

Gesunde Snacks: 20 Ideen zum Knabbern und Genießen



Früher war alles besser? Nein, nicht alles. Früher waren die **Snacks** nämlich noch **ungesund**. Ob morgens das Teilchen vom Bäcker, nachmittags die Kekse, abends die Chips oder andere Knabbereien ... Immer diese Schuldgefühle! Aber vorbei die Zeiten, wo jede Menge Zucker und Fett geknabbert wurde. Jetzt gibt's **gesunde Snacks** – und zwar selbstgemachte. Da weißt du genau was drin ist und kannst sie mit bestem Gewissen naschen! Meine absolute Anschaffungs-Empfehlung: ein **Dörrautomat**. Damit zauberst du dir einfach jeden Snack **ohne großen Aufwand und Energieverbrauch** – egal, ob Fruchtleder, gesunde Riegel oder knusprige Gemüsechips. Stöber jetzt durch unsere **20 gesunden Naschereien** und finde deinen Lieblingsnack!

Gesunde Snacks für süße Naschkatzen

Energy Balls mit Pistazien, Cranberries und Chia-Samen
Einfach Datteln, Honig, Chia-Samen und Leinsamen in einen Food Processor geben, mixen und dann die Masse zu Kugeln formen. Fertig sind diese einfachen Energy Balls! Zum Rezept



Energy Balls mit Pistazien, Cranberries und Chia Samen

Chia-Erdnussbutter-Müsliriegel

Hier verwandeln sich Haferflocken, Chia-Samen, Apfelmus, Agavendicksaft und Erdnussbutter in einen köstlichen Müsliriegel und stillen deinen Hunger zwischendurch auf leckere, aber ganz gesunde Weise. Zum Rezept



Erdnussbutter-Müsliriegel

Nussriegel ohne Zucker

Tausche einfach Zucker gegen Bananen, Cranberries und Apfel und du erhältst ... einen crunchy Riegel, der den zuckrigen Kollegen in Optik und Geschmack in nichts nachsteht. Ganz im Gegenteil! Zum Rezept

Gesunde Snacks: 20 Ideen zum Knabbern und Genießen



Nussriegel ohne Zucker

Himbeer-Nuss-Riegel

Nuss allein ist dir nicht genug? Dann haut dich dieser Riegel sicher aus den Socken. Hier treffen gleich zwei Schichten aufeinander: Unten Nüsse, oben Himbeeren – eine nahezu unschlagbare Kombination, die dir gleich einen doppelten Energiekick verleiht. [Zum Rezept](#)



Himbeer-Nuss-Riegel

Frozen-Yogurt-Bites

Mit einem Happs sind sie im Mund. Und das Beste? Du darfst so viele naschen wie du möchtest, denn diese FroYo-Bites aus Blaubeeren kommen so gesund aus dem Tiefkühler wie sie reingekommen sind. [Zum Rezept](#)



Frozen-Yogurt-Bites

Bunte Frucht-Sommerrollen

Den sommerlichen Snack aus Reispapier kennst du bislang nur mit Reismudeln, Gemüse und Tofu gefüllt? Dabei können Sommerrollen so viel mehr ... zum Beispiel mit Obst gefüllt sein. Genieß bunte, gesunde Snackpakete voller Vitamine und fruchtigem Geschmack. [Zum Rezept](#)



Frucht-Sommerrollen

Himbeer-Joghurt-Fruchtleder

Gesundes Fruchtgummi wäre toll. oder? Gibt es! Einfach die Frucht deiner Wahl pürieren, auf eine [Dörrfolie](#) ausstreichen und im [Dörrautomaten](#) trocknen lassen. Du kannst dein Fruchtleder auch nach Belieben mit Joghurt oder anderen Zutaten aromatisieren. Probier's aus! [Zum Rezept](#)

Gesunde Snacks: 20 Ideen zum Knabbern und Genießen



Himbeer-Joghurt-Fruchtleder

Erdbeer-Basilikum-Fruchtleder

Auch aus Erdbeeren kannst du Fruchtleder herstellen. Besonders köstlich wird der Snack mit Basilikum. [Zum Rezept](#)



[Erdbeer-Basilikum-Fruchtleder](#)

Kichererbsen-Blondies

Wenn Kichererbsen es bislang nur als Hummus auf dein Brot geschafft haben, wird es höchste Zeit für diese super saftigen Häppchen! Einfach alle Zutaten in einen [Mixer](#) geben und anschließend in einer Auflaufform ausbacken. Einfacher und schneller können gesunde Snacks nicht bereitstehen. [Zum Rezept](#)



[Kichererbsen-Blondies](#)

Bunte Frühstücksmuffins

Haferflocken, Milch, Eier, Obst ... klingt nach den perfekten Zutaten für ein Frühstück, oder? Wenn du aus ihnen Muffins backst, kannst du sie einfach zu jeder Uhrzeit naschen und mit gutem Gewissen in die Lunch-Box packen. [Zum Rezept](#)



[Bunte Frühstücksmuffins](#)

Apfel-Zimt-Chips

Süß statt salzig. Schön fruchtig statt fettig. Selbst gemacht statt gekauft. Und statt dich zum Aufhören zu zwingen, darfst du entspannt weitersnacken. Die leichte Zimtnote verleiht dabei sogar ein wohliges Gefühl, das ein wenig an Bratapfel und Weihnachten erinnert. [Zum Rezept](#)

Gesunde Snacks: 20 Ideen zum Knabbern und Genießen



Apfelchips mit Zimt

Herzhafte, gesunde Snacks

Tortilla-Chips

Wenn ich mir einen herzhaften, gesunden Snack wünschen dürfte, dann wären es definitiv Chips! Mit diesen fettarmen Tortilla-Chips aus dem Dörrautomaten werden Wünsche wahr. Snack dich glücklich! Zum Rezept



Mais Tortilla Chips

Linsen-Tomaten-Chips

Bei gesunden Snacks dürfen selbstgemachte Linsen-Chips natürlich nicht fehlen. Und das Beste: Mit einem Dörrautomaten gelingt der Snack kinderleicht. Einfach rote Linsen, Zwiebeln, Knoblauch, Tomatenmark sowie weitere Aromaten in einen Mixer geben und die feine Linsenmasse auf eine Dörrfolie streichen. Nach 6 Stunden Dörrzeit kann das heitere Knuspern beginnen. Zum

Rezept



Linsen-Tomaten-Chips

Zucchini-Chips mit Basilikum und Rosmarin

Genau genommen lässt sich jedes Gemüse zu Chips verarbeiten – auch Zucchini! Verleih ihr den gewissen Gewürzkick und würz deine Zucchinischeiben mit Rosmarin und Basilikum. Du erhältst: Mediterrane Chips, die sich optisch, geschmacklich und sogar auf der Waage sehen lassen können. Zum Rezept



Zucchini Chips mit Basilikum und Rosmarin

Low-Carb-Sesam-Cracker

Gesunde Snacks ohne Reue: Diese knusprigen Sesam-Cracker mit Mandeln und Haselnüssen schmecken nicht nur unglaublich lecker sondern versorgen dich zwischendurch auch noch mit reichlich Energie. Zum Rezept

Gesunde Snacks: 20 Ideen zum Knabbern und Genießen



Low Carb Sesam Cracker

Geröstete Kichererbsen

Heute noch nichts zu Kichern gehabt? Das kannst du einfach ändern. Eine Handvoll würzige, getröstete Kichererbsen und die Freude kehrt zurück in dein Gesicht. Denn was gibt es Besseres als gesunde, crunchy Snacks auf der Couch am wohl verdienten Feierabend?! Zum Rezept



Geröstete Kichererbsen

Kichererbsen-Nuggets

Nicht nur im Ganzen geröstet ein Hit! Aus Kichererbsen lassen sich auch easy knusprige Nuggets basteln! Einfach Kichererbsen zusammen mit weiteren Aromaten zu einer feinen Masse vermischen, zu Nuggets formen und im Ofen knusprig ausbacken. Dazu gibt's selbstgemachten Last-Minute-Ketchup. Wer sucht da noch nach Hähnchen und zuckriger Süß-Sauer-Sauce? Zum Rezept



Kichererbsen-Nuggets

Hummus mit Gemüse-Sticks

Wir bleiben bei der proteinreichen Hülsenfrucht. In diesem Fall allerdings als Dip zu den klassischen Rohkoststicks. Einfach Glas auf, Hummus rein, Gemüse-Sticks oberdrauf. Glas zu, mitnehmen und immer wenn der kleine Hunger kommt einfach genießen. Zum Rezept



Hummus-Snack to go

Onigiri

Mein Snack der hat drei Ecken, drei Ecken hat mein Snack. Die Rede ist von Onigiri – kleine, mit würziger Thunfischcreme gefüllte Dreiecke aus Sushireis, die satt und glücklich machen. Hier kommen alle Sushi-Fans auf ihre Kosten. Zum Rezept

Gesunde Snacks: 20 Ideen zum Knabbern und Genießen



Onigiri

Kohlrabi-Pommes

Gesunde Pommes? Na klar! Aus Kohlrabi? Na klar! Gib der Gemüseknolle eine Chance, schneide sie in Stifte und schmeiß sie aufs Blech. Du wirst überrascht sein, wie glücklich und süchtig diese gerösteten Gemüsepommes machen können. [Zum Rezept](#)



Kohlrabi-Pommes