

Vegane Snacks: 20 süße und herzhaftere Ideen



Vegane knabbern nur Salat und Grünzeug? Von wegen! In Sachen Knusperleckerbissen können sich so manche Kuhmilchverehrer das ein oder andere Scheibchen abschneiden ... oder den ein oder anderen **Knusper-Nugget** ... oder den ein oder anderen **Cookie** aus dem Keksglas. Aber genug geschnackelt, jetzt wird gesnackt! Und zwar mit unseren **20 Rezepten für vegane Snacks von süß bis salzig**.

Vegane Snacks – süß

Gebrannte Mandeln

Weihnachtsmarkt noch lange hin und die nächste Kirmes noch nicht in Sicht? Kein Problem. Mit gerade mal 2 Zutaten machst du dir süße, knusprige Snackmandeln ganz einfach selbst. Das Beste: Die Gewürze kannst du selbst aussuchen und sie zum Beispiel mit Kokoschips nach Lust und Laune verfeinern. [Zum Rezept](#)



Gebrannte Mandeln

Salzkaramell Kokoschips

Ab jetzt heißen deine Kokoschips nicht nur Chips, weil sie so dünn geschnitten und knusprig sind, sondern weil sie ab jetzt auch genau so gut schmecken. Die süß-salzige Glasur macht die knusprigen Kokoshappen zum köstlichen Snack mit Suchtgefahr. Die sind schneller aufgefütert, als du "Kokosnuss" sagen kannst. [Zum Rezept](#)



Salzkaramell Kokoschips

Carrot Cake Energy Balls

Ein Bällchen Energie, bitte. Oder zwei. Oder drei ... von diesem Snack kann ich nicht genug bekommen! Du bist auch so ein Carrot Cake-Fan wie ich? Dann wirst du diese

Vegane Snacks: 20 süße und herzhaftre Ideen

kleinen Kraftpakete aus geraspelten Möhren, gehackten Pekannüssen und eingeweichten Datteln lieben! [Zum Rezept](#)



[Carrot Cake Energy Balls](#)

Kichererbsen-Erdnussbutter-Blondies

Anschnallen und am Kaffeetisch festhalten bitte – diese Blondies aus Kichererbsen und Erdnussbutter hauen dich sonst schnell mal vor Freude aus den Socken. Dass sie komplett vegan und ohne Mehl gebacken wurden, glaubt dir nach dem ersten Bissen niemand mehr. Aber psst ... du musst es ja auch gar nicht verraten. [Zum Rezept](#)



[Kichererbsen-Erdnuss-Blondies](#)

Peanut Butter Cups

Schokolade und Peanut Butter? Die beste Kombination überhaupt! Wenn du auch so ein Erdnussmus-Liebhaber bist wie ich, dann sind dieses 2-Zutaten-Pralinen quasi

Pflicht für dich. Schnapp dir kleine Muffin-Förmchen und los. [Zum Rezept](#)



[Peanut Butter Cups](#)

Erdnussbutterkekse mit Salzkaramell

"Nüffe? Welfe Nüffe?" ... in diesem Fall sind meine geliebten Erdnüsse nicht nur im Mund, sondern auch im Keks gelandet. Getoppt mit einem Salzkaramell haust du mit diesen knusprigen Erdnussbutterkekse nicht nur vegane Schleckermäulchen aus den Socken. [Zum Rezept](#)



[Erdnussbutterkekse mit Salzkaramell](#)

Haferkekse mit Kokosblütenzucker

Cookie-Alarm! Von wegen trocken und staubig – diese kleinen Kraftpakete sind außen schön crispy und innen noch leicht soft. Dank Kokosblütenzucker bekommen deine Hafer-Cookies eine angenehm würzige Karamell-Note. Da fehlen nur noch ein paar vegane Schoko-Chunks

Vegane Snacks: 20 süße und herzhaftre Ideen

und der pure Knuspergenuss gehört ganz dir. [Zum Rezept](#)



[Haferkekse mit Kokosblütenzucker](#)

Quittenbrot

Ein Biss und du weißt: Das ist kein normales Brot – das ist Brot für Naschkatzen! Die kleinen in Zucker gewälzten Gelee-Häppchen sind aber nicht nur zuckersüß, sondern geben dir dank der Quitten mit jedem Stückchen Vitamin C. Gar keine so schlechte Ausbeute für eine Nascherei, oder? [Zum Rezept](#)



[Quittenbrot](#)

Müsliriegel

Müsliriegel ohne Backen – warum eigentlich nicht? So hast du deinen veganen Snack schon in der Hand, bevor der Heißhunger dich zur gekauften Variante greifen lässt. Und das Beste: Die schnittigen Müsliriegel brauchen keinen Industriezucker oder Zusatzstoffe ... nur Nüsse,

Datteln und Cranberrys! [Zum Rezept](#)



[Müsliriegel](#)

Vegane Brownies

Achtung Suchtgefahr! Bei diesen veganen Brownies bleibt es nicht bei einem – so viel ist klar! So weich, so fudgy, sooooo schokoladig ... und das ganz ohne Ei und Butter. Überzeug dich selbst! [Zum Rezept](#)



[Vegane Brownies](#)

FroYo Bites

Jetzt wird's eisig – eisig lecker! Und das ohne viele Zutaten, ohne Zucker und ohne Maschine. Schnapp dir einfach Zahnstocher, Beeren und pflanzlichen Joghurt ... ab in den Froster und abends auf der Couch genießen. So gefällt mir Naschen ohne Reue, dir auch? [Zum Rezept](#)

Vegane Snacks: 20 süße und herzhaft Ideen



FroYo Bites

Vegane Snacks – herzhaft

Tofu-Nuggets mit Cashew-Dip

Vergiss Fischstäbchen und Knusperhähnchen. Ab heute werden nur noch Tofu-Nuggets in deine Dipschale getunkt. Innen saftig weich, außen mit Knuspermantel aus Kartoffelchips können sie nicht nur optisch mit ihren tierischen Pendanten mithalten. Geschmacklich setzen diese Nuggets schon mal zum Überholen an. Zum Rezept



Tofu-Nuggets mit Cashew-Cheese-Dip

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, vegane Snacks auf der Couch zu deiner Lieblingsserie am wohl verdienten

Feierabend?! Zum Rezept



Geröstete Kichererbsen

Kichererbsen-Nuggets

Nicht nur im Ganzen geröstet ein Hit! Aus Kichererbsen lassen sich auch ganz easy knusprige Nuggets basteln! Dazu gibt's selbstgemachten Last-Minute-Ketchup. Wer sucht da noch nach Hähnchen und zuckeriger Süß-Sauere-Sauce? Zum Rezept



Kichererbsen-Nuggets

Cashewkerne mit Curry

Curry, wir brauchen mehr Curry! Das haben sich auch diese Nüsschen gedacht und sich mit Salz, Karamell und reichlich Gewürzen in der Pfanne gewälzt. Das Ergebnis sind die knusprigsten süß-salzigen Curry-Nüsse, die deine Snackschale je gesehen hat. Und ganz vegan sind sie obendrein. Zum Rezept

Vegane Snacks: 20 süße und herzhaftre Ideen



Cashewkerne mit Curry

Süßkartoffel Chips

Kartoffel Chips sind gut. Süßkartoffel Chips sind besser. Glaubst du nicht? Dann hast du sie wohl noch nie selbstgemacht. Mit einer Prise Meersalz und etwas geräuchertem Paprikapulver haben die knalligen Knusperscheiben mehr als großes Potential, zum neuen Liebling in deiner veganen Snackschale aufzusteigen. Zum Rezept



Süßkartoffel Chips

Blumenkohl-Popcorn

Das Verrückteste, was deinem Serienabend je passiert ist? Blumenkohl-Popcorn. Als eine geschmackliche und optische Mischung aus Popcorn und würzigen Chips landet es erst in deiner Tüte und dann Happen für Happen in deinem Mund. Ob das besser ist, als der Snack-Klassiker aus Mais? Das wirst du wohl selbst testen müssen. Zum

Rezept



Blumenkohl-Popcorn

Blumenkohl-Wings

Na, was versteckt sich denn da unter rauchig-süßer Barbecue-Sauce? Wenn da mal nicht ein wahrer Verwandlungskünstler seine Wings im Spiel hatte. In Kichererbsenbackteig ausgebacken vermutet niemand, dass er grad an Blumenkohl nagt. Glaubst du nicht? Dann überzeug dich selbst. Zum Rezept



Blumenkohl-Wings

Cig Köfte

Aromenfeuerwerk hallo! Diese veganen Frikadellen beweisen, dass saftige Cig Köfte auch ohne Hackfleisch bestens auskommen. Öffne deine orientalische Gewürzbox und zauber aus Bulgur, Tomaten, Paprikamark und Granatapfelsirup herrlich würzige Köfte. In kleinen

Vegane Snacks: 20 süße und herzhaftre Ideen

Romanasalat-Blättern gehüllt, sind sie der perfekte Snack.

[Zum Rezept](#)



[Cig Köfte](#)

Knuspriges Tempura-Gemüse

Knusprig, knuspriger, Tempura-Gemüse! So knackig hast du Gemüse selten gesehen. In dünnem Tempura-Teigmantel ausgebacken, macht das Snacken nicht nur doppelt Spaß, sondern hält auch noch fit. Klingt komisch? Tatsächlich schützt die Teigschicht beim Erhitzen einen Großteil der Vitamine. Na wenn das mal nicht genug Gründe für eine zweite oder gar dritte Portion sind, stimmt's? [Zum Rezept](#)



[Knuspriges Tempura-Gemüse](#)