

Zuckerfreie Snacks von Anastasia Zampounidis Süße Kleinigkeit: Aprikosen-Glückskekeln

 [mdr.de/riverboat/anastasia-zampounidis-rezept-104.html](https://www.mdr.de/riverboat/anastasia-zampounidis-rezept-104.html)

Zuckerfreie Snacks von Anastasia Zampounidis

Zutaten (für ca. 10 Stück)

- 80 g getrocknete Aprikosen
- je 1 Mini-Prise Salz und Zimt
- 50 g Hanfsamen
- 50 g Haferkleie
- 50 g gemahlene Haselnüsse

Zum Wälzen

- 2 EL Sesamsaat
- 2 EL Hanfsamen

Zubereitung

Die Aprikosen mit etwas Wasser im Mixer glatt pürieren. In eine Schüssel umfüllen. Salz und Zimt dazustreuen, Hanfsamen, Haferkleie und Nüsse dazugeben und alles gut vermischen. Sesam in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Mit feuchten Händen aus der Masse kleine Kügelchen formen, diese dann in Hanfsamen und gerösteter Sesamsaat wälzen.

Zuckerfreie Snacks von Anastasia Zampounidis Grünkohl statt Kartoffel: Kale-Chips

 [mdr.de/riverboat/anastasia-zampounidis-rezept-100.html](https://www.mdr.de/riverboat/anastasia-zampounidis-rezept-100.html)

Zuckerfreie Snacks von Anastasia Zampounidis

Zutaten

- 6 Handvoll Grünkohlblätter
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Grünkohlblätter grob schneiden und in eine Schüssel geben. Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer hinzugeben. Alles gut vermengen und auf dem Backblech verteilen. Grünkohlblätter im vorgeheizten Ofen etwa 10 Minuten backen.

Zuckerfreie Snacks von Anastasia Zampounidis Knuspern ohne Reue: Kicher-Chips

 [mdr.de/riverboat/anastasia-zampounidis-rezept-102.html](https://www.mdr.de/riverboat/anastasia-zampounidis-rezept-102.html)

Zuckerfreie Snacks von Anastasia Zampounidis

Zutaten

- 125 g getrocknete Kichererbsen
- je 1/2 TL Koriander, Currypulver und Paprikapulver
- 1 Msp. Kreuzkümmel
- 1 EL Walnussöl
- Salz

Zubereitung

Die Kichererbsen in eine Schüssel füllen und mit reichlich kaltem Wasser bedecken. Abgedeckt über Nacht darin einweichen. Am nächsten Tag abgießen und mit ausreichend frischem, ungesalzenem Wasser in 45 Minuten gar kochen. Dann abgießen und abtropfen lassen. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Alle Zutaten, außer den Kichererbsen, in einer Schale verrühren. Dann die Kichererbsen hinzugeben und alles gut vermengen. Auf dem Backblech verteilen und etwa 20 Minuten crispy backen. Am besten noch warm genießen.