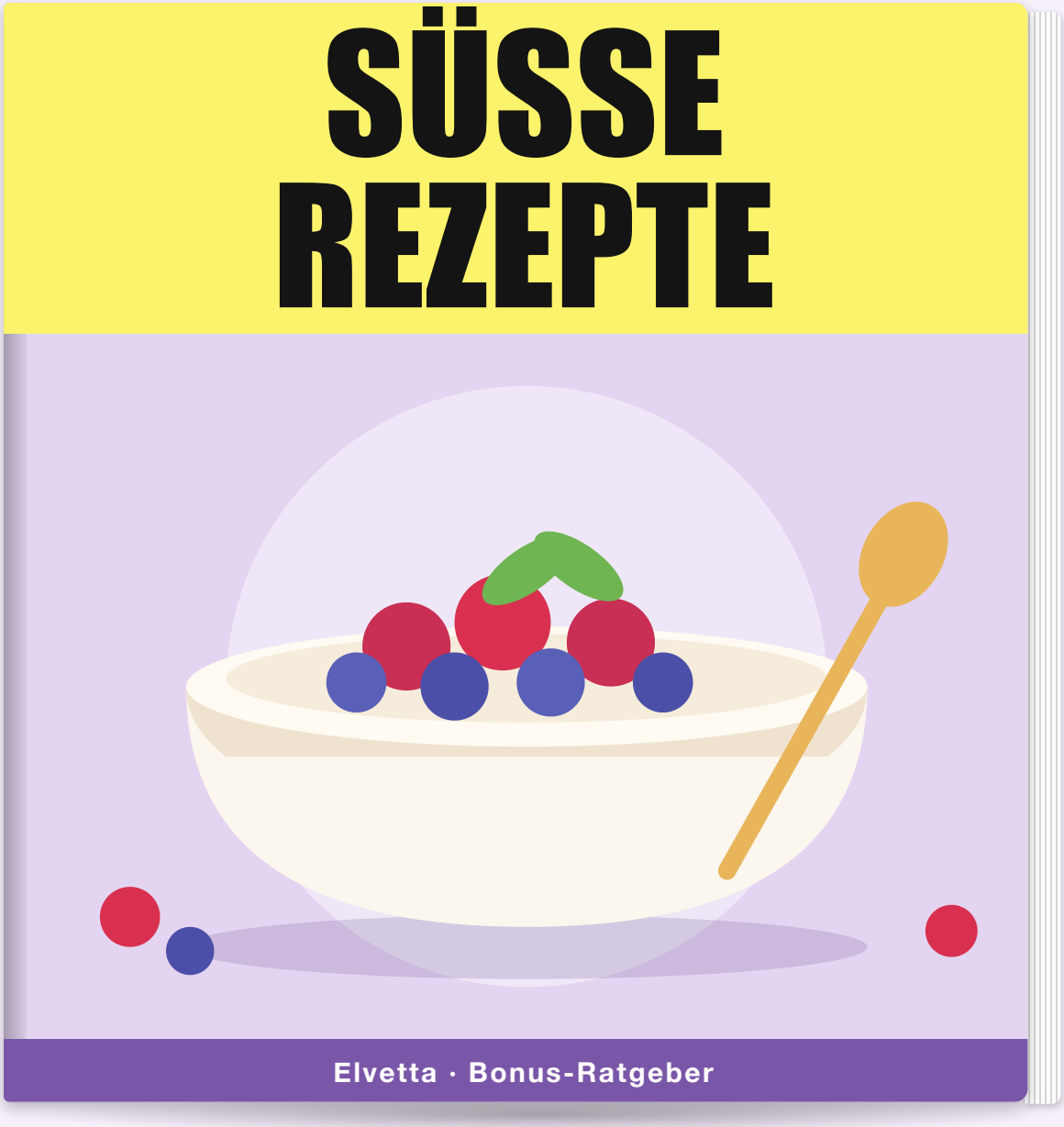


12 süße Rezepte für zwischendurch

✓ 12 Rezepte ✓ Alltagszutaten ✓ Schnell gemacht

WILLKOMMEN

Schön, dass Sie da sind

Liebe Leserin,

schön, dass Sie da sind. In diesem Ratgeber finden Sie zwölf einfache süße Rezepte: Mousse, Pudding, Eis, Kekse und mehr. Sie schmecken nach Nachtisch und kommen mit wenig Zucker aus.

Die meisten Rezepte sind in 5 bis 10 Minuten fertig. Einige können Sie vorbereiten, damit sie schon bereitstehen, wenn die Lust auf etwas Süßes kommt.

Suchen Sie sich zwei oder drei Lieblinge aus und sorgen Sie dafür, dass die Zutaten im Haus sind.

Ihr Elvetta-Team

© 2026 Elvetta

INHALT

Was Sie in diesem Ratgeber finden

GRUNDLAGEN

Die 3 Grundregeln 4

Ihr Vorrat: die Einkaufsliste 5

DIE 12 REZEPTE

Schoko-Quark-Mousse 6

Beeren-Chia-Pudding 7

Warmer Zimt-Apfel mit Joghurt 8

Bananen-Hafer-Kekse 9

Frozen-Joghurt-Beeren-Taler 10

Erdnuss-Hafer-Kugeln 11

Skyr-Bowl „Beerentraum“ 12

Ofen-Birne mit Vanillequark 13

Schoko-Bananen-Eis 14

Bananen-Pfannkuchen 15

Käsekuchen im Glas 16

Zartbitter-Nuss-Bruch 17

AUF EINEN BLICK

Was passt wann? 18

ZUM SCHLUSS

Zum Schluss 19

© 2026 Elvetta

BEVOR SIE LOSLEGEN

Die 3 Grundregeln

Alle Rezepte in diesem Ratgeber folgen drei einfachen Regeln. Wenn Sie sie kennen, können Sie jeden Nachtisch selbst abwandeln.

1. **Quark, Skyr oder Joghurt als Basis**
   Quark, Skyr, Joghurt und Eier machen Desserts cremig. Deshalb steckt in fast jedem Rezept eine dieser Zutaten.

2. **Haferflocken und Obst dazu**
   Sie geben Biss und natürliche Süße.

3. **Ein bisschen gutes Fett**
   Eine Handvoll Nüsse, ein Löffel Nussmus oder ein Stück dunkle Schokolade machen Süßes rund und aromatisch.

4. **Süßen mit Maß**
   Wo Honig im Rezept steht, ist er nur eine kleine Menge. Wenn Ihnen etwas nicht süß genug ist, nehmen Sie lieber eine Prise Zimt, ein paar Tropfen Vanille oder eine reife Banane statt mehr Zucker.

5. **Am Tisch genießen**
   Essen Sie bewusst am Tisch, vom Teller und langsam.

© 2026 Elvetta

EINKAUFSLISTE

Ihr Vorrat für alle 12 Rezepte

Mit diesem Vorrat haben Sie immer etwas Gutes im Haus. Alles gibt es bei REWE, Edeka, Kaufland, Aldi, Lidl oder dm.

Kühlregal

- Magerquark
- Skyr natur
- Naturjoghurt und griechischer Joghurt
- Milch oder Mandeldrink
- Eier
- Butter

Obst

- Bananen (auch zum Einfrieren)
- Äpfel und Birnen
- Beeren, frisch oder TK
- 1 Bio-Zitrone

Trockenregal

- Zarte und kernige Haferflocken
- Chiasamen und geschrotete Leinsamen
- Backkakao, ungesüßt
- Zartbitterschokolade (70 bis 85 %)
- Honig
- Zimt und Vanilleextrakt

Nüsse und Kerne

- Walnüsse
- Mandeln und Mandelblättchen
- Haselnüsse
- Kürbiskerne
- Erdnussmus (100 % Erdnüsse)

> Tipp: Frieren Sie reife Bananen in Scheiben ein und halten Sie immer eine Packung TK-Beeren bereit. Dann ist das Schoko-Bananen-Eis in Minuten fertig, und die Beeren für den Chia-Pudding sind immer da.

© 2026 Elvetta

REZEPT 1 VON 12

Schoko-Quark-Mousse

5 Minuten | 1 Portion

> Cremig und schokoladig: Der Quark macht die Mousse schön luftig.

Zutaten

- 150 g Magerquark
- 2 EL Milch
- 1 gehäufter TL Backkakao, ungesüßt
- ½ reife Banane, zerdrückt (oder 1 TL Honig)
- ein paar Tropfen Vanilleextrakt
- 50 g Himbeeren
- 1 Stück Zartbitterschokolade (85 %), gehobelt

So geht's

1. Quark, Milch, Kakao, Banane und Vanille mit dem Schneebesen 1 Minute luftig aufschlagen.
2. In ein Glas oder eine kleine Schale füllen.
3. Mit Himbeeren und Schokoraspeln garnieren.

© 2026 Elvetta

REZEPT 2 VON 12

Beeren-Chia-Pudding

5 Minuten + 2 Stunden quellen | 1 Glas

> Perfekt zum Vorbereiten: Im Kühlschrank hält der Pudding 3 Tage.

Zutaten

- 2 EL Chiasamen (ca. 20 g)
- 150 ml Milch oder Mandeldrink
- 2 EL Naturjoghurt
- ½ TL Vanilleextrakt
- 100 g Beeren (TK), aufgetaut
- ein paar frische Beeren zum Garnieren

So geht's

1. Chiasamen mit Milch, Joghurt und Vanille verrühren.
2. Nach 5 Minuten noch einmal umrühren, damit nichts klumpt.
3. Zugedeckt mindestens 2 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen.
4. Aufgetaute Beeren mit der Gabel zerdrücken und ins Glas geben. Pudding darauf, mit frischen Beeren garnieren.

© 2026 Elvetta

REZEPT 3 VON 12

Warmer Zimt-Apfel mit Joghurt

10 Minuten | 1 Portion

> Warm und süß wie Apfelstrudel.

Zutaten

- 1 Apfel (z. B. Elstar oder Boskop)
- 1 TL Butter oder Kokosöl
- ½ TL Zimt
- 3 EL Naturjoghurt oder Skyr
- 1 EL Walnüsse, gehackt

So geht’s

1. Den Apfel entkernen und in Spalten schneiden. Die Schale bleibt dran.
2. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Apfelspalten 5 bis 6 Minuten bei mittlerer Hitze braten, bis sie weich sind.
3. Mit Zimt bestreuen und einmal wenden.
4. In eine Schale geben, Joghurt darauf und die Walnüsse darüber.

© 2026 Elvetta

REZEPT 4 VON 12

Bananen-Hafer-Kekse

5 Minuten + 15 Minuten backen

ca. 10 Kekse

> Ohne zugesetzten Zucker, die Süße kommt nur aus der Banane. In einer Dose halten die Kekse 4 Tage.

Zutaten

- 2 sehr reife Bananen
- 120 g zarte Haferflocken
- 30 g Mandeln oder Walnüsse, gehackt
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- nach Wunsch 20 g Zartbitter-Schokotropfen

So geht's

1. Den Ofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Bananen mit einer Gabel fein zerdrücken.
3. Haferflocken, Nüsse, Zimt und Salz unterrühren.
4. Mit einem Esslöffel 10 Häufchen auf ein Blech mit Backpapier setzen und flach drücken.
5. 15 Minuten goldbraun backen und auf dem Blech abkühlen lassen.

© 2026 Elvetta

REZEPT 5 VON 12

Frozen-Joghurt-Beeren-Taler

10 Minuten + 2 Stunden gefrieren | ca. 12 Taler

> Zwei bis drei Taler sind eine schöne kleine Portion, wenn abends die Lust auf Eis kommt.

Zutaten

- 250 g griechischer Joghurt oder Skyr
- 1 TL Honig
- ½ TL Vanilleextrakt
- 80 g Himbeeren und Heidelbeeren

So geht's

1. Joghurt mit Honig und Vanille verrühren.
2. Ein Blech oder einen flachen Teller mit Backpapier auslegen.
3. Je 1 EL Joghurt als runden Taler daraufsetzen.
4. 2 bis 3 Beeren in jeden Taler drücken.
5. Mindestens 2 Stunden einfrieren, dann in einen Gefrierbeutel umfüllen.

© 2026 Elvetta

REZEPT 6 VON 12

Erdnuss-Hafer-Kugeln

10 Minuten + 20 Minuten kühlen

ca. 12 Kugeln

> Eine bis zwei Kugeln sind eine schöne kleine Portion. Im Kühlschrank halten sie etwa eine Woche.

Zutaten

- 80 g zarte Haferflocken
- 60 g Erdnussmus (100 % Erdnüsse)
- 1 EL Honig
- 1 EL Leinsamen, geschrotet
- 1 EL Backkakao, dazu 1 TL zum Wälzen
- 1 bis 2 EL Milch, falls nötig

So geht's

1. Alle Zutaten in einer Schüssel mit den Händen verkneten. Ist der Teig zu trocken, etwas Milch dazugeben.
2. Walnussgroße Kugeln formen.
3. Die Hälfte der Kugeln in Kakao wälzen.
4. 20 Minuten in den Kühlschrank stellen.

© 2026 Elvetta

REZEPT 7 VON 12

Skyr-Bowl „Beerentraum“

3 Minuten | 1 Portion

> In drei Minuten fertig: cremiger Skyr mit frischen Beeren.

Zutaten

- 200 g Skyr natur
- 100 g gemischte Beeren (frisch oder aufgetaut)
- 1 EL Mandelblättchen
- 1 TL Honig
- 1 Prise Zimt

So geht’s

1. Den Skyr in eine Schale geben und glatt rühren.
2. Die Beeren darauf verteilen.
3. Mandelblättchen und Zimt darüberstreuen und einen dünnen Faden Honig darübergeben.

© 2026 Elvetta

REZEPT 8 VON 12

Ofen-Birne mit Vanillequark

5 Minuten + 20 Minuten backen

2 Portionen

> Gebackene Birne schmeckt wie ein Dessert aus dem Café.

Zutaten

- 2 reife Birnen
- ½ TL Zimt
- 150 g Magerquark
- 2 EL Milch
- ½ TL Vanilleextrakt
- 1 TL Honig (nach Wunsch)
- 1 EL Walnüsse, gehackt

So geht's

1. Den Ofen auf 190 °C vorheizen.
2. Die Birnen halbieren und das Kerngehäuse mit einem Teelöffel herauslösen.
3. Mit der Schnittfläche nach oben in eine Auflaufform legen, mit Zimt bestreuen und 20 Minuten backen.
4. Quark mit Milch, Vanille und Honig glatt rühren.
5. Die warmen Birnen mit Vanillequark und Walnüssen servieren.

© 2026 Elvetta

REZEPT 9 VON 12

Schoko-Bananen-Eis

5 Minuten (Banane vorher einfrieren) | 1 Portion

> Ohne zugesetzten Zucker, die Süße kommt von der Banane.

Zutaten

- 1 große reife Banane, in Scheiben geschnitten und gefroren
- 1 EL Backkakao, ungesüßt
- 2 EL Milch
- 1 TL Erdnussmus (nach Wunsch)

So geht's

1. Die gefrorenen Bananenscheiben 5 Minuten antauen lassen.
2. Mit Kakao, Milch und Erdnussmus in einen kräftigen Mixer oder Zerkleinerer geben.
3. Mixen, bis eine cremige Eismasse entsteht. Zwischendurch den Mixer ausschalten und die Masse mit einem Teigschaber nach unten schieben.
4. Sofort essen oder 30 Minuten im Gefrierfach fester werden lassen.

© 2026 Elvetta

REZEPT 10 VON 12

Bananen-Pfannkuchen

10 Minuten | 1 Portion (ca. 6 kleine)

> Backen Sie die Pfannkuchen klein, dann lassen sie sich leicht wenden.

Zutaten

- 1 reife Banane
- 2 Eier (Größe M)
- 2 EL zarte Haferflocken
- 1 Prise Zimt
- 1 TL Butter oder Öl
- 50 g Heidelbeeren

So geht's

1. Die Banane zerdrücken und mit Eiern, Haferflocken und Zimt verquirlen.
2. Butter in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Je 2 EL Teig als kleine Pfannkuchen hineingeben.
4. 1 bis 2 Minuten backen, bis sich Bläschen zeigen. Vorsichtig wenden und noch 1 Minute backen.
5. Mit Heidelbeeren servieren.

© 2026 Elvetta

REZEPT 11 VON 12

Käsekuchen im Glas

10 Minuten, ohne Backen | 2 Gläser

> Schmeckt wie Käsekuchen, besteht aber vor allem aus Quark. Im Kühlschrank hält die Creme 2 Tage.

Zutaten

- 4 EL kernige Haferflocken
- 1 EL Mandeln, gehackt
- 250 g Magerquark
- 100 g Naturjoghurt
- abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
- ½ TL Vanilleextrakt
- 1 bis 2 TL Honig
- 100 g Beeren (frisch oder aufgetaut)

So geht's

1. Haferflocken und Mandeln in einer Pfanne ohne Fett 3 Minuten goldbraun rösten und abkühlen lassen.
2. Quark, Joghurt, Zitronenschale, Vanille und Honig glatt rühren.
3. Die Röstflocken auf zwei Gläser verteilen.
4. Die Käsekuchen-Creme daraufgeben und mit Beeren garnieren.

© 2026 Elvetta

REZEPT 12 VON 12

Zartbitter-Nuss-Bruch

10 Minuten + 30 Minuten kühlen | ca. 12 Stücke

> Dunkle Schokolade schmeckt intensiv. Zwei Stücke sind eine schöne kleine Portion.

Zutaten

- 100 g Zartbitterschokolade (mindestens 70 %, besser 85 %)
- 30 g Mandeln
- 20 g Haselnüsse
- 1 EL Kürbiskerne
- 1 Prise grobes Meersalz

So geht's

1. Die Schokolade grob hacken und über einem warmen Wasserbad langsam schmelzen.
2. Auf ein Backpapier gießen und etwa ½ cm dick verstreichen.
3. Nüsse, Kerne und Salz darüberstreuen und leicht andrücken.
4. 30 Minuten kühlen, dann in Stücke brechen.

© 2026 Elvetta

AUF EINEN BLICK

Was passt wann?

Hier finden Sie schnell das passende Rezept.

Ganz schnell, in 5 Minuten

- Skyr-Bowl „Beerentraum“
- Schoko-Quark-Mousse
- Schoko-Bananen-Eis

Für Schokoladen-Fans

- Schoko-Quark-Mousse
- Schoko-Bananen-Eis
- Zartbitter-Nuss-Bruch

Etwas Warmes

- Warmer Zimt-Apfel mit Joghurt
- Ofen-Birne mit Vanillequark
- Bananen-Pfannkuchen

Kuchen und Gebäck

- Käsekuchen im Glas
- Bananen-Hafer-Kekse

Zum Vorbereiten

- Beeren-Chia-Pudding (3 Tage im Kühlschrank)
- Erdnuss-Hafer-Kugeln (1 Woche)
- Frozen-Joghurt-Taler (im Gefrierfach)

Für unterwegs

- Erdnuss-Hafer-Kugeln
- Bananen-Hafer-Kekse
- Zwei Stücke Zartbitter-Nuss-Bruch

© 2026 Elvetta

ZUM SCHLUSS

Süß und unkompliziert

Sie haben jetzt zwölf süße Rezepte für jede Gelegenheit.

Suchen Sie sich zwei oder drei Lieblinge aus und sorgen Sie dafür, dass die Zutaten immer im Haus sind. Dann steht dem nächsten Nachtisch nichts im Weg.

Alles Gute für Sie!

Ihr Elvetta-Team

Haben Sie eine Frage? Schreiben Sie uns einfach eine kurze E-Mail. Die Adresse finden Sie in Ihrer Bestellbestätigung. Wir helfen Ihnen gern weiter.

Dieser Ratgeber dient der allgemeinen Information. Diese Rezepte ersetzen keine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. Achten Sie bei allen Rezepten auf mögliche Allergien und Unverträglichkeiten.

© 2026 Elvetta. Alle Rechte vorbehalten. Dieser Ratgeber ist nur für Ihren persönlichen Gebrauch bestimmt.