

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

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

• Herzhaftige Dips & Aufstriche	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	
• Protein-Riegel & Bites	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	
• Knusprige Snacks & Chips	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	• Eier-Snacks	33
• 60. Knusprige Leinsamen-Cracker	26	• 81. Klassische Deviled Eggs	33
• Wraps & Rolls	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	 • Käse-Snacks	45
• 100. Mini-Omelettes zum Mitnehmen	39	• 121. Parmesan-Crisps	45
 Nuss- & Samen-Snacks	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	• Vegetarische Snacks	57
• 140. Käsecracker-Sandwiches	50	• 161. Edamame-Schälchen	57
• Fleisch- & Fisch-Snacks	51	• 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
• Schnelle 5-Minuten-Snacks	63	• 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: ERFRISCHENDER 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 einrühren.
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

KLASSISCH UND NAHRHAFT:
HAFERRIEGEL MIT SAFTIGEN ROSINEN -
WIE OMA SIE MACHTE.

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 Avocadolhälfte 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-KLASSISCHE: 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

AMERIKANISCHE 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: ТУНДІСЧ МІТ АВОКАДО ГЕМІСХТ - АУФ СРАКЕРН СЕРВІЕРТ.

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: ГÄНЧЕНСПІЕССЕ МІТ ПАПРИКА ИНД ЗУЧЧІНІ - ГЕГРІЛЛТ 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.