

# Scheinfasten Snacks

Hier ein paar zusätzliche Ideen unter 200 kcal, die für das Scheinfasten gut geeignet sind und schnell zubereitet werden können.

## Beeren-Nuss-Mix

Beeren und Nüsse kann man in einem Schälchen anrichten und genießen. Auch lecker: TK-Früchte in einem Topf oder der Mikrowelle warm machen, mit der Gabel zerdrücken und mit gehackten Nüssen bestreuen.



200 g Erdbeeren



15 g Macadamianüsse



**191 kcal**  
**3,7 g P**  
**10,2 g KH**  
**11,6 g F**



200 g Erdbeeren



17 g Pekannüsse



**190 kcal**  
**3,7 g P**  
**11,7 g KH**  
**13 g F**



200 g Brombeeren



15 g Macadamianüsse



**190 kcal**  
**3,5 g P**  
**13,1 g KH**  
**13 g F**



200 g Brombeeren



15 g Pekannüsse



**194 kcal**  
**4,1 g P**  
**13,1 g KH**  
**12,8 g F**



200 g Himbeeren



15 g Macadamianüsse



**191 kcal**  
**3,7 g P**  
**10,2 g KH**  
**11,6 g F**



200 g Himbeeren



15 g Pekannüsse



**195 kcal**  
**4,3 g P**  
**10,3 g KH**  
**11,4 g F**

## Snacks mit Gemüse

Gemüse, Oliven, Nüsse und Olivenöl kann man gut kombinieren und zu schnellen und einfachen Scheinfasten-Snacks zusammenstellen. Auch ideal zum Vorbereiten!



**100 g Salatgurke** + **30 g Kalamata-Oliven** + **100 g Tomaten** + **10 g Macadamianüsse** = **191 kcal**, **3,7 g P**, **10,2 g KH**, **11,6 g F**

- Gurken in feine Scheiben hobeln oder würfeln.
- Oliven in Scheiben oder Stücke schneiden.
- Tomaten würfeln.
- In einer Schale vermischen und nach Belieben mit (Kräuter-)Salz und Pfeffer würzen.
- Macadamianüsse hacken oder mahlen und darüber streuen.



**150 g Zucchini** + **17 g Olivenöl** + **Gewürze** = **168 kcal**, **2,4 g P**, **3,3 g KH**, **16,1 g F**

**Tipps:**  
Am besten gleich mind. 2 Port. vorbereiten.  
Alternativ kann man auch eine schnelle Zucchinipfanne machen, wenn man alle Zutaten vermischt und in der Pfanne anbrät.

- Zucchini in feine Scheiben hobeln.
- Mit Öl und Gewürzen wie Salz, Pfeffer, Paprikapulver edelsüß und rosenscharf, Currypulver, Chilipulver etc. vermischen.
- Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen ohne dass sie übereinander liegen.
- Im Ofen bei 170 °C für 7-10 Min. backen. Am besten nach den ersten 3 Minuten wenden.



**100 g Salatgurke** + **30 g Kalamata-Oliven** + **80 g Radieschen** + **10 g Pekannüsse** = **178 kcal**, **2,9 g P**, **4,3 g KH**, **15,4 g F**

- Gurken und Radieschen in feine Scheiben hobeln oder würfeln.
- Oliven in Scheiben oder Stücke schneiden.
- In einer Schale vermischen und nach Belieben mit (Kräuter-)Salz und Pfeffer würzen.
- Pekannüsse hacken oder mahlen und darüber streuen.



**100 g Radieschen** + **80 g Kohlrabi** + **6 g Olivenöl** + **10 g Pekannüsse** = **162 kcal**, **3,7 g P**, **5,5 g KH**, **12,9 g F**

- Radieschen und Kohlrabi in kleine Würfel schneiden.
- In einer Schale mit Öl vermischen und nach Belieben mit (Kräuter-)Salz und Pfeffer würzen.
- Pekannüsse hacken oder mahlen und darüber streuen.