

# SNACKS MIT WENIGEN PUNKTEN



HappyFitFood..

# Hallo!



*In diesem E-book habe ich ein paar Snacks mit wenigen Punkten für dich zusammengestellt. Die Ideen kannst du in deinen Wochenplan einbauen bzw. für den Hunger zwischendurch vorbereiten. Sie machen satt und sind sehr punktefreundlich.*

*Viel Spaß und gutes Gelingen wünscht dir*

*Veronika*

*Veronika Pichl ist Gründerin von HappyFitFood, Autorin und Ernährungsexpertin.*

# Inhalt

Vorwort.....	S. 2
Inhaltsverzeichnis.....	S. 3
Schneller Bratapfel.....	S. 4
Erdbeerquark.....	S. 5
Gefrorene Weintrauben.....	S. 6
Joghurt mit Mango-Topping.....	S. 7
Spargel im Schinkenmantel.....	S. 8
Beeriger Frozen Yogurt.....	S. 9
Mini-Reiswaffel-Frucht-Snack.....	S. 10
Mit Thunfischcreme gefüllte Gurke.....	S. 11
Schneller-Tomaten-Salat.....	S. 12
Rohkost mit Joghurt-Dip.....	S. 13
Impressum.....	S. 14

# Schneller Bratapfel



## ZUTATEN:

1 Apfel z. B. Royal Gala  
1 EL Zitronensaft  
½ TL Erythrit oder Xylit  
Zimt nach Belieben  
evtl. etwas Wasser

## ZUBEREITUNG:

- Apfel waschen, abtrocknen, schälen und entkernen. Dann in grobe Stücke oder Scheiben schneiden.
- Mit Zitronensaft, Erythrit und Zimt vermischen.
- In einen kleinen beschichteten Topf geben und bei mittlerer Hitze andünsten. Evtl. etwas Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

*Für 1 Portion / glutenfrei, vegan*



# Erdbeerquark



## ZUTATEN:

125 g Erdbeeren  
180 g Magerquark  
2 EL Mineralwasser  
1 TL Erythrit oder Xylit  
1 Prise Vanillepulver

## ZUBEREITUNG:

- Erdbeeren waschen, abtrocknen, Strunk entfernen. Ein paar davon in kleine Stückchen schneiden.
- Die restlichen Erdbeeren mit den übrigen Zutaten mixen.
- Die Stückchen unterheben bzw. als Deko auf den Erdbeerquark geben.

*Für 1 Portion / glutenfrei, vegetarisch*

2 0 0

# Gefrorene Weintrauben



## ZUTATEN:

100 g Weintrauben dunkel/hell

## ZUBEREITUNG:

- Weintrauben waschen, abzupfen, dann gut abtrocknen.
- In einen Gefrierbeutel geben und mind. 5 Stunden in den Gefrierschrank geben, bis sie gefroren sind.
- Zum Verzehr in der gewünschten Menge herausnehmen und genießen.

### Tipp:

Besonders im Sommer ein toller Snack! Die gefrorenen Weintrauben kann man auch in Wasser geben, als essbare Eiskwürfel!

*Für 2 Portionen / glutenfrei, vegan*



# Joghurt mit Mango-Topping



## ZUTATEN:

300 g griechischer Joghurt 0,2 % Fett  
1 TL Erythrit  
1 Mango

## ZUBEREITUNG:

- Joghurt mit Erythrit vermischen.
- Mango schälen und entkernen. Ca. 1/3 in Würfel schneiden, den Rest pürieren.
- Joghurt auf 2 Gläser/Schüsseln verteilen, Mangopüree und -stückchen jeweils darauf verteilen.

*Für 2 Portionen / glutenfrei, vegetarisch*

2 0 0

# Spargel im Schinkenmantel



## ZUTATEN:

1 Glas Spargel  
8 Scheiben Putenschinken

## ZUBEREITUNG:

- Spargelstangen abtropfen lassen.
- Putenschinken immer jeweils um 2-3 Stangen wickeln und genießen.

### Tipp:

Nach Belieben mit Salatblatt und Tomaten anrichten.

*Für 1 Portion / glutenfrei*





# Beeriger Frozen Yogurt



## ZUTATEN:

150 g griechischer Joghurt bis 0,2 % Fett  
1 TL (Puder-) Erythrit  
150 g gefrorene Heidelbeeren

## ZUBEREITUNG:

- Alle Zutaten pürieren.
- Dann z. B. in einer Fülltüte für ca. 15 Min. in den Gefrierschrank legen.
- Kurz herauslegen und durch die Tülle in ein Schälchen drücken.

### Tipp:

Dieser Rezept funktioniert auch sehr gut mit anderen tiefgekühlten Obstsorten wie Erdbeeren, Himbeeren oder Mangostücken.

Für 1 Portion / glutenfrei, vegetarisch

2 0 0

# Mini-Reiswaffel- Frucht-Snack



## ZUTATEN:

150 g Obst nach Belieben z. B. Kiwi,  
Himbeeren, Heidelbeeren, Mango,  
Erdbeeren usw.  
4 EL körniger Frischkäse bis 0,5 % Fett  
20 g Mini-Reiswaffeln

## ZUBEREITUNG:

- Obst waschen, abtrocknen, evtl. schälen und nach Belieben in Stücke oder Scheiben schneiden.
- Reiswaffeln mit Frischkäse bestreichen und mit Obst belegen.

*Für 1 Portion / vegetarisch*



# Mit Thunfischcreme gefüllte Gurke



## ZUTATEN:

1 Salatgurke  
2 Cocktailtomaten  
1 Schalotte  
1 Dose Thunfisch im eigenen Saft  
1 EL gehackte Petersilie  
2 EL körniger Frischkäse bis 0,5 %

## ZUBEREITUNG:

- Gurke und Tomaten waschen und abtrocknen. Gurke evtl. noch zurechtschneiden und leicht aushöhlen, die Tomaten in kleine Stücke schneiden.
- Schalotte abziehen und klein hacken.
- Tomaten, Schalotten, Thunfisch, Petersilie und körnigen Frischkäse vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Gurke mit der Thunfischcreme füllen.

*Für 1 Portion / glutenfrei*

**2** **1** **0**

# Schneller Tomaten- Gurken-Salat



## ZUTATEN:

5 Tomaten  
1 Salatgurke  
1 (rote) Zwiebel  
Saft 1 Zitrone  
1 Prise Erythrit  
1 TL Öl z. B. Olivenöl  
1 EL gehackte Kräuter

## ZUBEREITUNG:

- Tomaten und Gurke waschen, abtrocknen und in Scheiben und Stücke schneiden.
- Zwiebel abziehen, halbieren und in Streifen oder in kleine Würfel schneiden.
- Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen und kurz ziehen lassen.

*Für 2 Portionen / glutenfrei, vegan*



# Rohkost mit Joghurt-Dip



## ZUTATEN:

200 g Rohkost nach Belieben z. B. Tomaten, Paprika, Stangensellerie, Karotten  
150 g griechischer Joghurt bis 0,2 % Fett  
1 TL getrocknete Kräuter wie z. B. Dill oder Basilikum  
Salz, Pfeffer

## ZUBEREITUNG:

- Gemüse waschen, abtrocknen, evtl. schälen und in Stücke schneiden.
- Joghurt mit Kräuter und Gewürzen abschmecken.
- Rohkoststicks mit Joghurt-Dip genießen.

*Für 1 Portion / glutenfrei, vegetarisch*

2 0 0

© 2020 Veronika Pichl,  
www.happyfitfood.de, www.happylunchbox.de  
Happy Fit Food, Veronika Pichl, Dixenhausen 25, 91177 Thalmässing

DIESES WERK IST IN ALLEN SEINEN TEILEN URHEBERRECHTLICH GESCHÜTZT. JEDE VERWERTUNG DER TEXTE UND BILDER AUSSERHALB DER ENGEN GRENZEN DES URHEBERRECHTSGESETZES IST OHNE SCHRIFTLICHE ZUSTIMMUNG DES AUTORS UNZULÄSSIG UND STRAFBAR. DAS GILT INSBESONDERE FÜR VERVIELFÄLTIGUNGEN, ÜBERSETZUNGEN, MIKROVERFILMUNGEN UND DIE EINSPEICHERUNG UND VERARBEITUNG IN ELEKTRONISCHEN SYSTEMEN.

ALLE RATSCHLÄGE IN DIESEM BUCH WURDEN VON DER AUTORIN UND VON IHREN BEAUFTRAGTEN SORGFÄLTIG ERWOGEN UND GEPRÜFT. SIE BIETEN JEDOCH KEINEN ERSATZ FÜR KOMPETENTEN, FACHLICHEN UND PERSÖNLICHEN RAT.

EINE GARANTIE KANN DAHER NICHT ÜBERNOMMEN WERDEN. EINE HAFTUNG DER AUTORIN FÜR PERSONEN-, SACH UND VERMÖGENSSCHÄDEN IST AUSGESCHLOSSEN.