



Gesunder Genuss

Leckereien für Bauch & Seele



Gesunder Genuss

Leckereien für Bauch & Seele

Herzlich willkommen!

Hier findest du eine besondere Auswahl an darmfreundlichen Rezepten, die dich während der Challenge begleiten dürfen. Gerade in Momenten, in denen wir Lust auf etwas Süßes oder Herzhaftes verspüren, ist es schön zu wissen, dass es viele Möglichkeiten gibt, den Bauch zu verwöhnen – ohne ihn unnötig zu belasten.

Unsere Rezepte sind bewusst so gestaltet, dass sie:

- ✓ leicht verdaulich sind und den Darm unterstützen,
- ✓ dich mit wertvollen Ballaststoffen, gesunden Fetten und natürlichen Zutaten versorgen,
- ✓ schnell und unkompliziert zubereitet werden können.

Von süßen Snacks über herzhaftes Kleinigkeiten bis hin zu erfrischenden Eideen findest du hier Inspiration für die Tage, an denen es einfach mal eine "Leckerei" geben muss – ohne schlechtes Gewissen, dafür mit einem guten Bauchgefühl.

Dein VitaMoment-Team 

Hinweis: Die Rezepte in diesem Snack-Ratgeber sind als gesunde Inspiration für Genussmomente gedacht – für die kleinen Ausnahmen, wenn es „mal“ etwas anderes sein darf.

Zum Teil kommen dabei bewusst auch Lebensmittel zum Einsatz, die während der Darmkur eigentlich nicht im Fokus stehen, wie z.B. Bananen als gesunde Süße.

Bitte genieße diese Snacks ganz bewusst und nur ergänzend – nicht als festen Bestandteil des Darmkur-Plans, sondern als besonderer Genuss für Körper und Seele.

Süß - ohne Sünde

Bananen-Hafer-Muffins mit Chia-Ei (vegan)

Nährwerte pro Muffin:

Kcal 180 • Kohlenhydrate 22 g • Eiweiß 5 g • Fett 8 g

Zutaten

(für ca. 8-10 Muffins)

- 2 Stück reife Bananen (zerdrückt)
- 2 Stück Chia-Eier (= 2 EL Chiasamen + 6 EL Wasser)
- 150 g fein gemahlene Haferflocken (glutenfrei)
- 50 g gemahlene Mandeln oder Leinsamen
- 1 TL Weinsteinpulver
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 2 EL Kokosöl (oder Olivenöl)
- 1 TL Apfelessig
- 100 ml Hafer- oder Mandelmilch
- 1 EL Flohsamenschalen (optional)
- eine Handvoll Heidelbeeren oder geraspelte Möhre (optional)

Zubereitung:

So bereitest du die Chia-Eier zu:

1. 2 EL Chiasamen mit 6 EL Wasser vermischen.
2. 5-10 Minuten quellen lassen, bis eine gelartige Masse entsteht.
3. Danach wie Ei verwenden.

Zubereitung der Muffins:

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Bananen mit einer Gabel zerdrücken.
3. Chia-Eier, Öl, Milch und Apfelessig in einer Schüssel verrühren.
4. Trockene Zutaten (Hafer, Mandeln, Weinsteinpulver, Zimt, Salz) in einer zweiten Schüssel vermischen.
5. Alles zusammenführen und zu einem glatten Teig rühren.
6. Optional: Heidelbeeren oder geraspelte Möhre unterheben.
7. Teig in Muffinförmchen füllen.
8. Ca. 20-25 Minuten backen, bis sie goldbraun sind (Stäbchenprobe machen).



Süß - ohne Sünde

Chia-Pudding mit Beeren & Flohsamenschalen

Nährwerte pro Portion:

Kcal 250 • Kohlenhydrate 18 g • Eiweiß 8 g • Fett 14 g

Zutaten

(für 1 Portion)

- 2 EL Chiasamen
- 200 ml Mandel- oder Hafermilch (ungesüßt)
- 1 TL Flohsamenschalen
- Zimt, Vanille nach Geschmack
- 1 Handvoll Beeren (frisch oder TK)

Zubereitung:

1. Chiasamen, Pflanzenmilch, Flohsamenschalen, Zimt und Vanille in ein Glas oder eine Schüssel geben und gut verrühren.
2. Über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
3. Morgens mit frischen oder aufgetauten Beeren toppen.



*Tipp: Wer es cremiger mag, kann
1 TL Mandelmus unterrühren.*



Süß - ohne Sünde

Dattel-Kokos-Energyballs

Nährwerte pro Kugel:

Kcal 90 • Kohlenhydrate 9 g • Eiweiß 2 g • Fett 5 g

Zutaten

(für ca. 6-8 Bällchen)

- 100 g Datteln (entsteint, weich)
- 50 g Mandeln oder Walnüsse
- 2 EL Kokosraspel
- Optional: 1 TL Kakaopulver

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einem Mixer oder Zerkleinerer fein pürieren.
2. Aus der Masse kleine Kugeln formen.
3. Im Kühlschrank ca. 30 Minuten fest werden lassen.



Tipp: In einer Dose im Kühlschrank halten die Bällchen bis zu 5 Tage.



Süß - ohne Sünde

Apfelringe mit Nussmus

Nährwerte pro Portion:

Kcal 160 • Kohlenhydrate 15 g • Eiweiß 3 g • Fett 9 g

Zutaten

(für 1 Portion)

- 1 Apfel
- 1 EL Mandelmus
- Optional: Zimt, gehackte Mandeln

Zubereitung:

1. Apfel entkernen und in Scheiben schneiden.
2. Jede Scheibe mit Mandelmus bestreichen.
3. Mit Zimt oder gehackten Mandeln bestreuen.

Ofenbanane mit Zimt & Leinsamen

Nährwerte pro Portion:

Kcal 140 • Kohlenhydrate 24 g • Eiweiß 2 g • Fett 4 g

Zutaten

(für 1 Portion)

- 1 Banane
- 1 TL Leinsamen
- Zimt, Kokosflocken

Zubereitung:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Banane mit Schale ca. 10 Minuten backen.
3. Schälen, mit Zimt und Leinsamen bestreuen und warm genießen.



Süß - ohne Sünde

Kokos-Erdmandel-Kugeln

Nährwerte pro Kugel:

Kcal 110 • Kohlenhydrate 8 g • Eiweiß 2 g • Fett 7 g

Zutaten

(für ca. 6-8 Kugeln)

- 3 EL Erdmandelmehl
- 3 EL Kokosflocken
- 2 EL Dattelmus
- 1 EL Mandelmus
- ½ TL Zimt

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einer Schüssel zu einer festen Masse vermengen.
2. Mit den Händen kleine Kugeln formen.
3. Vor dem Servieren mindestens 30 Minuten kalt stellen.

Rote-Bete-Kakao-Crème

Nährwerte pro Portion:

Kcal 180 • Kohlenhydrate 14 g • Eiweiß 4 g • Fett 11 g

Zutaten

(für 2 Portionen)

- 100 g gekochte Rote Bete
- 1 EL Mandelmus
- 1 EL Backkakao
- ½ TL Zimt
- 2-3 Datteln

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einem Mixer cremig pürieren.
2. Als Dessert oder als Basis für Nicecream verwenden.



Süß - ohne Sünde

Hafer-Buchweizen-Cookies

Nährwerte pro Cookie:

Kcal 95 • Kohlenhydrate 16 g • Eiweiß 3 g • Fett 2 g

Zutaten

(für ca. 8 Cookies)

- 80 g glutenfreie Haferflocken
- 50 g Buchweizenmehl
- 1 Banane (zerdrückt)
- 1 TL Apfelessig
- ½ TL Zimt

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einer Schüssel zu einem Teig mischen.
2. Cookies formen und auf ein Backblech legen.
3. Bei 180°C ca. 15 Minuten backen.

Himbeer-Chia-Gelee

Nährwerte pro Portion:

Kcal 120 • Kohlenhydrate 10 g • Eiweiß 4 g • Fett 6 g

Zutaten

(für ca. 4 Portionen)

- 200 g Himbeeren (frisch oder TK)
- 2 EL Chiasamen

Zubereitung:

1. Himbeeren kurz aufkochen, dann leicht abkühlen lassen.
2. Chiasamen einrühren und 15 Minuten quellen lassen.
3. Abkühlen lassen und als Aufstrich genießen.



Süß - ohne Sünde

Lebkuchen-Energyballs

Nährwerte pro Kugel:

Kcal 100 • Kohlenhydrate 8 g • Eiweiß 3 g • Fett 6 g

Zutaten

(für ca. 10 Bällchen)

- 100 g Mandeln oder Walnüsse
- 100 g Datteln
- 2 EL Erdmandelmehl oder Haferflocken
- 1-2 TL Lebkuchengewürz
- Optional: 1 TL Kakao
- Kokosraspeln

Zubereitung:

1. Nüsse und Datteln im Mixer zerkleinern.
2. Gewürze und Mehl dazugeben und zu einer festen Masse verarbeiten.
3. Kugeln formen und in Kokosraspeln wälzen.

Rote-Bete-Brownies

(vegan & glutenfrei)

Nährwerte pro Stück:

Kcal 220 • Kohlenhydrate 18 g • Eiweiß 6 g • Fett 14 g

Zutaten

(für ca. 6-8 Stück)

- 200 g gekochte Rote Bete
- 100 g gemahlene Mandeln oder Haselnüsse
- 2 EL Kakaopulver
- 2 EL Leinsamen + 6 EL Wasser (Ei-Ersatz)
- 80 g Datteln
- 1 EL Kokosöl oder Mandelmus
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Zimt, 1 TL Vanille
- Prise Salz

Zubereitung:

1. Leinsamen in Wasser ca. 10 Minuten quellen lassen.
2. Datteln und Rote Bete pürieren. Öl unterrühren.
3. Mit Nüssen, Kakao und Gewürzen mischen. Backpulver und Leinsamen-Eier dazu.
4. In eine Form füllen und bei 175°C 25-30 Minuten backen.



Wurzig - ohne Sünde

Hummus mit Gemüsesticks

Nährwerte pro Portion:

Kcal 230 • Kohlenhydrate 18 g • Eiweiß 8 g • Fett 14 g

Zutaten

(für ca. 2 Portionen)

- 1 Dose Kichererbsen (abgespült, abgetropft)
- 1 EL Tahini (Sesampaste)
- Saft einer halben Zitrone
- 1 Knoblauchzehe (optional)
- ½ TL Kreuzkümmel
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- Gemüsesticks: Karotte, Gurke, Paprika

Zubereitung:

1. Kichererbsen, Tahini, Zitronensaft, Knoblauch, Kreuzkümmel und Olivenöl im Mixer pürieren.
2. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Mit Gemüsesticks servieren.

Linsen-Cracker

Nährwerte pro Portion:

Kcal 170 • Kohlenhydrate 26 g • Eiweiß 9 g • Fett 2 g

Zutaten

(für ca. 2 Portionen, 10-12 Cracker)

- 100 g rote Linsen (mind. 3 Std. eingeweicht, besser über Nacht)
- ½ TL Salz
- Gewürze nach Wahl
(z. B. Paprika, Kurkuma, Oregano)

Zubereitung:

1. Eingeweichte Linsen abgießen, mit Gewürzen pürieren.
2. Masse dünn auf ein Backpapier streichen.
3. Bei 180°C ca. 25 Minuten backen, bis knusprig.



Wurzig - ohne Sünde

Fermentierte Gemüse-Röllchen

Nährwerte pro Portion:

Kcal 60 • Kohlenhydrate 8 g • Eiweiß 2 g • Fett 1 g

Zutaten

(für ca. 4-6 Röllchen)

- Gurken- oder Zucchinischeiben (dünn gehobelt)
- Sauerkraut oder fermentierte Karotten

Zubereitung:

1. Gemüsescheiben mit etwas Sauerkraut belegen.
2. Aufrollen und mit einem Zahnstocher fixieren.

Avocado-Kräuter-Dip

Nährwerte pro Portion:

Kcal 200 • Kohlenhydrate 8 g • Eiweiß 3 g • Fett 18 g

Zutaten

(für ca. 2 Portionen)

- 1 Avocado
- Saft einer halben Zitrone
- Frische Kräuter: Petersilie, Dill, Schnittlauch
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Avocado mit Zitronensaft pürieren.
2. Kräuter fein hacken und unterrühren.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Wurzig - ohne Sünde

Zucchini-Hummus-Röllchen

Nährwerte pro Portion:

Kcal 120 • Kohlenhydrate 10 g • Eiweiß 4 g • Fett 7 g

Zutaten

(für ca. 6-8 Röllchen)

- 1 Zucchini (längs dünn gehobelt)
- 2 EL Hummus
- Frische Kräuter nach Wahl

Zubereitung:

1. Zuccinischeiben mit Hummus bestreichen.
2. Mit Kräutern bestreuen und einrollen.

Geröstete Kichererbsen

Nährwerte pro Portion:

Kcal 210 • Kohlenhydrate 24 g • Eiweiß 10 g • Fett 7 g

Zutaten

(für ca. 2 Portionen)

- 1 Dose Kichererbsen (abgespült, abgetropft)
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL Kurkuma
- Salz

Zubereitung:

1. Kichererbsen gut trocken tupfen.
2. Mit Öl und Gewürzen mischen.
3. Auf ein Blech geben und bei 200°C ca. 30 Minuten rösten.



Wurzig - ohne Sünde

Tempeh-Chips

Nährwerte pro Portion:

Kcal 260 • Kohlenhydrate 8 g • Eiweiß 18 g • Fett 15 g

Zutaten

(für 1-2 Portionen)

- 150 g Tempeh
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Sesamöl
- 1 TL Sesam

Zubereitung:

1. Tempeh dünn aufschneiden.
2. In Sojasauce und Öl marinieren.
3. Bei 200°C ca. 20 Minuten knusprig backen.
4. Mit Sesam nach Belieben bestreuen

Gefüllte Paprika

Nährwerte pro Portion:

Kcal 180 • Kohlenhydrate 10 g • Eiweiß 3 g • Fett 14 g

Zutaten

(für 2 Portionen)

- 2 Spitzpaprika
- 1 Avocado
- 1 TL Senf
- Frische Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Paprika längs aufschneiden und entkernen.
2. Avocado zerdrücken, mit Senf und Kräutern mischen.
3. Paprikahälften damit füllen.



Eisideen

Bananen-Heidelbeer-Nicecream

Nährwerte pro Portion:

Kcal 190 • Kohlenhydrate 42 g • Eiweiß 3 g • Fett 1 g

Zutaten

(für 1- 2 Portionen)

- 2 gefrorene Bananen
- 1 Handvoll Heidelbeeren
- Optional: 1 TL Flohsamenschalen

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einem Mixer cremig pürieren.
2. Sofort genießen oder 30 Minuten ins Gefrierfach stellen.

Avocado-Kokos-Eis

Nährwerte pro Portion:

Kcal 280 • Kohlenhydrate 14 g • Eiweiß 3 g • Fett 24 g

Zutaten

(für 2 Portionen)

- 1 Avocado
- 100 ml Kokosmilch
- Saft & Schale von ½ Limette
- 1-2 Datteln
- Prise Vanille

Zubereitung:

1. Alles im Mixer glatt pürieren.
2. In ein Gefrierfach-taugliches Gefäß geben.
3. 2-3 Stunden gefrieren lassen, dabei gelegentlich umrühren.



Eisideen

Köstliches Kokos-Bananen-Eis

Nährwerte pro Portion:

Kcal 240 • Kohlenhydrate 30 g • Eiweiß 3 g • Fett 14 g

Zutaten

(für 1-2 Portionen)

- 2 gefrorene Bananen
- 100 ml Kokosmilch
- 1 TL Zimt
- 1 TL Vanille

Zubereitung:

1. Alles cremig pürieren.
2. Direkt servieren oder 1 Stunde einfrieren.

Genuss mit gutem Gefühl

Mit diesen Rezepten möchten wir dir zeigen, dass darmfreundliche Ernährung nicht Verzicht bedeutet, sondern voller Genuss, Kreativität und Vielfalt steckt.

Egal, ob du dir einen schnellen Snack für zwischendurch zubereitest, deine Liebsten mit einem besonderen Dessert überraschst oder dich an heißen Tagen mit einem Eis erfrischst – all diese Ideen unterstützen dich dabei, deinem Körper etwas Gutes zu tun.

Denk daran: Jeder kleine Schritt in Richtung bewusster Ernährung ist ein Geschenk an dich selbst – und dein Darm wird es dir danken.

Wir wünschen dir viel Freude beim Ausprobieren, Genießen und Teilen dieser Rezepte – und dass sie dir nicht nur schmecken, sondern dich auch auf deinem Weg zu einem gesunden, glücklichen Bauchgefühl begleiten.

