

25 FETTVERBRENNENDE SNACKS



25 fettverbrennende Snacks

Inhaltsverzeichnis

Mango-Ingwer-Bällchen	3
Artischocken-Häppchen.....	4
Lachstartar	5
Bananen-Müsliriegel.....	6
Mandelschnitten.....	7
Kirsch-Schokolade-Müsliriegel.....	8
Spinat-Muffins	9
Rosenkohlchips	10
Bananen-Joghurt-Häppchen.....	11
Süßkartoffel-Pommes	12
Gebratene Tomaten	13
Fenchel-Orangen-Salat	14
Papaya-Carpaccio	15
Fruchtiger Hüttenkäse	16
Quark-Leckerei.....	17
Knusprige Cracker	18
Nuss-Snack.....	19
Tofu-Happen	20
Leckerer Staudensellerie	21
Bärlauch-Segelboot.....	22
Apfel-Halloumi-Scheiben	23
Käse-Cookies.....	24
Kokos-Zimt-Bällchen	25
Frischkäsebällchen.....	26
Brokkoli-Kugeln.....	27

Mango-Ingwer-Bällchen

Zutaten für 18 Bällchen:

- 100 g getrocknete Mango
- 50 g Ingwer
- 75 g Cashewnüsse
- 1 Prise Zimt
- Kokosraspel
- Limetten-Abrieb



Zubereitung:

Nüsse in einem Mixer grob mahlen.

Ingwer, Mango, Zimt und Limettenabrieb dazugeben. Alles mixen, bis eine homogene und klebrige Masse entsteht – bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen.

Die Masse zu Kugeln formen und diese anschließend in den Kokosraspeln wälzen.

In einem Schraubglas können die Bällchen im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Artischocken-Häppchen

Zutaten für 4 Portionen:

- 100 g Halbfettquark
- 1 EL Olivenöl
- 20 g Rucola
- ½ Zitrone
- ½ TL BBQ-Würzmischung
- 1 Glas eingelegte Artischocken
- 50 g Crackers
- Meersalz



Zubereitung:

Olivenöl und Quark vermischen.

Rucola waschen, trockenschütteln und hacken. Anschließend zur Quarkmasse geben.

Zitrone heiß abwaschen und die Schale abreiben. Anschließend die Zitrone auspressen.

Quarkmasse mit Gewürzen abschmecken.

Artischocken abtropfen lassen.

Auf die Crackers die Quarkmasse verteilen und mit Artischocken belegen.

Ein wenig Zitronensaft auf die Häppchen träufeln und mit Rucola garnieren.

Lachstartar

Zutaten für 4 Portionen:

- 400 g frisches Lachsfilet
- ½ rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL frischer Ingwer
- 1 kleine rote, getrocknete Chilischote
- 1 TL Fenchelsamen
- 1 TL Koriander
- ½ TL Cayennepfeffer
- 2 EL Zitronensaft
- Etwas Zitronenschale
- 2 EL Fischsauce
- 3 EL Sesamöl



Zubereitung:

Zwiebel schälen, halbieren und würfeln.

Knoblauch schälen und fein hacken.

Chili entkernen und fein hacken.

Ingwer schälen und fein reiben.

Pfeffer, Fenchel und Koriander fein mörsern.

Gewürze in eine kleine Schüssel geben und mit Zitronensaft und Fischsauce, Zitronenabrieb, Knoblauch, Ingwer und Chili gründlich verrühren – anschließend 5 Minuten ziehen lassen.

Lachsfilet waschen und in kleine Würfel schneiden – mit den gewürfelten Zwiebeln vermischen.

Gewürzmischung mit Sesamöl kräftig aufschlagen und über die Lachs-Zwiebel-Mischung geben. Alles gründlich vermengen und für mindestens 1 Stunde kaltstellen.

Anschließend das Lachstartar auf Tellern anrichten und servieren.

Bananen-Müsliriegel

Zutaten für 12 Riegel:

- 350 g zarte Haferflocken
- 125 g getrocknete Bananen
- 50 g Macadamianüsse
- 50 g ungesalzene Erdnüsse
- 150 g Honig
- 50 g Erdnussbutter
- ½ Zentimeter frisch gehackter Ingwer
- Eine Prise Meersalz



Zubereitung:

Den Backofen zunächst auf 150 Grad Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Macadamianüsse und Erdnüsse hacken. Anschließend Haferflocken, getrocknete Bananen und Salz zusammen mit den Nüssen in einer Schüssel vermengen.

In einem Topf Erdnussbutter, Honig und Ingwer erwärmen. Alles so lange miteinander vermischen, bis eine homogene Masse entsteht. Die trockenen Zutaten hinzufügen und alles noch einmal gut umrühren.

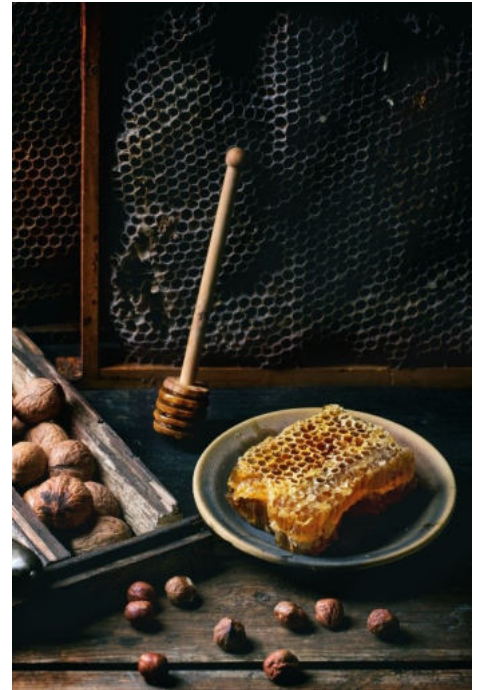
Die Masse anschließend auf ein Backblech geben und so verstreichen, dass es gleichmäßig dick ist. Das Backblech für 35 Minuten in den Ofen schieben und die Müsliriegel backen lassen.

Nach dem Abkühlen die Müsliriegel in die gewünschte Größe schneiden.

Mandelschnitten

Zutaten für 12 Stück:

- 300 g gehackte Haselnüsse
- 75 g Mandelbutter
- 3 Eier
- 6 EL Butter
- 100 ml Honig
- 2 EL Leinsamen
- 2 TL Vanilleextrakt
- Meersalz
- Etwas Backpulver



Zubereitung:

Zunächst den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen und eine kleine Backform mit Butter einfetten.

In einer Pfanne nun die Butter erhitzen und darin die Haselnüsse anbraten. Anschließend die Nüsse in eine Schüssel geben und Mandelbutter, Honig, Leinsamen, Vanilleextrakt, Backpulver und Salz hinzufügen. Alles umrühren, bis eine homogene Masse entsteht.

Einzeln die Eier unter die Masse geben und dabei ständig rühren.

Die Masse anschließend in die Backform geben und für 20 Minuten im Backofen backen lassen. Den Teig abkühlen lassen und dann die einzelnen Schnitten schneiden.

Kirsch-Schokolade-Müsliriegel

Zutaten für 12 Riegel:

- 350 g zarte Haferflocken
- 125 g getrocknete Kirschen
- 40 g gehackte Mandeln
- 40 g Schokoladenchips
- 40 g geraspelte Kokosnuss
- 150 g Honig
- 50 g Mandelbutter
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 Prise Meersalz



Zubereitung:

Den Backofen zunächst auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Haferflocken, Kirschen, Mandeln, Schokoladenchips, Kokosnuss und Salz in einer Schüssel miteinander vermischen.

In einem Topf Mandelbutter, Honig und Vanilleextrakt erwärmen. So lange rühren, bis eine homogene Masse entsteht. Anschließend die trockenen Zutaten hinzufügen und alles noch einmal kräftig umrühren.

Die Masse auf das Backblech geben und so verstreichen das alles gleichmäßig dick ist.

Das Backblech für 35 Minuten in den Backofen schieben und die Müsliriegel backen lassen.

Nach dem Abkühlen die Riegel auf die gewünschte Größe schneiden.

Spinat-Muffins

Zutaten für 4 Portionen:

- 350 g Spinat
- 50 g körniger Frischkäse
- 50 g Hartkäse
- 2 Eier
- 1 gehackte Knoblauchzehe
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Den Spinat waschen, trockenschütteln und in einer Küchenmaschine zerkleinern. Anschließend den Spinat in eine Schüssel geben und den körnigen Frischkäse, Knoblauch, Salz und Pfeffer hinzufügen. Die Eier in die Masse schlagen und den Hartkäse hineinreiben.

Eine Muffinform einfetten und die Masse hineingeben.

Die Muffins anschließend für 20 Minuten backen und im Anschluss daran die Muffins aus der Form lösen. Die Muffins können sofort gegessen oder für einige Tage im Kühlschrank gelagert werden.

Rosenkohlchips

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Netz Rosenkohl
- Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Zubereitung:

Zuerst den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Den Rosenkohl waschen und die äußeren Blätter entfernen.

Nun den Rosenkohl in eine Schüssel geben und etwas Olivenöl hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Hand das Öl und die Gewürze in den Rosenkohl einmassieren.

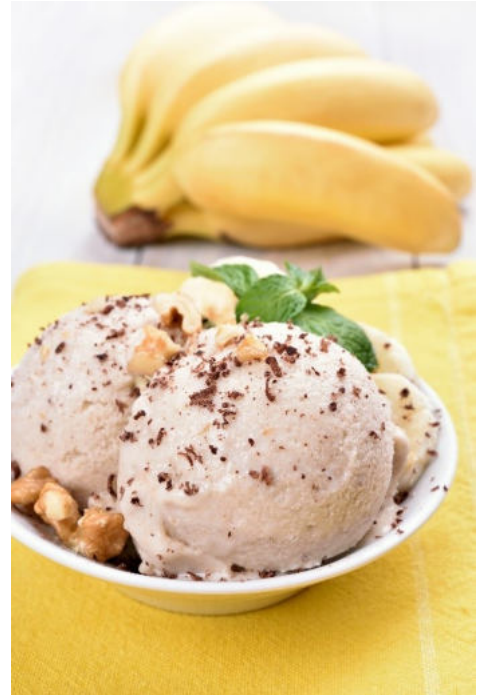
Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Rosenkohl darauf verteilen. Anschließend für 10 Minuten im Backofen backen.

Den Rosenkohl abkühlen lassen und anschließend genießen.

Bananen-Joghurt-Häppchen

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Banane
- 1 Handvoll Himbeeren
- 200 g griechischer Joghurt
- 10 g Honig
- 1 Handvoll getrocknete Bananen
- 1 Handvoll Pfefferminzblätter



Zubereitung:

Die Banane schälen und mit Hilfe einer Gabel zerdrücken.

Die Himbeeren waschen und ebenfalls mit einer Gabel zerdrücken.

Banane und Himbeeren mit den Joghurt vermischen und etwas Honig hinzufügen.

Pfefferminzblätter waschen und grob hacken, anschließend ebenfalls zu Joghurt Mischung geben.

Die Joghurtmasse in eine Muffinform geben.

Die einzelnen Joghurt-Muffins mit den getrockneten Bananen garnieren.

Anschließend die Muffins für 2 Stunden in das Gefrierfach stellen. Sofern die Muffins gefroren sind, können sie verzehrt werden.

Süßkartoffel-Pommes

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Süßkartoffeln
- Cayennepfeffer
- Paprikapulver
- Knoblauchpulver
- Olivenöl
- Meersalz



Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Die Süßkartoffeln schälen, waschen und anschließend in etwa ein Zentimeter dicke Pommes schneiden. Diese in eine Schüssel geben und zusammen mit den Gewürzen und dem Öl gut vermischen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Pommes darauf verteilen. Für etwa 35 Minuten im Backofen backen und anschließend direkt servieren.

Gebratene Tomaten

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 EL Kräuter der Provence
- 2 Knoblauchzehen
- 2 große Tomaten
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 3 EL Olivenöl



Zubereitung:

Den Knoblauch schälen und zerdrücken.

Tomaten waschen, halbieren, vom grün befreien und mit der Schnittfläche nach unten in eine Pfanne legen.

Knoblauch dazugeben und mit Pfeffer und Salz würzen. Anschließend die Kräuter darüber streuen.

Das Olivenöl darüber träufeln und unter Wenden die Tomaten 5 Minuten lang garen.

Fenchel-Orangen-Salat

Zutaten für 2 Portionen:

- ½ große Fenchelknolle
- ½ rote Zwiebel
- ½ kleine Orangen
- 1 Zitrone
- 50 g Fenchelsalami
- ½ TL Ahornsirup
- ½ TL Senf
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 ½ EL Olivenöl



Zubereitung:

Fenchel putzen, waschen, trocknen und mit einem Gemüsehobel in dünne Scheiben schneiden.

Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.

Orange heiß abwaschen, trocknen und aus der Hälfte der Schale orangenabrieb herstellen. Anschließend die orange halbieren und auspressen. Vom Saft 2 EL abmessen. Zitrone ebenfalls halbieren und auspressen und 1 EL Saft abmessen.

Fenchel zusammen mit den Zwiebelwürfeln und den Salamischeiben auf einem Teller anrichten.

Orangensaft, Zitronensaft, Ahornsirup, Senf, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Das Olivenöl zum Schluss unterschlagen. Das Dressing über den Salat geben und für 10 Minuten ziehen lassen.

Papaya-Carpaccio

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Papaya
- ½ Limette
- Minze
- Cashewkerne

Zubereitung:

Papaya längs durchschneiden und mit einem Löffel entkernen.

Die Hälften dünn schälen und das Fruchtfleisch in etwa ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden.

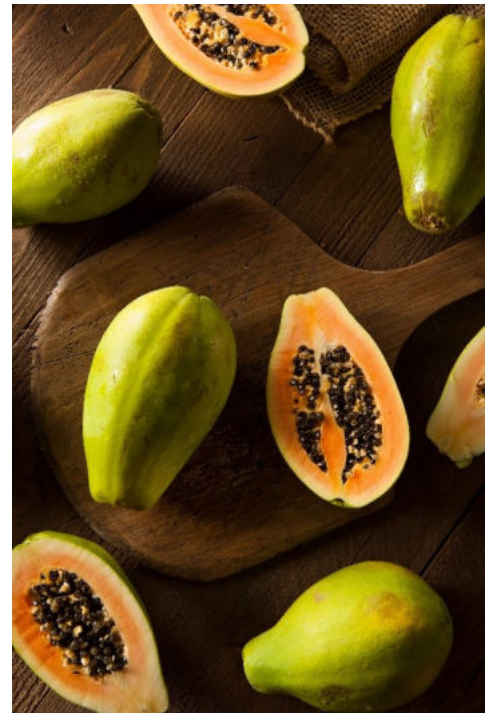
Limette heiß abwaschen und trocknen. Die Schale mit einem Sparschäler sehr dünn abziehen und in sehr feine Streifen schneiden. Die Hälfte der Limettenstreifen fein hacken.

Anschließend die Limette halbieren und auspressen und 2 TL Saft über die Papayastreifen träufeln.

Minze waschen, trockenschütteln und einige Blätter beiseitelegen. Die restliche Minze hacken und zusammen mit den gehackten Limettenstreifen und 1 TL Wasser in einen Mörser geben und zu einer fein Paste zerreiben.

Cashewkerne hacken und unter die Paste rühren.

Papaya auf einem Teller anrichten, Pesto darüber geben und mit Minze sowie Limettenstreifen garnieren.



Fruchtiger Hüttenkäse

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Eier
- 1 Grapefruit
- 300 g Hüttenkäse
- 2 Vollkornbrötchen



Zubereitung:

Die Eier hart kochen.

Die Grapefruit schälen und anschließend das Fruchtfleisch filetieren.

Hüttenkäse in eine Schüssel geben und die Fruchtfilets unterheben.

Eier abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden.

Die Brötchen anschließend mit dem Hüttenkäse und dem Ei belegen.

Quark-Leckerei

Zutaten für 2 Portionen:

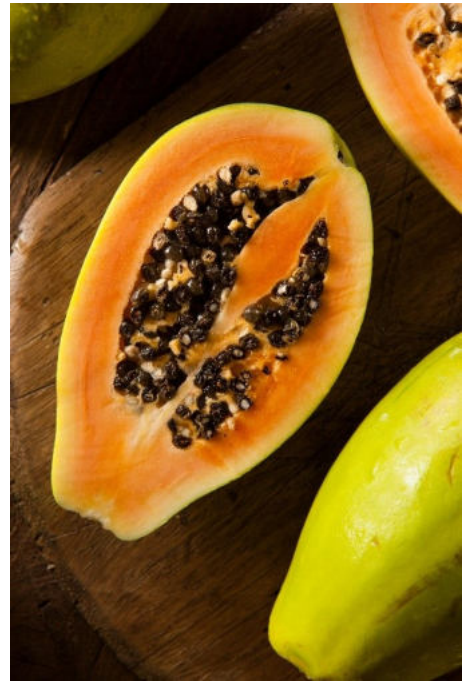
- 1 Papaya
- 200 g fettarmer Naturjoghurt
- 1 TL Leinsamen
- 300 g Magerquark
- Minze

Zubereitung:

Papaya von Schale und Kernen befreien und anschließend in mundgerechte Stücke schneiden.

Joghurt und Quark miteinander verrühren und die Leinsamen hinzufügen. Die Papayastücke vorsichtig unterheben.

Den Quark in Schälchen füllen, mit Minze garnieren und direkt servieren.



Knusprige Cracker

Zutaten für 24 Cracker:

- 100 g gerösteter Sesam
- 200 g Mandeln
- 150 g Sonnenblumenkerne
- 150 g Kürbiskern
- 4 Eier
- Meersalz

Zubereitung:

Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Die Mandeln hacken.

Die Eier trennen und in ein hohes Gefäß das Eiweiß geben und mit einem Mixer schaumig schlagen. Meersalz hinzufügen und noch einmal gut verrühren. Anschließend Sesam, gehackte Mandeln, Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne dazugeben und alles gut miteinander vermischen.

Mithilfe von 2 EL die Masse auf das Backblech geben und etwas plattdrücken.

Die Cracker im Backofen für 25 Minuten goldbraun backen.



Nuss-Snack

Zutaten für 2 Portionen:

- 20 g Butter
- 2 EL Lindenblütenhonig
- 100 g Macadamianüsse
- 100 g Mandeln
- 100 g Cashewkerne
- Meersalz
- Cayennepfeffer



Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Butter und Lindenblütenhonig in einem Topf schmelzen lassen. Pfeffer, Salz, Macadamianüsse, Mandeln und Cashewkerne hinzufügen - alles gut verrühren.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Nussmischung darauf verteilen. Im Backofen für 10 Minuten goldbraun rösten. Nussmischung aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Anschließend die Mischung in eine Schüssel geben und genießen.

Tofu-Happen

Zutaten für 2 Portionen:

- 200 g geräucherter Tofu
- 2 Tomaten
- ½ Bund Rucola
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 EL Haselnuskerne
- 1 EL Haselnussmus
- 2 TL Nussöl
- 2 TL scharfer Senf
- 1 Limette
- 1 EL Sojasauce
- 2 Scheiben Vollkorntoast



Zubereitung:

Tomaten waschen und das Grün entfernen.

Tomaten und Tofu in dünne Scheiben schneiden.

Rucola auslesen, waschen und trockenschleudern.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

Haselnüsse grob hacken.

Limette halbieren und auspressen.

In einer Schüssel Nussmus, Öl, Limettensaft und Sojasoße zu einer cremigen Masse verrühren.

Toastscheiben rösten und mit Nussmus bestreichen. Anschließend Rucola, Tofu und Tomaten gleichmäßig auf den Broten verteilen.

Die Brote auf Teller platzieren und großzügig mit Frühlingszwiebeln und den gehackten Haselnüssen garnieren.

Leckerer Staudensellerie

Zutaten für 2 Portionen:

- 8 Stangensellerie
- 100 ml Gemüsebrühe
- 100 g Käse
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Butter zum Einfetten
- Petersilie nach Belieben



Zubereitung:

Sellerie von der Knolle abbrechen und die Enden abschneiden. Anschließend gut waschen und putzen.

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und die Gemüsebrühe dazugeben. Aufkochen lassen und dann den Sellerie darin ziehen lassen. Die Stangen anschließend herausnehmen und abtropfen lassen.

Eine Auflaufform einfetten und den Sellerie hineingeben. Mit Meersalz, Paprika und Pfeffer würzen. Käse darüber verteilen und im Backofen für 10 Minuten backen.

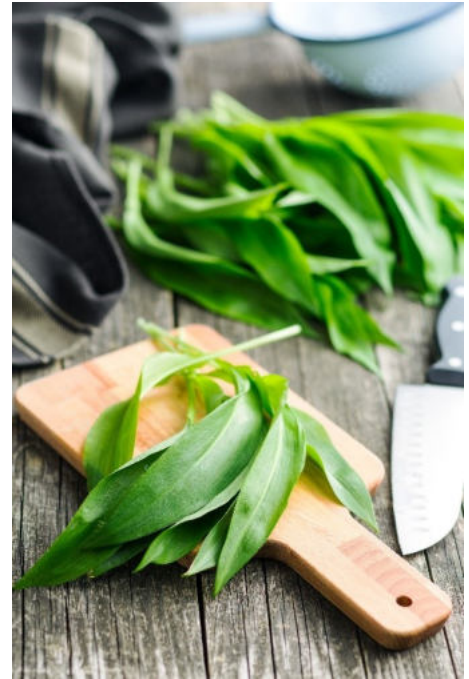
Petersilie waschen, trockenschütteln und hacken.

Nach der Backzeit Sellerie aus dem Ofen nehmen und mit der Petersilie bestreuen.

Bärlauch-Segelboot

Zutaten für 2 Portionen:

- ½ Bund Bärlauch und einige Bärlauchknospen
- 1 rote Paprika
- 100 g Frischkäse
- ½ Zwiebel
- ½ TL Brennessel
- ½ EL fein gehackte Petersilie
- Meersalz
- 2 Salzstangen



Zubereitung:

Paprika waschen, halbieren und die Kerne sowie den Stielansatz entfernen.

Petersilie waschen, trockenschütteln und hacken.

Bärlauch waschen und sehr fein hacken - die Brennesselsamen fein mahlen.

Bärlauch, Brennesselsamen, Petersilie und Frischkäse in einer Schüssel miteinander vermischen und mit Meersalz abschmecken.

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Paprikahälften mit dem Frischkäse befüllen und für 15 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.

Die fertigen Schiffchen anschließend mit Bärlauchknospen garnieren. Zwei Salzstangen nehmen und zwei Bärlauchblätter in Form eines Segels darauf stecken. Die Segel vor dem Servieren auf den Booten platzieren.

Apfel-Halloumi-Scheiben

Zutaten für 2 Portionen:

- 6 Halloumi-Scheiben
- Eine Prise Zimt
- ein grüner entkernter Apfel, der in 5 Millimeter dicke Scheiben geschnitten ist



Zubereitung:

Den geschnittenen Apfel und Halloumi in eine heißen Pfanne legen. Alles so lange erhitzen, bis eine Karamellfarbe angenommen wird.

Abschließend mit Zimt würzen und den Snack heiß servieren.

Käse-Cookies

Zutaten für 16 Cookies:

- 225 g geriebener Cheddar
- 3 Eier
- 1 Handvoll gewürfelte Cherrytomaten
- 1 Prise Meersalz
- 50 g Mandelmehl
- Paprikapulver
- 50 g gesiebt Kokosmehl
- 60 g geschmolzene Butter
- Frischer Basilikum



Zubereitung:

In einer Schüssel Eier, Mandelmehl, Butter, Käse, Paprikapulver und Salz miteinander gut vermengen.

Das Kokosmehl hinzufügen und alles zu einem Teig verkneten.

Aus dem Teig Bälle formen und diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.

Die Bälle ein wenig andrücken, bis die gewünschte Keksgröße erreicht ist.

Die Kekse dann bei 200 Grad Ober-/Unterhitze für 15 Minuten backen.

Tomaten und Basilikum waschen und zusammen mit den Cookies servieren.

Kokos-Zimt-Bällchen

Zutaten für 6 Bällchen:

- 20 g gehackte Haselnüsse
- 1 Prise Zimt
- 70 g Kokosöl
- 20 g Kokosraspel
- 80 g Kichererbsenmehl
- 1 Msp. gemahlene Vanille



Zubereitung:

Kokosöl in einem Topf erhitzen und nach und nach das Kichererbsenmehl hinzufügen - alles für ca. 3 Minuten anrösten.

Anschließend nach und nach die restlichen Zutaten hinzufügen und alles gut miteinander vermengen.

Den Topf vom Herd nehmen und die Kokosmasse abkühlen lassen. Bei Bedarf noch mit Zimt würzen.

Aus der Masse kleine Kugeln formen. Diese können direkt verzehrt oder für ca. 14 Tage im Kühlschrank gelagert werden.

Frischkäsebällchen

Zutaten für 2 Portionen:

- 50 g Wasabi-Erdnüsse
- 100 g Frischkäse
- 1 EL schwarzer Sesam
- 1 EL weißer Sesam



Zubereitung:

Erdnüsse klein hacken.

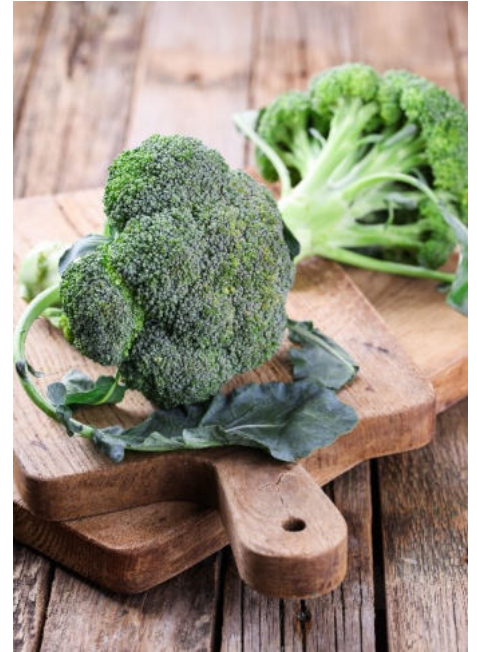
Frischkäse zu Bällchen formen.

Anschließend die Bällchen in den Erdnüssen sowie in dem weißen und schwarzem Sesam wälzen.

Brokkoli-Kugeln

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 kg Brokkoli
- 1 große Tasse Haferflocken
- 1 EL Öl
- 1 TL Meersalz
- 200 g geriebener Käse



Zubereitung:

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Brokkoli waschen und in einzelne Röschen zerkleinern.

Brokkoli anschließend in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Abgedeckt den Brokkoli für ca. 4 Minuten köcheln lassen und dann abgießen.

Brokkoli in eine Schüssel geben und mit einem Pürierstab zerkleinern.

Haferflocken, Öl, Käse und Salz dazugeben und alles gut vermengen.

Aus der Masse Kugeln formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Die Kugeln für 20 Minuten im Backofen backen lassen.