



Für den kleinen Hunger zwischendurch – sportliche Snacks

Viele möchten sich im neuen Jahr mehr bewegen und ausgewogener essen. Die Einschränkungen aufgrund der Corona-Pandemie machen es nicht einfach, fit zu bleiben und das Wohlfühlgewicht zu halten. Ein Stück Kuchen am Nachmittag, Chips auf dem Sofa, schnell mal ein Stück Schokolade in den Mund geschoben... es ist ja Alles so einfach zu erreichen. Wenn wir viel zu Hause sind, ist die Verführung einfach groß! Das Desaster beim morgendlichen Wiegen ist dann schon vorprogrammiert 😞

Dabei kann der kleine Hunger zwischendurch auch mit kalorienarmen Snacks gestillt werden, die sich nicht gleich auf der Waage niederschlagen.

Wie wäre es zum Beispiel mit einer Früchte-Bowl? In einer Schüssel wird frisches Obst wie Apfel, Kiwi und Kaki mit ein paar Nüssen, Feigen oder getrockneten Soft-Aprikosen kombiniert.

Schnell gemacht ist auch ein **Joghurt mit Früchten der Saison** – verziert und angereichert mit Haferflocken, Granatapfelkernen oder Rosinen. Mit immer neuen Kombinationen und Gewürzen wie Zimt, Ingwer und Vanille kommt da keine Langeweile auf.

Wer Lust auf eine süße Nascherei hat, nimmt selbst gemachte **Energyballs oder Müsliriegel**.

Herzhaft wird es mit fettarmem Frischkäse, Gurkenscheiben und Räucherlachs.

Rohkost wie Kirschtomaten, Möhrenstifte und Paprikastreifen kann ebenfalls den Heißhunger bekämpfen. Als Dipp eignen sich Magerquark oder körniger Frischkäse, vermengt mit ein wenig Öl, Salz, Pfeffer und frischen Kräutern.

Eine kalorienarme Alternative zu Chips sind **geröstete Kichererbsen**. Einfach eine Dose der gekochten Hülsenfrüchte in einem Sieb mit Wasser abspülen und abtropfen lassen. Mit etwas Öl, Salz, Pfeffer und weiteren Gewürzen wie Paprika, Curry oder Chilipulver in eine Schüssel geben und gut durchmischen. Die Kichererbsen auf einem Blech mit Backpapier bei 180 Grad Celsius etwa 15 Minuten backen – fertig ist die leckere Knabberei für den Fernsehabend.

Oder Sie machen die **Kartoffelchips** selbst: Die Knollen sehr dünn hobeln, mit etwas Öl, Paprikapulver und Oregano mischen und auf einem Blech bei 200 Grad Celsius backen, bis sie leicht gebräunt und schön knusprig sind. Am besten zwischendurch die Ofentür aufmachen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.

Aber auch hier gilt die Regel des Essabstandes: Mindestens drei Stundenzwischen den Mahlzeiten einhalten!

Diese Snacks liefern die ideale Energie für das regelmäßige Training:

YOUTUBE, ZOOM oder Individual Training – die MTV – Sportangebote ganz bequem von zu Hause oder individuell im Center!