

Reinhard-Karl Üblacker

EASY SNACK

Leichtes für den Job
und zwischendurch



641.846

Inhalt

Vorwort	7
Grundlagen	8
Klein, aber oho	10
Snack around the clock	13
Schlanke Snacks im Business	14
Warum snacken? 8 gute Gründe dafür	15
Unterwegs lässt es sich gut snacken	16
Korn - die Kraft im Brot	18
Snacks mit Mehrwert	20
Die fetten Zeiten sind vorbei	22
Vitamine - die Top-Manager unter den Nährstoffen	24
Die Zubereitung macht's	26
Wenn es die Zeit nicht anders zulässt!	28
Durst muss gelöscht werden	31
Snack ist nicht gleich Snack	32
Auf die richtige Lagerung kommt es an!	34
Die „Easy Snack“-Rezepte	37
Salate und kalte Snacks	38
Schnelle warme Gerichte	62
Brötchen, Wraps, Toasts & more	84
Drinks & Sweets	118

