Power-Snacks für zwischendurch

Energie aus der Natur – vegan & kindertauglich

Daniela Ackermann www.mit-liebe-essen.de

Hummus-Wraps

Zutaten:

- Vollkornwraps
- Hummus
- Gurke, Karotten und Paprika (in Streifen geschnitten)
- Avocadoscheiben
- Blattspinat

Zubereitung:

Die Wraps mit Hummus bestreichen, Gemüse und Avocado einfüllen, aufrollen und in handliche Stücke schneiden.

Meal-Prep: Gleich mehrere zubereiten und geschnitten in einer Dose im Kühlschrank aufbewahren für den nächsten Tag

Nuss-Frucht-Mix

Zutaten:

- 1 Handvoll Mandeln
- 1 Handvoll Walnüsse
- Getrocknete Aprikosen (eisenreich)
- Getrocknete Cranberries
- 1 EL Kürbiskerne (Zink)

Zubereitung:

Alles mischen und in ein Schraubglas mit Deckel füllen. Wegen der ganzen Nüsse nicht für Kleinkinder geeignet.

Süßkartoffel-Chips

Zutaten:

- 1 Süßkartoffel
- 1 EL Olivenöl
- jodiertes Meersalz, Paprikapulver, etwas Zimt (nach Geschmack)

Zubereitung:

Die Süßkartoffel in dünne Scheiben schneiden, mit Olivenöl und Gewürzen vermischen und im Ofen bei 180°C ca. 25 Minuten backen, bis sie knusprig sind.

Banane mit Mus

Zutaten:

- 1 Banane
- Tahin, Mandelmus oder Erdnussmus
- Dattelsirup oder geraspelte Schokolade (optional)

Zubereitung:

Banane in Scheiben schneiden und Tahin oder Mandelmus drauf geben. Nach belieben noch mit Dattelsirup oder Schokoraspeln bestreuen.

Energie-Bällchen

Zutaten:

- 200 g Dattelpaste
- 130 g Mandeln
- 20 g Haferflocken
- Toppings: Sesam, Backkakao, Kokosflocken

Zubereitung:

Mandeln und Haferflocken im Mixer fein mahlen. Dattelpaste in kleinen Stücken zugeben und weiter mixen, bis eine zusammenhängende Masse entstanden ist. Ggf. etwas mehr Dattelpaste dazu geben. Mit einem Löffel Masse entnehmen und zu Kugeln formen. Damit die Kugeln nicht so an den Händen kleben, eine Schüssel mit Wasser bereitstellen und die Hände regelmäßig nass machen. Anschließend die Kugeln in den Toppings wälzen.

Dattelpaste

Ein wirklich schnelles und einfaches Rezept. Dattelpaste ist in türkischen Supermärkten erhältlich und gibt es meist in 1kg Packungen. Sie ist eine feste, rechteckige Masse. Selbstgemachte Dattelpaste ist flüssiger, wenn die verwendet wird, müssen die trockenen Zutaten erhöht werden. Sollte beides nicht verfügbar sein, können auch Datteln verwendet werden. Diese in Wasser einweichen und dann mit dem Mixer (ggf. etwas Einweichwasser dazugeben) pürieren.

Nüsse

Anstatt Mandeln können auch andere Nüsse verwendet werden. Sollte kein Hochleistungsmixer vorhanden sein, können auch gemahlene Nüsse verwendet werden. Dabei ist allerdings mit etwas Nährstoffverlust zu rechnen.

Kichererbsen-Knusper-Snack

Zutaten:

- 1 Dose Kichererbsen (abgetropft und gespült)
- 1 EL Olivenöl
- 2 TL Gewürze nach Geschmack (Paprika, Kreuzkümmel etc.)
- Prise Salz

Zubereitung:

Die Kichererbsen mit den Gewürzen und Öl vermengen, auf einem Backblech verteilen und im Ofen bei 180°C ca. 30 Minuten knusprig backen. Funktioniert auch gut in der Heißluftfritteuse. Für Kleinkinder Kichererbsen mit der Gabel andrücken.

Gefüllte Datteln

Zutaten:

- 6 Medjool-Datteln (entsteint)
- 3 EL Erdnuss- oder Mandelmus
- 1 EL gehackte Walnüsse oder Mandeln (zum Bestreuen)
-

Zubereitung:

Die Datteln mit dem Mus füllen und mit gehackten Nüssen bestreuen.

Gemüse mit Tahin-Dip

Zutaten:

- Karotten, Gurke, Paprika (in Streifen geschnitten)
- 2 EL Tahini
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Dattelsirup
- 1 Knoblauchzehe (fein gehackt)

Zubereitung:

Alles Zutaten für den Dip vermischen und das Gemüse rein dippen.

Cookies

Zutaten:

- 2 reife Bananen
- 100 g Haferflocken
- 2 EL Mandelmus
- 1 TL Zimt
- 1 EL Dattelsirup (optional)

Zubereitung:

Die Bananen zerdrücken und mit den restlichen Zutaten vermengen. Auf ein Backblech kleine Häufchen setzen und bei 180°C ca. 15 Minuten backen, bis die Cookies goldbraun sind.

Auch gut um Porridge-Reste zu verwerten.