

# 15 eiweißhaltige Snacks, die mir beim Durchhalten meiner Diät helfen

1. **Erdbeer Quark:** 100 gr. Magerquark 0,2 + 1 Pipette Flavdrops Erdbeer (siehe unten) + etwas Sprudel Wasser + Xucker light = 68 kcal, 12 g Eiweiß! (schmeckt wie Fruchtzwerg Erdbeer!!)
2. **Haselnuss Joghurt:** 80 gr. Soja Joghurt (besser schmeckt es natürlich mit Mascarpone) + 20 gr. Whey Haselnuss + Xucker Light -> erinnert leicht an Monte = 114 kcal, 19 g. Eiweiß!
3. **Süßer Hüttenkäse:** 100 g Hüttenkäse + 2 TL Mandelmus (oder 1 TL Backkakao) + Xucker Light = 200 kcal, 15 g. Eiweiß!
4. **Schokokuss-Quark:** 100 gr. Magerquark + 1 Schokokuss vermischen = 165 kcal, 13 g Eiweiß
5. **Nüsse!** Aber wirklich nur eine kleine Hand voll!
6. **Eiweiß Riegel!** Mein persönlicher Preis-/Leistungsfavorit unter den Eiweiß Riegeln: Das gesunde Plus Sportness Eiweiß Riegel mit Crispy White Chocolate. Gibt´s bei DM für 95 Cent. Der Riegel hat 162 kcal und 22,3 g Eiweiß.
7. **Rührei** (2 Eier) = ca. 150 kcal, 10 g Eiweiß. Dazu passt Paprika, Zwiebel, Schinken, Käse!
8. **Überbackener Feta:** Feta light + Paprika & Zwiebeln in Alufolie wickeln und bei 175 Grad im Ofen backen, bis er weich ist. Ca. 315 kcal, 30 g Eiweiß (pro 200 g)
9. **Kochschinken Röllchen:** Kochschinken mit Kräuterfrischkäse bestreichen und einrollen = 100 kcal, 7 g Eiweiß
10. **Thunfisch - Wraps:** 1/2 Dose Thunfisch in Wasser + Kräuterfrischkäse + 1/2 feingehackte Zwiebel, Salz + Pfeffer mischen und in Salatblatt rollen = 250 kcal 25 g Eiweiß
11. **Tomaten-Mozzarella Salat:** 1 Kugel Mozzarella, 3 Tomaten, 1 EL Olivenöl + Basilikum = 340 kcal, 23 gr Eiweiß (ohne Öl: - 120 kcal)
12. **Käseschips:** 2 Käsescheiben in kleine Stücke schneiden und auf ein Backblech legen. Bei 180 Grad im Ofen überbacken und abkühlen lassen = 250 kcal, 16 g Eiweiß
13. **Überbackener Spinat:** TK-Blattspinat auftauen + Knoblauch + etwas Sahne + 100 gr Käse im Ofen überbacken, bis der Käse geschmolzen ist = 400 kcal, 24 g Eiweiß
14. **Gemüsesticks:** Gurke, Möhre oder Sellerie + Frischkäse Dipp: 250 gr. Magerquark + 1 EL Öl, 1/2 P. Tiefkühlkräuter, Salz, Pfeffer = 350 kcal, 30 g Eiweiß
15. **Erdnussbutter** (nicht mehr als 1 TL!) = 60 kcal, 2,5 g Eiweiß