



01 APFEL-ZIMT-QUARK

mit Walnüssen

Warum das Ihrem Körper gut tut:

Quark liefert viel Eiweiß und sorgt für Sättigung. Apfel bringt natürliche Süße, Walnüsse ergänzen gesunde Fette. So entsteht eine süße Alternative, die alltagstauglich und ausgewogen ist.

Zutaten:

- ✓ 250 g Magerquark
- ✓ 1 kleiner Apfel
- ✓ 15 g Walnüsse
- ✓ 1 TL Leinsamen
- ✓ 1 TL Honig
- ✓ 1 Prise Zimt
- ✓ Optional: 1 EL Joghurt für mehr Cremigkeit

Zubereitung:

1. Quark in eine Schüssel oder ein Glas geben.
2. Apfel klein würfeln.
3. Walnüsse grob hacken.
4. Apfel, Walnüsse und Leinsamen auf dem Quark verteilen.
5. Mit Honig und Zimt verfeinern.



SNACK



5 MINUTEN



1 PORTION

320 kcal

Kalorien

27 g

Protein

24 g

Kohlenhydrate

12 g

Fett



02 BEEREN-CHIA-BECHER mit Skyr

Warum das Ihrem Körper gut tut:

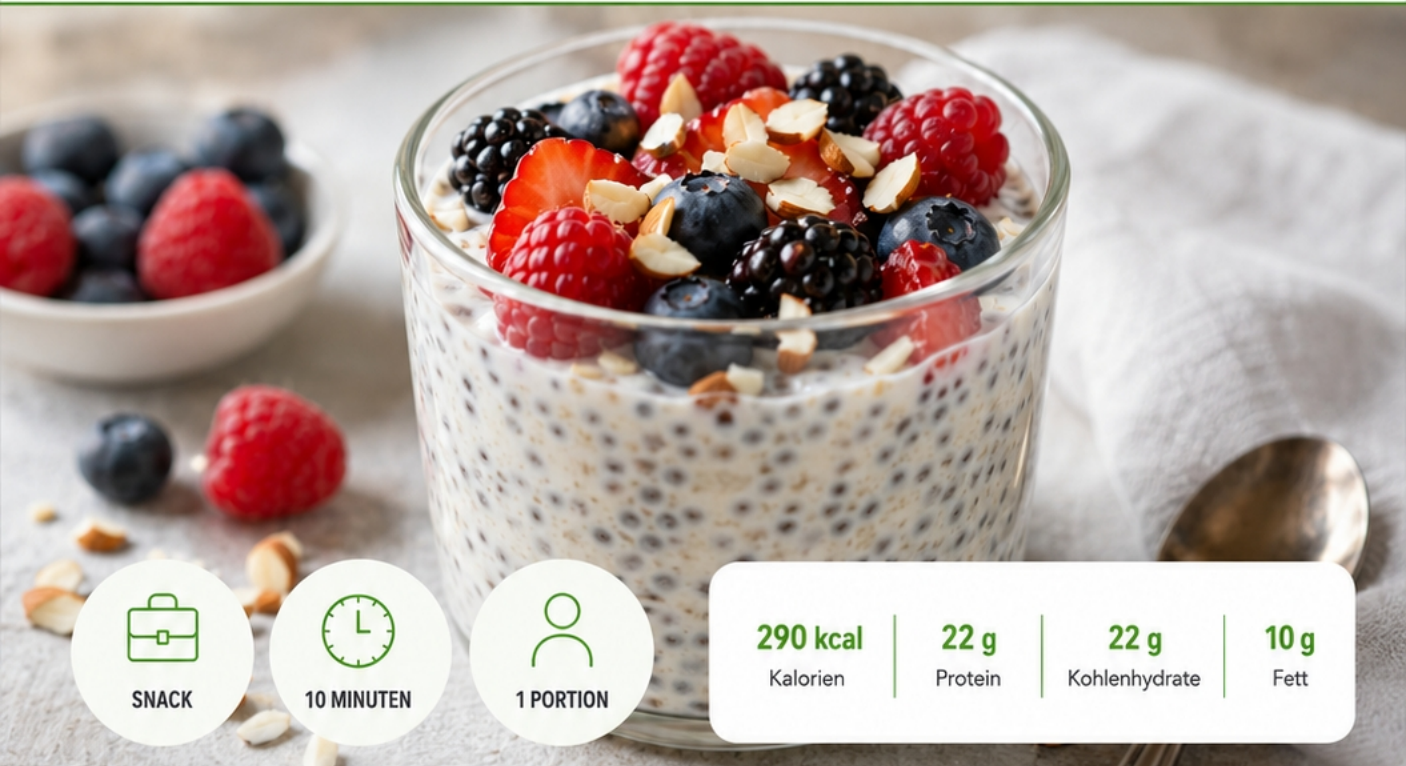
Skyr liefert Eiweiß, Chiasamen sorgen für Ballaststoffe und eine angenehme Sättigung. Beeren bringen Frische und natürliche Süße. Eine unkomplizierte süße Zwischenmahlzeit.

Zutaten:

- ✓ 150 g Skyr
- ✓ 100 ml Milch oder Pflanzendrink
- ✓ 2 EL Chiasamen
- ✓ 100 g gemischte Beeren
- ✓ 1 TL Honig oder Ahornsirup
- ✓ 1 TL gehackte Mandeln
- ✓ 1 Prise Vanille

Zubereitung:

1. Skyr, Milch, Chiasamen und Vanille verrühren.
2. Kurz quellen lassen.
3. In ein Glas füllen.
4. Mit Beeren toppen.
5. Mit etwas Honig und gehackten Mandeln servieren.



SNACK



10 MINUTEN



1 PORTION

290 kcal

Kalorien

22 g

Protein

22 g

Kohlenhydrate

10 g

Fett



03

KAKAO-BANANEN-SKYR

mit Zimt

Warum das Ihrem Körper gut tut:

Skyr bringt viel Eiweiß mit. Banane sorgt für natürliche Süße, Kakao und Zimt machen den Snack geschmacklich rund. So wird der Wunsch nach etwas Süßem alltagstauglich aufgegriffen.

Zutaten:

- ✓ 200 g Skyr
- ✓ 1/2 Banane
- ✓ 1 TL Backkakao
- ✓ 1 TL Honig
- ✓ 1 TL Leinsamen
- ✓ 1 Prise Zimt
- ✓ Optional: 1 EL Haferflocken

Zubereitung:

1. Skyr in eine Schüssel geben.
2. Banane in Scheiben schneiden.
3. Kakao und Zimt unter den Skyr rühren.
4. Mit Banane und Leinsamen toppen.
5. Nach Wunsch mit etwas Honig verfeinern.



SNACK



5 MINUTEN



1 PORTION

300 kcal

Kalorien

28 g

Protein

29 g

Kohlenhydrate

6 g

Fett



04 OFEN-APFEL

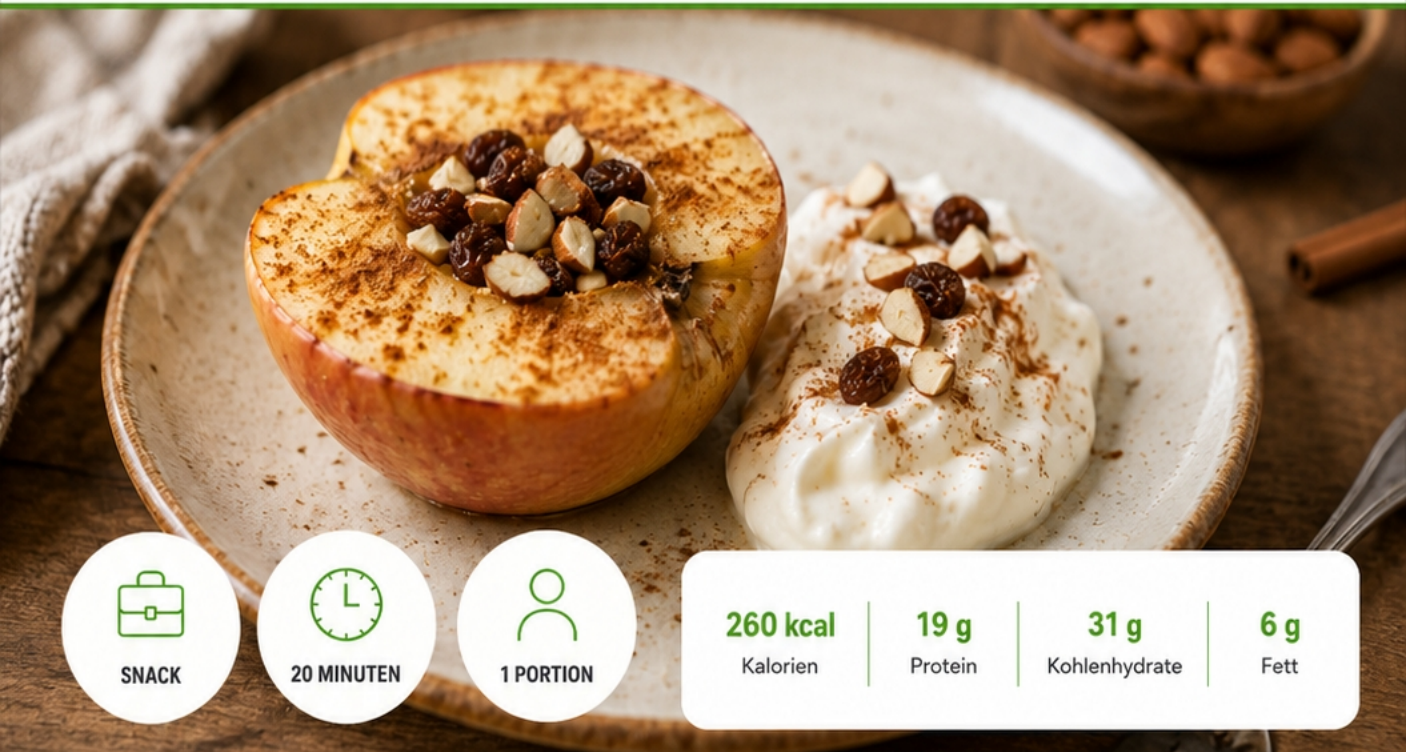
mit Zimt & Vanillequark

Zutaten:

- ✓ 1 großer Apfel
- ✓ 150 g Magerquark
- ✓ 1 TL Rosinen
- ✓ 1 TL gehackte Mandeln
- ✓ 1 Prise Zimt
- ✓ 1 Prise Vanille
- ✓ 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Apfel halbieren und das Kerngehäuse entfernen.
2. Mit Zimt und etwas Honig bestreichen.
3. Im Ofen ca. 15 Minuten backen.
4. Quark mit Vanille verrühren.
5. Ofenapfel mit Quark, Rosinen und Mandeln servieren.



SNACK



20 MINUTEN



1 PORTION

260 kcal

Kalorien

19 g

Protein

31 g

Kohlenhydrate

6 g

Fett



05 JOGHURT-BOWL mit Birne & Haselnüssen

Warum das Ihrem Körper gut tut:

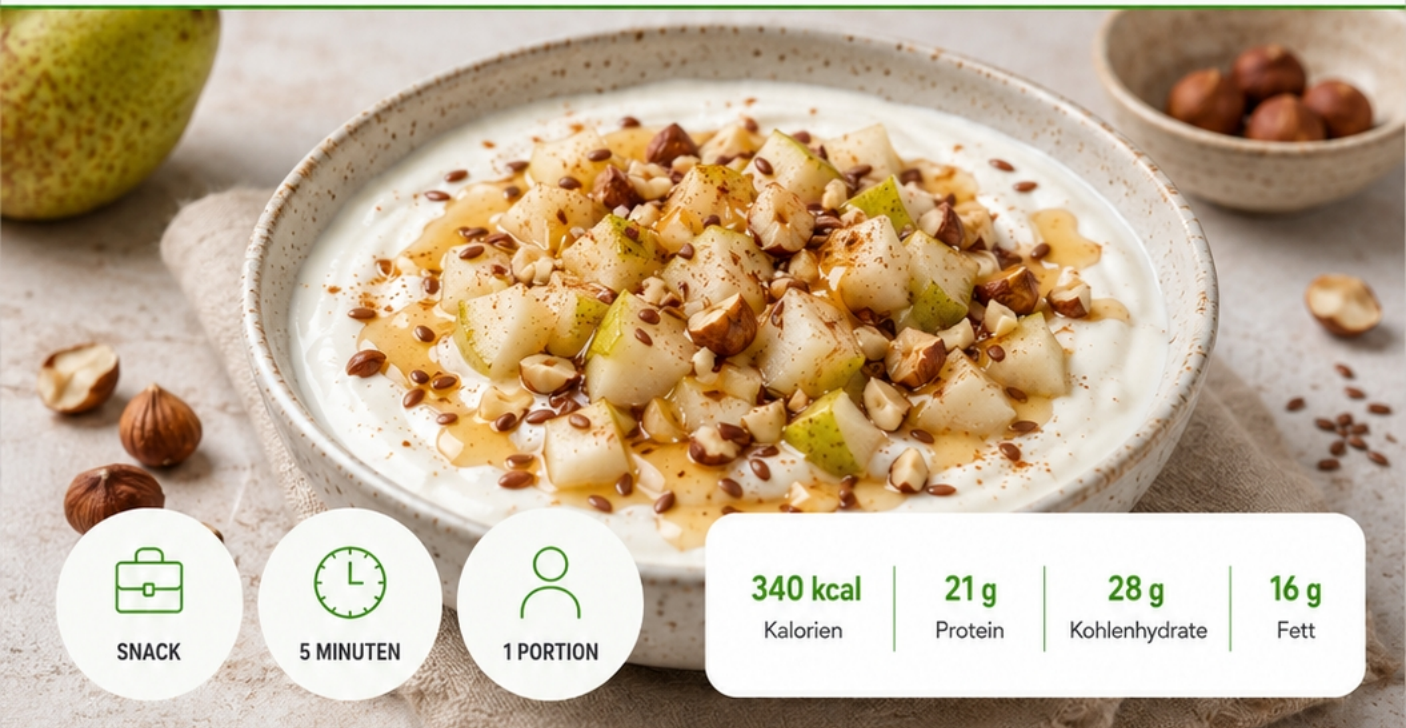
Joghurt oder Skyr bringt Eiweiß, Birne sorgt für natürliche Süße und eine saftige Note. Haselnüsse ergänzen gesunde Fette. Ein schneller süßer Snack ohne viel Aufwand.

Zutaten:

- ✓ 200 g Naturjoghurt oder Skyr
- ✓ 1/2 Birne
- ✓ 15 g Haselnüsse
- ✓ 1 TL Leinsamen
- ✓ 1 TL Honig
- ✓ 1 Prise Zimt
- ✓ Optional: 1 EL Haferflocken

Zubereitung:

1. Joghurt in eine Schüssel geben.
2. Birne klein schneiden.
3. Haselnüsse grob hacken.
4. Alles auf dem Joghurt verteilen.
5. Mit Honig und Zimt abrunden.



SNACK



5 MINUTEN



1 PORTION

340 kcal

Kalorien

21 g

Protein

28 g

Kohlenhydrate

16 g

Fett



Warum das Ihrem Körper gut tut:

Banane sorgt für natürliche Süße und bindet den Teig. Haferflocken bringen Ballaststoffe und machen die Kekse sättigender als klassische Süßigkeiten. Eine praktische Idee für zwischendurch.

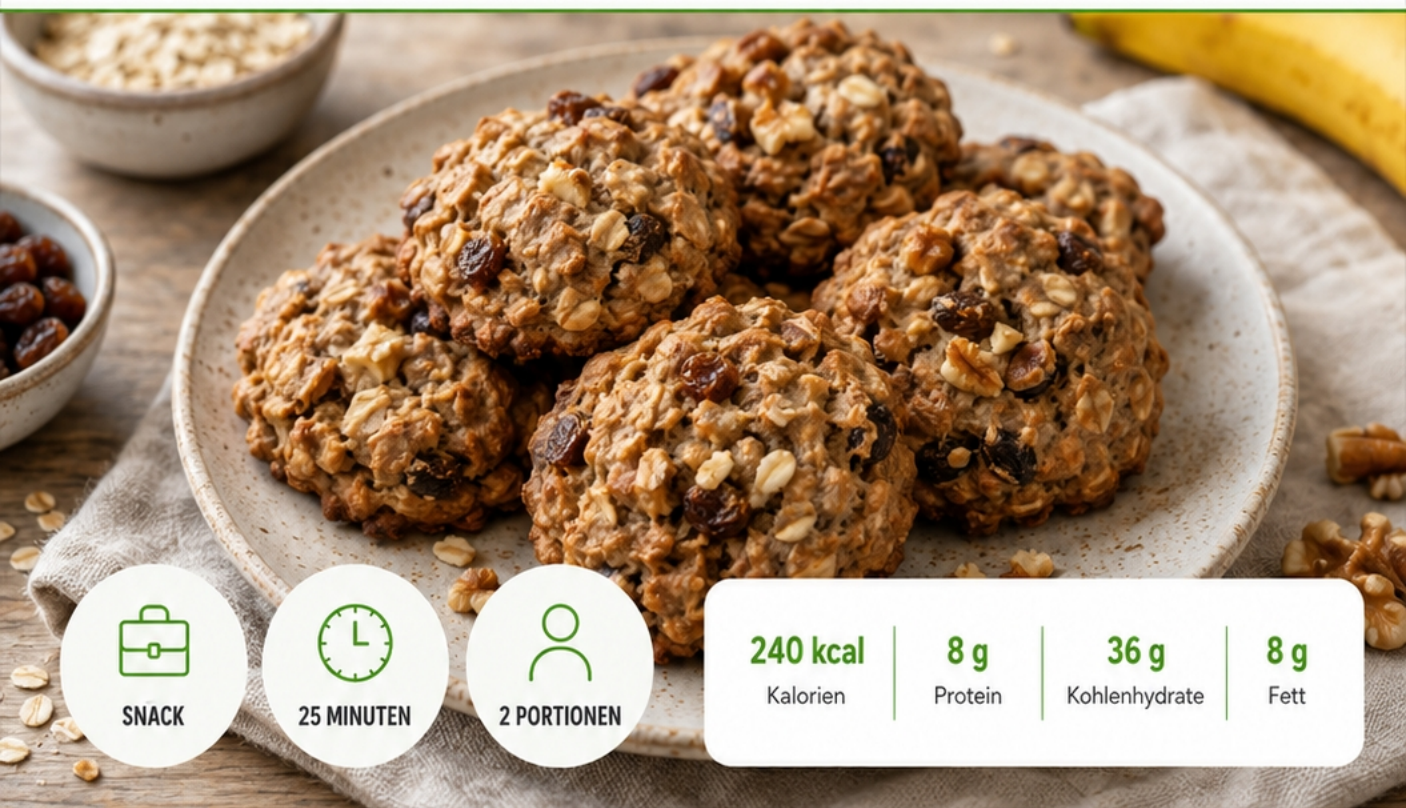
06 BANANEN-HAFER-KEKSE mit Zimt

Zutaten:

- ✓ 2 reife Bananen
- ✓ 80 g Haferflocken
- ✓ 1 TL Zimt
- ✓ 1 EL Rosinen
- ✓ 1 EL gehackte Nüsse
- ✓ 1 TL Leinsamen
- ✓ Optional: 1 TL Backkakao

Zubereitung:

1. Bananen zerdrücken.
2. Mit Haferflocken, Zimt und den restlichen Zutaten vermengen.
3. Kleine Kekse auf ein Blech setzen.
4. Im Ofen ca. 15 Minuten backen.
5. Kurz abkühlen lassen und servieren.



SNACK



25 MINUTEN



2 PORTIONEN

240 kcal

Kalorien

8 g

Protein

36 g

Kohlenhydrate

8 g

Fett



07 OVERNIGHT-OATS mit Kakao & Kirschen

Warum das Ihrem Körper gut tut:

Haferflocken liefern komplexe Kohlenhydrate, Skyr ergänzt Eiweiß. Kirschen sorgen für Fruchtigkeit, Kakao für einen schokoladigen Geschmack. Ein süßer Snack, der gut vorbereitet werden kann.

Zutaten:

- ✓ 50 g Haferflocken
- ✓ 150 g Skyr
- ✓ 100 ml Milch oder Pflanzendrink
- ✓ 100 g Kirschen
- ✓ 1 TL Backkakao
- ✓ 1 TL Chiasamen
- ✓ 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Haferflocken, Skyr, Milch, Kakao und Chiasamen verrühren.
2. Über Nacht oder mindestens 2 Stunden kalt stellen.
3. Kirschen vorbereiten.
4. Vor dem Servieren die Kirschen daraufgeben.
5. Nach Wunsch mit etwas Honig abrunden.



SNACK



5 MINUTEN



1 PORTION

390 kcal

Kalorien

24 g

Protein

43 g

Kohlenhydrate

12 g

Fett



Warum das Ihrem Körper gut tut:

Quark liefert Eiweiß und sättigt gut. Beeren bringen Frische und natürliche Süße, Mandeln sorgen für etwas Knusprigkeit. Eine einfache Dessert-Idee für den Alltag.

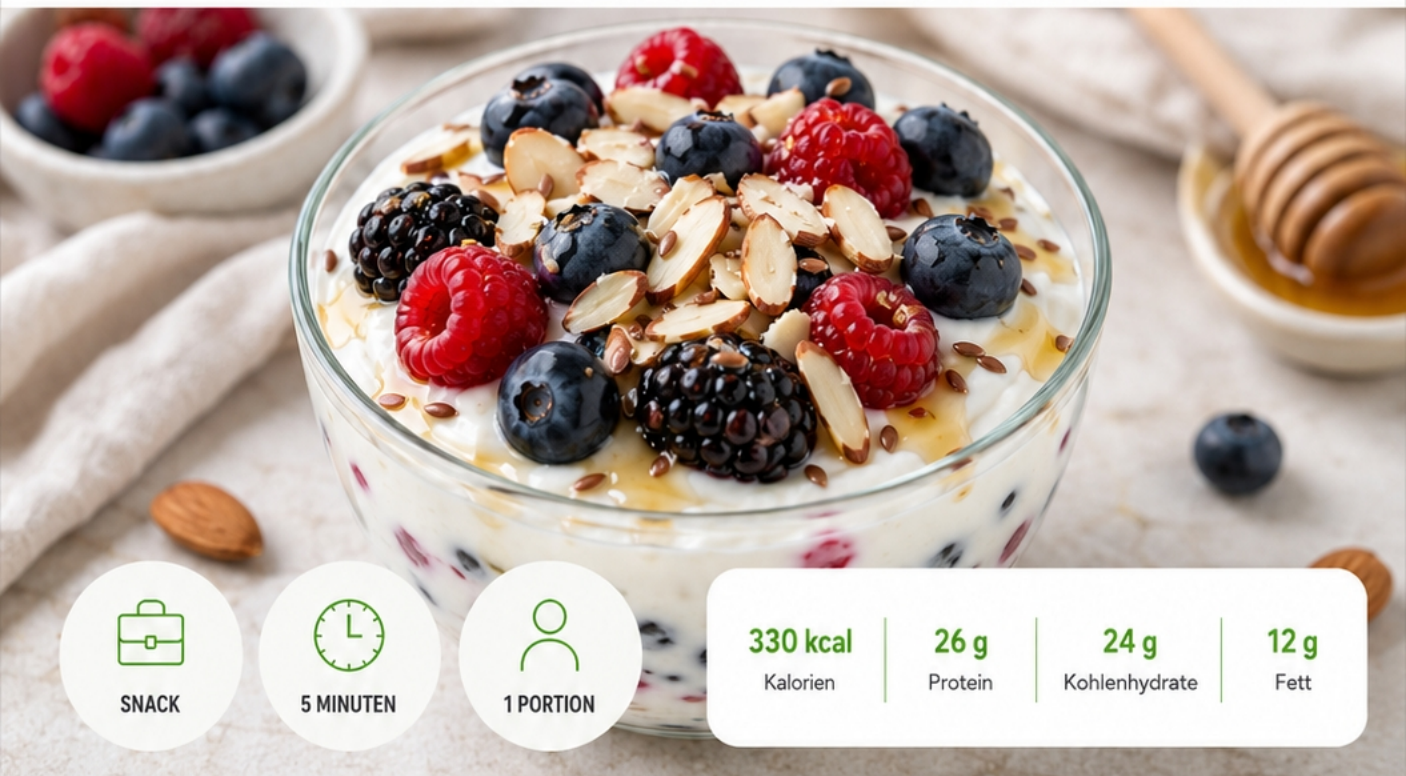
08 BEEREN-QUARK-CREME mit Mandeln

Zutaten:

- ✓ 200 g Magerquark
- ✓ 100 g gemischte Beeren
- ✓ 15 g Mandeln
- ✓ 1 TL Honig
- ✓ 1 TL Leinsamen
- ✓ 1 Prise Vanille
- ✓ Optional: 1 EL Joghurt

Zubereitung:

1. Quark mit etwas Joghurt und Vanille cremig rühren.
2. Beeren waschen oder vorbereiten.
3. Mandeln grob hacken.
4. Beeren und Mandeln auf der Creme verteilen.
5. Mit Honig und Leinsamen verfeinern.



SNACK



5 MINUTEN



1 PORTION

330 kcal

Kalorien

26 g

Protein

24 g

Kohlenhydrate

12 g

Fett



HIRSE-PUDDING

mit Apfel & Zimt

Warum das Ihrem Körper gut tut:

Hirse bringt Abwechslung in süße Gerichte und liefert sättigende Kohlenhydrate. Apfel sorgt für natürliche Süße, Mandeln ergänzen Biss. Eine warme Alternative zu klassischen Desserts.

Zutaten:

- ✓ 100 g Hirse
- ✓ 250 ml Milch oder Pflanzendrink
- ✓ 1 kleiner Apfel
- ✓ 1 TL Honig
- ✓ 1 TL Zimt
- ✓ 1 EL gehackte Mandeln
- ✓ 1 Prise Vanille

Zubereitung:

1. Hirse nach Packungsangabe garen.
2. Mit Milch oder Pflanzendrink cremig kochen.
3. Apfel klein schneiden.
4. Hirsepudding mit Apfel und Zimt anrichten.
5. Mit Honig und Mandeln abrunden.



SNACK



20 MINUTEN



2 PORTIONEN

310 kcal

Kalorien

8 g

Protein

49 g

Kohlenhydrate

9 g

Fett



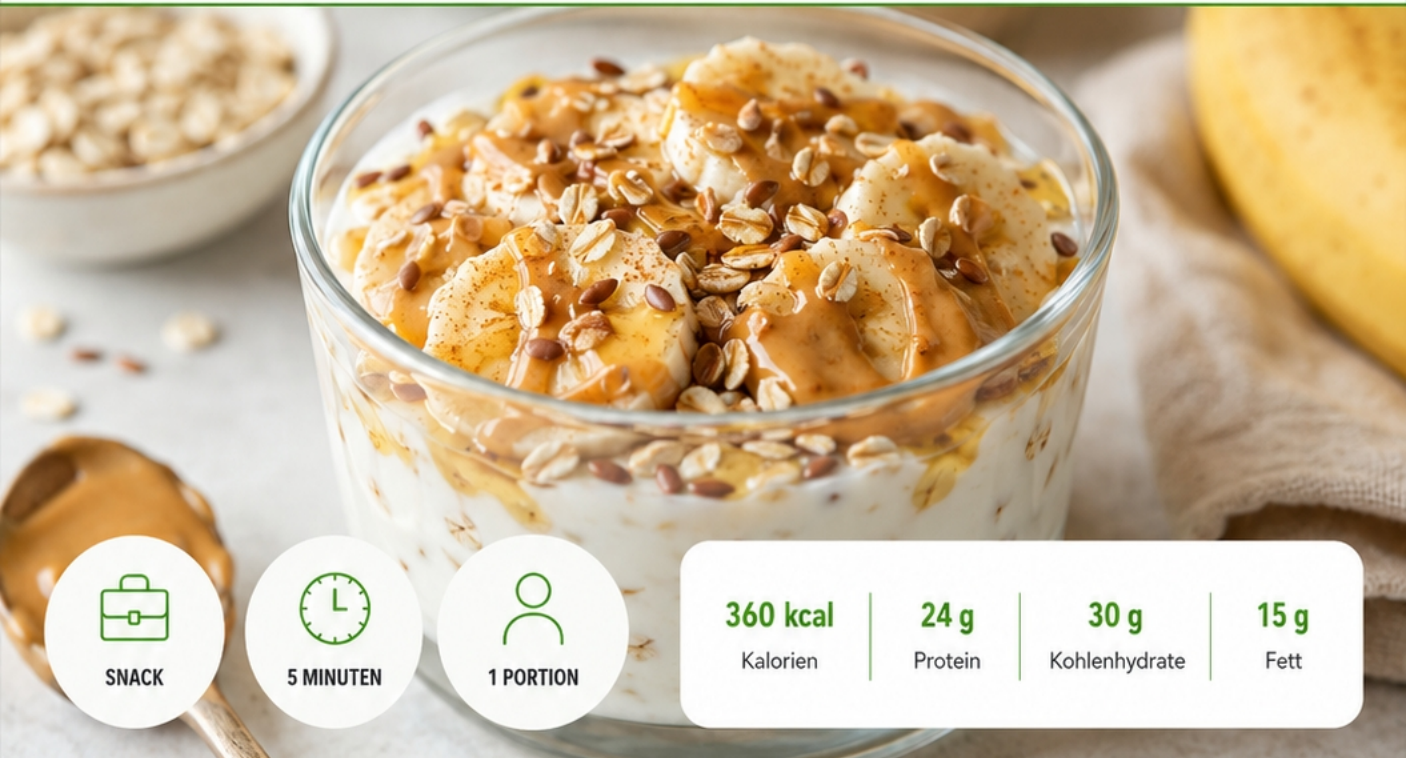
10 ERDNUSS-BANANEN- JOGHURT im Glas

Zutaten:

- ✓ 200 g Joghurt oder Skyr
- ✓ 1/2 Banane
- ✓ 1 TL Erdnussmus
- ✓ 1 TL Leinsamen
- ✓ 1 TL Honig
- ✓ 1 EL Haferflocken
- ✓ 1 Prise Zimt

Zubereitung:

1. Joghurt oder Skyr in ein Glas geben.
2. Banane in Scheiben schneiden.
3. Mit Haferflocken und Leinsamen toppen.
4. Erdnussmus darübergeben.
5. Mit etwas Honig und Zimt servieren.



SNACK



5 MINUTEN



1 PORTION

360 kcal

Kalorien

24 g

Protein

30 g

Kohlenhydrate

15 g

Fett



DATTEL-KAKAO- ENERGY-BALLS

mit Haferflocken

Warum das Ihrem Körper gut tut:

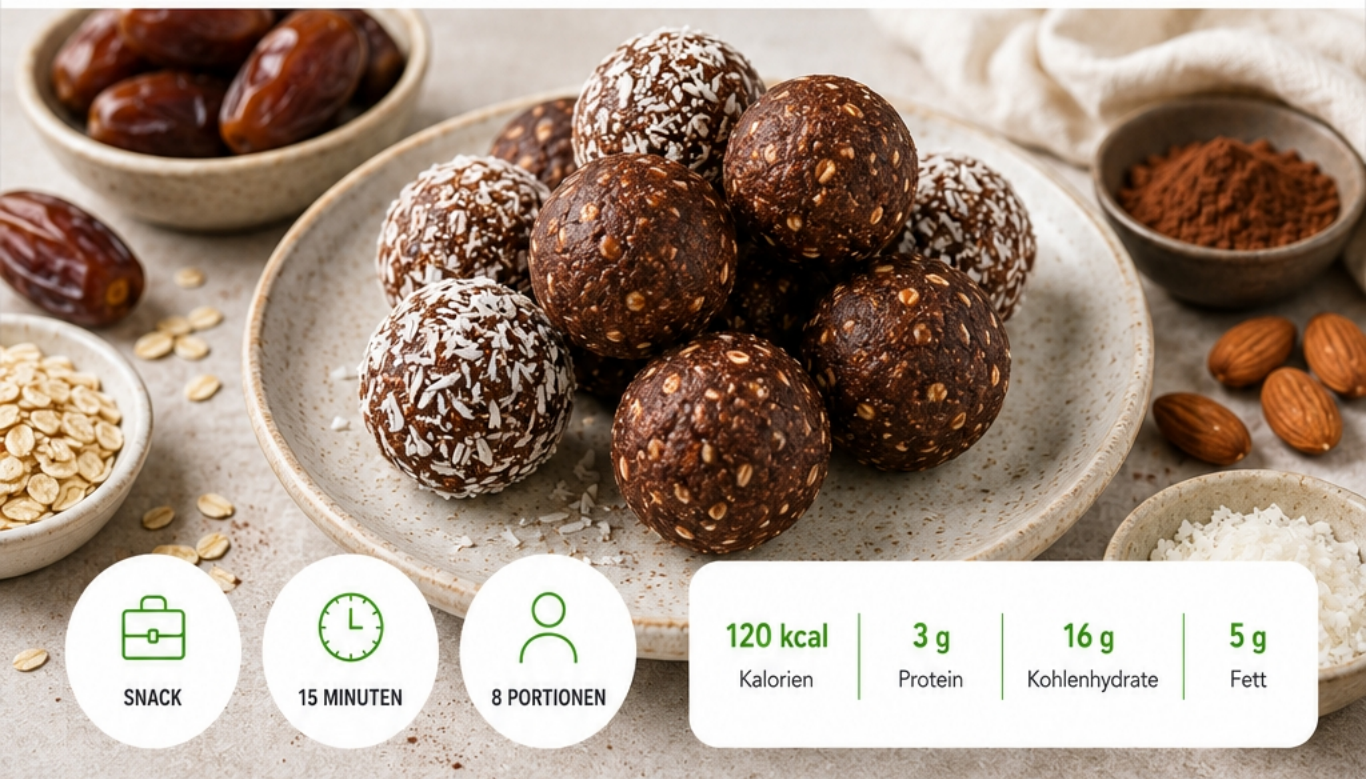
Datteln bringen natürliche Süße mit, Haferflocken und Mandeln sorgen für Sättigung. Kakao macht den Snack angenehm schokoladig. So entsteht eine kleine süße Alternative für zwischendurch.

Zutaten:

- ✓ 120 g weiche Datteln
- ✓ 80 g Haferflocken
- ✓ 2 EL Backkakao
- ✓ 2 EL gemahlene Mandeln
- ✓ 1 EL Erdnussmus
- ✓ 1 EL Wasser
- ✓ 1 EL Kokosraspeln optional
- ✓ 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Datteln bei Bedarf kurz einweichen.
2. Mit Haferflocken, Kakao, Mandeln und Erdnussmus mixen.
3. Falls nötig etwas Wasser dazugeben.
4. Aus der Masse kleine Kugeln formen.
5. Optional in Kokosraspeln wenden und kalt stellen.



SNACK



15 MINUTEN



8 PORTIONEN

120 kcal

Kalorien

3 g

Protein

16 g

Kohlenhydrate

5 g

Fett



FRÜCHTE-EISTEE

mit Beeren & Minze

Warum das Ihrem Körper gut tut:

Früchtetee mit Beeren und Minze bringt viel Aroma, ganz ohne typische Limonaden-Süße. So entsteht eine erfrischende Alternative zu zuckerhaltigen Getränken für den Alltag.

Zutaten:

- ✓ 500 ml Früchtetee, abgekühlt
- ✓ 100 g gemischte Beeren
- ✓ 1/2 Orange in Scheiben
- ✓ 1 Handvoll frische Minze
- ✓ 200 ml Mineralwasser optional
- ✓ Eiswürfel

Zubereitung:

1. Früchtetee aufbrühen und vollständig abkühlen lassen.
2. Beeren und Orangenscheiben in eine Karaffe oder Gläser geben.
3. Mit dem kalten Tee aufgießen.
4. Minze und Eiswürfel dazugeben.
5. Nach Wunsch mit Mineralwasser ergänzen und servieren.



GETRÄNK



10 MINUTEN



2 GLÄSER

40 kcal

Kalorien

1 g

Protein

8 g

Kohlenhydrate

0 g

Fett