



Snack Dich fit:
**7 köstliche Geheimnisse für eine
gesunde Lebensenergie**



Energieriegel mit Haferflocken und Trockenfrüchten:

Zutaten für zwei Personen:

- 1 Tasse Haferflocken
- 1/2 Tasse Datteln, entsteint
- 1/2 Tasse gemischte Nüsse (z.B. Mandeln, Walnüsse)
- 2 Esslöffel Honig

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Zubereitungsschritte:

1. Alle Zutaten in einem Food Processor oder Mixer vermengen, bis eine klebrige Masse entsteht.
2. Die Mischung auf ein mit Backpapier ausgelegtes Tablett legen und zu einer rechteckigen Form drücken.
3. Mindestens 2 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.
4. In Riegel schneiden und genießen!

Nährwerte pro Portion (ca.):

- Kalorien: 250 kcal - Eiweiß: 5 g - Fett: 12 g - Kohlenhydrate: 30 g



Gegrillte Zucchini-Röllchen:

Zutaten für zwei Personen:

- 2 mittelgroße Zucchini
- 100 g Frischkäse
- 100 g geräucherter Lachs

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zubereitungsschritte:

1. Zucchini der Länge nach in dünne Streifen schneiden.
2. Jeden Zucchinistreifen mit Frischkäse bestreichen.
3. Ein Stück Lachs auf jede Zucchinischeibe legen und aufrollen.

Nährwerte pro Portion (ca.):

- Kalorien: 180 kcal - Eiweiß: 10 g - Fett: 12 g - Kohlenhydrate: 8 g

© Peter Schulz info@aktiv-abnehmen.com

Snack Dich fit: 7 köstliche Geheimnisse



Joghurt mit Chiasamen und Früchten:

Zutaten für zwei Personen:

- 1 Tasse griechischer Joghurt
- 2 Esslöffel Chiasamen
- Frische Früchte nach Wahl (z.B. Beeren, Mango)

Zubereitungszeit: 10 Minuten (plus 2 Stunden zum Quellen der Chiasamen)

Schwierigkeitsgrad: Sehr einfach

Zubereitungsschritte:

1. Chiasamen in den Joghurt einrühren und für mindestens 2 Stunden im Kühlschrank quellen lassen.
2. Mit frischen Früchten garnieren und servieren.

Nährwerte pro Portion (ca.):

- Kalorien: 220 kcal - Eiweiß: 15 g - Fett: 8 g - Kohlenhydrate: 25 g



Süßkartoffelchips:

Zutaten für zwei Personen:

- 2 mittelgroße Süßkartoffeln
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Paprikapulver

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zubereitungsschritte:

1. Süßkartoffeln dünn schneiden.
2. Mit Olivenöl beträufeln, mit Paprikapulver bestreuen.
3. Im Ofen bei 200°C (vorgeheizt) etwa 15-20 Minuten backen, bis sie knusprig sind.

Nährwerte pro Portion (ca.):

- Kalorien: 150 kcal - Eiweiß: 2 g - Fett: 7 g - Kohlenhydrate: 20 g

© Peter Schulz info@aktiv-abnehmen.com

Snack Dich fit: 7 köstliche Geheimnisse



Ei-Muffins:

Zutaten für zwei Personen:

- 4 Eier
- Gemüse nach Wahl (z.B. Spinat, Paprika), gewürfelt
- 1/2 Tasse geriebener Käse

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zubereitungsschritte:

1. Eier in einer Schüssel verquirlen.
2. Gemüse und Käse hinzufügen, gut mischen.
3. Die Mischung in Muffinförmchen gießen.
4. Im Ofen bei 180°C (vorgeheizt) etwa 15 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion (ca.):

- Kalorien: 180 kcal - Eiweiß: 12 g - Fett: 12 g - Kohlenhydrate: 4 g



Avocado-Bananen-Smoothie:

Zutaten für zwei Personen:

- 2 reife Avocados
- 2 reife Bananen
- 1 Tasse Mandelmilch

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Sehr einfach

Zubereitungsschritte:

1. Avocados und Bananen in einen Mixer geben.
2. Mit Mandelmilch verdünnen und mixen, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
3. In Gläser gießen und sofort genießen.

Nährwerte pro Portion (ca.):

- Kalorien: 250 kcal - Eiweiß: 3 g - Fett: 15 g - Kohlenhydrate: 30 g



Baked Egg Avocado Boats:

Zutaten für zwei Personen:

- 2 reife Avocados
- 2 Eier
- Frische Kräuter nach Wahl (z.B. Petersilie, Schnittlauch)

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zubereitungsschritte:

1. Avocados halbieren und den Kern entfernen.
2. In jede Avocadohälfte ein Ei gießen.
3. Mit frischen Kräutern bestreuen und im Ofen bei 180°C (vorgeheizt) etwa 10 Minuten backen, bis das Ei gestockt ist.

Nährwerte pro Portion (ca.):

- Kalorien: 220 kcal - Eiweiß: 10 g - Fett: 18 g - Kohlenhydrate: 10 g

Bitte beachten Sie, dass die Nährwerte Schätzungen sind und je nach genauen Zutaten variieren können.

Impressum

Impressum

Peter-Michael Schulz
Alte Paßstraße 25
72250 Freudenstadt

Kontakt

E-Mail info@aktiv-abnehmen.com

Umsatzsteuer-ID

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer gemäß § 27 a Umsatzsteuergesetz:
DE291784155

Angaben zur Berufshaftpflichtversicherung

Name und Sitz des Versicherers:

exali AG – Das Versicherungsportal für Dienstleister und freie Berufe
Franz-Kobinger-Str. 9
86157 Augsburg

Redaktionell verantwortlich

Peter-M. Schulz
Alte Paßstraße 25
72250 Freudenstadt

EU-Streitschlichtung

Die Europäische Kommission stellt eine Plattform zur Online-Streitbeilegung (OS) bereit: <https://ec.europa.eu/consumers/odr/>.
Unsere E-Mail-Adresse finden Sie oben im Impressum.

Verbraucherstreitbeilegung/Universalschlichtungsstelle

Wir nehmen an einem Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle teil.
Zuständig ist die Universalschlichtungsstelle des Zentrums für Schlichtung e.V., Straßburger Straße 8,
77694 Kehl am Rhein (<https://www.verbraucher-schlichter.de>).

Zentrale Kontaktstelle nach dem Digital Services Act – DSA (Verordnung (EU) 2022/265)

Unsere zentrale Kontaktstelle für Nutzer und Behörden nach Art. 11, 12 DSA erreichen Sie wie folgt:

E-Mail info@aktiv-abnehmen.com

Die für den Kontakt zur Verfügung stehenden Sprachen sind: Deutsch, Englisch.

Wir sind nicht bereit oder verpflichtet, an Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle teilzunehmen.

Haftung für Inhalte

Als Diensteanbieter sind wir gemäß § 7 Abs.1 TMG für eigene Inhalte auf diesen Seiten nach den allgemeinen Gesetzen verantwortlich. Nach §§ 8 bis 10 TMG sind wir als Diensteanbieter jedoch nicht verpflichtet, übermittelte oder gespeicherte fremde Informationen zu überwachen oder nach Umständen zu forschen, die auf eine rechtswidrige Tätigkeit hinweisen.

Verpflichtungen zur Entfernung oder Sperrung der Nutzung von Informationen nach den allgemeinen Gesetzen bleiben hiervon unberührt. Eine diesbezügliche Haftung ist jedoch erst ab dem Zeitpunkt der Kenntnis einer konkreten Rechtsverletzung möglich. Bei Bekanntwerden von entsprechenden Rechtsverletzungen werden wir diese Inhalte umgehend entfernen.

Haftung für Links

Unser Angebot enthält Links zu externen Websites Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar.

Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

Urheberrecht

Die durch die Seitenbetreiber erstellten Inhalte und Werke auf diesen Seiten unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers. Downloads und Kopien dieser Seite sind nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet.

Soweit die Inhalte auf dieser Seite nicht vom Betreiber erstellt wurden, werden die Urheberrechte Dritter beachtet. Insbesondere werden Inhalte Dritter als solche gekennzeichnet. Sollten Sie trotzdem auf eine Urheberrechtsverletzung aufmerksam werden, bitten wir um einen entsprechenden Hinweis. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Inhalte umgehend entfernen