

## Snackification - 24 gesunde Mini-Mahlzeiten



*Snackification*  
24 gesunde Rezepte

Adieu Frühstück, Mittagessen und Abendessen – hallo **Snackification!** Mal eben einen Nussriegel naschen, einen fruchtigen Smoothie trinken oder flott eine leckere Salat-Bowl zubereiten ... wenn mich der kleine Hunger packt, muss ein gesunder Snack her. Vor allem wenn ich den ganzen Tag unterwegs bin, freue ich mich, wenn in meinem Rucksack ein paar **wunderbare Leckereien** zu finden sind. Ich muss zugeben: Ich bin kein großer Frühstückser. Zumindest unter der Woche, wenn es oft schnell gehen muss, reicht mir morgens ein großer Kaffee mit Hafermilch. Und wenn ich hungrig bin? Dann greif ich zu einem selbstgemachten Frühstücksmuffin, einem vollwertigen Müsliriegel oder etwas Obst. Die Vorfreude auf meine Mittagspause steigt dann umso mehr! Dank Meal-Prep kommt dann auch gerne mal ein großer Salat oder eine Portion Overnight Oats in die Tupperbox.

Snackification beschreibt den Wandel unserer Esskultur besonders gut. Das morgendliche Frühstück, das üppige Mittagessen und das herzhaftes Abendessen werden durch gesunde Mini-Mahlzeiten ersetzt. Warum? Na, weil sich unser Essverhalten an unseren Alltag anpasst. Schnell, flexibel, **gesund und lecker** – das bedeutet Snackification. Damit du dich durch den Alltag snacken kannst, haben unsere Foodblogger **24 Rezeptideen für gesunde Mini-Mahlzeiten** kreiert. Von Leckereien für den süßen Zahn bis hin zu herzhaften Gerichten mit frischem Gemüse – so snackst du ganz bewusst ohne schlechtes Gewissen.

### Süße Snacks

#### Glutenfreie & vegane Schoko-Mandel-Bananen

Zum Glück können Bananen zu Obst gezählt werden. Die süßen Energielieferanten sind der perfekte Snack für zwischendurch. Tamara stellt uns ihr himmlisches Rezept für glutenfreie und vegane Schoko-Mandel-Bananen vor. Ein gesunder Happen, der sich garantiert lohnt! [Zum Rezept](#)



[Glutenfreie & vegane Schoko-Mandel-Bananen](#) © Tamara Staab | Maras Wunderland

#### Gesunde Snickers-Alternative

Bei der Kombi aus knackiger Erdnuss, cremigem Karamell und süßer Schoki müssen wir direkt an Snickers denken. Schade, dass so ein Riegel gerne mal 300 kcal hat. Patricia hat unsere Snickers-Gebete erhört und eine gesunde Alternative kreiert. Was du dafür brauchst? Kichererbsen, Datteln, Erdnussmus und Heißhunger auf Süßes. [Zum Rezept](#)

## Snackification - 24 gesunde Mini-Mahlzeiten



Gesunde Snickers-Alternative © Patricia Schillaci | Veganstars

### Energy Balls mit Mandeln, Pflaumen und Zimt

Ein gesunder Snack muss nicht kompliziert sein. Ein leistungsstarker Mixer, einige Nüsse, getrocknete Pfläumchen, natürliches Mandelmus, aromatischer Zimt und etwas Kokosöl – et voilà: Fertig sind Veras gesunde Energy Balls. [Zum Rezept](#)



Energy Balls mit Mandeln, Pflaumen und Zimt © Vera Wohlleben | nicest things

### Kiwi-Granola-Snack

Selbstgemachtes Granola ist der Hit in jeder Müslischüssel. Getoppt mit frischen Früchtchen und einer guten Portion Skyr wird das vollwertige Müsli zu einer echten Vitamin- und Proteinbombe. Sascha und Torsten schwören auf Meal-Prep. Und eins kannst du uns glauben: Dieser Snack ist wirklich einfach vorzubereiten. [Zum](#)

### Rezept



Kiwi-Granola-Snack © Sascha & Torsten Wett | Die Jungs

### Quinoa-Bites

Schon bei deiner morgendlichen Frühstücksbowl gönnst du dir eine Portion Kunsper-Müsli, weil du so sehr auf den Extra-Crunch stehst? Dann sind Sandys coole Quinoa-Bites genau das Richtige für deinen Snackhunger. Die Regel lautet: Ein Snack ist erst ein guter Snack, wenn er den Knusper-Test besteht. [Zum Rezept](#)



Quinoa-Bites © Sandy Rojo Cerezo | Wie Wo Was Ist Gut

### Bananen-Stulle mit Honig und Pekannüssen

Banane auf Brot – klingt einfach, ist es auch! Anne pimpt ihre Stulle mit cremigem Nussmus, süßer Banane, knackigen Pekannüssen und etwas Honig. Ohja, als würde man ein leckeres Bananenbrot ohne Backen herstellen. Das verstehen wir unter Snackification! [Zum Rezept](#)

## Snackification - 24 gesunde Mini-Mahlzeiten



Bananen-Stulle mit Honig und Pekannüssen © Anne Klein  
| frisch verliebt

### Quarkküchlein mit Kokos und Blaubeerkompott

Manchmal braucht es nur ein schmackhaftes Quarkküchlein mit etwas Blaubeerkompott und der Tag ist gerettet. Hannahs verführerische Taler werden schnell in der Pfanne gebraten. Währenddessen wartet das fruchtig-süße Blaubeerkompott darauf, sich auf den Quarkküchlein verewigen zu dürfen. [Zum Rezept](#)



Quarkküchlein mit Kokos und Blaubeerkompott © Hannah-Lena Arnet | Schokoladenpfeffer

### Gesunde Bountys

Das beliebte Bounty bekommt große Konkurrenz. Zuckerfrei, laktosefrei, glutenfrei und dann auch noch vegan – Hannahs süße Kokosriegel sind eine gesunde Sünde für alle Kokos-Fans. Schokolade und Kokosnuss? Das kann nur der Hammer sein! [Zum Rezept](#)



Gesunde Bountys © Hannah Frey | Projekt: Gesund leben

### Herzhafte Snacks

#### Frühlingskräuter-Hummus

Kichererbsen, Bärlauch, Spinat und ganz viele frische Kräuter – das klingt nach einem himmlischen Hummus. Denise' köstliches Kichererbsen-Püree ist sowohl ein optisches Highlight als auch eine kulinarische Leckerei. Da isst das Auge mit! [Zum Rezept](#)



Frühlingskräuter-Hummus © Denise Renée Schuster | Foodlovin

#### Spargel Crumble

So ein Crumble ist doch nie verkehrt. Anstatt der süßen Variante kommt bei Christina und Stefan eine herz hafte Spargel-Version in den Ofen. Und das Coole ist, dass das Brot vom Vortag direkt mitverwertet wird! So mögen wir nachhaltiges Backen und Kochen. [Zum Rezept](#)



## Snackification - 24 gesunde Mini-Mahlzeiten



Spargel Crumble © Christina & Stefan Bumann | tinastausendschön

### Gemüse Wraps mit Koriandersauce

Let's wrap! Jeder weiß es: Gemüseessen gehört zu einem gesunden Lebensstil einfach dazu. Dank Kathrins wunderbaren Gemüse-Wraps wird dein Körper mit einer ordentliche Portion Gemüse versorgt. Das Highlight: selbstgemachte Koriandersauce. [Zum Rezept](#)



Gemüse Wraps mit Koriandersauce © Kathrin Salzwedel |

Klaras Life

### Getoastete Süßkartoffeln

Potato Wedges und Pommes Frites gehen immer, oder? Besonders dann, wenn der leckere Kartoffelsnack aus grandiosen Süßkartoffeln hergestellt wird. Noch ein cremiger Dip dazu und der Filmabend ist gerettet. Bist du schon mal auf die Idee gekommen, Süßkartoffel-Scheiben zu toasten? Janine weiß, wie es geht! [Zum Rezept](#)



Getoastete Süßkartoffeln © Janine Hegendorf | Nuts and Blueberries

### Crostini mit gegrillten Aprikosen, Schinken und Basilikum-Frischkäse

Krosse Kruste mal ganz originell: Man nehme ein paar getoastete Baguette-Scheiben, reibt sie mit ordentlich Knobi ein und belegt das Ganze mit zartem Schinken und gegrillten Aprikosen. Christines Geheimtipp: selbstgemachter Basilikum-Frischkäse. [Zum Rezept](#)



## Snackification - 24 gesunde Mini-Mahlzeiten

Crostini mit gegrillten Aprikosen, Schinken und Basilikum-Frischkäse © Christine Garcia Urbina | trickytine

### Bärlauchpesto

Ok, zugegeben: Wir sind Bärlauch-Liebhaber. Genauso wie bei Stefanie dreht sich bei uns im Frühling alles um die grüne Super-Pflanze. Ein geniales Rezept für frisches Bärlauchpesto darf da natürlich nicht fehlen. Also her mit dem selbstgemachten Brot und dem leckeren Pesto-Klassiker. [Zum Rezept](#)



Bärlauchpesto © Stefanie Hiekmann | schmecktwohl

### Avocado-Gurkensalat mit Lachs

Erfrischend, gesund und knackig – so muss ein frischer Salat sein. Corinna peppt ihren Avocado-Gurkensalat mit gezupftem Stremellachs, einem leichten, sommerlichen Dressing und knackigen Pinienkernen auf. Das Highlight auf dem Teller: wunderschön angerichtete Gurkennudeln und filetierte Grapefruit. [Zum Rezept](#)



Noch mehr leckere Rezepte gibt's auf [www.springlane.de/magazin](http://www.springlane.de/magazin)

Avocado-Gurkensalat mit Lachs © Corinna Frei | Schüsselglück

### Grüner Spargel Tempura mit Miso-Mayo

Grün, grün, Spargel – wir freuen uns jedes Jahr auf's neue, dich auf unseren Tellern begrüßen zu dürfen. Genauso wie Julia können wir nicht genug von den grünen Stangen bekommen. Also servieren wir ihre herrliche Spargel Tempura mit würziger Miso-Mayo so oft es geht. Die Spargelzeit muss ja schließlich ausgenutzt werden! [Zum Rezept](#)



Grüner Spargel Tempura mit Miso-Mayo © Julia Weigl | Delicious Stories

### Fruchtige Gazpacho mit Goji-Beeren & Orange

Süß und herzhaft – eine geniale Kombi, die man nur lieben kann. Besonders dann, wenn die leichte Säure von reifen Tomaten auf kleine Goji-Beeren und fruchtige Orange trifft, wird es interessant. Michaela präsentiert uns ihre herrliche Gazpacho. Perfekt für's nächste Picknick. [Zum Rezept](#)



## Snackification - 24 gesunde Mini-Mahlzeiten



Fruchtige Gazpacho mit Goji-Beeren & Orange © Michaela Harfst | Transglobal Pan Party

### Spargel-Feta-Bowl

Von Bowls in allen Varianten können wir nicht genug bekommen. Und das Schöne: Ist die Schüssel einmal mit allerlei Gemüse, erfrischendem Zitronen-Couscous und cremig-knusprigem Sesam-Feta gefüllt, strahlen die Gesichter. Das nennen wir Glücksgefühle. [Zum Rezept](#)



Spargel-Feta-Bowl © Foodistas

### Glutenfreies Knäckebrot

Knäckebrot als getrocknetes Brot zu bezeichnen, wäre viel zu langweilig. Für uns ist das gute Knäcke viel mehr! Mit einem cremigen Dip, würzigem Käse und etwas Rohkost wird Joanas Knäckebrot zu unserem persönlichen Knusper-Favoriten. [Zum Rezept](#)



Glutenfreies Knäckebrot © Joana Sonnhoff | Foodreich

### Lachsmuffins

Ein Muffin oder zwei Muffins haben noch nie jemandem geschadet. Und wenn dann noch Lachs ins Spiel kommt, wird Genuss ganz großgeschrieben. Mariola zaubert in ihrer Foodie-Küche herzhafteste Lachsmuffins, die besonders aromatisch und köstlich sind. [Zum Rezept](#)



Lachsmuffins © Mariola Boensch | marieola

### Geröstete Edamame

Wer kennt es nicht? Beim Serienmarathon muss ordentlich gesnackt werden. Pack die Chipstüte und die Gummibärchen weg – Simones geröstete Edamame ist schnell gemacht und definitiv Sieger aller Snackliebhaber. [Zum Rezept](#)

## Snackification - 24 gesunde Mini-Mahlzeiten



Geröstete Edamame © Simone Filipowsky | S-Küche Food & Travel

### Zweierlei eingelegte Eier

Nichts geht über das gute Frühstücks-Ei, das unser Toasty perfekt abrundet. Du hast keine Lust, jeden Morgen Eier zu kochen? Dann leg sie einfach ein! Sabrina und Steffen zeigen dir, wie es geht. Dank frischem Dill, feiner Chili-Note und fruchtiger Rote Bete wird das fermentierte Ei zum aromatischen Hit. [Zum Rezept](#)



Zweierlei eingelegte Eier © Sabrina Kiefer & Steffen Jost | Feed me up before you go-go

### Pikante Golatschen mit Schinken-Käse-Füllung

Wenn zarter Schinken und würziger Bergkäse aufeinandertreffen, schweben wir auf Wolke sieben. Catrin weiß ganz genau, wie sie klassischen Blätterteig zum besonderen Schmankerl machen kann. Ihre pikanten Golatschen (= Kuchen) übertreffen unsere hohen Erwartungen an eine herzhaft-leckere Schinken-Käs-

-Füllung. [Zum Rezept](#)



Pikante Golatschen mit Schinken-Käse-Füllung © Catrin Neumayer | Cooking Catrin

### Vegetarische Pitas mit Avocado Dip

Mal eben schnell eingerollt, macht sich diese Pita auf den Weg in deinen Rucksack, um dich unterwegs mit Genuss zu verwöhnen. Die gute Avocado gesellt sich zu den kleinen Kichererbsen und den würzigen Blumenkohl-Röschen. Snackification accepted! [Zum Rezept](#)



Vegetarische Pitas mit Avocado Dip