



Gesunde Snacks

Vom Überdruß am Hochgenuss

Der erste Osterhase schmeckt noch wunderbar, aber nach dem sechsten bekommt man langsam das Gefühl, dass zuviel Schokolade unserem Körper nicht gut tut. Zum Glück gibt es auch noch andere Köstlichkeiten: Drei sehr einfache Snack-Rezepte, die besonders bei den Kindern beliebt sind.

Apfel- Bananen-Snack mit gerösteten Nüssen

(ist lecker und gut für die Konzentration)

Zutaten & Zubereitung:

Eine Handvoll verschiedene Nüsse grob hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett leicht rösten. Eine Banane in einer Schüssel fein zerquetschen. Einen Apfel mit Schale grob raspeln und ebenso in die Schüssel geben. Alles gut miteinander vermischen. Zum Schluss die Nüsse darüber verteilen.

Tipp 1: 1 TL gutes Leinöl bereichert diese Zwischenmahlzeit mit wichtigen Omega 3 Säuren und ist trotzdem Geschmacksneutral.

Tipp 2: Ein Schuss Sahne, für Kinder die etwas mehr Kalorien brauchen, macht den Apfel-Bananen-Snack noch cremiger.

Joghurtvergnügen mit warmen Beeren

(für ein angenehmes Bauchgefühl)

Zutaten & Zubereitung:

Es können Beeren nach Saison oder tiefgekühlte Beeren verwendet werden. Etwa 200g Beeren waschen und mit etwas Rohrzucker in einem Topf langsam erwärmen. Immer wieder umrühren. In einer Schüssel 300g Naturjoghurt ohne Zucker anrichten und 3 EL Haferflocken einrühren. Das Joghurt mit den warmen Früchten übergießen und gemeinsam genießen.

Knackiges Rohgemüse mit einem „g’schmackigen Kräutertopfen-Dip“

(gut für den Gaumen – gut für den Darm)

Zutaten & Zubereitung (für ca. 3-4 Personen):

4 Karotten, 1 Kohlrabi schälen und in feine Stifte schneiden. Einige Radieschen und 1 Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Alles dekorativ in Schälchen anrichten.

250 g Topfen, 50 g Frischkäse und 100 g Joghurt glatt rühren. Mit 3 EL gehackten Kräutern (alternativ: Tiefkühlkräuter), 1 TL Kräutersalz, Pfeffer, etwas Paprika edelsüß abschmecken.

Gutes Gelingen und guten Appetit!