

HIGH-PROTEIN-SNACKS

zum Mitnehmen & Abnehmen

60 schnelle 5-Zutaten-Rezepte für Meal Prep, Büro & unterwegs

eiweißreiche Snackboxen, süße & herzhaft Snacks gegen Heißhunger



High-Protein-Snacks zum Mitnehmen & Abnehmen



Inhaltsverzeichnis

Bereich	Inhalt
Einleitung	Warum Eiweiß beim Abnehmen helfen kann; 5-Zutaten-Prinzip; Meal Prep; Vorräte; Alltagstipps gegen Heißhunger
Kapitel 1: Frühstücks-Snacks zum Mitnehmen	Skyr-Beeren-Glas, Protein-Overnight-Oats, Quark-Apfel-Creme, Eier-Muffins mit Spinat, Hüttenkäse-Toasties, Bananen-Quark-Bites, Joghurt-Chia-Cups, Protein-Porridge im Glas, Frühstücks-Wrap mit Ei, Beeren-Skyr mit Mandeln
Kapitel 2: Herzhafte Snacks für Büro & unterwegs	Puten-Käse-Röllchen, Thunfisch-Reiswaffeln, Eier-Salat-Cups, Hähnchen-Gurken-Röllchen, Kichererbsen-Feta-Box, Lachs-Frischkäse-Röllchen, Hüttenkäse-Gemüse-Dip, Mini-Omeletts aus der Form, Mozzarella-Tomaten-Spieße, Protein-Brotbox mit Ei
Kapitel 3: Süße Snacks gegen Heißhunger	Schoko-Quark-Creme, Protein-Kakao-Bällchen, Joghurt-Beeren-Riegel, Erdnuss-Bananen-Happen, Zimt-Quark mit Apfel, Kokos-Skyr-Cups, Protein-Cheesecake im Glas, Mandel-Dattel-Bites, Vanille-Protein-Creme, Himbeer-Quark-Dessert
Kapitel 4: Meal-Prep-Snacks für mehrere Tage	Eier-Muffins mit Feta, Hähnchenbällchen to go, Protein-Pancake-Bites, Linsen-Feta-Snackbox, Thunfisch-Ei-Muffins, Quark-Brötchen ohne Hefe, Gemüse-Käse-Muffins, Overnight-Protein-Cups, Mini-Frikadellen mit Dip, Kichererbsen-Snack aus dem Ofen
Kapitel 5: Low-Carb & sättigende Snacks	Gurken-Boote mit Frischkäse, Käse-Ei-Röllchen, Puten-Gemüse-Spieße, Lachs-Avocado-Cups, Hüttenkäse-Paprika-Boote, Mozzarella-Gurken-Snack, Ei-Avocado-Box, Quark-Kräuter-Dip mit Gemüse, Mini-Frittatas, Protein-Salat im Glas
Kapitel 6: Protein-Snacks für Sport, Alltag & Abendhunger	Protein-Energy-Balls, Hähnchen-Wrap-Happen, Skyr mit Nussmus, Eier-Käse-Snackbox, Sättigende Abend-Protein-Creme, Thunfisch-Gurken-Boote, Protein-Milchreis im Glas, Quark-Mandel-Cups, Hähnchen-Feta-Spieße, Schoko-Skyr mit Beeren
Bonus	7-Tage-Snackplan, Einkaufsliste, Meal-Prep-Plan, Zutaten ersetzen, Snackbox-Ideen

Einleitung

Warum High Protein beim Abnehmen helfen kann

Eiweiß ist kein Zaubertrick. Es kann dich aber im Alltag unterstützen, weil eiweißreiche Mahlzeiten oft länger satt machen als sehr zuckerreiche Snacks. Genau hier setzen die Rezepte an: Sie sollen kleine Hungerpausen füllen, ohne dass du jedes Mal zu Süßigkeiten, Gebäck oder großen Portionen greifst.

Beim Abnehmen zählt am Ende die Gesamtbilanz. Ein Snack darf also nicht heimlich zur zweiten Hauptmahlzeit werden. Deshalb sind die Portionen in diesem Buch bewusst überschaubar, praktisch verpackbar und mit groben Nährwerten versehen.

So gelingen sättigende Snacks mit nur 5 Zutaten

Fünf Hauptzutaten reichen aus, wenn jede eine Aufgabe hat. Eine Zutat liefert Eiweiß, eine bringt Frische, eine gibt Struktur, eine sorgt für Geschmack und eine rundet die Portion ab. Mehr braucht ein guter Snack oft nicht.

Basiszutaten wie Salz, Pfeffer, Wasser, Zitronensaft und einfache Gewürze bleiben frei. Sie helfen beim Abschmecken, ohne die Rezepte unnötig aufzublähen.

Meal Prep für Büro, Schule und unterwegs

Vorbereitung muss nicht nach stundenlangem Kochen aussehen. Manchmal reichen zehn Minuten am Abend: zwei Gläser Skyr schichten, Eier kochen, Gemüse schneiden, Dip anrühren. Kleine Routine, große Wirkung im Alltag.

Achte bei Milchprodukten, Ei, Fisch und Fleisch auf Kühlung. Eine kleine Kühltasche oder ein Kühlakku ist nicht übertrieben, sondern schlicht praktisch.

Die besten Vorräte für schnelle Protein-Snacks

Gute Vorräte nehmen Druck aus dem Tag. Sinnvoll sind Skyr, Magerquark, Hüttenkäse, Eier, Thunfisch im eigenen Saft, gegarte Kichererbsen, Haferflocken, Wraps, Eiweißbrot, Nüsse, Tiefkühlbeeren und frisches Gemüse.

Wenn du nur drei Dinge immer da hast, wähle eine Eiweißquelle, eine frische Zutat und etwas Knuspriges. Daraus entsteht fast immer eine brauchbare Snackbox.

Tipps gegen Heißhunger im Alltag

Heißhunger entsteht oft nicht aus Schwäche, sondern aus langen Esspausen, Stress, zu wenig Schlaf oder sehr süßen Snacks, die nur kurz zufrieden machen. Ein geplanter Eiweiß-Snack kann helfen, die nächste Mahlzeit ruhiger zu erreichen.

Trinke zuerst ein Glas Wasser, iss dann bewusst deine vorbereitete Portion und warte ein paar Minuten. Wenn du danach noch Hunger hast, brauchst du wahrscheinlich eine richtige Mahlzeit und keinen weiteren Mini-Snack.