



Hier sind 10 gesunde und leicht umsetzbare Rezepttipps für ein nahrhaftes und gesundes Pausenbrot oder Snacks zwischendurch für Schule, Alltag, Büro und abends auf dem Sofa

### **1. Popcorn – die gesunde Knabberei**

Luftgepufftes Popcorn ohne Butter und Zucker ist ein super Snack! Würze es mit etwas Zimt, Paprikapulver oder einer Prise Meersalz für mehr Geschmack.

### **2. Vollkornbrot mit Frischkäse & Gurkenscheiben**

Vollkornbrot liefert langanhaltende Energie. Bestreiche es mit Frischkäse und belege es mit Gurkenscheiben oder Radieschen.

### **3. Apfel-Sandwich**

Zwei Apfelscheiben als „Brötchen“ verwenden, dazwischen Erdnussmus oder Mandelmus streichen. Gesund, fruchtig und sättigend!

### **4. Haferflocken-Energy-Balls**

Haferflocken, Banane, Datteln und Nüsse mixen, kleine Bällchen formen und kühlstellen – ein perfekter Energiesnack.

### **5. Linsen-Chips**

Rote Linsen für 3 h einweichen, Einweichwasser abgießen, pürieren, nach Geschmack würzen (Salz, Curry, Paprika oder ähnliches), Backblech mit etwas gutem Olivenöl bestreichen, dünn auf ein Backblech streichen, backen, in Chipsgröße schneiden, fertig backen

### **6. Joghurt mit Nüssen & Beeren**

Griechischer Joghurt oder Naturjoghurt mit frischen Beeren und gehackten Nüssen toppen – lecker und proteinreich!

### **7. Wrap mit Hummus & Gemüse**

Einen Vollkornwrap mit Hummus bestreichen und mit Paprika, Karotten und Spinat belegen, dann zusammenrollen.

### **8. Reiswaffeln mit Mandelmus & Banane**

Reiswaffeln mit Mandelmus bestreichen und mit Bananenscheiben belegen – ein schneller und nahrhafter Snack.

### **9. Mini-Gemüse-Spieße**



Cherrytomaten, Mozzarella-Kugeln und Gurkenwürfel auf kleine Spieße stecken – ideal zum Snacken.

## **10. Selbstgemachte Müsliriegel**

Haferflocken, Honig, Nüsse und Trockenfrüchte vermengen, in eine Form geben, backen, Mitte der Backzeit kurz herausnehmen und in Riegel schneiden (Pizzaschneider), fertig backen

Diese Rezepte sind gesund, lecker und einfach vorzubereiten. Viel Spaß beim Ausprobieren! 😊

Freue mich über Bilder und Feedback!