

 **FIT & AKTIV**

Tolle Rezepte für superleckere Sommer-Snacks!





Lasst uns gemeinsam etwas Leckerer zubereiten ...

etwas, was **gesund** ist und uns **fit** hält ...

etwas, was **einfach** ist und **schnell** geht ...

etwas Tolles **für zwischendurch**.

*Etwas für die
großen und Kleinen
Leckermäuler!*



Vorbereitungszeit:

Sind die Einkäufe erledigt und helfen alle mit:
ca. 1 bis 2 Stunden (jeder macht maximal 2 Rezepte)

Checkliste, damit alles klappt:

**Rezepte vorher verteilen und besprechen
(so weiß jeder, was er tun kann)!**

- Achtung! Mengen kalkulieren:
Alle Rezepte sind für 4 Personen berechnet –
jeder isst maximal 5 bis 7 Snacks
- Lebensmittel einkaufen!
- Alle Zutaten an die Arbeitsbereiche stellen/legen:
Bretter, Schüsseln, Messer, Schürzen usw.
- Gründlich Hände waschen vor der Zubereitung
und zwischendurch!
- Teller, Becher, Besteck, Servietten, Tischdecke
(evtl. aus Papier) in den Picknickkorb legen

Los geht's!



Blumenwiese

Gut zu wissen!

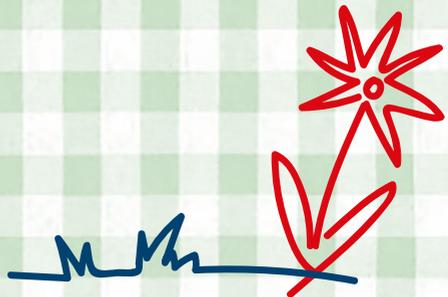
Möhren enthalten viel Betacarotin. Dieser sekundäre Pflanzenstoff unterstützt unser Immunsystem. Weiterhin enthalten sie Pektine für einen gesunden Darm. Paprika liefert viel Vitamin C für ein widerstandsfähiges Immunsystem, ist fruchtig und bei Kindern sehr beliebt.

Je 1 rote & 1 gelbe Paprika waschen, halbieren, mit Ausstechern Blüten ausstechen (Gemüsereste klein schneiden und in die Wraps geben)

3 Möhren & 3 Minigurken schälen, mit dem Messer (siehe Foto) „Rillen“ längs ziehen und die Möhren/Gurken dann in kleine Scheiben schneiden (Blumenmuster) – in Gläser füllen und wenn möglich auf einem bunten Teller servieren

Tipp

Rohkost kann gut 1 Tag vorher vorbereitet werden und Kindern jederzeit „bei einem kleinen Hunger“ angeboten werden. Mit einem Kanneliermesser (siehe Foto) kann man schöne Motive einfach herstellen.



Bayrische Sommerbrötchen

„Ruckzuck“ (8 kleine Brötchen)

150 g Magerquark in eine Schüssel geben

4 EL Rapsöl zugeben

4 EL Milch zugeben

1 TL Salz zugeben

200 g Dinkelvollkornmehl zugeben

3 TL Weinsteinbackpulver zugeben und alles gründlich mit dem Mixer verkneten, 8 kleine Brötchen formen, diese auf ein mit

Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 175 Grad ca. 20 Minuten backen

Topping

100 g Magerquark in eine Schüssel geben

100 g Frischkäse mit 13 % Fett zugeben

3 Lauchzwiebeln waschen, in feine Röllchen schneiden, zugeben

10 Radieschen waschen, in kleine Würfel schneiden, zugeben, alles mit

Salz, Pfeffer abschmecken und das Topping mit Salzbrezeln verzieren

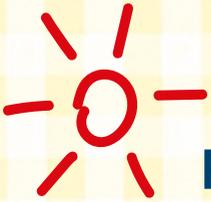


Tipp

Dieses Rezept ist schnell vor- und zubereitet, da keine Hefe benötigt wird. Die Brötchen eignen sich auch zum Einfrieren. Sie können mit Sonnenblumenkernen, Sesam, Nüssen usw. stets verändert werden.

Gut zu wissen!

Vollkorn enthält viele gesunde Ballaststoffe für einen gesunden Darm und sättigt gut. Statt Dinkelvollkornmehl eignet sich sehr gut das Emmervollkornmehl. Dieser Urweizen ist besonders verträglich.
Weinsteinbackpulver enthält kein Phosphat und ist viel besser verträglich. Phosphatreiche Lebensmittel hemmen die Kalziumaufnahme im Knochen.



Power-Wrap Hawaii (6 Stück)

1 Pack Wraps (6 St.) aus der Verpackung nehmen, auf den sauberen Tisch legen, mit

1 Pack. Frischkäse ganzflächig bestreichen

½ Eisbergsalat waschen, trocknen, klein schneiden, vorne auf die Wraps legen

Paprika gelb/rot, Gurke ... (Gemüseverschnitt von der „Blumenwiese“!) darauf verteilen

2 Scheiben gek. Schinken klein schneiden, darauf verteilen

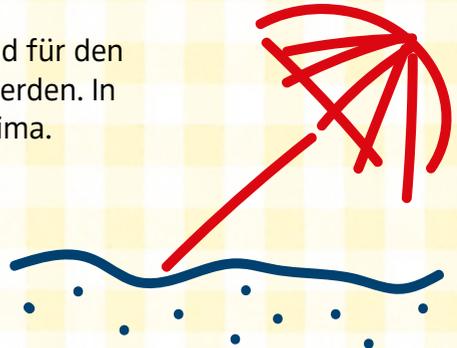
½ Dose Ananas abgießen, Ananas klein schneiden, darauf verteilen

1 Apfel darauf verteilen

1 kl. Dose Mais abgießen, darauf verteilen. Seitliche Enden der Wraps einschlagen, mit beiden Händen den unteren Anfang der Wraps über die Füllung einschlagen, fest andrücken und aufrollen. Schräg halbieren und in Frischhaltefolie wickeln.

Tipp

Ein Wrap kann hervorragend für den nächsten Tag vorbereitet werden. In der Brotdose hält er sich prima.





Gut zu wissen!

Wraps eignen sich hervorragend als gesunder Snack zum Picknick, Mittag oder Abend. Die Grundlage sollte frischer, knackiger Salat sein, der viele sekundäre Pflanzenstoffe liefert. Belegt werden kann der Wrap dann mit allem, was wir auch gerne auf einer Pizza essen ... Der Wrap kann auch mit verschiedenen Dips anstatt mit Frischkäse bestrichen werden.



Gut zu wissen!

Mozzarellakäse liefert biologisch hochwertiges Eiweiß und Calcium für starke Knochen. Nudeln liefern Kohlenhydrate für Leistungsenergie. Vollkornprodukte sollten bevorzugt werden. Sonnengereifte Tomaten liefern besonders viel Kalium und Magnesium. Basilikum liefert viele ätherische Öle und wirkt magenstärkend und hilft gegen Blähungen.

Tortellinispieße

„Bella Italia“ (ca. 12 Spieße)

1 Pack. Käsetortellini aus der Kühltheke kurz in Salzwasser garen, abkühlen lassen

2 Pack. Cocktailtomaten waschen, beiseitestellen

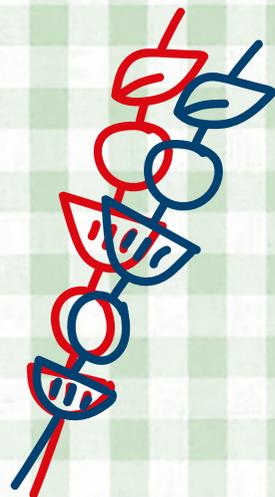
1 Pack. Mozzarellakugeln abtropfen lassen, beiseitestellen

1 Topf Basilikum waschen, Blätter abziehen und alles abwechselnd auf Schaschlikspieße stecken; kurz vor dem Verzehr mit

dunkler Balsamicocreme beträufeln

Tipp

Diese Spieße eignen sich gut für die Verwertung von übrig gebliebenen Nudeln. Sie können mit beliebigen Gemüsesorten und Käsesorten variiert werden.





Captain Hooks Fischbällchen mit Zauberdip *(ca. 20 Bällchen)*

500 g Seelachsfilet grätenfrei waschen und in wenig Wasser 3 Minuten im Topf andünsten (Kochwasser weggießen)

1 kleine Zwiebel häuten, halbieren, in sehr feine Würfel schneiden, zugeben

1 Ei zugeben

4–6 EL Semmelbrösel zugeben

Salz, Pfeffer zugeben und die Masse mit dem Mixer kurz kneten; je nach Konsistenz noch weitere Semmelbrösel hinzufügen, kleine Fischbällchen formen und diese in

6 EL Rapsöl von allen Seiten knusprig anbraten

Zauberdip

6 EL Quark in eine Schüssel geben

1 kleine Zucchini waschen, halbieren, Kerngehäuse mit Löffel entfernen, Zucchini fein reiben (ausdrücken und Wasser verwerfen) und in den Quark geben

1 Bund frischen Dill (oder TK-Ware) waschen, klein schneiden, zugeben und die Masse mit

Honig, Zitrone, Salz, Knoblauch abschmecken



Tip

Die Fischbällchen eignen sich auch hervorragend zum Einfrieren und sind bei Kindern sehr beliebt.



Gut zu wissen!

Fisch enthält viel biologisch hochwertiges Eiweiß, Vitamin D und Zink. Eine mediterrane Ernährung mit viel Gemüse und 2-mal wöchentlich Fisch und wenig Fleisch wird empfohlen.



Gut zu wissen!

Grünkern ist der unreife Dinkel und enthält als Vollkornprodukt viele Ballaststoffe für einen gesunden Darm und viele B-Vitamine. Er eignet sich auch für Füllungen, die sonst mit Hackfleisch gemacht werden.



Veggieröllchen „New York“

(ca. 25 Röllchen)

200 g Grünkern, grob gemahlen (Supermarkt/Drogerie/Reformhaus), in ca.

400 ml Gemüsebrühe ca. 10 Minuten garen. Masse muss sehr fest werden! Daher häufig umrühren (alternativ 5 Minuten aufkochen und bei geschlossenem Deckel gar ziehen lassen).

1 Zwiebel häuten, halbieren und in feine Stücke schneiden, zugeben

2 EL Tomatenmark zugeben

1 TL Senf zugeben

1 Ei zugeben und die Masse mit

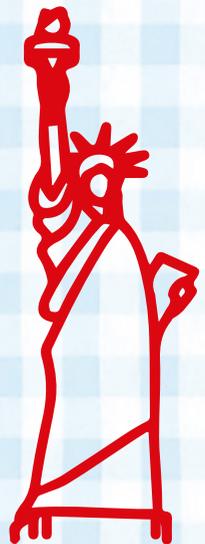
Salz, Pfeffer, Oregano abschmecken und so viel

Paniermehl zugeben, dass sich kleine Röllchen formen lassen. Diese in

Rapsöl von allen Seiten knusprig anbraten.

Tipp

Grünkernröllchen oder Grünkernbällchen können gut auf Vorrat gebraten werden und halten sich in Dosen gut gekühlt einige Tage. Sie eignen sich auch zum Einfrieren.



Fruchtiger Sommersalat „Schneewittchen“ im Glas

1 Nektarine waschen, entkernen, in
Stücke schneiden, in 4 Gläser füllen

200 g Cocktailtomaten waschen,
halbieren, darauf verteilen

100 g Käse nach Wahl in Stücke schneiden,
darauf verteilen

150 g Erdbeeren waschen, halbieren,
darauf verteilen

150 g Weintrauben blau waschen, halbieren,
darauf verteilen

1 Pack. Salat nach Wahl, z.B. Feld- oder
Romanasalat, waschen, trocknen, darauf
verteilen Gläser verschließen und kühl
stellen

Dressing herstellen aus:

8 EL Orangensaft

2 EL Limettensaft

2 EL Rapsöl

1–2 EL Honig

Salz, Pfeffer verrühren und
in eine Extraflasche geben

Gut zu wissen!

Wenn Salate 1 Tag vorher in Gläsern vorbereitet werden, sollten die feuchten Anteile unten im Glas sein. Dieser Salat hält sich kühl gelagert maximal 2 Tage und kann nach Belieben variiert werden.



Tipp

Dips können gut auf Vorrat hergestellt werden und halten sich gut gekühlt bis zu 1 Woche. Kräuter sollten dann immer frisch zugegeben werden.

Poppers Maisküchlein

(ca. 10 Stück)

3 Eier in eine Schüssel geben

2 – 5 EL Vollkornmehl zugeben

Bei 2 kleinen Dosen Mais das Wasser abgießen
und den Mais zugeben

1 Bund Frühlingszwiebeln waschen,
in feine Ringe schneiden, zugeben

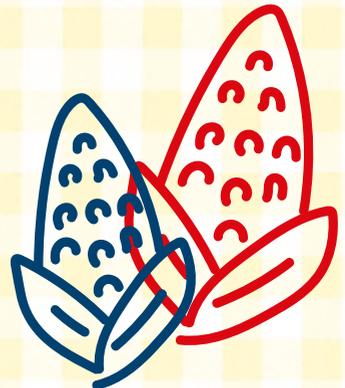
1 – 2 cm frischen Ingwer nach Geschmack
fein reiben und zugeben

Etwas Chili, Salz, Honig zugeben,
abschmecken und kleine Küchlein in

Rapsöl in der Pfanne backen und auf
Küchenkrepp abtropfen lassen

Tipp

Die Küchlein halten sich einige Tage
im Kühlschrank. Oma Mias Ketchup
passt hierzu prima.





Gut zu wissen!

Mais ist als ganzes Korn schwer verdaulich und sollte bei Magen-Darm-Beschwerden gemieden werden. Mais enthält viele Ballaststoffe, wirkt verdauungsanregend und sättigt lange. Diese Köchlein sind bei allen Schleckermäulern sehr beliebt.





Mamma Mia – Nudelmuffins (ca. 20 Stück)

2/3 Pack. Vollkornnudeln, mögl. klein (evtl. am Vortag gegart) in eine Schüssel geben

1 Bund Frühlingszwiebeln waschen, in feine Röllchen schneiden, zugeben

1 Dose sehr feine Erbsen abtropfen lassen und zugeben

1 – 2 rote Paprika vierteln, waschen, von Kernen befreien, klein schneiden, zugeben

2 Eier in eine Extraschüssel geben

200 g Joghurt mit 1,5 % Fett zugeben

5 EL geriebenen Käse zugeben

2 EL Pizzakräuter zugeben

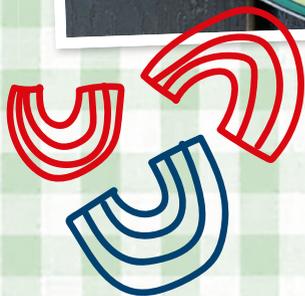
1 TL Salz, Paprika zugeben – alles gut vermischen und über die Nudelmischung geben. Alles in eine mit

Rapsöl gut eingefettete und mit

Semmelbröseln ausgestreute Muffinformen oder in feuerfeste Gläser geben. Bei 200 Grad ca. 20 bis 30 Minuten backen.

Tipp

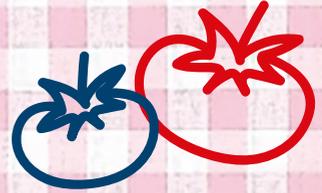
Die Muffins halten sich einige Tage im Kühlschrank. Dazu schmeckt Oma Mias Ketchup.



Gut zu wissen!

Vollkornnudeln in Kombination mit Eiern und Gemüse bieten eine vollwertige Mahlzeit. Auf Wunsch kann auch gek. Schinken, Hähnchenbrust oder Fisch zugegeben werden. Auch die Gemüsesorten können variabel nach Geschmack verändert werden.

Oma Mias Ketchup



1 Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern befreien, in eine Schüssel geben

1 Pack. Tomatensauce zugeben und alles im Mixer kräftig musen – nur bei Bedarf mit

Honig, Salz würzen und in Flaschen füllen

Tipp

Der Ketchup ist schnell im Mixer zubereitet und sollte schnellstmöglich verzehrt werden. Achtung: Der Ketchup hält sich nur wenige Tage im Kühlschrank.

Gut zu wissen!

Dieser Ketchup enthält Obst und Gemüse und eignet sich hervorragend als Dip.





Kraftprotz-Müsliriegel

(1 Blech)

300 g Haferflocken kernig in einen Topf geben

100 g gehackte Nüsse zugeben

50 g Sonnenblumenkerne zugeben

30 g Kokosflocken zugeben

50 g Butter zugeben

100 g Zucker zugeben

100 g Honig zugeben

1 TL Zitronensaft zugeben und die Masse zum Kochen bringen, bis sie leicht karamellisiert. Dabei kräftig rühren. Die warme Mischung auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und im Backofen weitere 5 – 10 Minuten bei 200 Grad leicht braun backen. Die Masse in noch warmem Zustand in Riegel schneiden.

Tipp

Die Müsliriegel können gut trocken in Dosen aufbewahrt werden und halten sich einige Wochen. Restliche Krümel eignen sich gut als Topping auf einem Joghurt.

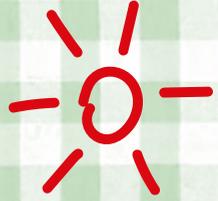
Gut zu wissen!

Haferflocken enthalten viele B-Vitamine, Nüsse wiederum viele gesundheitsförderliche Fette.

Müsliriegel sind eine Süßigkeit und sollten nur in Maßen verzehrt werden. Eine Handvoll Süßes am Tag ist okay.

Gute-Laune-Muffins

(24 Stück)



5 Eiweiß in einer Schüssel sehr steif schlagen, beiseitestellen

250 g Möhren schälen, auf einer Reibe sehr fein musen, in eine Schüssel geben

150 g gem. Haselnüsse zugeben

150 g gem. Mandeln zugeben

5 Eigelb zugeben

200 g Zucker zugeben

75 g Mehl zugeben

1 TL Weinsteinbackpulver zugeben und alles mit dem Mixer verrühren, Eischnee s. o. unterheben. Die Mischung in Papiermanschetten in ein Muffinblech füllen (alternativ in gefettete kleine Gläser) und bei 200 Grad ca. 15 bis 20 Minuten backen.

Tipp

Diese Muffins eignen sich prima fürs Picknick und bleiben einige Tage frisch. Alternativ können statt Möhren auch geriebene Zucchini (bitte gründlich das Wasser ausdrücken) verwendet werden. Die Muffins werden dann leicht grünlich.



Gut zu wissen!

Dieser Teig enthält viele gesundheitsförderliche Omega-3-Fettsäuren durch die Nüsse und Mandeln. Die Muffins haben wenig Kalorien und bleiben lange frisch durch den Anteil an Karotten. Eier liefern u. a. viel Vitamin D und biologisch hochwertiges Eiweiß.



Hansis Himbeer-Lassi

250 g Joghurt mit 1,5 % Fett in einen Standmixer geben

150 g Himbeeren (TK-Ware) zugeben

1 TL Vanillearoma zugeben

1 EL Honig zugeben und alles im Mixer kräftig mixen. In Flaschen abfüllen und kalt stellen. Bei Bedarf mit Wasser verdünnen.

Tipp

Genießt den Lassi innerhalb 1 Tages, da er tiefgefrorene Früchte enthält. Mit frischen Früchten ist ein Lassi maximal 2 Tage im Kühlschrank haltbar.





Gut zu wissen!

Dieser Lassi schmeckt eigentlich mit jedem Obst. Er hat viel weniger Zucker als Fertigprodukte. Der Joghurt liefert wertvolles Eiweiß und Kalzium. Beeren haben viele Antioxidantien und weitere gesunde sekundäre Pflanzenstoffe.

*Viel Spaß
beim Zubereiten und
guten Appetit!*

Diese Broschüre wurde erstellt mit
freundlicher Unterstützung von
www.ernaehrungsberatung-retzlaff.de



PRAXIS FÜR ERNÄHRUNG
UND DIÄTETIK
IRMTRAUD RETZLAFF



Immer in Ihrer Nähe!

Persönliche Beratung: hkk-Geschäftsstellen und -Servicepunkte



Adressen, Öffnungszeiten und Telefonnummern finden Sie unter [hkk.de/kontakt](https://www.hkk.de/kontakt)



In den Servicepunkten und auf [lvm.de](https://www.lvm.de) erhalten Sie insbesondere Infos zu attraktiven Zusatzversicherungen.

Schnell und kompetent am Telefon: die hkk-Kundenberatung



Unter **0421-36550** und **0800-2555 444** (gebührenfrei) bekommen Sie eine individuelle Beratung. Kritik, Anregungen und Ihre Ideen nehmen wir gerne unter **0800-1455 255** (gebührenfrei) entgegen. Per Fax erreichen Sie uns unter **0421-3655 3700**.

Überall, rund um die Uhr: hkk online



Auf [hkk.de](https://www.hkk.de) finden Sie alles zum Gesundbleiben, Gesundwerden und zu Ihrer Krankenversicherung. Zu diesen Themen informiert auch der [hkk.de/newsletter](https://www.hkk.de/newsletter) regelmäßig. In unserem **Kundenportal** regeln Sie Ihre Anliegen sicher, schnell und komfortabel online.

Auch unter info@hkk.de sind wir gerne für Sie da.



hkk Krankenkasse – Gesundheit gut versichert.
28185 Bremen
[hkk.de](https://www.hkk.de)

Mit dieser Information möchten wir Ihnen einen ersten Überblick über die Versicherungsleistungen geben. Sie erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Grundlage für den Versicherungsschutz der hkk sind die gültigen Satzungsbedingungen der Handelskrankenkasse (hkk) und der hkk-Pflegekasse.

Stand: Juni 2020. Aktuelle Infos finden Sie auf [hkk.de](https://www.hkk.de)

hkk50661 (06/20)