

Gesund snacken

Einfach und köstlich

Schnell soll alles gehen ... egal ob es darum geht von A nach B zu kommen, oder ob es sich um die Nahrungsaufnahme handelt. Schnell zubereitet, mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen und am besten gut verträglich für den Magen – denn mit „Blähbauch“ lebt es sich dann doch nicht so gut.

SEITE 28

fit&vital4all

Probieren Sie's doch einfach mit einem vegetarischen Brotaufstrich, entweder mit selbstgebackenem Brot oder mit frischem Gemüse zum Dippen. Wie wäre es andernfalls mit einem selbstgemachten Saft oder Smoothie?

Warum vegetarisch?

Die Vorteile einer vegetarischen Ernährung liegen auf der Hand: Wissenschaftler konnten belegen, dass sich das Risiko an Diabetes Typ 2, Bluthochdruck oder Herz-Kreislauferkrankungen zu erkranken, bei einer vegetarischen Ernährungsform verringert. Doch fleischlos essen ist nicht gleich fleischlos essen. Wie bei so vielen Dingen kommt es auch bei Lebensmitteln auf die Qualität und Ver-

arbeitung an. Denn wer zwar fleischlos lebt, sich aber vorwiegend von verarbeiteten Lebensmitteln und Junk Food ernährt, tut seiner Gesundheit letztlich nichts Gutes. Saisonales Gemüse und Obst, Vollkorngetreide, Nüsse und Hülsenfrüchte hingegen liefern zahlreiche gesundheitsfördernde Nährstoffe, antioxidative Vitamine (Tipp: Lesen Sie doch dazu unseren Artikel über Antioxidantien in dieser Ausgabe), verschiedene Mineralstoffe, Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe, die einen natürlichen Schutz vor chronischen Erkrankungen bieten. Mit einem vollwertigen und abwechslungsreichen Snack unterstützen Sie Ihren Körper und können so auch Heißhungerattacken und Leistungstiefs erfolgreich entgegenwirken. Denken Sie daran: Ihr Körper ist Ihr eigener Tempel und möchte gehegt und gepflegt werden, nicht nur von außen, sondern auch von innen.

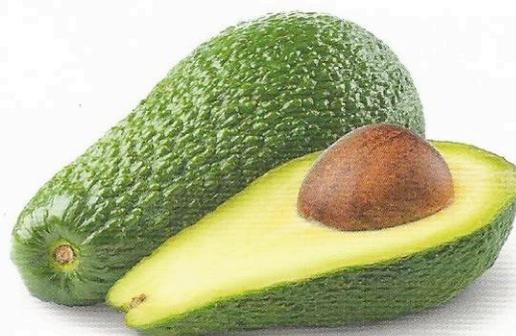
Auf los geht's los, Messer schleifen, Schneidbrett zücken, Mixer, Pürrierstab und Zitronenpresse auskramen und einfach gesund vegetarisch snacken!

Starten wir mit ein paar gesunden Aufstrichen, die Sie spielend in 10 bis max. 15 Minuten selber herstellen können:

Avocado-Tofu-Aufstrich

Zutaten:

1 reife Avocado
150 g Tofu
1/4 Zwiebel
Salz, Pfeffer, Muskatnuss





Zubereitung: Avocado teilen, Kern entfernen, Fruchtfleisch auslöffeln, in eine Schale geben. Nun das Fruchtfleisch mittels Gabel oder Kartoffelstampfer zu einem Brei zerstampfen. Die Zwiebel und den Tofu würfelig schneiden und dem Brei untermengen. Den Saft der Zitrone hinzugeben. Mit schwarzem Pfeffer, Salz und Muskatnuss abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Nährwerte pro Portion: ca. 154 kcal, 4 g Eiweiß, 13 g Fett, 4 g Kohlenhydrate

Champignon-Tofu-Aufstrich

Zutaten:

150 g Champignons
150 g Tofu
1 Knoblauchzehe
½ rote Zwiebel
2 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Petersilie (frisch gehackt)
Salz, ½ Teelöffel Harissa (indische Chilipaste)

Zubereitung: Champignons putzen und fein würfelig hacken. Tofu und Zwiebel klein schneiden, anschließend alles in heißem Olivenöl andünsten, mit Gewürzen abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Nährwerte pro Portion: ca. 111 kcal, 5 g Eiweiß, 9 g Fett, 2 g Kohlenhydrate

Tomaten-Tofu-Aufstrich

Zutaten:

150 g Tofu (Tipp: Probieren Sie auch mal geräucherter Tofu!)
1 EL getrocknete Tomaten in Olivenöl eingelegt
2 Esslöffel Tomatenmark
1 Lauchzwiebel
1 Knoblauchzehe (oder Pulver)
1 Esslöffel gehacktes Basilikum
1 Teelöffel gehacktes Oregano
Salz, Pfeffer

Zubereitung: Tofu und Tomaten würfelig zerkleinern und mit Tomatenmark verrühren. Lauchzwiebel waschen und in dünne Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und hacken (Alternativ können Sie auch Knoblauchpulver verwenden). Alles vermischen und mit den Kräutern und Gewürzen abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

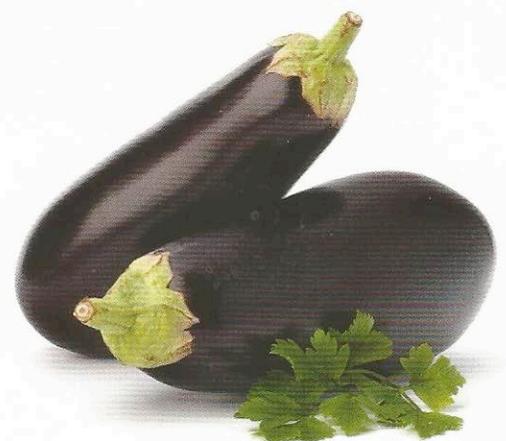
Nährwerte pro Portion: ca. 75 kcal, 4 g Eiweiß, 6 g Fett, 3 g Kohlenhydrate

Curry-Kichererbsen-Aufstrich

Zutaten:

150 g Kichererbsen (aus der Dose)
2 Esslöffel Naturapfelsaft
2 Esslöffel Zitronensaft
1 Esslöffel Erdnussöl
2 Esslöffel Erdnussmus
½ Teelöffel Currypulver
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung: Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen. Danach die Kichererbsen mit Apfelsaft, Zitronensaft und Erdnussöl in einen Mixbecher



geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Danach das Erdnussmus und das Currypulver unterheben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Nährwerte pro Portion: ca. 134 kcal, 4 g Eiweiß, 7 g Fett, 11 g Kohlenhydrate

Für jene unter Ihnen, die eine größere Herausforderung beim Kochen suchen, habe ich noch folgenden Rezeptvorschlag:

Auberginen-Aufstrich

Zutaten:

- 1 ganze (reife!) Aubergine
- 2 Tomaten
- 2 Lauchzwiebel
- ½ Bund Basilikum
- ½ Bund Oregano
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Esslöffel Olivenöl (Alternativ können Sie auch Erdnussöl verwenden)
- 1 Esslöffel Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Aubergine waschen, in eine Form geben und bei 220 Grad (Ober- und Unterhitze) 30 Minuten weich garen. Tomaten waschen, putzen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Lauchzwiebel waschen und in dünne Ringe schneiden. Kräuter waschen und hacken. Die gebackene Aubergine halbieren, das weiche Fruchtfleisch auslöpfeln. Das Fruchtfleisch mit Olivenöl, Zitronensaft pürieren und die restlichen Zutaten hinzufügen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion: ca. 107 kcal, 2 g Eiweiß, 8 g Fett, 6 g Kohlenhydrate

Mein Aufbewahrungstipp für Aufstriche:

Sammeln Sie alte Marmeladengläser, die können Sie z.B. mit einem selbstgemachten Etikett versehen und beschriften. So eignen Sie sich auch ideal als Mitbringsel.

Vollkornbrot selbstgebacken

Zutaten für 1 Vollkornbrot:

- 500 g Vollkornmehl
- 450 ml Wasser
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Kürbiskerne



- 2 Esslöffel Essig
- 1 Päckchen Hefe
- Salz nach Belieben

Zubereitung: Zunächst die Hefe mit dem warmen Wasser verrühren, Apfelessig, Mehl, Kerne und Salz dazu mischen, alle Zutaten in einer Schüssel verrühren und in eine befettete Kastenform füllen. In den Backofen geben bei 180 Grad. Nach 10 Minuten die Temperatur auf 160 Grad hinunter drehen und dann weitere 60 Minuten backen. Danach eine Stichprobe mit einer Gabel nehmen. Das Brot ist fertig, wenn kein Teig auf der Gabel bleibt. Falls es noch teigig ist, das Brot für weitere 15 Minuten backen. Die Backzeit variiert je nach Backofen.

Soft- und Smoothierezepte

All jene, die Vitamine und Mineralstoffe lieber in flüssiger Form zu sich nehmen, möchte ich mit ein paar leckeren Soft- und Smoothierezepten anregen. Natürlich gibt es mittlerweile auch Smoothies fertig zum Mitnehmen, doch selbstgemacht schmeckt es einfach unwiderstehlich gut.

Haben Sie sich schon mal gefragt was Smoothie eigentlich bedeutet?

Smoothie steht für einen feinen, cremigen Drink aus Fruchtmarmelade, Fruchtmark und Saft. Spielend können Sie einen Smoothie mit einem Mixer und

eventuell einer Zitronenpresse selber herstellen. Achten Sie bei einem elektrischen Entsafter darauf, dass er nicht mit Zentrifugalkraft arbeitet. Denn nur so bleibt der volle Gehalt an Vitaminen und Nährstoffe im Obst und Gemüse erhalten.

Karotten-Kokos-Saft

Zutaten für 2 Portionen:

400 g Karotten
3 Orangen
400 ml Kokosmilch

Zubereitung: Karotten waschen, putzen, schälen und in den Entsafter geben. Orangen auspressen, alles mit Kokosmilch mischen und mit einem Stabmixer durchmischen.

Extra Tipp für den Sommer: In den Kühlschrank stellen und eiskalt servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Nährwerte pro Portion: ca. 70 kcal, 2 g Eiweiß, 12 g Kohlenhydrate

Dark-Lady-Drink

Zutaten für 2 Portionen:

250 g Tomaten
3 Blutorange
100 g rote Trauben
½ Vanilleschote

Zubereitung: Tomaten waschen und putzen. Orangen auspressen. Trauben waschen. Vanillemark aus der Vanilleschote auskratzen. Tomaten, Trauben, Blutorange und Vanillemark in den Entsafter geben.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Nährwerte pro Portion: ca. 109 kcal, 3 g Eiweiß, 1 g Fett, 21 g Kohlenhydrate

Mango-Kokos-Orangen-Smoothie

Zutaten für 2 Portionen:

1 reife Mango
1 reife Banane
4 Orangen
100 ml Kokosmilch

Zubereitung: Banane schälen, in Scheiben schneiden, Mango schälen, Mangofruchtfleisch vom Kern schneiden, Orangen auspressen und alles pürieren.



Natürlich fruchtig, natürlich ohne Zuckerzusatz:

die Fruchtschnitten von Darbo

Den richtigen Snack für zwischendurch zu finden, ist gar nicht so einfach. Er soll den Körper nicht belasten, Energie für Arbeit und Sport spenden und gut schmecken. Früchte sind hierbei immer eine gute Wahl.

Besonders praktisch sind Früchte in Form von Fruchtschnitten – ideal für unterwegs, beim Sport oder bei der Arbeit. Darbo hat für fitnessorientierte Genießer und alle, die ihrem Körper zwischendurch etwas Gutes tun wollen, saftige Obstkompositionen in einen handlichen 40g-Riegel verpackt.

Die Fruchtschnitten von Darbo mit einem hohen Fruchtanteil gibt es in den köstlichen Sorten „Rosenmarille“, „Waldbeeren“, „Wildpreiselbeeren“ und „schwarze Johannisbeeren“. Und das Beste daran: Alle Fruchtschnitten sind natürlich ohne Zuckerzusatz und enthalten zudem keine Farb- und Konservierungsstoffe.

*„Darbo Fruchtschnitten –
soviel Frucht muss sein!“*



Serviertipp: Bananenscheibe ans Glas heften.
Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Nährwerte pro Portion: ca. 171 kcal, 2g Eiweiß,
1g Fett, 36g Kohlenhydrate

Pink-Lady-Smoothie

Zutaten für 2 Portionen:
400g Himbeeren
1 Esslöffel Mandelmus
1 Teelöffel Agavendicksaft
200ml Soja-Reisdrink

Zubereitung: Die Himbeeren waschen, mit Mandelmus, Agavendicksaft und mit Soja-Reisdrink auffüllen. Danach alles fein pürieren.

Maracuja-Joghurt-Smoothie

Zutaten für 2 Portionen:
4 Maracujas
3 Orangen
200ml Naturjoghurt (oder Sojajoghurt)
1 Prise Kardamom

Zubereitung: Maracujas waschen, teilen, Maracujakerne mit Joghurt, gepresstem Orangensaft und Kardamom im Mixer pürieren.
Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Nährwerte pro Portion: ca. 121 kcal, 6g Eiweiß,
2g Fett, 17g Kohlenhydrate

Erdbeer-Kokos-Shake

Zutaten für 2 Portionen:
150g Erdbeeren
150g Joghurt
150ml Ananassaft
200ml Kokos-Direktsaft
2-3 Esslöffel Honig

Zubereitung: Erdbeeren waschen, putzen, zerteilen, mit Joghurt, Ananassaft und Kokos-Direktsaft pürieren und mit Honig abschmecken.
Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Nährwerte pro Portion: ca. 152 kcal, 5g Eiweiß,
2g Eiweiß, 28g Kohlenhydrate

Green-Lady-Drink

Zutaten:
4 reife Kiwis
½ Honigmelone
Saft 1 Limette
2 Esslöffel Minze

Zubereitung: Melone schälen, Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch teilen, die geschälten Kiwis zusammen mit der Minze in den Entsafter geben und danach mit Limettensaft mischen.

Dekotipp: Heben Sie sich eine Scheibe Kiwi auf, schneiden Sie diese ein und verschönern Sie das Glas für Ihren Shake damit. Eiswürfel dazu, Strohhalm rein und fertig ist ein leckerer Sommerdrink, der auch optisch ansprechend ist.

Tipp für den Snack im Büro

Bereiten Sie doch Ihren Snack, sei es ein Aufstrich mit Brot oder mit Gemüse zum Dippen, ein Smoothie oder Saft, bereits am Vorabend zu und sparen Sie sich so den Stress in der Früh!

Viel Spaß beim gesunden Snacken wünscht Ihnen:

Petra Elisabeth Geyer

Diplomierte Yoga- & Pilatesmoves
Instruktorin, Group- & Personal Trainerin
Ernährungscoach, Zumba-Instruktorin
Tel: 0676/87 83 89 95
office@yogapassion.at
www.yogapassion.at

