

# Herzhafte, fettarme Snack-Alternativen für den Abend vor dem Fernseher

## - **Gemüsesticks mit Dips**

Karotten, Gurken, Paprika, Radieschen, Kohlrabi, Cocktailtomaten,...

Als Dip:

- Sauerrahm oder Joghurt anmachen mit
  - Paprikapulver & Salz
  - Curry & Salz
  - Kardamon & Zitronensaft & Salz
  - Gewürzen nach belieben
  - Frischen gehackten Kräutern & Salz & Pfeffer....
  - Kräuterquark gekauft oder selbst gemacht, Quark mit Sambal Oelek/Sweet Chilisoße/Barbequesoße und gewürfelte Tomaten/Gurken/Paprika darin

## - **Chips selbst gemacht**

Kartoffeln schälen und anschließend in dünne Scheiben schneiden (geht auch mit dem Gemüsehobel). Anschließend in der Backofen ohne Fett, mit Salz oder Paprika; wer mag kann die Scheiben auch auf einen Spieß geben, dann werden sie schneller knusprig

## - **Käse**

- Harzer Handkäse mit aufgeschnittenem Obst (Birne, Apfel, Weintrauben) oder pur
- Parmesanstückchen
- Diverse andere Hartkäse

## - **Shrimps** mit Zitrone, Pfeffer und Salz

- **Carpaccio** aus Bresaola, Hühnchenbrust, Lachsschinken ,... mit Essig und Salz und Pfeffer oder/und Zitrone anmachen

- **Oliven** in Salzlake

- **Essiggurken**, Senfgurken, Maiskölbchen

- **Salzstangen** (Sesamstangen)

- **Reis-fit** Risbellis

- **Popcorn**

- **Chinesisches Reisgebäck** (Asialaden)