

Verabschiede dein schlechtes Gewissen - Und sag Hallo zu diesen 15 gesunden Snacks



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 und verschiedenen Knabberereien ... 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 - zu Hause oder unterwegs - naschen! Von Fruchtleider bis Gemüsechips - bei diesen 15 Naschereien ist von süß bis herzhaft für jeden was dabei.

Süße Snacks

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 ist eine perfekt geglückte Zusammenstellung, die dich fit macht. [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](#)

Frozen-Joghurt-Blaubeerhäppchen

Einen, noch einen und noch einen ... Die sind sooo lecker! Und das Beste? Du darfst so viele naschen wie du

Verabschiede dein schlechtes Gewissen - Und sag Hallo zu diesen 15 gesunden Snacks

möchtest, denn diese Frozen-Yogurt-Bites kommen so gesund aus dem Tiefkühler wie sie reingekommen sind. [Zum Rezept](#)



[Frozen-Yogurt-Bites](#)

Muffins mit Blaubeeren

Ein Muffin nach dem Aufstehen, einen für unterwegs und einen für das Büro ... Jetzt kannst du frühstücken, wann immer du willst. Denn diese zuckerfreien Muffins sind der perfekte To-go-Snack und Dank Mandelmehl und Blaubeeren reich an Proteinen und Ballaststoffen. [Zum Rezept](#)



[Muffins mit Blaubeeren](#)

Bunte Frucht-Sommerrollen

Wickel dein Obst in Reispapier und dann ... frittierst du es? Backst du es? Nein, dann genießt du einfach deinen leichten, bunten Snack voller Vitaminen und fruchtigem

Geschmack. [Zum Rezept](#)



[Frucht-Sommerrollen](#)

Erdbeer-Basilikum-Fruchtleder

Mit Erdbeeren kannst du so viel machen. Aber hast du schon mal versucht sie zu trocknen? Nicht? Dann wird es Zeit, denn so zauberst du dein [Fruchtleder](#) und hast einen köstlichen Snack parat. [Zum Rezept](#)



[Erdbeer-Basilikum-Fruchtleder](#)

Erdnussbutter-Bananen-Happen aus drei Zutaten

Du hattest dir vorgenommen dich gesünder zu ernähren, aber jetzt überkommt dich plötzlich Lust auf Zucker? Dann bereite dir diese köstlichen Happen mit Erdnussbutter, Bananen und Haferflocken zu: Dank der natürlichen Süße bleibt's trotzdem bei deinen guten Vorsätzen. [Zum Rezept](#)

Verabschiede dein schlechtes Gewissen - Und sag Hallo zu diesen 15 gesunden Snacks



Erdnussbutter-Bananen-Happen

Bunte Frühstücksmuffins

Haferflocken, Milch, Eier, Obst ... das klingt alles nach den perfekten Zutaten für dein Frühstück. Und wenn du aus ihnen einen Muffin machst, kannst du sie dir und der ganzen Family mit guten Gewissen in Tasche und Schulranzen packen. [Zum Rezept](#)



Bunte Frühstücksmuffins

Apfel-Erdnussbutter-Snack

So, es ist Abend, deine Lieblingsserie fängt gleich an - der perfekte Moment um sich was zum Knabbern zu holen. Aber nicht irgendetwas, sondern diesen Snack aus Äpfeln mit Erdnussbutter, Nüssen, Rosinen und Schokodrops. Ganz schnell gemacht, dann brauchst du nur noch die Füße hochlegen und kannst entspannt genießen. [Zum Rezept](#)



Apfel-Erdnussbutter-Snack

Selbstgemachte Apfel- und Bananenchips

Süß statt salzig. Schön fruchtig statt fettig. Selbst gemacht statt gekauft. Und statt dich zum Aufhören zu zwingen, darfst du entspannt weitersnacken. [Zum Rezept](#)



Selbstgemachte Apfel- und Bananenchips

Herzhafte Snacks

Low-Carb-Sesam-Cracker

Snacken 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](#)

Verabschiede dein schlechtes Gewissen - Und sag Hallo zu diesen 15 gesunden Snacks



Low Carb Sesam Cracker

Hummus mit Gemüse-Sticks

Glas auf, Hummus rein, Gemüse-Sticks oberndrauf. Glas zu, mitnehmen und immer wenn der kleine Hunger kommt einfach genießen. Zum Rezept



Hummus-Snack to go

Geröstete Parmesan-Möhren

Einfach Möhren mit Pflanzenöl, Knoblauch, Parmesan und Pankomehl vermengen, eine Viertelstunde backen und dann ab auf die Couch und ganz gemütlich diesen Snack mit wenig Kohlenhydraten, wenig Fett und ganz viel Geschmack knabbern. Zum Rezept



Geröstete Parmesan-Karotten

Knusprige Grünkohl Chips

Röste deinen Grünkohl doch mal im Ofen und verwandle ihn so zu einem krossen Gemüse-Snack. Und du wirst feststellen: Abends vor dem Fernseher Chips mampfen war noch nie so gesund. Zum Rezept



Grünkohl Chips

Zucchini-Chips mit Basilikum und Rosmarin

Einfach die Zucchinischeiben auf ein Backblech legen, mit Basilikum und Rosmarin würzen und fertig sind deine knusprigen Chips – die denen aus Kartoffeln in nichts nachstehen. Nur der Fettgehalt ist bei der Gemüsevariante schön schlank. Zum Rezept

Verabschiede dein schlechtes Gewissen - Und sag Hallo zu diesen 15 gesunden Snacks



Zucchini Chips mit Basilikum und Rosmarin