

Petra Rehbichler



E-BOOK

Fit SNACKS

einfach • schnell • gesund



RÆTIA

Petra Rehbichler

F#

SNACKS

einfach · schnell · gesund

RAETIA

Inhaltsverzeichnis

VORWORTE

EINLEITUNG

FAQ

MEINE ZUTATEN

REZEPTE

VIELEN DANK

ZUR AUTORIN

REZEPTE

 Laktosefrei  Glutenfrei  Vegan

MÜSLIRIEGEL

Der perfekte Müsliriegel

GEBACKENE RIEGEL

Müsliriegel Grundrezept 

Apfelstrudel-Riegel

Banane-Schoko-Riegel

Blaubeer-Joghurt-Riegel 

Marillen-Mandel-Riegel

Karamell-Nuss-Riegel  

NO-BAKE-RIEGEL

Keksteig-Proteinriegel 

Schoko-Orange-Proteinriegel 

Kokos-Schoko-Proteinriegel 

Erdnuss-Proteinriegel 

Cranberry-Fruchttaler  

Tropical-Fruchttaler  

ENERGIEKUGELN

Die perfekte Energiekugel

Pistazien-Cranberry-Energiekugeln

Haselnuss-Kakao-Energiekugeln L G

Marillen-Kokos-Energiekugeln L G V

Himbeer-Mandel-Energiekugeln L G V

Himbeer-Kokos-Energiekugeln L G V

Erdbeer-Kokos-Energiekugeln L G V

Feige-Walnuss-Energiekugeln L G V

Lebkuchen-Energiekugeln L G

Rum-Traube-Nuss-Energiekugeln L G V

Apfel-Haferflocken-Energiekugeln L G V

Superfood-Energiekugeln L G V

Zitrone-Mohn-Energiekugeln G

Kaffee-CBD-Kugeln L G V

HERZHAFTE SNACKS

Pizza-Häppchen L G

Zucchini-Häppchen L G

Protein-Cracker L G V

Superfood-Cracker L V

Frischkäse-Cranberry-Kugeln

KNUSPERMÜSLI, SCHOKOLADIGES & CO.

Knuspermüsli L G

Schoko-Knuspermüsli G

Protein-Brownies

Karotten-Protein-Schokokuchen

Protein-Schokomousse 

Schoko-Obstpudding   

Erdbeer-Quarkcreme 

Fit-Colada 

Bananen-Taler 

Quarkbrötchen

VORWORT

Jürgen Pfitscher

INHABER DER FRANZISKANERBÄCKEREI



Als ich Petra, der Autorin dieses Buchs, zum ersten Mal begegnet bin, haben mich ihr sympathisches Wesen und ihre positive Ausstrahlung

sofort fasziniert. Nach und nach lernte ich sie als bodenständige junge Frau mit vielseitigen Interessen und Hobbys kennen.

Schon bald habe ich erfahren, dass das Thema Ernährung für Petra ein großes Anliegen ist und dass sie sich ausführlich damit auseinandersetzt. Eine Gemeinsamkeit zwischen der „Hobbybäckerin“ Petra und mir, dem Bäckermeister, ist dabei die Herstellung von Naschwerk, Snacks, Zwischenmahlzeiten usw. Das hat uns Stoff für viele Gespräche geliefert, bei denen ich immer wieder beeindruckt war. Petras lebensbejahende Einstellung und der Ehrgeiz, mit dem sie sich dem Thema widmet, machen sie zu einer ungemein authentischen Person. Und nicht nur das: Von ihren Versuchen und Erfahrungen habe ich eine ganze Menge gelernt!

Petra eröffnete mir eines Tages, dass auf ihrer persönlichen To-do-Liste für die Zukunft auch eine Buchveröffentlichung stand – und zwar zu dieser ihrer Leidenschaft, dem Backen und Naschen. Spontan bot ich meine Unterstützung an, denn das Projekt „FitSnacks“ überzeugt mich voll und ganz. Ich fühle mich geehrt, dass Petra mein Angebot angenommen und mich um dieses Vorwort gebeten hat.

Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, wünsche ich viel Freude mit den Rezepten in diesem Buch und Petra den Erfolg, den sie sich verdient!

VORWORT

Carina Berry

INFLUENCERIN



Als Fitness Food Bloggerin liegt es mir besonders am Herzen, meine Follower mit gesunden, aber auch leckeren Rezepten zu versorgen.

Dabei stehen die Einfachheit und schnelle Umsetzbarkeit sowie der Geschmack immer an erster Stelle: Dinge, die Petra auf jeden Fall genauso schätzt wie ich. Deshalb freut es mich sehr, dass ich in ihrem Buch zu Wort kommen darf.

Snacks sind in meinen Augen die größte Kalorienfalle im Alltag. Sie bieten aber gleichzeitig die meisten Möglichkeiten, einen positiven Einfluss auf die eigene Ernährung auszuüben. Mit einem gesunden Snack kann man seinem Körper viele wertvolle Nährstoffe zuführen, mit einem schlechten hingegen die täglichen Kalorien extra, die dann Übergewicht verursachen. Man sollte seine Snacks also weise auswählen und Petra macht uns das mit ihren FitSnacks perfekt vor. Sie zeigt, wie man schnell und einfach gesunde Kleinigkeiten für den Alltag zubereiten kann – und das ist so wertvoll! Niemand will lange in der Küche stehen oder sich täglich neue Kreationen ausdenken müssen. Mit „FitSnacks“ erhält man also ein Handbuch für einfache On-the-go-Snacks, die für die eigene Fitness ideal sind und den Alltag erleichtern.

Petras enorme Leidenschaft für das Thema gesunde Ernährung macht es zu einer wahren Freude, von ihr zu lernen.

EINLEITUNG

Du hast Heißhungerattacken? Schleckst ständig zwischen den Hauptmahlzeiten? Willst dich gesund und ausgewogen ernähren? Weißt nicht, was du deinem Kind zur Jause zubereiten sollst? Du brauchst Snacks fürs Büro? Oder treibst Sport und brauchst einen Energieschub? Du willst auf langen Autofahrten nicht auf Raststätten-Essen zurückgreifen? Möchtest dich fit und aktiv fühlen?

Meine tägliche Erfahrung als Lehrerin mit den ungesunden Jausen vieler Kinder hat mich schockiert. Brot mit Schokoladenaufstrich, Semmel mit Schinken oder Salami, handelsübliche Müsliriegel, Kekse, Brioche und Kinderschnitten waren so die gängigsten. Gemeinsam mit den Kindern setzte ich mich längere Zeit mit dem Thema Ernährung auseinander. Wir entdeckten in Zusammenarbeit mit der Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach die „fünf Freunde“: Vitamini, Minerali, Kalzi, Ballasti und Tropfi (Wasser), bereiteten uns gesunde Jausen zu und lernten die Ernährungspyramide kennen. Das gemeinsame Kochen machte den Kindern besonders Spaß und wurde deshalb immer wieder in den Unterricht eingebaut – natürlich gehörten auch das Aufräumen und der Abwasch dazu. Diese Aktionen und Projekte weckten auch das Interesse der Eltern und ich bekam viele positive Rückmeldungen. Dies bestärkte mich, daran weiterzuarbeiten, und so sammelten sich im Laufe der Jahre einiges an Material und viele Rezepte an.

Privat stellte ich 2015 meine Ernährung und den Bewegungsalltag komplett um. Dazu inspirierte mich die australische Fitnessikone