

<b>THEMA:</b>	<b>GESUNDE SNACKS</b>
Autor:	Heinz Pohl, frei
<b>EXPERTE IM STUDIO:</b>	<b>YVONNE WILLOCKS</b>
Funktion:	MOMA-Hauswirtschaftsmeisterin

---

## Rezepte für gesunde Snacks

von MOMA-Hauswirtschaftsmeisterin Yvonne Willocks

### Bananenbrot

**Zutaten:** 100 Gramm Butter, 4 reife Bananen, 2 Eier, 200 Gramm Mehl, 1 TL Zimt, 1 Prise Salz und 150g Heidelbeeren.

Alle Zutaten vermischen und verrühren, anschließend im Ofen bei 180 Grad 20-30 Minuten backen.

### Pikante Kichererbsen

**Zutaten:** 1 Dose abgetropfte Kichererbsen, 2 bis 3 EL Olivenöl, Gewürze (Salz, Paprika, Cumin, Pfeffer).

Alles vermengen, abschmecken und im Ofen bei 180 Grad ca. 25 Minuten garen lassen.

### Herzhafte Muffins

**Zutaten:** 2 Dosen Thunfisch im eigenen Saft, 100g Käse, 300g Hokkaido-Kürbisfleisch oder Karotten, 1 rote Paprika, 1 große Zwiebel, 4 Eier, 2 EL Magerquark, 2 EL gehackte Kräuter, Salz, Pfeffer, Paprika.

Den Thunfisch abtropfen. Alles Gemüse sehr fein hacken und mit den restlichen Zutaten vermengen. Danach würzen und in Muffin-Formen füllen. Den Teig 30 Minuten bei 160 Grad backen.

### Müsli-Muffins

**Zutaten:** 2 große Eier, 150g Naturjoghurt, 50ml Pflanzenöl, 2 Äpfel, 4 EL Honig, 150g Müsli, 150g Mehl, 1 TL Backpulver, 1 TL Natron, 1 TL Zimt, 1 TL Vanillezucker (alternativ: 1 Messerspitze Vanillemark oder wenige Tropfen Vanillearoma).

Den Apfel fein hacken. Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen. Mit allen nassen Zutaten gut vermengen und den Apfel unterheben. Teig in Muffin-Formen füllen und bei 160 Grad 20 bis 25 Minuten backen.

### Müsliriegel (6 Stück)

**Zutaten:** 100g Haferflocken, 1 EL gemahlene Mandeln, 1 Prise Salz, 1 TL Sesam, 50g Studentenfutter, 3 EL Kokosfett oder Rapsöl, 3 EL Honig.

Die Haferflocken mit Mandeln, Sesam und einer Prise Salz vermengen. Nüsse und Trockenfrüchte sehr klein hacken und dazugeben. Öl und Honig in einem Topf erhitzen und zur Haferflockenmischung geben. Auf einem Backblech Backpapier auslegen und für 30 Minuten die Mischung in den Kühlschrank stellen. Wenn alles fest ist, sechs Riegel schneiden.

### **„Nicecream“: Bananen-Schokoladen-Eis (3 Portionen)**

**Zutaten:** 3 sehr reife Bananen, gefroren, 100ml Soja- oder Hafermilch, 1 EL schwach entölt Kakao, 1 Prise Zimt.

Alles in einem Hochleistungsmixer vermischen. Mit Beeren und Nüssen garnieren.