



## Salzige Snack-Ideen

### Zutaten

für die Nuss-Popcorn-Riegel:

300 g Nüsse

(z.B. Erdnüsse, Haselnüsse oder  
Cashews)

80 g Popcorn, süß oder salzig

200 g Haferflocken, kernig

150 g Butter

130 g Honig, flüssig

1 Eiweiß Größe M

für die Kokos-Nuss-Energy Balls:

90 g Haferflocken, kernig

100 g Kokosraspel

60 g Mandeln, grob gehackt

40 g Chia-Samen

120 g Erdnussbutter

80 g Honig

Prise Salz

für die Chips-Käse-Plätzchen

100 g Butter weich

100 ml Sahne

1 Ei Größe M

100 g Emmentaler, gerieben

250 g Mehl

1 TL Backpulver

1 TL Salz

1 TL Paprikagewürz

80 g salzige Snacks

(z.B. Chips, Salzstangen, Cracker)



### Zubereitung

#### Nuss-Popcorn-Riegel

Für die Nuss-Popcorn-Riegel

Nüsse, Popcorn sowie Haferflocken vermischen.

Butter mit Honig schmelzen,

kurz verrühren und über den Nuss-Mix gießen.

Gut vermengen.

Eiweiß steif aufschlagen und unter die Masse heben.

Alles in einer eckigen,

mit Backpapier ausgelegten Auflaufform verteilen,

glatt streichen und bei 180° C im Ofen

25 Minuten backen.

Anschließend 15 Minuten auskühlen lassen und

in beliebig viele Stücke Riegel schneiden.

Aufbewahrt in einer Plastikbox oder einem

Glasbehälter halten sich die Riegel ca. 2 Wochen.





## Salzige Snack-Ideen

### *Kokos-Nuss-Energy-Balls*



Für die Kokos-Nuss-Energy-Balls  
Haferflocken, 50 g der Kokosraspel, Mandeln und Chia-Samen vermischen.  
Erdnussbutter und Honig sowie Salz zugeben  
und alles verkneten.  
30 Minuten kühl stellen.  
Anschließend aus der Masse beliebig große Bälle formen und  
diese abschließend in den übrigen Kokosraspeln wenden.  
Kühl stellen und luftdicht, sowie trocken und kühl lagern.

### *Chips-Käse-Plätzchen*



Für die Chips-Käse-Plätzchen weiche Butter cremig aufschlagen und  
anschließend Sahne sowie das Ei unterrühren.  
Käse, Mehl, Backpulver sowie Salz und Paprikapulver vermischen und  
zu den nassen Zutaten geben.  
Salzige Snacks nach Wahl grob in Stücke brechen und  
unter den Mürbeteig kneten.  
Teig zu einer ca. 4 cm dicken Wurst kneten, in Frischhaltefolie wickeln und  
1 Stunde kühl stellen.  
Anschließend ca. 1 cm dicke Scheiben abschneiden,  
auf ein Blech legen, mit Eigelb bestreichen und  
mit salzigen Snacks sowie Käse bestreuen.  
Im Ofen bei 180° C ca. 12 Minuten backen.

