

Perfekte Snacks für den Arbeitsalltag

Gemüse- & Käsechips

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

400 g Gemüse z.B. Süßkartoffeln, Pastinake, Topinambur, Petersilienwurzel, Grünkohl

100 g Käse z.B. Gouda, Emmentaler, Edamer, Bergkäse

4 EL Rapsöl

Salz, Pfeffer, Muskat

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Bei Gemüsesorten wie Süßkartoffeln, Pastinake, Topinambur oder Petersilienwurzel erst schälen und dann in 1 mm dicke Scheiben mit einer Reibe reiben. Bei Sorten wie Grünkohl oder Wirsing den Strunk entfernen und dann in 3 cm breite Scheiben schneiden. Das Gemüse in eine Schüssel geben und mit dem Öl und den Gewürzen vermengen, dann auf dem Backpapier ausbreiten. Den Käse fein reiben und ebenfalls auf das Blech kleine Haufen aus Käse zusammenlegen. Das Blech in den Ofen geben. Die Gemüsechips aus Wirsing oder Grünkohl sind bereits nach 2 Minuten fertig, andere Gemüsesorten nach ca. 5-10 Minuten. Käsechips benötigen etwa 10-15 Minuten.

Heidelbeer-Quark-Auflauf

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

250 g Magerquark

1 Pk. Vanillepuddingpulver

50 g Vollrohrzucker oder Erythrit

2 Eier

125 g Heidelbeeren frisch oder tiefgekühlt

1 Msp. Abrieb einer Bio-Zitrone

Vanilleextrakt

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Den Quark mit dem Puddingpulver, den Eiern, Vanilleextrakt, Zitronenabrieb, Zucker und den Eiern in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät aufschlagen. Den Teig in eine kleine Auflaufform füllen und mit den Heidelbeeren betreuen. Für 30 Minuten in den Ofen geben.

Tipp: Dieser Auflauf schmeckt auch kalt sehr gut und eignet sich perfekt zum Mitnehmen zur Arbeit für den nächsten Tag. Also einfach die doppelte Portion zubereiten und mitnehmen.



SCAN ME

Geröstete Kerne mit Parmesan-Rosmarin-Kruste

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

120 g Kernemischung z.B. Sonnenblumen-, Kürbis-, Pinienkerne

40 g Parmesan

½ TL frischer Rosmarin

Parmesan auf einer Reibe sehr fein reiben. Eine Pfanne ohne Öl erhitzen, darin die Kerne kurz anrösten, bis sie bräunen, dann den Rosmarin fein hacken und dazu geben sowie mit dem Käse bestreuen, kurz in der Pfanne den Käse mit den Kernen vermengen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Dann mit der Hand in einzelne Stücke brechen und snacken.

Power-/Abend-Knäckebrot

Zubereitungszeit: 10 Minuten & Backzeit: 40 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

150 g Kerne-/Samenmischung z.B. Sonnenblumen-, Pinienkerne, Leinsamen, Sesam, etc.

70 g Maismehl

2 EL Rapsöl

Salz, Pfeffer, italienische Kräuter

Ofen auf 180 Grad Umluft erhitzen. 150 ml Wasser in einem Wasserkocher erhitzen. Die Kerne und Samen mit dem Maismehl in eine Schüssel geben, mit dem heißen Wasser übergießen, mit einem Löffel umrühren und dann mit geschlossenem Deckel für 5 Minuten quellen lassen. Mit der Hand den Teig kneten und dann zwischen zwei Backpapieren mit einem Nudelholz zu einem 3 mm dünnen Teig ausrollen. Das obere Backpapier entfernen und für 40 Minuten in den Backofen geben.



SCAN ME

Knusprige orientalische Kichererbsen

Zubereitungszeit: 3 Minuten & Backzeit: 10 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

2 Dosen Kichererbsen (a 255g)

4 EL Rapsöl

Je 1 TL Kreuzkümmel, Curry, Kurkuma

Je ½ TL Salz, Pfeffer

Ofen auf 180 Grad Umluft erhitzen. Kichererbsen abschütten, in eine Schüssel geben und mit dem Öl und den Gewürzen vermengen. Ein Backpapier auf ein Backblech geben und darauf die Kichererbsen ausbreiten. Für 10 Minuten im Ofen knusprig backen.

Mango-Kokos-Quark

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

250 g Quark 20 %

300 g Naturjoghurt 3,8 %

2 EL Puderzucker oder Honig

6 EL (gestrichen) Kokosraspeln + 1 EL Zucker

1 Bio-Mango

Bitte keine Joghurtsuppe produzieren! In einer Schüssel 250 g Quark mit 2 EL Puderzucker/Honig vorsichtig vermengen, dann 300 g Naturjoghurt vorsichtig unterheben. 6 EL Kokosraspeln in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, wenn die Raspeln goldgelb sind 1 EL Zucker über die Raspeln geben und leicht karamellisieren. Die Mango reinigen, mit einem Sparschäler schälen und vom Kern befreien. Die Hälfte der Mango in kleine Würfel schneiden, den Rest fein pürieren und alles zusammen mit den Kokosraspeln vermengen. Die Mango-Kokosmasse abwechselnd mit der Quark-Joghurtmasse in ein Dessertglas schichten.

Süße Nussbällchen

Zubereitungszeit: 15 Minuten + 30 Minuten Kühlschrankzeit

Zutaten für 4 Portionen

75 g Haferflocken blütenzart

50 g Studentenfutter

30 g geschrotete Leinsamen

100 g Erdnussbutter

25 g fein geriebene mind. 70% Schokolade

1 EL Waldhonig

Küchenhandschuhe

Die 75 g Haferflocken in einem großen Topf rösten und dann auskühlen lassen. 50 g Studentenfutter sehr fein hacken. 30 g geschrotete Leinsamen, 100 g Erdnussbutter, 25 g fein geriebene Schokolade, ca. 50 ml Wasser (die Masse sollte teigig sein) und 1 EL Waldhonig mit den ausgekühlten Haferflocken homogen vermengen – die Masse ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Küchenhandschuhe anziehen! Die Masse aus dem Kühlschrank nehmen und ca. 15 g schwere Kugeln rollen.



SCAN ME