

Nachmittagssnacks

Im folgenden Beitrag findest du super Rezepte für Nachmittagsnacks während der Vorlesung, welche schnell und ganz einfach zuzubereiten sind. Falls wir mit diesen kleinen Köstlichkeiten genau deinen Geschmack treffen, kannst du gerne einmal bei unseren anderen Rezepten unter der Kategorie [„Brainfood“](#) vorbeischaun.

Hummus mit Gemüsesticks

Zutaten

Für den Hummus:

- 1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 265 g)
- 100 ml Wasser (eiskalt!)
- 1–2 Knoblauchzehen (nach Belieben)
- Saft von 1 Zitrone
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 100 g Tahini (Sesammus, ungesalzen)
- Alternativen: andere Nussmussorten wie Mandelmus, Cashewmus
- 1-2 EL Olivenöl (optional)
- Currypulver (optional)
- Frische Kräuter (optional)

Für die Gemüsesticks:

- Frisches Gemüse nach Wahl (Karotten, Gurken, Paprika)

Anleitung

- Die Kichererbsen aus der Dose durch ein Sieb abgießen.
- Den Saft von einer Zitrone, die Knoblauchzehe und die Gewürze in den Mixer geben und glatt mixen.
- Im nächsten Schritt die 120 g Tahini in den Mixer geben und ordentlich durchmixen. Langsam das kalte Wasser und das Kichererbsenwasser in den laufenden Mixer zugießen. Es sollte eine helle, fluffige Masse entstehen.
- Zu guter Letzt die Kichererbsen, 1-2 EL Olivenöl und 1/2 TL Kreuzkümmel zugeben und mind. 3 Minuten mixen bis eine cremige, zarte Masse entsteht.
- Für die Gemüsesticks ausgewähltes Gemüse roh in dicke Streifen schneiden und gemeinsam servieren.

Tipp

Sollte der Hummus zu dick geraten sein, noch etwas kaltes Wasser untermixen.

Mahlzeit!

Hinweis: Eine Portion Hummus enthalten 225 kcal und 15,2g Fett.



Bunter Beeren-Mix-Smoothie

Zutaten

- 250g Beeren Mix
- 1 Mango
- 250ml Wasser
- 1 große Handvoll Spinat (ca. 100g)

Anleitung



- Alle Zutaten in einen Standmixer oder Smoothiemaker geben und mixen.

Schmecken lassen!

Hinweis: Der Smoothie hat ca. 315 kcal.

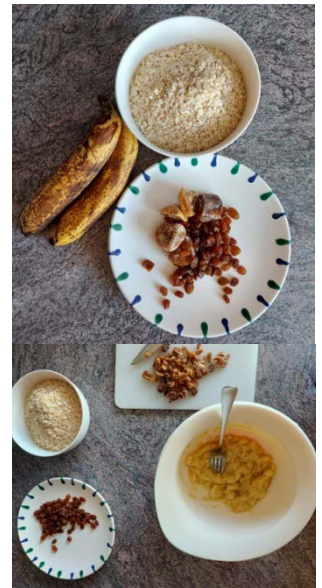
Haferflockenkekse ohne Zucker und Mehl

Zutaten

- 2 sehr reife Bananen
- 160 Gramm Haferflocken zart
- Zum Verfeinern (optional):
 - 80 Gramm Trockenfrüchten (z.B.: Pflaumen oder Aprikosen für die 1. Variante)
 - 2 Esslöffel Erdnussbutter (crunchy für die 2. Variante)

Anleitung

1. Ofen auf 175 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die reifen Bananen mit der Gabel zermatschen.
3. Für die Basisvariante das Mus einfach mit den Haferflocken verrühren.
 - Trockenobst-Variante: die Trockenfrüchte in kleine Stücke schneiden und mit den Haferflocken unter das Bananenmus rühren.
 - Erdnussbutter-Variante: das Bananenmus mit der Erdnussbutter und, nach Belieben, mit etwas Zimt verrühren, dann die Haferflocken zugeben.



4. Kleine Kügelchen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Die Kekse leicht mit den Händen oder einem Löffel flachdrücken.



5. In etwa 15 Minuten backen. Fertig!



Tipp

Die Keksgrundmasse kann auch mit dunklen Schokodrops verfeinert werden.

Quellen

Danzer, A. (2015). 5 Smoothie-Rezepte: So steigert du deine Konzentration. der brutkasten. Zugriff am 22.4.2021. Verfügbar unter: <https://www.derbrutkasten.com/5-smoothie-rezepte-so-steigerst-du-deine-konzentration/>

Frei, C. (2019). Wie du perfekten Hummus in fünf Minuten selber machst. SCHÜSSELGLÜCK. Zugriff am 22.4.2021. Verfügbar unter: <https://www.schuesselglueck.de/perfekten-hummus-selber-machen/>

Fotos

Hummus Copyright: Michelle Miklautsch

Smoothie Copyright: Lena Zauner

Haferkekse Copyright: Carina Bichler