

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.



Mini-Tortilla-Muffins

Wenn es sich anfühlen soll wie eine „echte“ Mahlzeit - also entsprechend des Tellermodells mit Eiweiß, Gemüse und einem kleinen, aber sättigenden Stärke-Anteil, habe ich noch Ideen für dich, die sowohl büro- als auch Picknick-tauglich sind.

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....	

Gemüse-Pancake

Er hat viel Ei, viel Milch und weniger Mehl als traditionelle Pfannkuchen. Das Gemüse bauen wir auch gleich mit ein und fertig ist ein blitzschnelles Essen, das super ins Tellermodell auch nach der Adipositas-OP passt. Dadurch, dass sie weich sind, sind sie sogar am Ende des Kostaufbaus einen Versuch wert.

Zutaten für 4 Normal-Esserinnen	Was tun:
1-2 fein gehackte Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe in Scheiben 250 g TK-Spinat, Pfeffer, Salz und Muskatnuss nach Geschmack – ruhig etwas kräftiger	In einer Pfanne mit wenig Öl andünsten, bis die Zwiebeln glasig, aber der Knobi nicht verbrannt ist;) dazugeben, heiß werden lassen
500 ml Milch 4 Eier 150 Gramm Vollkornmehl 1/2 Teelöffel Backpulver	In einer Rührschüssel oder Küchenmaschine mixen und einige Minuten quellen lassen, die Gemüse Mischung unterrühren In einer beschichteten Pfanne mit so wenig Öl wie möglich kleine Pancakes gießen oder 2-3 EL der Masse einfüllen und von beiden Seiten braun braten

Statt wie in Deutschland üblich einen großen Pfannkuchen in die Pfanne zu gießen, habe ich amerika-mäßig kleine Pancakes mit ca. 10 cm Durchmesser gemacht.

Bei 4 Portionen kommst du auf ca. 15 Gramm Eiweiß pro Portion. Wahrscheinlich reicht Menschen mit einem operierten Magen eine halbe Portion völlig aus. Dann kannst du es auf 2 Wegen eiweißreicher bekommen:

1. noch mit neutralem Eiweißpulver anreichern oder statt Weizenmehl Low-Carb-Mehl verwenden.
2. Während Normal-EsserInnen die Pancakes mit Salat-Topping oder Gemüsedipps wie Ajwar oder Tomatensalsa essen, bringen Hummous, Zaziki oder Extra-Käse noch das benötigte Extra-Eiweiß.

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 hast Fragen zu Ernährung und Adipositas-OP? Dann buch dir einen kostenlosen Telefon- oder Zoom-Termin: <https://antjemueller.de/info>

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

Deine Antje Müller