

Snacks

nach der Glukoseformel



**Radieschen
und
1 gekochtes Ei**



**Tomaten- und
Zwiebelstücke
mit Essig und
Öl vermischen**



**Gurken-
scheiben
mit
Nussmus
bestreichen**



**Kürbiskerne mit
Öl und Gewürzen
vermischen,
in Pfanne oder
Ofen rösten**



**Gemüesticks
mit
Guacamole
knabbern**



**Chiapudding
(S. 40) mit
Beeren und 1 TL
Nussmus**



**Kichererbsen
(aus Dose/Glas,
abgetropft), mit Öl
und Gewürzen
vermischen, in der
Pfanne rösten**



**Fetawürfel mit
Tomaten- und
Gurkenstücken
vermengen, evtl.
noch 1 EL Essig
untermischen**

Snacks

nach der Glukoseformel



**Zucchini mit
Öl und Gewürzen
vermischen,
in Pfanne oder
Ofen rösten**



**gekochtes Ei
mit
Schnittlauch-
röllchen**



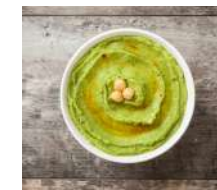
**griechischer
Joghurt mit Beeren
und gehackten
Nüssen oder
Kernen**



**Apfelschnitze mit
Nuss- oder
Mandelmus
(S. 142)**



**Blumenkohlröschen
mit Öl und
Gewürzen
vermischen, in
Pfanne oder Ofen
rösten**



**(Snack-)
Paprika mit
Avocado-
Hummus
(S. 94)**



**1/2 Avocado in
Stücken, dazu
Cocktailtomaten**



**Beef Jerky
(Trockenfleisch)
und 1 Ei**