

GESUNDE SNACKS FÜR ZWISCHENDURCH

Leckere Rezepte
unter **300 kcal**



G|U

GESUNDE SNACKS FÜR ZWISCHENDURCH

Leckere Rezepte
unter **300 kcal**

The background image shows three spoons filled with a healthy snack. The snack consists of yellow corn kernels, green onions, and a green leafy vegetable, possibly basil. The spoons are arranged diagonally across the frame. The background is dark and textured, with some loose ingredients scattered around.

G|U

GESUNDE SNACKS FÜR ZWISCHENDURCH

Leckere Rezepte
unter **300 kcal**

The background image shows three spoons filled with a healthy snack. The snack consists of yellow corn kernels, green onions, and a green leafy vegetable, possibly basil. The spoons are arranged diagonally across the frame. The background is dark and textured, with some loose corn kernels and green onions scattered around. A yellow vertical line runs along the right edge of the image.

G|U

INHALTSVERZEICHNIS

[Inhaltsverzeichnis](#)

[Vorwort](#)

[Rezepte](#)

[Avocadobällchen im Tomatenmandel mit Pimentos](#)
[Pastinakenpüree mit Mais](#)
[Mango mit frischen Kokosraspeln und Himbeerpüree](#)
[Ananascarpaccio mit Chili](#)
[Raddicchiopäcken mit Orangenfilets](#)
[Löwenzahnsalat mit Pfirsichen und Serranoschinken](#)
[Lachstatar im Salatgurken-Cup](#)
[Omelett-Wraps mit Räucherlachs](#)
[Mango-Mozzarella-Platte](#)
[Forellentaler](#)
[Himbeer-Gazpacho-Shots](#)
[Laugensnack mit Radieschen](#)
[Auberginen-Bruschetta](#)
[Ingwer-Chili-Möhren auf Rucola](#)
[Energie-Kugeln](#)
[Green Power](#)
[Bulgurbällchen mit Datteln und Aprikosen](#)
[Tramezzini mit Avocado creme](#)
[Garnelen im knusprigen Nudelkleid](#)
[Curry-Cashewnüsse](#)
[Kürbis mit Ziegenkäse](#)
[Salatröllchen mit Melone](#)
[Gefüllte Tomaten](#)
[Mais-Paprika-Muffins](#)
[Tomaten-Parmesan-Muffins](#)
[Kaki-Möhren-Smoothie](#)
[Mister Mintzz](#)

[Ananas-Kiwi-Smoothie](#)
[Pink Meliberry](#)
[Pochierte Eier auf Senfspinat](#)

[Impressum](#)

[Weitere Titel](#)

VORWORT

Nachmittagstief und knurrender Magen? Da helfen kleine gesunde Snacks! Die machen wieder fit und geben Energie für den Rest des Arbeitstages. Die Rezepte in diesem Buch sind auch einfach und schnell zubereitet – und haben unter 300 kcal pro Portion. Perfekt zum Snacken!

Einen guten Appetit wünscht

die Redaktion Kochen und Verwöhnen

Rezepte