

Gesund naschen: 22 Bürosnacks, mit denen du deine Kollegen neidisch machst



Naschen ohne Reue

22 GESUNDE BÜROSNACKS

Ein Schokoladenkeks hier, ein Stückchen Geburtstagskuchen von der lieben Arbeitskollegin dort ... Viel zu oft lassen wir uns zwischen den Mahlzeiten zu einer kleinen Sünde verleiten. Doch genussvoll Naschen kannst du ab sofort auch ohne schlechtes Gewissen! Wie das geht? Mit diesen 22 gesunden Snacks unserer lieben Foodblogger ist Naschen jederzeit erlaubt.

Müsliriegel

Studentenfutter-Power-Müsliriegel

Jeder kennt es: Das lästige Nachmittagstief macht sich immer genau dann bemerkbar, wenn man es am wenigsten gebrauchen kann. Denn da gibt es doch noch Mails, die beantwortet werden müssen und Meetings, die anstehen. Maja hat die Lösung für schnellen

Energieschub. Ihre Studentenfutter-Power-Riegel verpassen dir ruckzuck Energie für Gehirn und Körper! [Zum Rezept](#)



[Studentenfutter-Power-Müsliriegel](#) © Maja Nett | Moey's kitchen

Müsliriegel mit Walnüssen und Cranberries

Knusprig, fruchtig, kernig: Jessicas Müsliriegel machen kleine Pausen zu Glücksmomenten, denn sie haben einiges im Gepäck. Neben Walnüssen, Cranberries und Haferflocken sorgen Mandeln, Kürbis-, Sonnenblumen- und Pinienkerne für Knusperfreude. [Zum Rezept](#)

Gesund naschen: 22 Bürosnacks, mit denen du deine Kollegen neidisch machst



Müsliriegel mit Walnüssen und Cranberries © Jessica Benczewski | Berliner Küche

Frühstücksriegel

Keine Zeit zum Frühstück? Kein Problem! Dank dieser nahrhaften Frühstücksriegel kannst du morgens auch mal länger liegen bleiben und dein Frühstück genüsslich im Büro knabbern. Für Sascha und Torsten sind die knusprigen Riegel der perfekte Kickstarter an hektischeren Tagen. Denn sie halten nicht nur lange satt, sondern sorgen dank gesunder, leckerer Zutaten für den kleinen Genussmoment am Morgen. [Zum Rezept](#)



Frühstücksriegel © Sascha und Torsten Wett | Die Jungs kochen und backen

Granola Bars mit Pekannüssen

Eine Portion Energie gefällig? Sarahs Granola Bars mit Pekannüssen, Pistazien, Mango und Datteln sind kleine Kraftpakete. Ob als kleines und unkompliziertes Frühstückchen oder gesunden Snack im Büro – der Knuspergenuss ist dir sicher. [Zum Rezept](#)

Gesund naschen: 22 Bürosnacks, mit denen du deine Kollegen neidisch machst



Granola Bars mit Pekannüssen © Sarah Renziehausen | feiertäglich

Gesunde Power-Riegel

Diese gesunden Kraftpakete haben eine Geheimzutat: Kürbiskernmehl! Das macht sie reich an Ballaststoffen, Eiweiß und natürlichen Proteinen. Dank Nüssen, Kürbiskernen, Mandeln und Rosinen sind sie kernig und fruchtig zugleich. [Zum Rezept](#)



Gesunde Power-Riegel © Kathrin Salzwedel | Klara's Life

Müsliriegel mit Apfel und Pekannüssen

Die handelsüblichen Müsliriegel können einpacken, denn du machst deinen Lieblingsnack ab sofort selbst. Je nach Appetit lassen sich die Zutaten von Verenas Rezept mit Apfel und Pekannüssen beliebig austauschen. Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. [Zum Rezept](#)

Gesund naschen: 22 Bürosnacks, mit denen du deine Kollegen neidisch machst



Müsliriegel mit Apfel und Pekannüssen © Verena Wohlleben | Nicest Things

Gesunde Schwarzbear-Frühstücksriegel

Du magst es kernig und fruchtig? Dann solltest du mal Catrins Rezept probieren. Die knusprigen Frühstücksriegel versorgen dich mit einer Portion Müsli und fruchtigen Schwarzebeeren. [Zum Rezept](#)



Gesunde Schwarzbear-Frühstücksriegel © Catrin Neumayer | CookingCatrin

Müsliriegel mit Physalis

Viel zu oft kaufen wir Müsliriegel im Supermarkt, dabei enthalten diese oft viel Zucker und versteckte Zusatzstoffe. Also mach deine Powerriegel doch einfach selbst und tob dich bei der Zutatengestaltung kreativ aus. Denn das Schöne ist: Die Variationsmöglichkeiten sind schier endlos! In Jasmins Rezept hat sich neben Nüssen, Kokosflocken und Haferflocken auch getrocknete Physalis versteckt. [Zum Rezept](#)



Müsliriegel mit Physalis © Jasmin Ralbofski | Was du nicht kennst

Haferflocken-Quinoa-Riegel

Und noch ein Riegel! Die sind aber auch einfach lecker und wunderbar vielseitig. Tobias knusprige Cerealien-Riegel mit Quinoa, Haferflocken und Haselnüssen schmecken so lecker, dass im Nu alle verputzt sind. [Zum](#)

Gesund naschen: 22 Bürosnacks, mit denen du deine Kollegen neidisch machst

Rezept



Haferflocken-Quinoa-Riegel © Tobias Müller | Der Kuchenbäcker

Dattel-Müsliriegel

Lust auf eine kleine Stärkung? Dann schnapp dir einen von Anikas Dattel-Müsliriegeln. Dank Haferflocken, Hirse, Leinsamen und Sesam bringst du deinen Nährstoffhaushalt wieder ruckzuck in Schwung. Datteln und Honig machen die knusprigen Riegel köstlich süß. [Zum Rezept](#)



Dattel-Müsliriegel © Anika Schäfer | Vergissmeinicht

Energy Balls

Bunte Energy Balls mit Mandelmus

Diese kleinen Kraftpakete sind voll gepackt mit wertvollem Eiweiß, reichlich Mineralstoffen und wertvollen Vitaminen. Dank ihrer hübschen Ummantelung mit Chiasamen, Matchapulver oder Kakaonibs sehen sie nicht nur aus wie Pralinen, sondern schmecken auch so. Schön verpackt machen sich die Leckerbissen übrigens toll als Geschenk. Vielleicht für den lieben Kollegen, der schon länger ein Auge auf deine gesunden Snacks geworfen haben? [Zum Rezept](#)

Gesund naschen: 22 Bürosnacks, mit denen du deine Kollegen neidisch machst



Bunte Energy Balls mit Mandelmus © Nadine Horn & Jörg Mayer | eat this!

Energy Balls mit Marzipan

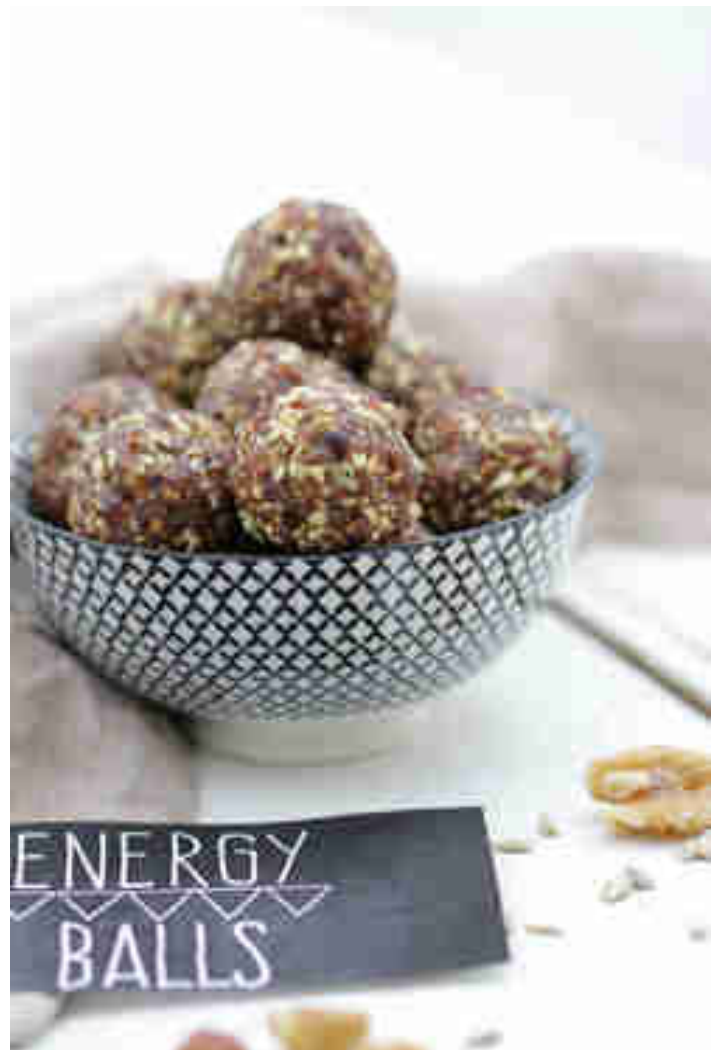
Energy Balls sind einfach unglaublich praktisch, wenn dir nach einem kleinen Snack im Büro ist. Elsas köstliche Variante schmeckt herrlich nach Marzipan, feinen Gewürzen und Nüssen. Schön süß werden sie mit einer Handvoll Trockenfrüchten. [Zum Rezept](#)



Energy Balls © Ela | Transglobal Pan Party

Energy Balls mit Walnüssen

Klein, rund und gesund: Jennifers Energy Balls bescherten dir ruckzuck Energieschübe und lassen das lästige Nachmittagstief ganz schnell verfliegen. Sie sind vegan und haben eine geballte Ladung Nüsse und Trockenfrüchte im Gepäck. [Zum Rezept](#)



Gesund naschen: 22 Bürosnacks, mit denen du deine Kollegen neidisch machst

Energy Balls mit Walnüssen © Jennifer Stein | Tulpentag

Erdnussbutter-Protein-Bällchen

Diejenigen, die Erdnussbutter lieben, sollten sich jetzt in Acht nehmen. Denise hat köstliche Energy Balls kreiert, die wie Erdnussbutter und Erdnussplätzchenteig schmecken, nur noch besser! Klingt vielversprechend? Ist es auch! Die süßen Bällchen lassen sich zum Kaffee oder auch mal als ganz schnelles Frühstück auf dem Weg snacken. [Zum Rezept](#)



Erdnussbutter-Protein-Bällchen © Denise Renée Schuster | Foodlovin

Sonstige Knabbereien

Rawnies - Rohkost-Brownies

Du liebst Brownies, aber lässt die Zuckerbombe aufgrund ihrer Zutaten doch links liegen? Dann probier doch mal Rawnies! Maras gesundes Brownierezept lässt die Herzen

eines jeden Schokoholics höher schlagen. Dank der köstlichen Kombination aus Walnüssen, Mandeln und Zartbitterschokolade bist du nach dem ersten Bissen schockverliebt. Gesüßt wird nur mit Datteln und Reissirup. [Zum Rezept](#)



Rawnies - Rohkost-Brownies © Tamara Staab | Maras Wunderland

Banana Bread Cookies

Bananenbrot ist einfach unschlagbar lecker, aber für die Arbeit eher unpraktisch. Daher hat Nike kurzerhand gesunde Banana Bread Cookies gezaubert, die dir jeden Nachmittagskaffee ganz ohne schlechtes Gewissen versüßen. [Zum Rezept](#)

Gesund naschen: 22 Bürosnacks, mit denen du deine Kollegen neidisch machst



[Banana Bread Cookies](#) © Anika Launert | Nikes Herz tanzt

Pistazien-Orangen-Cookies

Wer nascht nicht gerne einen Cookie zwischendurch? Doch müssen es nicht immer Zuckerbomben mit Double Chocolate Chip sein. Janine beweist, dass auch die gesunde Variante für Begeisterung sorgen kann. Wie das geht? Mit Pistazien, Mandeln, Orange und einer großen Portion Liebe! [Zum Rezept](#)



[Pistazien-Orangen-Cookies](#) © Janine Hegendorf | Nuts and blueberries

Dinkelbrot mit Äpfeln und Nüssen

Gegen eine leckere Stulle hat wohl keiner etwas einzuwenden. Stefanie hat ihren Brotteig kurzerhand mit Nüssen und geriebenem Apfel gepimpt. Das Ergebnis? Ein köstliches Brot, das nicht nur kernig, sondern auch saftig ist. [Zum Rezept](#)



[Dinkelbrot mit Äpfeln und Nüssen](#) © Stefanie Hiekmann | schmecktwohl

Gesunde Bananenbrötchen

Heute gibt es kein Bananenbrot, sondern saftige Bananenbrötchen. Bananen, Ahornsirup und Kokosblütenzucker sorgen für eine herrliche Süße, ein kerniges Haferflocken-Nuss-Topping rundet das Rezept ab. Bring am besten gleich alle Brötchen mit ins Büro - deine Kollegen werden sie lieben! [Zum Rezept](#)

Gesund naschen: 22 Bürosnacks, mit denen du deine Kollegen neidisch machst



Gesunde Bananenbrötchen © Gülsah Akkaya | Sommermadame

Low-Carb-Knuspermüsli

Warum nicht mal einen großen Müslivorrat backen und ganz entspannt im Büro frühstücken? Oder zwischendurch, wenn sich das kleine Mittagstief bemerkbar macht? Alles, was du für Inas Low-Carb-Knuspermüsli brauchst, sind Mandelstifte, Sonnenblumenkerne, Amaranth und Sesam. Dann nur noch Kokosöl und Honig dazu und der Knusperspaß kann beginnen. [Zum Rezept](#)



Low-Carb-Knuspermüsli © Ina Sommerfeld | Fräulein Sommerfeld

Selbstgemachte Apfel- und Bananenchips

Chips aus der Tüte? Gibt's bei dir nicht! Du machst deine Lieblingsknabberei einfach selbst und hast bei Heißhungerattacken direkt das Gegenmittel parat. Die knusprigen Obstchips sorgen für eine fruchtig-süße Abwechslung am Arbeitsplatz. [Zum Rezept](#)

Gesund naschen: 22 Bürosnacks, mit denen du deine Kollegen neidisch machst



Selbstgemachte Apfel- und Bananenchips

Geröstete Honig-Mandeln

Nüsse sind als kleiner Snack zwar nahrhaft und unkompliziert, aber zwischendurch darf auch gerne etwas Abwechslung her. Mit diesen knusprigen Honig-Mandeln ist dir Snackfreude garantiert. Kleiner Tipp: Mach direkt eine Ladung mehr, denn dieses Ruckzuck-Rezept verspricht Suchtpotenzial! [Zum Rezept](#)



Geröstete Honig-Mandeln © Kaja Hengstenberg | The Recipe Suitcase