

Zwischenmahlzeiten

Pikante Schnecken

Zutaten für 4 Palatschinken:

2 Eier
200 ml fettarme Milch
80 g Dinkelvollkornmehl
1 Prise Salz
1 EL Rapsöl
etwas Petersilie
200 g Magertopfen
Salz, Pfeffer
150 g Putenschinken
Zahnstocher oder Cocktailstäbchen

Zubereitung:

- Eier, Milch, Mehl und Salz zu einem glatten Teig verrühren.
- Aus dem Teig in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl vier Palatschinken zubereiten.
- Petersilie waschen und klein schneiden, unter den Topfen rühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Masse in der Mitte der ausgekühlten Palatschinken verstreichen. Anschließend mit Putenschinken belegen und vorsichtig einrollen.
- Die Rollen in ca. drei cm breite Stücke schneiden und mit je zwei Zahnstochern oder Cocktailstäbchen als Schnecken anrichten.

Quelle: gesundheit.gv.at. (2023), *Pikante Schnecken*,
<https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/gesunde-rezepte/snacks/pikante-schnecken.html>

Feta-Muffins

Zutaten (für 12 Stück)

Mürbteig oder Flammkuchenteig (kann auch bereits fertig gekauft werden)

1 EL Öl

500 g Gemüse nach Belieben (z.B. geraspelte Zucchini oder Karotten, klein geschnittene Champignons, Spinat...)

250 g Magertopfen

2 Eier

1 Knoblauchzehe

Salz, Pfeffer, 1 Prise Muskatnuss

100 g Schafkäse (Feta)

Zubereitung

- Den Backofen auf 200 Grad (Heißluft) vorheizen.
- Teig in 12 x 12 cm große Kreise ausstechen.
- Die Muffin-Form mit dem Speiseöl einstreichen und die Teigkreise in die Mulden drücken. Den TK-Spinat auftauen lassen bzw. andere Gemüse raspeln oder schneiden, dann zusammen mit dem Topfen, den Eiern, gepresstem Knoblauch und den Gewürzen verrühren.
- Jeweils 1 EL der Masse auf den Teig geben. Zum Schluss noch den Feta über die Muffins bröseln und für 15 - 20 Minuten goldbraun backen.

Dominobrot

Zutaten für 4 Stück:

etwas Schnittlauch und Petersilie

2 kleine Karotten

100 g Magertopfen

Salz, Pfeffer

2 Scheiben Vollkornbrot

2 Scheiben Weizenmischbrot

Zubereitung:

- Schnittlauch und Petersilie waschen und fein hacken. Karotten fein raspeln. Magertopfen mit Schnittlauch, Petersilie und Karotten vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Rinden vom Brot schneiden. Eine Scheibe Vollkornbrot mit einem Drittel der Topfenmasse bestreichen, eine Scheibe Mischbrot darauf legen und ebenfalls mit einem Drittel Topfen bestreichen.
- Darauf wird wieder eine Scheibe Vollkornbrot gelegt und mit dem restlichen Aufstrich bestrichen. Als Abschluss wird darauf die letzte Scheibe Mischbrot gelegt.
- Das Brot in mundgerechte Stücke schneiden.

Quelle: gesundheit.gv.at. (2023), *Dominobrot*,

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/gesunde-rezepte/snacks/dominobrot.html>

Kichererbsensalat

Zutaten für 2 Portionen:

400 g Kichererbsen (aus der Dose)

2 Paradeiser

½ grüner Paprika

½ gelber Paprika

200 g Gurke

Essig

1 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, Kräuter

Zubereitung:

- Kichererbsen waschen und gut abtropfen lassen.
- Gemüse waschen und putzen. Paradeiser, Paprika und Gurke in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.
- Kichererbsen dazu mischen und mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Kräutern marinieren.

Quelle: gesundheit.gv.at. (2023), *Kichererbsensalat*,

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/gesunde-rezepte/salate/kichererbsen-salat.html>

Fruchtiger Drink

Zutaten für 2 Portionen:

100 g Erdbeeren

1 reife Banane

200 ml fettarme Milch

100 g fettarmes Joghurt

1 TL Honig

Zubereitung:

- Erdbeeren waschen. Banane schälen und in Stücke schneiden.
- Erdbeeren, Bananenstücke, Milch, Joghurt und Honig gemeinsam im Mixer fein pürieren.
Fruchtedrink in hohe Gläser füllen und eventuell mit einem Strohhalm servieren.

Quelle: gesundheit.gv.at. (2023), *Fruchtiger Drink*,

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/gesunde-rezepte/smoothies-fruehstueck/fruchtiger-drink.html>