

The image features a woman with long blonde hair in profile on the left, wearing a black sports top. On the right, there are close-up images of strawberries. A red horizontal band is positioned behind the main text.

12 schmackhafte
Snacks für
zwischen
durch

FABIAN PRELL

An alle Schlingel!

Dieses Werk einschließlich all seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt!

Jede Verwertung – auch auszugsweise – ist nur mit meiner schriftlichen Zustimmung erlaubt.

Ich weise ausdrücklich darauf hin, dass eine unerlaubte Verwertung knallhart durch meinen Anwalt abgemahnt und die Forderung eingetrieben wird!

Natürlich darfst du dir diese Datei für deinen privaten Gebrauch ausdrucken und nutzen.

Alle Rechte vorbehalten.

1. Auflage, Oktober 2018

© Fabian Prell – schlank-trotz-job.de

Haftungsausschluss

Alle in diesem Ratgeber vorgestellten Tipps, Aussagen und Ergebnisse usw. sind echt! Ich habe diesen Ratgeber nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Aber auch ich bin nicht frei von Fehlern. Daher muss ich dir an dieser Stelle sagen, dass alle Informationen die du in dieser Anleitung vorfindest, falsch sein könnten. Deswegen weise ich an dieser Stelle auch ganz klar darauf hin, dass ich keinerlei Haftung für die hier und in meinen Produkten bereitgestellten Informationen übernehmen kann. Weder für die Richtigkeit, noch für die Wirksamkeit. Sieh diese Informationen daher als Unterhaltung und Motivation an, jedoch nicht als verbindliche Empfehlung oder Ersatz für eine medizinische Erkrankung.

Haftung für Links

Mein Angebot enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte ich keinen Einfluss habe. Deshalb kann ich für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werde ich derartige Links umgehend entfernen.

Urheberrecht

Die durch die Seitenbetreiber erstellten Inhalte und Werke auf diesen Seiten unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers. Downloads und Kopien dieser Seite sind nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet. Soweit die Inhalte auf dieser Seite nicht vom Betreiber erstellt wurden, werden die Urheberrechte Dritter beachtet. Insbesondere werden Inhalte Dritter als solche gekennzeichnet. Sollten Sie trotzdem auf eine Urheberrechtsverletzung aufmerksam werden, bitte ich um einen entsprechenden Hinweis. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werde ich derartige Inhalte umgehend entfernen.

Datenschutz

[Zur Datenschutzerklärung](#)

Rezept #1: Gurken-Lachs-Sushi



Zutaten:

- 1 Salatgurke
- 100 g Quark (20 % Fett)
- 75 g Räucherlachs
- ½ Zwiebel
- Salz
- Pfeffer
- Frischer Dill

Nährwertangabe:

338 Kalorien
32 g Eiweiß
16 g Kohlenhydrate
18 g Fett

Zubereitung:

Schneide die Salatgurke mit einem Schäler in lange Streifen.

Schäle die Zwiebel, schneide ½ Zwiebel sowie den Räucherlachs in kleine Würfel und vermische dies mit dem Quark in einer Schüssel.

Schmecke den Quark mit Salz, Pfeffer und viel frisch geschnittenem Dill ab.

Bestreiche die Gurkenstreifen mit dem angerührten Quark und rolle sie zusammen.

Guten Appetit ☺

Rezept #2: Kokos-Himbeer-Quark



Zutaten:

- 150 g Magerquark
- 50 g Creme legere (Dr. Oetker)
- 50 g Kokosflocken
- 50 g Himbeeren (frisch oder aufgetaut)
- Stevia
- Wasser

Nährwertangabe:

516 Kalorien
23 g Eiweiß
14 g Kohlenhydrate
40 g Fett

Zubereitung:

Vermische den Magerquark mit der Creme legere, den Kokosflocken und den Himbeeren. Schmecke ihn mit Stevia ab und gib für eine cremige Konsistenz einen Schuss Wasser mit hinzu.

Guten Appetit 😊

Tipp: wer mag kann gerne etwas Kakaopulver darüber streuen

Rezept #3: Erdbeer-Eis



Zutaten für 3 Portionen:

- 300 g Erdbeeren (gefroren)
- 1 Eiklar
- Stevia
- Milch

Nährwertangabe pro Portion:

120 Kalorien
5 g Eiweiß
17 g Kohlenhydrate
1 g Fett

Zubereitung:

Gib die Erdbeeren in einen Standmixer und zerkleinere sie darin. Gib nun das Eiklar hinzu und lasse den Mixer rund 1 Minute weiterlaufen. Gib einen Schuss Milch hinzu und schmecke es mit Stevia bis zur gewünschten Süße ab.

Guten Appetit ☺

Tipp: ich verwende diesen [Ei-Trenner](#) und diesen [Standmixer von Amazon](#)

Rezept #4: Kaiserschmarrn



Zutaten:

- 3 Eier
- 100 ml Milch (1,5 % Fett)
- 25 g Kokosmehl
- 25 g Vanille-Eiweißpulver
- 1 EL Flohsamenschalen
- 1 TL Butter
- Salz, Stevia
- Puderzucker (Alternative zu echtem Puderzucker)

Nährwertangabe:

482 Kalorien
46 g Eiweiß
11 g Kohlenhydrate
30 g Fett

Zubereitung:

Trenne zwei der drei Eier und gib zwei Eigelb zusammen mit dem dritten Ei (Eigelb + Eiklar) in eine Schüssel. Gib das Kokosmehl, das Vanille-Eiweißpulver (Empfehlung: BodyFokus), die Flohsamenschalen und eine Prise Salz mit hinzu und verrühre alles mit einem Schneebesen bis die Masse klumpenfrei ist.

Schmecke nun alles mit Stevia ab. Schlage die beiden Eiklare in einer fettfreien (!) Schüssel steif und hebe sie vorsichtig unter die Eigelb-Kokosmasse unter. Erhitze eine Pfanne und gib den TL Butter hinein. Sobald die Butter geschmolzen ist verteile sie in der Pfanne und gib die Masse aus der Schüssel hinein.

Lass den Kaiserschmarrn für ca. 5 Minuten bei halber Hitze stocken und wende ihn mit einem Pfannenwender vorsichtig um. Je nachdem wie weit er bereits gestockt ist, lasse ihn für weitere 2 – 3 Minuten stocken und zerreiße ihn anschließend mit zwei Gabeln in mundgerechte Stücke.

Tipp: Puderzucker ist eine Alternative zu echtem Puderzucker und hat 0 Kalorien. Bestelle hier [Puderzucker von Amazon](#).

Rezept #5: Lachs-Frischkäse-Happen



Zutaten für 2 Portionen:

- 200 g Salatgurke
- 100 g Creme legere (Dr. Oetker)
- 100 g Frischkäse
- 100 g Räucherlachs
- 100 g Avocado
- Salz
- Pfeffer
- Chili gemahlen

Nährwertangabe:

396 Kalorien
31 g Eiweiß
14 g Kohlenhydrate
65 g Fett

Zubereitung:

Wasche die Gurke und schneide sie in Scheiben (sie sollten nicht hauchdünn sein sondern etwas dicker).

Entkerne die Avocado und schneide das Fruchtfleisch sowie den Räucherlachs in kleine Würfel. Gib in eine Schüssel die Creme legere und den Frischkäse und vermenge diesen mit der Avocado und dem Räucherlachs.

Schmecke alles mit Salz und Pfeffer ab und gib kleine Portionen der Creme auf die Gurkenscheiben.

Guten Appetit ☺

Tipp: frischgeschnittene Dill passt sehr gut mit in die Creme!

Rezept #6: Schoko-Quark



Zutaten:

- 150 g Quark (20 % Fett)
- 1 EL Kakao
- 1 EL Schoko-Eiweißpulver
- Stevia
- Schuss Sahne

Nährwertangabe:

252 Kalorien
29 g Eiweiß
7 g Kohlenhydrate
13 g Fett

Zubereitung:

Rühre den Quark mit deinem Schuss Sahne schön cremig und rühre anschließend das Schoko-Eiweißpulver und 1 EL Kakao unter.

Zum Schluss noch mit Stevia abschmecken, fertig.

Guten Appetit ☺

Tipp: ich verwende das Schoko-Eiweiß von Bodyfokus und gebe zusätzlich Himbeeren als i-Tüpfelchen mit dazu

Rezept #7: Stracciatella Creme



Zutaten für 2 Portionen:

- 50 g [Zartbitterschokolade](#)
- 50 g Vanille Proteinpulver
- 150 ml Mandelmilch natur (ungesüßt)
- 250 g Quark (20 % Fett)
- Stevia
- Mark einer Vanilleschote (optional)

Nährwertangabe:

369 Kalorien
37 g Eiweiß
21 g Kohlenhydrate
17 g Fett

Zubereitung:

Vermenge in einer Schüssel den Quark und die Mandelmilch. Gib nun das Vanille-Proteinpulver dazu und – wenn du magst – das Mark einer Vanilleschote (Vanilleschote längs einschneiden und das Mark herauskratzen).

Schneide die Zartbitterschokolade klein und mische sie unter den Quark und schmecke ihn mit Stevia ab.

Tipp: für einen intensiven Schokoladengeschmack kannst du noch 1-2 EL [Bodyfokus Schoko-Eiweißpulver](#) hinzugeben.

Rezept #8: Flacher-Bauch-Raffaello



Zutaten für 10 Stück:

- 50 g geriebene Mandeln
- 35 g Kokosflocken
- 250 g Magerquark
- 10 geschälte Mandeln
- 20 g Cocos-Eiweißpulver

Nährwertangabe pro Stück:

95 Kalorien
7 g Eiweiß
2 g Kohlenhydrate
7 g Fett

Zubereitung:

Vermenge den Quark mit den geriebenen Mandeln, den Kokosflocken und dem Cocos-Eiweißpulver.

Forme 10 kleine Kugeln daraus und drücke eine geschälte Mandel hinein. Wälze sie anschließend in den Kokosraspeln und kühle sie im Kühlschrank für mindestens 3 Stunden.

Guten Appetit ☺

Rezept #9: Kokos-Himbeer-Pudding



Zutaten für 2 Portionen:

- 250 ml Kokosmilch
- 30 g Chia-Samen
- 70 g Himbeeren (frisch oder aufgetaut)
- 1 TL Honig
- 1 Mark einer Vanilleschote

Nährwertangabe pro Portion:

353 Kalorien
6 g Eiweiß
12 g Kohlenhydrate
30 g Fett

Zubereitung:

Verrühre alles in einer Schüssel und lass es 15 Minuten ziehen. Fertig.

Guten Appetit ☺

Tipp: ich verwende überwiegend [Vanilleschoten der Marke Azafran](#)

Rezept #10: kalt-gefüllte Paprikahälfte



Zutaten:

- 1 rote Paprika
- 200 g Hüttenkäse (4 % Fett)
- Sahne
- Salz
- Pfeffer
- Frische Kräuter

Nährwertangabe:

266 Kalorien
28 g Eiweiß
11 g Kohlenhydrate
11 g Fett

Zubereitung:

Wasche, halbiere und entkerne die Paprika.

Schneide eine Paprikahälfte in kleine Würfel, die andere lass so wie sie ist.

Gib den Hüttenkäse in eine Schüssel und gib einen Schuss Sahne hinzu. Schmecke alles mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern nach Belieben ab und fülle damit die Paprikahälfte.

Rezept #11: Kiwi-Himbeer-Jogurt-Müsli



Zutaten:

- 60 g kohlenhydratreduziertes Müsli
- 150 g Jogurt (3,5 % Fett)
- 1 reife Kiwi
- 50 g Himbeeren (frisch oder aufgetaut)
- Stevia
- Wasser

Nährwertangabe:

430 Kalorien
25 g Eiweiß
33 g Kohlenhydrate
19 g Fett

Zubereitung:

Schäle die Kiwi und schneide sie in kleine Stücke. Gib sie zusammen mit den Himbeeren und dem Müsli in eine Schüssel.

Gib den Jogurt hinzu und schmecke alles mit Stevia ab.

Wenn du magst strecke das Müsli mit einem Schuss Wasser.

Tipp: ich greife bei Müsli immer auf das [Ackerlust Müsli von Amazon](#) zurück.

Guten Appetit 😊

Rezept #12: Hüttenkäse-Jogurt mit Walnüsse



Zutaten:

- 80 g körniger Frischkäse (= Hüttenkäse, 4 % Fett)
- 50 g Jogurt natur (3,5 % Fett)
- 30 g Walnüsse
- 1 EL Honig
- Salz

Nährwertangabe:

357 Kalorien
17 g Eiweiß
13 g Kohlenhydrate
26 g Fett

Zubereitung:

Zerkleinere die Walnüsse (entweder in einem Mixer oder du wickelst sie in ein Tuch und klopfst sie mit einem Nudelholz klein) und gib sie zusammen mit dem Jogurt, dem Frischkäse und dem Honig hinein.

Schmecke den Hüttenkäse-Jogurt mit Salz ab und je nachdem wie cremig du ihn möchtest, gib etwas mehr Jogurt mit hinzu.

Tipp: wiege die Walnüsse genau ab. Da sie sehr reich an (gesunden) Fettsäuren sind, sind sie auch sehr kalorienreich.