

INHALT

- 10 *Snacks – Darum liebe ich sie!*
 - 11 *Wichtiges zu diesem Buch*
 - 12 *Einleitung*
-

14 LEBENSMITTELWISSEN

17 MEINE ERNÄHRUNGSREGELN

18 ZUCKER

26 GETREIDE & PSEUDOGETREIDE

32 NÜSSE, SAMEN & KERNE

38 FETTE & ÖLE

41 SUPERFOODS

SNACK-TIPPS

- 43 ▶ *Meal-Prep*
- 44 ▶ *Snacks – längst nicht nur für zwischendurch*
- 45 ▶ *Die Dosis macht's – Snack vs. Hauptmahlzeit*
- 46 ▶ *Tipps rund um die Snack-Zubereitung*
- 48 ▶ *Küchenequipment*
- 49 ▶ *Aufbewahrung*

EINKAUFSTIPPS

- 50 ▶ *Einfach vegan – Austauschabelle für eine vegane Zubereitung*
- 51 ▶ *Bio-Kennzeichen*
- 52 ▶ *Nachhaltigkeit*
- 54 ▶ *Basiszutaten*

56 ENERGY BALLS

- 58 *Good to know*
- 61 *Schoko-Balls mit Nussmus-Füllung*
- 63 *Brownie Balls Himbeer Kokos – wie ein Dessert*
- 65 *Weißer Kokos-Balls – im Kokosnuss-Himmel*
- 67 *Cookie Dough Bites mit Schokolade*
- 69 *Banana Bread Balls – vom Kuchen inspiriert*
- 71 *Karottenkuchen-Balls – vom Kuchen inspiriert*
- 73 *Pinke Himbeer-Balls – weich & saftig*
- 75 *Fruhstucks-Bites – kein normaler Dattelball*
- 77 *Crunchy Açai Balls – voller Antioxidanzien*
- 79 *Gebackene Muslikugeln mit Apfelmark*

80 FRUCHTIGES

- 83 *Erdbeer-Fruchtleder – nur 2 Zutaten*
- 85 *Eiscreme-Bites – Schoko, Himbeere, Mango*
- 87 *Geschmolzene Eiscreme mit Erdbeeren*
- 89 *Frozen Yoghurt Bites – Limette-Basilikum*
- 91 *Wassermelonen-Pizza – Sommer pur*
- 93 *Zimtapfel mit Joghurt – voller natürlicher Süße*
- 95 *Bunte Fruchtspieße – Obst to go*
- 97 *Gebratene Banane mit Mandeln & Joghurt*

98 RIEGEL

- 101 *Mini Mandelriegel – nur 5 Zutaten*
- 103 *3-Zutaten-Riegel – süße Erdnuss*
- 105 *5-Zutaten Haferriegel mit Topping deiner Wahl*
- 107 *Saftige Haferriegel mit Himbeeren*
- 109 *Orangen-Aprikosen-Riegel – ein Hauch von Weihnachten*
- 111 *Einfache Proteinriegel – Schoko-Kokos*
- 113 *Erdnuss-Proteinriegel ohne Proteinpulver*
- 115 *Kaffee-Proteinriegel mit Orange, mal anders*
- 117 *Doppeldecker Haferriegel mit Schoko-Bananen-Füllung*
- 119 *Schoko-Erdnuss-Riegel – gesünder als das Original*
- 121 *Schoko Puffreis-Riegel mit Erdnussmus*

122 SÜSSES

.....

- 125 *Himbeer-Schoko-Cups – 3 Schichten*
- 127 *Frischkase-Bomben – außen knackig, innen weich*
- 129 *Trüffelpralinen aus dunkler Schokolade*
- 131 *Peanut Butter Cups – nur 2 Zutaten*
- 133 *Süße Zimtnüsse aus dem Ofen*
- 135 *Crêpe mit Schoko-Bananen-Füllung*
- 137 *Gefüllte Datteln – süßer 5-Minuten-Snack*
- 139 *Mein wohl bester Schoko-Bananen-Aufstrich*
- 141 *Kalorienarmes Apfel-Nussmus*
- 143 *Falsche Karamellcreme in nur 12 Minuten*

144 HERZHAFTES

.....

- 147 *Bunte Gemüse-Muffins – ideal zur Resteverwertung*
- 149 *Karotten-Muffins – ohne Eier & trotzdem saftig*
- 151 *Wannabe Nuggets mit Ketchup*
- 155 *Herzhafte Nussriegel – es muss nicht immer süß sein*
- 157 *Crunchy Kichererbsen – extra knusprig*
- 159 *Kartoffelchips – kalorienarm & kinderleicht*
- 161 *Gemüsechips aus dem Ofen*
- 163 *Sellerie-Erdnuss-Sticks – »Ants on a log«*
- 165 *Krauternüsse – im Ofen gebacken*
- 167 *Pistazien-Cracker mit Sesam*
- 169 *Saaten-Cracker – Low Carb*
- 171 *Hafer-Knackebrot mit Oliven*
- 173 *Einfache Rosmarin-Cracker*
- 175 *Scottish Oatcakes – nur mit Haferflocken*
- 177 *Sonnenblumen-Oatcakes – mein Favorit*
- 179 *Tomaten-Aufstrich – schmeckt nach mediterranem Urlaub*
- 181 *Frischkase-Aufstrich – mit Oliven, superschnell gemacht*
- 183 *Karotten-Aufstrich mit Erdnussmus*

184 MUFFINS, KEKSE & KUCHEN

.....

- 186 *Good to know*
- 189 *Haferkekse – Apfel-Zimt*
- 191 *Chocolate Chip Cookies – Mamas Rezept*

195	<i>Mein bester Schoko-Cookie</i>
197	<i>Himbeer-Cookies – nur 4 Zutaten, weniger süß & gesunder</i>
199	<i>Kokos-Hafer-Makronen – nicht nur an Weihnachten</i>
201	<i>Bananen-Creme-Cookies mit Schokouberzug</i>
203	<i>Erdnuss-Cookies mit Fake-Karamell</i>
205	<i>Schoko-Tassenkuchen – perfektes Dessert für eine Person</i>
207	<i>Saftig weiche Himbeer-Bananen-Brownies</i>
209	<i>Schoko-Kirsch-Muffins – inspiriert von Mama</i>
213	<i>Heidelbeer-Muffins – mit Cashews, ganz ohne Mehl</i>
215	<i>Süßkartoffel-Muffins – ohne Mehl</i>
217	<i>Schoko-Feigen-Muffins – nur mit der Süße von Früchten</i>
218	<i>Lila Creme-Kuchen mit Heidelbeeren oder Açai</i>

220	ZUTATEN-REGISTER
224	ÜBER PAMELA REIF