

Knabberkram

Viele Knabbereien wie Chips und Flips enthalten große Mengen Fett und Salz.

Diese Kombi führt leider dazu, dass man – einmal mit dem Knabbern angefangen – nur schwer wieder aufhören kann. Und schnell ist die

Chips-Tüte leer und damit der Tagesbedarf an Fett und fast die Hälfte des täglichen Kalorienbedarfs weg gefuttert.

Sesam-Mohn-Kracker

Knusprige, fett- und salzärmere Alternative mit viel Calcium aus dem Sesam und Ballaststoffen sowie Vitaminen B1 und B6 aus dem Getreide.

ZUTATEN FÜR 1 BLECH

125g	mittelfeine Haferflocken
125g	feiner Bulgur oder grobes Weizenschrot
knapp 400ml	kaltes Wasser
60g	Sesam
60g	Mohn
1 flacher TL	grobes Salz
etwas	Öl für das Blech

ZUBEREITUNG

- Haferflocken mit Bulgur oder Weizenschrot und dem kaltem Wasser zu einem Brei verrühren und ca. 1 Stunde quellen lassen.
- Sesam, Mohn und das Salz untermischen.
- Die Masse dünn auf ein geöltes Blech streichen.
- Bei 175 Grad zunächst 15 Minuten backen und dann herausnehmen.
- Die Teigplatte mit einem scharfen Messer gitterförmig so eindrücken, dass kleine Dreiecke und Quadrate entstehen.
- 45-60 Minuten weiterbacken, bis die Kracker vollständig durchgetrocknet sind.
- Kracker auseinanderbrechen, abkühlen lassen und in Dosen lagern.

TIPPS

- 1 TL fein gehackten Rosmarin mitquellen lassen
- Messerspitze Chilipulver oder Paprika zugeben
- Schmeckt pur mit Quark-Dipp oder Humus bi Tahin
- 25g des Bulgurs durch nussig schmeckende Weizenkeime ersetzen – für noch mehr Ballaststoffe und B-Vitamine

Kichererbsen mit Chili

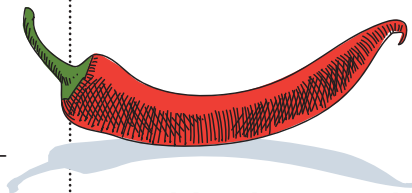
Reich an pflanzlichem Eiweiß, Eisen und Calcium – für das Knabbern mit Gesundheitsplus. Auch superlecker als Salattopping.

ZUTATEN FÜR 1 BLECH

250g	Kichererbsen, Dose/Glas (Abtropfgewicht)
2 EL	Sojasauce
2 TL	Mandelmus oder Erdnussmus
2 TL	Paprikapulver, edelsüß
1 TL	Agavendicksaft
	Meersalz, Chiliflocken oder -pulver

ZUBEREITUNG

- Kichererbsen in einem Sieb gut abtropfen lassen
- Sojasauce mit dem Mandelmus oder Erdnussmus, Paprikapulver und Agavendicksaft sowie Meersalz, Chiliflocken oder -pulver verrühren.
- Mit den abgetropften Kichererbsen vermischen.
- Auf Blech mit Backpapier verteilen und in den kalten Ofen geben.
- Bei 200 Grad Umluft 20 Minuten knusprig backen.



Knabberkram – das steckt drin!

Produkt, je 100 g	Fett in g	Kalorien	Salz in g
Erdnüsse			
geröstet/gesalzen	46	590	1,6
Erdnuss-Flips	25	499	2,0
Kartoffelchips	24	481	2,7
Kracker	19	479	1,7
Wasabi-Nüsse	19	458	1,0
Sesam-Mohn-Kracker	18	419	1,0
Kichererbsen mit Chili	7	178	2,4
Salzstangen	4	385	3,9