STUNDEN.

### ZUTATEN:

- 500 g mageres Rindfleisch
- 4 EL Sojasoße
- 2 EL Worcestershire-Sauce
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- 1/2 TL Pfeffer

#### ZUBEREITUNG:

1. Fleisch 1-2 Stunden einfrieren (leichter zu schneiden).
2. In sehr dünne Streifen schneiden (gegen die Faser).
3. In Marinade über Nacht einlegen.
4. Auf Ofengitter bei 70°C 4-6 Stunden trocknen (Tür einen Spalt offen).
5. In luftdichtem Behälter aufbewahren.

## 144. Lachshäppchen auf Gurke

**LEICHT UND ELEGANT: RÄUCHERLACHS AUF GURKENSCHIEBEN - LOW-CARB UND FESTLICH.**

#### ZUTATEN:

- 150 g Räucherlachs
- 1 Gurke
- 100 g Frischkäse
- Frischer Dill
- Kapern

#### ZUBEREITUNG:

1. Gurke in dicke Scheiben schneiden.
2. Frischkäse auf jede Scheibe tupfen.
3. Lachs daraufrollen.
4. Mit Dill und Kapern garnieren.
5. Kalt servieren.

## 145. Puten-Röllchen mit Käse

**SCHNELL UND EINFACH: PUTENBRUST UM KÄSE GEWICKELT - IN 5 MINUTEN FERTIG.**

#### ZUTATEN:

- 8 Scheiben Putenbrust
- 8 Käsestangen
- Frischkäse (optional)
- Zahnstocher

#### ZUBEREITUNG:

1. Putenscheiben auslegen.
2. Optional mit Frischkäse bestreichen.
3. Käsestange am Rand platzieren.
4. Aufrollen.
5. Mit Zahnstocher fixieren.

## 146. Garnelen im Speckmantel

**LUXURIÖS UND KNUSPRIG: GARNELEN IN SPECK GEWICKELT - EIN PARTYHIT.**

#### ZUTATEN:

- 16 große Garnelen (geschält)
- 8 Scheiben Frühstücksspeck (halbiert)
- 1 EL Olivenöl
- Zitronensaft
- Frischer Thymian

#### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Jede Garnele in eine Speckhälfte wickeln.
3. Auf Blech legen.
4. 12-15 Minuten backen bis Speck knusprig.

5. Mit Zitrone und Thymian servieren.

## 147. Hähnchen-Nuggets gebacken

DIE GESUNDE ALTERNATIVE: KNUSPRIGE NUGGETS AUS DEM OFEN - NICHT FRITTIERT.

### ZUTATEN:

- 400 g Hähnchenbrust
- 60 g Paniermehl
- 30 g Parmesan
- 1 Ei
- 1 TL Paprikapulver
- Salz

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Ei verquirlen. Paniermehl mit Parmesan und Gewürzen mischen.
4. Hähnchen in Ei, dann in Panade wenden.
5. 15-18 Minuten backen bis golden.

## 148. Thunfisch-Tatar-Bites

ELEGANT UND ROH: FRISCHER THUNFISCH ALS TATAR - FÜR FISCHLIEBHABER.

### ZUTATEN:

- 200 g Sushi-Qualität Thunfisch
- 2 EL Sojasoße
- 1 TL Sesamöl
- Frühlingszwiebeln
- Sesamsamen

• Wantan-Chips zum Servieren

### ZUBEREITUNG:

1. Thunfisch sehr fein würfeln.
2. Mit Sojasoße und Sesamöl mischen.
3. Frühlingszwiebeln hacken und unterheben.
4. Auf Wantan-Chips anrichten.
5. Mit Sesam bestreuen.

## 149. Hackfleisch-Kräuter-Bällchen

MEDITERRAN GEWÜRZT: HACKBÄLLCHEN MIT VIEL KRÄUTERN - AROMATISCH UND SAFTIG.

### ZUTATEN:

- 400 g Rinderhackfleisch
- 1 Ei
- 2 EL frische Kräuter (Petersilie, Oregano, Minze)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Alle Zutaten vermengen.
3. Kleine Bällchen formen.
4. 15-18 Minuten backen.
5. Mit Tzatziki servieren.

## 150. Räucherlachs-Canapés

FESTLICH UND SCHNELL: RÄUCHERLACHS AUF MINI-BROT - FÜR BESONDERE ANLÄSSE.

## ZUTATEN:

- 150 g Räucherlachs
- 100 g Crème fraîche
- 12 Pumpernickel-Scheiben (klein)
- Frischer Dill
- Zitronenzeste

## ZUBEREITUNG:

1. Crème fraîche auf Pumpernickel verteilen.
2. Lachs darauflegen oder rollen.
3. Mit Dill garnieren.
4. Mit Zitronenzeste bestreuen.
5. Kalt servieren.

## 151. Mini-Hähnchen-Wraps

KLEIN UND HANDLICH: MUNDGERECHTE HÄHNCHEN-WRAPS - PERFEKT FÜR PARTYS.

## ZUTATEN:

- 200 g gebrilltes Hähnchen
- 4 kleine Weizen-Tortillas
- 2 EL Hummus
- Salatblätter
- Paprika

## ZUBEREITUNG:

1. Hähnchen in Streifen schneiden.
2. Tortillas mit Hummus bestreichen.
3. Salat, Hähnchen und Paprika verteilen.
4. Fest einrollen, in 3-4 Stücke schneiden.
5. Mit Zahnstocher fixieren.

## 152. Garnelen-Cocktail-

## Shots

RETRO UND LECKER: KLASSISCHER GARNELEN-COCKTAIL - NEU INTERPRETIERT IM GLAS.

## ZUTATEN:

- 200 g gekochte Garnelen
- 4 EL Cocktailsauce
- Eisbergsalat
- Zitronenspalten
- Kleine Gläser

## ZUBEREITUNG:

1. Salat fein schneiden, in Gläser füllen.
2. Cocktailsauce daraufgeben.
3. Garnelen obenauf arrangieren.
4. Mit Zitrone garnieren.
5. Gekühlt servieren.

## 153. Puten-Frikadellen mini

LEICHT UND PROTEINREICH: KLEINE FRIKADELLEN AUS PUTENHACK - FETTARM UND LECKER.

## ZUTATEN:

- 400 g Putenhackfleisch
- 1 Ei
- 30 g Haferflocken
- 1 Zwiebel (gerieben)
- Petersilie
- Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten gut vermengen.
2. Kleine Frikadellen formen.

- 3.** In einer Pfanne braten oder bei 200°C 15-18 Minuten backen.
- 4.** Warm oder kalt servieren.
- 5.** Mit Senf oder Ketchup reichen.

## 154. Lachs-Gurken-Röllchen

**OHNE CARBS: LACHS IN GURKE GEWICKELT - FRISCH UND LEICHT.**

**ZUTATEN:**

- 150 g Räucherlachs
- 1 große Gurke
- 100 g Frischkäse
- Dill
- Zahnstocher

**ZUBEREITUNG:**

- 1.** Gurke der Länge nach in dünne Streifen schneiden.
- 2.** Frischkäse dünn darauf verteilen.
- 3.** Lachs und Dill darauflegen.
- 4.** Aufrollen.
- 5.** Mit Zahnstocher fixieren.

## 155. Schinken-Käse-Spieße

**KЛАSSИЧ И СКОРО: СХИНКЕН ИНД КÄСЕ АМ СПИЕС - ДЕР ЕИНФАХСТЕ СНАК.**

**ZUTATEN:**

- 150 g Kochschinken
- 150 g Käse (Würfel)
- Oliven (optional)
- Zahnstocher

**ZUBEREITUNG:**

- 1.** Schinken in Stücke schneiden.
- 2.** Käse in Würfel schneiden.
- 3.** Abwechselnd auf Zahnstocher spießen.
- 4.** Optional Oliven hinzufügen.
- 5.** Sofort servieren.

## 156. Thunfisch-Avocado-Bites

**ОМЕГА-3-POWER: ТУНДИСЧ МИД АВОКАДО ГЕМИСХТ - АУФ СРАКЕРН СЕРВИЕРТ.**

**ZUTATEN:**

- 1 Dose Thunfisch
- 1 Avocado
- Limettensaft
- Cracker oder Gurkenscheiben
- Salz und Pfeffer

**ZUBEREITUNG:**

- 1.** Avocado zerdrücken.
- 2.** Thunfisch unterheben.
- 3.** Mit Limette, Salz und Pfeffer würzen.
- 4.** Auf Cracker oder Gurke löffeln.
- 5.** Sofort servieren.

## 157. Hähnchen-Gemüse-Spieße

**БУНТ И ГЕСУНД: ГÄНЧЕНСПИЕССЕ МИД ПАПРИКА ИНД ЗУКЧИНИ - ГЕГРИЛЛТ ОДЕР ГЕБРАТЕН.**

**ZUTATEN:**

- 300 g Hähnchenbrust
- 1 Paprika

- 1 Zucchini
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer

#### ZUBEREITUNG:

1. Hähnchen und Gemüse in Würfel schneiden.
2. Mit Öl und Gewürzen marinieren.
3. Abwechselnd auf Spieße stecken.
4. Grillen oder in Pfanne braten (10-12 Min).
5. Heiß servieren.

## 158. Mini-Burger-Bites

**AMERIKANISCH IN KLEIN: WINZIGE BURGER ALS FINGERFOOD - EIN HIGHLIGHT AUF JEDER PARTY.**

#### ZUTATEN:

- 300 g Rinderhack
- 12 Mini-Brötchen
- Käse, Salat, Tomate
- Ketchup und Senf
- Salz und Pfeffer

#### ZUBEREITUNG:

1. Hackfleisch würzen, kleine Patties formen.
2. In der Pfanne 2-3 Minuten pro Seite braten.
3. Mini-Brötchen aufschneiden.
4. Mit Patty, Käse, Salat und Tomate belegen.
5. Mit Zahnstocher fixieren.

## 159. Räucherfisch-Häppchen

**NORDDEUTSCH-KLASSISCH:  
VERSCHIEDENE RÄUCHERFISCHE AUF**

## SCHWARZBROT - TRADITIONELL GUT.

#### ZUTATEN:

- 100 g Räuchermakrele
- 100 g Räucherforelle
- 100 g Meerrettich-Creme
- Pumpernickel oder Schwarzbrot
- Zwiebeln und Zitrone

#### ZUBEREITUNG:

1. Brot in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Meerrettich-Creme daraufstreichen.
3. Räucherfisch darauflegen.
4. Mit Zwiebelringen und Zitrone garnieren.
5. Sofort servieren.

## 160. Puten-Paprika-Spieße

**BUNT UND PROTEINREICH: PUTENWÜRFEL MIT PAPRIKA AM SPIESS - EINFACH UND LECKER.**

#### ZUTATEN:

- 300 g Putenbrust
- 2 bunte Paprika
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Oregano
- Salz

#### ZUBEREITUNG:

1. Pute und Paprika in Würfel schneiden.
2. Mit Öl und Gewürzen marinieren.
3. Abwechselnd auf Spieße stecken.
4. Grillen oder braten (8-10 Min pro Seite).
5. Heiß servieren.

# VEGETARISCHE SNACKS

## 161. Edamame-Schälchen

JAPANISCH UND EINFACH: GEDÄMPFTE EDAMAME MIT MEERSALZ - DER KLASSIKER AUS DER SUSHI-BAR.

### ZUTATEN:

- 300 g Edamame (in Schoten, TK)
- Meersalz (grob)
- Optional: Sesamöl, Chiliflocken

### ZUBEREITUNG:

1. Edamame nach Packungsanweisung kochen oder dämpfen (ca. 5 Min).
2. Abgießen und abtropfen lassen.
3. Mit Meersalz bestreuen.
4. Optional mit Sesamöl und Chili würzen.
5. Warm servieren, Bohnen werden aus der Schote gelutscht.

## 162. Gefüllte Mini-Paprika

BUNT UND KNUSPRIG: SÜSSE MINI-PAPRIKA MIT CREMIGER FÜLLUNG - PERFEKT FÜR FINGERFOOD.

### ZUTATEN:

- 200 g Mini-Paprika (gemischt)
- 150 g Frischkäse
- 50 g Feta
- Frische Kräuter
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

1. Paprika halbieren, Kerne entfernen.
2. Frischkäse mit zerbröseltem Feta und Kräutern mischen.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Paprikahälften damit füllen.
5. Kalt oder bei 180°C 10 Min überbacken servieren.

## 163. Tofu-Würfel mariniert

ASIATISCH UND PROTEINREICH: KNUSPRIG GEBRATENE TOFUWÜRFEL - VIELSEITIG EINSETZBAR.

### ZUTATEN:

- 200 g Naturtofu (fest)
- 2 EL Sojasoße
- 1 EL Sesamöl
- 1 TL Ingwer (gerieben)
- Sesamsamen
- Frühlingszwiebeln

## ZUBEREITUNG:

1. Tofu gut pressen und in Würfel schneiden.
2. In Sojasoße, Sesamöl und Ingwer 30 Min marinieren.
3. In heißer Pfanne knusprig braten (8-10 Min).
4. Mit Sesam und Frühlingszwiebeln bestreuen.
5. Warm servieren.

## 164. Caprese-Spieße

ITALIENISCH-KLASSISCHE: TOMATE, MOZZARELLA UND BASILIKUM AM SPIESS - EINFACH PERFEKT.

## ZUTATEN:

- 200 g Mini-Mozzarella
- 200 g Kirschtomaten
- Frisches Basilikum
- Balsamico-Creme
- Olivenöl, Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG:

1. Tomate, Basilikum und Mozzarella abwechselnd aufspießen.
2. Auf einer Platte anrichten.
3. Mit Olivenöl beträufeln.
4. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Mit Balsamico-Creme dekorieren.

## 165. Hummus-Gemüse-Sticks

KLASSIKER ZUM DIPPEN: BUNTES GEMÜSE MIT CREMIGEM HUMMUS - GESUND UND SÄTTIGEND.

## ZUTATEN:

- 200 g Hummus
- 2 Karotten

- 2 Stangen Sellerie

- 1 Gurke

- 1 Paprika

## ZUBEREITUNG:

1. Gemüse waschen und in Sticks schneiden.
2. Hummus in eine Schale füllen.
3. Gemüesticks um die Schale arrangieren.
4. Mit Paprikapulver auf dem Hummus dekorieren.
5. Sofort servieren.

## 166. Cottage-Cheese-Gurkenhäppchen

LEICHT UND KNUSPRIG: HÜTTENKÄSE AUF GURKENSCHIEBEN - ERFRISCHEND UND PROTEINREICH.

## ZUTATEN:

- 1 Gurke
- 200 g Hüttenkäse
- Schnittlauch
- Kirschtomaten
- Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG:

1. Gurke in dicke Scheiben schneiden.
2. Hüttenkäse mit Schnittlauch und Gewürzen mischen.
3. Auf Gurkenscheiben häufen.
4. Mit halber Kirschtomate toppen.
5. Sofort servieren.

## 167. Falafel-Bällchen mini

ORIENTALISCH UND KNUSPRIG: KLEINE KICHERERBSENBÄLLCHEN -

## SELBSTGEMACHT UND LECKER.

### ZUTATEN:

- 400 g Kichererbsen (über Nacht eingeweicht)
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie
- 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Koriander
- Öl zum Frittieren oder Backen

### ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten im Mixer zu einer Masse verarbeiten (nicht pürieren!).
2. 30 Minuten kalt stellen.
3. Kleine Bällchen formen.
4. Bei 180°C frittieren (3-4 Min) oder bei 200°C backen (20 Min).
5. Mit Tahini-Sauce servieren.

## 168. Kichererbsen-Salat-Cups

IN SALATBLÄTTERN SERVIERT: WÜRZIGER KICHERERBSSENSALAT - FRISCH UND SÄTTIGEND.

### ZUTATEN:

- 400 g Kichererbsen (Dose)
- 1 Tomate
- 1/4 Gurke
- 1/2 rote Zwiebel
- 2 EL Olivenöl, Zitronensaft
- Römersalatblätter

### ZUBEREITUNG:

1. Kichererbsen abspülen und abtropfen.
2. Gemüse würfeln und mit Kichererbsen mischen.
3. Mit Öl, Zitrone, Salz und Pfeffer würzen.

4. In Salatblätter füllen.

5. Sofort servieren.

## 169. Quark-Paprika-Schiffchen

BUNT UND CREMIG: PAPRIKAHÄLFTEN MIT QUARKFÜLLUNG - EINFACH UND PROTEINREICH.

### ZUTATEN:

- 3 bunte Paprika
- 250 g Magerquark
- Schnittlauch
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

1. Paprika halbieren, Kerne entfernen.
2. Quark mit Schnittlauch, Knoblauch und Gewürzen mischen.
3. Paprikahälften damit füllen.
4. Kalt servieren.
5. Optional mit Paprikapulver bestreuen.

## 170. Avocado-Eier-Bites

CREMIG UND PROTEINREICH: AVOCADO MIT EI GEFÜLLT - BRUNCH-FEELING PUR.

### ZUTATEN:

- 2 Avocados
- 4 kleine Eier
- Salz und Pfeffer
- Chiliflocken
- Schnittlauch

## ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Avocados halbieren, Kern entfernen, Mulde vergrößern.
3. In Auflaufform stellen.
4. Je 1 Ei hineinschlagen.
5. 15-20 Minuten backen, garnieren.

## 171. Gefüllte Champignons vegetarisch

**HERZHAFT UND AROMATISCH: PILZE MIT KRÄUTER-KÄSE-FÜLLUNG - EIN KLASSENIKER.**

## ZUTATEN:

- 12 große Champignons
- 100 g Frischkäse
- 50 g Parmesan
- 2 Knoblauchzehen
- Frische Kräuter
- Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Pilzstiele entfernen, hacken.
3. Mit Frischkäse, Parmesan und Knoblauch mischen.
4. Pilzköpfe füllen.
5. 15-18 Minuten backen.

## 172. Protein-Gemüse-Muffins

**HERZHAFT UND NAHRHAFT: GEMÜSEMUFFINS MIT EXTRA PROTEIN - PERFEKT FÜR UNTERWEGS.**

## ZUTATEN:

- 4 Eier
- 100 g Zucchini (geraspelt)
- 50 g Karotte (geraspelt)
- 30 g neutrales Proteinpulver
- 50 g Käse
- Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Eier mit Proteinpulver und Gewürzen verquirlen.
3. Gemüse und Käse unterheben.
4. In Muffinform füllen.
5. 20-22 Minuten backen.

## 173. Linsen-Bällchen indisches

**GEWÜRZT UND SÄTTIGEND: KLEINE LINSENBÄLLCHEN MIT CURRYGESCHMACK - VEGAN MÖGLICH.**

## ZUTATEN:

- 200 g rote Linsen (gekocht)
- 1 Zwiebel
- 2 TL Currysauce
- 1 TL Garam Masala
- 30 g Haferflocken
- Salz

## ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Zwiebel anbraten, mit Gewürzen rösten.
3. Mit Linsen und Haferflocken zu einer Masse verarbeiten.
4. Bällchen formen, auf Blech legen.
5. 18-20 Minuten backen.

## 174. Tzatziki-Gurkensandwich

LOW-CARB UND FRISCH: TZATZIKI ZWISCHEN GURKENSCHIEBEN - OHNE BROT, VOLLER GESCHMACK.

### ZUTATEN:

- 1 große Gurke
- 150 g Tzatziki
- Frische Minze

### ZUBEREITUNG:

1. Gurke in dicke Scheiben schneiden.
2. Auf eine Scheibe Tzatziki geben.
3. Zweite Scheibe darauflegen.
4. Mit Zahnstocher fixieren.
5. Mit Minze garnieren.

## 175. Ricotta-Tomaten-Tartelettes

ITALIENISCH-ELEGANT: MINI-TARTES MIT RICOTTA UND TOMATE - FÜR BESONDERE ANLÄSSE.

### ZUTATEN:

- 1 Blätterteig
- 150 g Ricotta
- Kirschtomaten
- Frisches Basilikum
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Blätterteig in 12 Kreise ausstechen.
3. In Mini-Muffinform drücken.

4. Ricotta und Tomatenhälften darauf verteilen.
5. 12-15 Minuten backen, mit Basilikum garnieren.

## 176. Feta-Wassermelonen-Bites

SOMMERLICH-FRISCH: SÜSSE MELONE MIT SALZIGEM FETA - ÜBERRASCHEND GUT!

### ZUTATEN:

- 300 g Wassermelone
- 100 g Feta
- Frische Minze
- Balsamico-Creme

### ZUBEREITUNG:

1. Wassermelone in Würfel schneiden.
2. Feta in gleichgroße Würfel schneiden.
3. Auf Zahnstocher spießen: Melone, Minze, Feta.
4. Auf einer Platte anrichten.
5. Mit Balsamico beträufeln.

## 177. Gebackene Falafel-Bällchen

OHNE FRITTIEREN: GESÜNDERE FALAFELN AUS DEM OFEN - KNUSPRIG UND LECKER.

### ZUTATEN:

- 400 g Kichererbsen (Dose)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie
- 1 TL Kreuzkümmel
- 30 g Paniermehl

## ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Alle Zutaten im Mixer grob zerkleinern.
3. Kleine Bällchen formen.
4. Mit Öl besprühen.
5. 20-25 Minuten golden backen.

## 178. Auberginen-Röllchen mit Feta

MEDITERRAN UND ELEGANT: GEGRILLTE AUBERGINE MIT KÄSEFÜLLUNG - FÜR GENIESSER.

## ZUTATEN:

- 2 Auberginen
- 150 g Feta
- 100 g Frischkäse
- Frisches Basilikum
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG:

1. Auberginen längs in dünne Scheiben schneiden.
2. Grillen oder braten bis weich.
3. Feta mit Frischkäse und Basilikum mischen.
4. Auf Auberginescheiben verteilen, aufrollen.
5. Mit Zahnstocher fixieren.

## 179. Joghurt-Dip mit Gemüesticks

LEICHT UND ERFRISCHEND: CREMIGER JOGHURT-DIP MIT KNACKIGEM GEMÜSE - SCHNELL GEMACHT.

## ZUTATEN:

- 200 g griechischer Joghurt
- 2 EL frische Kräuter
- 1 Knoblauchzehe
- Gemüesticks nach Wahl
- Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG:

1. Joghurt mit Kräutern und Knoblauch mischen.
2. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Gemüse in Sticks schneiden.
4. Dip in eine Schale füllen.
5. Mit Gemüesticks servieren.

## 180. Kichererbsen-Crunch gewürzt

KNUSPRIG UND PROTEINREICH:  
GERÖSTETE KICHERERBSEN AUS DEM OFEN - GESUND SNACKEN.

## ZUTATEN:

- 400 g Kichererbsen (Dose)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Currys
- 1/2 TL Paprikapulver
- Salz

## ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Kichererbsen sehr gut abtrocknen.
3. Mit Öl und Gewürzen mischen.
4. 30-40 Minuten rösten, alle 10 Min schütteln.
5. Komplett abkühlen lassen.

# SCHNELLE 5-MINUTEN-SNACKS

## 181. Express-Quark mit Beeren

BLITZSCHNELL UND LECKER: QUARK MIT FRISCHEN BEEREN - IN 2 MINUTEN AUF DEM TISCH.

### ZUTATEN:

- 200 g Magerquark
- 100 g gemischte Beeren
- 1 EL Honig
- Optional: Nüsse

### ZUBEREITUNG:

1. Quark in eine Schüssel geben.
2. Mit Honig süßen.
3. Beeren darauf verteilen.
4. Optional Nüsse darüberstreuen.
5. Sofort genießen.

## 182. Schnelle Thunfisch-Gurken

LOW-CARB IN MINUTEN: THUNFISCH AUF GURKENSCHIEBEN - KEIN KOCHEN NÖTIG.

### ZUTATEN:

- 1 Dose Thunfisch (abgetropft)
- 1 Gurke
- 1 EL Mayonnaise
- Paprikapulver

### ZUBEREITUNG:

1. Gurke in dicke Scheiben schneiden.
2. Thunfisch mit Mayo mischen.
3. Auf Gurkenscheiben häufen.
4. Mit Paprika bestreuen.
5. Fertig!

## 183. Blitz-Avocado-Toast

TRENDY UND SCHNELL: ZERDRÜCKTE AVOCADO AUF TOAST - DAS IT-FRÜHSTÜCK.

### ZUTATEN:

- 1 reife Avocado
- 2 Scheiben Vollkorntoast
- Salz und Pfeffer
- Chiliflocken
- Zitronensaft

## ZUBEREITUNG:

1. Toast toasten.
2. Avocado mit Gabel zerdrücken.
3. Mit Zitrone, Salz und Pfeffer würzen.
4. Auf Toast verteilen.
5. Mit Chili bestreuen.

## 184. Schneller Eiersalat

KLASSIKER IN MINUTEN: FERTIGE EIER ZUM EIERSALAT - SCHNELL UND SÄTTIGEND.

## ZUTATEN:

- 3 hart gekochte Eier (aus Vorrat)
- 2 EL Mayonnaise
- 1 TL Senf
- Schnittlauch
- Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG:

1. Eier hacken.
2. Mit Mayo und Senf mischen.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Schnittlauch darüberstreuen.
5. Auf Brot oder pur essen.

## 185. Express-Edamame mit Salz

JAPANISCH UND SIMPEL: EDAMAME NUR MIT SALZ - DER SCHNELLSTE PROTEIN-SNACK.

## ZUTATEN:

- 200 g Edamame (TK, in Schoten)
- Meersalz

## ZUBEREITUNG:

1. Edamame in kochendem Wasser 4-5 Minuten kochen.
2. Abgießen.
3. Mit Salz bestreuen.
4. Heiß servieren.
5. Bohnen aus der Schote drücken und genießen.

## 186. Schnelle Käse-Crackers

HERZHAFT UND SIMPEL: KÄSE AUF CRACKERN - DER SCHNELLSTE BÜRO-SNACK.

## ZUTATEN:

- 10 Vollkorn-Cracker
- 100 g Käse (Scheiben oder Würfel)
- Optional: Trauben

## ZUBEREITUNG:

1. Käse auf Cracker legen.
2. Optional Trauben dazulegen.
3. Sofort servieren.
4. Keine Vorbereitung nötig.
5. In 1 Minute bereit!

## 187. 3-Minuten-Hummus-Teller

ORIENTALISCH UND SCHNELL: FERTIGER HUMMUS MIT GEMÜSESTICKS - GESUND SNACKEN.

## ZUTATEN:

- 150 g Hummus (fertig)
- Karotten, Gurke, Paprika
- Olivenöl und Paprika zum Servieren

## ZUBEREITUNG:

1. Hummus in eine Schale füllen.
2. Gemüse grob in Sticks schneiden.
3. Um den Hummus arrangieren.
4. Hummus mit Öl und Paprika garnieren.
5. Fertig zum Dippen!

## 188. Blitz-Joghurt mit Nüssen

**CREMIG UND KNUSPRIG: JOGHURT MIT NUSS-TOPPING - IN 1 MINUTE FERTIG.**

## ZUTATEN:

- 200 g griechischer Joghurt
- 30 g gemischte Nüsse
- 1 EL Honig

## ZUBEREITUNG:

1. Joghurt in eine Schüssel geben.
2. Mit Honig beträufeln.
3. Nüsse darüberstreuen.
4. Umrühren oder so essen.
5. Sofort genießen!

## 189. Schnelle Schinkenwraps

**OHNE KOCHEN: SCHINKEN UM KÄSE GEWICKELT - DER EINFACHSTE WRAP DER WELT.**

## ZUTATEN:

- 6 Scheiben Schinken
- 6 Käsestangen oder -streifen
- Optional: Frischkäse

## ZUBEREITUNG:

1. Schinken auslegen.

2. Käse ans Ende legen.

3. Aufrollen.

4. Fertig!

5. In unter 2 Minuten bereit.

## 190. Express-Hüttenkäse mit Obst

**SÜß UND PROTEINREICH: HÜTTENKÄSE MIT FRISCHEM OBST - EINFACHER GEHT'S NICHT.**

## ZUTATEN:

- 200 g Hüttenkäse
- Obst nach Wahl (Beeren, Banane, Pfirsich)
- Optional: Honig

## ZUBEREITUNG:

1. Hüttenkäse in Schüssel geben.
2. Obst waschen bzw. schneiden.
3. Auf Hüttenkäse legen.
4. Optional mit Honig beträufeln.
5. Sofort genießen.

## 191. Schnelle Erdnussbutter-Celery

**AMERIKANISCHER KLASSIKER: SELLERIE MIT ERDNUSSBUTTER GEFÜLLT - KNACKIG UND CREMIG.**

## ZUTATEN:

- 4 Selleriestangen
- 4 EL Erdnussbutter
- Optional: Rosinen

## ZUBEREITUNG:

1. Sellerie waschen und in Stücke schneiden.
2. Erdnussbutter in die Rinne füllen.
3. Optional Rosinen daraufsetzen ("Ants on a Log").
4. Sofort essen.
5. Fertig in 3 Minuten!

•Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG:

1. Thunfisch abtropfen.
2. Mit Mayo, Zwiebel und Gurke mischen.
3. Würzen.
4. Auf Brot, Cracker oder pur essen.
5. Fertig in 3 Minuten!

## 192. Blitz-Protein-Shake dick

ZUM LÖFFELN: EXTRA DICKER SHAKE - WIE PUDDING, NUR SCHNELLER.

## ZUTATEN:

- 1 gefrorene Banane
- 30 g Proteinpulver
- 80 ml Milch
- Toppings nach Wahl

## ZUBEREITUNG:

1. Banane, Protein und Milch mixen.
2. Wenig Flüssigkeit = dick!
3. In eine Schüssel geben.
4. Mit Lieblingstoppings garnieren.
5. Mit Löffel essen.

## 193. Express-Thunfisch-Salat

DOSE AUF, LOS GEHT'S: SCHNELLER THUNFISCHSALAT - PROTEINREICH IN MINUTEN.

## ZUTATEN:

- 1 Dose Thunfisch
- 2 EL Mayonnaise oder Joghurt
- 1/4 Zwiebel (gehackt)
- Gurke (gewürfelt)

## 194. Schneller Griechischer Joghurt-Dip

CREMIG UND WÜRZIG: JOGHURT-DIP MIT KNOBLAUCH - ZUM DIPPEN IN MINUTEN.

## ZUTATEN:

- 200 g griechischer Joghurt
- 1 Knoblauchzehe (gepresst)
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- Gemüse zum Dippen

## ZUBEREITUNG:

1. Joghurt mit Knoblauch und Öl mischen.
2. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. In Schale füllen.
4. Gemüse schneiden.
5. Dippen und genießen!

## 195. Blitz-Mozzarella-Tomaten

CAPRESE OHNE AUFWAND: MOZZARELLA-TOMATEN-HAPPEN - ITALIENISCH IN 2 MINUTEN.

## ZUTATEN:

- 125 g Mini-Mozzarella
- 150 g Kirschtomaten
- Basilikum
- Olivenöl und Salz

#### ZUBEREITUNG:

1. Mozzarella und Tomaten halbieren.
2. In eine Schüssel geben.
3. Mit Öl beträufeln.
4. Basilikum dazugeben.
5. Salzen und servieren.

### 196. Schnelle Räucherlachs-Häppchen

#### ELEGANT UND EXPRESS: LACHS AUF GURKENSCHIEBEN - FESTLICH IN MINUTEN.

#### ZUTATEN:

- 100 g Räucherlachs
- 1 Gurke
- Frischkäse
- Dill

#### ZUBEREITUNG:

1. Gurke in Scheiben schneiden.
2. Etwas Frischkäse daraufgeben.
3. Lachs aufrollen und daraufsetzen.
4. Mit Dill garnieren.
5. Fertig!

### 197. Express-Cottage-Cheese-Bowl

#### TRENDY UND NAHRHAFT: COTTAGE CHEESE ALS KOMPLETTE MAHLZEIT - DER TIKTOK-TREND.

#### ZUTATEN:

- 200 g Cottage Cheese
- Kirschtomaten
- Gurke
- Olivenöl und alles Bagel Seasoning

#### ZUBEREITUNG:

1. Cottage Cheese in Schüssel geben.
2. Tomaten und Gurke darauf verteilen.
3. Mit Öl beträufeln.
4. Mit Gewürzmischung bestreuen.
5. Sofort genießen!

### 198. Schnelle Käse-Trauben-Spieße

#### SÜSS UND SALZIG: KÄSE UND TRAUBEN AM SPIESS - DER SCHNELLSTE PARTYSNACK.

#### ZUTATEN:

- 150 g Käse (Würfel)
- 150 g Trauben
- Zahnstocher

#### ZUBEREITUNG:

1. Käse in Würfel schneiden.
2. Trauben waschen.
3. Je eine Traube und einen Käsewürfel aufspießen.
4. Auf Platte anrichten.
5. In 2 Minuten servierbereit!

## 199. Blitz-Erdnussbutter-Banane

KINDHEITSERINNERUNG: BANANE MIT ERDNUSSBUTTER - EINFACH UND GUT.

### ZUTATEN:

- 1 Banane
- 2 EL Erdnussbutter
- Optional: Schokochips oder Honig

### ZUBEREITUNG:

1. Banane schälen und in Scheiben schneiden.
2. Erdnussbutter auf eine Scheibe geben.
3. Zweite Scheibe darauflegen (Sandwich!).
4. Oder einfach Banane in Erdnussbutter dippen.
5. Genießen!

## 200. Express-Protein-Bällchen

NO-BAKE IN 5 MINUTEN: SCHNELLE ENERGYBALLS - WENN ES SCHNELL GEHEN MUSS.

### ZUTATEN:

- 3 EL Erdnussbutter
- 2 EL Proteinpulver
- 1 EL Honig
- 2 EL Haferflocken

### ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten vermischen.
2. Zu Bällchen formen.
3. Optional kurz kalt stellen.
4. Sofort genießen!

5. Im Kühlschrank aufbewahren.