

Eiweißreiche Snacks für unterwegs

Jenseits der Klassiker wie Riegel, Nüsse, Käsewürfel oder Proteindrinks kannst du ganz einfach selber leckere Snacks für unterwegs zaubern. Eine Übersicht über sinnvolle eiweißreiche Snacks nach der Adipositas-OP findest du in meinem Blogartikel <https://antjemueller.de/eiweißreiche-snacks-fuer-unterwegs/>

Gewürzte Kichererbsen

Zutaten (für die Vorratshaltung)	Was tun:
2 große Dosen gekochte Kichererbsen oder selbst gekochte (500 g in Wasser 12 Std. einweichen und ca. 1 Std. bei schwacher Hitze weich garen (Trick: mit 1 Messerspitze Natron/Backpulver werden sie schneller weich)	In einem Sieb abtropfen lassen
2-3 Esslöffel gutes Öl (Olive oder Raps) 3-4 EL Zitronensaft ½-1 TL. Salz (lieber erstmal weniger) 1 EL Paprika 1 TL Knoblauchpulver ¼ Teel. Chilipulver 1 EL Asia-Gewürz oder Garam Massala, Curry, Ras el Hanout	In einer Schüssel verrühren, mit den Kichererbsen vermischen und alles auf einem Backblech gleichmäßig verteilen. Bei 200 Grad ca.30 Minuten backen, nach ca. 15 Minuten immer mal wieder vorsichtig wenden, so dass sie knusprig-braun werden. (für ´s Backen ist es gut, wenn die Gewürze eher fein sind, sonst verbrennen sie leichter)
Abkühlen lassen und luftig aufbewahren. Angeblich halten sie mehrere Wochen.	

Käse-Chips

Ca. 200 g „gelben“ Käse (von Gouda bis Parmesan ist alles möglich) reiben und in teelöffelgroßen Häufchen auf ´s Backblech tun (hier ist Backpapier sehr hilfreich, damit es sich hinterher gut löst). Wenn der Käse zusammengeschmolzen, aber noch hell ist, herausnehmen und abkühlen lassen. Funktioniert auch mit Harzer Käse in dünnen Scheiben.

Eiweißreiche Snacks für unterwegs -2-

Wenn es sich anfühlen soll wie eine „echte“ Mahlzeit - also mit Eiweiß, Gemüse und einem kleinen, aber sättigenden Stärke-Anteil, kommen hier 2 Ideen:

Mini-Tortilla: ein Mini-Auflauf in einer Muffin-Form, der auch kalt lecker ist. Du muss nicht einmal eine Gabel mitnehmen.

Mini-Tortilla-Muffins

Zutaten (für 12 Stück)	Was tun:
2 mittelgroße Kartoffeln ca. 150g 1-2 Möhren oder anderes festes Gemüse 1 kleine Zwiebel (wenn verträglich)	Schälen und in sehr kleine Stücke schneiden bzw. grob raspeln
4 Eier 200 g körniger Frischkäse Je 1/2 TL Salz, Paprika und Pfeffer 1 großzügige Prise Muskatnuss 1/2 TL getrockneter Thymian 2 EL Haferflocken 2 EL gehackte Petersilie 100 g Erbsen 50 g Sonnenblumenkerne	miteinander verrühren, mit den geraspelten Zutaten vermischen Eine 12er Muffin-Form einölen oder mit Papierförmchen auskleiden und jeweils 2 EL der Masse einfüllen und bei 200 Grad ca. 30 Minuten goldbraun backen.
Variationen: vor dem Backen mit geriebenen Käse bestreuen, je nach Jahreszeit andere Gemüsesorten nehmen, mit Eiweißpulver anreichern....	

Und wenn der Ofen schonmal warm ist, kannst du gleich weitermachen mit...

2. Rote-Linsen-Thunfisch-Patties mit Kräutern

Sie sehen ein bisschen aus wie Frikadellen und lassen sich richtig gut abwandeln. Das Originalrezept habe ich aus einem YouTube-Video von Simon Teichmann - und es mit Gemüse aufgepeppt und so portioniert, dass es auch für verkleinerte Mägen passt.

Eiweißreiche Snacks für unterwegs -3-

Rote-Linsen-Thunfisch-Patties mit Kräutern

Zutaten (für 12 Stück)	Was tun:
100g rote Linsen	Entweder in eine Küchenmaschine fein mahlen oder in wenig Wasser in ca. 15 Minuten weich/matschig garen
1 kleine Zwiebel, 1 kleine Möhre Knobi nach Geschmack	Raspeln oder ganz klein schneiden und kurz in 1 Teel. Öl andünsten
2 Eier 150 g Thunfisch im eigenen Saft (Alternativ andere Fischarten) 1-2 EL Tomatenmark Je 1/2 TL Salz*, Paprika und Pfeffer Ganz viele gehackte Kräuter, z.B. Petersilie, Dill, Bärlauch...	Mit den Linsen und dem Gemüse in einer Küchenmaschine verkneten
100 g Mozzarella oder Feta	In grobe Stückchen schneiden oder zerbröseln, mit den anderen Zutaten verkneten 12 Patties formen und auf einem Backblech (Backpapier) bei 200 Grad ca. 15-20 Minuten goldbraun backen.
Variationen: statt Thunfisch Lachs, Markrele oder eine andere feste Fischart, statt Tomatenmark Meerrettich, andere Gemüsesorten....	

Übrigens: in meiner Facebook-Gruppe „Adipositas-OP- mein Weg“ gibt es noch viel mehr Infos und Austausch zu gutem Essen und einem guten Gefühl rund um deine Adipositas-OP <https://facebook/groups/adipositasopmeinweg/>

Du brauchst Ernährungsberatung? Oder möchtest Coaching zum „dranbleiben“ am guten und gesunden Essen? Lass uns reden! Vereinbare einen kostenlosen Telefon- oder Zoom-Termin: <https://antjemueller.de/telefon>

Ich wünsche Dir guten Appetit und gutes Gelingen - beim Backen und bei deinem Weg zu einem gesunden Gewicht!

Deine Antje Müller von
<https://antjemueller.de>