

Unsere TOP 7 Snacks hinterm Steuer.

Wenn für Bento und Co. die Zeit fehlt.

Welcher ist Dein perfekter Snack hinterm Steuer? Schnell greift man doch zum Fast Food. Wir liefern Euch ein paar gesündere, kreative Ideen. Probiert es doch einfach mal aus.

Bei unserer Recherche haben wir darauf geachtet, dass die Snacks möglichst nicht krümeln, kleckern und dass die Finger sauber bleiben. Noch ein wichtiger Punkt: der Geruch – schnell riecht es im ganzen Auto nach Essen. Nicht jeder Fahrgast findet das gut und appetitlich.



TOP 1: Wraps

Wraps mag eigentlich fast jeder, weil man sie nach Lust und Laune kreieren kann. Ob mit Fleisch oder ohne, exotisch oder deftig.

Aber Achtung: Bei einem Wrap für unterwegs ist das Verpacken entscheidend, denn der Inhalt soll ja nicht auf der Hose landen. Damit es auch noch der Umwelt zuliebe passend ist, findet man sogar wiederverwendbare Wrap-Verpackungen. Schaut doch mal auf: www.bentoshop.de

Im Internet findet man unzählige Variationen. Ein Rezeptbeispiel findet ihr zum Beispiel hier: www.essen-und-trinken.de



Oliver Königs

Heilpraktiker (Physiotherapie)
Hochschulzertifizierter Personal Trainer
Mehr Infos unter: www.oliver-koenigs.de



TOP 2: Kokoschips

Ihr liebt es tropisch? Dann sind Kokoschips genau das Richtige. Aber Achtung, diese Chips haben leider auch recht viel Fett, dafür jedoch weniger Kohlehydrate und passen so gut in eine Low-Carb-Ernährung.

Dennoch solltest du die Chips nur als kleinen Snack zwischendurch essen.

Mehr Infos unter:

- www.wmn.de



TOP 3: Gesunde Müsliriegel ohne Zucker

Jeder kennt Müsliriegel – aber ob da wirklich nur gesunde Dinge drin sind? Und jeder ist einzeln verpackt, nicht gerade „der Umwelt zuliebe“. Dabei sind die Riegel ganz schnell selbst gemacht.

Wenn man einmal die Zutaten dafür hat, sind diese auch sehr ergiebig und man weiß genau, was drin ist.

Ein tolles Rezept dafür findet ihr hier:

- www.einfachbacken.de



TOP 4: Salat im Glas

Ihr benötigt hierfür nur ein Schraub- oder Bügelglas. Die zerkleinerten Zutaten werden in das Glas geschichtet. Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt: von Bulgur, Kichererbsen, Nudeln über Avocado, Fleisch, Fisch bis hin zu Gurke, Tomate und Co. Aber beachte am besten die Reihenfolge der Schichten:

1. das Dressing
2. hartes Gemüse (Möhre, Gurke usw.)
3. schwere Zutaten (Nudeln, Linsen usw.)
4. empfindliche Lebensmittel (Tomaten, Erdbeeren, usw.)
5. Nüsse oder leichte Getreidesorten
6. leichter Blattsalat

Stelle das Glas dann vor dem Verzehr einfach ein paar Minuten auf den Kopf. Und mische die Zutaten dann leicht mit einer Gabel. Der Vorteil bei diesem Snack ist, dass man in einem solchen Salat ein ganzes ausgewogenes Mittagessen unterbringen kann. Salat und Gemüse bringen Ballaststoffe und Vitamine mit sich, Hülsenfrüchte sättigen, und als Proteinlieferant dienen Fleisch, Fisch, Soja oder Tofu. Achte bei gekauften Saucen aber darauf, dass diese möglichst ohne Zuckerzusatz sind.

Mehr Infos zu diesem Thema: www.smarticular.net

...übrigens – das passende Glas findest du zum Beispiel hier: www.glaeserundflaschen.de



TOP 5: Nüsse

Nüsse sind wahre Energielieferanten. Egal ob Mandel, Walnuss, Haselnuss oder ausgefallene Nussarten. Nicht umsonst heißt das Studentenfutter „Studentenfutter“.

Nüsse sind vollgestopft mit den verschiedensten Mineral- und Nährstoffen, die deinen Körper und deinen Kopf ganz schnell leistungsfähig machen. Aber bitte nicht vergessen: Nüsse haben viele Kalorien, also bitte nicht dran satt essen.

Du hattest eine anstrengende Fahrt? Greife doch zum Cashewkern. Die Aminosäuren beruhigen und machen gute Laune. Ihr wollt alles über Nüsse wissen? Dann schaut mal auf die Seite der **KERNenergie GmbH**.



TOP 6: Energy Balls

Auch hier kann man genau die Zutaten verwenden, die man am liebsten mag. Energy Balls sind kleine Powerkugeln, die dich schnell mit Energie und Nährstoffen versorgen. Sie ersetzen die kleine Nascherei zwischendurch. Sie sind schnell gemacht und halten sich meist sogar eine Woche. Als Basiszutat dient hier immer ein getrocknetes Obst, also Datteln, Feigen, Aprikosen usw. Dazu kommen meist Getreideflocken, Nüsse und zur Bindung manchmal ein Nussmus. Es geht aber auch ohne.

Rezepte und Informationen findet ihr hier:

- www.smarticular.net
- www.einfachbacken.de



TOP 7: Das gute alte belegte Brot

Vielen ist diese alte Tradition abhanden gekommen. Doch nichts geht über ein leckeres Butterbrot, Smørrebrød oder über eine Stulle. Aber es muss nicht immer die langweilige „drüsche“ (trockene) Variante von früher sein. Schon mal Erdbeere auf einem Käsebrot gehabt? Oder das von gestern übrig gebliebene Stück Hähnchenbrust – aufgeschnitten mit einem Hauch der Barbecuesauce? Wer auf sein Gewicht achten möchte, nutzt Vollkornbrot zum Beispiel mit magerem Aufschnitt, Magerquark, Ei und/oder Lachs. Werde kreativ!

Weitere Ideen gibt's hier:

- www.habe-ich-selbstgemacht.de
- www.eatsmarter.de

Viel Spaß beim Snacken!

Wichtig ist es natürlich, sich vor allem ausgewogen zu ernähren und ausreichend zu trinken.