

Rezept des Monats November: Smarte Snacks

Rezepte für Smarte Snacks

Hummus Dip

- 1 Dose Kichererbsen (abgetropft)
- 60 g Tahini (Sesampaste)
- 4 EL. Zitronensaft
- 2-3 Knoblauchzehen
- ¼ TL Salz und Kreuzkümmel
- 60ml kaltes Wasser

Zubereitung:

Kichererbsen mit den anderen Zutaten im Mixer cremig pürieren, abschmecken und mit Paprika und Petersilie garnieren. Toll als Dip für Gemüse Sticks.



Energy Balls

- 150 g Datteln
- 50 g Mandeln
- 50 g Mandel oder Haselnuss (ein unbedingtes MUSS)
- 1 EL. Ahornsirup
- Kakaopulver zum Wälzen

Zubereitung:

Datteln pürieren, mit Mandeln, Nussmus und Ahornsirup vermischen und zu kleinen Kugeln formen. In Kakaopulver wälzen und genießen.

Reis-, Mais- oder Kichererbsenwaffeln (gibt es in jedem Supermarkt oder Drogerie)

- mit Nuss Muss bestrichen
- mit Frischkäse und Kräutern
- mit gekochtem Schinken und Ei
- mit Apfelspalten und Zimt

Joghurt/Quark

Rühre den Quark mit etwas Wasser auf gebe kleingeschnittenes Obst nach Wahl dazu.

Als Topping eignen sich Walnüsse, etwas Honig, Chia oder Leinsamen.