

### Sattmacher bei einer Einladung nutzen.

Als Salate: Nudel, Kartoffel, Reis, Thunfisch  
Fleisch vorzugsweise eine Sorte, z. B. Hähnchen, Pute  
Quark – Joghurt – als Dipps herzhaft  
für Obst süß

### Leichte Snackideen

Gemügesticks + Kräuterdipp  
Obstspiesse mit etwas Flüssigschokolade dekoriert  
Melone mit Lachsschinken  
WW Muffins herzhaft und süß  
Salate  
Reiswaffeln oder Vierkornwaffeln, beide 0,5 Points®  
Selbst gemachte Kartoffelchips  
Smoothies  
Fischhäppchen mit Quarkdipp  
Tomaten mit Mozzarella und Basilikum  
Pumpnickel Snacks mit Weintrauben, Ananas oder Mandarinen garniert  
Dipp, je nach Geschmack aus Schmand – Creme fraiche – saure Sahne  
1 Tüte Zwiebelsuppe untergerührt, super lecker und schnell  
Dipp  
1 Becher fettreduzierter Frischkäse  
1 Becher saure Sahne  
1 Tüte Zwiebelsuppe  
Passt zu Gemügesticks

### Leichte Rezepte für große Gruppen

Beliebtester Kartoffelsalat??? Düsseldorfer  
Reissalat  
Nudelsalat  
Klassischer Kartoffelsalat  
Schnelle Partysuppe  
Gefüllte Paprika  
Spargel mit gekochtem Schinken  
Zwiebel – Champion – Kuchen  
WW Frikadellen  
Im Ofen in Scheiben oder Stücken gebackenes Gemüse als Hingucker  
Hackfleischtaschen  
Gemischte Salate  
Schwarzbrot-Frischkäse-Torte  
**Schlanke Ofensuppe (Rezept als Link)**  
**Salattorte (Rezept als Link)**

Und natürlich in den Weight Watchers Kochbüchern noch viel mehr tolle Rezeptideen zum schlanken Feiern

