
Inhaltsverzeichnis

Käse-Chips	3	Käse-Obst-Spieße	14
Roastbeefröllchen	4	Hummus-Knabbermix	15
Schoko-Softkekse	5	Käsefrikadellen	16
Blaubeer-Kokos Smoothie	6	Himbeer-Kefir Smoothie	17
Gurken-Frischkäse Twister	7	Schoko-Walnuss-Riegel	18
Kokosschnitten	8	Grünkohlchips	19
Haselnuss-Schokoberge	9	Mandel-Konfekt	20
Gefüllte Eier	10	Körniger Frischkäse mit Beeren	21
Muntermacher-Smoothie	11	Blaubeer-Bällchen	22
Pizza im Becher	12	Energiespender-Kakao	23
Selbstgemachte Nussschokolade	13	Avocado-Schinken-Happen	24

Inhaltsverzeichnis

Caprese-Spieße	25
Nougatcreme	26
Sellerie-Schiffchen	27
Tassen-Brownie	28
Erdnussbutter-Kugeln	29
Schwedische Lachs-Happen	30
12 Snacks ohne Vorbereitung	31

Zubereitungsdauer - 15 Min | Ergibt 2 Portionen

Käse-Chips

Zutaten

- 100 g geriebener Cheddar- oder Edamer-Käse
- Paprika oder Kräuter der Provence



Zubereitung

Den Ofen auf 200°C vorheizen. Den geriebenen Käse in kleinen Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Mit Paprika oder Kräutern bestreuen und etwa 8 Minuten backen, bis die Chips goldbraun sind. Kurz abkühlen lassen und Reste in einer luftdicht verschlossenen Dose in Backpapier eingewickelt aufbewahren.

Roastbeefröllchen

Zutaten

- 4 Scheiben Roastbeef oder Putenaufschnitt
- 1 Scheibe Käse
- Gurkenscheiben
- Papikastreifen
- Optional: Pfeffer, Kräuter



Zubereitung

Käse in 4 Streifen schneiden. Längs auf jeweils eine Scheibe Aufschnitt legen und mit Paprika und Gurke belegen. Optional mit Pfeffer und Kräutern bestreuen und aufrollen. Mit Zahnstochern feststecken, damit die Röllchen besser zusammenhalten.

Zubereitungsdauer - 15 Min (+Kühlzeit) | Ergibt 16 Kekse

Schoko-Softkekse

Zutaten

- 240 g Mandelmus oder Erdnussmus ohne Zucker
- 1 großes Ei
- 3-4 EL Birkenzucker oder Erythrit
- 2 EL Bitterschokolade (>75% Kakaoanteil)

Zubereitung

Den Ofen auf 175°C vorheizen. Schokolade fein hacken. Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Je 1-2 EL Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und mit einer Gabel andrücken. Mit dem restlichen Teig genauso verfahren und zwischen den Keksen etwas Platz lassen. Für 8 Minuten goldbraun backen (die Kekse sollen noch etwas weich sein) und abkühlen lassen.



Zubereitungsdauer - 5 Min | Für 1 Portion

Blaubeer-Kokos Smoothie

Zutaten

- 150 ml Vollmilch oder ungesüßte Mandelmilch
- 3 EL Kokosmilch (glattgerührt)
- 60 g Blaubeeren
- 1/2 TL Limettensaft
- 1/2 TL Vanillemark
- 1 TL Birkenzucker oder Erythrit



Zubereitung

Alle Zutaten in einen Standmixer geben und für 15-30 Sekunden zu einem cremigen Smoothie mixen. Eventuell mit etwas Wasser verdünnen. Für mehr Volumen und eine dickflüssigere Konsistenz können 3 Eiswürfel oder 1 Handvoll Crushed Ice mit in den Mixer gegeben werden.

Zubereitungsdauer - 10 Min | Ergibt 2 Portionen

Gurken-Frischkäse Twister

Zutaten

- 1 Salatgurke
- 1 EL geriebener Parmesan
- 100 g Frischkäse
- 1 EL Mascarpone
- Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence
- 2 getrocknete Tomaten in Öl (optional)



Zubereitung

Die Gurken längs in 6-8 gleichmäßig dünne Scheiben schneiden und auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Parmesan mit Frischkäse, Mascarpone und Gewürzen glattrühren und auf den Gurkenscheiben verteilen. Tomaten abtropfen, hacken und auf je einem Gurkenende verteilen. Von diesem Ende her die Gurkenscheiben aufrollen.

Zubereitungsdauer - 15 Min | Ergibt 8 Portionen

Kokosschnitten

Zutaten

- 90 g ungesüßtes Kokosmus (nicht Kokosmilch!)
- 2 EL Apfelmark
- 1/2 TL geriebene Orangenschale
- 90 g Kokosraspeln
- 1 EL Birkenzucker oder Erythrit

Zubereitung

Den Ofen auf 175°C vorheizen. Kokosmus in einem Topf schmelzen und mit den übrigen Zutaten verrühren. In 8 Portionen auf eine Silikon-Riegelbackform oder 8 Silikon-Muffinformen aufteilen. Für 10 Minuten backen, dann abkühlen und im Tiefkühlfach aushärten lassen.



Haselnuss-Schokoberge

Zutaten

- 125 g ganze Haselnüsse (mit/ohne Schale)
- 50 g Haselnussmus ohne Zucker
- 1 EL Birkenzucker oder Erythrit
- 50 g Bitterschokolade (>75% Kakaoanteil)



Zubereitung

Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rundherum rösten und kurz abkühlen lassen. Nach Bedarf die Schale der Nüsse abstreifen. Währenddessen die Schokolade im Wasserbad schmelzen und das Nussmus und Süßungsmittel unterrühren. Die abgekühlten Haselnüsse in die Schokomasse geben und mischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech mit einem Teelöffel kleine Häufchen aus 3-4 Nüssen und Schokolade setzen und abkühlen lassen.

Zubereitungsdauer - 10 Min | Ergibt 3 Portionen

Gefüllte Eier

Zutaten

- 6 gekochte Eier
- 1 TL rote Currypaste
- 100 g Frischkäse (Vollfettstufe)
- Salz, Paprika
- 1 TL Mohn



Zubereitung

Falls ungekochte Eier verwendet werden: Die Eier für 8 Minuten kochen, kalt abschrecken und pellen. Eier halbieren und das Eigelb mit Currypaste, Frischkäse und Gewürzen glattrühren. Currycreme in die Eiweiß-Hälften füllen und mit Mohn und Paprika bestreuen.

Zubereitungsdauer - 5 Min | Ergibt 1 Portion

Muntermacher-Smoothie

Zutaten

- 1/2 Avocado
- 200 ml ungesüßte Mandelmilch
- 3 EL Kokosmilch
- 1 TL Birkenzucker oder Erythrit zum Süßen
- 5 Minzblätter
- 2 Korianderzweige
- 1 Spritzer Limettensaft
- 1/4 TL Vanillemark

Zubereitung

Alle Zutaten in einen Standmixer geben und 15-30 Sekunden zu einem cremigen Smoothie mixen. Eventuell mit etwas Wasser verdünnen. Für mehr Volumen und eine dickflüssigere Konsistenz können 3 Eiswürfel oder 1 Handvoll Crushed Ice mit in den Mixer gegeben werden.

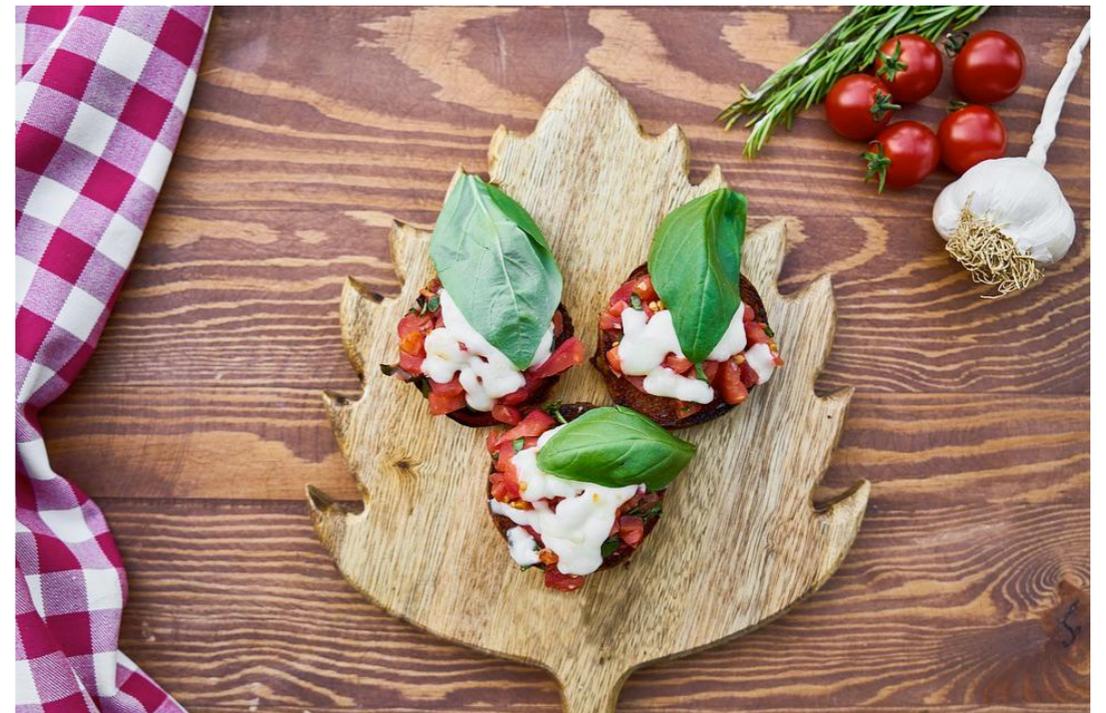


Zubereitungsdauer - 5 Min | Ergibt 1 Portion

Pizza im Becher

Zutaten

- 1 EL Butter
- 1 Eigelb
- 25 g Mandelmehl
- 1/2 TL Backpulver
- Salz, Knoblauch, Italienische Kräuter
- 2 EL ungesüßte Mandelmilch
- 2 EL geriebener Mozzarella
- 1 Scheibe Kochschinken, gewürfelt



Zubereitung

Butter in einem großen Becher oder in einer Müllschale in der Mikrowelle schmelzen. Die übrigen Zutaten bis auf den Mozzarella unterrühren, so dass ein glatter Teig entsteht. 1 EL Mozzarella unter den Teig mischen, den Rest darüber verteilen. Auf höchster Stufe 1,5-2 Minuten in die Mikrowelle geben, bis der Käse geschmolzen ist.

Selbstgemachte Nussschokolade

Zutaten

- 100 g Kakaobutter
- 100 g Bitterschokolade (>75% Kakaoanteil)
- 1-2 EL Birken- oder Kokosblütenzucker
- 75 ml Sahne
- 1 EL gehackte Walnüsse
- 1 EL gehackte Mandeln



Zubereitung

Die Nüsse in einer Schüssel mischen. Kakaobutter und Bitterschokolade über dem Wasserbad schmelzen, dann Süßungsmittel unterrühren, bis keine Kristalle mehr vorhanden sind. Die Sahne unterrühren, bis eine dicke Creme entsteht. Zum Schluss die Nüsse untermischen. In eine Silikon-Schokoladenform oder eine Silikon-Eiswürfelform geben und mit einem Messer glattstreichen. Für mindestens 3 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen, dann die einzelnen Stücke (oder Würfel) herauslösen und im Kühlschrank aufbewahren.

Zubereitungsdauer - 10 Min | Ergibt 2 Portionen

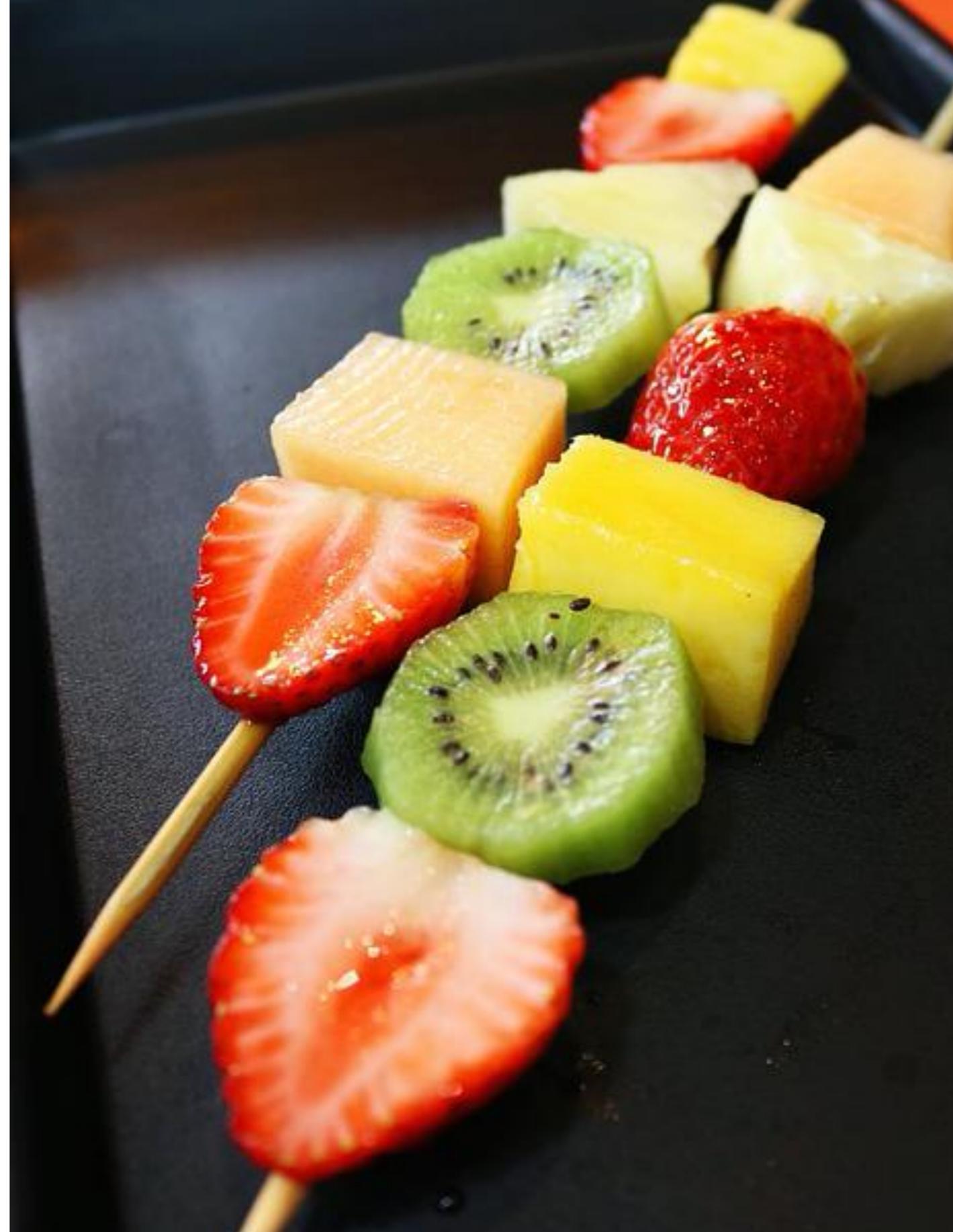
Käse-Obst-Spieße

Zutaten

- 10 Erdbeeren
- 100 g Melonenwürfel, z.B. Galia und Cantaloupe
- 1 Kiwi
- 80 g Käse am Stück, z.B. Edamer
- 10 Holzspieße

Zubereitung

Das Obst vorbereiten: Waschen, Kiwi schälen und in Scheiben schneiden, Erdbeeren halbieren. Melone ggf. in Würfel schneiden. Den Käse würfeln. Obst und Käse abwechselnd auf die Holzspieße stecken.



Hummus-Knabbermix

Zutaten

- 500 g gemischtes Gemüse, z.B. Karotten, Gurke, Paprika, Sellerie, Kohlrabi
- 1 Dose Kichererbsen (400 g)
- 2 EL Sesammus (Tahin)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL Olivenöl
- Salz, Paprikapulver



Zubereitung

Kichererbsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Mit Sesammus, Zitronensaft, Knoblauch, Öl und Gewürzen cremig pürieren und in eine Schale füllen. Gemüse waschen, putzen und in Streifen oder Stücke schneiden. Dazu gibt es den Hummus-Dip.

Zubereitungsdauer - 10 Min | Ergibt 6 Portionen

Käsefrikadellen

Zutaten

- 500 g Rinder- oder Putenhack
- 100 g Mozzarella
- 2 EL Parmesan
- Salz, Pfeffer, Paprika, Knoblauch (optional)



Zubereitung

Den Mozzarella fein hacken (oder direkt Mini-Mozzarellakugeln verwenden). Alle übrigen Zutaten in einer Schüssel zu einem homogenen Teig mischen und den Mozzarella vorsichtig untermischen. Aus der Masse kleine Frikadellen formen und diese ohne Fettzugabe in einer Pfanne rundherum braten. Die Käsefrikadellen können warm oder kalt gegessen werden.

Zubereitungsdauer - 5 Min | Ergibt 1 Portion

Himbeer-Kefir Smoothie

Zutaten

- 200 ml Kefir
- 3 EL Sahne
- 75 g gefrorene Himbeeren
- 1-2 TL Birkenzucker oder Erythrit
- 1/2 TL Vanillemark

Zubereitung

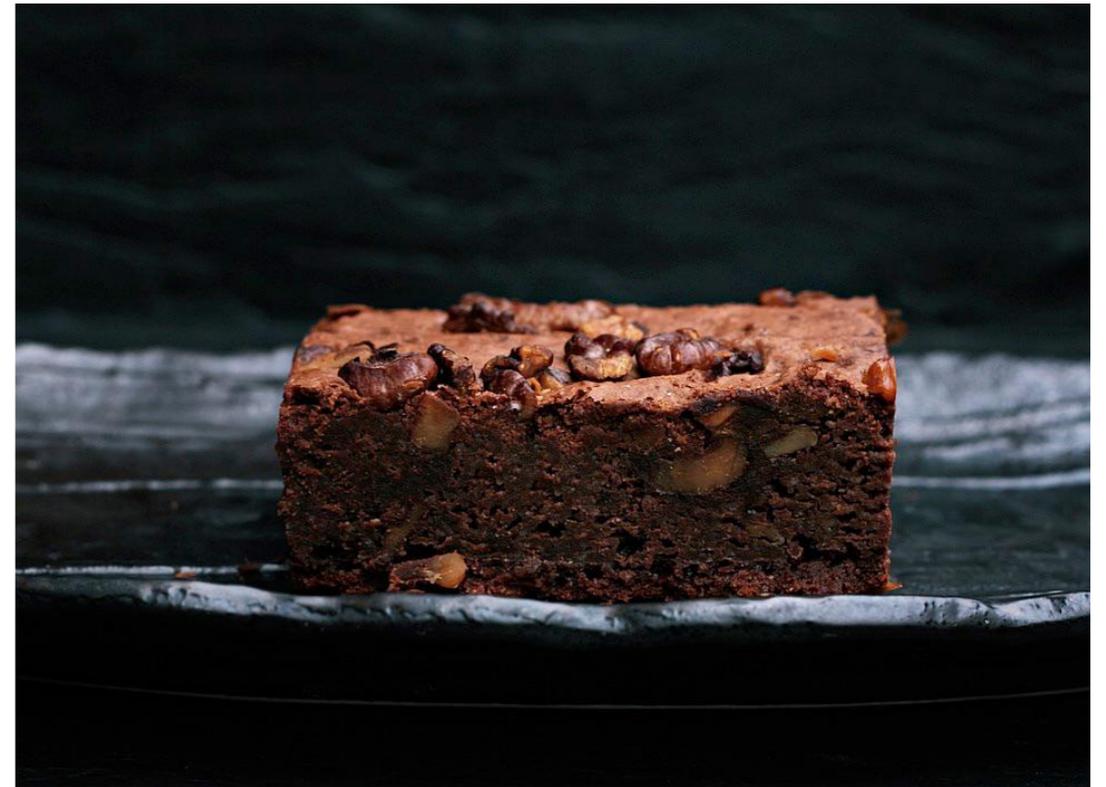
Alle Zutaten in einen Standmixer geben und 15-30 Sekunden zu einem cremigen Smoothie mixen. Eventuell mit etwas Wasser verdünnen. Für mehr Volumen und eine dickflüssigere Konsistenz können 3 Eiswürfel oder 1 Handvoll Crushed Ice mit in den Mixer gegeben werden.



Schoko-Walnuss-Riegel

Zutaten

- 2 EL Erdnussmehl
- 1 EL Birkenzucker oder Erythrit
- 1 TL Backkakao
- 10 g Bitterschokolade (>75% Kakaoanteil)
- 1/2 TL Zimt
- 1 EL Kokosöl, geschmolzen
- 1 TL Wasser
- 1 EL gehackte Walnüsse



Zubereitung

Die Schokolade fein hacken und mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren. Wenn der Teig zu krümelig ist, etwas Wasser hinzugeben. Aus dem Teig einen Riegel formen und am Besten in Klarsichtfolie gewickelt im Kühlschrank aushärten lassen.

Grünkohlchips

Zutaten

- 100 g Grünkohl, gewaschen
- 2 TL Walnuss- oder Sesamöl
- Salz, Knoblauch, Paprika oder Kräuter



Zubereitung

Den Ofen auf 170°C vorheizen. Den Grünkohl mit Küchenpapier gut trocken tupfen, den Stiel entfernen und große Blätter in mundgerechte Stücke schneiden. In einer Schüssel mit Öl und Gewürzen mischen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und 10 Minuten im Ofen backen, bis sie knusprig sind.

Tipp: Mit etwas Barbecue-Gewürzmischung erhalten Sie leckere Barbecue-Chips.

Mandel-Konfekt

Zutaten

- 25 g Backkakao
- 60 g Kokosöl
- 1 EL Birkenzucker oder Erythrit
- 60 g Mandelmus ohne Zucker

Zubereitung

10 Mini-Muffinformen oder 5 normalgroße Muffinformen aus Silikon bereitlegen. Alternativ Muffinformen einfetten. Kokosöl in der Mikrowelle schmelzen. Kakao und Süßungsmittel unter das geschmolzene Öl rühren. Den Boden und die Seiten der Muffinformen zügig mit der Hälfte der Schokolade bedecken. Für 2-3 Minuten ins Eisfach stellen, bis die Schokolade fest ist. Dann das Mandelmus auf die Formen aufteilen, mit der restlichen Schokolade bedecken und erneut einfrieren. Das Konfekt sollte im Tiefkühlfach aufbewahrt werden.



Zubereitungsdauer - 5 Min | Ergibt 1 Portion

Körniger Frischkäse mit Beeren

Zutaten

- 125 g körniger Frischkäse
- 1/2 TL Zimt
- 1 EL Kokosmilch oder Sahne
- 1 TL Birkenzucker oder Erythrit
- 1 Handvoll Beeren
- 1 TL Kokosraspeln



Zubereitung

Frischkäse mit Zimt, Kokosmilch oder Sahne und Süßungsmitteln verrühren. Beeren waschen und mit den Kokosraspeln über der Frischkäsecreme verteilen.

Blaubeer-Bällchen

Zutaten

- 120 g ungesüßtes Kokosmus (nicht Kokosmilch!)
- 120 g Kokosöl
- 50 g Blaubeeren
- 2 EL Birkenzucker oder Erythrit
- 1/2 TL Limettensaft
- Etwas Vanillemark

Zubereitung

Kokosmus mit Kokosöl in einem Topf schmelzen und kurz abkühlen lassen. Alle Zutaten in einem Standmixer oder einer Küchenmaschine zu einem glatten Teig mixen (Achtung: Wenn die Kokosmasse noch zu heiß ist, trennt sich die Mischung). In eine mit Backpapier ausgelegte Form geben und im Kühlschrank fest werden lassen. Entweder zu Bällchen formen oder in Würfel schneiden. Restliche Bällchen im Kühlschrank lagern.



Energiespender-Kakao

Zutaten

- 200 ml ungesüßte Mandelmilch
- 2 EL Kokosmilch (glattgerührt)
- 1 EL geschmolzenes Kokosöl oder weiche Butter
- 1 EL Kakaopulver
- Eine Prise Salz
- 1/2 TL Mandel- oder Erdnussmus
- 1-2 TL Birkenzucker oder Erythrit



Zubereitung

Die Mandelmilch kurz in der Mikrowelle oder in einem Topf erwärmen. Mit den übrigen Zutaten in einen Standmixer geben und 15-30 Sekunden zu einem cremigen Getränk mixen.

Zubereitungsdauer - 10 Min | Ergibt 1 Portion

Avocado-Schinken-Happen

Zutaten

- 3 Scheiben Parma- oder Serrano-Schinken
- 1/2 reife Avocado
- Basilikumblätter



Zubereitung

Die Avocado in 6 Würfel oder Scheiben schneiden. Die Schinkenstreifen halbieren und um die Avocado wickeln. Mit 1/2 Basilikumblatt belegen oder das Blatt direkt einrollen. Alternativ können die Happen auch mit Chiliflocken oder gemahlenem Pfeffer bestreut werden.

Caprese-Spieße

Zutaten

- 100 g bunte Cherrytomaten
- 100 g Mini-Mozzarellakugeln
- Frisches Basilikum
- Salz, Pfeffer
- Optional: Je 1 TL Olivenöl und Balsamicoessig



Zubereitung

Tomaten, Mini-Mozzarellakugeln und Basilikumblätter abwechselnd auf die Spieße stecken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Optional mit etwas Öl und Essig beträufeln oder dazu etwas selbstgemachtes Pesto (1 Handvoll Basilikumblätter, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Pinienkerne, 30 ml Olivenöl, 1 EL Parmesan, Pfeffer und ggf. etwas Wasser in einer Küchenmaschine pürieren) essen.

Zubereitungsdauer - 5 Min | Ergibt 2 Portionen

Nougatcreme

Zutaten

- 75 g Mascarpone
- 125 g griechischer Joghurt (Vollfettstufe)
- Vollmilch oder Mandelmilch
- 2 TL ungesüßtes Haselnussmus
- 1 TL Backkakao
- 2 TL Birkenzucker oder Erythrit

Zubereitung

Mascarpone mit dem griechischen Joghurt und etwas Milch glattrühren. Dann das ungesüßte Haselnussmus, den Kakao und Süßungsmittel unterrühren. Optional mit etwas geriebener Bitterschokolade bestreuen.



Sellerie-Schiffchen

Zutaten

- 175 g Frischkäse (Vollfettstufe)
- 3 EL saure Sahne
- 1 EL Schmand
- Salz, Chili, gemischte Kräuter, Knoblauch
- 9 Stangen Sellerie
- 60 g geriebener Cheddar-Käse



Zubereitung

Frischkäse mit saurer Sahne, Schmand und Gewürzen glattrühren. Sellerie waschen, trocken tupfen und halbieren. Mit der Frischkäse-Creme füllen und mit geriebenem Käse bestreuen.

Zubereitungsdauer - 5-15 Min | Ergibt 1 Portion

Tassen-Brownie

Zutaten

- 30 g Schoko-Proteinpulver mit natürlicher Süße
- 1 EL Kokosmehl
- 1 EL Birkenzucker oder Erythrit
- 1/2 TL Backpulver
- 1 EL Backkakao
- 4 EL Vollmilch oder ungesüßte Mandelmilch
- 1 kleines Ei

Zubereitung

Eine kleine Müslischale oder einen großen Becher mit Butter oder Kokosöl einfetten. Proteinpulver mit Kokosmehl, Süßungsmitteln, Backpulver und Backkakao in einer Schüssel mischen. Mit den restlichen Zutaten zu einem glatten Teig verrühren und in die gefettete Schale geben. Je nach gewünschter Konsistenz für 45 Sekunden-1,5 Minuten auf höchster Stufe in die Mikrowelle geben (Alternativ: 12 Minuten bei 175°C im Ofen backen).



Erdnussbutter-Kugeln

Zutaten

- 120 g Erdnussmus ohne Zucker
- 75 g Kokosraspeln
- 1 EL Chiasamen
- 2 EL Kürbiskerne
- 2 EL Birkenzucker oder Erythrit
- 25 g Vanile-Proteinpulver mit natürlicher Süße oder Erdnussmehl
- 25 g Erdnussmehl
- 1 TL Vanillemark
- 120 g Kokosöl, geschmolzen



Zubereitung

Kürbiskerne mit einem Messer fein hacken oder in einer Küchenmaschine zerkleinern. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen und zu einem glatten Teig verrühren. Eventuell etwas mehr Erdnussmehl/Proteinpulver hinzugeben, wenn der Teig zu flüssig ist. Mit den Händen aus dem Teig kleine Bällchen formen und am Besten im Kühlschrank fest werden lassen.

Zubereitungsdauer - 5 Min | Ergibt 1 Portion

Schwedische Lachs-Happen

Zutaten

- 3 Scheiben Räucherlachs
- 3 TL Schmand
- Ein paar Gurkenscheiben
- Zitrone
- Optional: Kapern, Zwiebelringe

Zubereitung

Räucherlachs mit Schmand bestreichen und mit Gurkenscheiben belegen. Etwas Zitronensaft darüberträufeln und optional mit Kapern und Zwiebelringen belegen.



12 Snacks ohne Vorbereitung

- Gekochte Eier
- Nüsse - Mandeln, Walnüsse, Cashewkerne etc.
- Scheibenkäse (Vollfettstufe)
- Beef Jerky
- Gemüsesticks
- 1/2 Avocado
- Kürbis- oder Sonnenblumenkerne
- 2-3 Stücke Bitterschokolade (>70% Kakaoanteil)
- Räucherforelle oder Räucherlachs
- Sellerie mit Erdnussmus
- Oliven
- Puten- oder Hähnchenaufschnitt, Roastbeef-Scheiben

Impressum

Copyright

Dieses Booklet ist urheberrechtlich geschützt. Das Herunterladen sowie die vorübergehende Speicherung dieses PDF-Dokuments zu privaten Zwecken ist zulässig. Der Ausdruck von Webseiten oder PDF-Dokumenten ist ausschließlich zu privaten und eigenen Informationszwecken erlaubt. Die Dokumente dürfen nicht an Dritte weitergegeben werden.

© 2019 Slimbody24 LLC