

KAPITEL 2

SNACKS & KLEINIGKEITEN

Nährstoffreiche Snacks sind eine perfekte Ergänzung, um deinen Körper auch zwischen den Hauptmahlzeiten mit wertvollen Nährstoffen und neuer Energie zu versorgen. Sie helfen dabei, lange Pausen sinnvoll zu überbrücken und auch unterwegs eine bewusste Wahl zu treffen.

Dabei setzen wir auf natürliche, möglichst unverarbeitete Zutaten und eine einfache Zubereitung. Alle Rezepte sind glutenfrei und kommen ohne zugesetzten Zucker aus. Milchprodukte verwenden wir bewusst und gezielt.

Ob für unterwegs, im Büro, nach dem Sport oder für den kleinen Hunger zu Hause – hier findest du schnelle Ideen, die Genuss und eine nährstoffreiche Ernährung miteinander verbinden.

„Kleine Mahlzeit. Gute Zutaten. Bewusst genießen.“

KLEINE PAUSE. GROSSER GENUSS.





Zucchini-Feta-Muffins

Saftige, herzhafte Gemüse-Muffins mit Zucchini, Feta und Mandeln



35 Minuten



2 Portionen



Glutenfrei



Ohne zugesetzten Zucker

ZUTATEN

250 g Zucchini, grob geraspelt

3 Eier

100 g Feta

60 g gemahlene Mandeln

30 g Mandelblättchen

1 kleine Frühlingszwiebel

1 TL glutenfreies Backpulver

1 TL getrockneter Oregano

½ TL Paprikapulver edelsüß

½ TL Salz

etwas schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zucchini raspeln, leicht salzen, kurz ziehen lassen und anschließend sehr gut ausdrücken.

2. Eier verquirlen und mit Zucchini, zerbröseltem Feta, gemahlenden Mandeln, Frühlingszwiebel, Backpulver und Gewürzen vermengen.

3. Masse auf 8 mit Papierförmchen ausgelegte Muffinmulden verteilen, mit Mandelblättchen bestreuen und ca. 25 Minuten goldbraun backen.

4. Muffins kurz abkühlen lassen und warm oder kalt servieren.



YOUR RECOVERY TIPP

Die Muffins lassen sich sehr gut vorbereiten und gekühlt aufbewahren. So hast du für unterwegs oder einen langen Arbeitstag schnell einen herzhaften Snack griffbereit.

Nährwerte

Energie: 145 kcal

Eiweiß: 7 g

Kohlenhydrate: 3 g

Fett: 11 g

Ballaststoffe: 2 g



Knusprige Saatencracker mit Rosmarin

Knusprig, würzig und voller Saaten

 10 Min. +
35 Min.
Backzeit

 ca. 24 Cracker  Glutenfrei

 Ohne zugesetzten Zucker

ZUTATEN

80 g Sonnenblumenkerne
60 g Kürbiskerne
50 g Sesam
40 g geschrotete Leinsamen
20 g Chiasamen
15 g Flohsamenschalen
1 TL getrockneter Rosmarin
½ TL Salz
250 ml Wasser

ZUBEREITUNG

1. Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel gründlich vermischen.
2. Wasser dazugeben, verrühren und die Masse 10 Minuten quellen lassen.
3. Dünn auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen und bei 160 °C Ober-/Unterhitze ca. 20 Minuten backen.
4. In Stücke schneiden, weitere 15 Minuten knusprig backen und vollständig auskühlen lassen.



YOUR RECOVERY TIPP

Die Cracker vollständig auskühlen lassen und luftdicht aufbewahren. So bleiben sie mehrere Tage knusprig und sind jederzeit griffbereit.

Nährwerte

Energie 80 kcal
Eiweiß 3 g
Kohlenhydrate 2 g
Fett 6 g
Ballaststoffe 3 g



Kakao-Mandel-Crunch-Bites

Knusprig-schokoladige Mandel-Bites mit Kakao und Saaten

 15 Min. +
15 Min.
Backzeit

 12 Bites

 Glutenfrei

 Ohne zugesetzten
Zucker

ZUTATEN

- 120 g Mandeln, grob gehackt
- 60 g Kürbiskerne
- 40 g Kokoschips, ungesüßt
- 30 g Mandelmus
- 20 g Backkakao, ungesüßt
- 1 Eiweiß
- ½ TL Ceylon-Zimt
- ½ TL Vanille
- 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

1. Mandeln, Kürbiskerne und Kokoschips in einer Schüssel vermischen.
2. Mandelmus, Kakao, Eiweiß, Zimt, Vanille und Salz dazugeben und gründlich vermengen.
3. 12 kleine Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und leicht zusammendrücken.
4. Bei 165 °C ca. 12–15 Minuten backen und vollständig auskühlen lassen, damit sie knusprig werden.



YOUR RECOVERY TIPP

Erst vollständig ausgekühlt werden die Bites richtig knusprig. Danach luftdicht und trocken aufbewahren.

Nährwerte

- Energie 135 kcal
- Eiweiß 5 g
- Kohlenhydrate 5 g
- Fett 11 g
- Ballaststoffe 3 g

Geröstete Kichererbsen mit Paprika & Kreuzkümmel

Pflanzliche Snack-Alternative mit Ballaststoffen und angenehm herzhaftem Aroma.



10 Min. +
30 Min.
Backzeit



3 Portionen



Glutenfrei



Ohne zugesetzten
Zucker

ZUTATEN

240 g Kichererbsen, gekocht
und abgetropft

1 EL Kokosöl, geschmolzen

1 TL Paprikapulver edelsüß

½ TL Kreuzkümmel

½ TL Knoblauchpulver

½ TL Salz

Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Kichererbsen gründlich abspülen, sehr gut trocken tupfen und lose Häutchen entfernen.
2. Mit geschmolzenem Kokosöl, Paprika, Kreuzkümmel, Knoblauch, Salz und Pfeffer vermengen.
3. Auf einem Backblech verteilen und bei 200 °C ca. 25–30 Minuten knusprig rösten, zwischendurch wenden.
4. Vollständig auskühlen lassen und frisch genießen.



YOUR RECOVERY TIPP

Je trockener die Kichererbsen vor dem Backen sind, desto knuspriger werden sie. Erst vollständig ausgekühlt in ein Gefäß füllen.

Nährwerte

Energie 155 kcal

Eiweiß 6 g

Kohlenhydrate 20 g

Fett 5 g

Ballaststoffe 6 g



Karotten-Hummus mit knackigem Gemüse

Bringt Farbe und Abwechslung in die Snackpause und passt perfekt zu knackigem Gemüse.



20 Minuten



4 Portionen



Glutenfrei



Ohne zugesetzten Zucker

ZUTATEN

250 g Karotten

200 g Kichererbsen, gekocht
und abgetropft

30 g Tahini

2 EL Zitronensaft

1 kleine Knoblauchzehe

½ TL Kreuzkümmel

2 EL Wasser

Salz

Pfeffer

1 Gurke

2 Paprika

ZUBEREITUNG

1. Karotten weich dämpfen und kurz abkühlen lassen.
2. Mit Kichererbsen, Tahini, Zitronensaft, Knoblauch, Kreuzkümmel und Wasser cremig pürieren.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren kühl stellen.
4. Gurke und Paprika in Sticks schneiden und zusammen mit dem Karotten-Hummus servieren.



YOUR RECOVERY TIPP

Den Hummus portionsweise in kleine Gläser füllen. So lässt er sich mit Gemüsesticks unkompliziert mitnehmen.

Nährwerte

Energie 180 kcal

Eiweiß 7 g

Kohlenhydrate 25 g

Fett 7 g

Ballaststoffe 8 g



Mediterrane Zucchini-Röllchen mit Tomate & Kräutern

Frisch, mediterran und ideal als kleine herzhafte Mahlzeit.



20 Minuten



2 Portionen



Glutenfrei



Ohne zugesetzten Zucker

ZUTATEN

2 kleine Zucchini
120 g Cherrytomaten
60 g Mandelmus, weiß
2 EL Wasser
1 TL Zitronensaft
1 EL Basilikum, gehackt
1 EL Petersilie, gehackt
1 TL Olivenöl
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Zucchini längs in dünne Streifen schneiden und kurz dämpfen oder im Ofen weich werden lassen.
2. Mandelmus mit Wasser und Zitronensaft cremig rühren, Kräuter unterheben und würzen.
3. Zucchiniestreifen mit Mandelcreme bestreichen, mit fein gewürfelten Tomaten belegen und aufrollen.
4. Mit Olivenöl kalt beträufeln, mit Kräutern bestreuen und servieren.



YOUR RECOVERY TIPP

Die Röllchen lassen sich einige Stunden vorher vorbereiten. Olivenöl und frische Kräuter erst kurz vor dem Servieren darübergeben.

Nährwerte

Energie 245 kcal
Eiweiß 8 g
Kohlenhydrate 12 g
Fett 19 g
Ballaststoffe 6 g



Blumenkohl-Happen mit Tahini-Zitronen-Dip

Ein unkomplizierter Gemüsesnack mit viel Geschmack.



15 Min. +
30 Min.
Backzeit



3 Portionen



Glutenfrei



Ohne zugesetzten
Zucker

ZUTATEN

500 g Blumenkohl
1 EL Kokosöl, geschmolzen
1 TL Paprikapulver
½ TL Kreuzkümmel
Salz
Pfeffer
50 g Tahini
2 EL Zitronensaft
3 EL Wasser
1 EL Petersilie

ZUBEREITUNG

1. Blumenkohl in kleine Röschen teilen und mit Kokosöl, Paprika, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer vermengen.
2. Bei 200 °C ca. 25–30 Minuten rösten, bis die Ränder goldbraun sind.
3. Tahini mit Zitronensaft und Wasser glatt rühren und mit etwas Salz abschmecken.
4. Blumenkohl mit Tahini-Dip und gehackter Petersilie servieren.



YOUR RECOVERY TIPP

Der Tahini-Dip wird beim Stehen fester. Bei Bedarf einfach mit etwas Wasser wieder cremig rühren.

Nährwerte

Energie 190 kcal
Eiweiß 7 g
Kohlenhydrate 13 g
Fett 13 g
Ballaststoffe 6 g



Apfel-Zimt-Mandel-Bites

natürlich süß, weich und praktisch für die Snackbox.



15 Min. +
20 Min.
Backzeit



12 Bites



Glutenfrei



Ohne zugesetzten
Zucker

ZUTATEN

1 großer Apfel
120 g glutenfreie Haferflocken
80 g gemahlene Mandeln
1 Ei
40 g Mandelmus
1 TL Ceylon-Zimt
½ TL Vanille
1 TL glutenfreies Backpulver
1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

1. Apfel fein raspeln und mit Ei und Mandelmus verrühren.
2. Haferflocken, Mandeln, Zimt, Vanille, Backpulver und Salz untermischen.
3. 12 kleine Bites formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen.
4. Bei 180 °C ca. 18–20 Minuten backen und vollständig auskühlen lassen.



YOUR RECOVERY TIPP

Die Bites lassen sich portionsweise einfrieren und bei Bedarf am Vorabend herausnehmen – ideal für vorbereitete Snackboxen.

Nährwerte

Energie 105 kcal
Eiweiß 4 g
Kohlenhydrate 10 g
Fett 6 g
Ballaststoffe 2 g



Schoko-Haselnuss-Energy-Bites

Ohne zugesetzten Zucker und perfekt, wenn es zwischendurch etwas Süßes sein darf.



15 Minuten
+ Kühlzeit



12 Bites



Glutenfrei



Ohne zugesetzten
Zucker

ZUTATEN

120 g Haselnüsse
80 g weiche Datteln
40 g Mandelmus
20 g Backkakao, ungesüßt
20 g geschrotete Leinsamen
½ TL Vanille
1 Prise Salz
1–2 EL Wasser

ZUBEREITUNG

1. Haselnüsse in einem Mixer fein zerkleinern.
2. Datteln, Mandelmus, Kakao, Leinsamen, Vanille und Salz dazugeben und zu einer formbaren Masse mixen.
3. Bei Bedarf wenig Wasser ergänzen und 12 kleine Kugeln formen.
4. Mindestens 30 Minuten kalt stellen und gekühlt aufbewahren.



YOUR RECOVERY TIPP

Im Kühlschrank aufbewahrt sind die Bites schnell griffbereit. Für kleinere Snacks einfach etwas kleinere Kugeln formen.

Nährwerte

Energie 125 kcal
Eiweiß 3 g
Kohlenhydrate 10 g
Fett 9 g
Ballaststoffe 3 g



Blaubeer-Mandel-Mini-Gugelhupf

glutenfrei, ohne zugesetzten Zucker und perfekt für Kaffee, Büro oder unterwegs.

 15 Min. + 22 Min. Backzeit  8 Mini-Gugelhupfe  Glutenfrei  Ohne zugesetzten Zucker

ZUTATEN

160 g gemahlene Mandeln
3 Eier
120 g Naturjoghurt (3,5 %)
100 g Blaubeeren
1 kleiner Apfel, fein gerieben
1 TL glutenfreies Backpulver
½ TL Vanille
1 TL Zitronenabrieb
1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

1. Eier mit Naturjoghurt und geriebenem Apfel verrühren.
2. Mandeln, Backpulver, Vanille, Zitronenabrieb und Salz unterheben, anschließend Blaubeeren vorsichtig einarbeiten.
3. Teig in 8 kleine Silikon-Gugelhupfformen füllen.
4. Bei 175 °C ca. 20–22 Minuten backen, abkühlen lassen und aus den Formen lösen.



YOUR RECOVERY TIPP

Die Mini-Küchlein lassen sich sehr gut einfrieren. So hast du auch an stressigen Tagen einen vorbereiteten Snack ohne zugesetzten Zucker.

Nährwerte

Energie 170 kcal
Eiweiß 7 g
Kohlenhydrate 8 g
Fett 13 g
Ballaststoffe 3 g



Himbeer-Kokos-Bites

frisch, leicht säuerlich und angenehm natürlich süß.



15 Minuten
+ Kühlzeit



12 Bites



Glutenfrei



Ohne zugesetzten
Zucker

ZUTATEN

120 g Himbeeren
100 g gemahlene Mandeln
60 g Kokosraspeln, ungesüßt
30 g Mandelmus
20 g Chiasamen
½ TL Vanille
1 TL Zitronensaft
20 g Kokosraspeln zum
Wälzen

ZUBEREITUNG

1. Himbeeren zerdrücken und mit Mandelmus, Chiasamen, Vanille und Zitronensaft verrühren.
2. Mandeln und Kokosraspeln unterarbeiten und die Masse 10 Minuten quellen lassen.
3. 12 kleine Kugeln formen und in den übrigen Kokosraspeln wälzen.
4. Mindestens 30 Minuten kalt stellen und gekühlt servieren.



YOUR RECOVERY TIPP

Die Bites am besten gut gekühlt aufbewahren. Sie eignen sich auch als kleine vorbereitete Portion für unterwegs.

Nährwerte

Energie 105 kcal
Eiweiß 3 g
Kohlenhydrate 5 g
Fett 9 g
Ballaststoffe 3 g



Karotten-Walnuss-Schnitten mit Zimt

Unkompliziert gebacken und ohne zugesetzten Zucker.

 15 Min. + 30 Min. Backzeit  12 Stücke  Glutenfrei  Ohne zugesetzten Zucker

ZUTATEN

200 g Karotten
150 g gemahlene Mandeln
80 g Walnüsse, gehackt
3 Eier
1 Apfel, fein gerieben
40 g Mandelmus
1 TL Ceylon-Zimt
1 TL glutenfreies Backpulver
½ TL Vanille
1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

1. Karotten und Apfel fein raspeln und mit Eiern und Mandelmus verrühren.
2. Mandeln, Walnüsse, Zimt, Backpulver, Vanille und Salz unterheben.
3. Masse in eine kleine mit Backpapier ausgelegte Form streichen.
4. Bei 175 °C ca. 28–30 Minuten backen, vollständig auskühlen lassen und in 12 Stücke schneiden.



YOUR RECOVERY TIPP

Vollständig ausgekühlt lassen sich die Schnitten s
auber portionieren und mehrere Tage gekühlt
aufbewahren.

Nährwerte

Energie 165 kcal
Eiweiß 6 g
Kohlenhydrate 7 g
Fett 13 g
Ballaststoffe 3 g



Mandel-Zitronen-Bällchen

Ein unkomplizierter Snack ohne Backen und ohne zugesetzten Zucker.



15 Minuten
+ Kühlzeit



12 Bällchen



Glutenfrei



Ohne zugesetzten
Zucker

ZUTATEN

140 g gemahlene Mandeln
50 g Kokosraspeln, ungesüßt
50 g Mandelmus
2 EL Zitronensaft
1 TL fein abgeriebene
Zitronenschale
½ TL Vanille
2–3 EL Wasser
1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

1. Mandeln und Kokosraspeln miteinander vermischen.
2. Mandelmus, Zitronensaft, Zitronenabrieb, Vanille und Salz dazugeben.
3. Nach und nach Wasser einarbeiten, bis eine gut formbare Masse entsteht, und 12 Bällchen formen.
4. Mindestens 30 Minuten kalt stellen und gekühlt aufbewahren.



YOUR RECOVERY TIPP

Für einen besonders frischen Geschmack etwas zusätzlichen Zitronenabrieb verwenden – dabei möglichst eine unbehandelte Zitrone wählen.

Nährwerte

Energie 120 kcal
Eiweiß 4 g
Kohlenhydrate 4 g
Fett 10 g
Ballaststoffe 2 g



Knusprige Flammkuchen-Happen mit Gemüse

Herzhaft, glutenfrei und ideal zum Teilen.



20 Min. +
25 Min.
Backzeit



12 Happen



Glutenfrei



Ohne zugesetzten
Zucker

ZUTATEN

120 g gemahlene Mandeln
30 g geschrotete Leinsamen
1 Ei
2 EL Wasser
1 EL Kokosöl, geschmolzen
100 g Naturjoghurt (3,5 %)
80 g Zucchini
60 g rote Zwiebel
80 g Cherrytomaten
1 TL Thymian
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Mandeln, Leinsamen, Ei, Wasser und Kokosöl zu einem Teig vermengen, dünn auf Backpapier drücken und bei 180 °C 10 Minuten vorbacken.
2. Boden dünn mit Naturjoghurt bestreichen und mit fein geschnittener Zucchini, Zwiebel und Tomaten belegen.
3. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen und weitere 12–15 Minuten knusprig backen.
4. Kurz abkühlen lassen, in 12 kleine Happen schneiden und servieren.



YOUR RECOVERY TIPP

Die Happen schmecken auch kalt und eignen sich deshalb gut für Lunchbox, Picknick oder einen vorbereiteten Snack.

Nährwerte

Energie 105 kcal
Eiweiß 4 g
Kohlenhydrate 4 g
Fett 8 g
Ballaststoffe 2 g



Geröstete Curry-Nüsse & Kürbiskerne

knusprig geröstet und ideal als kleiner herzhafter Snack.

 5 Min. + 15
Min.
Backzeit



8 Portionen



Glutenfrei



Ohne zugesetzten
Zucker

ZUTATEN

120 g Mandeln
100 g Walnüsse
80 g Kürbiskerne
1 EL Kokosöl, geschmolzen
1 TL mildes Currypulver
½ TL Kurkuma
½ TL Paprikapulver
½ TL Salz
1 Prise Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Mandeln, Walnüsse und Kürbiskerne in einer Schüssel vermischen.
2. Kokosöl mit Curry, Kurkuma, Paprika, Salz und Pfeffer verrühren und unter die Nussmischung geben.
3. Auf einem Backblech verteilen und bei 160 °C ca. 12–15 Minuten rösten, einmal wenden.
4. Vollständig auskühlen lassen und luftdicht aufbewahren.



YOUR RECOVERY TIPP

Direkt in kleine Portionen abfüllen. So bleibt die Snackmenge übersichtlich und du hast unterwegs schnell etwas Griffbereites.

Nährwerte

Energie 235 kcal
Eiweiß 8 g
Kohlenhydrate 6 g
Fett 21 g
Ballaststoffe 4 g



Auberginen-Happen mit Tomate & Kräutern

Mediterran, leicht und unkompliziert aus dem Ofen.

🕒 15 Min. +
25 Min.
Backzeit



3 Portionen



Glutenfrei



Ohne zugesetzten
Zucker

ZUTATEN

1 große Aubergine
200 g Cherrytomaten
1 EL Kokosöl, geschmolzen
1 kleine Knoblauchzehe
1 TL Oregano
2 EL frisches Basilikum
1 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Aubergine in dicke Scheiben schneiden, mit wenig Kokosöl bestreichen und auf ein Backblech legen.
2. Tomaten klein würfeln, mit Knoblauch, Oregano, Salz und Pfeffer vermengen und auf den Auberginen verteilen.
3. Bei 200 °C ca. 22–25 Minuten backen, bis die Aubergine weich und leicht gebräunt ist.
4. Mit frischem Basilikum und Olivenöl kalt verfeinern und servieren.



YOUR RECOVERY TIPP

Die Happen schmecken warm und kalt. Olivenöl immer erst nach dem Backen über die fertigen Auberginen geben.

Nährwerte

Energie 135 kcal
Eiweiß 3 g
Kohlenhydrate 13 g
Fett 9 g
Ballaststoffe 6 g



Kakao-Mandel-Crunch-Bites

Ohne zugesetzten Zucker und perfekt als kleine süße Portion.

 15 Min. + 15 Min. Backzeit  12 Bites  Glutenfrei  Ohne zugesetzten Zucker

ZUTATEN

120 g Mandeln, grob gehackt
60 g Kürbiskerne
40 g Kokoschips, ungesüßt
30 g Mandelmus
20 g Backkakao, ungesüßt
1 Eiweiß
½ TL Ceylon-Zimt
½ TL Vanille
1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

1. Mandeln, Kürbiskerne und Kokoschips in einer Schüssel vermischen.
2. Mandelmus, Kakao, Eiweiß, Zimt, Vanille und Salz dazugeben und gründlich vermengen.
3. 12 kleine Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und leicht zusammendrücken.
4. Bei 165 °C ca. 12–15 Minuten backen und vollständig auskühlen lassen, damit sie knusprig werden.



YOUR RECOVERY TIPP

Erst vollständig ausgekühlt werden die Bites richtig knusprig. Danach luftdicht und trocken aufbewahren.

Nährwerte

Energie 135 kcal
Eiweiß 5 g
Kohlenhydrate 5 g
Fett 11 g
Ballaststoffe 3 g