

KÜCHENRATGEBER

INGA PFANNEBECKER

# POWERSNACKS TO GO

*Energie für  
unterwegs*



GU

# 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

**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, ¾ 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.

### MEAL PREP

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

# 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

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

**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.

## 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.



# 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



€ 11,99 [D]

[www.gu.de](http://www.gu.de)