

Rezept-Ideen für leckere und gesunde Pausensnacks

Frühstücksquark (für eine Person)

- 100 g Quark
- 50 g Joghurt
- 1 EL Leinöl
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1-2 Handvoll frisches Obst
- 1 EL Haferflocken
- 1 kleine Handvoll Nüsse
- ½ TL Zimt

Quark und Joghurt miteinander vermengen. Restliche Zutaten verrühren oder als Topping daraufgeben.

Extra-Tipp: für mehr Ballaststoffe Leinsamen, Weizenkleie oder Chiasamen ergänzen!

Chia-Frühstückspudding

- 1 EL Chiasamen
- 100 ml Milch 1,5 % Fett
- 200 g Joghurt 1,5 % Fett
- Nussmus (z.B. Mandelmus)
- 1 Nektarine
- 2 Walnüsse (in kleinere Stücke gebrochen oder gehackt)

Chiasamen in ein Glas geben und mit 100 ml Milch vermischen. Über Nacht quellen lassen. Joghurt mit Nussmus mischen und auf die Chiasamen geben. Nektarine in mundgerechte Stücke schneiden und zusammen mit den kleingemachten Walnüssen oben auflegen.

Zwieback-Trinkmüsli

- 1 Saftorange
- 2 Scheiben Vollkornzwieback
- 50 ml Milch
- 60 g Joghurt
- 1 Banane

Die Orange halbieren und den Saft auspressen. Zwieback in grobe Stücke brechen. Alle Zutaten zusammen pürieren und in ein Glas geben.

Möhren-Müsli

- 1 kleine Möhre
- 1 Apfel
- 1 TL Zitronensaft
- 4 EL Haferflocken
- 1 TL gehackte Mandeln
- 6 EL Joghurt 1,5 % Fett

Möhre und Apfel grob raspeln, mit Haferflocken und gehackten Nüssen mischen und den Joghurt unterziehen.

Low-Carb körniger Frischkäse-Frühstück

- 200 g körniger Frischkäse
- 40 g Joghurt 1,5 % Fett
- 80 g Erdbeeren (etwa 7-8 Stück)
- 80 g Heidelbeeren
- 1 EL g gehackte Nüsse (evtl. geröstet)
- 1 EL Kokosflocken (evtl. geröstet)
- 1 TL Nussmus

Körnigen Frischkäse mit Joghurt vermischen. Alle weiteren Zutaten untermischen.

Ein Teil oder alle Erdbeeren können auch püriert und als Erdbeermus auf den Joghurt gegeben werden.

Wer Zeit und Lust hat, röstet Kokosflocken und Nüsse separat in einer Pfanne. Das gibt noch mehr Aroma.

Energy-Balls (20 Stück)

Liefern schnell Energie aus hochwertigen Zutaten. 1-2 Kugeln sind jeweils eine kleine Zwischenmahlzeit.

- 100 g gehackte Mandeln
- 180 g Datteln
- 2 EL Kakaopulver
- 1 Prise Salz

→ Alles gemeinsam in einen Multi-Zerkleinerer geben, gut durchmischen und zu 20 kleinen Kugeln formen

Variante mit Haferflocken (für noch mehr Power 😊):

- 100 g Trockenobst der Wahl
- 8 EL Wasser
- 50 g Nüsse (z.B. Walnüsse)
- 80 g zarte Haferflocken
- 30 g gemahlene Mandeln
- 20 g Kokosraspeln
- Nach Belieben: 1 EL Backkakao

→ Trockenobst in Wasser einweichen und in der Zwischenzeit restliche Zutaten in den Multi-Zerkleinerer geben und gut durchmischen. Eingeweichtes Trockenobst dazugeben und erneut pürieren und anschließend Kugeln aus der Masse formen.

Aprikosen-Müsli Kugeln (ca. 40 Kugeln)

- 250 g getrocknete, ungeschwefelte Aprikosen
- Saft von einer ½ Zitrone
- 50 g Rosinen
- 80 g Mandeln
- 120 g feine Haferflocken

→ Alles zusammen in den Multi-Zerkleinerer geben, durchmischen und Kugeln formen.

→ Aprikosen können nach Belieben durch andere Trockenobstsorten ausgetauscht werden

Quinoa-Salat mit Sesam-Joghurt-Dressing (3-4 Portionen)

- 150 g Quinoa
- ½ Salatgurke
- Je 1 rote und gelbe Paprika
- 150 g Cocktail-Tomaten
- 100 g Feta
- 150 g Kichererbsen (Glas)
- Getrocknete Tomaten und Kräuter nach Belieben

Für das Dressing:

- 2 EL Tahini (Sesampaste)
- 2 EL Joghurt
- 1 EL Sojasauce
- Saft einer halben Zitrone
- 1 EL Olivenöl
- Je ½ TL Kreuzkümmel und Paprikapulver
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Quinoa nach Packungsanweisung garen und abkühlen lassen, mit einer Gabel auflockern. Restliche Salatzutaten waschen und klein schneiden. Kichererbsen gründlich abspülen und abtropfen lassen. Alles mit dem abgekühlten Quinoa mischen. Für das Dressing alle Zutaten zu einer cremigen Sauce verrühren und mit dem Salat vermengen.