

INHALT

- 10 *Snacks – Darum liebe ich sie!*
- 11 *Wichtiges zu diesem Buch*
- 12 *Einleitung*
-
- 14 LEBENSMITTELWISSEN
-
- 17 MEINE ERNÄHRUNGSREGELN
- 18 ZUCKER
- 26 GETREIDE & PSEUDOGETREIDE
- 32 NÜSSE, SAMEN & KERNE
- 38 FETTE & ÖLE
- 41 SUPERFOODS
- SNACK-TIPPS
- 43 ➤ *Meal-Prep*
- 44 ➤ *Snacks – längst nicht nur für zwischendurch*
- 45 ➤ *Die Dosis macht's – Snack vs. Hauptmahlzeit*
- 46 ➤ *Tipps rund um die Snack-Zubereitung*
- 48 ➤ *Küchenequipment*
- 49 ➤ *Aufbewahrung*
- EINKAUFSTIPPS
- 50 ➤ *Einfach vegan – Austauschtafel für eine vegane Zubereitung*
- 51 ➤ *Bio-Kennzeichen*
- 52 ➤ *Nachhaltigkeit*
- 54 ➤ *Basiszutaten*

56	ENERGY BALLS
58	Good to know
61	Schoko-Balls mit Nussmus-Füllung
63	Brownie Balls Himbeer Kokos – wie ein Dessert
65	Weisse Kokos-Balls – im Kokosnuss-Himmel
67	Cookie Dough Bites mit Schokolade
69	Banana Bread Balls – vom Kuchen inspiriert
71	Karottenkuchen-Balls – vom Kuchen inspiriert
73	Pinke Himbeer-Balls – weich & saftig
75	Fruhstucks-Bites – kein normaler Dattelball
77	Crunchy Açaí Balls – voller Antioxidanzien
79	Gebackene Muslikugeln mit Apfelmarm
80	FRUCHTIGES
83	Erdbeer-Fruchtleder – nur 2 Zutaten
85	Eiscreme-Bites – Schoko, Himbeere, Mango
87	Geschmolzene Eiscreme mit Erdbeeren
89	Frozen Yoghurt Bites – Limette-Basilikum
91	Wassermelonen-Pizza – Sommer pur
93	Zimtäpfel mit Joghurt – voller natürlicher Süße
95	Bunte Fruchtspieße – Obst to go
97	Gebratene Banane mit Mandeln & Joghurt
98	RIEGEL
101	Mini Mandelriegel – nur 5 Zutaten
103	3-Zutaten-Riegel – süße Erdnuss
105	5-Zutaten Haferriegel mit Topping deiner Wahl
107	Saftige Haferriegel mit Himbeeren
109	Orangen-Aprikosen-Riegel – ein Hauch von Weihnachten
111	Einfache Proteinriegel – Schoko-Kokos
113	Erdnuss-Proteinriegel ohne Proteinpulver
115	Kaffee-Proteinriegel mit Orange, mal anders
117	Doppeldecker Haferriegel mit Schoko-Bananen-Füllung
119	Schoko-Erdnuss-Riegel – gesunder als das Original
121	Schoko Puffreis-Riegel mit Erdnussmus

122 SÜSSES

- 125 Himbeer-Schoko-Cups – 3 Schichten
- 127 Frischkäse-Bomben – außen knackig, innen weich
- 129 Trüffelpralinen aus dunkler Schokolade
- 131 Peanut Butter Cups – nur 2 Zutaten
- 133 Süße Zimtnusse aus dem Ofen
- 135 Crêpe mit Schoko-Bananen-Füllung
- 137 Gefüllte Datteln – süßer 5-Minuten-Snack
- 139 Mein wohl bester Schoko-Bananen-Aufstrich
- 141 Kalorienarmes Apfel-Nussmus
- 143 Falsche Karamellcreme in nur 12 Minuten

144 HERZHAFTES

- 147 Bunte Gemüse-Muffins – ideal zur Resteverwertung
- 149 Karotten-Muffins – ohne Eier & trotzdem saftig
- 151 Wannabe Nuggets mit Ketchup
- 155 Herzhaftes Nussriegel – es muss nicht immer süß sein
- 157 Crunchy Kichererbsen – extra knusprig
- 159 Kartoffelchips – kalorienarm & kinderleicht
- 161 Gemüsechips aus dem Ofen
- 163 Sellerie-Erdnuss-Sticks – »Ants on a log«
- 165 Krauternusse – im Ofen gebacken
- 167 Pistazien-Cracker mit Sesam
- 169 Saaten-Cracker – Low Carb
- 171 Hafer-Knäckebrot mit Oliven
- 173 Einfache Rosmarin-Cracker
- 175 Scottish Oatcakes – nur mit Haferflocken
- 177 Sonnenblumen-Oatcakes – mein Favorit
- 179 Tomaten-Aufstrich – schmeckt nach mediterranem Urlaub
- 181 Frischkäse-Aufstrich – mit Oliven, superschnell gemacht
- 183 Karotten-Aufstrich mit Erdnussmus

184 MUFFINS, KEKSE & KUCHEN

- 186 Good to know
- 189 Haferkekse – Apfel-Zimt
- 191 Chocolate Chip Cookies – Mamas Rezept

195	<i>Mein bester Schoko-Cookie</i>	220	ZUTATEN-REGISTER
197	<i>Himbeer-Cookies – nur 4 Zutaten, weniger süß & gesunder</i>
199	<i>Kokos-Hafer-Makronen – nicht nur an Weihnachten</i>	224	ÜBER PAMELA REIF
201	<i>Bananen-Creme-Cookies mit Schokouberzug</i>
203	<i>Erdnuss-Cookies mit Fake-Karamell</i>		
205	<i>Schoko-Tassenkuchen – perfektes Dessert für eine Person</i>		
207	<i>Saftig weiche Himbeer-Bananen-Brownies</i>		
209	<i>Schoko-Kirsch-Muffins – inspiriert von Mama</i>		
213	<i>Heidelbeer-Muffins – mit Cashews, ganz ohne Mehl</i>		
215	<i>Süßkartoffel-Muffins – ohne Mehl</i>		
217	<i>Schoko-Feigen-Muffins – nur mit der Süße von Früchten</i>		
218	<i>Lila Creme-Kuchen mit Heidelbeeren oder Açaí</i>		