

KÜCHENRATGEBER

INGA PFANNEBECKER

POWERSNACKS TO GO

*Energie für
unterwegs*



GU

DAS PRINZIP: POWERSNACKS TO GO

SLOW CARBS

... aus Vollkornprodukten oder Hülsenfrüchten liefern lang anhaltende Energie für einen aktiven Tag.

EIWEISS

... aus Eiern, Geflügel, Milchprodukten, Tofu oder anderen Hülsenfruchtprodukten hält den Blutzuckerspiegel niedrig, sättigt lange und punktet mit Bausteinen für die Muskeln.



GEMÜSE

... überzeugt mit einer ganzen Batterie an Nähr- und Vitalstoffen und macht auf leichte Weise nachhaltig satt.

GESUNDE FETTE

... aus Nüssen, Kernen, Samen, Avocado, fettreichem Fisch wie Lachs oder Thunfisch und Pflanzenölen unterstützen den Stoffwechsel, tun dem Gehirn gut und erhöhen den Sättigungseffekt.

SO GEHT'S: PERFEKT VERPACKT



ABKÜHLEN LASSEN

Snacks, die gegart, gebacken oder gebraten werden, vor dem Verpacken vollständig auskühlen lassen. Ansonsten bildet sich in der Verpackung Kondenswasser, und die Snacks werden eventuell matschig.

SCHÖN GETRENNT

Einzelne Komponenten, z. B. Gemüsesticks und Dip, extra verpacken. So weicht nichts auf, nichts vermischt sich, und die Snacks kommen appetitlich an. Ideal dafür: Lunch- oder Bento-boxen mit verschiedenen Unterteilungen.



COOL BLEIBEN

Besonders im Sommer darauf achten, dass empfindliche Snacks, z. B. mit Geflügel, Fisch, Eiern, Milchprodukten oder Dips, beim Transport nicht zu warm werden oder sonnig stehen. Vor dem Verpacken gut kühlen und Icepacks dazulegen.

NOCH WAS DAZU

Extras wie Gemüsesticks zum Knabbern, Brot oder Cracker, Käsewürfel oder Nusskerne lassen sich immer schnell dazupacken. Sie ergänzen die Snacks sinnvoll und lecker.

VERPACKUNGSKÜNSTLER

BUTTERBROTPAPIER & WACHSTÜCHER

Perfekt, um Sandwiches oder Gebäck wie z. B. herzhafte Muffins einzuwickeln. Verschnürt mit Küchengarn bleibt alles dicht.



LUNCH- & BENTOBXEN

Gibt es von der einfachen Brotdose bis zu Boxen mit Unterteilung oder mehreren Etagen für jeden Geschmack und Zweck. Wichtig ist, dass sie gut schließen. Preiswerte Alternative für Kaltes: ausgespülte Eisdosen.



SCHRAUBGLÄSER

Sie sind auslaufsicher und eignen sich vor allem für Flüssiges oder Weiches, z. B. Dips, Dressings oder weiches Obst.



SILIKONFÖRMCHEN

Lassen sich prima als Abtrennung in Lunchboxen und Vorratsdosen einsetzen.



THERMOBEHÄLTER & ICEPACKS

Halten Speisen an heißen Tagen, bei längeren Reisen oder Wanderungen kühl.



VORRATSDOSEN

Ideal für kleine Extras wie Gemüsesticks, Energy Balls, Nüsse oder Trockenfrüchte. Am besten in verschiedenen Größen anschaffen.



BESTECK

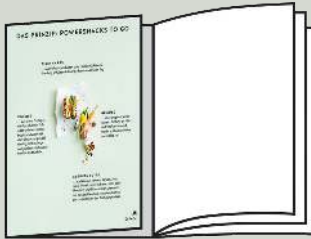
Platzsparend und praktisch für unterwegs sind klappbare Sets mit Gabel und Löffel sowie ein Taschenmesser.



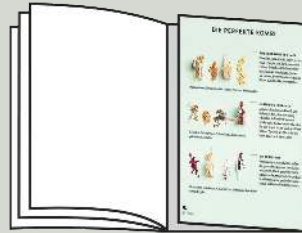
INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

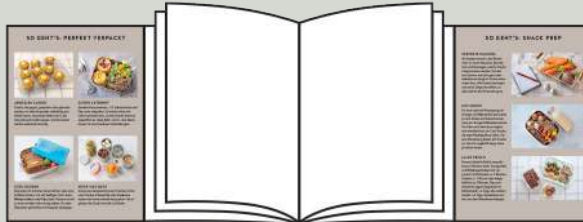
DAS PRINZIP:
POWERSNACKS
TO GO



DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
PERFEKT VERPACKT



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
SNACK PREP

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.

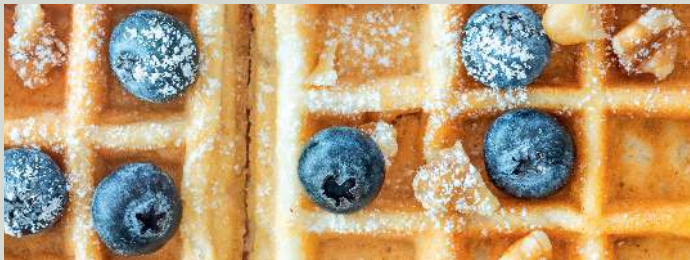
REZEPTKAPITEL



06 ENERGIEBOOSTER



26 LOW-CARB-LIEBLINGE



46 GESUNDE SWEETIES

04 DIE AUTORIN

05 TRAIL-MIX

08, 25 COVERREZEPTE

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



TOFU-WRAPS MIT COLESLAW

EXOTISCHER GENUSS

200 g Tofu
2 TL Weißweinessig
1 ½ TL Ahornsirup
1 TL Chilisauce (z. B. Sriracha-sauce)
1 TL Speisestärke
Salz
250 g Spitzkohl
1 Frühlingszwiebel
½ Mango
1 EL Mayonnaise
1 EL griechischer Joghurt
(5 % Fett)
Pfeffer
1 EL Öl
2 Vollkorn tortillas (25 cm Ø;
Weizenfladen)
2 EL geröstete, gehackte Erdnuss-
kerne

1 Tofu gut abtropfen lassen und in zwei Lagen Küchenpapier wickeln. In einen tiefen Teller legen, mit einem Topf beschweren und möglichst viel Flüssigkeit herauspressen. Dann trocken tupfen und quer in 5 mm breite Scheiben schneiden.

2 In einer Schale 1 TL Essig, 1 TL Ahornsirup, Chilisauce, 1–2 TL kaltes Wasser, Speisestärke und ¼ TL Salz gut verrühren. Die Tofuscheiben in der Marinade wenden und bis zur Verwendung durchziehen lassen.

3 Kohl waschen, putzen und in schmalen Streifen vom Strunk hobeln oder schneiden. Frühlingszwiebel putzen, waschen und fein schneiden. Mango schälen und klein würfeln. Mayonnaise, Joghurt, übrigen Essig (1 TL) und Ahornsirup (½ TL) in einer Schüssel verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kohl, Frühlingszwiebel und Mango untermischen.

4 Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Tofuscheiben darin pro Seite in 3–4 Min. knusprig braten. Die Tortillas in einer zweiten Pfanne kurz aufbacken, herausnehmen.

5 Die Hälfte des Salats im unteren Drittel der Tortillas verteilen, dabei links und rechts einen Rand frei lassen. Den Tofu auf den Salat legen und die Erdnüsse daraufstreuen. Die Seitenränder einschlagen und die Tortillas von unten aufrollen. Die Wraps fest in Butterbrotpapier wickeln und halbieren. Sofort servieren oder in einer Lunchbox verpackt mitnehmen. Übrigen Salat in einem Bügelglas extra verpacken.

CLOUD BREAD SANDWICH MIT LACHS

GLUTENFREI

2 Eier (M)
2 Msp. Backpulver
Salz
75 g Doppelrahm-Frischkäse
1 EL Sesam
4 Radieschen
25 g Rucola
3 Stängel Dill
2 TL Meerrettich (Glas)
Pfeffer
2 Scheiben geräucherter Lachs
(à 15 g)

AUSSERDEM
Öl für das Blech

1 Den Backofen auf 150° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen und mit Öl bestreichen. Eier trennen. Die Eiweiße mit Backpulver und ¼ TL Salz in einer Rührschüssel mit den Rührbesen des Handrührgeräts steif schlagen. Dann die Eigelbe mit 25 g Frischkäse in einer zweiten Schüssel mit den Rührbesen des Handrührgeräts ca. 5 Min. verrühren. Den Eischnee mit einem Spatel vorsichtig unterheben.

2 Die Masse auf dem Backblech in vier runden Fladen (ca. 12 cm Ø) verteilen. Die Fladen mit Sesam bestreuen und im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen und ca. 5 Min. abkühlen lassen. Dann mit einem Messer vorsichtig vom Backpapier lösen und ganz auskühlen lassen.

3 Inzwischen die Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Rucola verlesen, waschen, trocken schleudern und grobe Stiele entfernen. Dill waschen, trocken schütteln und die Spitzen fein hacken. Übrigen Frischkäse (50 g) und Meerrettich glatt verrühren. Den Dill unterheben und die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Zwei Fladen mit der Creme bestreichen. Mit Lachs, Rucola und Radieschen belegen und mit den übrigen zwei Fladen abdecken. Die Sandwiches sofort servieren oder in einer Lunchbox oder in Butterbrotpapier gewickelt mitnehmen.





TOFUBÄLLCHEN MIT HÜTTENKÄSE

KNUSPRIGES VERGNÜGEN

FÜR DIE BÄLLCHEN

200 g Tofu

1 kleine Knoblauchzehe

2 EL Kichererbsenmehl

1 EL gemahlene Flohsamenschalen

2 EL Tomatenmark

1 TL mittelscharfer Senf

1 TL edelsüßes Paprikapulver

45 g Vollkorn-Semmelbrösel

Salz

Pfeffer

Öl zum Ausbacken

FÜR DEN HÜTTENKÄSE-DIP

250 g Hüttenkäse

½ reife Avocado

1 Pck. TK-Kräutermix (55 g)

1 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer

MEAL PREP

Tofubällchen und Dip bleiben in gut schließende Vorratsdosen verpackt im Kühlschrank ca. 3 Tage frisch.

1 Für die Bällchen den Tofu in einer Schüssel mit einer Gabel fein zerdrücken. Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch, Kichererbsenmehl, Flohsamenschalen, Tomatenmark, Senf, Paprikapulver, $\frac{3}{4}$ TL Salz und Pfeffer zum Tofu geben. Alles mit den Händen kräftig verkneten.

2 Semmelbrösel auf einen flachen Teller geben. Aus der Tofumasse etwa walnussgroße Bällchen formen und in den Bröseln wenden. Eine Pfanne ca. 2 cm hoch mit Öl füllen und erhitzen. Die Bällchen darin portionsweise bei nicht zu großer Hitze unter Wenden in 5–6 Min. knusprig goldbraun ausbacken. Fertige Bällchen aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen.

3 Inzwischen für den Dip den Hüttenkäse in einen Mixer geben. Das Fruchtfleisch der Avocado aus der Schale lösen. Mit Kräutermix, Zitronensaft, Salz und Pfeffer ebenfalls in den Mixer geben. Alles zu einem cremigen Dip pürieren.

4 Die Bällchen mit dem Dip sofort servieren oder auskühlen lassen und beides getrennt verpackt mitnehmen.

MINI-PROTEIN-CHEESECAKE

LOW CARB

125 g Magerquark
65 g Doppelrahm-Frischkäse
einige Tropfen natürlicher
Vanilleextrakt
25 g Mandelmehl
3 g Johannisbrotkernmehl
1 Msp. Backpulver
Salz
2 EL Kokosblütenzucker (ersatz-
weise Birkenzucker)
1 Ei (L)
100 g TK-Beerenmix

AUSSERDEM

12er-Muffinform
Butter und Mandelmehl für
die Form

MEAL PREP

Die Mini-Cheesecakes bleiben gut verpackt im Kühlschrank ca. 3 Tage frisch. Sie lassen sich auch auf Vorrat für ca. 3 Monate tiefkühlen.

1 Den Backofen auf 175° vorheizen, sechs Mulden der Muffinform mit Butter einfetten und mit Mandelmehl austreuen.

2 Quark, Frischkäse und Vanille in eine Rührschüssel geben und mit den Rührbesen des Handrührgeräts glatt verrühren. Mandelmehl, Johannisbrotkernmehl, Backpulver, 1 Prise Salz und Kokosblütenzucker mischen. Zur Quarkmasse geben und unterrühren. Ei zufügen und gut einrühren.

3 Die Quarkmasse gleichmäßig in die Formmulden füllen. TK-Beeren darauf verteilen und leicht eindrücken.

4 Die Küchlein im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen. Dabei gegen Ende der Backzeit eventuell abdecken, damit sie nicht zu dunkel werden. Den Backofen ausschalten, die Ofentür öffnen und die Küchlein im Ofen ganz auskühlen lassen. Danach vorsichtig aus den Mulden lösen.



DIE PERFEKTE KOMBI



Walnusskerne, Honigmandeln, salziges Popcorn, Bananenchips

ENERGIEBOOSTER-MIX

Die salzig-süße Kombi liefert im Nu neue Energie, die dank gesunden Fetten, Eiweiß und Ballaststoffen lange anhält. Ideal als Begleiter auf Reisen, beim Wandern oder als Retter aus dem Nachmittagstief.



Geröstete Kichererbsen, Erdnusskerne, Kürbiskerne, getrocknete Tomaten

HIGH-PROTEIN-MIX

Mit viel pflanzlichem Eiweiß und Ballaststoffen, aber nur wenig schnellen Kohlenhydraten aus Stärke oder Zucker ist der Mix ideal für alle, die sich Low Carb ernähren wollen. Optimal als Mucki-Snack beim oder nach dem Sport.



Getrocknete Cranberrys, Cashewkerne, Kokoschips, Zartbitter-Schokotropfen

SWEETIE-MIX

Verwöhn-Mischung für Genießer, die ganz ohne zugesetzten Zucker auskommt. Dank gesunder Fette, Ballaststoffe, Mineralstoffe und Antioxidantien eine gesündere Alternative zu klassischen Süßigkeiten.



ÖFFNEN

SO GEHT'S: PERFEKT VERPACKT



ABKÜHLEN LASSEN

Snacks, die gegart, gebacken oder gebraten werden, vor dem Verpacken vollständig auskühlen lassen. Ansonsten bildet sich in der Verpackung Kondenswasser, und die Snacks werden eventuell matschig.

SCHÖN GETRENNT

Einzelne Komponenten, z. B. Gemüsesticks und Dip, extra verpacken. So weicht nichts auf, nichts vermischt sich, und die Snacks kommen appetitlich an. Ideal dafür: Lunch- oder Bento-boxen mit verschiedenen Unterteilungen.



COOL BLEIBEN

Besonders im Sommer darauf achten, dass empfindliche Snacks, z. B. mit Geflügel, Fisch, Eiern, Milchprodukten oder Dips, beim Transport nicht zu warm werden oder sonnig stehen. Vor dem Verpacken gut kühlen und Icepacks dazulegen.

NOCH WAS DAZU

Extras wie Gemüsesticks zum Knabbern, Brot oder Cracker, Käsewürfel oder Nusskerne lassen sich immer schnell dazupacken. Sie ergänzen die Snacks sinnvoll und lecker.

VERPACKUNGSKÜNSTLER

BUTTERBROTPAPIER & WACHSTÜCHER

Perfekt, um Sandwiches oder Gebäck wie z. B. herzhafte Muffins einzuwickeln. Verschnürt mit Küchengarn bleibt alles dicht.



LUNCH- & BENTOBIXEN

Gibt es von der einfachen Brotboxe bis zu Boxen mit Unterteilung oder mehreren Etagen für jeden Geschmack und Zweck. Wichtig ist, dass sie gut schließen. Preiswerte Alternative für Kaltes: ausgespülte Eisdosen.

SCHRAUBGLÄSER

Sie sind auslaufsicher und eignen sich vor allem für Flüssiges oder Weiches, z. B. Dips, Dressings oder weiches Obst.



SILIKONFÖRMCHEN

Lassen sich prima als Abtrennung in Lunchboxen und Vorratsdosen einsetzen.

THERMOBEHÄLTER & ICEPACKS

Halten Speisen an heißen Tagen, bei längeren Reisen oder Wanderungen kühl.



VORRATSDOSEN

Ideal für kleine Extras wie Gemüsesticks, Energy Balls, Nüsse oder Trockenfrüchte. Am besten in verschiedenen Größen anschaffen.

BESTECK

Platzsparend und praktisch für unterwegs sind klappbare Sets mit Gabel und Löffel sowie ein Taschenmesser.



ENERGIESPENDER für jede Gelegenheit!



Gesunde Snacks so einfach wie noch nie!

Herzhafte Sattmacher, süße Energiespender oder kohlenhydratarme Proteinbooster sind die idealen Begleiter beim Sport und auf Reisen! Saftige Tofu-Wraps und Chicken-Sandwiches, oder süße Bananen-Erdnuss-Rollen und Hafer-Cookies verwandeln Ihren Rucksack im Handumdrehen in eine mobile Genussküche.

**Entdecken Sie hochwertige und getestete Rezepte,
die ganz einfach nachzumachen sind!**



WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-9305-6



9 783833 893056

€ 11,99 [D]

www.gu.de