
Knabbersnacks

Nährwertangaben auf Packungen prüfen

Vergleichen Sie die Nährwertangaben auf den Verpackungen von verschiedenen Produkten. Bei Light-Produkten sollten Sie speziell auf die Verzehrsmenge achten. Der Angabe ‚light‘ kommt dieselbe Bedeutung zu wie ‚reduziert‘, das heißt mindestens 30 % weniger Energie- oder Nährstoffgehalt. Doch Light-Produkte verleiten dazu - weil ja kalorienreduziert - mehr zu essen. In Summe werden dann von der light Variante größere Portionen gegessen und das kann insgesamt in etwa zur gleichen Energieaufnahme führen.

Fettärmere Alternativen wählen

Salz- und Brotstangen sind fettärmer als Chips und Nachos. Auch Fertigprodukte sind meist nahrhafter als selbst gemachte Knabbersnacks. Chips aus Erdäpfel oder Brot können zu Hause im Backrohr ganz ohne Fett zubereitet werden. (Kalorienvergleich pro 100 g: 70 kcal Ofenchips vom Backrohr, 540 kcal herkömmliche Chips). Fertig gekaufte Popcorn und auch Mikrowellenprodukte enthalten eine extra Portion Fett, die Sie beim Selbermachen im beschichteten Topf weglassen können.

Knabbersnacks selber machen

Schneiden Sie Brot und Erdäpfel in dünne Scheiben und überbacken diese am Backblech. Auf Fett können Sie dabei verzichten, wenn Sie Backpapier verwenden. Auch überbackene Gemüsechips vom Blech wie z.B. Pastinaken, Karotten und Rüben schmecken mit einem Kräuterdip.

Schneiden Sie Brote mit Aufstrichen in mundgerechte Stücke und versehen diese mit einem Zahnstocher. Bunte Gemüsespießchen mit Käse, Brot, Gurken, Paprika können Sie nach den Saisonen variieren.

Frisches Gemüse und Obst bevorzugen

Gemüsesticks aus regionalen und saisonalen Sorten wie Karotten, Kohlrabi, Stangensellerie, Gurken und Paprika sind wahre Vitaminbomben. Achten Sie beim Einkauf auf Bio Lebensmittel oder nehmen Sie frisches Gemüse aus dem eigenen Garten. Frische Beeren oder Trockenobst wie z.B. Getrocknete Äpfel stillen den Gusto auf süß, sind vitaminreich und liefern wichtige bioaktive Substanzen.

Im Sommer können Sie aus einer Vielfalt an Obst- und Gemüsesorten wählen, aber auch im Winter sind Nüsse und Trockenfrüchte, wenn möglich aus biologischem Anbau, eine vitamin- und mineralstoffreiche Alternative.

Den Überblick behalten

Richten Sie Knabbersnacks immer auf Tellern an, anstatt aus Packungen zu naschen. So bekommen Sie ein Gefühl für die Menge oder können die Snackration selbst bestimmen.

Das Knabbern nebenbei wird durch Ablenkungen beim Essen begünstigt. So umgehen wir das Sättigungsgefühl recht schnell und führen dem Körper unbemerkt viele Kalorien zu. Unterbrechen Sie das Naschen zwischendurch für 10 – 15 Minuten, so kann sich das Sättigungsgefühl bemerkbar machen.

Rezeptideen-Knabbersnacks

Bunte Ofenchips mit Rosmarin

Zutaten (für 4 Personen): 1 kg festkochende Erdäpfelsorten wie Ditta, Violetta oder Blaue Elise, Rote Emma, etwas Salz, gehackter Rosmarin

Dipsoße: ½ l Joghurt, Prise Salz, etwas Bio-Zitronensaft, gehackte Kräuter, 1 Knoblauchzehe

Zubereitung: Das Backrohr auf 200° C vorheizen. Die rohen Erdäpfel waschen, schälen und in möglichst dünne Scheiben schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech auflegen und gut verteilen. Bei 200° C etwa 15 Minuten im Backrohr backen. Chips einmal wenden und weitere 3-4 Minuten backen. Aus dem Rohr nehmen, leicht salzen, mit gehacktem Rosmarin bestreuen und wenden.

Dazu schmeckt ein leichter Joghurt-Kräuter Dip.

Vollkornhäppchen mit Rohkostaufstrich

Zutaten: 250 g Topfen, 2 EL Sauerrahm, 1 Karotte, 1 kl. Apfel, 1 EL Kren, ½ Paprikaschote, 1 kl. Zwiebel oder etwas Porree, Salz, Pfeffer, etwas Saft einer Bio-Zitrone, 4 Scheiben Vollkornbrot

Zubereitung: Topfen und rahm verrühren. Karotte und Apfel fein reiben, Paprika und Zwiebel fein hacken, Kren reißen und alles beifügen. Mit Gewürzen abschmecken. Vollkornbrot mit Aufstrich bestreichen, in Quadrate schneiden und einen Zahnstocher einstecken.

Brotstangen (Grissini)

Zutaten: 500 g Mehl, 1 Pkg Trockengerm, 3 EL Olivenöl, 2 TL Salz, 275 ml Wasser, gehackter Thymian, Sesam oder Mohn

Zubereitung: Mehl, Germ, Salz verrühren und mit Öl und Wasser zu einem Teig gut verkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort 10-15 Minuten ruhen lassen. Teig durchkneten, zu einem Rechteck mit einer Stärke von etwa 1 cm ausrollen und wieder 10 Minuten zugedeckt ruhen lassen. Teig diagonal in 2 Hälften schneiden und die Hälften in 1 cm breite Streifen schneiden. Die Streifen rund einrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Die Grissini mit etwas Wasser bepinseln und nach Geschmack mit Thymian, Sesam oder Mohn bestreuen. Im vorgeheizten Backrohr bei 200° C etwa 15 Minuten backen.