

# 120 beste Snacks

Gemacht mit ♥ von

Dariusz Wiese und Thomas Bluhm

## Wichtig

Sämtliche Inhalte dieses E-Books und auf der Webseite von Simple-Sixpack.com sind urheberrechtlich geschützt! Das Kopieren, selbst Auszüge davon, und das Verbreiten der Inhalte, sind strengstens untersagt!

Die Weitergabe deines Kundenkontos an Freunde oder Familie oder Dritte ist nicht gestattet! Jeder Kunde und Nutzer benötigt ein separates, eigenes Kundenkonto.

Wir haben zum Schutz unserer ehrlichen Kunden, die dieses E-Book mit ihrem hart verdienten Geld erworben haben, verschiedenste Sicherheits- und Kopierschutz-Maßnahmen getroffen.

Wenn jemand versuchen sollte Inhalte aus diesem E-Book zu kopieren, zu vervielfältigen oder es auf Internet-Sharing-Plattformen zur Verfügung zu stellen, erhalten wir eine Mitteilung und werden ohne Vorwarnung eine kostenpflichtige Abmahnung versenden.

Selbstverständlich kannst du dieses E-Book und alle Pläne auf Simple-Sixpack.com für deinen privaten Gebrauch ausdrucken. Es gilt 1 Lizenz pro Nutzer!

## Inhaltsverzeichnis

<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>2</b>
<b>Snack 1</b>	<b>9</b>
Walnuss-Himbeer-Smoothie	9
<b>Snack 2</b>	<b>11</b>
Low Carb Taco	11
<b>Snack 3</b>	<b>13</b>
Paprika-Spiegelei	13
<b>Snack 4</b>	<b>14</b>
Süßes Zimt-Ei-Omelette	14
<b>Snack 5</b>	<b>15</b>
Blitzschnelle Pizza	15
<b>Snack 6</b>	<b>17</b>
Eiersalat	17
<b>Snack 7</b>	<b>19</b>
Quarkwaffeln mit Erdbeeren	19
<b>Snack 8</b>	<b>19</b>
Feta-Salat mit Gurke	20
<b>Snack 9</b>	<b>22</b>
Camembert mit Preiselbeeren	22
<b>Snack 10</b>	<b>23</b>
Mandarinen Creme	23
<b>Snack 11</b>	<b>25</b>
Knackige Hackbällchen	25
<b>Snack 12</b>	<b>27</b>
Pilzbrot mit Käse und Rucola	27
<b>Snack 13</b>	<b>29</b>
Low-Carb-Erdnussbutterkekse	29
<b>Snack 14</b>	<b>29</b>
Gekochtes Ei mit Lachs	30
<b>Snack 15</b>	<b>30</b>
Schnelle Hähnchen-Soljanka	31
<b>Snack 16</b>	<b>31</b>
Haselnuss-Joghurt	32
<b>Snack 17</b>	<b>32</b>
Gefüllte Eier mit Erbsen	33

<b>Snack 18</b>	<b>35</b>
Brokkoli aus der Pfanne	35
<b>Snack 19</b>	<b>35</b>
Power-Kaiserschmarrn	36
<b>Snack 20</b>	<b>36</b>
Bratwurst	37
<b>Snack 21</b>	<b>38</b>
Blumenkohl-Eierreis	38
<b>Snack 22</b>	<b>39</b>
Erdnuss-Bananen-Quark	39
<b>Snack 23</b>	<b>39</b>
Gebackene Grünkohl Chips	40
<b>Snack 24</b>	<b>40</b>
Schnelles Tomaten-Pizza-Brot	41
<b>Snack 25</b>	<b>43</b>
Erdbeer-Carpaccio	43
<b>Snack 26</b>	<b>44</b>
Schnelles Pilz-Baguette-Brötchen	44
<b>Snack 27</b>	<b>44</b>
Frisches Spiegelei	45
<b>Snack 28</b>	<b>47</b>
Chia-Schokopudding	47
<b>Snack 29</b>	<b>47</b>
Shrimps mit Cocktailsauce	48
<b>Snack 30</b>	<b>50</b>
Zoodles mit Tomate und Mozzarella	50
<b>Snack 31</b>	<b>50</b>
Beeren-Joghurt mit Leinsamen	51
<b>Snack 32</b>	<b>51</b>
Bouletten	52
<b>Snack 33</b>	<b>54</b>
Rucolasalat	54
<b>Snack 34</b>	<b>56</b>
Kokos-Smoothie	56
<b>Snack 35</b>	<b>58</b>
Gekochtes Ei mit Räucherforelle	58



<b>Snack 36</b>	<b>58</b>
Tomaten-Mozzarella-Sandwich	59
<b>Snack 37</b>	<b>61</b>
Brot mit Butter und Salz	61
<b>Snack 38</b>	<b>62</b>
Käse Omelette	62
<b>Snack 39</b>	<b>64</b>
Rindersteak mit Kräuterbutter	64
<b>Snack 40</b>	<b>64</b>
Champignonpfanne	65
<b>Snack 41</b>	<b>65</b>
Eiweißmuffins To Go	66
<b>Snack 42</b>	<b>68</b>
Parmesan Chips	68
<b>Snack 43</b>	<b>68</b>
Gurken- und Karottensticks mit Tomaten-Joghurt Dip	69
<b>Snack 44</b>	<b>71</b>
Tomaten-Mozzarella-Salat	71
<b>Snack 45</b>	<b>73</b>
Surimi mit Gemüse und Frischkäsedip	73
<b>Snack 46</b>	<b>75</b>
Eiweißbrot mit Avocado-Dip	75
<b>Snack 47</b>	<b>77</b>
Garnelenpfännchen	77
<b>Snack 48</b>	<b>79</b>
Surimi mit Knoblauchquark	79
<b>Snack 49</b>	<b>79</b>
Gefüllte Paprika mit Frischkäse	80
<b>Snack 50</b>	<b>81</b>
Quesadillas	81
<b>Snack 51</b>	<b>81</b>
Paprika mit Honig-Senf-Dip	82
<b>Snack 52</b>	<b>84</b>
Edamame	84
<b>Snack 53</b>	<b>85</b>
Nachos mit frischer Guacamole	85

<b>Snack 54</b>	<b>85</b>
Toast Hawaii	86
<b>Snack 55</b>	<b>87</b>
Räucherlachs-Dip mit Eiweißbrot	87
<b>Snack 56</b>	<b>89</b>
Schnelle Süßkartoffel	89
<b>Rezepte unter 10 Minuten</b>	<b>90</b>
<b>Snack 57</b>	<b>90</b>
Schnelles Himbeer-Eis	90
<b>Snack 58</b>	<b>90</b>
Melonensnack mit Fetakäse	91
<b>Snack 59</b>	<b>92</b>
Tomaten Creme	92
<b>Snack 60</b>	<b>93</b>
Apfel-Ananas-Shake	93
<b>Snack 61</b>	<b>93</b>
Gurkensalat	94
<b>Snack 62</b>	<b>94</b>
Möhren	95
<b>Snack 63</b>	<b>96</b>
Fruchtjoghurt mit Leinsamen	96
<b>Snack 64</b>	<b>97</b>
Käse-Trauben-Spieße	97
<b>Snack 65</b>	<b>98</b>
Gefüllte Gurke	98
<b>Snack 66</b>	<b>99</b>
Erdbeer-Shake	99
<b>Snack 67</b>	<b>101</b>
Hafermilch-Kaffee	101
<b>Snack 68</b>	<b>102</b>
Feta und Oliven	102
<b>Snack 69</b>	<b>102</b>
Skyr mit Blaubeeren	103
<b>Snack 70</b>	<b>103</b>
Selbstgemachte Mini-Pizzen	104
<b>Snack 71</b>	<b>104</b>

Ei-Sandwich	105
<b>Snack 72</b>	<b>105</b>
Kokosquark	106
<b>Snack 73</b>	<b>106</b>
Avocado-Balsamico Snack	107
<b>Snack 74</b>	<b>107</b>
Avocado Lassi	108
<b>Snack 75</b>	<b>108</b>
Birnen Quark	108
<b>Snack 76</b>	<b>109</b>
Mangold Smoothie	110
<b>Snack 77</b>	<b>110</b>
Einfacher Puten-Snack	111
<b>Snack 78</b>	<b>111</b>
Vanillequark	111
<b>Snack 79</b>	<b>112</b>
Bunte Frühstücksbox	113
<b>Snack 80</b>	<b>113</b>
Zimt-Mandel-Quark	114
<b>Snack 81</b>	<b>114</b>
Tassenküchlein	114
<b>Snack 82</b>	<b>115</b>
Reiswaffeln mit Erdnussbutter und Birne	116
<b>Snack 83</b>	<b>116</b>
Joghurt alá Thomas	117
<b>Snack 84</b>	<b>117</b>
High Protein Pudding mit Erdbeeren	118
<b>Snack 85</b>	<b>118</b>
Hartgekochte Eier	119
<b>Snack 86</b>	<b>119</b>
Avocado-Sticks mit Schinken	120
<b>Snack 87</b>	<b>122</b>
Eiweißbrot mit Putenbrustaufschnitt	122
<b>Snack 88</b>	<b>122</b>
Bulletproof Coffee	122
<b>Snack 89</b>	<b>123</b>

Thunfischsalat TexMex	124
<b>Snack 90</b>	<b>124</b>
Hummus	124
<b>Snack 91</b>	<b>125</b>
Honigmelone in Serranoschinken	126
<b>Snack 92</b>	<b>126</b>
Körniger Frischkäse mit Tomaten	127
<b>Snack 93</b>	<b>127</b>
Geröstete Sonnenblumenkerne	128
<b>Snack 94</b>	<b>128</b>
Porridge mit Blaubeeren	129
<b>Snack 95</b>	<b>129</b>
Salat mit Käse	129
<b>Snack 96</b>	<b>130</b>
Schnelles Rührei	131
<b>Snacks unter 5 Minuten</b>	<b>131</b>
<b>Snack 97</b>	<b>131</b>
Stremellachs auf Eiweißbrot	132
<b>Snack 98</b>	<b>132</b>
Proteinshake	132
<b>Snack 99</b>	<b>133</b>
Putenbrust-Röllchen	134
<b>Snack 100</b>	<b>134</b>
Sellerie mit Mandelbutter	135
<b>Snack 101</b>	<b>135</b>
Weiße Bohnen mit Tomaten	136
<b>Snack 102</b>	<b>136</b>
KoLei-Shake	136
<b>Snack 103</b>	<b>137</b>
Schwarztee	137
<b>Snack 104</b>	<b>138</b>
Nüsse mit Hafermilch	139
<b>Snack 105</b>	<b>139</b>
Käse-Spieße	140
<b>Snack 106</b>	<b>140</b>
Erdnussbutter	140

<b>Snack 107</b>	<b>141</b>
Käse-Oliven	142
<b>Snack 108</b>	<b>142</b>
Zartbitterschokolade	143
<b>Snack 109</b>	<b>143</b>
Hering in Tomatensauce	144
<b>Snacks ohne zu Kochen</b>	<b>144</b>
<b>Snack 110</b>	<b>145</b>
Nusskernmischung	145
<b>Snack 111</b>	<b>145</b>
Harzer Käse	146
<b>Snack 112</b>	<b>146</b>
Buttermilch	147
<b>Snack 113</b>	<b>147</b>
Käsewürfel	148
<b>Snack 114</b>	<b>148</b>
Weintrauben	149
<b>Snack 115</b>	<b>149</b>
Ungesalzene Erdnüsse	150
<b>Snack 116</b>	<b>150</b>
Cashewkerne	151
<b>Snack 117</b>	<b>151</b>
Mandeln	152
<b>Snack 118</b>	<b>152</b>
Kirschen	152
<b>Snack 119</b>	<b>153</b>
Weinblätter	154
<b>Snack 120</b>	<b>154</b>
Apfel	154
<b>Rezepte Übersicht</b>	<b>155</b>
Vegan	156
Vegetarisch	156
Glutenfrei	158
Low Carb	160
Unterwegs	162
Fettverbrenner	163

## Rezepte unter 20 Minuten

### Snack 1

#### Walnuss-Himbeer-Smoothie



***vegetarisch, glutenfrei, Low Carb***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 25 g Walnüsse
2. 25 g Himbeeren (TK)
3. 200 ml Mandelmilch
4. 100 g Magerquark
5. 50 g Naturjoghurt
6. Steviapulver

Zubereitung:

1. Hacke die Walnüsse fein.
2. Püriere die Himbeeren mit einem Pürierstab fein.
3. Vermenge die Mandelmilch mit dem Joghurt sowie dem Quark und würze es mit etwas Steviapulver.
4. Gebe dann die Walnüsse sowie das Himbeerpüree hinzu und püriere es nochmals mit dem Pürierstab klein.

Tipp: Stelle den Smoothie entweder in den Kühlschrank und genieße diesen kalt oder gebe ein paar Eiswürfel hinzu.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Nährwerte: 157 kcal, 10 g Eiweiss, 5 g Kohlenhydrate, 10 g Fett

## Snack 2

### Low Carb Taco



***glutenfrei, Low Carb, Fettverbrenner***

#### Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 200 g Rinderhackfleisch
2. 4 Salatblätter
3. ½ Paprika, rot
4. ½ Zwiebel, rot
5. 20 g Frischkäse
6. 5 g Tomatenmark
7. 10 ml Olivenöl
8. Salz
9. Pfeffer
10. Paprikapulver

#### Zubereitung:

1. Gib das Öl in die Pfanne, hacke die Zwiebel fein und brate das Hackfleisch in der Pfanne mit der Zwiebel an.
2. Wasche die Salatblätter gründlich ab.
3. Würze mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver nach, wenn das Hackfleisch durch ist.
4. Rühre den Frischkäse und das Tomatenmark unter.



5. Gib die Mischung in die Salat-Tacos.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Nährwerte: 626 kcal, 43 g Eiweiss, 8 g Kohlenhydrate, 38 g Fett

## Snack 3

### Paprika-Spiegelei



***vegetarisch, glutenfrei, Low Carb, Fettverbrenner***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 3 Eier
2. ½ Paprikaschote
3. 5 g Butter
4. Salz
5. Pfeffer

Zubereitung:

1. Erhitze eine Pfanne und gebe die Butter hinein.
2. Wasche nun die Paprikaschote und schneide sie quer durch, sodass Du Paprika-Ringe bekommst.
3. Schneide 3 Ringe heraus.
4. Lege die Paprika-Ringe einzeln in die Pfanne und gebe in jeden Ring ein Ei hinein.
5. Backe es mehrere Minuten und prüfe mit dem Finger ob das Eigelb noch kalt oder warm ist. Sobald es warm ist, ist das Ei fertig.
6. Würze mit Salz und Pfeffer nach.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Nährwerte: 317 kcal, 22 g Eiweiss, 4 g Kohlenhydrate, 24 g Fett

## Snack 4

### Süßes Zimt-Ei-Omelette



***vegetarisch, glutenfrei, Low Carb***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 2 Eier
2. 1 Teelöffel Butter
3. 50 g Frischkäse
4. 1 Teelöffel Zimt
5. Steviapulver

Zubereitung:

1. Verquirle die Eier.
2. Wärme dann eine Pfanne auf halber Hitze vor und gebe die Butter hinein.
3. Backe das Omelette solange bis es fast durchgebacken ist und wende es anschließend.
4. Nehme es nach 1 Minute von der Pfanne und gebe es auf einen Teller.
5. Bestreiche es mit Frischkäse, streue Zimt darüber und rolle es zusammen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Nährwerte 1 Portion: 308 Kcal, 16 g Eiweiss, 3 g Kohlenhydrate, 26 g Fett

## Snack 5

### Blitzschnelle Pizza



**vegetarisch**

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 1 Mais-Tortilla
2. 4 Cocktailtomaten
3. 30 g Mozzarella, gerieben
4. 10 g Parmesan
5. 20 g Rucola
6. 10 g Tomatenmark
7. Salz
8. Pfeffer
9. Italienische Kräuter
10. 10 ml Olivenöl

Zubereitung:

1. Heize den Ofen auf 180°C vor.
2. Wasche die Tomaten und schneide sie in kleine Stückchen.
3. Wasche den Rucola ab.
4. Gib die Mais-Tortilla auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.
5. Verrühre das Olivenöl mit dem Tomatenmark, den Kräutern, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel.
6. Bestreiche die Tortilla mit der Tomaten-Mischung.

7. Verteile die restlichen Zutaten auf der Pizza bis auf den geriebenen Käse.
8. Verteile den geriebenen Käse darüber.
9. Gebe die Pizza für ca. 10 Minuten in den Ofen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Nährwerte: 428 kcal, 18 g Eiweiss, 35 g Kohlenhydrate, 24 g Fett

## Snack 6

### Eiersalat



***vegetarisch, glutenfrei, Low Carb, Fettverbrenner***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 3 Eier
2. 40 ml Olivenöl
3. 5 g Senf
4. 5 ml Zitronensaft
5. Schnittlauch
6. Salz
7. Pfeffer
8. Paprikapulver

Zubereitung:

1. Koche 2 Eier in einem Topf ca. 9 Minuten lang bis sie hart sind.
2. Schlage währenddessen ein Ei auf und gib es in eine Schüssel.
3. Gib Senf, Salz, Pfeffer und Zitronensaft dazu.
4. Nimm einen Stabmixer und mixe zunächst auf dem Boden der Schüssel bis es nicht mehr dicker wird.
5. Ziehe den Stabmixer dann ganz langsam bis zur obersten Schicht der Mayonnaise und vermenge alles miteinander.
6. Schmecke nochmal mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft ab.
7. Schreke die fertigen Eier unter kaltem Wasser ab.

8. Wenn sie etwas abgekühlt sind, kannst Du die Eier aus der Schale pellen.
9. Schneide die Eier klein und gib sie in eine Schüssel.
10. Gib den kleingehackten Schnittlauch dazu.
11. Rühre die Mayonnaise unter.
12. Bestreue den Eiersalat mit Salz und Paprikapulver.
13. Vermenge alles ordentlich.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Nährwerte: 618 kcal, 23 g Eiweiss, 1 g Kohlenhydrate, 56 g Fett



## Snack 7

### Quarkwaffeln mit Erdbeeren



***vegetarisch, glutenfrei, Low Carb, Fettverbrenner***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 2 Hühnereier
2. 1 ½ Esslöffel Butter
3. 25 g Magerquark
4. 15 g neutrales Eiweißpulver
5. 1 Teelöffel Walnussöl
6. 1 g Backpulver
7. 25 g Erdbeeren

Zubereitung:

1. Wasche die Erdbeeren, schneide sie klein und stelle sie beiseite.
2. Verrühre die weiche Butter mit dem Magerquark und dem Walnussöl.
3. Füge das Eiweißpulver sowie etwas Steviapulver hinzu und verrühre es nochmals.
4. Vermische alles mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig.
5. Gebe den Teig portionsweise in ein Waffeleisen und backe sie goldbraun.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Nährwerte: 390 kcal, 29 g Eiweiss, 5 g Kohlenhydrate, 28 g Fett



## Snack 8

### Feta-Salat mit Gurke



***vegetarisch, glutenfrei, Low Carb, Fettverbrenner***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. ½ Salatgurke
2. 100 g Feta
3. 4 Stiele Basilikum
4. 5 ml Weißweinessig
5. 5 ml Olivenöl
6. 5 ml Wasser
7. Salz
8. Pfeffer
9. Kräuter der Provence

Zubereitung:

1. Wasche und schneide die Gurke klein.
2. Schneide den Feta in kleine Würfel.
3. Wasche den Basilikum, ziehe ihn von den Stielen ab und hacke ihn fein.
4. Vermische dann das Öl mit dem Essig und dem Wasser und würze es mit Salz, Pfeffer und Kräuter der Provence.
5. Vermische die Gurke mit der Feta und dem Basilikum und verteile das selbstgemachte Dressing darüber.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Nährwerte: 377 kcal, 17 g Eiweiss, 5 g Kohlenhydrate, 31 g Fett

## Snack 9

### Camembert mit Preiselbeeren



**vegetarisch**

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 1 Back-Camembert
2. 30 g Bio-Preiselbeeren

Zubereitung:

1. Nimm den Camembert aus der Verpackung.
2. Heize den Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vor und lege den Camembert auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.
3. Backe den Camembert für ca. 13 - 15 Minuten im Ofen.
4. Gib die Preiselbeeren darüber.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Nährwerte: 237 kcal, 11 g Eiweiss, 15 g Kohlenhydrate, 14 g Fett

## Snack 10

### Mandarinen Creme



***vegetarisch, glutenfrei, Low Carb***

#### Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 1 Mandarine
2. 15 g Kokosraspeln
3. 150 g Magerquark
4. 25 g Naturjoghurt
5. ½ Vanilleschote
6. 5 ml Zitronensaft
7. Steviapulver

#### Zubereitung:

1. Erhitze eine beschichtete Pfanne ohne Fett und röste die Kokosraspel kurz darin an.
2. Schneide die Vanilleschote auf, kratze das Vanillemark heraus und vermische es mit dem Quark, dem Joghurt, dem Zitronensaft sowie dem Steviapulver.
3. Schäle die Mandarine, entferne die weiße Haut und schneide das Fruchtfleisch in kleine Stücke.
4. Gebe dieses zusammen mit den Kokosraspeln hinzu und verrühre es ordentlich miteinander.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Nährwerte: 233 kcal, 21 g Eiweiss, 14 g Kohlenhydrate, 10 g Fett

## Snack 11

### Knackige Hackbällchen



***glutenfrei, Low Carb, Fettverbrenner***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 1 Hühnerei
2. 10 g Mandelblättchen
3. 150 g Rinderhackfleisch
4. 10 g Sesamsamen
5. ½ Zwiebel
6. Salz
7. Pfeffer

Zubereitung:

1. Schäle die Zwiebel, hacke diese fein und vermische diese mit dem Ei sowie dem Fleisch.
2. Würze es mit Salz sowie Pfeffer.
3. Erhitze eine beschichtete Pfanne ohne Fett und röste die Mandelblättchen sowie den Sesam darin goldbraun an.
4. Vermische beides mit dem Fleisch und forme kleine Hackbällchen darauf.
5. Erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe Öl hinein und brate die Hackbällchen goldbraun an.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Nährwerte: 590 kcal, 43 g Eiweiss, 4 g Kohlenhydrate, 38 g Fett



## Snack 12

### Pilzbrot mit Käse und Rucola



#### Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 1 Scheibe Eiweißbrot
2. 50 g Rucola
3. 50 g Champignons
4. 50 g Pfifferlinge
5. ¼ Bund Schnittlauch
6. ¼ Bund Petersilie
7. 2 Scheiben Serrano Schinken
8. 1 Scheibe Gouda
9. 5 g Butter
10. 5 ml Olivenöl
11. Salz
12. Pfeffer
13. Knoblauch

#### Zubereitung:

1. Wasche den Schnittlauch sowie die Petersilie, ziehe diese von den Stielen ab und hacke sie fein.
2. Vermenge beides mit der Butter und würze es mit Salz, Pfeffer sowie Knoblauch.
3. Wasche den Rucola und hacke diesen fein.



4. Wasche die Pilze und schneide diese in feine Scheiben.
5. Schneide den Schinken in feine Streifen.
6. Erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe das Öl hinzu, brate den Schinken sowie die Pilze für ca. 5 Minuten an und würze alles mit Salz sowie Pfeffer.
7. Bestreiche die Brotscheiben mit der selbstgemachten Kräuterbutter, verteile den Rucola sowie die Pilzmasse darüber und lege den Käse darauf.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Nährwerte: 462 kcal, 32 g Eiweiss, 4 g Kohlenhydrate, 34 g Fett

## Snack 13

### Low-Carb-Erdnussbutterkekse



***vegetarisch, glutenfrei, Low Carb***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 50 g Erdnussbutter (natürlich, ohne Zuckerzusatz)
2. 1 Ei
3. Vanille-Aroma
4. Steviapulver

Zubereitung:

1. Nehme eine Schüssel und verrühre alle Zutaten mit einem Schneebesen.
2. Je nachdem wie groß Du die Kekse haben möchtest, forme diese mit zwei Tee- oder Esslöffeln zu kleinen ovalen Keksen.
3. Heize den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze oder 140 Grad Umluft vor und gebe die Kekse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.
4. Schiebe dieses in die Mitte des Backofens und backe die Kekse ca. 12 Minuten.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Nährwerte 1 Portion: 359 Kcal, 20 g Eiweiss, 9 g Kohlenhydrate, 30 g Fett

## Snack 14

### Gekochtes Ei mit Lachs



***glutenfrei, Low Carb, Fettverbrenner***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 4 Hühnereier
2. 100 g Räucherlachs
3. Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Erhitze eine Topf, gebe reichlich Wasser hinein und gebe die Eier hinzu.
2. Koche die Eier für ca. 8 Minuten, nehme sie heraus, schrecke sie ab und pelle sie.
3. Richte die Eier zusammen mit dem Räucherlachs an und würze es mit Salz und Pfeffer.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Nährwerte 1 Portion: 485 Kcal, 48 g Eiweiss, 4 g Kohlenhydrate, 31 g Fett

## Snack 15

### Schnelle Hähnchen-Soljanka



#### **Fettverbrenner**

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 200 g Bio-Hähnchenbrustfilet
2. 10 g Butter
3. 100 ml passierte Tomaten
4. 4 Cornichons
5. 20 g Naturjoghurt

Zubereitung:

1. Lasse die Hähnchenbrust in einer beschichteten Pfanne schmelzen.
2. Brate die Hähnchenbrust darin an bis sie durch ist.
3. Schneide die Hähnchenbrust in kleinere Streifen.
4. Erhitze die passierten Tomaten in einem Kochtopf und gib die Hähnchenbruststreifen und Cornichons dazu.
5. Zum Schluss hebst Du den Naturjoghurt unter und verrührst alles ordentlich miteinander.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Nährwerte: 355 kcal, 49 g Eiweiss, 10 g Kohlenhydrate, 11 g Fett

## Snack 16

### Haselnuss-Joghurt



***vegetarisch, glutenfrei, Low Carb, Fettverbrenner***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 100 ml Kokosmilch
2. 20 g gehackte Haselnüsse
3. 20 g geschrotete Leinsamen
4. 30 g fettarmer Joghurt
5. 10 g Vanille-Eiweißpulver
6. Steviapulver

Zubereitung:

1. Vermische die Kokosmilch mit den Leinsamen.
2. Rühre es gut durch und gebe den Joghurt sowie das Eiweißpulver dazu.
3. Füge anschließend die Haselnüsse hinzu und vermenge alles ordentlich miteinander.

Tipp: Falls die Masse zu fest sein sollte, kannst du noch etwas Wasser hinzugeben.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Nährwerte: 556 kcal, 27 g Eiweiss, 9 g Kohlenhydrate, 41 g Fett



## Snack 17

### Gefüllte Eier mit Erbsen



***vegetarisch, glutenfrei, Low Carb***

#### Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 3 Hühnereier
2. 30 g Erbsen
3. 40 ml Olivenöl
4. 5 g Senf
5. 5 ml Zitronensaft
6. Salz
7. Pfeffer

#### Zubereitung:

1. Bringe ausreichend Wasser in einem Topf zum Kochen.
2. Gib die Hühnereier hinein.
3. Koche 2 Eier für ca. 9 Minuten hart.
4. Schlage währenddessen ein Ei auf und gib es in eine Schüssel.
5. Gib Senf, Salz, Pfeffer und Zitronensaft dazu.
6. Nimm einen Stabmixer und mixe zunächst auf dem Boden der Schüssel bis es nicht mehr dicker wird.
7. Ziehe den Stabmixer dann ganz langsam bis zur obersten Schicht der Mayonnaise und vermenge alles miteinander.
8. Schmecke nochmal mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft ab.

9. Schreke die Eier mit kaltem Wasser ab und pelle sie.
10. Schneide die Eier in 2 Hälften.
11. Rühre die Erbsen mit der Mayonnaise zusammen und verteile die Mischung auf den Eiern.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Nährwerte: 645 kcal, 25 g Eiweiss, 5 g Kohlenhydrate, 57 g Fett

## Snack 18

### Brokkoli aus der Pfanne



***vegetarisch, glutenfrei, Low Carb***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 100 g Brokkoli
2. 1 ½ Teelöffel Butter
3. Paprikaflocken
4. Salz

Zubereitung:

1. Spüle den Brokkoli gründlich aus und tupfe ihn vernünftig ab bevor Du ihn in einzelne Röschen schneidest.
2. Erhitze Butter in einer Pfanne auf mittlerer Stufe.
3. Gib die Paprikaflocken in die Pfanne.
4. Wenn die Pfanne heiß genug ist, gibst Du die geschnittenen Röschen hinzu.
5. Brate den Brokkoli solange an bis er knusprig wird.
6. Würze den Brokkoli mit Salz.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Nährwerte: 90 kcal, 4 g Eiweiss, 3 g Kohlenhydrate, 6 g Fett



## Snack 19

### Power-Kaiserschmarrn



**vegetarisch, Low Carb**

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 50 ml fettarme Milch
2. 25 g Vanille-Eiweißpulver
3. 20 g Dinkelmehl
4. 5 g Mandelblättchen
5. 4 Eiklar
6. Salz

Zubereitung:

1. Verrühre das Eiweißpulver mit der Milch und dem Dinkelmehl in einer Schüssel.
2. Schlage das Eiklar mit einer Prise Salz steif.
3. Gib das steife Eiklar nun in den Teig und hebe es unter.
4. Erhitze eine beschichtete Pfanne und gebe den Teig in die Pfanne.
5. Wenn der Teig leicht fest geworden ist, kannst Du anfangen, ihn mit dem Kochlöffel in Stücke zu schneiden.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Nährwerte: 280 kcal, 40 g Eiweiss, 18 g Kohlenhydrate, 5 g Fett

## Snack 20

### Bratwurst



***glutenfrei, Low Carb, Fettverbrenner***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 2 Bratwürste
2. 10 g Senf
3. 10 g Ketchup (Heinz Tomato Ketchup ohne Zusatz von Zucker und Salz)

Zubereitung:

1. Erhitze eine beschichtete Pfanne ohne Fett und brate die Bratwürste darin an bis sie von allen Seiten leicht braun sind.
2. Iss die Bratwürste mit Ketchup und Senf.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Nährwerte: 392 kcal, 29 g Eiweiss, 4 g Kohlenhydrate, 29 g Fett

## Snack 21

### Blumenkohl-Eierreis



**vegetarisch, glutenfrei, Low Carb**

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. ½ Blumenkohl
2. 1 Esslöffel Kokosöl
3. 2 Eier

Zubereitung:

1. Zerpflücke den Blumenkohl in kleinere Röschen.
2. Gib diese in den Mixer, damit Blumenkohlreis daraus entsteht.
3. Erhitze das Kokosöl in einer beschichteten Pfanne.
4. Brate den Blumenkohlreis ca. 5 - 6 Minuten an und schlage dann die Eier darüber auf.
5. Verrühre den Reis mit dem Ei bis es stockt.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Nährwerte: 314 kcal, 19 g Eiweiss, 8 g Kohlenhydrate, 20 g Fett



## Snack 22

### Erdnuss-Bananen-Quark



**vegetarisch, glutenfrei**

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 125 g Magerquark
2. 15 g Erdnussbutter (natürlich, ohne Zuckerzusatz)
3. 5 g Honig
4. 50 g Banane
5. 10 g Erdnüsse

Zubereitung:

1. Gib den Magerquark mit einem Schuss Wasser in eine Schüssel und verrühre ihn bis er cremig ist.
2. Gib den Honig, die Erdnüsse und die Erdnussbutter hinzu und verrühre alles miteinander.
3. Schäle die Banane und schneide sie in kleinere Scheiben.
4. Verteile die Bananenscheiben auf dem Quark.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Nährwerte: 299 kcal, 23 g Eiweiss, 21 g Kohlenhydrate, 13 g Fett

## Snack 23

### Gebackene Grünkohl Chips



***vegan, vegetarisch, glutenfrei, Low Carb***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 100 g Grünkohl
2. 2 Esslöffel Olivenöl
3. Italienische Kräuter
4. Salz

Zubereitung:

1. Heize den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vor.
2. Vermische alle Zutaten miteinander in einer Schüssel bis sich alles gut vermischt hat.
3. Verteile den Grünkohl nun Klecksweise auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech.
4. Backe die Chips für 15 Minuten im Ofen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Nährwerte: 211 Kcal, 4 g Eiweiss, 3 g Kohlenhydrate, 19 g Fett

## Snack 24

### Schnelles Tomaten-Pizza-Brot



***Low Carb, Fettverbrenner***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 1 Scheibe Eiweißbrot
2. 1 Tomate (15 g)
3. 25 g Putenbrustaufschnitt
4. 25 g Gouda, gerieben
5. 5 ml Olivenöl
6. Salz
7. Pfeffer
8. Oregano

Zubereitung:

1. Wasche und schneide die Tomaten in feine Scheiben.
2. Beträufele die Scheibe mit Olivenöl.
3. Belege die Brotscheibe mit der Putenbrust sowie den Tomatenscheiben und streue den Gouda darüber.
4. Heize den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze oder 200 Grad Umluft vor und lege etwas Backpapier auf ein Backblech.
5. Lege die Brote darauf, schiebe es auf die mittlere Schiene des Backofens und backe sie für ca. 10 Minuten.
6. Gebe zum Schluss Salz, Pfeffer und Oregano darauf.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Nährwerte: 285 Kcal, 26 g Eiweiss, 5 g Kohlenhydrate, 17 g Fett

## Snack 25

### Erdbeer-Carpaccio



***vegetarisch, glutenfrei, Low Carb, Fettverbrenner***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 100 g Erdbeeren
2. 125 g Magerquark
3. 25 g Mandelblättchen
4. 5 g Vanille-Eiweißpulver
5. 10 ml Mineralwasser

Zubereitung:

1. Wasche die Erdbeeren, schneide sie in dünne Scheiben und lege sie fächerförmig auf einen kleinen Teller.
2. Erhitze eine Pfanne, gebe die Mandelblättchen ohne Fett hinein und brate sie goldbraun an.
3. Vermische den Quark mit dem Eiweißpulver und dem Mineralwasser.
4. Gebe ihn in die Mitte der Erdbeeren und streue die Mandeln darüber.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Nährwerte: 324 kcal, 29 g Eiweiss, 12 g Kohlenhydrate, 15 g Fett



## Snack 26

### Schnelles Pilz-Baguette-Brötchen



**vegetarisch, Low Carb**

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 1 Eiweißbrötchen
2. 50 g Champignons, braun
3. 2 Cocktailtomaten
4. 20 g Mozzarella, gerieben
5. 5 g Ketchup (Heinz Tomato Ketchup ohne Zusatz von Zucker und Salz)

Zubereitung:

1. Erhitze eine beschichtete Pfanne und wasche währenddessen die Champignons gründlich unter laufendem Wasser ab.
2. Entferne die Stiele und hacke sie in ganz feine Stückchen.
3. Brate die Champignons scharf in der Pfanne an bis sie das Wasser verlieren und klein geworden sind.
4. Verteile die Champignons und Tomaten auf dem Eiweißbrötchen und gib den Käse über die noch warmen Pilze, damit er schmilzt.
5. Bestreiche das Brötchen mit dem Ketchup.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Nährwerte: 317 kcal, 25 g Eiweiss, 9 g Kohlenhydrate, 17 g Fett

## Snack 27

### Frisches Spiegelei



***vegetarisch, glutenfrei, Low Carb, Fettverbrenner***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 2 Hühnereier
2. 10 g Kokosöl
3. Salz
4. Pfeffer

Zubereitung:

1. Gebe das Kokosöl in eine Pfanne und erhitze diese.
2. Schlage die beiden Eier nacheinander auf und lasse sie langsam in die Pfanne gleiten.
3. Brate sie für ca. 5 Minuten bei kleiner Hitze.
4. Das Eigelb sollte warm sein. Teste das ganz einfach mit dem Finger. Sollte das noch nicht der Fall sein, brate die Eier noch ein wenig.
5. Lege die fertigen Spiegeleier auf einen Teller und würze sie mit Salz und Pfeffer.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Nährwerte: 232 kcal, 13 g Eiweiss, 2 g Kohlenhydrate, 19 g Fett

## Snack 28

### Chia-Schokopudding



***vegetarisch, glutenfrei, Low Carb***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 20 g Erdbeeren
2. 100 ml Mandelmilch
3. 10 g Kakaopulver (Backkakao mit hohem Kakaoanteil)
4. Steviapulver

Zubereitung:

1. Vermische alle Zutaten in einer Schüssel, lasse die Masse ca. 10 bis 15 Minuten quellen und mische das Ganze hin und wieder.

Tipp: Chia-Samen haben einen extrem hohen Anteil an gesunden Nährstoffen und sind eiweißreich. Zudem sorgen die vielen Ballaststoffe dafür, dass das Sättigungsgefühl länger anhält.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Nährwerte 1 Portion: 131 Kcal, 6 g Eiweiss, 3 g Kohlenhydrate, 9 g Fett

## Snack 29

### Shrimps mit Cocktailsauce



#### ***Low Carb, Fettverbrenner***

#### Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 200 g Shrimps
2. 1 Hühnerei
3. 30 g Erbsen
4. 50 ml Olivenöl
5. 5 g Senf
6. 5 ml Zitronensaft
7. Salz
8. Pfeffer
9. 10 g Ketchup (Heinz Tomato Ketchup ohne Zusatz von Zucker und Salz)

#### Zubereitung:

1. Brate die Shrimps in einer beschichteten Pfanne im Olivenöl an bis sie durch sind.
2. Schlage währenddessen ein Ei auf und gib es in eine Schüssel.
3. Gib Senf, Salz, Pfeffer und Zitronensaft dazu.
4. Nimm einen Stabmixer und mixe zunächst auf dem Boden der Schüssel bis es nicht mehr dicker wird.
5. Ziehe den Stabmixer dann ganz langsam bis zur obersten Schicht der Mayonnaise und vermenge alles miteinander.

6. Schmecke nochmal mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft ab.
7. Vermenge die Mayonnaise und den Gewürzketchup in einer kleinen Schüssel.
8. Serviere die Shrimps mit Cocktailsauce.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Nährwerte: 698 kcal, 39 g Eiweiss, 7 g Kohlenhydrate, 55 g Fett



## Snack 30

### Zoodles mit Tomate und Mozzarella



**vegetarisch, glutenfrei, Low Carb**

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 1 Zucchini
2. ½ Mozzarella-Kugel
3. 2 Tomaten, klein
4. 10 ml Olivenöl

Zubereitung:

1. Erhitze eine beschichtete Pfanne und gib das Öl hinein.
2. Wasche die Zucchini und schneide die Enden ab.
3. Raspel die Zucchini durch den Spiralschneider und gebe die Zoodles (Zucchininudeln) in die Pfanne.
4. Erwärme die Zucchininudeln bis sie etwas weicher werden und schneide in der Zeit die Tomaten in Achtel.
5. Zerbrösel den Mozzarella über die Nudeln und streue die Tomaten darüber.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Nährwerte: 328 kcal, 18 g Eiweiss, 10 g Kohlenhydrate, 24 g Fett

## Snack 31

### Beeren-Joghurt mit Leinsamen



***vegetarisch, glutenfrei, Low Carb***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 150 g Himbeeren
2. 120 g Blaubeeren
3. 60 g Brombeeren
4. 4 Esslöffel Leinsamen
5. 200 g Magerquark
6. 2 Esslöffel Bio-Kokosöl

Zubereitung:

1. Wasche die Himbeeren sowie die Heidelbeeren und Brombeeren.
2. Verrühre dann die Leinsamen mit dem Obst und süße alles ein wenig mit Steviapulver.
3. Gebe anschließend den Magerquark und das Kokosöl dazu und vermische alles miteinander.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Nährwerte: 649 Kcal, 53 g Eiweiss, 29 g Kohlenhydrate, 34 g Fett



## Snack 32

### Bouletten



***glutenfrei, Low Carb, Fettverbrenner***

#### Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 150 g Rinderhackfleisch
2. ½ Zwiebel
3. 10 g Butter
4. 1 Ei
5. 10 g Mozzarella
6. Salz
7. Pfeffer
8. Paprikapulver

#### Zubereitung:

1. Gib das Rinderhackfleisch zusammen mit der Zwiebel, dem Ei, der Mozzarella, etwas Salz, Pfeffer und Paprikapulver in die Schüssel und vermische alles miteinander.
2. Erhitze die Butter in einer beschichteten Pfanne.
3. Forme das Hackfleisch zu runden Bouletten.
4. Brate die Bouletten scharf in der Pfanne an, bis sie innen nicht mehr rosa sind.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Nährwerte: 572 kcal, 41 g Eiweiss, 3 g Kohlenhydrate, 38 g Fett

## Snack 33

### Rucolasalat



***vegetarisch, glutenfrei, Low Carb***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 100 g Rucola
2. 2 Kirschtomaten
3. ½ Paprika, gelb
4. ½ Frühlingszwiebel
5. 65 g Mozzarella
6. 10 ml Olivenöl
7. 5 ml Weißweinessig
8. Salz
9. Pfeffer
10. Kräuter der Provence

Zubereitung:

1. Wasche das Gemüse, schneide alles klein und vermische es miteinander.
2. Schneide dann den Mozzarella klein und lege ihn auf den Salat.
3. Vermische anschließend das Olivenöl mit dem Essig.
4. Würze es mit Salz, Pfeffer und Kräuter der Provence und verteile es dann auf dem Salat.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Nährwerte 1 Portion: 339 Kcal, 15 g Eiweiss, 9 g Kohlenhydrate, 27 g Fett

## Snack 34

### Kokos-Smoothie



***vegetarisch, glutenfrei, Low Carb***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 25 g Kokosflocken
2. ¼ Orange
3. 200 ml Hafermilch, ungesüßt
4. 50 g Magerquark
5. 50 g Naturjoghurt
6. Steviapulver

Zubereitung:

1. Schäle die Orange, entferne die weiße Haut und schneide mit dem Messer das Fruchtfleisch heraus.
2. Püriere es mit einem Pürierstab klein.
3. Vermenge die Hafermilch mit dem Joghurt sowie dem Quark und würze es mit etwas Steviapulver.
4. Gebe dann die Kokosflocken sowie das Orangenpüree hinzu und püriere es nochmals mit dem Pürierstab klein.

Tipp: Stelle den Smoothie entweder in den Kühlschrank und genieße diesen kalt oder gebe ein paar Eiswürfel hinzu.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Nährwerte: 311 kcal, 11 g Eiweiss, 21 g Kohlenhydrate, 19 g Fett

## Snack 35

### Gekochtes Ei mit Räucherforelle



***glutenfrei, Low Carb, Fettverbrenner***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 2 Hühnereier
2. 50 g Räucherforelle
3. Salz
4. Pfeffer

Zubereitung:

1. Erhitze eine Topf, gebe reichlich Wasser hinein und gebe die Eier hinzu.
2. Koche die Eier für ca. 8 Minuten, nehme sie heraus, schrecke sie ab und pelle sie.
3. Richte die Eier zusammen mit der Räucherforelle an und würze es mit Salz und Pfeffer.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Nährwerte: 211 kcal, 24 g Eiweiss, 2 g Kohlenhydrate, 12 g Fett



## Snack 36

### Tomaten-Mozzarella-Sandwich



***vegetarisch, Low Carb, Fettverbrenner***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 2 Scheiben Eiweißbrot
2. 1 Tomate
3. 65 g Mozzarella
4. 1 Ei
5. 10 ml fettarme Milch
6. ½ Bund Basilikum
7. 15 ml Olivenöl
8. Salz
9. Pfeffer

Zubereitung:

1. Wasche die Tomate, erhitzte einen Topf mit reichlich Wasser, bringe diesen zum Kochen und gebe die Tomate hinein.
2. Nehme sie dann heraus, ziehe die Schale ab, schneide das Fruchtfleisch klein und würze es mit Salz und Pfeffer.
3. Wasche das Basilikum, ziehe es von den Stielen ab und hacke es fein.
4. Schneide den Mozzarella in Scheiben.



5. Belege jeweils eine Scheibe Eiweißbrot mit dem Mozzarella, der Hälfte der Tomatenwürfel sowie dem Basilikum und lege eine zweite Scheibe Eiweißbrot darauf.
6. Verquirle das Ei mit der Milch und wende die Toasts darin.
7. Erhitze dann eine beschichtete Pfanne, gebe das Olivenöl hinein und brate die Toasts für ca. 4 Minuten auf jeder Seite goldbraun an.
8. Lasse die Sandwiches auf etwas Küchenpapier abtropfen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Nährwerte: 668 kcal, 46 g Eiweiss, 8 g Kohlenhydrate, 46 g Fett

## Snack 37

### Brot mit Butter und Salz



***vegetarisch, Low Carb***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 2 Scheiben Eiweißbrot
2. 20 g Butter
3. 5 g Salz

Zubereitung:

1. Bestreiche das Eiweißbrot dünn mit der Butter.
2. Streue das Salz nach Belieben darüber.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Nährwerte: 355 kcal, 19 g Eiweiss, 12 g Kohlenhydrate, 24 g Fett

## Snack 38

### Käse Omelette



***vegetarisch, glutenfrei, Low Carb, Fettverbrenner***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 2 Hühnereier
2. 5 g Butter
3. 30 g Gouda, gerieben
4. 5 Cocktailtomaten
5. Schnittlauch
6. Salz
7. Pfeffer

Zubereitung:

1. Würze und verquirl die Eier mit Salz und Pfeffer.
2. Wärmte anschließend eine Pfanne auf halber Hitze vor.
3. Gebe die Butter in die Pfanne und erhitze diese.
4. Gebe die Eier anschließend hinzu und lasse diese zu einem Omelette stocken.
5. Sobald die Eier nach wenigen Minuten zur Hälfte durchgebacken sind, kann der Käse mit dem frisch geschnittenen Schnittlauch darüber gestreut und die Tomatenscheiben auf das Omelette gegeben werden.

6. Gebe es kurz bevor es vollständig durchgebacken ist auf einen Teller und rolle es zusammen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Nährwerte: 323 kcal, 23 g Eiweiss, 4 g Kohlenhydrate, 24 g Fett

## Snack 39

### Rindersteak mit Kräuterbutter



***glutenfrei, Low Carb, Fettverbrenner***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 150 g Rinderfilet
2. 20 g Butter
3. Salz
4. Pfeffer
5. 10 g Kräutermischung (TK)

Zubereitung:

1. Lasse  $\frac{1}{4}$  der Butter in der Pfanne bei hoher Hitze schmelzen.
2. Gib das Steak in die Pfanne und brate es von beiden Seiten scharf für 4 Minuten (für Medium) an.
3. Drücke die Kräutermischung mit einer Gabel in die Butter und verrühre die Kräuterbutter ordentlich.
4. Gib die Butter über das fertige Steak und würze mit Salz und Pfeffer nach.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Nährwerte: 348 kcal, 30 g Eiweiss, 0 g Kohlenhydrate, 25 g Fett



## Snack 40

### Champignonpfanne



***vegetarisch, glutenfrei, Low Carb***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 250 g Champignons
2. 50 g Kräuterfrischkäse
3. ½ Zwiebel
4. 1 Knoblauchzehe
5. 10 g Butter

Zubereitung:

1. Wasche die Pilze gründlich ab und ziehe die Stiele heraus.
2. Hacke die Champignons klein, schäle die Zwiebel und den Knoblauch und hacke diese ebenfalls fein.
3. Erhitze die Butter in einer beschichteten Pfanne.
4. Gib die Champignons mit den Zwiebel- und Knoblauchstückchen hinzu.
5. Wenn die Champignons soweit durch sind, rühre den Frischkäse unter.
6. Koche die Mischung kurz auf.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Nährwerte: 279 kcal, 9 g Eiweiss, 6 g Kohlenhydrate, 22 g Fett

## Snack 41

### Eiweißmuffins To Go



**glutenfrei, Low Carb, Fettverbrenner**

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 60 g Eiklar
2. 10 g Hähnchenbrust Aufschnitt
3. 30 g geriebener Mozzarella
4. 1 Teelöffel Butter
5. 4 Streifen Bacon (28 g)
6. Salz
7. Pfeffer
8. Cayennepfeffer

Zubereitung:

1. Heize den Ofen auf 190°C Ober-/Unterhitze vor und fette das Muffinblech mit Butter ein.
2. Vermische das Eiklar, den geschnitten Hähnchenbrust Aufschnitt, den Käse, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer in einer Schüssel miteinander.
3. Fülle das Eigemisch in die Muffinförmchen.
4. Backe die Muffins für 15 Minuten im Ofen bis das Ei gestockt ist.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion: 251 kcal, 20 g Eiweiss, 1 g Kohlenhydrate, 18 g Fett



## Snack 42

### Parmesan Chips



***vegetarisch, glutenfrei, Low Carb, Fettverbrenner***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 45 g Parmesan

Zubereitung:

1. Heize den Ofen auf 200°C vor.
2. Reibe nun den Parmesankäse und platziere jeweils einen Teelöffel voll auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech.
3. Schiebe das Backblech auf der mittleren Schiene für 10 Minuten in den Ofen bis die Ränder etwas braun werden.
4. Nimm die Chips aus dem Ofen und lass sie vor dem Verzehr etwas abkühlen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Nährwerte: 179 kcal, 15 g Eiweiss, 0 g Kohlenhydrate, 13 g Fett

## Snack 43

### Gurken- und Karottensticks mit Tomaten-Joghurt Dip



***vegetarisch, glutenfrei, Low Carb***

#### Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. ½ Salatgurke
2. ½ Karotte
3. 5 Oliven, schwarz
4. 125 g Magerquark
5. 5 g Tomatenmark
6. 5 g Meerrettich
7. Salz
8. Pfeffer
9. Knoblauch
10. Kräuter der Provence

#### Zubereitung:

1. Wasche und schneide die Gurke sowie die Karotte klein.
2. Verrühre dann den Magerquark zusammen mit dem Tomatenmark und dem Meerrettich und würze es mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Kräuter der Provence.
3. Richte das Gemüse mit dem Dip an.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Nährwerte: 236 kcal, 18 g Eiweiss, 11 g Kohlenhydrate, 10 g Fett

## Snack 44

### Tomaten-Mozzarella-Salat



***vegetarisch, glutenfrei, Low Carb***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 2 Tomaten
2. ½ Mozzarellakugel
3. Salz
4. Cayennepfeffer
5. 20 ml Olivenöl
6. 20 ml Balsamico
7. frischer Basilikum

Zubereitung:

1. Wasche die Tomaten und schneide diese als auch den Mozzarella in Scheiben.
2. Gebe nun die Hälfte vom Olivenöl und die Hälfte des Balsamico in eine Schüssel und verrühre es leicht.
3. Gebe nun abwechselnd den Mozzarella und die Tomatenscheiben auf einen Teller und füge den restlichen Balsamico hinzu.
4. Salze und pfeffere nun den Salat und gebe das frisch geschnittene Basilikum darüber.

5. Beträufle zu guter Letzt das Ganze noch mit dem restlichen Olivenöl und Balsamico.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Nährwerte 1 Portion: 363 Kcal, 13 g Eiweiss, 9 g Kohlenhydrate, 30 g Fett

## Snack 45

### Surimi mit Gemüse und Frischkäsedip



**glutenfrei, Low Carb**

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 4 Surimi Stäbchen
2. ¼ Salatgurke
3. 2 Radieschen
4. ¼ Bund Schnittlauch
5. 15 g gehobelter Parmesan
6. 40 g Kräuterfrischkäse
7. Salz
8. Pfeffer

Zubereitung:

1. Wasche die Surimi-Stäbchen.
2. Wasche die Gurke sowie die Radieschen und schneide diese in feine Scheiben.
3. Streue den Parmesan darüber.
4. Wasche die Petersilie, ziehe diese von den Stielen ab und hacke diese fein.
5. Vermenge die Petersilie mit dem Frischkäse und würze mit Salz sowie Pfeffer nach.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Nährwerte: 257 kcal, 5 g Eiweiss, 8 g Kohlenhydrate, 3 g Fett



## Snack 46

### Eiweißbrot mit Avocado-Dip



**vegetarisch, Low Carb**

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 1 Scheibe Eiweißbrot
2. ½ Avocado
3. 2 Radieschen
4. 5 ml Zitronensaft
5. 5 ml Olivenöl
6. ½ Bund Basilikum
7. Salz
8. Pfeffer
9. Chili

Zubereitung:

1. Halbiere die Avocado, nehme das Fruchtfleisch mit einem Löffel heraus und zerdrücke es mit einer Gabel.
2. Vermische die Masse mit dem Zitronensaft und dem Olivenöl.
3. Wasche das Basilikum, ziehe es ab und hacke es fein.
4. Gebe das Basilikum hinzu und würze es mit Salz, Pfeffer und Chili.
5. Wasche die Radieschen und schneide sie in feine Scheiben.

6. Bestreiche das Eiweißbrot mit der Hälfte des Dips und lege eine paar Radieschenscheiben darauf.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Nährwerte: 386 kcal, 15 g Eiweiss, 8 g Kohlenhydrate, 30 g Fett

## Snack 47

### Garnelenpfännchen



***glutenfrei, Low Carb, Fettverbrenner***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 150 g Garnelen (TK)
2. 1 Knoblauchzehe
3. 1 Zweig Rosmarin
4. 2 Stiele Petersilie
5. 10 ml Olivenöl
6. 5 ml Zitronensaft
7. Salz
8. Pfeffer

Zubereitung:

1. Lasse die Garnelen auftauen und tupfe sie mit etwas Küchenpapier trocken.
2. Schäle und schneide dann die Knoblauchzehe in Scheiben.
3. Wasche den Rosmarin, ziehe die Nadeln von dem Stiel ab und hacke sie fein.
4. Wasche dann die Petersilie, ziehe sie von den Stielen ab und hacke sie fein.
5. Erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe Olivenöl hinzu und brate den Knoblauch sowie den Rosmarin kurz an.
6. Gebe dann die Garnelen hinzu und brate sie bei starker Hitze für ca. 5 Minuten an.

7. Würze die Garnelen dann mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft und mische die Petersilie darunter.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Nährwerte: 261 kcal, 29 g Eiweiss, 1 g Kohlenhydrate, 15 g Fett

## Snack 48

### Surimi mit Knoblauchquark



**Low Carb**

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 6 Surimisticks
2. 75 g Magerquark
3. 1 Knoblauchzehe
4. 5 ml Leinöl
5. Salz
6. Pfeffer

Zubereitung:

1. Schäle den Knoblauch und hacke ihn fein.
2. Vermenge alle Zutaten miteinander, würze es mit Salz und Pfeffer und stelle es für ca. 10 Minuten kalt.
3. Serviere die Surimisticks zusammen mit dem Quark.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Nährwerte: 248 kcal, 17 g Eiweiss, 15 g Kohlenhydrate, 14 g Fett

## Snack 49

### Gefüllte Paprika mit Frischkäse



**vegetarisch, glutenfrei, Low Carb**

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 2 Spitzpaprika, rot
2. 50 g Kräuterfrischkäse
3. Salz
4. Pfeffer

Zubereitung:

1. Wasche die Paprika gründlich ab.
2. Schneide die Paprika in der Mitte auf und höhle sie aus.
3. Fülle mit einem Löffel den Kräuterfrischkäse hinein.
4. Würze mit Salz und Pfeffer nach.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Nährwerte: 165 kcal, 4 g Eiweiss, 9 g Kohlenhydrate, 12 g Fett



## Snack 50

### Quesadillas



**vegetarisch**

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 1 Mais-Tortilla
2. 30 g Gouda, gerieben

Zubereitung:

1. Erhitze eine beschichtete Pfanne.
2. Gib die Mais-Tortilla hinein und erhitze sie etwas bis sie weicher wird.
3. Streue den Käse hinein und klappe die Tortilla in der Hälfte zusammen.
4. Wenn der Käse geschmolzen ist, kannst Du die Tortilla in 2 Quesadillas schneiden.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Nährwerte: 307 kcal, 13 g Eiweiss, 32 g Kohlenhydrate, 13 g Fett

## Snack 51

### Paprika mit Honig-Senf-Dip



***vegetarisch, glutenfrei, Low Carb***

#### Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. ½ Paprika, rot
2. ½ Paprika, gelb
3. ½ Paprika, grün
4. ½ Bund Dill
5. 250 g Magerquark
6. 5 g Honig
7. 5 g Senf
8. 10 ml Leinöl
9. Salz
10. Pfeffer
11. Knoblauch

#### Zubereitung:

1. Wasche das Gemüse und schneide es in feine Streifen.
2. Wasche den Dill und hacke ihn fein.
3. Verrühre den Magerquark mit dem Senf, dem Öl und dem Honig.
4. Würze es mit Salz, Pfeffer und Knoblauch.
5. Richte das Gemüse mit dem Dip an.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Nährwerte: 400 kcal, 34 g Eiweiss, 26 g Kohlenhydrate, 18 g Fett

## Snack 52

### Edamame



***vegan, vegetarisch, glutenfrei, Low Carb***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 150 g Edamame (TK)
2. 10 g Meersalz

Zubereitung:

1. Setze einen Topf mit Wasser auf und bringe es zum Kochen.
2. Gib die Hälfte vom Meersalz in das Wasser und koche die tiefgekühlten Edamame Bohnen für 5 Minuten darin auf.
3. Schüttele die Bohnen in ein Sieb und spüle sie mit heißem Wasser ab.
4. Bestreue die Bohnen kräftig mit Meersalz, je nach Belieben.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Nährwerte: 192 kcal, 15 g Eiweiss, 13 g Kohlenhydrate, 7 g Fett



## Snack 53

### Nachos mit frischer Guacamole



**vegan, vegetarisch**

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 25 g Mais-Nachos
2. ½ Avocado
3. 2 Kirschtomaten
4. 1 Zwiebel

Zubereitung:

1. Schneide die Avocado in 2 Hälften und höhle eine mit einem Löffel aus und gib den Inhalt in eine Schüssel.
2. Vierteile die Tomaten.
3. Schäle die Zwiebel und schneide sie in kleine Würfel.
4. Gib die Tomaten und die Zwiebelwürfel in die Schüssel.
5. Erhitze die Nachos 2 Minuten lang in der Mikrowelle und iss die Guacamole dazu.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Nährwerte: 367 kcal, 5 g Eiweiss, 21 g Kohlenhydrate, 29 g Fett

## Snack 54

### Toast Hawaii



#### Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 2 Eiweiß-Toast (Golden Toast Protein)
2. 2 Scheiben Schinken
3. 2 Scheiben Ananas
4. 1 Scheibe Gouda

#### Zubereitung:

1. Gib das Toast in den Toaster.
2. Wenn es fertig ist, gib den Schinken darauf, darüber je eine Scheibe Ananas und darauf den Gouda.
3. Gib das Toast auf einem Teller für 1 Minute in die Mikrowelle bis der Käse darüber geschmolzen ist.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Nährwerte: 391 kcal, 32 g Eiweiss, 21 g Kohlenhydrate, 17 g Fett



## Snack 55

### Räucherlachs-Dip mit Eiweißbrot



***Low Carb, Fettverbrenner***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 1 Scheibe Eiweißbrot
2. 100 g Naturfrischkäse
3. 50 g Räucherlachs
4. ½ Zwiebel
5. 5 ml Zitronensaft
6. Salz
7. Pfeffer
8. Kräuter der Provence
9. Knoblauch

Zubereitung:

1. Schäle die Zwiebel und hacke diese zusammen mit dem Lachs fein.
2. Verrühre beides zusammen mit dem Frischkäse und dem Zitronensaft und würze es mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Kräuter der Provence.
3. Richte das Eiweißbrot zusammen mit dem Dip an.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Nährwerte: 269 kcal, 28 g Eiweiss, 7 g Kohlenhydrate, 13 g Fett

## Snack 56

### Schnelle Süßkartoffel



***vegan, vegetarisch, glutenfrei***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 1 Süßkartoffel (250 g)
2. Salz
3. Pfeffer

Zubereitung:

1. Schneide die Süßkartoffel in 2 Hälften und dann nochmal immer in Abständen um 1 cm ein.
2. Wickle die Süßkartoffel in ein feuchtes Küchentuch und gib sie bei höchster Stufe für 9 Minuten in die Mikrowelle.
3. Sobald die Süßkartoffel fertig ist, kannst Du sie noch mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Nährwerte: 215 kcal, 4 g Eiweiss, 50 g Kohlenhydrate, 0 g Fett

## Rezepte unter 10 Minuten

### Snack 57

#### Schnelles Himbeer-Eis



***vegetarisch, glutenfrei, Low Carb***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 250 g Himbeeren (TK)
2. 200 g Magerquark

Zubereitung:

1. Gib die Himbeeren im tiefgekühlten Zustand in eine Schüssel.
2. Fülle den Magerquark in dieselbe Schüssel und verteile ihn darüber.
3. Mixe beides mit einem Stabmixer ordentlich zusammen bis eine Eis-Konsistenz entsteht.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Nährwerte: 257 Kcal, 28 g Eiweiss, 32 g Kohlenhydrate, 2 g Fett

## Snack 58

### Melonensnack mit Fetakäse



***vegetarisch, glutenfrei, Low Carb***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 250 g Melone
2. 40 g Fetakäse
3. ½ Limette

Zubereitung:

1. Schneide die Melone in mundgerechte Stücke.
2. Brösele den Fetakäse darüber.
3. Halbiere die Limette und presse ihren Saft über den Melonen-Feta-Snack.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Nährwerte: 166 kcal, 8 g Eiweiss, 16 g Kohlenhydrate, 8 g Fett



## Snack 59

### Tomaten Creme



***vegetarisch, glutenfrei***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 50 g getrocknete Tomaten (REWE Bio in Öl)
2. 40 g Feta

Zubereitung:

1. Gib die Tomaten mit dem Öl in dem sie eingelegt sind zusammen mit dem Feta in eine Schüssel.
2. Vermische beides mit dem Stabmixer.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Nährwerte: 178 kcal, 8 g Eiweiss, 16 g Kohlenhydrate, 7 g Fett



## Snack 60

### Apfel-Ananas-Shake



***vegetarisch, glutenfrei***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 200 g Ananas
2. 1 Apfel
3. 20 g Naturjoghurt
4. 300 ml Wasser

Zubereitung:

1. Schäle die Ananas und schneide diese in kleine Würfel.
2. Schäle den Apfel, entferne die Kerne und schneide das Fruchtfleisch in kleine Stücke. Püriere beides mit dem Pürierstab fein.
3. Vermenge das selbstgemachte Püree mit dem Joghurt sowie dem Wasser.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Nährwerte: 218 kcal, 3 g Eiweiss, 50 g Kohlenhydrate, 1 g Fett

## Snack 61

### Gurkensalat



***vegetarisch, glutenfrei, Low Carb***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. ½ Gurke
2. 30 g Naturjoghurt
3. 5 g Dill

Zubereitung:

1. Schäle die Gurke und raspel sie in feine Scheiben.
2. Gib den Naturjoghurt dazu.
3. Streue den Dill darüber.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Nährwerte: 102 kcal, 2 g Eiweiss, 5 g Kohlenhydrate, 8 g Fett

## Snack 62

### Möhren



***vegan, vegetarisch, glutenfrei***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 5 Möhren

Zubereitung:

1. Wasche die Möhren ab und schäle sie.
2. Schneide die Möhren in kleinere Stifte zum Snacken.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Nährwerte: 195 kcal, 5 g Eiweiss, 24 g Kohlenhydrate, 1 g Fett

## Snack 63

### Fruchtjoghurt mit Leinsamen



***vegetarisch, glutenfrei***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. ½ Apfel
2. 300 g Naturjoghurt
3. 10 g Leinsamen
4. 5 g Honig

Zubereitung:

1. Wasche den Apfel, schäle diesen, halbiere ihn und entferne die Kerne.
2. Schneide dann das Fruchtfleisch in kleine Würfel.
3. Vermenge die Apfelwürfel mit dem Joghurt, dem Wasser, den Leinsamen sowie dem Honig.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Nährwerte 1 Portion: 290 Kcal, 19 g Eiweiss, 36 g Kohlenhydrate, 8 g Fett

## Snack 64

### Käse-Trauben-Spieße



***vegetarisch, glutenfrei, Low Carb***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 10 Weintrauben
2. 30 g Gouda am Stück

Zubereitung:

1. Wasche die Weintrauben gründlich unter laufendem Wasser ab.
2. Schneide den Gouda in kleine Würfel.
3. Spieße immer abwechselnd Weintrauben und Gouda auf einen Spieß.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Nährwerte: 138 kcal, 7 g Eiweiss, 6 g Kohlenhydrate, 9 g Fett



## Snack 65

### Gefüllte Gurke



***vegetarisch, glutenfrei, Low Carb***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. ½ Gurke
2. 30 g Kräuterfrischkäse

Zubereitung:

1. Schneide eine Gurke in 2 Hälften und schäle eine davon.
2. Höhle die Gurke etwas aus indem Du die Kerne entfernst.
3. Fülle dort den Frischkäse hinein.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Nährwerte: 111 kcal, 3 g Eiweiss, 5 g Kohlenhydrate, 8 g Fett



## Snack 66

### Erdbeer-Shake



**vegetarisch**

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 80 g Erdbeeren
2. 5 ml Zitronensaft
3. 5 g Honig
4. 400 ml Hafermilch, ungesüßt
5. 10 g Haferkleie
6. 5 ml Leinöl

Zubereitung:

1. Schneide die Erdbeeren in grobe Stücke.
2. Wenn Du tiefgekühlte Erdbeeren verwendest, lege diese bereits am Vorabend in eine Schüssel und gebe sie in den Kühlschrank. Dort tauen sie über Nacht schonend auf.
3. Gebe anschließend die kleingehackten Erdbeeren mit dem Zitronensaft, dem Honig, der Hafermilch und der Haferkleie in einen Mixer und mixe das Ganze ordentlich durch.
4. Zum Schluss gebe das Öl mit hinzu und mixe alles nochmal für wenige Sekunden.

Tipp: Gebe im Sommer noch ein paar Eiswürfel mit in den Mixer!

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Nährwerte 1 Portion: 271 Kcal, 4 g Eiweiss, 36 g Kohlenhydrate, 10 g Fett

## Snack 67

### Hafermilch-Kaffee



***vegan, vegetarisch, Low Carb***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 150 ml Hafermilch (ohne Zucker)
2. 100 ml Kaffee

Zubereitung:

1. Brühe einen Kaffee auf.
2. Mische die Hafermilch unter.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Nährwerte: 57 kcal, 1 g Eiweiss, 9 g Kohlenhydrate, 2 g Fett

## Snack 68

### Feta und Oliven



***vegetarisch, glutenfrei, Low Carb***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 40 g Feta
2. 40 g Oliven, schwarz
3. 10 ml Olivenöl
4. Salz
5. Pfeffer

Zubereitung:

1. Schneide den Feta in kleinere Würfel und gib ihn in eine Schüssel.
2. Gib die Oliven zum Feta dazu.
3. Gieße das Olivenöl über den Feta-Oliven-Salat.
4. Würze mit Salz und Pfeffer nach.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Nährwerte: 271 kcal, 8 g Eiweiss, 2 g Kohlenhydrate, 31 g Fett

## Snack 69

### Skyr mit Blaubeeren



***vegetarisch, glutenfrei, Low Carb***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 500 g Skyr
2. 100 g Blaubeeren

Zubereitung:

1. Rühre den Skyr mit einem Schuss Wasser in einer Schüssel an.
2. Gib die abgewaschenen Blaubeeren dazu und rühre alles nochmal gründlich durch.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Nährwerte: 357 Kcal, 54 g Eiweiss, 27 g Kohlenhydrate, 2 g Fett

## Snack 70

### Selbstgemachte Mini-Pizzen



#### ***Low Carb, Fettverbrenner***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 1 Eiweißbrötchen
2. 30 g Schinkenwürfel Light
3. 30 g Mozzarella, gerieben

Zubereitung:

1. Schneide das Eiweißbrötchen in 2 Hälften.
2. Verteile die Schinkenwürfel darauf.
3. Streue den geriebenen Mozzarella darüber und gib die Mini-Pizzen für 2 Minuten in die Mikrowelle oder den Ofen bis der Käse schmilzt.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Nährwerte: 369 kcal, 33 g Eiweiss, 7 g Kohlenhydrate, 20 g Fett



## Snack 71

### Ei-Sandwich



**vegetarisch, Low Carb**

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 2 Scheiben Eiweißbrot
2. 30 g Kräuterfrischkäse
3. 2 Salatblätter
4. 15 Scheiben Radieschen
5. 1 Ei

Zubereitung:

1. Bestreiche das Eiweißbrot mit dem Frischkäse.
2. Gebe auf eine der beiden Scheiben ein Salatblatt, darauf die Radieschen.
3. Schneide ein gekochtes Ei in Scheiben und lege es darauf. Salze und pfeffere es leicht.
4. Belege die Eierscheiben mit den restlichen Radieschenscheiben sowie mit dem Salatblatt.
5. Lege zum Schluss die zweite Scheibe Brot als Deckel auf das Sandwich darauf.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Nährwerte: 307 Kcal, 20 g Eiweiss, 10 g Kohlenhydrate, 19 g Fett

## Snack 72

### Kokosquark



***vegetarisch, glutenfrei, Low Carb***

Zutaten Rezept für 1 Person:

1. 375 g Magerquark
2. 30 g Kokosraspeln
3. 10 g Kokosöl

Zubereitung:

1. Gib den Magerquark zusammen mit einem Schuss Wasser in eine Schüssel und vermische beides miteinander bis es eine cremige Masse ergibt.
2. Rühre das Kokosöl unter und streue die Kokosraspeln darüber.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Nährwerte: 511 kcal, 47 g Eiweiss, 18 g Kohlenhydrate, 28 g Fett

## Snack 73

### Avocado-Balsamico Snack



***vegan, vegetarisch, glutenfrei, Low Carb***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 1 Esslöffel Olivenöl
2. 1 Teelöffel Balsamico
3. 100 g Avocado
4. Salz
5. Pfeffer

Zubereitung:

1. Verquirle in einer kleinen Schüssel das Olivenöl mit dem Balsamico.
2. Schneide die Avocado in 2 Hälften und entferne den Kern.
3. Beträufele die Avocado mit der Olivenöl-Balsamico-Mischung.
4. Würze das Ganze mit Salz und Pfeffer.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Nährwerte: 205 kcal, 2 g Eiweiss, 2 g Kohlenhydrate, 24 g Fett

## Snack 74

### Avocado Lassi



***vegetarisch, glutenfrei, Low Carb***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. ½ Avocado (125 g)
2. 250 g Naturjoghurt
3. 5 g Honig

Zubereitung:

1. Halbiere die Avocado, entferne den Kern, löse das Fruchtfleisch heraus und schneide es in feine Würfel.
2. Vermenge die Avocadowürfel mit dem Joghurt sowie dem Honig und püriere alles fein.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Nährwerte: 320 kcal, 16 g Eiweiss, 21 g Kohlenhydrate, 23 g Fett

## Snack 75

### Birnen Quark



***vegetarisch, glutenfrei, Low Carb, Fettverbrenner***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 125 g Magerquark
2. ¼ Birne
3. 5 g Vanille-Eiweißpulver
4. 5 g Kokosöl
5. 5 g Mandelblättchen

Zubereitung:

1. Verrühre den Quark mit dem Kokosöl.
2. Wasche und schneide die Birne in kleine Stücke und gebe sie zu dem Quark.
3. Vermenge es dann mit dem Eiweißpulver und den Mandelblättchen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Nährwerte: 235 kcal, 24 g Eiweiss, 7 g Kohlenhydrate, 11 g Fett



## Snack 76

### Mangold Smoothie



***vegetarisch, glutenfrei***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 100 g Mangold
2. 50 g Banane
3. 100 g Ananas
4. 10 g Honig
5. 10 g Minze
6. 300 ml Wasser

Zubereitung:

1. Wasche den Mangold.
2. Schäle die Banane sowie die Ananas und schneide beides in kleine Würfel.
3. Vermenge beides mit dem Mangold sowie mit der Minze und püriere alles mit einem Pürierstab fein.
4. Verrühre alles mit dem Honig.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Nährwerte 1 Portion: 159 Kcal, 3 g Eiweiss, 31 g Kohlenhydrate, 1 g Fett



## Snack 77

### Einfacher Puten-Snack



### ***Low Carb, Fettverbrenner***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 2 Scheiben Eiweißbrot (85 g)
2. 120 g Putenbrustaufschnitt
3. 2 Blätter Römersalat
4. 1 Esslöffel Frischkäse
5. 1 Esslöffel Sahnemeerrettich
6. 1 Teelöffel Zitronensaft

Zubereitung:

1. Bestreiche das Eiweißbrot zuerst mit dem Frischkäse und dann mit dem Meerrettich.
2. Lege anschließend die Salatblätter und die Putenbrust darauf und träufele ein wenig Zitronensaft darüber.
3. Belege es dann mit der 2. Scheibe Eiweißbrot.

Tipp: Bei Bedarf kannst du es noch mit ein wenig Salz und Pfeffer würzen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Nährwerte 1 Portion: 285 Kcal, 34 g Eiweiss, 6 g Kohlenhydrate, 13 g Fett

## Snack 78

### Vanillequark



***vegetarisch, glutenfrei, Low Carb, Fettverbrenner***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 125 g Magerquark
2. 5 g Vanille-Eiweißpulver
3. 5 g Kokosöl
4. ¼ Vanilleschote

Zubereitung:

1. Verrühre den Magerquark mit dem Kokosöl.
2. Schneide die Vanilleschote auf, kratze das Mark heraus und gebe es zusammen mit dem Eiweißpulver in den Quark.
3. Vermenge alles ordentlich miteinander.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Nährwerte: 202 kcal, 23 g Eiweiss, 8 g Kohlenhydrate, 6 g Fett

## Snack 79

### Bunte Frühstücksbox



**vegetarisch, vegan, glutenfrei, Low Carb**

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 50 Avocado
2. 20 g Himbeeren
3. 50 g Tomaten

Zubereitung:

1. Schneide die Avocado in Streifen und die Tomate in Viertel.
2. Wasche die Himbeeren gründlich ab und gib alle Zutaten in jeweils ein Fach Deiner Frühstücksbox.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Nährwerte 1 Portion: 96 Kcal, 2 g Eiweiss, 3 g Kohlenhydrate, 7 g Fett

## Snack 80

### Zimt-Mandel-Quark



***vegetarisch, glutenfrei, Low Carb, Fettverbrenner***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 250 g Magerquark
  - 10 g Eiweißpulver (ESN Designer Whey, Vanille)
  - 30 g Mandelblättchen
  - 2 g Zimt
  - 1 Teelöffel Leinöl (5 ml)

Zubereitung:

1. Vermenge den Quark zusammen mit dem Leinöl.
2. Gebe das Eiweißpulver, den Zimt sowie die Mandelblättchen hinzu und verrühre alles ordentlich miteinander.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Nährwerte 1 Portion: 439 Kcal, 45 g Eiweiss, 13 g Kohlenhydrate, 22 g Fett

## Snack 81

### Tassenküchlein



***vegetarisch, glutenfrei, Low Carb***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 1 Banane
2. 25 g Vanille-Eiweißpulver
3. 1 Ei

Zubereitung:

1. Gib die Banane und das Eiweißpulver in eine Tasse.
2. Schneide die Banane rein und zerquetsche sie mit einer Gabel.
3. Stelle Deine Mikrowelle auf eine hohe Stufe ein und gib die Tasse mit dem "Teig" für 2 Minuten hinein. Sollte der Kuchen bis dahin nicht aufgegangen sein, lasse ihn noch für weitere 1 - 2 Minuten darin.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Nährwerte: 322 kcal, 28 g Eiweiss, 32 g Kohlenhydrate, 8 g Fett



## Snack 82

### Reiswaffeln mit Erdnussbutter und Birne



***vegan, vegetarisch, glutenfrei***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 4 Reiswaffeln
2. 20 g Erdnussbutter (natürlich, ohne Zuckerzusatz)
3. ½ Birne

Zubereitung:

1. Bestreiche die Reiswaffeln mit Erdnussbutter.
2. Wasche die Birne gründlich ab und schneide sie in feine Scheiben.
3. Verteile die Birne auf der Erdnussbutter.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Nährwerte: 273 kcal, 9 g Eiweiss, 33 g Kohlenhydrate, 11 g Fett



## Snack 83

### Joghurt alá Thomas



***vegetarisch, glutenfrei, Low Carb, Fettverbrenner***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 250 g Magerquark
2. 5 ml Leinöl
3. 15 g Eiweißpulver (ESN Designer Whey, Schoko)
4. 200 ml Wasser

Zubereitung:

1. Verrühre den Magerquark in einer Schüssel mit einem Schuss Wasser bis eine cremige Konsistenz entsteht.
2. Mische als nächstes das Eiweißpulver unter.
3. Verrühre das Ganze mit dem Leinöl.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Nährwerte: 283 kcal, 45 g Eiweiss, 9 g Kohlenhydrate, 7 g Fett

## Snack 84

### High Protein Pudding mit Erdbeeren



***vegetarisch, glutenfrei, Low Carb***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 50 g Erdbeeren
2. 1 High-Protein Pudding, Schoko (Ehrmann)

Zubereitung:

1. Gib den High-Protein Pudding in eine kleine Schüssel.
2. Wasche die Erdbeeren ab und schneide sie in kleinere Stückchen.
3. Rühre die kleinen Erdbeerstückchen in den Pudding.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Nährwerte: 168 kcal, 20 g Eiweiss, 14 g Kohlenhydrate, 3 g Fett

## Snack 85

### Hartgekochte Eier



***vegetarisch, Low Carb, Fettverbrenner***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 3 Hühnereier
2. 1 Scheibe Eiweißbrot (Mestemacher)
3. 2 Esslöffel Butter (Kerrygold)

Zubereitung:

1. Bringe in einem Topf Wasser zum Kochen.
2. Koche die Eier für 9 Minuten im Wasser und schrecke sie danach unter kaltem Wasser ab.
3. Bestreiche das Eiweißbrot mit der Butter.
4. Schneide die Eier in Scheiben und verteile sie auf dem Brot.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Nährwerte pro Portion: 508 Kcal, 31 g Eiweiss, 6 g Kohlenhydrate, 38 g Fett

## Snack 86

### Avocado-Sticks mit Schinken



**glutenfrei, Low Carb**

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. ½ Avocado
2. 2 Scheiben Lachsschinken
3. ½ Beet Kresse
4. 5 ml Zitronensaft
5. 50 g Magerquark
6. Salz
7. Pfeffer

Zubereitung:

1. Verrühre den Quark mit dem Zitronensaft und würze ihn mit Salz und Pfeffer.
2. Halbiere die Avocado, löse den Stein heraus und schneide das Fruchtfleisch in feine Spalten.
3. Richte die Avocadospalten zusammen mit dem Quark und dem Schinken an.
4. Wasche und schneide die Kresse klein und streue sie darauf.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Nährwerte: 254 kcal, 14 g Eiweiss, 8 g Kohlenhydrate, 18 g Fett

## Snack 87

### Eiweißbrot mit Putenbrustaufschnitt



#### ***Low Carb, Fettverbrenner***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 1 Scheibe Eiweißbrot
2. 1 Scheibe Putenbrustaufschnitt
3. 10 g Butter
4. 50 g Salatgurke
5. Salz
6. Pfeffer

Zubereitung:

1. Bestreiche das Eiweißbrot mit der Butter und lege den Putenbrustaufschnitt darauf.
2. Schneide die Gurke in feine Scheiben, lege sie darauf und würze mit Salz und Pfeffer nach.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Nährwerte: 266 kcal, 24 g Eiweiss, 3 g Kohlenhydrate, 17 g Fett



## Snack 88

### Bulletproof Coffee



***vegan, vegetarisch, glutenfrei, Low Carb***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 200 ml Kaffee
2. 10 g Kokosöl

Zubereitung:

1. Brühe Dir eine Tasse Kaffee auf.
2. Gib das Kokosöl hinein.
3. Verrühre beides miteinander.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Nährwerte: 87 kcal, 0 g Eiweiss, 1 g Kohlenhydrate, 9 g Fett

## Snack 89

### Thunfischsalat TexMex



**glutenfrei, Low Carb**

#### Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 1 Dose Thunfisch (in eigenem Saft)
2. 100 g Mais
3. 100 g Kidneybohnen
4. Salz
5. Pfeffer

#### Zubereitung:

1. Öffne die Thunfischdose und kippe den Saft ab.
2. Gib den Thunfisch in eine Schüssel.
3. Kippe auch den Saft vom Mais und den Kidneybohnen ab.
4. Rühre sowohl Mais als auch Kidneybohnen zum Thunfisch dazu und schmecke den Salat mit Salz und Pfeffer ab.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Nährwerte: 351 kcal, 49 g Eiweiss, 23 g Kohlenhydrate, 3 g Fett

## Snack 90

### Hummus



***vegan, vegetarisch, glutenfrei, Low Carb***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 200 g Kichererbsen (Dose)
2. 10 ml Zitronensaft
3. 10 ml Olivenöl
4. 1 Knoblauchzehe
5. Kümmel
6. Salz

Zubereitung:

1. Tropfe die Kichererbsen ordentlich ab und gib sie in eine Schüssel.
2. Schäle den Knoblauch und hacke ihn fein.
3. Püriere die Kichererbsen mit dem Knoblauch zu einer cremigen Masse.
4. Gib Zitronensaft und Olivenöl hinzu und schmecke das Hummus nach Belieben mit Salz und Kümmel ab.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Nährwerte: 373 kcal, 18 g Eiweiss, 35 g Kohlenhydrate, 13 g Fett

## Snack 91

### Honigmelone in Serranoschinken



**glutenfrei, Low Carb**

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. ½ Honigmelone
2. 4 Scheiben Serranoschinken

Zubereitung:

1. Schneide die Honigmelone zunächst in der Mitte durch und dann eine Hälfte in kleinere Schiffchen-Scheiben.
2. Wickel den Serranoschinken um die Honigmelone.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Nährwerte: 280 kcal, 20 g Eiweiss, 32 g Kohlenhydrate, 6 g Fett



## Snack 92

### Körniger Frischkäse mit Tomaten



***vegetarisch, glutenfrei, Low Carb***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 200 g Körniger Frischkäse
2. 2 Tomaten
3. Salz
4. Pfeffer

Zubereitung:

1. Gib den körnigen Frischkäse in eine Schüssel.
2. Schneide die Tomaten in Achtel und rühre sie unter den körnigen Frischkäse, damit sich der Saft daraus etwas verteilt.
3. Würze mit Salz und Pfeffer nach.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Nährwerte: 256 kcal, 27 g Eiweiss, 13 g Kohlenhydrate, 9 g Fett

## Snack 93

### Geröstete Sonnenblumenkerne



***vegan, vegetarisch, glutenfrei, Low Carb***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 50 g Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

1. Erhitze eine beschichtete Pfanne ohne Fett und röste die Sonnenblumenkerne kurz darin an, bis es intensiv nach ihnen riecht.

Tipp: Rühre regelmäßig mit dem Löffel durch, damit sie nicht anbrennen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Nährwerte: 321 kcal, 13 g Eiweiss, 6 g Kohlenhydrate, 27 g Fett



## Snack 94

### Porridge mit Blaubeeren



**vegan, vegetarisch**

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 30 g Haferflocken
2. 100 ml Wasser
3. 30 g Blaubeeren

Zubereitung:

1. Gib die Haferflocken zusammen mit dem Wasser in eine Schüssel.
2. Erhitze das Porridge für 2 Minuten in der Mikrowelle bis die Masse sich vermischt und etwas fester wird. Mache zwischendurch immer wieder die Tür auf und rühre durch.
3. Verteile die abgewaschenen Blaubeeren über dem Porridge.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Nährwerte: 124 kcal, 4 g Eiweiss, 20 g Kohlenhydrate, 2 g Fett

## Snack 95

### Salat mit Käse



***vegetarisch, glutenfrei, Low Carb, Fettverbrenner***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 200 g Salat Mix
2. 120 g Käsewürfel (Mild & Nussig, Grünländer)
3. 20 g Leinsamen, geschrotet

Zubereitung:

1. Wasche den Salat gründlich ab und gib ihn in eine Schüssel.
2. Gebe die Käsewürfel und die geschroteten Leinsamen dazu.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Nährwerte: 593 Kcal, 37 g Eiweiss, 7 g Kohlenhydrate, 44 g Fett

## Snack 96

### Schnelles Rührei



***vegetarisch, glutenfrei, Low Carb, Fettverbrenner***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 4 Hühnereier
2. 10 g Butter (Kerrygold)
3. 1 Tomate, klein (50 g)

Zubereitung:

1. Schlage die Eier in einer Schüssel auf und verquirle sie, bis die Masse gelb wird.
2. Lasse die Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen und gib dann das Eigemisch dazu.
3. Schiebe das Ei mit einem Holzlöffel von außen nach innen und lasse es nach und nach stocken.
4. Würze das Rührei jetzt mit Salz und Pfeffer nach.
5. Vierteile die Tomate und garniere das Rührei damit.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Nährwerte pro Portion: 385 Kcal, 27 g Eiweiss, 5 g Kohlenhydrate, 29 g Fett

## Snacks unter 5 Minuten

### Snack 97

#### Stremellachs auf Eiweißbrot



#### ***Low Carb, Fettverbrenner***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 125 g Stremellachs, natur
2. 1 Scheibe Eiweißbrot

Zubereitung:

1. Verteile den Stremellachs mit der Gabel auf dem Eiweißbrot.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Nährwerte: 375 kcal, 43 g Eiweiss, 6 g Kohlenhydrate, 19 g Fett



## Snack 98

### Proteinshake



***vegetarisch, glutenfrei, Low Carb, Fettverbrenner***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 40 g Eiweißpulver (ESN Designer Whey Schoko)
2. 400 ml Wasser

Zubereitung:

1. Vermische das Eiweißpulver mit dem Wasser in einem Shaker, einem großen Glas oder im Mixer bis es eine cremige und schaumige Flüssigkeit ergibt.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Nährwerte: 146 Kcal, 31 g Eiweiss, 1 g Kohlenhydrate, 2 g Fett

## Snack 99

### Putenbrust-Röllchen



***glutenfrei, Low Carb, Fettverbrenner***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 200 g Putenbrustaufschnitt

Zubereitung:

1. Rolle den Putenbrustaufschnitt zu einzelnen Röllchen.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Nährwerte: 190 kcal, 40 g Eiweiss, 2 g Kohlenhydrate, 4 g Fett



## Snack 100

### Sellerie mit Mandelbutter



***vegan, vegetarisch, glutenfrei, Low Carb***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 25 g Mandelbutter (Bio, natürlich, ungesüßt)
2. 100 g Sellerie

Zubereitung:

1. Schneide den Sellerie in kleinere Streifen und tunke ihn in Mandelbutter.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Nährwerte: 190 Kcal, 8 g Eiweiss, 4 g Kohlenhydrate, 17 g Fett

## Snack 101

### Weißer Bohnen mit Tomaten



**vegan, vegetarisch, glutenfrei, Low Carb**

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 100 g Weiße Bohnen
2. 2 Tomaten, klein
3. Salz
4. Pfeffer

Zubereitung:

1. Erhitze die weißen Bohnen 1 Minute lang in der Mikrowelle.
2. Schneide in der Zeit die Tomaten in Viertel.
3. Vermische beide Zutaten dann in einer Schüssel.
4. Würze mit Salz und Pfeffer nach.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Nährwerte: 111 kcal, 9 g Eiweiss, 16 g Kohlenhydrate, 1 g Fett

## Snack 102

### KoLei-Shake



***vegetarisch, glutenfrei, Low Carb, Fettverbrenner***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 10 g Kokosraspeln
2. 10 g geschrotete Leinsamen
3. 60 g Eiweißpulver (ESN Designer Whey Schoko)

Zubereitung:

1. Gebe 200 ml Leitungswasser zum Eiweißpulver in einen Shaker und vermische alles gut.
2. Danach gibst Du die Kokosraspeln und geschroteten Leinsamen hinzu.
3. Jetzt kannst Du alles gut durchschütteln.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Nährwerte: 361 Kcal, 51 g Eiweiss, 5 g Kohlenhydrate, 13 g Fett

## Snack 103

### Schwarztee



***vegan, vegetarisch, glutenfrei, Low Carb, unterwegs***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 200 ml Schwarztee

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Nährwerte: 4 kcal, 0 g Eiweiss, 0 g Kohlenhydrate, 0 g Fett

## Snack 104

### Nüsse mit Hafermilch



***vegan, vegetarisch, unterwegs***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 200 ml Hafermilch, ungesüßert
2. 25 g Mandeln

Zubereitung:

1. Fülle die Milch in ein Glas und knabbe die Nüsse dazu.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Nährwerte: 229 kcal, 8 g Eiweiß, 13 g Kohlenhydrate, 16 g Fett



## Snack 105

### Käse-Spieße



***vegetarisch, glutenfrei, Low Carb, Fettverbrenner***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 110 g Käsewürfel (mild & nussig von Grünländer)
2. 100 g Cocktailtomaten

Zubereitung:

1. Wasche die Tomaten ab und spieße immer Tomaten und Käsewürfel abwechselnd auf einen Spieß.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Nährwerte: 416 Kcal, 29 g Eiweiss, 4 g Kohlenhydrate, 32 g Fett



## Snack 106

### Erdnussbutter



***vegan, vegetarisch, glutenfrei, Low Carb, unterwegs***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 30 g Erdnussbutter, crunchy (Bio, natürlich, ungesüßt)

Zubereitungszeit: ca. 1 Minute

Nährwerte: 188 kcal, 9 g Eiweiss, 3 g Kohlenhydrate, 15 g Fett

## Snack 107

## Käse-Oliven



***vegetarisch, glutenfrei, Low Carb, Fettverbrenner***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 6 grüne Oliven
2. 2 Scheiben Gouda

Zubereitung:

1. Rolle die Oliven in etwas Gouda ein und lege diese auf einen Teller.

Tipp: Bei Bedarf kannst du sie auch kurz im Backofen erwärmen, so zerschmilzt der Käse leicht.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Nährwerte: 121 kcal, 8 g Eiweiss, 1 g Kohlenhydrate, 10 g Fett

## Snack 108

## Zartbitterschokolade



***vegetarisch, glutenfrei, unterwegs***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 50 g Zartbitterschokolade 90% (Lindt)

Zubereitungszeit: ca. 1 Minute

Nährwerte: 296 kcal, 5 g Eiweiss, 7 g Kohlenhydrate, 28 g Fett

## Snack 109

### Hering in Tomatensauce



#### ***Low Carb, Fettverbrenner***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 1 Scheibe Eiweißbrot
2. 1 Dose Hering mit Tomatensauce
3. 10 g Butter

Zubereitung:

1. Bestreiche die Scheiben Eiweißbrot mit der Butter.
2. Öffne die Dose Heringsfilets und iss diese mit dem Brot.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Nährwerte: 586 kcal, 43 g Eiweiss, 9 g Kohlenhydrate, 39 g Fett



## Snacks ohne zu Kochen

### Snack 110

#### Nusskernmischung



**vegan, vegetarisch, glutenfrei, Low Carb, unterwegs**

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 30 g Nusskernmischung (Seeberger)

Zubereitungszeit: ca. 1 Minute

Nährwerte: 193 kcal, 6 g Eiweiß, 3 g Kohlenhydrate, 17 g Fett

## Snack 111

### Harzer Käse



***vegetarisch, glutenfrei, Low Carb, unterwegs, Fettverbrenner***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 50 g Harzer Käse

Zubereitungszeit: ca. 1 Minute

Nährwerte: 63 kcal, 15 g Eiweiss, 0 g Kohlenhydrate, 0 g Fett



## Snack 112

### Buttermilch



***vegetarisch, glutenfrei, Low Carb, unterwegs***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 500 ml Buttermilch, natur

Zubereitungszeit: ca. 1 Minute

Nährwerte: 190 kcal, 17 g Eiweiss, 21 g Kohlenhydrate, 3 g Fett

## Snack 113

### Käsewürfel



***vegetarisch, glutenfrei, Low Carb, unterwegs, Fettverbrenner***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 50 g Käsewürfel

Zubereitungszeit: ca. 1 Minute

Nährwerte: 197 kcal, 13 g Eiweiss, 0 g Kohlenhydrate, 16 g Fett

## Snack 114

### Weintrauben



***vegan, vegetarisch, glutenfrei, unterwegs***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 100 g Weintrauben

Zubereitungszeit: ca. 1 Minute

Nährwerte: 68 kcal, 1 g Eiweiss, 16 g Kohlenhydrate, 0 g Fett

## Snack 115

### Ungesalzene Erdnüsse



***vegan, vegetarisch, glutenfrei, Low Carb, unterwegs***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 25 g Erdnüsse, ungesalzen

Zubereitungszeit: ca. 1 Minute

Nährwerte: 153 kcal, 6 g Eiweiss, 3 g Kohlenhydrate, 13 g Fett

## Snack 116

### Cashewkerne



***vegan, vegetarisch, glutenfrei, Low Carb, unterwegs***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 30 g Cashewkerne

Zubereitungszeit: ca. 1 Minute

Nährwerte: 181 kcal, 6 g Eiweiss, 7 g Kohlenhydrate, 14 g Fett

## Snack 117

### Mandeln



***vegan, vegetarisch, glutenfrei, Low Carb, unterwegs, Fettverbrenner***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 30 g Mandeln

Zubereitungszeit: ca. 1 Minuten

Nährwerte: 184 kcal, 9 g Eiweiss, 1 g Kohlenhydrate, 17 g Fett



## Snack 118

## Kirschen



***vegan, vegetarisch, glutenfrei, unterwegs***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 100 g Kirschen

Zubereitungszeit: ca. 1 Minute

Nährwerte: 64 kcal, 1 g Eiweiss, 13 g Kohlenhydrate, 0 g Fett

## Snack 119

### Weinblätter



***vegan, vegetarisch, glutenfrei, unterwegs***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 200 g Weinblätter (Antipasti)

Zubereitungszeit: ca. 1 Minute

Nährwerte: 208 kcal, 4 g Eiweiss, 31 g Kohlenhydrate, 11 g Fett

## Snack 120

Apfel



***vegan, vegetarisch, glutenfrei, unterwegs***

Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 1 Apfel

Zubereitungszeit: ca. 1 Minute

Nährwerte: 70 kcal, 0 g Eiweiss, 19 g Kohlenhydrate, 0 g Fett

## Rezepte Übersicht

## Vegan

- [Gebackene Grünkohl Chips](#)
- [Edamame](#)
- [Nachos mit frischer Guacamole](#)
- [Schnelle Süßkartoffel](#)
- [Möhren](#)
- [Hafermilch-Kaffee](#)
- [Avocado-Balsamico Snack](#)
- [Bunte Frühstücksbox](#)
- [Reiswaffeln mit Erdnussbutter und Birne](#)
- [Bulletproof Coffee](#)
- [Hummus](#)
- [Geröstete Sonnenblumenkerne](#)
- [Porridge mit Blaubeeren](#)
- [Sellerie mit Mandelbutter](#)
- [Weiße Bohnen mit Tomaten](#)
- [Schwarztee](#)
- [Nüsse mit Hafermilch](#)
- [Erdnussbutter](#)
- [Nusskernmischung](#)
- [Weintrauben](#)
- [Ungesalzene Erdnüsse](#)
- [Cashewkerne](#)
- [Mandeln](#)
- [Kirschen](#)
- [Weinblätter](#)
- [Apfel](#)

## Vegetarisch

- [Walnuss-Himbeer-Smoothie](#)
- [Paprika-Spiegelei](#)
- [Süßes Zimt-Ei-Omelette](#)
- [Blitzschnelle Pizza](#)
- [Eiersalat](#)
- [Quarkwaffeln mit Erdbeeren](#)
- [Feta-Salat mit Gurke](#)
- [Mandarinen Creme](#)
- [Camembert mit Preiselbeeren](#)
- [Low-Carb-Erdnussbutterkekse](#)
- [Haselnuss-Joghurt](#)
- [Brokkoli aus der Pfanne](#)
- [Gefüllte Eier mit Erbsen](#)
- [Power-Kaiserschmarrn](#)
- [Blumenkohl-Eierreis](#)

- [Erdnuss-Bananen-Quark](#)
- [Gebackene Grünkohl Chips](#)
- [Erdbeer-Carpaccio](#)
- [Schnelles Baguette-Brötchen](#)
- [Frisches Spiegelei](#)
- [Chia-Schokopudding](#)
- [Zoodles mit Tomate und Mozzarella](#)
- [Beeren-Joghurt mit Leinsamen](#)
- [Rucolasalat](#)
- [Kokos-Smoothie](#)
- [Tomaten-Mozzarella-Sandwich](#)
- [Brot mit Butter und Salz](#)
- [Käse Omelette](#)
- [Eiweißmuffins To Go](#)
- [Champignonpfanne](#)
- [Parmesan Chips](#)
- [Gurken und Karottensticks mit Tomaten-Joghurt Dip](#)
- [Tomaten-Mozzarella-Salat](#)
- [Eiweißbrot mit Avocado-Dip](#)
- [Quesadillas](#)
- [Paprika mit Honig-Senf-Dip](#)
- [Edamame](#)
- [Nachos mit frischer Guacamole](#)
- [Schnelle Süßkartoffel](#)
- [Schnelles Himbeer-Eis](#)
- [Melonensnack mit Fetakäse](#)
- [Tomaten Creme](#)
- [Apfel-Ananas-Shake](#)
- [Gurkensalat](#)
- [Möhren](#)
- [Fruchtjoghurt mit Leinsamen](#)
- [Käse-Trauben-Spieße](#)
- [Gefüllte Gurke](#)
- [Erdbeer-Shake](#)
- [Hafermilch-Kaffee](#)
- [Feta und Oliven](#)
- [Skyr mit Blaubeeren](#)
- [Ei-Sandwich](#)
- [Kokosquark](#)
- [Avocado-Balsamico-Snack](#)
- [Bunte Frühstücksbox](#)
- [Avocado Lassi](#)
- [Birnen Quark](#)
- [Mangold Smoothie](#)
- [Vanillequark](#)
- [Zimt-Mandel-Quark](#)
- [Tassenküchlein](#)
- [Reiswaffeln mit Erdnussbutter und Birne](#)

- [Joghurt alá Thomas](#)
- [Highprotein Pudding mit Erdbeeren](#)
- [Hartgekochte Eier](#)
- [Bulletproof Coffee](#)
- [Hummus](#)
- [Körniger Frischkäse mit Tomaten](#)
- [Geröstete Sonnenblumenkerne](#)
- [Porridge mit Blaubeeren](#)
- [Salat mit Käse](#)
- [Schnelles Rührei](#)
- [Proteinshake](#)
- [Sellerie mit Mandelbutter](#)
- [Weiße Bohnen mit Tomaten](#)
- [KoLei-Shake](#)
- [Schwarztee](#)
- [Nüsse mit Hafermilch](#)
- [Käse-Spieße](#)
- [Erdnussbutter](#)
- [Käse-Oliven](#)
- [Zartbitterschokolade](#)
- [Nusskernmischung](#)
- [Harzer Käse](#)
- [Buttermilch](#)
- [Käsewürfel](#)
- [Weintrauben](#)
- [Ungesalzene Erdnüsse](#)
- [Cashewkerne](#)
- [Mandeln](#)
- [Gefüllte Paprika mit Frischkäse](#)
- [Kirschen](#)
- [Weinblätter](#)
- [Apfel](#)

## Glutenfrei

- [Walnuss-Himbeer-Smoothie](#)
- [Low Carb Taco](#)
- [Paprika-Spiegelei](#)
- [Süßes Zimt-Ei-Omelette](#)
- [Eiersalat](#)
- [Quarkwaffel mit Erdbeeren](#)
- [Feta-Salat mit Gurke](#)
- [Mandarinen Creme](#)
- [Knackige Hackbällchen](#)
- [Low-Carb-Erdnussbutterkekse](#)
- [Gekochtes Ei mit Lachs](#)



- [Haselnuss-Joghurt](#)
- [Gefüllte Eier mit Erbsen](#)
- [Brokkoli aus der Pfanne](#)
- [Bratwurst](#)
- [Blumenkohl-Eierreis](#)
- [Erdnuss-Bananen-Quark](#)
- [Gebackene Grünkohl Chips](#)
- [Erdbeer-Carpaccio](#)
- [Frisches Spiegelei](#)
- [Chia-Schokopudding](#)
- [Zoodles mit Tomate und Mozzarella](#)
- [Beeren-Joghurt mit Leinsamen](#)
- [Bouletten](#)
- [Rucolasalat](#)
- [Kokos-Smoothie](#)
- [Gekochtes Ei mit Räucherforelle](#)
- [Käse Omelette](#)
- [Rindersteak mit Kräuterbutter](#)
- [Champignonpfanne](#)
- [Eiweißmuffins To Go](#)
- [Parmesanchips](#)
- [Gurken- und Karottensticks mit Tomaten-Joghurt Dip](#)
- [Tomaten-Mozzarella-Salat](#)
- [Surimi mit Gemüse und Frischkäsedip](#)
- [Garnelenpfännchen](#)
- [Paprika mit Honig-Senf-Dip](#)
- [Edamame](#)
- [Schnelle Süßkartoffel](#)
- [Schnelles Himbeer-Eis](#)
- [Melonensnack mit Fetakäse](#)
- [Tomaten Creme](#)
- [Apfel-Ananas-Shake](#)
- [Gurkensalat](#)
- [Möhren](#)
- [Fruchtjoghurt mit Leinsamen](#)
- [Käse-Trauben-Spieße](#)
- [Gefüllte Gurke](#)
- [Feta und Oliven](#)
- [Skyr mit Blaubeeren](#)
- [Kokosquark](#)
- [Avocado-Balsamico Snack](#)
- [Bunte Frühstücksbox](#)
- [Avocado Lassi](#)
- [Birken Quark](#)
- [Mangold Smoothie](#)
- [Vanillequark](#)
- [Zimt-Mandel-Quark](#)
- [Tassenküchlein](#)

- [Reiswaffeln mit Erdnussbutter und Birne](#)
- [Joghurt alá Thomas](#)
- [High Protein Pudding mit Erdbeeren](#)
- [Avocado-Sticks mit Schinken](#)
- [Bulletproof Coffee](#)
- [Thunfischsalat TexMex](#)
- [Hummus](#)
- [Honigmelone in Serrano-Schinken](#)
- [Körniger Frischkäse mit Tomaten](#)
- [Geröstete Sonnenblumenkerne](#)
- [Salat mit Käse](#)
- [Schnelles Rührei](#)
- [Proteinshake](#)
- [Putenbrustrollchen](#)
- [Sellerie mit Mandelbutter](#)
- [Weiße Bohnen mit Tomaten](#)
- [KoLei-Shake](#)
- [Schwarztee](#)
- [Käsespieße](#)
- [Erdnussbutter](#)
- [Käse-Oliven](#)
- [Zartbitterschokolade](#)
- [Nusskernmischung](#)
- [Harzer Käse](#)
- [Buttermilch](#)
- [Käsewürfel](#)
- [Weintrauben](#)
- [Ungesalzene Erdnüsse](#)
- [Cashewkerne](#)
- [Mandeln](#)
- [Gefüllte Paprika mit Frischkäse](#)
- [Kirschen](#)
- [Weinblätter](#)
- [Apfel](#)

## Low Carb

- [Walnuss-Himbeer-Smoothie](#)
- [Low Carb Taco](#)
- [Paprika-Spiegelei](#)
- [Süßes Zimt-Ei-Omelette](#)
- [Eiersalat](#)
- [Quarkwaffeln mit Erdbeeren](#)
- [Fetasalat mit Gurke](#)
- [Mandarinen Creme](#)
- [Knackige Hackbällchen](#)

- [Low-Carb-Erdnussbutterkekse](#)
- [Gekochtes Ei mit Lachs](#)
- [Haselnuss-Joghurt](#)
- [Gefüllte Eier mit Erbsen](#)
- [Brokkoli aus der Pfanne](#)
- [Power-Kaiserschmarrn](#)
- [Bratwurst](#)
- [Blumenkohl-Eierreis](#)
- [Gebackene Grünkohl Chips](#)
- [Schnelle Tomatenpizza](#)
- [Erdbeer-Carpaccio](#)
- [Schnelles Baguette-Brötchen](#)
- [Frisches Spiegelei](#)
- [Chia-Schokopudding](#)
- [Shrimps mit Cocktailsauce](#)
- [Zoodles mit Tomaten und Mozzarella](#)
- [Beeren-Joghurt mit Leinsamen](#)
- [Bouletten](#)
- [Rucolasalat](#)
- [Kokos-Smoothie](#)
- [Gekochtes Ei mit Räucherforelle](#)
- [Tomaten-Mozzarella-Sandwich](#)
- [Brot mit Butter und Salz](#)
- [Käse Omelette](#)
- [Rindersteak mit Kräuterbutter](#)
- [Champignonpfanne](#)
- [Eiweißmuffins To Go](#)
- [Parmesanchips](#)
- [Gurken- und Karottensticks mit Tomaten-Joghurt-Dip](#)
- [Tomaten-Mozzarella-Salat](#)
- [Surimi mit Gemüse-Frischkäsedip](#)
- [Eiweißbrot mit Avocado-Dip](#)
- [Garnelenpfännchen](#)
- [Surimi mit Knoblauchquark](#)
- [Paprika mit Honig-Senf-Dip](#)
- [Edamame](#)
- [Räucherlachsdipl mit Eiweißbrot](#)
- [Schnelles Himbeer-Eis](#)
- [Melonensnack mit Fetakäse](#)
- [Gurkensalat](#)
- [Käse-Trauben-Spieße](#)
- [Gefüllte Gurke](#)
- [Hafermilch-Kaffee](#)
- [Feta und Oliven](#)
- [Skyr mit Blaubeeren](#)
- [Selbstgemachte Mini-Pizzen](#)
- [Ei-Sandwich](#)
- [Kokosquark](#)

- [Avocado-Balsamico-Snack](#)
- [Avocado Lassi](#)
- [Birnen Quark](#)
- [Einfacher Putensnack](#)
- [Vanillequark](#)
- [Bunte Frühstücksbox](#)
- [Zimt-Mandel-Quark](#)
- [Tassenküchlein](#)
- [Joghurt alá Thomas](#)
- [High Protein Pudding mit Erdbeeren](#)
- [Hartgekochte Eier](#)
- [Avocadosticks mit Schinken](#)
- [Eiweißbrot mit Putenbrustaufschnitt](#)
- [Bulletproof Coffee](#)
- [Thunfischsalat TexMex](#)
- [Hummus](#)
- [Honigmelone in Serranoschinken](#)
- [Körniger Frischkäse mit Tomaten](#)
- [Geröstete Sonnenblumenkerne](#)
- [Salat mit Käse](#)
- [Schnelles Rührei](#)
- [Stremellachs auf Eiweißbrot](#)
- [Proteinshake](#)
- [Putenbruströllchen](#)
- [Sellerie mit Mandelbutter](#)
- [Weiße Bohnen mit Tomaten](#)
- [KoLei-Shake](#)
- [Schwarztee](#)
- [Käsespieße](#)
- [Erdnussbutter](#)
- [Käse-Oliven](#)
- [Hering in Tomatensauce](#)
- [Nusskernmischung](#)
- [Harzer Käse](#)
- [Buttermilch](#)
- [Käsewürfel](#)
- [Ungesalzene Erdnüsse](#)
- [Cashewkerne](#)
- [Mandeln](#)
- [Gefüllte Paprika mit Frischkäse](#)

## Unterwegs

- [Schwarztee](#)
- [Nüsse mit Hafermilch](#)
- [Erdnussbutter](#)

- [Zartbitterschokolade](#)
- [Nusskernmischung](#)
- [Harzer Käse](#)
- [Buttermilch](#)
- [Käsewürfel](#)
- [Weintrauben](#)
- [Ungesalzene Erdnüsse](#)
- [Cashewkerne](#)
- [Mandeln](#)
- [Kirschen](#)
- [Weinblätter](#)
- [Apfel](#)

## Fettverbrenner

- [Low Carb Taco](#)
- [Paprika-Spiegelei](#)
- [Eiersalat](#)
- [Quarkwaffeln mit Erdbeeren](#)
- [Schnelle Hähnchen-Soljanka](#)
- [Fetasalat mit Gurke](#)
- [Knackige Hackbällchen](#)
- [Gekochtes Ei mit Lachs](#)
- [Haselnuss-Joghurt](#)
- [Bratwurst](#)
- [Schnelle Tomatenpizza](#)
- [Erdbeer-Carpaccio](#)
- [Frisches Spiegelei](#)
- [Shrimps mit Cocktailsauce](#)
- [Bouletten](#)
- [Gekochtes Ei mit Räucherforelle](#)
- [Tomaten-Mozzarella-Sandwich](#)
- [Käse Omelette](#)
- [Rindersteak mit Kräuterbutter](#)
- [Eiweißmuffins To Go](#)
- [Parmesanchips](#)
- [Garnelenpfännchen](#)
- [Warme Geflügelwiener](#)
- [Räucherlachsdipl mit Eiweißbrot](#)
- [Selbstgemachte Mini-Pizzen](#)
- [Birnen Quark](#)
- [Einfacher Putensnack](#)
- [Vanillequark](#)
- [Zimt-Mandel-Quark](#)
- [Joghurt alá Thomas](#)
- [Hartgekochte Eier](#)

- [Eiweißbrot mit Putenbrustaufschnitt](#)
- [Salat mit Käse](#)
- [Schnelles Rührei](#)
- [Stremellachs auf Eiweißbrot](#)
- [Proteinshake](#)
- [Putenbruströllchen](#)
- [KoLei-Shake](#)
- [Käsespieße](#)
- [Käse-Oliven](#)
- [Hering in Tomatensauce](#)
- [Harzer Käse](#)
- [Käsewürfel](#)
- [Trockenfleisch](#)
- [Mandeln](#)