

KÜCHENRATGEBER

INGA PFANNEBECKER

POWERSNACKS TO GO

*Energie für
unterwegs*



G|U

DAS PRINZIP: POWERSNACKS TO GO

SLOW CARBS

... aus Vollkornprodukten oder Hülsenfrüchten liefern lang anhaltende Energie für einen aktiven Tag.

EIWEISS

... aus Eiern, Geflügel, Milchprodukten, Tofu oder anderen Hülsenfruchtprodukten hält den Blutzuckerspiegel niedrig, sättigt lange und punktet mit Bausteinen für die Muskeln.



GEMÜSE

... überzeugt mit einer ganzen Batterie an Nähr- und Vitalstoffen und macht auf leichte Weise nachhaltig satt.

GESUNDE FETTE

... aus Nüssen, Kernen, Samen, Avocado, fettreichem Fisch wie Lachs oder Thunfisch und Pflanzenölen unterstützen den Stoffwechsel, tun dem Gehirn gut und erhöhen den Sättigungseffekt.

SO GEHT'S: PERFEKT VERPACKT



ABKÜHLEN LASSEN

Snacks, die gegart, gebacken oder gebraten werden, vor dem Verpacken vollständig auskühlen lassen. Ansonsten bildet sich in der Verpackung Kondenswasser, und die Snacks werden eventuell matschig.



SCHÖN GETRENNT

Einzelne Komponenten, z. B. Gemüsesticks und Dip, extra verpacken. So weicht nichts auf, nichts vermischt sich, und die Snacks kommen appetitlich an. Ideal dafür: Lunch- oder Bento-boxen mit verschiedenen Unterteilungen.



COOL BLEIBEN

Besonders im Sommer darauf achten, dass empfindliche Snacks, z. B. mit Geflügel, Fisch, Eiern, Milchprodukten oder Dips, beim Transport nicht zu warm werden oder sonnig stehen. Vor dem Verpacken gut kühlen und Icepacks dazulegen.



NOCH WAS DAZU

Extras wie Gemüsesticks zum Knabbern, Brot oder Cracker, Käsewürfel oder Nusskerne lassen sich immer schnell dazupacken. Sie ergänzen die Snacks sinnvoll und lecker.

VERPACKUNGSKÜNSTLER

BUTTERBROTPAPIER & WACHSTÜCHER

Perfekt, um Sandwiches oder Gebäck wie z. B. herzhafte Muffins einzuwickeln. Verschnürt mit Küchengarn bleibt alles dicht.



SCHRAUBGLÄSER

Sie sind auslaufsicher und eignen sich vor allem für Flüssiges oder Weiches, z. B. Dips, Dressings oder weiches Obst.



THERMOBEHÄLTER & ICEPACKS

Halten Speisen an heißen Tagen, bei längeren Reisen oder Wanderungen kühl.



LUNCH- & BENTOBXEN

Gibt es von der einfachen Brotdose bis zu Boxen mit Unterteilung oder mehreren Etagen für jeden Geschmack und Zweck. Wichtig ist, dass sie gut schließen. Preiswerte Alternative für Kaltes: ausgespülte Eisdosen.



SILIKONFÖRMCHEN

Lassen sich prima als Abtrennung in Lunchboxen und Vorratsdosen einsetzen.



VORRATSDOSEN

Ideal für kleine Extras wie Gemüsesticks, Energy Balls, Nüsse oder Trockenfrüchte. Am besten in verschiedenen Größen anschaffen.



BESTECK

Platzsparend und praktisch für unterwegs sind klappbare Sets mit Gabel und Löffel sowie ein Taschenmesser.



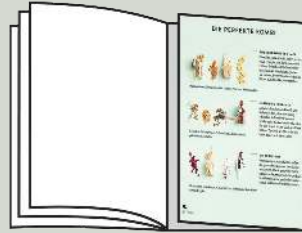
INHALT

*Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!*

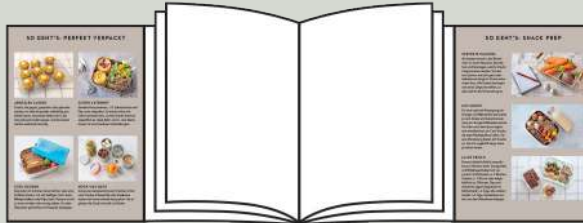
DAS PRINZIP:
POWERSNACKS
TO GO



DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
PERFEKT VERPACKT



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
SNACK PREP

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.