



Beeren Crumble vegan

Portionen: 4	Zubereitungszeit: 30 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 16 g Kohlenhydrate 11 g Eiweiß
------------------------	--	--

ZUTATEN

- ◇ 300 g Beerenmix (Himbeeren & Heidelbeeren)
- ◇ 100 g Mandelsplitter
- ◇ 50 g kernige Haferflocken
- ◇ 50 g gemahlene Mandeln
- ◇ 1 EL Mandelmus
- ◇ 40 g Kokosöl
- ◇ 30 g Xucker
- ◇ etwas reiner Vanilleextrakt
- ◇ Kokosjoghurt

ZUBEREITUNG

1. Heize Deinen Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vor.
2. Verteile die Früchte in eine Auflaufform und vermenge die Beeren mit 10g Zucker.
3. Mische alle anderen Zutaten und verteile die Streusel auf die Beeren.
4. Der Beeren Crumble benötigt rund 15-20 Minuten bei 200 Grad auf der mittleren Schiene.
5. Kurz abkühlen lassen, bis die Streusel knusprig sind.



Eiweißbrot mit Haferkleie und Quark

Portionen:

15 Scheiben

Zubereitungszeit:

50 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

8 g Kohlenhydrate 9 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 250 g Magerquark
- ◇ 150 g Haferkleie
- ◇ 4 Eier
- ◇ 200 g Nüsse & Kerne (z.B. Kürbiskerne, Leinsamen, Walnusskerne, Sonnenblumenkerne)
- ◇ 150 g geraspelte Möhren
- ◇ 2 El Flohsamenschalen
- ◇ 1/2 Pck. Backpulver
- ◇ 1/2 Tl Salz
- ◇ 1 Tl Curcuma

ZUBEREITUNG

1. Schäle die Möhren und rasple sie klein.
2. Vermenge alle Zutaten in einer Schüssel.
3. Lege eine Backform mit Backpapier aus und gib den Eiweißbrotteig hinein.
4. Backe das Brot bei 160 Grad Umluft für 50 Minuten.



Eiweißbrot Rezept - schnell und einfach

Portionen:
15 Scheiben

Zubereitungszeit:
60 Minuten

Nährwertangaben p.P.:
4 g Kohlenhydrate 15 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 50 g Kürbiskerne
- ◇ 150 g Sesam
- ◇ 150 g gemahlene Mandeln
- ◇ 150 g gehackte Haselnüsse
- ◇ 150 g Leinsamen
- ◇ 5 Eier
- ◇ 100 g geriebener Käse (z.B. Gouda)
- ◇ 1 TL Salz

ZUBEREITUNG

1. Heize den Backofen bei 160 Grad Umluft vor und lege eine Kastenform mit Backpapier aus oder fette diese mit Butter ein.

2. Vermische alle trockenen Zutaten in einer Schüssel miteinander. Verquirle die Eier in einer separaten Schüssel.
3. Gib die trockene Körnermischung sowie den Käse zu den Eiern und mische dieses gut durch.
4. Den Teig in die Form geben und auf der mittleren Schiene ca. 50-60 Minuten backen.
5. Ja, das war es schon! Fertig ist dein Eiweißbrot ganz ohne Mehl.



Frischkäse CHIA Brötchen Low Carb

Portionen:

8 Brötchen

Zubereitungszeit:

80 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

5 g Kohlenhydrate 8 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 30 g Chiasamen
- ◇ 20 g Sonnenblumenkerne
- ◇ 15 g Flohsamenschalen
- ◇ 50 g Haferkleie
- ◇ 20 g Sojamehl
- ◇ 1 Pck. Backpulver
- ◇ 1 TL Salz
- ◇ 250 g Frischkäse Natur
- ◇ 3 Eier
- ◇ Topping: 80 g gemischte Kerne und Saaten (Mohn, Sesam...)

ZUBEREITUNG

1. Belege ein Backblech mit Backpapier. Vermenge für den Teig gründlich alle oben genannten Zutaten.
2. Lass den Teig abgedeckt rund 30 Minuten ruhen.
3. Heize zum Ende dieser Zeit den Backofen auf etwa 200 Grad Ober-/Unterhitze vor.
4. Gib den Kernemix für die Bestreuung auf einen flachen Teller.
5. Forme aus dem Teig mit feuchten Händen rund 8 kleine Portionen und rolle diese komplett durch die Bestreuung.
6. Lege die Teigrohlinge auf das Backblech und füge mit einem Messer jeweils an der Oberseite eine kleine Kerbe ein.
7. Deine Chia-Brötchen Low Carb benötigen rund 20-25 Minuten auf mittlerer Schiene bei rund 200 Grad im Backofen.



Gesunder Skyr Auflauf mit Blaubeeren

Portionen: 4	Zubereitungszeit: 50 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 18 g Kohlenhydrate 22 g Eiweiß
------------------------	--	--

ZUTATEN

- ◇ 500 g Skyr
- ◇ 50 g Grieß
- ◇ 4 Eier
- ◇ 50 g Zucker
- ◇ etwas Vanilleextrakt
- ◇ 200 g Blaubeeren
- ◇ etwas Butter zum Einfetten

ZUBEREITUNG

1. Heize den Backofen auf 180 Grad Ober-/ und Unterhitze vor und fette die Auflaufform mit Butter ein.
2. Trenne die Eier und schlage das Eiweiß steif.
3. Mixe das Eigelb in einer anderen Schüssel mit dem Zucker und dem Vanilleextrakt schaumig.
4. Rühre anschließend den Skyr und den Grieß unter die Eigelbmasse.
5. Hebe nun vorsichtig das Eiweiß und die Blaubeeren unter.
6. Gib die Masse in die Auflaufform und backe den Skyr Auflauf für rund 40 Minuten bei 180 Grad.



Gesundes Porridge mit Hirse

Portionen: 2	Zubereitungszeit: 20 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 33 g Kohlenhydrate 9 g Eiweiß
------------------------	--	---

ZUTATEN

- ◇ 400 ml Wasser
- ◇ 1 Prise Salz
- ◇ 8 EL Hirsekörner
- ◇ 300 ml Mandel- oder Hafermilch
- ◇ 1 TL Zimt
- ◇ 1 TL Honig/Ahornsirup
- ◇ 1 EL Nussbutter (ungesüßt)
- ◇ frische Beeren
- ◇ geröstete Pistazien (grob gehackt)
- ◇ optional ungesüßter Schokosirup

ZUBEREITUNG

1. Bring in einem Topf das Wasser mit dem Salz zum Kochen. Gib nun die Hirsekörner hinzu und lass die Hirse rund 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.
2. Rühre die restlichen Zutaten (bis auf die Beeren & die Pistazien) unter und lasse alles noch einmal für rund 5 Minuten köcheln.
3. Richte das Porridge in einer Schale mit den Beeren und den Pistazien an.



Gesundes Rhabarber Crumble ohne Zucker & Mehl

Portionen: 4	Zubereitungszeit: 40 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 13 g Kohlenhydrate 7g Eiweiß
------------------------	--	--

ZUTATEN

- ◇ 400 g Rhabarber
- ◇ 50 g Puderzucker
- ◇ 70 g Haferflockenmehl (gemahlene Haferflocken)
- ◇ 50 g Butter (weich)
- ◇ 100 g gehobelte Mandeln
- ◇ 40 g Xucker
- ◇ Messerspitze Vanille

ZUBEREITUNG

1. Heize Deinen Backofen auf 180 Grad Umluft vor und fette eine Auflaufform (ca. 15x30cm) mit Butter ein.
2. Wasche den Rhabarber und entferne die Enden. Schneide den Rhabarber in kleine Stücke, vermenge diese mit dem Puderzucker und gib alles in die Auflaufform.
3. Vermenge die restlichen Zutaten mit den Händen bis eine klumpige Masse entsteht. Brösel diese Masse über den Rhabarber.
4. Dein Rhabarber Crumble braucht nun bei 180 Grad Umluft rund 30 Minuten im Backofen.



Griechischer Joghurt Schoko

Portionen:	Zubereitungszeit:	Nährwertangaben p.P.:
1	10 Minuten	48 g Kohlenhydrate 21 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 200 g griechischer Joghurt (natur)
- ◇ 1 Banane (reif)
- ◇ 1 El (gestrichen) Backkakao (stark entölt)
- ◇ 3 Erdbeeren
- ◇ 2 Stücke Zartbitterschokolade (mind. 80% Kakaogehalt)
- ◇ 1 Portion Superfood Müsli (Link zum Rezept siehe unten)

ZUBEREITUNG

1. Mixe den griechischen Yoghurt mit einer halben Banane und dem Kakaopulver in einen

Standmixer. Gib den griechischen Joghurt in eine Schale.

2. Wasche die Erdbeeren ab und halbiere diese. Schneide die übrige Banane in Streifen.
3. Gib nun die Banane, die Erdbeeren und das Müsli in die Schale auf den griechischen Joghurt. Breche die Schokolade etwas kleiner und gib auch diese hinzu.



Grüner Smoothie mit Avocado

Portionen:

1

Zubereitungszeit:

5 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

35 g Kohlenhydrate 12 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 1 reife Banane (klein)
- ◇ 1/2 Avocado (klein)
- ◇ 250 ml Vollmilch
- ◇ 2-3 Eiswürfel

ZUBEREITUNG

1. Gebe alle Zutaten in einen Standmixer und mixe bis eine cremige Masse ohne Stücke entsteht.
2. Den Grünen Smoothie eiskalt genießen!



Heidelbeer-Hafer-Shake

Portionen: 1	Zubereitungszeit: 5 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 50 g Kohlenhydrate 26 g Eiweiß
------------------------	---------------------------------------	--

ZUTATEN

- ◇ 250 ml Hafermilch
- ◇ 100 g gefrorene Heidelbeeren
- ◇ 50 g gefrorene Banane
- ◇ 1 TL Erdnussbutter (ohne Zucker)
- ◇ 30 g zarte Haferflocken
- ◇ 2 gestrichene EL neutrales Proteinpulver
- ◇ etwas Zimt

ZUBEREITUNG

Gib alle Zutaten in einen Mixer und mixe so lange, bis eine cremige Masse entsteht. Sofort genießen.



Kohlenhydratarmes Brot mit Mandelmehl

Portionen:

15 Scheiben

Zubereitungszeit:

60 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

5 g Kohlenhydrate 9 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 100 g Haferklaie
- ◇ 100 g Mandelmehl
- ◇ 50 g Leinsamenschrot
- ◇ 30 g Flohsamenschalen
- ◇ 70 g Sonnenblumenkerne
- ◇ 1 TL Backpulver
- ◇ 250 g Magerquark
- ◇ 2 Eier
- ◇ 1 EL Olivenöl
- ◇ 1 EL Balsamico

- ◇ 2 EL Wasser
- ◇ 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

1. Heize den Backofen auf 180 Grad vor.
2. Vermenge alle trockenen Zutaten gut miteinander.
3. Gib nun alle weiteren Zutaten hinzu und vermenge alles ordentlich mit Knethaken zu einem festen Brotteig.
4. Gib die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech und forme ein Brotlaib aus dem Teig.
5. Für die Optik kannst Du das Brot oben noch 4 mal leicht einritzen.
6. Nun braucht Dein kohlenhydratarmes Brot mit Mandelmehl rund 45 Minuten bei 180 Grad im Backofen.



Kohlenhydratarmes Chia Brot

Portionen:

20 Scheiben

Zubereitungszeit:

60 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

2 g Kohlenhydrate 6 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 50 g Chiasamen plus ein paar zum Bestreuen
- ◇ 100 g geschrotete Leinsamen
- ◇ 2 EL Dinkelmehl
- ◇ 100 g gemahlene Mandeln
- ◇ 2 1/2 TL Backpulver
- ◇ 1 TL Salz
- ◇ 300 g Magerquark
- ◇ 3 Eier
- ◇ 1 EL Sesamsaat zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

1. Die Chiasamen im Mörser oder im Standmixer klein mahlen.
2. Vermenge alle Zutaten bis auf die Sesamsaat miteinander und lass alles rund 15 Minuten quellen.
3. Heize den Backofen auf 180 Grad vor.
4. Lege Deine Brotbackform mit Backpapier aus und fülle den Teig hinein. Bestreue den Teig mit Chiasamen und Sesamsaat.
5. Nun kommt Dein Chia-Brot für rund 50 Minuten in den vorgeheizten Backofen. Dabei nach rund 20 Minuten den Teig längs einschneiden.
6. Lass das Brot vor dem Stürzen rund 15 Minuten ruhen.



Kokos Granola zuckerfrei

Portionen: 10	Zubereitungszeit: 30 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 6 g Kohlenhydrate 11 g Eiweiß
-------------------------	--	---

ZUTATEN

- ◇ 100 g Mandeln gehobelt
- ◇ 100 g Mandelsplitter
- ◇ 100 g gemahlene Mandeln
- ◇ 200 g Cashewkerne
- ◇ 2 EL Kokosöl (ca. 30g)
- ◇ 50 g Kokoschips
- ◇ 1 Eiweiß (großes Ei)
- ◇ optional: 2 Tl flüssiger Honig

ZUBEREITUNG

1. Heize den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vor.
2. Lege ein Backblech mit Backpapier aus.
3. Vermenge alle Zutaten miteinander in einer Schüssel und verteile die Masse dann gut auf dem Backblech.
4. Backe das Kokos Granola für 15-20 Minuten im Backofen bis es goldbraun ist (nicht wenden!).
5. Lasse das Granola komplett abkühlen.
6. Brich es dann in kleine Stücke und bewahre es bis zu 2 Wochen in Gläsern auf, die du luftdicht verschließen kannst (z.B. alte Gurkengläser).



Körnerbrot ohne Mehl

Portionen:

14 Scheiben

Zubereitungszeit:

70 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

3 g Kohlenhydrate 12 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 125 g Haselnusskerne
- ◇ 250 g Salatkörner-Mix
- ◇ 125 g Kürbiskerne
- ◇ 40 g Goldleinsamenmehl
- ◇ 5 Eier
- ◇ 40 g Kokosöl
- ◇ 1 Tl Salz

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 165 Grad vorheizen und Kastenform mit Backpapier auslegen. Das Kokosöl in einer Schüssel kurz im Ofen erwärmen.
2. Die Eier in einer Schüssel verquirlen.
3. Alle Nüsse sowie das Salz unter die Eiermasse heben und zum Schluss noch das Kokosöl untermischen.
4. Fülle die Masse in die Kastenform, streiche alles glatt und backe das Körnerbrot ohne Mehl für ca. 60 Minuten im Ofen. Vor dem Schneiden, das Brot abkühlen lassen.



Kurkuma Granola

Portionen: 10	Zubereitungszeit: 30 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 11 g Kohlenhydrate 6 g Eiweiß
-------------------------	--	---

ZUTATEN

- ◇ 200 g kernige Haferflocken
- ◇ 30 g Kürbiskerne
- ◇ 50 g ganze Mandeln
- ◇ 30 g Leinsamen
- ◇ 1 El Kurkuma
- ◇ 2 El Rapsöl
- ◇ Optional: gefriergetrocknete Früchte

ZUBEREITUNG

1. Heize den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vor.
2. Hacke die Mandeln in grobe Stücke. Vermenge alle Zutaten miteinander und verteile das Granola gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech. (Falls du gefriergetrocknete Früchte verwendest, dann kommen diese nicht mit in den Ofen.)
3. Das Kurkuma Granola muss jetzt für ca. 20 Minuten im Ofen backen. Danach auf dem Backblech komplett auskühlen lassen und das Granola in einem luftdichten Behälter aufbewahren.



Leinsamenbrot Low Carb

Portionen:

15 Scheiben

Zubereitungszeit:

80 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

13 g Kohlenhydrate 8 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 80 g geschrotete Leinsamen
- ◇ 100 ml lauwarmes Wasser
- ◇ 20 g frische Hefe
- ◇ 30 g Honig
- ◇ 300 ml lauwarmes Wasser
- ◇ 200 g Leinmehl
- ◇ 150 g Dinkelvollkornmehl
- ◇ 100 g Dinkelmehl
- ◇ 10 g Salz

ZUBEREITUNG

1. Lass die Leinsamen rund 20 Minuten in 100 ml lauwarmen Wasser quellen.
2. Löse die Hefe mit dem Honig in dem lauwarmen Wasser auf.
3. Gib alle restlichen Zutaten (auch die Leinsamen) hinzu und knete den Teig so lange bis ein einheitlicher, etwas klebriger Teigklumpen entstanden ist.
4. Lass den Teig für rund 2-3 Stunden abgedeckt an einem warmen Ort gehen.
5. Knete den Teig noch einmal durch und schneide diesen oben mit einem Messer ein.
6. Lege das Leinsamenbrot Low Carb auf ein Backblech oder Pizzastein und lasse das Brot noch einmal abgedeckt rund 60 Minuten gehen. Heize den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vor.
7. Nun kommt das Brot für rund 60 Minuten bei 200 Grad in den Ofen.



Low Carb Brot mit Quark

Portionen:

20 Scheiben

Zubereitungszeit:

75 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

3 g Kohlenhydrate 6 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 250 g Magerquark
- ◇ 5 Eier
- ◇ 100 g gemahlene Mandeln
- ◇ 30 g Kokosmehl
- ◇ 50 g Chiasamen
- ◇ 30 g Flohsamenschalen
- ◇ 50 g geschrotene Leinsamen
- ◇ 50 g Sonnenblumenkerne
- ◇ 1 Pck. Backpulver
- ◇ 1 TL Salz

◇ 1 TL Brotgewürzmischung

ZUBEREITUNG

1. Heize den Backofen auf 180 Grad vor und fette eine Brotbackform mit Butter ein.
2. Mixe zuerst die Eier mit dem Quark zu einer cremigen Masse.
3. Nun gibst Du alle anderen Zutaten hinzu und vermengst alles zu einem Brotteig.
4. Fülle den Brotteig in die Backform und streiche den Teig schön glatt.
5. Dein Low Carb Brot mit Quark benötigt rund 60 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad.



Low Carb Brötchen

Portionen:
10 kleine Brötchen

Zubereitungszeit:
50 Minuten

Nährwertangaben p.P.:
3 g Kohlenhydrate 8 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 30g Flohsamenschalen gemahlen
- ◇ 60g Eiweißpulver neutraler Geschmack
- ◇ 60g Kokosmehl
- ◇ 10g Speisestärke
- ◇ 2 TL Backpulver
- ◇ 3 Eier
- ◇ 250 ml Buttermilch
- ◇ 30 g Butter
- ◇ 1 TL Salz
- ◇ optional zum Bestreuen: Körner deiner Wahl

ZUBEREITUNG

1. Heize Deinen Backofen auf 175 Grad vor.

2. Vermenge die Flohsamenschalen, Eiweißpulver, Kokosmehl, Speisestärke, Backpulver und Salz in einer Rührschüssel.
3. Trenne in zwei separaten Rührschüsseln die Eier und schlage das Eiweiß steif.
4. Bringe die Butter in der Mikrowelle oder in einem Topf auf dem Herd zum schmelzen.
5. Rühre nun vorsichtig die Buttermilch, das Eigelb und die geschmolzene Butter unter das steif geschlagene Eiweiß.
6. Gib nun langsam unter stetigem Rühren die Mehlmischung zu der Ei-Buttermasse.
7. Feuchte Deine Hände mit lauwarmen Wasser an und forme kleine Brötchen mit möglichst glatter Oberfläche. Dip sie nun in die Körnerart Deiner Wahl.
8. Lege die Brötchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech.
9. Nun kommen Deine Low Carb Brötchen bei 175 Grad für rund 40 Minuten in den Ofen.



Low Carb Granola selber machen

Portionen: 15	Zubereitungszeit: 20 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 6 g Kohlenhydrate 8 g Eiweiß
-------------------------	--	--

ZUTATEN

- ◇ 50 g Haferflocken, kernig
- ◇ 150 g Sojaflocken
- ◇ 100 g Chiasamen
- ◇ 15 g gepuffter Amaranth
- ◇ 10 g Kokosraspeln
- ◇ 100 g ganze Mandeln
- ◇ 4 EL Honig
- ◇ 2 TL Zimt

ZUBEREITUNG

1. Gib jeweils die Hälfte der trockenen Zutaten (bis auf den Zimt) in eine große Pfanne und röste alles bei mittlerer Hitze an. Nach kurzer Zeit gibst Du 2 EL Honig darüber und hebst diesen langsam unter die Masse, sodass alles leicht karamellisiert.
2. Sobald die Masse goldbraun ist, gibst Du diese auf ein Backpapier zum Auskühlen. Streue über das Low Carb Granola einen Teelöffel Zimt.
3. Das gleiche machst Du jetzt auch mit der anderen Hälfte der Zutaten.
4. Sobald das Granola vollständig ausgekühlt ist, füllst Du die Masse in ein verschließbares Glas und Dein Low Carb Granola ist für mindestens 2 Wochen vorbereitet.



Low Carb Knuspermüsli

Portionen:

450 g

Zubereitungszeit:

50 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

24 g Kohlenhydrate 22 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 100 g kernige Haferflocken
- ◇ 100 g gemahlene Mandeln
- ◇ 100 g gehackte Mandeln
- ◇ 100 g gehobelte Mandeln
- ◇ 50 g getrocknete Pflaumen (entsteint)
- ◇ 1Tl. Zimt
- ◇ 2Tl. Honig
- ◇ 2 Eiweiß

ZUBEREITUNG

1. Schneide die getrockneten Pflaumen in kleine Stücke.
2. Gib diese zusammen mit den Haferflocken und allen Mandelvariationen in eine Schüssel.
3. Gib nun den Honig, die Eiweiße und den Zimt hinzu.

4. Verrühre alles ausgiebig, bis kleine Klumpen entstehen.
5. Verteile nun die Masse auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech.
6. Schiebe das Blech nun für ca. 30-40 Minuten bei 125° in den Backofen. Nach der Hälfte der Backzeit einmal das Low Carb Knuspermüsli auf dem Blech wenden.
7. Lasse das Knuspermüsli nach dem Backen komplett auf dem Blech auskühlen und bewahre es dann in einer luftdichten Dose auf.



Low Carb Kokosriegel

Portionen:
15 kleine Riegel

Zubereitungszeit:
130 Minuten

Nährwertangaben p.P.:
5 g Kohlenhydrate 3 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 60 g Kokoraspeln
- ◇ 5 EL Kokosöl
- ◇ 150 ml Kokosmilch (90 % Fruchtanteil)
- ◇ 1 EL Proteinpulver (neutral)
- ◇ 1 Messerspitze Vanille
- ◇ 3 EL Xucker
- ◇ 200 g Zartbitterschokolade (mind. 70 %)

ZUBEREITUNG

1. Lasse das Kokosöl in der Mikrowelle flüssig werden und gib dann alle anderen Zutaten (bis auf die Schokolade) mit in die Schüssel. Vermenge alles gut zu einer Masse.
2. Forme nun feste, rechteckige Formen (klein) aus der Masse und lege sie nebeneinander auf einen Teller. Stelle die Kokosriegel für ca. eine Stunde in die Gefriertruhe.

3. In der Zwischenzeit lasse die Schokolade in einer Schale über einem heißen Wasserbad schmelzen.
4. Tunke nun die Kokosriegel auf einer Gabel komplett in die Schokolade. Lasse überschüssige Schokolade abtropfen und lege die Low Carb Kokosriegel nebeneinander auf Backpapier. Ca. eine Stunde ruhen lassen.



Low Carb Möhrenbrot

Portionen:

16 Scheiben

Zubereitungszeit:

85 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

6 g Kohlenhydrate 10 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 2 Möhren
- ◇ 250 g Magerquark
- ◇ 4 Eier
- ◇ 150 g gemahlene Mandeln
- ◇ 150 g geschrotete Leinsamen
- ◇ 2 EL Sojaflocken
- ◇ 4 EL Haferflocken
- ◇ 1 1/2 Päckchen Backpulver
- ◇ 4 EL Sonnenblumenkerne
- ◇ 1/2 TL Brotgewürz

◇ 1 TL Salz

ZUBEREITUNG

1. Heize den Backofen auf 150 Grad vor und lege die Backform mit Backpapier aus. (Wir haben lediglich einen größenverstellbaren Tortenring mit Folie ausgelegt. Hat auch super geklappt.)
2. Schäle die Möhren und rasple diese in kleine Stücke.
3. Verrühre den Quark und die Eier in einer Rührschüssel.
4. Geben zur Quarkmasse nun die restlichen Zutaten und vermenge alles zu einem Brotteig.
5. Nun gib den Teig in die Brotbackform und streiche die Masse schön glatt.
6. Das Low Carb Möhrenbrot benötigt rund 70 Minuten auf der mittleren Stufe im Backofen.



Low Carb Pfannkuchen ohne Mehl

Portionen:

2

Zubereitungszeit:

30 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

25 g Kohlenhydrate 21 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 70 g Haferflocken (7 gehäufte Esslöffel)
- ◇ 3 gehäufte EL Quark
- ◇ 4 Eier
- ◇ 1 TL Backpulver
- ◇ 1 EL Crunchy Erdnussbutter
- ◇ 150 ml Milch
- ◇ wahlweise 1 Banane oder 1 Apfel
- ◇ Koksöl/ Rapsöl/Butter Butter zum Anbraten

ZUBEREITUNG

1. Mahle die Haferflocken in einem Standmixer zu Mehl.
2. Vermenge die Eier mit dem Quark und der Milch.

3. Gib nun die Haferflocken und das Backpulver hinzu und mixe alle Zutaten, bis eine cremige Masse entsteht.
4. Erhitze die Erdnussbutter in der Mikrowelle und hebe die flüssige Erdnussbutter unter den Low Carb Pfannkuchen ohne Mehl Teig.
5. Gib jeweils 3-4 Esslöffel vom Teig in eine Pfanne mit heißem Öl.
6. Nun lege die Bananen- oder Apfelscheiben auf den Teig und wende diesen, sobald die untere Seite goldbraun gebraten ist.
7. Deine Low Carb Pfannkuchen ohne Mehl sind fertig zum Vernaschen, sobald beide Seiten goldbraun angebraten sind. Guten Appetit!!!



Low Carb Quarkbrötchen

Portionen: 8 Brötchen	Zubereitungszeit: 95 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 16 g Kohlenhydrate 13 g Eiweiß
---------------------------------	--	--

ZUTATEN

- ◇ 1/2 Hefewürfel
- ◇ 3 EL Wasser
- ◇ 250 g Magerquark
- ◇ 1 Ei
- ◇ 3 EL Olivenöl
- ◇ 150 g Dinkelvollkornmehl
- ◇ 75 g Leinsamen (geschrotet)
- ◇ 1 TL Salz
- ◇ 1/2 TL Brotgewürz
- ◇ 50 g Sonnenblumenkerne

◇ 75 g Kürbiskerne

ZUBEREITUNG

1. Löse die Hefe in 3 EL lauwarmen Wasser auf.
2. Vermenge die flüssige Hefe mit dem Quark, Ei und Olivenöl.
3. Gib nun das Dinkelvollkornmehl, Leinsamen, Salz und das Brotgewürz hinzu und knete alles zu einem Teig. Streue etwas Dinkelvollkornmehl auf den Teig und decke den Teig mit einem Küchentuch ab.
4. Der Teig muss nun rund 1 Stunde an einem warmen Ort gehen.
5. Heize den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vor.
6. Hebe die Kerne nach der Gehzeit unter den Teig und forme rund 8 kleine Low Carb Quarkbrötchen.
7. Backe die Quarkbrötchen bei 180 Grad für rund 25 Minuten bis sie goldbraun sind.



Power Porridge mit Quinoa & Beeren

Portionen: 3	Zubereitungszeit: 35 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 42 g Kohlenhydrate 14 g Eiweiß
------------------------	--	--

ZUTATEN

- ◇ 100 g Quinoa
- ◇ 300 ml Wasser
- ◇ 1 Prise Salz
- ◇ 250 ml Milch
- ◇ 1 reife Banane
- ◇ 2 EL Erdnussbutter (ohne Zuckerzusatz)
- ◇ 1 TL Erythrit
- ◇ etwas reiner Vanilleextrakt
- ◇ 250 g ein Mix aus Himbeeren, Heidelbeeren & Granatapfelkernen
- ◇ 50 g gehobelte Mandeln

ZUBEREITUNG

1. Wasche den Quinoa und koche ihn mit dem Wasser und dem Salz auf. Nach dem Aufkochen die Hitze reduzieren und 150 ml Milch hinzugeben. Rund 8 Minuten köcheln lassen.
2. Röste in der Zwischenzeit die gehobelten Mandeln in einer Pfanne an.
3. Zerdrücke die Banane mit einer Gabel und gib sie mit der Erdnussbutter, dem Erythrit und dem Vanilleextrakt zum Quinoa. Gib nach und nach die restliche Milch hinzu und lass alles so lange köcheln, bis das Porridge mit Quinoa schön cremig ist.
4. Wasche in der Zwischenzeit gründlich die Beeren und entferne die Kerne aus dem Granatapfel.
5. Fülle nun das Quinoa Porridge in Schalen und dekoriere es mit den Beeren, den Granatapfelkernen und den Mandeln.



Saftiges Low Carb Kürbisbrot

Portionen:

12 Scheiben

Zubereitungszeit:

90 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

7 g Kohlenhydrate 11 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 400 g Hokkaido
- ◇ 4 Eier
- ◇ 1 das Mark einer Vanilleschote
- ◇ 40 g Olivenöl
- ◇ 40 g Honig
- ◇ 1 Pack. Backpulver
- ◇ 1 TL Zimt
- ◇ 160 g Nussmischung Mandeln, Erdnüsse, Walnüsse, Cashews
- ◇ 200 g Mandelmehl / gemahlene (blanchierte) Mandeln

ZUBEREITUNG

1. Reibe den Hokkaido Kürbis mit einer mittelgroßen Reibe klein.
2. Heize den Backofen auf 150 Grad vor und lege eine Brotbackform mit Backpapier aus.
3. Fülle die Nussmischung in einen Beutel und zerkleinere die Nüsse mit einem Nudelholz oder ähnlichem.
4. Lege ungefähr eine Hand voll von der Nussmischung zur Seite und vermenge nun den geraspelten Kürbis mit dem Rest der Zutaten.
5. Gib die Masse in die Brotbackform und streue die Hand voll Nüsse über das Brot.
6. Nun kommt Dein Low Carb Kürbisbrot für rund 75-90 Minuten bei rund 150 Grad in den Backofen.



Schoko-Knusper-Müsli ohne Zucker

Portionen:	Zubereitungszeit:	Nährwertangaben p.P.:
10	30	12 g Kohlenhydrate 10 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 40g Haferflocken
- ◇ 80g Haselnüsse
- ◇ 80g Mandeln
- ◇ 90g Haferkleie
- ◇ 50g Sojaflocken
- ◇ 50g Leinsamen
- ◇ 30g gepuffter Amaranth
- ◇ 20g Backkakao
- ◇ 1 EL Honig
- ◇ 25g Zartbitterschokolade (mind. 85% Kakaoanteil)

- ◇ 2 Eier
- ◇ 1/2 TL Zimt

ZUBEREITUNG

1. Heize den Backofen auf 200 Grad vor und belege ein Backblech mit Backpapier.
2. Hacke die Mandeln und die Haselnüsse in kleine Stücke.
3. Vermenge alle Zutaten, bis auf die Zartbitterschokolade, in einer Rührschüssel miteinander.
4. Gib die Masse auf das Backblech und schiebe das Schoko-Knusper-Müsli ohne Zucker für rund 20 Minuten bei 200 Grad in den Backofen.
5. Wende das Müsli nach rund 10 Minuten im Ofen damit es von allen Seiten schön knusprig geröstet wird.
6. In der Zwischenzeit kannst Du die Zartbitterschokolade klein hacken.
7. Sobald das Schoko-Knusper-Müsli abgekühlt ist, ffügst Du die Schokolade hinzu und fertig ist Dein Low Carb Müsli.



Smoothie

Portionen: 1	Zubereitungszeit: 5 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 28 g Kohlenhydrate 25 g Eiweiß
------------------------	---------------------------------------	--

ZUTATEN

- ◇ 250g Joghurt
- ◇ 100ml Wasser eiskalt (still)
- ◇ 150g Mango
- ◇ 1 Tl Zitronensaft
- ◇ optional: Eiswürfel

ZUBEREITUNG

1. Gib alle Zutaten in einen Standmixer und mixe bis eine cremige Masse ohne Stücke entsteht.
2. Den Mango-Lassi am besten kalt genießen!



Superfood Müsli

Portionen: 20 Portionen à 65g	Zubereitungszeit: 10 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 16 g Kohlenhydrate 10 g Eiweiß
---	--	--

ZUTATEN

- ◇ 200 g Studentenfutter (ungesüßt)
- ◇ 300 g Haferflocken (kernig oder zart)
- ◇ 200 g geschrotene Leinsamen
- ◇ 200 g Paranüsse
- ◇ 100 g Pekanüsse
- ◇ 100 g Kürbiskerne
- ◇ 30 g gepuffter Amaranth
- ◇ 50 g Kokos Chips
- ◇ 50 g Chiasamen
- ◇ 50 g Goji Beeren

ZUBEREITUNG

1. Zerkleinere die Paranüsse mit einem Messer zu grobe Stücke.
2. Vermenge alle Zutaten in einer großen Schale und fülle das Superfood Müsli dann in eine luftdichte Dose/Glas.



Süßer Grünkohl-Smoothie

Portionen: 2	Zubereitungszeit: 5 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 18 g Kohlenhydrate 11 g Eiweiß
------------------------	---------------------------------------	--

ZUTATEN

- ◇ 1 kleine Banane
- ◇ 1/4 Avocado
- ◇ 75 g TK Grünkohl
- ◇ 100 g Quark
- ◇ 150 ml Milch
- ◇ Saft von 1/2 Zitrone
- ◇ 1 TL Xucker

ZUBEREITUNG

1. Lass den Grünkohl bei Bedarf (kommt auf die Leistungsstärke des Mixers an) auftauen.
2. Gib alle Zutaten in den Mixer bis eine cremige Konsistenz entsteht.



Walnuss-Baguette mit Sonnenblumenmehl

Portionen: 4 kleine Baguettes	Zubereitungszeit: 60 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 13 g Kohlenhydrate 20g Eiweiß
---	--	---

ZUTATEN

- ◇ 75 g Walnüsse
- ◇ 120 g Sonnenblumenmehl
- ◇ 60 g Dinkel-Vollkornmehl
- ◇ 30 g Flohsamenschalen
- ◇ 1 TL Backpulver
- ◇ 1 TL Salz
- ◇ 3 Eier
- ◇ 1 EL Walnussöl
- ◇ 200 ml Wasser (60-80 Grad)

ZUBEREITUNG

1. Hacke die Walnüsse in kleine Stücke.
2. Vermenge die Mehle (bis auf 10g Dinkel-Vollkornmehl), die Flohsamenschalen, das Backpulver und das Salz.
3. Gib die Eier und das Walnussöl hinzu und vermenge alles miteinander. Gib nach und nach das Wasser hinzu.
4. Heize den Backofen auf 160 Grad vor und belege ein Backblech mit Backpapier.
5. Lass den Teig noch rund 5 Minuten ruhen.
6. Nutze die 10g Dinkelmehl um aus dem Teig 4 kleine Walnuss-Baguettes zu formen. Schneide die Oberseite mit einem Messer ein paarmal schräg ein.
7. Gib nun die Baguettes für rund 45 Minuten bei 160 Grad in den Ofen.



Blumenkohl Curry mit Hähnchen

Portionen: 2	Zubereitungszeit: 30 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 26 g Kohlenhydrate 55 g Eiweiß
------------------------	--	--

ZUTATEN

- ◇ 1/2 Blumenkohl (ca. 500 g)
- ◇ 300 g Hähnchenbrust
- ◇ 400 ml Kokosmilch
- ◇ 100 g Zuckerschoten
- ◇ 100 g Edamame
- ◇ 50 g Cashewkerne
- ◇ 200 ml Wasser
- ◇ 2 El grüne Currypaste (gelbe oder rote geht auch)
- ◇ 1/2 Limette
- ◇ 1 Knoblauchzehe

- ◇ 1 Stück Ingwer (ca. 1 cm)
- ◇ 2 EL Kurkuma
- ◇ Salz, Pfeffer, Chilliflocken

ZUBEREITUNG

1. Bereite das Hähnchen am besten bereits am Abend vorher zu. Schneide dieses in Stücke und vermenge es mit 1 EL Currypaste. Bewahre das Hähnchen im Kühlschrank auf.
2. Heize den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vor. Halbiere den Blumenkohl und schneide die Hälfte in kleine bis mittlere Röschen. Vermenge die Röschen mit etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 EL Kurkuma und Chilliflocken. Verteile den Blumenkohl auf einem Backblech und röste diesen für ca. 20 Minuten im Ofen.
3. Röste die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl an. Stelle diese dann beiseite.
4. Schäle den Knoblauch und Ingwer und schneide beides in sehr kleine Stücke.
5. Nimm jetzt einen großen Topf und gib etwas Pflanzenöl hinein. Sobald das Öl heiß ist reduziere die Hitze etwas und brate den Knoblauch, Ingwer, 1 EL Kurkuma und 1 EL Currypaste darin an. Lösche dann mit der Kokosmilch und etwas Wasser ab und bringe alles zum Kochen. Gib noch die Edamame hinzu und lasse alles für 10 Minuten köcheln.
6. Gib in der Zwischenzeit etwas Pflanzenöl in eine Pfanne und brate das Hähnchen darin an. Zum Schluss kommen noch die Zuckerschoten hinzu und werden kurz mit angebraten.
7. Nun gibst Du den gerösteten Blumenkohl, das Hähnchen, die Zuckerschoten sowie den Saft einer halben Limette mit in den Topf.
8. Schmecke das Curry mit Salz, Pfeffer und Kurkuma ab und serviere es mit den gerösteten Cashewkernen.



Blumenkohl Pizzateig mit frischem Gemüse & Feta

Portionen: 2	Zubereitungszeit: 90 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 15 g Kohlenhydrate 44 g Eiweiß
------------------------	--	--

ZUTATEN

- ◇ 350 g Blumenkohl
- ◇ 1 TL Knoblauchpulver
- ◇ 80g geriebener Parmesan
- ◇ 1 Ei
- ◇ Salz & Pfeffer
- ◇ 150 g passierte Tomaten
- ◇ italienische Kräuter
- ◇ 1/2 kleine Zucchini
- ◇ 4 Champignons
- ◇ 70 g Feta/Hirtenkäse

- ◇ 100 g Gouda gerieben
- ◇ eine Handvoll Cherrytomaten

ZUBEREITUNG

1. Heize den Backofen auf 220 Grad vor und belege ein Backblech mit einer Backmatte/Backpapier.
2. Raspel den Blumenkohlstrunk und den Kopf fein. Salze die Masse und gib sie auf ein Trockentuch. Wringe die Masse gut aus, sodass kaum noch Wasser abtropft.
3. Fülle die Blumenkohlmasse in eine Schüssel und gib das Ei, das Knoblauchpulver, den Parmesan und Salz und Pfeffer hinzu. Vermenge alles gut miteinander und gib die Masse auf das Backblech. Forme mit einem Esslöffel einen runden, festen Blumenkohl Pizzateig. Drücke die Seiten schön fest, sodass keine Lücken mehr im Blumenkohlboden sind.
4. Gib den Blumenkohlboden für rund 30-40 Minuten in den Backofen.
5. In der Zwischenzeit schneidest Du die Zucchini und die Champignons in dünne Scheiben, die Cherrytomaten in Viertel und den Feta in Würfel.
6. Nun streichst du die passierten Tomaten auf den Blumenkohl Pizzateig, würzt ihn mit den italienischen Kräutern, streust den Gouda darüber und belegst die Blumenkohl Pizza mit den restlichen Zutaten.
7. Nun kommt alles noch einmal für rund 10-15 Minuten in den Ofen.



Blumenkohlpüree mit Fisch

Portionen: 2	Zubereitungszeit: 50 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 22 g Kohlenhydrate 46 g Eiweiß
------------------------	--	--

ZUTATEN

- ◇ 400 g Blubb Spinat
- ◇ 400 g Seelachsfilet
- ◇ 1 Blumenkohl
- ◇ 240 ml Gemüsebrühe
- ◇ 3 EL weiche Butter
- ◇ Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Heize den Backofen auf 180 Grad vor.

2. Gib die gefrorenen Seelachsfilets in eine Auflaufform und würze diese mit etwas Salz und Pfeffer.
3. Erhitze den Block gefrorenen Blubb Spinat in einem Topf und gib den Spinat im Anschluss auf die Seelachsfilets.
4. Der Fisch "Florentine" kommt nun schon einmal für rund 40 Minuten bei 180 Grad in den vorgeheizten Backofen.
5. Entferne die kleinen Röschen vom groben Strunk des Blumenkohls und ritze jeweils in die Enden ein Kreuz (für eine kürzere Garzeit). Gare die Röschen rund 20 Minuten bei mittlerer Hitze in der Gemüsebrühe.
6. Gib die Röschen mit rund 2 EL der Gemüsebrühe und 3 EL Butter in einen Standmixer und mixe die Masse zu einem cremigen Blumenkohlpüree. Zum Schluss das ganze noch mit Pfeffer und Salz abschmecken und Blumenkohlpüree zusammen mit Fisch "Florentine" servieren.



Blumenkohlpüree mit Lachs

Portionen:	Zubereitungszeit:	Nährwertangaben p.P.:
4	40 Minuten	10 g Kohlenhydrate 61 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 1 kleiner Blumenkohl (ca. 700 g)
- ◇ 100 g Knollensellerie
- ◇ 150 g TK Erbsen
- ◇ 1 Zwiebel
- ◇ 1 Knoblauchzehe
- ◇ jeweils 1 Bund Petersilie, Dill und Schnittlauch
- ◇ 4 El Crème fraîche
- ◇ 4 Lachsfilets
- ◇ 3 El Pinienkerne
- ◇ Salz, Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein Würfeln. In einem Topf mit etwas Butter anbraten. Den Sellerie Schälen, in Würfel schneiden und ebenfalls mit in den Topf geben.
2. Den Blumenkohl grob zerschneiden, waschen und zusammen mit 150 ml Wasser in den Topf geben und zugedeckt bei geringer Hitze köcheln lassen.
3. In der Zwischenzeit die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und beiseite stellen.
4. Wenn der Blumenkohl fast fertig ist, die TK Erbsen hinzugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
5. Lachsfilets waschen, trocken tupfen, leicht salzen und in einer heißen Pfanne mit Öl kurz von beiden Seiten anbraten.
6. Das Gemüse abgießen und dabei das Wasser auffangen. Das Gemüse zusammen mit den Kräutern und dem Crème fraîche sowie Salz, Pfeffer und Muskatnuss in dem Topf mit einem Stabmixer pürieren. Gib so viel von der abgegossenen Flüssigkeit wieder hinzu, bis Du ein cremiges, aber festes Blumenkohlpüree erhältst.
7. Richte das Low Carb Blumenkohlpüree zusammen mit dem Lachs und den Pinienkernen an.



Buddha-Bowl-Kürbis Low Carb

Portionen: 2	Zubereitungszeit: 35 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 48 g Kohlenhydrate 24 g Eiweiß
------------------------	--	--

ZUTATEN

- ◇ 70 g Quinoa
- ◇ 100 g Kichererbsen aus der Dose/Glas
- ◇ 200 g Rote Bete roh
- ◇ 400 g Hokkaido
- ◇ 70 g Hirtenkäse
- ◇ 1 TL Sesam
- ◇ 2 EL Olivenöl
- ◇ 3 EL Naturjoghurt
- ◇ 2 TL Tahin-Paste
- ◇ 1 Spritzer Zitronensaft

◇ Rosmarin, Paprikapulver, Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Heize den Backofen auf 180 Grad vor und belege ein Backblech mit Backpapier.
2. Wasche den Hokkaido und schneide ihn in große Stücke. Entferne das Innere (Kürbiskerne plus weicher Kern) mit einem Esslöffel und schneide den Kürbis in kleine Würfel. Gib den Esslöffel Olivenöl darüber und würze alles mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und Paprikapulver. Lege die Kürbisstücke auf eine Hälfte des Backblechs.
3. Schäle die Rote Bete und schneide auch diese in kleine Würfel. Die Rote Bete Würfel wandern auch mit aufs Backblech.
4. Gieße die Kichererbsen ab und gib auch diese auf das letzte freie Viertel des Backblechs.
5. Deine Zutaten für die Buddha-Bowl-Kürbis Low Carb wandern jetzt für rund 25 Minuten bei 180 Grad in den Backofen.
6. In der Zwischenzeit kümmerst Du Dich um den Quinoa und das Tahin-Dressing. Wasche den Quinoa und bereite ihn wie auf der Verpackung beschrieben zu.
7. Sobald alle Zutaten gar sind ordnest Du alle folgenden Zutaten nebeneinander in Deiner Lieblingsschüssel an: Kürbis, Rote Bete, Quinoa und Kichererbsen. Zerbrösle nun den Feta darüber und gib das Tahin-Dressing über Deine Bowl. Nun noch etwas Sesam darüber streuen und fertig ist Deine Buddha-Bowl-Kürbis Low Carb.
8. Vermenge den Joghurt mit der Tahin-Paste und einem Esslöffel Olivenöl und schmecke alles mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer ab.



Fischfrikadellen aus Thunfisch

Portionen:

2

Zubereitungszeit:

20 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

25 g Kohlenhydrate 50 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 2 Dosen Thunfisch (in Wasser)
- ◇ 50 g kernige Haferflocken
- ◇ 2 Eier
- ◇ 3 Frühlingszwiebeln
- ◇ 1 Brokkoli
- ◇ Sour Cream
- ◇ Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Entferne die äußere Schicht und die Wurzeln der Frühlingszwiebeln und schneide diese in schmale Ringe.
2. Lasse den Thunfisch gut abtropfen.

3. Gib die Zwiebeln, den Thunfisch, die Haferflocken und die Eier in eine Schüssel. Würze mit Salz und Pfeffer und vermenge alles. Der Thunfisch sollte komplett zerfallen sein.
4. Trenne die Brokkoliröschen vom großen Strung ab und schneide diese an den Stielen kreuzweise ein.
5. Gib die Röschen in einen Topf mit nur sehr wenig Wasser. Etwas Salz hinzu und alles bei geringer Hitze und geschlossenem Deckel köcheln lassen.
6. Währenddessen erhitze Öl oder Butter in einer großen Pfanne und forme acht Frikadellen aus der Thunfischmasse. Drücke diese schön zusammen und forme sie etwas platter, wie für einen Burger.
7. Gib die Fischfrikadellen nun in die heiße Pfanne und brate diese ca. 10 Minuten goldbraun.
8. Lasse den Brokkoli abtropfen und würze die Röschen mit Salz und Pfeffer.
9. Kombiniere den Brokkoli und die Fischfrikadellen mit etwas Sour Cream.



Gebackene Süßkartoffel mit Belugalinsen

Portionen: 3	Zubereitungszeit: 35 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 38 g Kohlenhydrate 21 g Eiweiß
------------------------	--	--

ZUTATEN

- ◇ 100 g Belugalinsen
- ◇ 2 Süßkartoffeln
- ◇ 1 große/2 kleine Avocado
- ◇ 5 Cherrytomaten
- ◇ 1 EL Limettensaft
- ◇ 200 g Naturtofu oder Hähnchen
- ◇ 2 EL Sojasoße
- ◇ Sour Creme
- ◇ Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Chiliflocken

ZUBEREITUNG

1. Bereite die Belugalinsen nach dem Zubereitungshinweis auf der Verpackung zu.
2. Heize den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vor.
3. Wasche in der Zwischenzeit die Süßkartoffeln und schneide diese mit Schale in schmale Scheiben (ca. 1/2 cm dick). Würze die Scheiben mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver. Verteile die Süßkartoffelscheiben nebeneinander auf ein Backblech. Die Süßkartoffeln benötigen rund 20 Minuten bei 200 Grad im vorgeheizten Backofen.
4. Für die Guacamole entfernst Du das Fruchtfleisch der Avocados und pürierst dieses in einer Schüssel mit einer Gabel klein. Schneide die Cherrytomaten in ganz kleine Würfel und hebe sie unter. Würze die Guacamole mit dem Limettensaft, Salz, Pfeffer und den Chiliflocken.
5. Schneide den Tofu in kleine Würfel und würze diesen mit der Sojasoße, Pfeffer und Paprikapulver. Brate die Würfel in etwas Öl goldbraun an.
6. Sobald die Süßkartoffeln am Rand leicht braun und knusprig aussehen und die Belugalinsen bissfest sind, kann es an das Anrichten gehen. Bestreiche die Scheibe Süßkartoffel mit etwas Guacamole. Streue ein paar Belugalinsen und ein paar Tofuwürfel darauf. Zuletzt ein Klecks Sour Creme.



Gefüllte Champignons Low Carb

Portionen:

2

Zubereitungszeit:

40 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

14 g Kohlenhydrate 39 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 8 Champignons
- ◇ 125 g Kartenschinken
- ◇ 1 Lauchzwiebel
- ◇ 1/2 rote Paprika
- ◇ 100 g Kräuterquark 40%
- ◇ 50 g geriebener Käse
- ◇ 500 g Rosenkohl
- ◇ 1/2 rote Zwiebel
- ◇ Salz, Pfeffer, Paprika (rosenscharf) und Kräuter der Provence

ZUBEREITUNG

1. Putze die Champignons und entferne den Strunk.

2. Brate 50 g Kartenschinken, die kleingeschnittene Lauchzwiebel, vier kleingehackte Stiele der Champignons und die gewürfelte Paprika in einer heißen Pfanne an.
3. Gib die angebratenen Zutaten und den Käse in eine Rührschüssel und vermische diese mit dem Kräuterquark. Würze die Masse je nach Geschmack mit Salz und Pfeffer.
4. Entferne den Strunk und die äußere Schicht der Rosenkohlröschen und schneide ein Kreuz in die Fläche wo der Strunk gesessen hat und koche diese für ca. 15 Minuten in einem flachen Wasserbad.
5. Verteile die Champignons auf ein Backblech und fülle diese mit der Kräuterquarkmasse und ab mit den gefüllten Champignons Low Carb in den vorgeheizten Backofen. Bei 200 Grad benötigen die gefüllten Champignons rund 20 Minuten.
6. Hole die fertigen Rosenkohlröschen aus dem Topf. Zerlasse etwas Butter oder Öl darin und brate die kleingeschnittene Zwiebel und den restlichen Kartenschinken darin an. Gib dann auch den Rosenkohl wieder hinzu. Würze je nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Paprika (rosenscharf).



Gefüllte Paprika mit Hähnchen

Portionen: 2	Zubereitungszeit: 40 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 14 g Kohlenhydrate 32 g Eiweiß
------------------------	--	--

ZUTATEN

- ◇ 2 rote Paprika
- ◇ 100 g Hähnchenbrust
- ◇ 1 Stange Frühlingszwiebeln
- ◇ 4 braune Champignons
- ◇ 75 g geriebener Emmentaler
- ◇ 100 ml Sahne
- ◇ 1 EL Rapsöl zum Anbraten
- ◇ 2 EL Sojasoße
- ◇ 1/2 TL scharfe Rote Currypaste
- ◇ Paprikapulver, Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Einen Tag vorher vorbereiten: Schneide die Hähnchenbrust in kleine Stücke und gib sie in eine verschließbare Tupperbox. Gib die Sojasoße und die Currypaste hinzu und vermenge alles miteinander. Deckel drauf und über Nacht im Kühlschrank schön durchziehen lassen.
2. Am selben Tag vorbereiten: Wasche und halbiere die Paprika. Entferne die Kerne und das weiße Innere und lege die Hälften in eine Auflaufform.
3. Putze die Champignons und die Frühlingszwiebel und schneide diese in kleine Stücke.
4. Heize den Backofen auf 180 Grad vor.
5. Erhitze das Rapsöl in einer Pfanne und brate die Frühlingszwiebeln und die Hähnchenwürfel für rund 3 Minuten an. Gib nun die Champignons hinzu und lasse alles weitere 3 Minuten in der Pfanne anbraten, bis die Champignons von außen weich sind. Würze alles mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver.
6. Lösche den Inhalt der Pfanne mit der Sahne ab und gib ein bisschen geriebenen Emmentaler dazu, bis die Soße etwas andickt.
7. Nun füllst Du den Inhalt der Pfanne in die Paprikahälften und streust den Rest des geriebenen Emmentalers darüber.
8. Deine gefüllten Paprika mit Hähnchen kommen nun für rund 20 Minuten bei 180 Grad in den Backofen.



Gesunder Low Carb Bohneneintopf ohne Kartoffeln

Portionen: 3	Zubereitungszeit: 50 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 22 g Kohlenhydrate 23 g Eiweiß
------------------------	--	--

ZUTATEN

- ◇ 2 luftgetrocknete Mettenden
- ◇ 1 Zwiebel
- ◇ 4 Möhren
- ◇ 1 Dose weiße Bohnen
- ◇ 2 Tomaten
- ◇ 450 g grüne Brechbohnen
- ◇ 2 EL Tomatenmark
- ◇ 1 Liter Gemüsebrühe
- ◇ 1 EL Rapsöl
- ◇ 5 Zweige Thymian

- ◇ 1 Lorbeerblatt
- ◇ Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Schäle die Möhren und schneide diese in dünne Scheiben. Wasche auch die Tomaten und schneide diese in kleine Stücke. Gieße das Wasser der weißen Bohnen ab.
2. Schneide die Zwiebel in kleine Würfel und schwitze sie in einem großen Kochtopf im heißen Rapsöl an.
3. Gebe nun die Möhren hinzu und schwitze auch diese mit an.
4. Nun kommen die Bohnen und die Tomaten in den Kochtopf. Lösche alles mit der Gemüsebrühe ab und gib die Gewürze und das Tomatenmark hinzu. Vermenge alles gut miteinander.
5. Zuletzt legst Du die Mettenden im ganzen Stück in den Eintopf und lässt alles rund 30-40 Minuten köcheln. (Je nachdem wie bissfest Du Dein Gemüse magst)
6. Vor dem Servieren muss noch das Lorbeerblatt herausgefischt und die Mettenden in kleine Stücke geschnitten werden. Alles wieder miteinander vermengen und genießen.



Grüner Spargel Backofen Rezept

Portionen: 3	Zubereitungszeit: 20 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 10 g Kohlenhydrate 59 g Eiweiß
------------------------	--	--

ZUTATEN

- ◇ 550 g Lachs
- ◇ 800 g grüner Spargel
- ◇ 200 g Feta
- ◇ 35 g Pinienkerne
- ◇ 20 Cherrytomaten
- ◇ frischer Oregano
- ◇ frischer Basilikum
- ◇ Meersalz
- ◇ 1-2 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

1. Fette ein Backblech oder eine Auflaufform mit etwas Öl ein. Heize den Backofen auf 200 Grad Umluft vor.
2. Entferne die harten Enden der Spargelstangen. Wasche den Spargel und die Tomaten. Halbiere die Spargelstangen und schwenke diese mit den Tomaten in 1-2 EL Olivenöl und etwas Salz.
3. Hacke die Kräuter in kleine Stücke.
4. Lege nun das Lachsfilet (wenn mit Haut, dann die Haut nach unten) in die Mitte und lege die Spargelstangen und die Tomaten drum herum.
5. Streue nun die Kräuter, die Pinienkerne und den Feta darauf.
6. Dieses Backofen Rezept mit grünem Spargel und Lachs braucht rund 20 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad.



Gulaschtopf

Portionen:

4

Zubereitungszeit:

2 Stunden

Nährwertangaben p.P.:

17 g Kohlenhydrate 45 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 750 g Rindergulasch
- ◇ 400 g Möhren
- ◇ 3 Paprikaschoten (rot, gelb, grün)
- ◇ 500 g passierte Tomaten
- ◇ 2 Zwiebeln
- ◇ 2 El Tomatenmark
- ◇ 2 El Kakaopulver
- ◇ 2 El gemischte Kräuter (Oregano, Rosmarin, Thymian)
- ◇ Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer

ZUBEREITUNG

1. Schäle die Zwiebeln und hacke diese in feine Stücke. Schäle die Möhren, wasche die Paprika und schneide dieses Gemüse ebenfalls in Stücke.

2. Erhitze etwas Öl in einem Schmortopf und brate die Gulaschwürfel kurz nacheinander darin braun an. Nimm diese dann heraus und stelle sie beiseite.
3. Gib ggf. wieder etwas Öl in den Topf und brate die Zwiebeln darin an. Gib das Fleisch wieder dazu und röste das Tomatenmark kurz mit an. Dann kommen auch die passierten Tomaten mit in den Topf.
4. Nun noch die Möhren, die Paprika, den Kakao, Salz, Pfeffer, die Kräuter und 300ml heißes Wasser mit in den Topf geben.
5. Bringe alles zum Kochen und lasse es auf geringer Hitze mindestens 90 Minuten schmoren. Dabei ab und zu umrühren.
6. Zum Schluss das Gulasch noch mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Fertig ist der Gulaschtopf!



Hackbällchen Curry mit frischem Gemüse

Portionen: 4	Zubereitungszeit: 60 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 32 g Kohlenhydrate 37 g Eiweiß
------------------------	--	--

ZUTATEN

- ◇ 4 EL Haferflocken
- ◇ 1 Ei
- ◇ 500 g Rindergehacktes
- ◇ Paprikapulver, Salz & Pfeffer
- ◇ reichlich Rapsöl (zum Anbraten der Hackbällchen)
- ◇ 100 g frische Zuckerschoten/ Zuckerschoten
- ◇ 300 g frische Champignons
- ◇ 250 g Möhren
- ◇ 240 g Kichererbsen (Abtropfgewicht)
- ◇ 2 Schalotten

- ◇ 400 ml Kokosmilch
- ◇ 100 g Crème fraîche
- ◇ 4 EL Curry
- ◇ 2 gehäufte TL rote Currypaste
- ◇ etwas Erdnussöl (zum Anbraten des Gemüses)
- ◇ Chiliflocken, Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Weiche die Haferflocken rund 10 Minuten in etwas Wasser ein, sodass sie schön matschig werden.
2. Vermenge Haferflocken, Hackfleisch, Ei, Paprikapulver, Salz & Pfeffer miteinander und forme kleine Hackbällchen daraus.
3. Erhitze reichlich Rapsöl in der Pfanne und brate die Hackbällchen an.
4. Schneide die Möhren und die Schalotten in kleine Stücke und die Champignons in Viertel. Erhitze etwas Erdnussöl in einem großen Kochtopf und gib die kleingeschnittenen Zutaten mit den Zuckerschoten in den Topf. Dünste das Gemüse rund 5 Minuten an und lösche alles mit der Kokosmilch ab. Gib nun auch Creme fraîche und Currypaste hinzu. Alles bei geschlossenem Deckel rund 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
5. Sobald die Hackbällchen fertig sind kommen diese auch in den Kochtopf. Alles ordentlich umrühren und mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken. Fertig ist dein Hackbällchen Curry.



Hähnchen Curry Auflauf

Portionen:

2

Zubereitungszeit:

1 Stunde

Nährwertangaben p.P.:

17 g Kohlenhydrate 49 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 500 g Hähnchenbrustfilet
- ◇ 6 Möhren
- ◇ 1 Brokkoli
- ◇ 1 Dose Champignons (ganze Köpfe)
- ◇ 200 g Reibekäse (Emmentaler)
- ◇ 400 g Schlagsahne
- ◇ 1 Zwiebel
- ◇ 50 g Curry Paste scharf (von Sabita)
- ◇ Salz, Pfeffer, Curry

ZUBEREITUNG

1. Schneide die Hähnchenbrust in kleine Würfel und lege diese in der scharfen Curry Paste ein. Diesen Schritt kannst Du am besten einen Abend vorher machen, sodass die Hähnchenstücke die Curry

Paste vollständig aufnehmen.

2. Schneide die Zwiebel in kleine Stücke.
3. Entferne von den Möhren die Schale und schneide auch diese in dünne Scheiben.
4. Entferne von den Brokkoli Röschen den Strunk.
5. Brate die Hähnchenstücke in einer heißen Pfanne an und gib sie anschließend in eine große Auflaufform.
6. Brate nun in der selben Pfanne kurz die Zwiebeln, Möhren und Broccoli Röschen an und gib auch diese Zutaten anschließend in die Auflaufform.
7. Vermische das Gemüse mit dem Hähnchen.
8. Vermische die Sahne und 50g Reibekäse in einer Rührschüssel und würze die Soße mit ausreichend Curry, Salz und Pfeffer.
9. Verteile die Soße über die Zutaten in der Auflaufform, gib die abgetropften Pilze und den restlichen Reibekäse darüber und schon ist Dein Hähnchen Curry Auflauf bereit für den Ofen. Der Curry Hähnchen Auflauf benötigt rund 35 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad. Lasse Dir diesen proteinreichen und sättigenden Auflauf als Low Carb Mittagessen schmecken.



Herzhafte Kürbis-Waffeln

Portionen:

5 Waffeln

Zubereitungszeit:

60 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

17 g Kohlenhydrate 16g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 200 g Kürbis
- ◇ 200 g Süßkartoffel
- ◇ 1 Zucchini
- ◇ 1 Aubergine
- ◇ 1 rote Paprika
- ◇ 50 g Rucola
- ◇ 1 EL italienische Kräuter
- ◇ 2 EL Olivenöl
- ◇ Salz & Pfeffer
- ◇ 4 Eier

- ◇ 100 g Quark (40%)
- ◇ 100 g gemahlene Mandeln
- ◇ 1 EL Flohsamenschalen
- ◇ 1 TL Backpulver
- ◇ 5 TL Basilikum Pesto

ZUBEREITUNG

1. Heize den Backofen auf 230 Grad Ober- und Unterhitze vor. Schäle die Süßkartoffel und schneide die Kartoffel und den Kürbis in kleine Würfel. Gib alles in einer ofenfesten Schale für rund 20 Minuten in den Backofen.
2. Würfel in der Zwischenzeit die Aubergine, die Zucchini und die Paprika und würze das Gemüse mit den italienischen Kräutern, Salz und Pfeffer und vermenge alles mit dem Olivenöl. Sobald die Kürbis- und Süßkartoffelwürfel gar sind, gibst Du das italienische Ofengemüse für rund 30 Minuten in den Ofen.
3. Bereite nun den Waffelteig zu. Dafür gibst Du Kürbis- und Süßkartoffelwürfel, Eier, Quark, gemahlene Mandeln, Flohsamenschalen, Backpulver und etwas Salz in einen Mixer und verarbeitest alles zu einem dickflüssigen Waffelteig.
4. Backe nun die Waffeln in Deinem Waffeleisen und serviere die Waffeln mit dem Rucola, dem Ofengemüse und dem Basilikumpesto.



Herzhafter Kichererbsen Pfannkuchen

Portionen:

3 Pfannkuchen

Zubereitungszeit:

30 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

37 g Kohlenhydrate 31 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 150 g Kichererbsenmehl
- ◇ 1/2 TL Salz
- ◇ 250 ml Wasser
- ◇ 2 EL Olivenöl
- ◇ -----
- ◇ 200 g braune Champignons (Bio)
- ◇ 2 Frühlingszwiebeln
- ◇ 350 g Hackfleisch (vom Rind)
- ◇ Salz, Pfeffer & Paprikapulver
- ◇ -----

- ◇ 6 gehäufte EL Hummus (Rezept siehe unten in Produktempfehlungen)
- ◇ 3 Stiele Koriander
- ◇ 1 Avocado
- ◇ 1 TL Sesam

ZUBEREITUNG

1. Vermenge das Kichererbsenmehl mit dem Wasser, 1/2 Teelöffel Salz und dem Olivenöl.
2. Schneide die Champignons in Viertel und die Frühlingszwiebeln in Ringe. Entferne die Korianderblätter von den Stielen.
3. Trenne die Avocado in der Mitte, entferne die Schale und schneide die Hälften in Streifen.
4. Brate das Hackfleisch in einer Pfanne an und würze es mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver. Gib nach rund 5 Minuten die Champignons dazu bis diese fast vollständig gar sind. Zum Schluss kommen auch die Frühlingszwiebeln und der Koriander hinzu. Brate nun nochmal alles auf mittlerer Hitze für rund 1 Minute. Deckel drauf und so warmhalten bis die Pfannkuchen fertig sind.
5. Erhitze etwas Öl in einer großen Pfanne. Gib ca. eine Kelle von dem Low Carb Pfannkuchenteig in die Pfanne und brate den Pfannkuchen von jeder Seite rund 2 Minuten goldbraun an.
6. Bestreiche den Pfannkuchen vollständig mit dem Hummus und richte die Pfannkuchen mit dem Hackfleisch-Pilze-Mix, der Avocado und dem Sesam an.

UNSERE PRODUKTEMPFEHLUNGEN

Hummus Rezept



Indisches Dhal mit weißem Fisch

Portionen: 3	Zubereitungszeit: 30 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 62 g Kohlenhydrate 56 g Eiweiß
------------------------	--	--

ZUTATEN

- ◇ 1 Zwiebel
- ◇ 1 Knoblauchzehe
- ◇ 1/2 rote Chilischote
- ◇ 20 g frischen Ingwer
- ◇ 800 ml Gemüsebrühe
- ◇ 4 EL Rapsöl
- ◇ 300 g rote Linsen
- ◇ 2 TL roasted Currypulver
- ◇ 1 TL Kurkuma
- ◇ Pfeffer

- ◇ 200 ml Kokosmilch
- ◇ Saft 1 Limette
- ◇ 3 Portionen weißer Fisch (Kabeljau, Zander,...)

ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch schälen und in kleine Würfel hacken. Chili putzen und in kleine Streifen schneiden.
2. In einem Topf 2 EL Öl erhitzen und die Zutaten glasig dünsten. Lösche alles mit der Gemüsebrühe ab und gib die Linsen hinzu. Würze die Linsen mit Curry, Pfeffer und Kurkuma. Koche alles bei mittlerer Hitze für rund 15-20 Minuten.
3. Sobald die Linsen fast vollständig gar sind rührst Du die Kokosmilch unter und lässt alles weitere 5 Minuten kochen.
4. Erhitze 2 EL Öl in einer Pfanne und brate den Fisch von beiden Seiten kurz an, bis er gerade gar ist.
5. Schmecke das Dhal mit dem Limettensaft ab.
6. Richte das Dhal und den Fisch auf Tellern an.



Lachs Quiche Low Carb

Portionen: 4	Zubereitungszeit: 70 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 15 g Kohlenhydrate 41 g Eiweiß
------------------------	--	--

ZUTATEN

- ◇ 150 g Mandelmehl (oder gemahlene Mandeln)
- ◇ 50 g Dinkelmehl
- ◇ 1/2 Tl. Backpulver
- ◇ 2 El. kaltes Wasser
- ◇ 2 El. Butter
- ◇ 5 Eier
- ◇ 1 dicke Stange Lauch
- ◇ 100g geräucherter Lachs
- ◇ 1 Becher Sahne (200 ml)
- ◇ 100 g geriebener Käse (z.B. Appenzeller)

◇ Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Bereite zuerst den Boden der Quiche zu. Fette eine Quiche Form ausreichend mit Butter ein. Gib das Dinkelmehl, Mandelmehl und das Backpulver in eine Schale und vermenge es miteinander.
2. Schmelze zwei El. Butter in einer Schale im Backofen und gib die weiche Butter, ein Ei, einen halben Tl. Salz und 2 El. kaltes Wasser mit in die Schale zum Mehl und knete alle Zutaten gut durch.
3. Drücke den klebrigen Teig nun in die Form und an den inneren Rand, sodass keine freien Stellen mehr zu sehen sind.
4. Bereite nun die Füllung zu. Schneide hierfür die Enden der Porreestange ab, schneide die Stange längs ein und wasche sie unter laufendem Wasser gründlich unter jedem Blatt ab. Schneide den Porree in feine Ringe.
5. Gib etwas Butter in eine Pfanne und brate den Porree kurz darin an.
6. Zupfe den Lachs in Stücke und verteile ihn mit dem Porree über dem Quiche Boden.
7. Vermenge in einer Schale 4 Eier, den Käse und die Sahne und würze mit Salz und Pfeffer.
8. Verteile die Sauce über die Quiche und vermenge leicht mit dem Lachs und den Porree.
9. Die Lachs Quiche kommt nun für 45-50 Minuten bei 160 Grad Umluft in den vorgeheizten Backofen.



Lachs-Spinat-Frittata

Portionen: 3	Zubereitungszeit: 30 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 5 g Kohlenhydrate 31 g Eiweiß
------------------------	--	---

ZUTATEN

- ◇ 100 g Baby Blattspinat (frisch)
- ◇ 1/2 rote Paprika
- ◇ 2 Schalotten
- ◇ 2 Knoblauchzehen
- ◇ 8 Eier
- ◇ 150 g körniger Frischkäse
- ◇ Salz & Pfeffer
- ◇ 1 EL Rapsöl
- ◇ 100g Räucherlachs

ZUBEREITUNG

1. Wasche den Spinat und die Paprika. Schneide die Paprika in dünne Ringe.
2. Schäle die Schalotten und die Knoblauchzehen und schneide beides in kleine Würfel.
3. Verquirle die Eier mit dem Frischkäse und würze die Masse mit Salz und Pfeffer.
4. Heize den Ofen auf 180 Grad vor.
5. Erhitze das Rapsöl in einer Pfanne und schwitze die Zwiebeln und den Knoblauch an. Füge die Paprikaringe hinzu und nach ca. 3 Minuten hebst Du auch den Spinat unter. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Sobald der Spinat gar ist, kannst Du das Gemüse beiseite stellen.
6. Fülle nun die Eiermasse in eine Quicheform. Gib nun die Gemüsemasse hinzu und verteile den Lachs in kleinen Stücke auf die Spinat-Ei-Masse.
7. Nun kommt die Lachs-Spinat-Frittata für rund 20 Minuten bei 180 Grad in den Ofen.



Low Carb Auberginen Lasagne

Portionen: 4	Zubereitungszeit: 75 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 10 g Kohlenhydrate 35 g Eiweiß
------------------------	--	--

ZUTATEN

- ◇ 500 g Rinderhackfleisch
- ◇ 1 Dose ganze Tomaten
- ◇ 2 Auberginen
- ◇ 3 EL Tomatenmark
- ◇ 1 Becher Saure Sahne
- ◇ 100 g Emmentaler
- ◇ 1 Zwiebel
- ◇ 2 Knoblauchzehen
- ◇ 5 Zweige Thymian
- ◇ Salz, Pfeffer, Paprikapulver & Oregano

ZUBEREITUNG

1. Schneide die Auberginen in dünne Streifen, lege sie auf Küchenpapier und bestreue sie mit etwas Salz. So entweicht vorab etwas Flüssigkeit.
2. Lasse die Auberginenstreifen so rund eine halbe Stunde liegen. Schneide in der Zwischenzeit die Zwiebel und die Knoblauchzehen in kleine Würfel.
3. Heize den Backofen auf rund 200 Grad vor.
4. Erhitze etwas Rapsöl in einer großen Pfanne und schwitze die Zwiebel- und Knoblauchwürfel an. Gib danach das Hackfleisch hinzu, würze dieses mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver.
5. Während das Hackfleisch anbrät, schneide die Tomaten in kleine Stücke und gib sie zu den anderen Zutaten in die Pfanne. Gib auch das Tomatenmark, Oregano und den Thymian hinzu. Schmecke alles noch einmal mit Salz und Pfeffer ab und lass alles rund 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.
6. Schichte in einer Auflaufform zuerst die Auberginen wie normale Lasagneplatten. Darüber gibst Du eine Tomaten-Hackfleischschicht und darauf folgen kleine Kleckse Saure Sahne. Das wiederholst Du noch rund 2 Mal und zuletzt gibst Du den geriebenen Emmentaler über die Low Carb Auberginen Lasagne.
7. Nun kommt die Lasagne für rund 40 Minuten bei 200 Grad in den Backofen.



Low Carb Beluga Linsen Rezept mit Lachs

Portionen: 2	Zubereitungszeit: 40 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 37 g Kohlenhydrate 45 g Eiweiß
------------------------	--	--

ZUTATEN

- ◇ 250 g Lachsfilet 2 Stück aufgetaut oder frisch
- ◇ 150 g Belugalinsen
- ◇ 3 große Möhren
- ◇ 1 Zwiebel
- ◇ 10 Cherrytomaten
- ◇ 1/2 Liter Gemüsebrühe
- ◇ 1 EL Zitronensaft
- ◇ 1 EL Butter
- ◇ Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Wasche die Belugalinsen und koche diese für rund 30 Minuten bei mittlerer Hitze in der Gemüsebrühe.
2. Schneide die Möhren in kleine Stücke und gib diese für die letzten 15 Minuten Kochzeit zu den Belugalinsen.
3. Schneide die Zwiebel in dünne Ringe.
4. Würze die Lachsfilets mit Salz, Pfeffer und gib den Zitronensaft darüber. Erhitze die Butter in einer Pfanne und brate die Lachsfilets von beiden Seiten an bis der Fisch goldbraun gebraten und von innen gerade gar ist. Auch die Zwiebelringe werden gleichzeitig in der Pfanne angebraten. Gib zuletzt auch die Cherrytomaten für rund 1 Minute dazu.
5. Gieße das restliche Wasser aus dem Topf mit den Belugalinsen und Möhren ab. Gib nun alle Zutaten schön angerichtet auf einen Teller.



Low Carb Chicken Nuggets mit Tomate-Mozzarella Salat

Portionen:

2

Zubereitungszeit:

30 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

9 g Kohlenhydrate 71 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 400 g Hähncheninnenfilet
- ◇ 1 Ei
- ◇ 1/2 Tasse Parmesan
- ◇ 1/2 Tasse gemahlene Haselnüsse
- ◇ 1 Mozzarella
- ◇ 2 große Fleischtomaten
- ◇ Balsamicodressing
- ◇ frische Basilikumblätter
- ◇ Salz, Pfeffer, Paprikapulver

ZUBEREITUNG

1. Schneide die Hähncheninnenfilets in kleine Stücke und würze diese mit Pfeffer, Salz und Paprikapulver.

2. Schlage das Ei in eine Schüssel und verquirle es. Gib auch den Parmesan und die gemahlene Haselnüsse in eine separate Schale und vermische die beiden Zutaten.
3. Lege zuerst die Hähnchenstücke in die Eimasse und danach in die Schale mit dem Parmesan und den gemahlene Mandeln. Die Hähnchenstücke müssen vollständig mit der Panade bedeckt sein.
4. Erhitze reichlich Öl in einer Pfanne und lass die Hähnchenstücke so lange darin brutzeln, bis die Low Carb Chicken Nuggets goldbraun sind.
5. In der Zwischenzeit kannst Du schon einmal die Tomaten und die Mozzarellakugel in Scheiben schneiden und diese abwechselnd auf einen Teller legen. Gib etwas Balsamicodressing und ein paar frische Basilikumblätter darüber.
6. Lege die fertigen Low Carb Chicken Nuggets neben den Tomate-Mozzarella Salat und fertig ist Dein frisches Low Carb Sommer Rezept.



Low Carb Grünkohl Rezept

Portionen:

4

Zubereitungszeit:

60 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

7 g Kohlenhydrate 24 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 1 kg TK Grünkohl
- ◇ 2 Pinkel/Kochwurst
- ◇ 2 Zwiebeln
- ◇ 2 EL Butter
- ◇ 1 EL Senf
- ◇ 600 ml Gemüsebrühe
- ◇ Salz Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Schwitze die kleingehackten Zwiebeln in einem großen Topf mit dem Butterschmalz an.
2. Gib danach den tiefgefrorenen Grünkohl dazu und lasse diesen kurz mit anschwitzen.
3. Lösche die Masse mit der Brühe ab und füge Salz, Pfeffer und den Senf hinzu.

4. Gib nun auch die Würstchen hinzu. Dein Low Carb Grünkohl muss jetzt für 45 Minuten bei mittlerer Hitze garen.
5. Danach den Grünkohl abschmecken, die Würstchen klein schneiden und fertig ist Dein leckeres Low Carb Grünkohl Rezept.



Low Carb Gyros-Auflauf

Portionen:

2

Zubereitungszeit:

50 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

14 g Kohlenhydrate 84 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 500g Geschnetzeltes nach Gyros-Art
- ◇ 1 Brokkoli
- ◇ 250g Champignons
- ◇ 200g Streukäse
- ◇ 250g Crème Fraîche Kräuter
- ◇ Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Entferne die Brokkoli-Röschen von dem Strunk und schneide in jedes Ende ein tiefes Kreuz. Koche die Brokkoli-Röschen für rund 5 Minuten in Salzwasser.
2. Brate das Gyros in einer heißen Pfanne an. Gib zum Schluss die geviertelten Champignons hinzu und vermenge alles mit dem Becher Crème fraîche. Lass die Zutaten für rund 3 Minuten leicht köcheln.

3. Gib die Brokkoli-Röschen und die Zutaten aus der Pfanne in eine Auflaufform und würze die Masse ganz nach Geschmack mit Salz und Pfeffer.
4. Streue reichlich Käse darüber. Der Low Carb Gyros-Auflauf benötigt rund 25 Minuten bei 200g im vorgeheizten Backofen. Dieser Auflauf schmeckt der ganzen Familie!



Low Carb Hähnchen Backofen Rezept

Portionen:

2

Zubereitungszeit:

30 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

4 g Kohlenhydrate 47 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 400 g Hähnchenfilet
- ◇ 500 g frische, kleine Champignons
- ◇ 150 g TK Spinat
- ◇ 125 g Ricotta
- ◇ 100 g Streukäse (z.B. Gouda)
- ◇ 250 g passierte Tomaten
- ◇ Salz, Pfeffer, Paprika

ZUBEREITUNG

1. Heize Deinen Ofen auf 175 Grad vor.
2. Gib die passierten Tomaten in eine Auflaufform und schneide diese längs bis zur Hälfte ein. Würze die Filets mit Paprika, Salz und Pfeffer und lege sie auf die passierten Tomaten.

3. Vermenge den aufgetauten Spinat und den Ricotta miteinander und würze auch diese Masse mit Salz und Pfeffer. Fülle die Masse in die Längsschnitte der Hähnchenfilets.
4. Bestreue die Hähnchenfilets mit Streukäse.
5. Putze die Champignons und lege sie neben die Hähnchenfilets auf die passierten Tomaten.
6. Bei 175 Grad benötigt dieses Low Carb Hähnchen Backofen Rezept nur rund 20 Minuten bis es fertig ist.



Low Carb Hähnchen-Curry überbacken

Portionen:

5

Zubereitungszeit:

60 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

16 g Kohlenhydrate 33 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 550 g Hähnchenbrustfilet
- ◇ 1/2 Gemüsezwiebel
- ◇ 4 kleine Äpfel/2 große Äpfel
- ◇ 125 g Streukäse (Emmentaler)
- ◇ 1 1/2 Becher Sahne
- ◇ 2 EL Currypulver
- ◇ 2 EL Preiselbeeren
- ◇ 2 EL Mangochutney
- ◇ optional Gemüse deiner Wahl (unser Favorit ist Brokkoli)
- ◇ 3 EL Sojasoße
- ◇ Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Schneide das Hähnchenfleisch in mittelgroße Stücke, würze es mit der Sojasoße, Salz, Pfeffer und etwas Curry und brate es in einer Pfanne mit heißem Öl an.
2. Schneide die Zwiebel in Ringe.
3. Schäle und entkerne die Äpfel und achte diese.
4. Nun vermenge das Fleisch, die Äpfel und die Zwiebeln miteinander und gebe alles in eine große Auflaufform.
5. Die Sahne, Curry, Preiselbeeren und das Mangochutney zu einer cremigen Soße verrühren.
6. Gib die Soße über die Zutaten in der Auflaufform.
7. Nun kommt der Auflauf für rund 30 Minuten in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen. (Wenn Du zum Auflauf eine Gemüsebeilage essen möchtest, empfehlen wir Dir diese in der Backzeit zuzubereiten. Wir empfehlen frische Brokkoli Röschen.)
8. Nach den 30 Minuten gibst Du den Streukäse über das Low Carb Hähnchen Curry und schiebst den Auflauf nochmal für rund 15 Minuten in den Backofen.
9. Wenn der Käse goldbraun und schön knusprig ist, kannst Du Dein selbstgemachtes Low Carb Hähnchen Curry servieren. Lass es Dir schmecken 😊



Low Carb Kokos-Zucchini-Topf mit Hähnchen

Portionen:	Zubereitungszeit:	Nährwertangaben p.P.:
3	50 Minuten	28 g Kohlenhydrate 29 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 200 g Hähnchenbrustfilet
- ◇ 170 g Möhren
- ◇ 430 g Zucchini
- ◇ 100 g rote Linsen
- ◇ 2 Schalotten
- ◇ 1 Knoblauchzehe
- ◇ 400 ml Gemüsebrühe
- ◇ 400 ml Kokosmilch
- ◇ 2 EL Rapsöl
- ◇ 2 EL Sojasoße

- ◇ 1 TL Kurkuma
- ◇ 1 TL Curry
- ◇ 1 Zweig Thymian
- ◇ Salz & Pfeffer
- ◇ Optional: Chilli

ZUBEREITUNG

1. Am Tag zuvor vorbereiten: Schneide das Hähnchenbrustfilet in kleine Stücke und gib diese in eine kleine Tupperdose. Gib die Sojasoße, das Currypulver, 1/2 TL Kurkuma und etwas Salz und Pfeffer dazu. Vermenge alles gut miteinander und stelle das Hähnchen über Nacht in den Kühlschrank.
2. Am selben Tag vorbereiten: Schneide die Schalotten und die Knoblauchzehen in kleine Würfel. Entferne die Enden und die Schale der Möhren und schneide diese, sowie auch die Zucchini in kleine Würfel/Scheiben.
3. Erhitze jeweils in einem großen Topf und in einer Pfanne 1 EL Rapsöl.
4. Brate das Hähnchen in der Pfanne von allen Seiten goldbraun an.
5. In dem Topf schwitzt du in der Zwischenzeit die Schalotten und den Knoblauch an. Gib nach kurzer Zeit die Möhren und die Zucchinistücke hinzu. Lösche nach rund 7 Minuten alles mit Gemüsebrühe ab. Deckel drauf und alles bei mittlerer Hitze für rund 10 Minuten köcheln lassen.
6. Wasche in der Zwischenzeit die roten Linsen gründlich ab.
7. Nun wandert auch das Hähnchen, die Kokosmilch, die roten Linsen, die Thymianblätter und der restliche Teelöffel Kurkuma in die den Topf.
8. Nun lässt du alles für weitere 10 Minuten köcheln, bis alles bissfest ist. Schmecke zuletzt nochmal alles mit Salz und Pfeffer ab und fertig ist dein Zucchini Topf.



Low Carb Lachs Auflauf

Portionen:

2

Zubereitungszeit:

55 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

8 g Kohlenhydrate 40 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 1 Brokkoli
- ◇ 100 g geräucherter Lachs
- ◇ 250 g Sahne
- ◇ 3 Eier
- ◇ 100 g Streukäse
- ◇ Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Entferne die Brokkoli Röschen von dem Strunk und gare diese für rund 5-10 Minuten bei mittlerer Hitze, bis die Röschen bissfest sind.
2. Schneide den Lachs in dünne Streifen.
3. Vermenge die Eier mit der Sahne und würze die Soße mit Salz und Pfeffer.
4. Gib zuerst die Brokkoli Röschen in eine Auflaufform.

5. Es folgen Lachs, Soße und Käse.

6. Der Low Carb Lachs Auflauf benötigt rund 40 Minuten im 180 Grad vorgeheizten Backofen.



Low Carb Lachs Rezept mit gefüllten Champignons

Portionen: 2	Zubereitungszeit: 30 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 7 g Kohlenhydrate 47g Eiweiß
------------------------	--	--

ZUTATEN

- ◇ 2 Lachsfilets (250g)
- ◇ 500 g große Champignons
- ◇ 250 g frischer Blattspinat
- ◇ 200 g Ricotta/ Frischkäse
- ◇ 50 g geriebener Emmentaler
- ◇ 1 kleine Zwiebel
- ◇ 1 Knoblauchzehe
- ◇ 2 EL Olivenöl
- ◇ Salz & Pfeffer
- ◇ 1 Zitrone

- ◇ etwas Rapsöl zum Anbraten

ZUBEREITUNG

1. Falls Du TK Lachs gekauft hast, lass die Filets komplett auftauen.
2. Putze die Champignons, entferne die Stiele und schneide die Stiele in kleine Würfel. Hacke die Zwiebel und die Knoblauchzehe klein und brate beides mit den Champignonstielen leicht in der Pfanne mit etwas Rapsöl an. Gib nun auch den Spinat dazu und warte bis der Spinat schön weich und klein geworden ist. Nimm nun die Pfanne vom Herd und vermische die Menge mit dem Ricotta/Frischkäse und dem Emmentaler. Würze alles mit Salz und Pfeffer.
3. Heize den Backofen bei 180 Grad Umluft vor.
4. Fülle nun die Champignons mit der Spinat-Ricotta Füllung, verteile diese in einer Auflaufform und streue die Pinienkerne darüber. Die Champignons benötigen rund 20 Minuten im vorgeheizten Backofen.
5. In der Zwischenzeit würzt Du das Lachsfilet mit Salz und Pfeffer und brätst dieses von beiden Seiten goldbraun an.
6. Träufle vor dem Verzehr je nach Geschmack etwas Zitronensaft über den Fisch. Fertig ist Dein Low Carb Lachs Rezept mit gefüllten Champignons.



Low Carb Nudelauf mit Kürbis

Portionen: 3	Zubereitungszeit: 60 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 52 g Kohlenhydrate 48 g Eiweiß
------------------------	--	--

ZUTATEN

- ◇ 1/2 Hokkaidokürbis (500g)
- ◇ 150 g Kichererbsen Fusilli
- ◇ 300 g Rinderhackfleisch
- ◇ 50 g frischer Babyspinat
- ◇ 1 rote Zwiebel
- ◇ 2 Knoblauchzehen
- ◇ 150 g Ricotta
- ◇ 600 ml Gemüsebrühe
- ◇ 50 g geriebener Parmesan
- ◇ 50 g gemahlene Haselnüsse

- ◇ 30 g weiche Butter
- ◇ Salz, Pfeffer, Paprikapulver

ZUBEREITUNG

1. Wasche den Hokkaido, halbiere diesen und entferne von einer Hälfte mit einem Esslöffel die Kerne. Die andere Hälfte benötigst du nicht. Schneide das Fruchtfleisch der ausgehöhlten Hälfte in ca. 1 cm große Stücke. Schäle die Zwiebel und den Knoblauch und verarbeite beides in kleine Würfel.
2. Gib etwas Öl in eine Pfanne und brate die Zwiebeln und den Knoblauch darin an. Sobald die Zwiebeln glasig werden, füge das Rinderhackfleisch hinzu. Wenn alles durchgebraten ist, würze es mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver und fülle es in eine große Auflaufform um.
3. Gib nun wieder etwas Öl in die leere Pfanne und brate den Kürbis darin an. Wenn der Kürbis von allen Seiten etwas braun geworden ist, gib die Gemüsebrühe mit in die Pfanne. Lass den Kürbis bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten köcheln. Gib dann die Kichererbsen Fusilli mit in die Pfanne und lasse alles für weitere 5 Minuten köcheln. Rühre zum Schluss noch den Ricotta unter. Schmecke alles mit Salz und Pfeffer ab.
4. Gib den gewaschenen Babyspinat mit in die Auflaufform und gieße den Inhalt der Pfanne darüber. Vermenge alles gut.
5. Verknete in einer Schale den Parmesan, die weiche Butter und die gemahlene Haselnüsse zu einer Masse. Brösel diese dann gleichmäßig über den Auflauf.
6. Backe den Auflauf für ca. 30 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze.



Low Carb Nudelaufauf

Portionen:

4

Zubereitungszeit:

60 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

44 g Kohlenhydrate 30 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 300 g Rote Linsen Pasta
- ◇ 1 Brokkoli
- ◇ 1 Packung Prosciutto Schinken (150g)
- ◇ 2 große Tomaten
- ◇ 1 1/2 Becher Schlagsahne
- ◇ 5 Eier
- ◇ 100 g Gouda gerieben
- ◇ 20 g gemahlene Mandeln
- ◇ Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Koche die Rote Linsen Pasta für rund 10 Minuten in kochendem Salzwasser.
2. Dünste die Brokkoliröschen für rund 5 Minuten in kochendem Wasser.

3. Schneide den Schinken in Würfel und die Tomaten in dünne Scheiben.
4. Vermenge die Eier, den Gouda und die Sahne in einer Rührschüssel und würze die Soße mit Salz und Pfeffer.
5. Gib die Nudeln, den Brokkoli und den Schinken in eine große Auflaufform.
6. Gieße die Soße über die Linsen Nudeln, lege die Tomatenscheiben darauf und zum Schluss werden die gemahlenden Mandeln über den Low Carb Nudelaufbau gestreut.
7. Nun geht es für rund 45 Minuten in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen.



Low Carb Pizza Bites mit Kochschinken

Portionen:

10 Pizza Bites

Zubereitungszeit:

15 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

5 g Kohlenhydrate 20 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 1 Zucchini
- ◇ 50 g stückige Tomaten mit Kräutern
- ◇ 50 g Reibekäse
- ◇ 3 Scheiben zarter Kochschinken
- ◇ Oregano

ZUBEREITUNG

1. Heize den Backofen auf 180 Grad vor.
2. Schneide die Zucchini in ca. 1 cm dicke Scheiben und verteile diese auf ein Backblech mit

Backpapier.

3. Gib auf jede Zucchinischeibe einen Teelöffel stückige Tomaten und etwas Reibekäse.
4. Schneide die Scheiben Kochschinken in kleine Stücke und verteile diese auf die kleinen Low Carb Pizzen.
5. Die Low Carb Pizza Bites benötigen nun 10 Minuten bei 180 Grad im Backofen. Mit etwas Oregano sind die Low Carb Mini Pizzen servierfertig.



Low Carb Püree

Portionen:

2

Zubereitungszeit:

30 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

26 g Kohlenhydrate 5 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 700 g Möhren
- ◇ 1 reife Avocado
- ◇ etwas Milch
- ◇ Schuss Zitronensaft
- ◇ 1 Zwiebel
- ◇ Salz, Pfeffer, Cayenne Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Schäle die Möhren und schneide diese in kleine Stücke. Koche die Möhren, bis sie schön weich sind und gieße das Wasser ab.
2. Schneide die Zwiebel in feine Ringe und brate diese in ausreichend Öl in der Pfanne an, bis sie schön knusprig sind. Lege die gerösteten Zwiebelringe zum Abtropfen auf ein Küchenpapier.
3. Löse das Fruchtfleisch aus der Avocado und gib dieses zu den Möhren in den Topf.

4. Gib einen kleinen Schuss Milch dazu und mixe alles gut mit einem Stabmixer zu Püree.
5. Nun noch einen Schuss Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Cayenne Pfeffer dazu. Falls Dir das Low Carb Püree noch zu fest ist, gib noch einen Schuss Milch mehr dazu.
6. Noch einmal gut durchmischen und nun das Low Carb Püree zusammen mit den gerösteten Zwiebelringen genießen.



Low Carb Rolle mit Spinat und Schinken

Portionen:
12 Schnecken

Zubereitungszeit:
30 Minuten

Nährwertangaben p.P.:
2 g Kohlenhydrate 10 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 150 g Prosciutto Schinken
- ◇ 100 g Kräuterfrischkäse
- ◇ 6 Eier
- ◇ 120 g Gouda Streukäse
- ◇ 360 g TK Blattspinat
- ◇ Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Vermenge die Eier mit dem Käse, dem aufgetauten und ausgepressten Blattspinat und den Gewürzen zu einer Masse.
2. Gib die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech, sodass ein großes Rechteck entsteht. Bei einem normal großem Backblech, kannst Du die Masse ruhig komplett aufs ganze Backblech verteilen.

3. Nun kommt die Low Carb Rolle für rund 20 - 25 Minuten in den 200 Grad vorgeheizten Backofen.
4. Nun muss der Teig auskühlen.
5. Sobald der Teig kalt ist, bestreiche die obere Fläche mit dem Kräuterfrischkäse bis in die Ecken und lege die Scheiben Schinken darauf.
6. Nun rollst du vorsichtig, aber möglichst eng, den belegten Teig zu einer Low Carb Rolle.
7. Zum Schluss schneidest du 1 cm dicke Schnecken aus der Low Carb Rolle.



Low Carb Rösti mit Lachs

Portionen: 2	Zubereitungszeit: 60 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 30 g Kohlenhydrate 28 g Eiweiß
------------------------	--	--

ZUTATEN

- ◇ 500g Zucchini (ca. 2 Stück)
- ◇ 2 Eier
- ◇ 1 Zwiebel
- ◇ 2 EL Kichererbsenmehl
- ◇ 6 EL Haferflocken
- ◇ 100g geräucherten Lachs
- ◇ Salz, Pfeffer
- ◇ etwas Creme Frâiche

ZUBEREITUNG

1. Wasche die Zucchini gründlich ab, halbiere und viertel diese. Nimm eine grobe Küchenreibe und verarbeite die Zucchini zu Raspeln.
2. Schäle die Zwiebel und schneide diese in kleine Würfel. Vermenge die Zucchiniraspeln mit der Zwiebel und etwas Salz. Lasse alles für ca. 30 Minuten oder länger im Kühlschrank ziehen.
3. Drücke dann die Zucchini-Zwiebel Masse mit einem Löffel oder Stampfer platt und gieße dann das abgesetzte Wasser ab.
4. Gib nun die Eier, und die Haferflocken mit in die Schale. Das Kichererbsenmehl durch ein Sieb ebenfalls hinzufügen. Zupfe den geräucherten Lachs in kleine Stücke und gib auch diesen hinzu. Alles vorsichtig mit einer Gabel vermengen und mit etwas Pfeffer würzen.
5. Gib ausreichend Butter in eine Pfanne und forme dann Röstis mit einem Esslöffel in der heißen Pfanne. Brate so lange, bis beide Seiten goldbraun sind.
6. Die Low Carb Röstis schmecken besonders gut mit etwas Creme Fraîche oder Kräuterquark.



Low Carb Schnitzel-Auflauf

Portionen:

3

Zubereitungszeit:

190 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

29 g Kohlenhydrate 66 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 6 kleine Schweineschnitzel
- ◇ 1 Packung Gemüse Mix 600 g (aus Karotten, Erbsen und Mais)
- ◇ 1 Dose ganze Pilze
- ◇ 2 Becher Sahne
- ◇ 100 g gemahlene Mandeln
- ◇ 1 Tüte Zwiebelsuppe
- ◇ 1 Zwiebel
- ◇ 1 Ei
- ◇ Paprikapulver, Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Klopfe die Schnitzel platt, würze sie mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer.

2. Schlage ein Ei auf einen tiefen Teller und verquirle das Eigelb mit dem Eiweiß. Auf einen anderen Teller gibst du die gemahlene Mandeln.
3. Und nun geht's an das Panieren der Low Carb Schnitzel: Wälze die Schnitzel erst in der Eimasse und dann in den gemahlene Mandeln.
4. Brate die Schnitzel in einer Pfanne mit reichlich Rapsöl an.
5. Gebe die fertigen Schnitzel nebeneinander in eine Auflaufform.
6. Schneide die Zwiebel in Ringe und gebe Sie über die Schnitzel.
7. Es folgen das Gemüse und die Sahne, die Du vorher mit der Zwiebelsuppe vermischt hast.
8. Nun beginnt das lange Braten im auf 175 Grad vorgeheizten Backofen. Nach ca. 1 1/2 Stunden kommen die Pilze oben drüber und der Low Carb Schnitzel-Auflauf wandert noch einmal für eine 1/2 Stunde in den Backofen..... und fertig :).



Low Carb Spargel Quiche

Portionen:

8 Stücke

Zubereitungszeit:

90 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

6 g Kohlenhydrate 20 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 50g Butter (Zimmertemperatur)
- ◇ 50g Leinmehl
- ◇ 100g Mandelmehl
- ◇ 2 Eier
- ◇ 1 EL Flohsamenschalen
- ◇ 1 EL frischer Thymian
- ◇ 4 Eier
- ◇ 1 Becher Sahne
- ◇ 100g Käse z.B. Emmentaler (gerieben)
- ◇ Salz & Pfeffer

- ◇ weißer & grüner Spargel (ca. je 6-8 Stangen)
- ◇ 1 Stange Lauch

ZUBEREITUNG

1. Entferne die holzigen Enden vom Spargel und schäle den weißen Spargel und gegebenenfalls auch das untere Stück vom grünen Spargel.
2. Schneide den Lauch in schmale Scheiben.
3. Koche oder dampfgare den Spargel bis er bissfest ist und brate den Lauch in einer Pfanne leicht an.
4. Zupfe den Thymian vom Stengel.
5. Heize den Backofen auf 180 Grad Ober und Unterhitze vor.
6. Vermenge Butter, Leinmehl, Mandelmehl, Eier, Flohsamenschalen und den frischen Thymian zu einem Teig.
7. Lege den Teig in eine Quicheform und verteile diesen gleichmäßig mit den Fingern am Boden. Drücke den Teig ca. 2 cm am Rand hoch.
8. Steche nun den Boden mit einer Gabel ein und backe den Quicheboden rund 8 Minuten bei 180 Grad.
9. Vermenge in der Zwischenzeit die Eier, den Becher Sahne und den Käse. Würze die Soße mit Salz und Pfeffer.
10. Lege nun den Spargel in Sternenform abwechselnd auf den Quicheboden und gib dann den Lauch und die Soße darüber.
11. Deine Low Carb Quiche benötigt nun rund 45 Minuten im Backofen.



Weißkohleintopf

Portionen:

5

Zubereitungszeit:

1 Stunde

Nährwertangaben p.P.:

17 g Kohlenhydrate 24 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 500 g Rinderhackfleisch
- ◇ 1 mittelgroßer Weißkohl
- ◇ 1 rote Paprika
- ◇ 4 große Tomaten
- ◇ 2 Zwiebeln
- ◇ 500 ml Gemüsebrühe
- ◇ 2 Tl. Kümmel
- ◇ Salz Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Hacke die Zwiebeln klein und brate diese mit etwas Öl in der Pfanne an.
2. Sobald die Zwiebeln glasig sind, gib das Hackfleisch mit in die Pfanne und würze alles gut mit Salz und Pfeffer.

3. Wenn das Hackfleisch durch ist, gib es in einen großen Kochtopf.
4. Wasche die Paprika und die Tomaten gut ab und schneide alles in kleine Stücke und schichte das Gemüse auf das Hackfleisch.
5. Schneide den Weißkohl in 1-2 cm große Stücke und schichte diesen ob auf die Tomaten und Paprika.
6. Vermenge in einem Gefäß drei gehäufte Tl. Gemüsebrühe mit 500 ml Wasser und zwei Tl. Kümmel.
7. Gieße die Flüssigkeit in den Kochtopf und bringe alles zum Kochen.
8. Reduziere die Hitze und lasse alles bei geringer Hitze und geschlossenem Deckel ca. 45 Min. köcheln.
9. Nach ca. 40 Minuten die Zutaten in dem Eintopf vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Low Carb Zucchini Lasagne

Portionen:

4

Zubereitungszeit:

60 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

10 g Kohlenhydrate 33 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 1 große Zucchini / 2 kleine Zucchini
- ◇ 450 g Rinderhackfleisch
- ◇ 500 g passierte Tomaten
- ◇ 125 g stückige Tomaten
- ◇ 3 Möhren
- ◇ 3 Frühlingszwiebeln
- ◇ 2 Knoblauchzehen
- ◇ 200 g Crème fraîche
- ◇ 125 g Streukäse
- ◇ 2 EL Tomatenmark
- ◇ Oregano, Paprika, Chiliflocken, Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Schäle die Zucchini mit einem Sparschäler in lange Streifen, sodass du großflächige Low Carb Lasagneplatten erhältst.
2. Brate das Hackfleisch mit der kleingeschnittenen Zwiebel und dem Knoblauch in einer Pfanne an.
3. Gebe die kleingeschnittenen Möhren, nachdem das Hackfleisch durchgebraten ist, mit in die Pfanne.
4. Sobald die Möhren angebraten sind, kannst du die Tomaten, das Tomatenmark und die Gewürze hinzugeben.
5. Schichte nun deine Low Carb Zucchini Lasagne in der Reihenfolge: Zuchinistreifen, Hackfleisch-Gemüse-Soße und Crème fraîche.
6. Die letzte Schicht bildet der Streukäse.
7. Deine Low Carb Zucchini Lasagne benötigt rund 45 Minuten im 180 Grad vorgeheizten Backofen.
Buon appetito 😊



Low Carb Zucchini überbacken

Portionen: 2	Zubereitungszeit: 60 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 10 g Kohlenhydrate 62 g Eiweiß
------------------------	--	--

ZUTATEN

- ◇ 2 große/breite Zucchini (sodass du mindestens 8 breite, lange Streifen bekommst)
- ◇ 200 g Prosciutto Schinken (Hinterkochschinken)
- ◇ 250 g Mozzarella
- ◇ eine Handvoll Parmesan und gemahlene Mandeln
- ◇ 2 EL Olivenöl
- ◇ Pfeffer und Salz

ZUBEREITUNG

1. Heize den Backofen auf 180 Grad vor.

2. Wasche die Zucchini und entferne die Enden. Schneide nun längs mit einem scharfen Messer breite, aber hauchdünne Streifen aus der Zucchini.
3. Schneide den Schinken und den Mozzarella in Streifen.
4. Belege die Zucchinistreifen zur Hälfte mit Schinken und mit Mozzarella.
5. Würze alles mit Salz und Pfeffer und Rolle die Streifen vorsichtig auf und lege sie mit dem Ende nach unten eng aneinander in eine Auflaufform.
6. Vermenge den Parmesan und die gemahlene Mandeln und verteile die Masse über die Röllchen.
7. Nun kommt Deine Low Carb Zucchini überbacken für 40 Minuten auf der mittleren Schiene in den Ofen.



Mexikanischer Bohneneintopf

Portionen:	Zubereitungszeit:	Nährwertangaben p.P.:
4	40 Minuten	24 g Kohlenhydrate 36 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 500 g Rinderhackfleisch
- ◇ 1 Dose Kidneybohnen 255g Abtropfgewicht
- ◇ 1 rote Paprika
- ◇ 1 grüne Paprika
- ◇ 2 Dosen passierte Tomaten 500g
- ◇ 1 Dose gehackte Tomaten 400g
- ◇ 2 Zwiebeln
- ◇ 1 Knoblauchzehe
- ◇ Chillischoten alternativ: Tabasco, Chilliflocken
- ◇ etwas Wasser

- ◇ 100 g Crème fraîche
- ◇ Salz, Pfeffer, Paprikapulver, frische Kräuter
- ◇ optional: Zucchini/Pilze/Möhren

ZUBEREITUNG

1. Hacke die Zwiebeln, den Knoblauch und die Chillischoten schön klein und brate alles zusammen in einem grossen Topf mit Butter an. Wenn die Zwiebeln glasig sind, kannst Du das Hackfleisch mit hinzu geben.
2. Wasche die Paprika und schneide sie in kleine Stücke. Sobald das Hackfleisch gar ist, kannst Du die Paprika dazu geben. Brate alles kurz mit geschlossenem Deckel weiter.
3. Gib nun die passierten Tomaten und die gehackten Tomaten ebenfalls in den großen Topf. Verdünne den Mexikanischen Bohneneintopf mit etwas heißem Wasser.
4. Lasse alles bei geringer Hitze ca. 10 Minuten köcheln. Gib dann die Kidneybohnen, Salz, Pfeffer und Paprikapulver hinzu und lasse alles weitere 10 Minuten köcheln. Schmecke den Eintopf zum Schluss noch ab und gib noch frische Kräuter und einen Klecks Crème fraîche dazu.



Mexikanischer Auflauf Low Carb mit Großen Bohnen

Portionen:

3

Zubereitungszeit:

60 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

34 g Kohlenhydrate 64 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 500 g Rinderhackfleisch
- ◇ 3 Möhren
- ◇ 1 gelbe Paprika
- ◇ 660 g Junge große Bohnen
- ◇ 400 g stückige Tomaten
- ◇ 1 EL Tomatenmark
- ◇ 200 g Crème fraîche
- ◇ 200 g Mozzarella gerieben
- ◇ 1 rote Zwiebeln
- ◇ Salz & Pfeffer, Tabasco, Paprika (rosenscharf), Chiliflocken, Kräuter deiner Wahl

ZUBEREITUNG

1. Schneide die Möhren in dünne Scheiben und die Paprika in kleine Würfel. Diese Zutaten, plus die großen Bohnen, kommen schon einmal in die Auflaufform.
2. Heize den Backofen auf 175 Grad vor.
3. Schneide die Zwiebel in kleine Würfel und brate diese mit dem Hackfleisch in einer Pfanne an. Wenn das Hackfleisch vollständig angebraten ist, gibst du die Tomaten und das Tomatenmark dazu. Alles vermengen und mit den Gewürzen abschmecken.
4. Das Hackfleisch landet nun auch mit in der Auflaufform. Rühre alle Zutaten noch einmal um, sodass alles schön durchgemixt ist.
5. Gib nun mit einem TL kleine Häufchen Creme fraîche auf den Auflauf.
6. Jetzt noch den Käse darüber geben und ab mit dem Auflauf für rund 40 Minuten bei 175 Grad in den Backofen.



Orientalische Low Carb Bowl mit Hackbällchen

Portionen:

3 Bowls

Zubereitungszeit:

50 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

53 g Kohlenhydrate 50 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 500 g Gehacktes vom Rind
- ◇ 2 Eier
- ◇ 3 EL Haferflocken
- ◇ 100 g Quinoa
- ◇ 400 g Tomaten
- ◇ 400 g Kichererbsen (1 Dose)
- ◇ 3 gelbe/rote Paprika
- ◇ 2 TL Tomatenmark
- ◇ 250 l Gemüsebrühe
- ◇ 3 EL griechischen Joghurt

- ◇ 100 g Spinat/Rucola/Feldsalat
- ◇ etwas Butter zum Anbraten
- ◇ Paprikapulver, Kümmel, Chiliflocken, Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Zuerst bereitest Du die Hackbällchen vor. Gib hierfür die Haferflocken in ein kleines Wasserbad, sodass sie schön weich werden und eine matschige Masse entsteht. Überschüssiges Wasser solltest Du abgießen. Vermenge nun das Hackfleisch, die Eier, die Haferflocken und Salz, Pfeffer und Paprikapulver miteinander.
2. Forme kleine Bällchen und brate Sie in der zerlaufenen Butter in der Pfanne bei mittlerer Hitze von allen Seiten an.
3. In der Zwischenzeit schneidest du die Tomaten in grobe Stücke und die Paprika in längliche, dünne Streifen.
4. Gib die Paprika in einen großen Topf und schmore auch diese in heißer Butter an. Lösche alles mit den Tomaten und der Gemüsebrühe ab. Gib nun auch die Kichererbsen, das Tomatenmark und die Hackbällchen hinzu.
5. Währenddessen die Zutaten im Kochtopf rund 20 Minuten köcheln, bereitest Du den Quinoa nach Anleitung zu.
6. Zu guter Letzt schmeckst du die Zutaten aus dem Kochtopf noch mit Chiliflocken und Kümmel ab und servierst in einer schönen Bowl nebeneinander den Hackbällchen-Topf, den Quinoa und den Spinat. Oben drauf noch ein Klecks griechischer Joghurt und fertig ist Deine orientalische Low Carb Bowl.



Orientalischer Eintopf mit Harissa

Portionen:	Zubereitungszeit:	Nährwertangaben p.P.:
4	60 Minuten	50 g Kohlenhydrate 21 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 500 g Tomaten
- ◇ 4 Möhren
- ◇ 300 g Knollensellerie
- ◇ 200 g braune Linsen
- ◇ 240 g Kichererbsen (Dose)
- ◇ 4 entsteinte Datteln
- ◇ 2 Zwiebeln
- ◇ 4 EL Tomatenmark
- ◇ 1 L Gemüsebrühe
- ◇ 2 TL Harissa

- ◇ 1 Handvoll frische Kräuter (Petersilie und Koriander)
- ◇ Gewürze: 1Tl edelsüßes Paprikapulver, 1 EL Kurkumapulver, 1/4 TL gemahlener Zimt, 1 TL gemahlener Koriander, Salz und Pfeffer
- ◇ Optional: Lamm oder Seitan als Fleischersatz

ZUBEREITUNG

1. Schäle die Zwiebeln, Möhren und den Knollensellerie und schneide alles in kleine Würfel. Wasche und schneide die Tomate ebenfalls in Stücke.
2. Gib nun etwas Öl in einen ausreichend großen Topf und brate darin erste die Zwiebeln an und gib dann die Möhren und den Knollensellerie hinzu. Röste das Gemüse an und rühre dann das Tomatenmark unter.
3. Lösche alles mit der Gemüsebrühe ab und gib die Tomaten, Linsen und die Gewürze hinzu. Lasse dies bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten köcheln.
4. Spüle die Kichererbsen mit Wasser ab und gib diese ebenfalls mit in den Topf. Während alles noch weitere 10 Minuten köchelt, schneide die Kräuter und Datteln in grobe Stücke.
5. Schmecke den orientalischen Eintopf mit Salz und Pfeffer ab und gib die Kräuter sowie Datteln hinzu (kurz im Eintopf erhitzen).



Panierter Sellerie mit Gemüsepommes

Portionen: 3	Zubereitungszeit: 60 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 25 g Kohlenhydrate 21 g Eiweiß
------------------------	--	--

ZUTATEN

- ◇ 1 Rote Bete (frisch)
- ◇ 2 Pastinaken
- ◇ 4 Möhren
- ◇ 30 g Parmesan
- ◇ Olivenöl
- ◇ -----
- ◇ 1/2 Knollensellerie
- ◇ 2 EL Kokosflocken
- ◇ 1 EL Rosmarin (getrocknet)
- ◇ 3 EL gemahlene Haselnüsse

- ◇ 1 Ei
- ◇ -----
- ◇ 250 g Magerquark
- ◇ 1 EL Gartenkräuter (TK oder frisch)
- ◇ 1 EL Leinöl
- ◇ 1 Knoblauchzehe
- ◇ etwas Milch
- ◇ Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Bereite zu allererst den Kräuterquark zu. Schäle den Knoblauch und hacke diesen sehr fein oder drücke ihn durch eine Knoblauchpresse. Wenn du frische Kräuter verwendest, wasche diese gründlich und hacke auch diese fein. Vermenge nun alle Zutaten für den Kräuterquark und gib nach Bedarf etwas Milch hinzu. Schmecke den Kräuterquark mit Salz und Pfeffer ab und stelle diesen zum Durchziehen in den Kühlschrank.
2. Schäle den Sellerie und schneide ihn in dünne Scheiben (ca. 0,5 cm). Koche diese in Salzwasser ungefähr 7 Minuten bis sie gar, aber noch bissfest sind.
3. Schäle in der Zeit das Gemüse für den Ofen und schneide alles in gleich dünne Streifen. Vermenge das Gemüse mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer. Verteile die Gemüsepommes gleichmäßig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech. Verteile den fein geraspelten Parmesan darüber. Backe die Gemüsepommes bei 200° Ober- und Unterhitze für 25-30 Minuten.
4. Nachdem die Selleriescheiben abgekühlt sind, kannst du dich an das Panieren machen. Für die Panade benötigst du einen tiefen Teller, auf dem du den Rosmarin, die Kokosflocken und die gemahlene Haselnüsse vermengst. Auf einem weiteren Teller verquirlst du das Ei. Gib etwas Salz und Pfeffer auf jede Selleriescheibe und ziehe diese erst durch die Eimasse und dann durch die Panade.
5. Erhitze nun ausreichend Öl in einer Pfanne und brate die Sellerieschnitzel ca. 3 Minuten von jeder Seite. Lege sie dann auf ein mit Küchenpapier ausgelegten Teller, damit das überschüssige Fett abtropfen kann.
6. Serviere die Gemüsepommes mit dem panierten Sellerie und dem Kräuterquark. Solltest du noch frische Kräuter übrig haben, streue sie über die Gemüsepommes. Guten Appetit.



Pikante Thai Suppe - Chiang Mai Style

Portionen:	Zubereitungszeit:	Nährwertangaben p.P.:
4	50 Minuten	16 g Kohlenhydrate 33g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 1 Zwiebel
- ◇ 2 Knoblauchzehen
- ◇ 1 TL Rote Thai Curry Paste
- ◇ 2 EL Rapsöl
- ◇ 500 g Hähnchenschenkel
- ◇ 1 L Wasser
- ◇ 1/4 Weißkohl
- ◇ 2 Stangen Frühlingszwiebeln
- ◇ 1/2 Limette
- ◇ 15 g Koriander (frisch)

- ◇ 1 EL Fischsoße
- ◇ 50 g Low Carb Spaghetti (empfohlen: aus gelben/roten Linsen)
- ◇ 250 ml Kokosmilch
- ◇ Salz

ZUBEREITUNG

1. Schneide die Zwiebel und den Knoblauch in kleine Würfel und schwitze diese mit etwas Öl und der Currypaste in einem großen Kochtopf an.
2. Lösche alles mit dem Wasser ab und gib die Hähnchenschenkel dazu. Koche das Hähnchen rund 30 Minuten.
3. Schneide in der Zwischenzeit den Kohl in mundgerechte Stücke, hacke den Koriander klein und schneide die Frühlingszwiebeln in schmale Ringe.
4. Nimm nun das Hähnchen aus dem Kochtopf und lege es zur Seite damit es etwas abkühlen kann.
5. Gib den Kohl in den Kochtopf und lasse diesen rund 15 Minuten kochen.
6. In der Zwischenzeit trennst Du das saubere Hähnchenfleisch von den Knochen und der Haut ab und schneidest dieses in kleine Stücke.
7. Zum Ende der Kochzeit des Kohls gibst Du, je nach Kochzeit auf der Verpackung, die Nudeln hinzu.
8. Sobald der Kohl und die Nudeln gar sind kommt die Kokosmilch, der Limettensaft einer 1/2 Limette, die Fischsoße, das Hähnchenfleisch und die Hälfte des Korianders in den Topf.
9. Alles gut vermengen und mit Salz abschmecken. Garniere die Pikante Thai Suppe mit dem restlichen Koriander und den Frühlingszwiebeln.



Rezept Linseneintopf Low Carb

Portionen:

4

Zubereitungszeit:

30 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

37 g Kohlenhydrate 39g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 250 g Tellerlinsen
- ◇ 1 Packung Suppengrün (Porree, Möhren, Sellerie, Petersilie)
- ◇ 1 Zwiebel
- ◇ 4 Wiener Würstchen
- ◇ 1 EL Senf
- ◇ 1 Liter Gemüsebrühe
- ◇ Salz, Pfeffer, etwas Muskat

ZUBEREITUNG

1. Die Tellerlinsen in der Gemüsebrühe 30 Minuten garen.
2. In der Zwischenzeit schälst Du den Sellerie, die Zwiebel und die Möhren. Schneide alles in kleine Würfel.
3. Wasche den Porree und die Petersilie. Schneide den Porree in Ringe und hacke die Petersilie klein.

4. Gib alles nach den 30 Minuten zu den Linsen.
5. Bei mäßiger Hitze den Linseneintopf Low Carb weitere 20 Minuten köcheln lassen. Gib in den letzten 10 Minuten die in Scheiben geschnittenen Wiener Würstchen hinzu.
6. Würze alles mit Senf, Salz, Pfeffer und Muskat.



Rosenkohleintopf vegetarisch

Portionen: 3	Zubereitungszeit: 45 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 25 g Kohlenhydrate 24 g Eiweiß
------------------------	--	--

ZUTATEN

- ◇ 1 Stange Lauch
- ◇ 2 Pastinaken (ca. 500 g)
- ◇ 400 g Rosenkohl
- ◇ 300 g Tofu (natur)
- ◇ 1 L Gemüsebrühe
- ◇ Muskat, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Schneide Anfang und Ende vom Lauch ab und schneide diesen längs ein, um den Lauch unter

Wasser zwischen den Blättern zu waschen. Schneide den Lauch dann in Ringe.

2. Schäle die Pastinaken und schneide diese in kleine Würfel.
3. Erhitze etwas Butter in einem Topf und schwenke das Gemüse für ein paar Minuten darin. Lösche dann alles mit der Gemüsebrühe ab.
4. Entferne vom Rosenkohl den Strunk und ziehe die äußeren Blätter ab und halbiere die Röschen.
5. Nach ca. 10 Minuten Kochzeit gib auch den Rosenkohl mit in den Topf und lasse alles weitere 20 Minuten kochen.
6. Schneide den Tofu in kleine Würfel, würze diesen mit Salz und Pfeffer und gib diesen in den letzten 5 Minuten der Garzeit mit in den Eintopf. Würze den Rosenkohleintopf vegetarisch nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Muskat.



Saftige Rosenkohlpfanne aus dem Ofen

Portionen:

2

Zubereitungszeit:

70 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

13 g Kohlenhydrate 45 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 2 Hähnchenschenkel
- ◇ 600g Rosenkohl
- ◇ 4 Streifen Bacon
- ◇ 2 Äpfel
- ◇ 1 Zwiebel
- ◇ Brathähnchengewürz, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Schneide die Zwiebel in kleine Stücke und gib diese in eine große Pfanne oder eine große/flache Auflaufform.
2. Entferne den Strang bei den Rosenkohlköpfen und entferne die Blätter mit braunen Stellen.
3. Halbiere die Rosenkohlköpfe und gib diese ebenfalls in die Pfanne. Gieße nun etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer hinzu und vermenge alles gut.

4. Nun entkerne die Äpfel und schneide diese in Streifen und gib diese ebenfalls in die Pfanne.
5. Schneide die Baconstreifen auch in Stücke und verteile diese in der Pfanne.
6. Wasche die Hähnchenkeulen gut ab. Reibe diese mit etwas Olivenöl ein und würze sie von beiden Seiten mit dem Brathähnchengewürz.
7. Schaffe etwas Platz in der Mitte der Pfanne und lege die Hähnchenschenkel hinein.
8. Die Rosenkohlpfanne kommt nun für ca. 50-60 Minuten in den vorgeheizten Backofen bei 180°.



Sauerkrautauflauf

Portionen:

4

Zubereitungszeit:

50 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

8 g Kohlenhydrate 26 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 770 g Sauerkraut (Abtropfgewicht)
- ◇ 4 Scheiben Kasslerbraten
- ◇ 1 rote Paprika
- ◇ 1 Zwiebel
- ◇ 3 Eier
- ◇ 200 g Creme Fraîche
- ◇ 2 El gehackte Petersilie
- ◇ Muskatnuss, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Gib den Sauerkraut in ein Sieb und lasse diesen gut abtropfen.
2. Schäle die Zwiebeln und schneide diese klein. Viertel die Paprika und schneide diese in schmale Streifen. Schneide die Kasslerscheiben ebenfalls in Stücke.

3. Erhitze etwas Öl in einem großen Topf und gib die Zwiebeln hinein.
4. Sobald diese glasig sind, gib den Kassler und die Paprikastreifen hinzu.
5. Brate alles kurz an und gib dann das Sauerkraut mit in den Topf. Alles gut vermengen und nun die Masse in eine ausreichend große Auflaufform geben.
6. Vermenge in einer Schüssel das Creme Fraîche mit den Eiern und würze die Sauce gut mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer. Gib ebenfalls die klein gehackte Petersilie hinzu.
7. Verteile die Sauce über die Auflaufform und rühre diese ebenfalls etwas unter.
8. Das ganze muss nun für ca. 30 Minuten bei 180-200° in den vorgeheizten Backofen.
9. Guten Appetit!



Sauerkrauteintopf mit Hähnchen

Portionen: 3	Zubereitungszeit: 30 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 12 g Kohlenhydrate 25 g Eiweiß
------------------------	--	--

ZUTATEN

- ◇ 500 g Sauerkraut (Abtropfgewicht)
- ◇ 500 g Hähnchen
- ◇ 2 rote Paprika
- ◇ 5 Frühlingszwiebeln
- ◇ 200 ml Kokosmilch
- ◇ 200 ml Gemüsebrühe
- ◇ 1 EL gehackte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch)
- ◇ Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Chilliflocken

ZUBEREITUNG

1. Hähnchenfilet in kleine Stücke schneiden und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Kokosöl oder Butter in einem großen Topf erhitzen und das Hähnchen darin anbraten.
2. In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln und die Paprika in kleine Ringe bzw. Würfel schneiden. Wenn das Hähnchen gar ist, dieses auf einen Teller legen und das Gemüse in dem Topf anschwitzen. Den Sauerkraut in einem Sieb abtropfen lassen und nach ca. 5 Minuten zum Gemüse hinzugeben.
3. Nun die Kokosmilch und die Gemüsebrühe mit in den Topf geben und alles aufkochen lassen.
4. Lasse den Sauerkrauteintopf ca. 10-15 Minuten köcheln und in den letzten 5 Minuten kannst Du das Hähnchen wieder dazugeben. Am Schluss noch mit Salz, Pfeffer und den Chilliflocken abschmecken.



Shakshuka mit weißen Riesenbohnen

Portionen: 2	Zubereitungszeit: 40 Min	Nährwertangaben p.P.: 28 g Kohlenhydrate 26 g Eiweiß
------------------------	------------------------------------	--

ZUTATEN

- ◇ 1 rote Paprika
- ◇ 1 Zwiebel
- ◇ 1 Knoblauchzehe
- ◇ 1/2 rote Chilischote
- ◇ 1 Dose weiße Riesenbohnen
- ◇ 1 Dose stückige Tomaten
- ◇ 4 Eier
- ◇ 1 gest. Tl. Garam Masala
- ◇ 1/2 Tl. Paprikapulver edelsüß
- ◇ Handvoll frische Petersilie oder Koriander

◇ Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Gib die weißen Riesenbohnen in ein Sieb und spüle sie mit Wasser ab.
2. Schäle die Zwiebel, halbiere sie und schneide die Zwiebelhälften in feine Streifen. Schäle den Knoblauch und hacke diesen in feine Stücke. Wasche die Chilischote ab, halbiere sie, entferne die Kerne und schneide die eine Hälfte in kleine Stücke (die andere Hälfte kannst du im Kühlschrank aufbewahren). Wasche die Paprika, entkerne und viertel sie und schneide sie dann in feine Streifen.
3. Erhitze Öl in einer Pfanne und schmore die Zwiebeln und Paprika für ca. 10 Minuten.
4. Gib dann den Knoblauch, die Chilischote und die Gewürze (Paprikapulver, Garam Masala) hinzu und röste auch diese kurz mit an.
5. Heize den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vor.
6. Jetzt kommen noch die Dosentomaten, Salz und Pfeffer mit in die Pfanne. Vermenge alles gut und lasse es offen weitere 10 Minuten einkochen. Gib zum Schluss noch die weißen Riesenbohnen dazu.
7. Füll nun alles in eine kleine Auflaufform um (nicht notwendig bei einer ofenfesten Pfanne). Drücke mit einem Esslöffel vier Mulden in die Masse. Schlage hier nun vorsichtig die vier Eier hinein. Streu noch etwas Salz und Pfeffer darüber.
8. Die Shakshuka kommt jetzt für ca. 10 Minuten in den Ofen, bis die Eier gestockt sind.
9. Zum Servieren kannst Du noch etwas frische Petersilie oder Koriander über die Shakshuka mit weißen Riesenbohnen streuen.



Spinat Feta Auflauf

Portionen:

2

Zubereitungszeit:

30 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

6 g Kohlenhydrate 36 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 200 g Babyspinat (frisch)
- ◇ 3 Eier
- ◇ 70 g Schinken Prosciutto
- ◇ 100 g Hirtenkäse/Feta
- ◇ 50 g geriebener Käse
- ◇ 1 rote Zwiebel
- ◇ 1 Knoblauchzehe
- ◇ 10 g Pinienkerne
- ◇ 1 EL Rapsöl
- ◇ Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Schäle die Zwiebel und den Knoblauch und schneide beides in kleine Würfel.

2. Schneide auch den Feta/Hirtenkäse und den Schinken in kleine Würfel.
3. Heize den Backofen auf 200 Grad vor.
4. Erhitze das Rapsöl in einer Pfanne und schwitze kurz die Zwiebel und den Knoblauch an.
5. Gib dann den Spinat hinzu und deck die Pfanne mit einem Deckel ab. Sobald der Spinat etwas angedünstet ist, gibst Du die Masse in eine kleine Auflaufform.
6. Gib nun auch den geriebenen Käse und die Schinkenwürfel hinzu. Vermenge alles miteinander und würze die Masse mit Pfeffer.
7. Nun streust Du den Feta darüber und schlägst die drei Eier in kleine Mulden.
8. Zuletzt gibst Du die Pinienkerne darüber und Dein Spinat Feta Auflauf wandert für rund 15-20 Minuten bei 200 Grad in den Backofen.



Spitzkohleintopf mit Kichererbsen

Portionen:

4

Zubereitungszeit:

20 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

19 g Kohlenhydrate 8 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 1 Spitzkohl
- ◇ 1 rote Paprika
- ◇ 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- ◇ 1 Dose Kichererbsen
- ◇ 2 rote Zwiebeln
- ◇ 2 Knoblauchzehen
- ◇ 400 ml Gemüsebrühe
- ◇ 2 Tl Zitronensaft
- ◇ Salz, Pfeffer, gemahlener Koriander
- ◇ optional: Sesam

ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden und Knoblauch in feine Würfel hacken. Die Paprika ebenfalls in Würfel schneiden. Die äußeren Blätter des Spitzkohls entfernen, den Spitzkohl der Länge nach vierteln, Strunk herausschneiden und die Viertel in Streifen schneiden.
2. Etwas Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebelringe und Knoblauch darin andünsten. Paprikawürfel dazugeben und ebenfalls kurz mit andünsten. Gebe die Gemüsebrühe und die Kokosmilch hinzu und koche alles auf. Dann den Spitzkohl hinzugeben und bei mittlerer Hitze ca. 7 Minuten garen.
3. Gieße die Kichererbsen ab und wasche diese in einem Sieb mit Wasser gut ab. Kichererbsen mit in den Eintopf geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Dann alles mit den Gewürzen und dem Zitronensaft abschmecken.
4. Wer möchte streut beim Anrichten der Suppe noch etwas Sesam darüber.



Tofuspieße mit Saté Soße & Blumenkohlreis

Portionen: 2	Zubereitungszeit: 30 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 13 g Kohlenhydrate 24 g Eiweiß
------------------------	--	--

ZUTATEN

- ◇ 200g Tempeh / Naturtofu
- ◇ 3 EL Sojasoße
- ◇ Salz & Pfeffer
- ◇ 2 EL Erdnussöl
- ◇ Kreuzkümmel
- ◇ Paprikapulver
- ◇ 2 EL Erdnussbutter
- ◇ 1 Spritzer Limettensaft
- ◇ 7 EL Wasser
- ◇ 1 EL Rapsöl

- ◇ eine rote Chilischote
- ◇ 1 Blumenkohl
- ◇ 2 Lauchzwiebeln

ZUBEREITUNG

1. Schneide den Tofu oder den Tempeh in Würfel und würze diese mit einem EL Sojasoße und je nach Geschmack mit Salz und Pfeffer, Kreuzkümmel und Paprikapulver. Spieße die Würfel auf Holzstäbchen auf.
2. Raspel den Blumenkohl in ganz feine Stücke.
3. Schneide die Chilischote und die Lauchzwiebel in kleine Streifen.
4. Vermenge für die Saté Soße den Rest Sojasoße, das Erdnussöl, die Erdnussbutter, den Spritzer Limettensaft und das Wasser miteinander. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Erhitze das Rapsöl in einer Pfanne und brate die Tofu- oder Tempehspieße an. Gib zuletzt für kurze Zeit die Lauchzwiebeln hinzu.
6. Koche den Blumenkohlreis rund 2 Minuten in wenig Wasser und gieße das Restwasser wieder ab.
7. Nun geht es ans Anrichten. Schichte zuerst Blumenkohlreis, Spieße, Saté Soße und zuletzt die Chilischote. Die Lauchzwiebeln finden am Rand ihren Platz.



Tomaten Chorizo Eintopf mit roten Linsen

Portionen:	Zubereitungszeit:	Nährwertangaben p.P.:
4	35 Minuten	27 g Kohlenhydrate 24 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 2 EL Rapsöl
- ◇ 1 Zwiebel
- ◇ 2 Knoblauchzehen
- ◇ 200 g Chorizo
- ◇ 1 Lorbeerblatt
- ◇ Thymian
- ◇ Petersilie
- ◇ 2 Dosen gehackte Tomaten (ca. 800 ml)
- ◇ 5 Strauchtomaten
- ◇ Salz

- ◇ Pfeffer
- ◇ 150 g rote Linsen
- ◇ 100 g Naturjoghurt
- ◇ 1/2 Zitrone

ZUBEREITUNG

1. Schäle die Zwiebel und die Knoblauchzehen und hacke alles in kleine Würfel.
2. Schneide die Tomaten in Viertel.
3. Schneide die Chorizo in Scheiben und brate sie scharf in einer Pfanne an, bis sie knusprig ist. Lege sie auf einen Teller mit Küchenpapier, damit das restliche Fett abtropfen kann.
4. Gib etwas von dem Fett der Chorizo aus der Pfanne in einen Kochtopf und schwitze Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin an.
5. Lösche alles mit den gehackte Tomaten ab und gib die Tomatenviertel, die roten Linsen, das Lorbeerblatt und alle anderen Gewürze hinzu.
6. Sobald die Linsen gar sind kommt der Joghurt und der Saft einer halben Zitrone hinzu. Auch die Chorizo kannst du nun hinzugeben. Schmecke wenn nötig alles noch einmal mit Salz und Pfeffer ab und entferne das Lorbeerblatt.



Überbackene Süßkartoffel mit Grünkohl

Portionen: 3	Zubereitungszeit: 45 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 40 g Kohlenhydrate 20 g Eiweiß
------------------------	--	--

ZUTATEN

- ◇ 200 g Grünkohl
- ◇ 2 große Süßkartoffeln
- ◇ 1 Knoblauchzehe
- ◇ 250 g braune Champignons (Bio)
- ◇ 100 g Ziegenweichkäse
- ◇ 1 EL Rapsöl
- ◇ 1/2 TL Zitronenschale (von einer Bio Zitrone)
- ◇ Salz
- ◇ Pfeffer
- ◇ Muskat

- ◇ 1 TL mittelscharfer Senf
- ◇ 1 Handvoll Haselnüsse
- ◇ 100 g Naturjoghurt
- ◇ 1/2 TL Zitronensaft
- ◇ 1 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

1. Lasse den TK Grünkohl auftauen.
2. Heize den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vor.
3. Schäle die Süßkartoffeln und schneide diese in rund 1,5 cm dicke Scheiben. Lege die Süßkartoffelscheiben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech. Backe die Süßkartoffeln für rund 20 Minuten im Backofen.
4. In der Zwischenzeit kannst Du dich um das Topping für die überbackenen Süßkartoffeln kümmern. Schäle die Knoblauchzehe und hacke diese in kleine Stücke. Raspel etwas Schale einer Biozitrone ab. Quetsche das Wasser komplett aus dem Grünkohl und gieße dieses ab. Schneide den Ziegenkäse und die Champignons in kleine Stücke. Hacke die Haselnüsse in Viertel (ca.).
5. Röste die Haselnüsse in der Pfanne ohne Öl goldbraun an. Stelle die Haselnüsse danach zur Seite.
6. Erhitze nun das Rapsöl in der Pfanne und gib den Knoblauch, und den Grünkohl dazu. Röste beides für rund 2 Minuten an und gib dann die Champignons mit in die Pfanne. Sobald die Champignons gar sind, nimmst du diese vom Herd und schmeckst alles mit Salz, Pfeffer, Muskat, Zitronenschale und Senf ab.
7. Sobald Du die Süßkartoffelscheiben mit einer Gabel durchstechen kannst, hole sie aus dem Backofen und gib das Grünkohl-Topping und den Ziegenkäse darauf.
8. Nun kommt die überbackene Süßkartoffel noch einmal für rund 7-10 Minuten in den Ofen.
9. In der Zwischenzeit kannst Du den Zitronenjoghurt zubereiten. Vermenge hierzu Naturjoghurt mit dem Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer.
10. Serviere die Süßkartoffelscheiben mit den gerösteten Haselnüssen und dem Zitronenjoghurt.



Vegan Curry Low Carb mit gebratenem Tofu

Portionen: 2	Zubereitungszeit: 30 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 30 g Kohlenhydrate 31 g Eiweiß
------------------------	--	--

ZUTATEN

- ◇ 70 g Buchweizen
- ◇ 200 g Tofu (Natur)
- ◇ 100 g Babyspinat
- ◇ 50 g Erdnüsse ungesalzen
- ◇ 400 ml Kokosmilch
- ◇ 1 Limette
- ◇ 1 rote Zwiebel
- ◇ 2 EL Rapsöl
- ◇ 3 EL Sojasosse
- ◇ 1 Chilischote

- ◇ 1 Lorbeerblatt
- ◇ 1 Kapsel Kardamom
- ◇ 1/2 TL Kurkuma
- ◇ 3 TL Curry
- ◇ Salz & Pfeffer
- ◇ etwas Petersilie zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1. Wasche den Buchweizen und gare ihn in gesalzenem Wasser für rund 10 Minuten. Gieße ihn in einem Sieb ab und brause den bissfesten Buchweizen mit kaltem Wasser ab. Lass ihn abtropfen und stelle ihn dann beiseite.
2. Schneide den Tofu in kleine Stücke und würze ihn mit Salz, Pfeffer und Sojasoße. Brate ihn nun in einer Pfanne bei mittlerer Hitze in heißem Rapsöl an. Deine Tofustücke sollten knusprig und goldbraun sein. Stelle auch diese beiseite.
3. Wasche den Spinat. Schneide die Zwiebel in Streifen und brate diese in einem mittelgroßen Topf mit heißem Rapsöl in.
4. Lösche alles mit der Kokosmilch ab. Rühre das Curry, den Kurkuma, das Lorbeerblatt, die kleingeschnittene Chilischote und den Inhalt der Kardamom Kapsel unter.
5. Gib nun den Spinat und den Buchweizen dazu und lass alles für rund 5-10 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln, bis der Spinat schön weich gekocht ist. Schmecke alles mit dem Saft der Limette und Salz und Pfeffer ab. Zuletzt gibst Du die Erdnüsse und den Tofu dazu. Richte Dein Vegan Curry Low Carb mit etwas frischer Petersilie an.



Wildlachs mit Low Carb Püree

Portionen: 3	Zubereitungszeit: 30 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 13 g Kohlenhydrate 32 g Eiweiß
------------------------	--	--

ZUTATEN

- ◇ 500 g Möhren
- ◇ 2 Zwiebeln
- ◇ 100 ml Gemüsebrühe 1/2 Teelöffel
- ◇ 100 ml Milch 3,5%
- ◇ 3 Wildlachsfilets aufgetaut
- ◇ 1/2 Tasse Sesam
- ◇ Olivenöl
- ◇ Zitronensaft
- ◇ Salz, Pfeffer, Muskat & Curry

ZUBEREITUNG

1. Heize den Backofen auf 180 Grad vor.
2. Schäle die Möhren und schneide diese, sowie die Zwiebeln in kleine Stücke.
3. Gib die Möhren und die Zwiebeln in einen Topf mit etwas Öl und brate diese leicht an.
4. Lösche dieses dann mit der Gemüsebrühe und der Milch ab, würze mit Salz, Pfeffer, Muskat, Curry und lasse alles bei mittlerer Hitze so lange kochen, bis die Möhren weich sind.
5. Während die Möhren kochen, wasche den Lachs ab und tupfe diesen trocken.
6. Würze den Fisch von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer.
7. Vermenge den Sesam mit einem Spritzer Zitronensaft und einen El Olivenöl auf einem flachen Teller. Wende nun die Lachsfilets in der Sesampanade.
8. Gib den Lachs in eine Auflaufform und gare diesen im vorgeheizten Backofen bei 180° ca. 15-20 Minuten.
9. Wenn die Möhren weich sind, püriere alles mit einem Pürrierstab direkt im Topf und würze noch einmal nach Bedarf nach.
10. Serviere den Lachs in der Sesampanade zusammen mit dem Low Carb Püree.



Wurzelgemüse Eintopf mit Kasseler

Portionen: 2	Zubereitungszeit: 30 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 23 g Kohlenhydrate 33 g Eiweiß
------------------------	--	--

ZUTATEN

- ◇ 300 g Kasselerlachs
- ◇ 1 Pastinake (ca. 170g)
- ◇ 2 Möhren (ca. 170g)
- ◇ 1 Petersilienwurzel (ca. 170g)
- ◇ 1 Zwiebel
- ◇ 350 ml Gemüsebrühe
- ◇ 1 Lorbeerblatt
- ◇ 2 Stiele Petersilie
- ◇ 1 EL Rapsöl
- ◇ Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Schäle das Gemüse und schneide es in kleine Würfel. Erhitze das Rapsöl in einem Kochtopf und schwitze erst die Zwiebel und dann das restliche Gemüse kurz an.
2. Lösche alles mit der Gemüsebrühe ab und gib das Lorbeerblatt hinzu. Entferne die Haut des Kasselerlachs und schneide den Kasseler in Würfel. Gib auch diese in den Kochtopf. Gare das Gemüse mit dem Kasseler für rund 15 Minuten.
3. Entferne nun das Lorbeerblatt und würze alles mit Salz & Pfeffer.
4. Wasche die Petersilie und hacke die Stiele schön fein.
5. Serviere den Wurzelgemüse Eintopf in Suppenschalen und streue etwas Petersilie darüber.



Ziegenkäse im Speckmantel auf Black Beans

Portionen:

2

Zubereitungszeit:

10 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

12 g Kohlenhydrate 15 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 1 Dose Black Beans
- ◇ 200 g passierte Tomaten
- ◇ 4 Streifen Bacon
- ◇ 50 g Ziegenfrischkäserolle
- ◇ 1/2 Zwiebel
- ◇ etwas Salz, Pfeffer und Tabasco

ZUBEREITUNG

1. Schneide die Ziegenfrischkäserolle in 4 dünne Scheiben und umwickle diese mit je einem Streifen Bacon.
2. Brate die gewürfelte Zwiebel in einem kleinen Topf an und gib die abgetropften Black Beans und die passierten Tomaten hinzu. Würze diese Masse mit Tabasco, Salz und Pfeffer. Bringe die Black Beans unter Rühren zum Kochen. Nach 3-4 Minuten sind die Black Beans fertig.

3. Brate den Ziegenkäse im Speckmantel von allen Seiten in einer heißen Pfanne an, bis der Speck schön knusprig ist.
4. Serviere den Ziegenfrischkäse im Speckmantel auf den Black Beans.



Zucchini-Puffer Low Carb

Portionen: 2	Zubereitungszeit: 30 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 18 g Kohlenhydrate 16 g Eiweiß
------------------------	--	--

ZUTATEN

- ◇ 100 g Süßkartoffeln
- ◇ 200 g Zucchini
- ◇ 250 g Möhren
- ◇ 100 g Haferflocken
- ◇ 1 kleine Zwiebel
- ◇ 3 Eier
- ◇ 100 g Kräuterquark
- ◇ Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Reibe die Zucchini, die Süßkartoffeln und die Möhren mit einer Reibe in eine Rührschüssel.
(Thermomixbesitzer haben es da etwas einfacher)
2. Drücke die Gemüseraspeln in einem Trockentuch aus, sodass diese kaum noch Flüssigkeit abgeben und gebe die Masse zurück in die Rührschüssel.
3. Schneide die Zwiebel in kleine Stücke und gebe sie zur geriebenen Masse in die Schüssel.
4. Vermenge die Gemüsemasse mit den rohen Eiern und den Haferflocken.
5. Würze die Zutaten großzügig mit Salz und Pfeffer.
6. Forme etwa esslöffelgroße Kleckse in der heißen Pfanne und brate die Zucchini-Puffer von jeder Seite rund 7 Minuten.
7. Die sommerlichen Zucchini-Puffer Low Carb schmecken super lecker mit Kräuterquark.



Zucchinirollchen überbacken auf passierten Tomaten

Portionen: 2	Zubereitungszeit: 60 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 23 g Kohlenhydrate 47 g Eiweiß
------------------------	--	--

ZUTATEN

- ◇ 2 Schalotten
- ◇ 2 Knoblauchzehen
- ◇ 1 EL Rapsöl
- ◇ 300 g TK Spinat
- ◇ 300 g TK Erbsen
- ◇ 1 TL Dill
- ◇ 150 g Feta/Hirtenkäse
- ◇ 50 g gesalzene, geröstete Macadamianüsse
- ◇ 50 g Gouda
- ◇ 50 g Parmesan

- ◇ Salz & Pfeffer
- ◇ 2 lange, dünne Zucchini
- ◇ 250 g passierte Tomaten

ZUBEREITUNG

1. Schäle und hacke die Schalotten und die Knoblauchzehen in feine Stücke.
2. Schneide den Feta in kleine Würfel und rasple den Parmesan und den Gouda.
3. Hacke die Macadamianüsse in kleine Stücke.
4. Wasche die Zucchini, entferne die Enden und schäle mit einem Sparschäfer dünne, möglichst breite Streifen.
5. Erhitze das Rapsöl in einer Pfanne und dünste die Zwiebeln und den Knoblauch glasig an.
6. Gib den gefrorenen Spinat hinzu und lass ihn bei mittlerer Hitze auftauen. Gare nun auch die gefrorenen Erbsen für rund 5 Minuten mit.
7. Gib die Masse in eine Rührschüssel und zerdrücke das Gemüse mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampf. Würze die Masse mit Dill, Pfeffer und Salz und vermenge alles mit der Hälfte des Gouda, dem Feta und den Nüssen.
8. Bedecke den Boden der Auflaufform mit den passierten Tomaten und würze mit Salz und Pfeffer.
9. Heize den Ofen auf 180 Grad vor.
10. Lege die Zucchinistreifen aus und rolle immer ungefähr einen Teelöffel der Gemüsemasse ein. Stelle die Röllchen in die Auflaufform auf die passierten Tomaten.
11. Streue nun den Rest Gouda und den Parmesan über die Zucchiniröllchen. Deine Zucchiniröllchen überbacken brauchen rund 35 Minuten bei 180 Grad im Backofen.



Low Carb Zwiebelkuchen mit Kichererbsen Mehl

Portionen:

12 Stücke

Zubereitungszeit:

60 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

7 g Kohlenhydrate 16 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 400 g Zwiebeln / 3 mittelgroße Zwiebeln
- ◇ 200 g Emmentaler gerieben
- ◇ 200 g Räucherspeck
- ◇ 100 g Kichererbsen Mehl
- ◇ 4 Eier
- ◇ 150 ml Milch
- ◇ 200 g Quark
- ◇ Muskatnuss
- ◇ Butter zum Einfetten

ZUBEREITUNG

1. Schneide die Zwiebeln in kleine Würfel und heize den Backofen auf 175 Grad vor.
2. Brate den Räucherspeck in der Pfanne an.

3. Vermenge nun alle Zutaten in einer großen Rührschüssel miteinander.
4. Gib nun die Masse in eine mit Butter eingefettete Springform oder Quicheform.
5. Nun kommt der Low Carb Zwiebelkuchen für rund 50 Minuten in den Backofen.
6. Goldbraun gebacken und mit einem Glas Federweißer lässt sich Dein Low Carb Zwiebelkuchen nun optimal genießen.



Avocado-Ziegenkäse-Salat mit Granatapfel

Portionen:

3

Zubereitungszeit:

15 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

8 g Kohlenhydrate 6 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 150 g Feldsalat
- ◇ 1 reife Avocado
- ◇ die Kerne eines Granatapfels
- ◇ 50 g Ziegenfrischkäserolle
- ◇ 20 g Walnüsse
- ◇ 1 TL Honig
- ◇ 1 Portion selbstgemachtes Honig Senf Dressing

ZUBEREITUNG

1. Wasche den Feldsalat ordentlich ab und gib diesen in eine flache Salatschale.
2. Schneide die Ziegenfrischkäserolle in dünne Scheiben und lege diese auf ein Backblech. Gib den Honig und die kleingehackten Walnüsse darüber und schiebe diese für nur rund 1 Minute auf die oberste Stufe in den vorgeheizten Backofen.

3. Halbiere die Avocado und schneide die Hälften in dünne Streifen und verteile diese über den Feldsalat.
4. Halbiere den Granatapfel und quetsche die Kerne heraus. Fang die Kerne und den Saft in einer Schüssel auf. Gib beides über den Salat.
5. Der lauwarme Ziegenkäse und die gerösteten Walnüsse finden auch ihren Platz auf dem Salat. Nun fehlt nur noch das leckere, selbstgemachte Honig Senf Dressing und fertig ist Dein festlicher Salat mit fruchtiger Note.

UNSERE PRODUKTEMPFEHLUNGEN

Hier geht es zum Honig Senf Dressing Rezept



Bunter Bauernsalat Low Carb

Portionen: 3	Zubereitungszeit: 20 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 18 g g Kohlenhydrate 24 Eiweiß
------------------------	--	--

ZUTATEN

- ◇ 1 gelbe Paprika
- ◇ 1 rote Paprika
- ◇ 1 Salatgurke
- ◇ 250 g Hirtenkäse/Feta
- ◇ 1 Dose Kidneybohnen
- ◇ 4 EL Salatkerne gemischt
- ◇ -----
- ◇ 4 EL Olivenöl
- ◇ 4 EL Wasser
- ◇ 1 EL TK Kräuter

◇ Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Wasche die Paprika und die Gurke gründlich ab. Entferne nun das Innere der Paprika und der Gurke und schneide alles in kleine Würfel.
2. Schneide auch den Hirtenkäse in kleine Würfel und gebe alles in eine große Salatschüssel. Nun gieße die Kidneybohnen ab und gebe auch diese in die Salatschüssel.
3. Röste die Salatkerne in einer Pfanne an und gib sie ausgekühlt über den Salat.
4. Vermenge nun für das Dressing die TK Kräuter mit dem Olivenöl und dem Wasser und schmecke alles mit Salz & Pfeffer ab.
5. Gib das Dressing über den Salat und vermenge alles miteinander.
6. Toaste zuletzt das Bauernbrot und schmiere etwas Butter darauf. Nun serviere den Salat und das Brot auf einem kleinen Salatteller. Guten Appetit!



Caribbean Summer Salad

Portionen:

2

Zubereitungszeit:

10 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

14 g Kohlenhydrate 5 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 1 Mango (essreif)
- ◇ 1 Avocado (essreif)
- ◇ 1/2 Limette
- ◇ 1 rote Zwiebel

ZUBEREITUNG

1. Schäle die Mango und schneide das Fruchtfleisch in kleine Würfel.
2. Halbiere die Avocado, entferne den Kern und schneide das Fruchtfleisch in Würfel. Dann mit einem Esslöffel das Fruchtfleisch herausheben.
3. Schäle die Zwiebel, halbiere diese und schneide sie in ganz feine Streifen.
4. Alles mit dem Saft einer halben Limette vermengen und kurz durchziehen lassen.



Eiersalat Low Carb

Portionen:

2

Zubereitungszeit:

20 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

7 g Kohlenhydrate 35 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 4 Geflügel-Wiener
- ◇ 5 Eier
- ◇ 6 Gewürzgurken + 2 EL Saft
- ◇ 4 Tl. Griechischer Joghurt natur (10% Fett)
- ◇ 1 Tl. gehackte Petersilie
- ◇ Spritzer Zitronensaft
- ◇ Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Koche die Eier (mind. 7 Minuten). Optimalerweise erledigst Du diesen Schritt schon einen Tag vorher, dann sind die Eier zum Zeitpunkt der Verarbeitung vollständig abgekühlt und fest.
2. Pelle die Eier und schneide diese in Scheiben oder kleine Würfel.
3. Schneide die Gurken ebenfalls in kleine Würfel.

4. Gib die Zutaten zusammen in eine Schale und füge den Joghurt, den Saft der Gewürzgurken und die Petersilie hinzu.
5. Nun noch einen Schuss Zitronensaft zum Eiersalat, mit Salz und Pfeffer abschmecken, gut umrühren und den Eiersalat Low Carb für einige Zeit im Kühlschrank durchziehen lassen.
6. Erwärme die Geflügel-Wiener bei mittlerer Hitze in einem Kochtopf. Achte darauf, dass das Wasser nicht kocht. Nach rund 5-10 Minuten sind die Würstchen fertig.
7. Serviere nun den Eiersalat Low Carb mit den Geflügel-Wienern. Lasse es Dir schmecken!



Falafel Salat mit Hummus

Portionen: 2	Zubereitungszeit: 20 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 112 g Kohlenhydrate 78 g Eiweiß
------------------------	--	---

ZUTATEN

- ◇ 10 Falafel
- ◇ 100 g Hummus (natur)
- ◇ 8 Radieschen
- ◇ 200 g Ziegenkäse
- ◇ 200 g Erbsen (TK)
- ◇ 200 g Ackerbohnen (TK)
- ◇ 4 Frühlingszwiebeln
- ◇ etwas Butter
- ◇ Salz/Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Bereite die Falafel nach Beschreibung zu (Packung oder TwinFit Rezept). Falls Du den Hummus selber machen möchtest, bereite diesen ebenfalls wie im Rezept beschrieben zu (TwinFit Rezept).
2. Gib etwas Wasser in einen Topf und gib die Ackerbohnen hinzu. Bringe diese zum Kochen. Nach ca. 3 Minuten Kochzeit füge für weitere 5 Minuten die Erbsen hinzu. Wenn das Gemüse gar ist, lasse es gut abtropfen.
3. Entferne die beiden Enden der Radieschen und wasche diese gut ab. Schneide sie dann in dünne Streifen.
4. Entferne die Wurzel und den weichen grünen Teil der Frühlingszwiebeln und schneide den Rest in dünne Ringe.
5. Gib nun einen EL Butter, die Frühlingszwiebel, Salz und Pfeffer zum Gemüse hinzu und rühre alles gut um.
6. Richte nun alles zusammen auf einem Teller an und verteile den Ziegenkäse in kleinen Stücken darüber.



Fruchtiger Sommersalat mit Mozzarella

Portionen:	Zubereitungszeit:	Nährwertangaben p.P.:
4	20 Minuten	14 g Kohlenhydrate 24 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 5 Fleischtomaten (verschiedene Sorten)
- ◇ 3 Kugeln Mozzarella
- ◇ 3 reife Pfirsiche
- ◇ 1 Hand voll frische Basilikumblätter
- ◇ 70 g Salatnüsse (Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Pinienkerne)
- ◇ Für das Dressing:
- ◇ 2 EL Leinöl
- ◇ 2 EL Olivenöl
- ◇ 2 EL Kürbiskernöl
- ◇ 2 EL Balsamicoessig

◇ Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Du benötigst einen großen Teller oder eine Auflaufform.
2. Wasche die Tomaten, den Basilikum und die Pfirsiche. Halbiere die Pfirsiche und entferne den Kern. Halbiere auch die Tomaten und entferne den grünen Strunk.
3. Schneide die Tomaten, die Pfirsiche und die Mozzarellakugeln in schmale Scheiben. 4. Zupfe die Basilikumblätter von den Stielen.
4. Röste die Salatnüsse in einer Pfanne bis die leicht goldbraun sind. Lass die Salatnüsse vollständig auskühlen.
5. Vermenge alle Zutaten für das Dressing.
6. Reihe nun in deiner Form erst eine Reihe Tomaten. Darauf folgt eine Reihe Pfirsiche und schließlich eine Reihe Mozzarellascheiben. Die Basilikumblätter legst du immer zwischen die Lagen und ein paar auch oben drauf. So folgt Reihe für Reihe.
7. Zuletzt gibst du das Dressing und die Salatnüsse darüber.



Herbstlicher Burrata Salat mit Ofengemüse

Portionen: 1	Zubereitungszeit: 40 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 27 g Kohlenhydrate 39 g Eiweiß
------------------------	--	--

ZUTATEN

- ◇ 50 g Salat
- ◇ 1 kleine Rote Bete Knolle (ungekocht)
- ◇ 2 Zweige Thymian
- ◇ 1 EL Olivenöl
- ◇ -----
- ◇ 1/2 Orange
- ◇ 25 g Walnüsse
- ◇ 1 Burrata (ca. 250 g)
- ◇ -----
- ◇ 1 EL Olivenöl

- ◇ 1 1/2 EL Himbeeressig
- ◇ 1/2 EL Kürbiskernöl
- ◇ 1 EL Leinöl
- ◇ 1/2 TL Süße (Honig, Agavendicksaft, Dattelsirup...)
- ◇ frisch gemahlener Pfeffer und Meersalz

ZUBEREITUNG

1. Heize den Backofen auf 180 Grad vor.
2. Schäle die Rote Bete und schneide diese in kleine Würfel.
3. Zupfe die Thymian Blätter vom Stängel.
4. Vermenge die Rote Bete mit 1 EL Olivenöl und dem Thymian und verteile sie auf ein Backblech.
5. Nun kommt das Gemüse für rund 30 Minuten in den vorgeheizten Backofen.
6. Nach 15 Minuten gibst du die grob gehackten Walnüsse dazu, damit sie goldbraun geröstet werden.
7. In der Zwischenzeit wäscht du den Salat und schälst die Orange.
8. Schneide eine Hälfte der Orange in dünne, breite Streifen. Den Rest der Orange stellst du als Snack für den nächsten Tag in den Kühlschrank.
9. Vermenge alle restlichen Zutaten für die Salatsoße.
10. Richte den Salat in der folgenden Reihenfolge an. Salat, Orangenscheiben, Burrata, warme Rote Bete mit Walnüssen und zuletzt die Salatsoße.



Koriander Salat mit krossem Tofu

Portionen: 2	Zubereitungszeit: 30 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 26 g Kohlenhydrate 33 g Eiweiß
------------------------	--	--

ZUTATEN

- ◇ 200g Tofu
- ◇ 2 EL Sojasoße
- ◇ Salz & Pfeffer
- ◇ -----
- ◇ 150g Salat (nussig)
- ◇ 1 Bund frischer Koriander
- ◇ 1 Avocado
- ◇ 240g Kidneybohnen
- ◇ 1/2 Granatapfel (Kerne ausgelöst)
- ◇ -----

- ◇ 2 EL Tahin
- ◇ 1 TL Honig
- ◇ 1 EL Olivenöl
- ◇ 1/2 Zitrone (Saft)
- ◇ 2 EL Mandelmilch
- ◇ 2 EL Weißweinessig
- ◇ Salz, Pfeffer & Chiliflocken

ZUBEREITUNG

1. Den Tofu in Würfel schneiden und mit Sojasoße, Salz und Pfeffer würzen.
2. Wasche den Salat und den Koriander ab und lass ihn gut abtropfen. Schneide beides in mundgerechte Stücke. Halbiere und schneide die Avocado in dünne Scheiben. Entferne die Granatapfelkerne eines halben Granatapfels. Lass die Kidneybohnen gut abtropfen und spüle die restliche Flüssigkeit mit etwas Wasser ab.
3. Vermenge für die Soße das Tahin, Honig, Olivenöl, den Saft einer 1/2 Zitrone, Mandelmilch und den Weißweinessig. Schmecke das Dressing mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken ab.
4. Erhitze etwas Rapsöl in einer Pfanne und brate den Tofu so lange an, bis er knusprig und goldbraun ist.
5. Richte nun den Salat wie auf dem Bild an.



Low Carb Blumenkohl Salat

Portionen:	Zubereitungszeit:	Nährwertangaben p.P.:
4	30 Minuten	17 g Kohlenhydrate 8 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 1 Blumenkohl
- ◇ 1 Dose Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)
- ◇ 4 Schalotten
- ◇ 1 Granatapfel
- ◇ 2 handvoll Rucola
- ◇ 3 EL körniger Dijon-Senf
- ◇ 30 ml Olivenöl
- ◇ 3 El Weißweinessig
- ◇ 100 ml Gemüsebrühe
- ◇ Salz, Pfeffer (frisch gemahlen)

ZUBEREITUNG

1. Entferne den Strunk vom Blumenkohl und schneide diesen dann in kleine Röschen. Koche den Blumenkohl in wenig Wasser für 10-15 Minuten bis dieser noch gut bissfest ist. Schrecken diesen dann kalt ab.
2. Gieße die Kichererbsen, spüle sie mit Wasser ab und gib diese zusammen mit dem Blumenkohl in eine große Schüssel.
3. Schäle die Schalotten und schneide diese in Stücke und brate sie in dem Olivenöl in einer Pfanne an. Gib dann Senf hinzu. Lösche alles mit dem Essig und der Gemüsebrühe ab und lasse es 5-10 Minuten leicht köcheln.
4. Gib die Sauce mit in die Schüssel und verrühre alles gut. Lasse den Salat etwas abkühlen.
5. Würze alles mit Salz und Pfeffer und gib zum Schluss die Granatapfelkerne sowie den Rucola darüber.
6. Genieße den Low Carb Blumenkohl Salat am besten lauwarm.



Low Carb Hähnchenschnitzel paniert auf Rote-Beete-Salat

Portionen: 1	Zubereitungszeit: 20 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 43 g Kohlenhydrate 48 g Eiweiß
------------------------	--	--

ZUTATEN

- ◇ 150 g Hähnchenschnitzel
- ◇ 2 EL Sojasoße
- ◇ 1 Ei
- ◇ 30 g Haferflocken
- ◇ 10 g Flohsamenschalen
- ◇ etwas Rapsöl/Butter zum Anbraten
- ◇ 40 g Zuckererbsen
- ◇ 150 g Rote Beete ungezuckert
- ◇ 2 EL Essig
- ◇ 2 EL Olivenöl

- ◇ 1 TL Honig
- ◇ Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Klopfe die Hähnchenschnitzel schön platt und lege Sie in die Sojasoße ein (am besten einen Tag vorher).
2. Mahle die Haferflocken in einem Standmixer zu Mehl.
3. Bereite drei Teller vor, mit dem aufgeschlagenen Ei, den Flohsamenschalen und dem Haferflockenmehl.
4. Nun ziehe die Low Carb Hähnchenschnitzel zuerst durch die Flohsamenschalen, danach durch das Ei und zuletzt durch das Haferflockenmehl.
5. Erhitze reichlich Öl in einer Pfanne und brate die Hähnchenschnitzel in der Pfanne an bis beide Seiten goldbraun sind.
6. Schneide die vorgekochte Rote Beete in kleine Würfel und gib diese in eine Salatschale.
7. Koche die Zuckererbsen 2 Minuten in kochendem Salzwasser und schrecke sie danach ab. Auch diese kommen in die Salatschale.
8. Vermenge für die Salatsoße, das Olivenöl, den Essig und den Honig miteinander. Schmecke die Soße mit Salz und Pfeffer ab.
9. Schneide die Low Carb Hähnchenschnitzel in schmale Streifen und gib sie über den Salat. Zuletzt träufelst Du die Salatsoße darüber und fertig ist Dein knuspriges, gesundes Hähnchengericht.



Low Carb Rote Bete Salat mit cremigem Dressing

Portionen: 4	Zubereitungszeit: 10 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 10 g Kohlenhydrate 8 Eiweiß
------------------------	--	---

ZUTATEN

- ◇ 150 g Feldsalat
- ◇ 450 g rote Bete weich gekocht
- ◇ 100 g Walnüsse
- ◇ 1/2 Zitrone
- ◇ 1 1/2 EL Erythrit
- ◇ 1 TL Senf
- ◇ 1 Knoblauchzehe
- ◇ 60 ml Leinöl oder Rapsöl
- ◇ 1 Becher saure Sahne
- ◇ Gartenkräuter, Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Wasche den Feldsalat und gib ihn in eine große Salatschüssel.
2. Schneide die weich gekochte Rote Bete in kleine Würfel. Auch die Rote Bete landet in der Salatschüssel.
3. Zerhacke die Walnüsse bis etwa Viertel entstanden sind. Gib auch diese in die Salatschüssel.
4. Presse den Saft der Zitrone in eine mittelgroße Schüssel.
5. Reibe die Knoblauchzehe ganz fein dazu.
6. Gib nun alle restlichen Zutaten mit in die Schüssel und vermenge alles zu einem cremigen Dressing. Schmecke das Low Carb Dressing mit Salz & Pfeffer ab.



Low Carb Tex Mex Salat

Portionen: 3	Zubereitungszeit: 30 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 27 g Kohlenhydrate 42 g Eiweiß
------------------------	--	--

ZUTATEN

- ◇ 1/2 Eisbergsalat
- ◇ 12 Cherry- oder 6 Romatomaten
- ◇ 1 Dose Kidneybohnen (225g Abtropfgewicht)
- ◇ 1 kleine Dose Mais (140 g Abtropfgewicht)
- ◇ 1 kleine rote Zwiebel
- ◇ 140 g Tomatenmark
- ◇ 500 g Hackfleisch
- ◇ Salz, Cayennepfeffer
- ◇ _____
- ◇ 100 g griechischer Joghurt

- ◇ 1/2 Zitrone
- ◇ 1 Knoblauchzehe
- ◇ 1 El Gartenkräuter (frisch, TK, oder gefriergetrocknet)
- ◇ Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Bereite zuerst die Joghurtsauce zu. Gib hierfür den Joghurt, den Saft einer halben Zitrone, die kleingeschnittene Knoblauchzehe sowie die Gartenkräuter und Salz und Pfeffer in einen Mixer bis eine cremige Masse entsteht.
2. Gib nun etwas Fett in eine Pfanne und brate dann das Hackfleisch darin an. Sobald das Hackfleisch gar ist, würze es mit Salz und Cayennepfeffer und gib den Tomatenmark hinzu. Vermenge alles gut und brate nur noch kurz weiter an.
3. In der Zwischenzeit kannst Du den Salat zubereiten. Schneide den Eisbergsalat in kleine Stücke, wasche und halbiere die Tomaten, lasse Mais und Kidneybohnen gut abtropfen und schneide die rote Zwiebel in ganz feine Ringe. Richte alles zusammen auf einem Teller an.
4. Gib nun das Hackfleisch mit auf den Low Carb Tex Mex Salat und zum Schluss noch die Joghurtsauce.



Rote Beete Apfel Salat

Portionen:

2

Zubereitungszeit:

10 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

36 g Kohlenhydrate 8 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 500 g gekochte Rote Beete (vakuumiert oder frisch)
- ◇ 2 Äpfel
- ◇ 1 große handvoll Walnüsse (50g)
- ◇ 1 kleine rote Zwiebel
- ◇ 1 El Schnittlauch
- ◇ 1 El Zitronensaft
- ◇ 3 El Walnussöl (alternativ Olivenöl)
- ◇ Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Schneide die Rote Beete und die Äpfel in kleine Stücke. Hacke die rote Zwiebel und den Schnittlauch schön klein. Gebe alles in eine große Schüssel. Die Walnüsse etwas kleiner brechen und auch mit in die Schüssel geben.

2. Nun den Zitronensaft und das Öl darübergießen, alles gut vermengen und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rote Beete Apfel Salat vor dem Verzehr noch etwas durchziehen lassen.



Rote Linsen Salat

Portionen:

2

Zubereitungszeit:

15 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

18 g Kohlenhydrate 14 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 70 g rote Linsen (trocken)
- ◇ 250 ml Gemüsebrühe
- ◇ 2 Tomaten
- ◇ 1 Knoblauchzehe
- ◇ 1 Zwiebel
- ◇ 1 Schuss Zitronensaft, 1 El Olivenöl, Salz, Pfeffer
- ◇ frische Petersilie oder Schnittlauch
- ◇ 200 g Kräuterquark

ZUBEREITUNG

1. Wasche die Linsen gut mit Wasser ab und koche diese dann in der Gemüsebrühe (ca. 7-10 Minuten).
2. Währenddessen hacke den Knoblauch und die Zwiebel sehr fein und schneide die Tomaten ebenfalls in kleine Stücke.

3. Gib alles zusammen mit den abgegossenen Linsen in eine Schüssel und Gib 1 El Olivenöl, einen Spritzer Zitrone, Salz und Pfeffer hinzu.
4. Zum Schluss hacke die Kräuter klein und gib diese auf den Rote Linsen Salat.
5. Den Salat mit dem Kräuterquark zusammen servieren.



Schneller Rohkostsalat mit Kohlrabi

Portionen: 2	Zubereitungszeit: 20 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 29 g Kohlenhydrate 20 g Eiweiß
------------------------	--	--

ZUTATEN

- ◇ 1 Kohlrabi
- ◇ 1 süßer Apfel (z.B. Pink Lady oder Braeburn)
- ◇ 1 Fenchel
- ◇ 70g Walnüsse
- ◇ 30 g Kokosraspeln
- ◇ 300g Naturjoghurt (3,5% Fettanteil)
- ◇ 1/2 Zitrone
- ◇ Optional: 5 Datteln (erhöht die Kohlenhydratanzahl - schmeckt aber verdammt lecker)

ZUBEREITUNG

1. Wasche den Apfel und den Fenchel gut ab und schäle den Kohlrabi. Entferne die grünen Stiele des Fenchels und halbiere diesen. Schneide nun den harten Strunk in Dreiecksform heraus.
2. Schneide das Obst und Gemüse in kleine, gleich große Stifte. Wenn Du Datteln verwendest, schneide diese ebenfalls in kleine Stücke. Vermenge alles miteinander.
3. Röste nun zuerst die Walnüsse (in kleine Stücke gebrochen) und danach die Kokosraspeln in einer Pfanne ohne Öl an. Stelle beides dann separat zum Abkühlen zur Seite.
4. Vermenge nun den Joghurt, den frisch gepressten Zitronensaft sowie die Hälfte der Kokosraspeln miteinander.
5. Serviere den Rohkostsalat mit dem Joghurtdressing und streue die restlichen Kokosraspeln und die angerösteten Walnüsse darüber.



Zucchini Salat (roh) mit Erdnussdressing

Portionen:

2

Zubereitungszeit:

15 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

15 g Kohlenhydrate 14 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 300 g Zucchini
- ◇ 5 Aprikosen
- ◇ 2 Lauchzwiebeln
- ◇ 30 g Erdnüsse (ungesalzen)
- ◇ 1 El Peanutbutter
- ◇ 2 Tl Sojasauce
- ◇ 1 Tl Xucker
- ◇ 2 Tl Weißweinessig
- ◇ Schuss Wasser
- ◇ Salz, Pfeffer, Chilliflocken

ZUBEREITUNG

1. Röste zu allererst die Erdnüsse in einer Pfanne ohne Öl goldbraun.

2. Bereite nun das Erdnussdressing zu, indem Du die Peanutbutter, Sojasauce, Zucker, Weißweinessig und Wasser für das Dressing in einer Schale verrührst. Das Dressing noch nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Chilliflocken würzen.
3. Nehme eine große Schale für den Zucchini Salat. Wasche die Zucchini und Aprikosen gut ab. Schneiden die Zucchini nun mit einem breiten Sparschäler in dünne Streifen. Lasse das mittlere Stück mit den Kernen übrig. Entkerne die Aprikosen und achte diese. Entferne die äußere Schicht der Lauchzwiebeln und schneide diese in schmale Ringe.
4. Vermenge den Salat in der Schüssel. Richte den rohen Zucchini Salat auf einem Teller an und gebe das Erdnussdressing sowie die gerösteten Erdnüsse darüber.



Gesunde Rote Bete Suppe ohne Kartoffeln

Portionen:

2

Zubereitungszeit:

50 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

22 g Kohlenhydrate 46 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 400 g Rote Bete vorgekocht
- ◇ 200 g Knollensellerie
- ◇ 400 ml Gemüsebrühe
- ◇ 100 ml Sahne
- ◇ 2 EL Crème fraîche
- ◇ 2 Schalotten
- ◇ 1/2 Zitrone
- ◇ 1 handvoll Cashewkerne
- ◇ etwas Rapsöl zum Anschwitzen
- ◇ Muskat, Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Schäle die Knollensellerie und schneide Knollensellerie, Schalotten und Rote Bete in kleine Würfel.

2. Erhitze das Rapsöl in einem Topf und gib die kleingeschnittenen Zutaten dazu. Schwitze alles für rund 5 Minuten an.
3. Lösche alles mit der Gemüsebrühe ab und lass alles für rund 40 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.
4. Röste die Cashewkerne in einer Pfanne an bis sie leicht goldbraun sind.
5. Zuletzt gibst Du die Sahne und den Saft einer halben Zitrone hinzu und pürierst die Zutaten mit einem Stabmixer zu einer cremigen Suppe.
6. Nun nur noch mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken und pro Portion mit einem EL Crème fraîche und ein paar gerösteten Cashewkernen servieren.



Gesunde Rote Bete Suppe ohne Kartoffeln

Portionen: 2	Zubereitungszeit: 50 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 22 g Kohlenhydrate 46 g Eiweiß
------------------------	--	--

ZUTATEN

- ◇ 400 g Rote Bete vorgekocht
- ◇ 200 g Knollensellerie
- ◇ 400 ml Gemüsebrühe
- ◇ 100 ml Sahne
- ◇ 2 EL Crème fraîche
- ◇ 2 Schalotten
- ◇ 1/2 Zitrone
- ◇ 1 handvoll Cashewkerne
- ◇ etwas Rapsöl zum Anschwitzen
- ◇ Muskat, Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Schäle die Knollensellerie und schneide Knollensellerie, Schalotten und Rote Bete in kleine Würfel.
2. Erhitze das Rapsöl in einem Topf und gib die kleingeschnittenen Zutaten dazu. Schwitze alles für rund 5 Minuten an.
3. Lösche alles mit der Gemüsebrühe ab und lass alles für rund 40 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.
4. Röste die Cashewkerne in einer Pfanne an bis sie leicht goldbraun sind.
5. Zuletzt gibst Du die Sahne und den Saft einer halben Zitrone hinzu und pürierst die Zutaten mit einem Stabmixer zu einer cremigen Suppe.
6. Nun nur noch mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken und pro Portion mit einem EL Crème fraîche und ein paar gerösteten Cashewkernen servieren.



Grüne Suppe mit Kokos

Portionen:	Zubereitungszeit:	Nährwertangaben p.P.:
4	30 Minuten	13 g Kohlenhydrate 8 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 100 g Babyspinat
- ◇ 1 Bund Koriandergrün
- ◇ 4 Schalotten
- ◇ 1 Knoblauchzehe
- ◇ 1 Stück Ingwer (ca. 10g)
- ◇ 1 rote Chilischote
- ◇ 2 EL Olivenöl
- ◇ 250 g TK-Erbesen
- ◇ 500 ml Gemüsebrühe
- ◇ 1 Dose Kokosmilch (ca. 400 ml)

ZUBEREITUNG

1. Wasche den Spinat und das Koriandergrün.
2. Schäle den Knoblauch und die Schalotten und schneide beides, bis auf eine Schalotte, in kleine Würfel. Schneide die übrige Schalotte in schmale Streifen.
3. Schäle und reibe den Ingwer ganz fein.
4. Putze und entkerne die Chilischote und schneide auch diese in dünne Streifen.
5. Erhitze das Öl in einem Kochtopf und brate die Schalottenstreifen darin knusprig an. Nimm sie wieder aus dem Öl heraus und lass sie auf einem Küchentuch abtropfen.
6. Gib nun die Schalottenwürfel, den Knoblauch und den Ingwer in das heiße Öl und schwitze alles rund 1 Minute an.
7. Gib nun den Spinat und die Erbsen hinzu und dünste alles rund 2-3 Minuten an.
8. Lösche alles mit der Gemüsebrühe ab und gib den Koriander, die Chilischote und die Kokosmilch hinzu und erhitze alles für rund 5 Minuten.
9. Nimm den Kochtopf vom Herd und püriere alles mit einem Stabmixer glatt.



Low Carb Kürbissuppe

Portionen:

2

Zubereitungszeit:

40 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

44 g Kohlenhydrate 10 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 600 g Hokkaido-Kürbis
- ◇ 2 Zwiebeln
- ◇ 10 g Ingwer
- ◇ 2 gestrichene Tl. Rote Currypaste
- ◇ 300 ml Gemüsebrühe
- ◇ 200 ml Kokosmilch
- ◇ Salz
- ◇ Optional: Creme Fraîche und geröstete Kürbiskerne

ZUBEREITUNG

1. Den Kürbis gut waschen und klein schneiden. Dabei die Kerne entfernen. Den Ingwer und die Zwiebeln schälen und ebenfalls klein schneiden. Das Gemüse und die Currypaste in Öl dünsten.
2. Dann alles mit der Gemüsebrühe ablöschen und noch rund 20 Minuten köcheln lassen.

3. Zum Schluss fugst du die Kokosmilch hinzu.
4. Nimm die Low Carb Kürbissuppe von der heißen Herdplatte und mixe alles mit einem Stabmixer zu einem feinen Püree.
5. Der letzte Schritt: Schmecke Deine Low Carb Kürbissuppe mit Salz und Currypaste ab. Lass es Dir schmecken 😊



Low Carb Möhrensuppe mit Ingwer

Portionen: 2	Zubereitungszeit: 40 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 19 g Kohlenhydrate 4 g Eiweiß
------------------------	--	---

ZUTATEN

- ◇ 250 g Möhren
- ◇ 1 kleine Zwiebel
- ◇ 1 kleines Stück Ingwer
- ◇ 1 EL Butter
- ◇ 400 ml Gemüsebrühe
- ◇ 1/2 unbehandelte Limette
- ◇ 80 g Sahne
- ◇ Salz & Pfeffer
- ◇ etwas Petersilie zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1. Die Möhren putzen, schälen und in kleine Scheiben schneiden.
2. Schäle die Zwiebel und den Ingwer und schneide beides in kleine Würfel.
3. Zerlasse die Butter in einem Topf und dünste die Zwiebel an. Sobald die Zwiebel glasig ist, gib den Ingwer und die Möhren dazu und dünste diese rund 2 Minuten mit an.
4. Würze die Zutaten im Kochtopf mit Salz und Pfeffer und lösche alles mit der Gemüsebrühe ab. Lass nun alle Zutaten zugedeckt bei mittlerer Hitze rund 15-20 Minuten garen.
5. In der Zwischenzeit widmest Du dich schon einmal der Limettensahne. Wasche die Limette gründlich und reibe die Schale einer halben Limette fein ab und presse den Saft aus. Schlage die Schlagsahne steif und rühre die Limettenschale unter.
6. Sobald die Möhren weichgegart sind, gib den Limettensaft und die Hälfte der Limettensahne dazu. Nun pürierst Du alle Zutaten im Kochtopf, bis eine cremige Masse entstanden ist.
7. Garniere nun Deine Low Carb Möhrensuppe mit der Limettensahne und ein paar Blättern Petersilie.



Low Carb Thai Suppe mit Huhn und Kokosmilch

Portionen:	Zubereitungszeit:	Nährwertangaben p.P.:
4	70 Minuten	10 g Kohlenhydrate 23 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 3 Hähnchenschenkel
- ◇ 2 Möhren
- ◇ 1 Brokkoli
- ◇ 1 Zwiebel
- ◇ 50 g Erdnüsse (ungesalzen)
- ◇ 400 ml Kokosmilch
- ◇ 1,5 Liter Gemüsebrühe
- ◇ Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Koche die Hähnchenschenkel bei mittlerer Hitze für 45 Minuten in der Gemüsebrühe bei geschlossenem Topf.
2. Schäle die Möhren und schneide diese in kleine Streifen.
3. Entferne die Röschen des Blumenkohls und ritze in die Enden ein kleines X. Schneide das letzte Ende vom Strunk des Brokkolis ab und schneide den Rest in kleine Stücke.
4. Nun schneide die Zwiebel in kleine Würfel.
5. Entferne die Hähnchenschenkel aus der Brühe und lege diese zum Auskühlen auf ein Schneidebrett.
6. Gib die Kokosmilch, die Zwiebel, die Möhren und den Brokkoli in die Gemüsebrühe und lass alles rund 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.
7. In der Zwischenzeit entfernst du das saubere Fleisch von den Knochen der Hähnchenschenkel und schneidest es in kleine Stücke.
8. Zum Schluss gibst du auch die Hähnchenstücke hinzu. Alles noch einmal umrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Zu guter Letzt: Hacke die Erdnüsse in grobe Stücke und streue sie beim Servieren über die Suppe.



Norwegische Fischsuppe

Portionen:	Zubereitungszeit:	Nährwertangaben p.P.:
4	40 Minuten	12 g Kohlenhydrate 42 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 500 ml Fischfond
- ◇ 500 ml Wasser
- ◇ 2 Pastinaken
- ◇ 1/2 Lauchstange
- ◇ 2 Karotten
- ◇ 300 g Lachs
- ◇ 300 g Kabeljau
- ◇ 4 Riesengarnelen
- ◇ wahlweise 1 Handvoll Muscheln (z.B. Miesmuscheln)
- ◇ 1 Lorbeerblatt

- ◇ 6-8 Pfefferkörner, schwarz
- ◇ 100 g saure Sahne
- ◇ 50 ml Sahne
- ◇ 2 Eigelb
- ◇ ¼ Bund Petersilie
- ◇ Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Bereite zunächst alle Zutaten für die Suppe vor. Schäle die Möhren und schneide diese und den Lauch in Scheiben. Schäle auch die Pastinake und schneide diese in kleine Würfel. Schneide den Fisch in mundgerechte Stücke und präpariere die Riesengarnelen. Hacke die Petersilie in kleine Stücke.
2. Erhitze den Fischfond bei mittlerer Hitze in einem großen Kochtopf. Gib die Pastinaken, die Möhren, die Pfefferkörner und das Lorbeerblatt hinzu. Lass alles für rund 10 Minuten köcheln.
3. Gib nun den Lauch hinzu und koche alles nochmal für rund 5 Minuten.
4. Vermenge in einer kleinen Schüssel Sahne, saure Sahne und das Eigelb.
5. Gib den Fisch und die Garnelen zur Suppe und gare diese für 2 Minuten mit. Nimm den Topf von der heißen Platte und stelle nun die Temperatur so weit runter, dass die Suppe nicht mehr kocht.
6. Sobald die Suppe nicht mehr kocht, gibst du die Ei-Sahne-Masse hinzu und vermenge diese vorsichtig mit der Suppe.
7. Stell die norwegische Fischsuppe wieder auf die Herdplatte bei geringer Hitze und schmecke alles mit Salz und Pfeffer ab.
8. Streue zum Anrichten die Petersilie über die Suppe.



Sämige Linsensuppe

Portionen:

4

Zubereitungszeit:

30 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

28 g Kohlenhydrate 15 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 180g rote Linsen
- ◇ 50g getrocknete Tomaten in Öl
- ◇ 1 Zwiebel
- ◇ 2 Möhren
- ◇ 50g Knollensellerie
- ◇ 2 Knoblauchzehen
- ◇ 1 Tl Kreuzkümmel
- ◇ 800ml Gemüsebrühe
- ◇ Saft einer halben Zitrone
- ◇ 150g griechischer Joghurt
- ◇ Salz, Pfeffer
- ◇ optional: Sesam, Petersilie

ZUBEREITUNG

1. Das ganze Gemüse schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Die Tomaten mit einer Gabel aus dem Öl holen und ebenfalls klein schneiden.
3. Etwas Öl aus dem Tomatenglas in einem großen Topf erhitzen.
4. Die Zwiebeln darin glasig anbraten, dann die Gemüswürfel hinzu geben und ebenfalls kurz anbraten.
5. Linsen gut abwaschen und zusammen mit dem Kümmel und den Tomaten mit in den Topf geben.
6. Gemüsebrühe anrühren und in den Topf gießen. Alles bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen.
7. Die Suppe mit einem Stabmixer im Topf kurz pürieren, sodass die Suppe noch etwas stückig bleibt.
8. Mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft abschmecken.
9. Beim Servieren der Low Carb Linsensuppe den Joghurt leicht unterrühren und mit gehackter Petersilie und geröstetem Sesam bestreuen.



Thai Curry Suppe

Portionen:

4

Zubereitungszeit:

30 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

9 g Kohlenhydrate 33 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 500 g Hähnchenbrustfilet
- ◇ 4 Möhren
- ◇ 1 Stange Porree
- ◇ 1 rote Paprika
- ◇ 200 g Brechbohnen (TK)
- ◇ 400 ml Kokosmilch
- ◇ 1 L Gemüsebrühe
- ◇ 1 Zwiebel
- ◇ 2 Knoblauchzehen
- ◇ kleines Stück Ingwer
- ◇ 1 El Zitronensaft
- ◇ 2 El Sojasauce
- ◇ Salz, Pfeffer, Curry, Curcuma, Cayenne Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Zu Beginn schneide das Hähnchen in kleine Würfel und marinieren dieses mit der Sojasauce und würze mit Salz, Pfeffer und reichlich Currypulver.
2. Schäle die Möhren und schneide diese in feine, kurze Streifen. Wasche die Paprika gut ab und schneide diese in kleine Würfel. Entferne den Strunk und die äußeren Blätter des Porrees und schneide diese in runde Kränze. Schäle die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer und hacke auch dieses in feine Stücke.
3. Brate nun das Hähnchen kurz in einer Pfanne mit Öl an. Gib dieses dann in einen ausreichend großen Topf und stelle es beiseite.
4. Brate nun in der Pfanne zuallererst die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer an und gib dann die Möhren, die Paprika und die Bohnen hinzu.
5. Lasse alles bei geschlossenem Deckel ca. 10-15 Minuten garen.
6. Gib dann auch dieses zum Fleisch in den Topf und füge die Kokosmilch und die Gemüsebrühe hinzu (1L Wasser mit 3 TL Brühe).
7. Bringe alles zum Kochen und lasse es dann bei geringer Hitze weiter köcheln. Deine Thai Curry Suppe ist fertig, sobald die Möhren weich gekocht sind.
8. Gib zum Schluss ca. 5 g Curcuma (1 gehäufte TL) hinzu und rühre noch etwas Curry. Schmecke alles mit Salz, Pfeffer und Cayenne Pfeffer ab.



Cremiger Tomaten Hummus

Portionen: 4 kleine Gläser	Zubereitungszeit: 5 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 20 g Kohlenhydrate 9 g Eiweiß
--------------------------------------	---------------------------------------	---

ZUTATEN

- ◇ 2 Dosen Kichererbsen, je 265 g Abtropfgewicht (auch der Saft wird benötigt)
- ◇ 1 Knoblauchzehe
- ◇ 8 getrocknete Tomaten (eingelegt)
- ◇ 2 EL Tahin
- ◇ 1 TL Meersalz
- ◇ 1 TL Kreuzkümmel

ZUBEREITUNG

1. Gieße die Kichererbsen ab und fange das Wasser auf.

2. Schäle den Knoblauch.
3. Gib alle Zutaten, bis auf das Kichererbsenwasser, in einen Mixer.
4. Gib erst einmal rund $\frac{1}{3}$ des Kichererbsenwassers hinzu und mixe alles zu einer cremigen Masse. Entscheide selbst wie weich und flüssig du Dein Hummus zubereiten möchtest und mixe gegebenenfalls noch etwas mehr Wasser unter.



Tzatziki Original Rezept

Portionen:

5

Zubereitungszeit:

10 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

5 g Kohlenhydrate 7 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 250g Quark 40%
- ◇ 250g Naturjoghurt 3,5%
- ◇ zwei Knoblauchzehen
- ◇ 1/2 Gurke
- ◇ 1 EL Olivenöl
- ◇ Pfeffer
- ◇ Salz

ZUBEREITUNG

1. Schneide die halbe Gurke längs durch und entferne zuerst den weichen/wässrigen Kern.
2. Raspel die ausgehöhlte Gurke nun in eine Schüssel (mittelgroße Raspeln).
3. Presse zwei Knoblauchzehen dazu.

4. Nun gibst Du den Esslöffel Olivenöl, den Joghurt und den Quark dazu und verrührst alles zu einer cremigen Masse.
5. Schmecke Dein selbstgemachtes Tsatsiki mit Pfeffer und Salz ab. Da dauert selbst der Einkauf im Supermarkt länger!



Einfaches Bärlauchpesto Rezept

<p>Portionen: 4 kleine Gläser</p>	<p>Zubereitungszeit: 10 Minuten</p>	<p>Nährwertangaben p.P.: 2 g Kohlenhydrate 6 g Eiweiß</p>
--	--	--

ZUTATEN

- ◇ 200 g Bärlauch
- ◇ 80 g Pinienkerne
- ◇ 220 ml Olivenöl
- ◇ 1/2 TL Meersalz
- ◇ 60 g Parmesan

ZUBEREITUNG

1. Wasche den Bärlauch und schneide ihn in grobe Stücke.
2. Röste die Pinienkerne in einer Pfanne an bis sie goldbraun sind.

3. Gib nun alle Zutaten in einen Mixer und püriere alles zu einer cremigen Masse.
4. Fülle das Pesto in kochend-heiß ausgewaschene Gläser und verschließe diese luftdicht.



French Dressing klassisch

Portionen:

4

Zubereitungszeit:

10 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

1 g Kohlenhydrate 2 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 2 Eigelb
- ◇ 2 El Senf
- ◇ 1 El Weißweinessig
- ◇ 6 El Rapsöl
- ◇ 1 El Tomatenmark
- ◇ 1 kl. Zwiebel
- ◇ 2 Knoblauchzehen
- ◇ 1 Schuss Zitrone
- ◇ 1 Tl Dillspitzen (TK oder frisch)
- ◇ Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer

ZUBEREITUNG

1. Schäle Zwiebel und Knoblauch und hacke beides klein. Gebe etwas Öl in eine Pfanne und brate alles so lange bis die Zwiebeln glasig sind. Die Pfanne dann zur Seite stellen.
2. Mixe als erstes das rohe Eigelb mit dem Rapsöl so lange, bis eine festere schaumige Masse entsteht.
3. Gib nun Senf, Tomatenmark, Weißweinessig und Zitrone hinzu und mixe erneut.
4. Gib nun das angebratene Gemüse und die Dillspitzen hinzu und püriere alles mit einem Pürrierstab.
5. Nun nur noch mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken und fertig ist Dein klassisches French Dressing.



Honig Senf Dressing

Portionen:

2

Zubereitungszeit:

5 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

4 g Kohlenhydrate 0,4 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 8 EL Olivenöl
- ◇ 2 EL Essig
- ◇ 2 TL Honig
- ◇ 2 EL Wasser
- ◇ 1/2 TL Senf
- ◇ 1 Prise Salz
- ◇ etwas Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Mixe alle Zutaten zu einem Low Carb Salatdressing zusammen. Zack fertig!



Hummus Rezept

Portionen:

4

Zubereitungszeit:

10 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

12 g Kohlenhydrate 8 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 1 Dose Kichererbsen
- ◇ 1 Knoblauchzehe
- ◇ 2 El Sesam-Paste
- ◇ 3 El Olivenöl
- ◇ Spritzer Zitronensaft
- ◇ 1 Tl Kreuzkümmel (gemahlen)
- ◇ Salz

ZUBEREITUNG

1. Gib alle Zutaten in einen Mixer (oder in ein hohes Gefäß + Stabmixer) und mixe die Zutaten so lange, bis eine cremige Masse entsteht.
2. Schmecke den Dip mit Salz ab und gib nach Bedarf noch etwas Öl oder etwas Abtropfflüssigkeit von den Kichererbsen hinzu.

3. Alles für einige Zeit im Kühlschrank ziehen lassen und bei Zimmertemperatur verzehren.

4. So einfach ist Hummus selber machen!



Low Carb Ketchup

Portionen:

6

Zubereitungszeit:

15 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

2,5 g Kohlenhydrate 1,5 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 1 Dose geschälte Tomaten (240g Abtropfgewicht)
- ◇ 2 El Tomatenmark
- ◇ 2 Knoblauchzehen
- ◇ 1 El Essig
- ◇ 1 kl. Zwiebel
- ◇ Ingwer (1 cm dicke Scheibe)
- ◇ Messerspitze gemahlene Nelken
- ◇ 1 Tl. Stevia oder Xucker
- ◇ Salz, Pfeffer
- ◇ optional: Chillischoten, Chillipulver, Chilliflocken

ZUBEREITUNG

1. Gib etwas Öl in einen Topf. Schäle die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer und schneide alles in kleine Stücke. Gib alles in den Topf.
2. Lasse die Tomaten sehr gut abtropfen und gib diese dann mit dem Essig in den Topf.
3. Sobald es etwas köchelt, gib auch die Gewürze und den Stevia/Xucker mit in den Topf.
4. Nimm den Topf vom Herd und mixe alles mit einem Stabmixer, bis keine Stücke mehr erkennbar sind und eine cremige Masse entsteht.
5. Alles noch einmal auf dem Herd erhitzen und eventuell nachwürzen. Spüle geeignete Gefäße heiß aus und fülle den kochend heißen Low Carb Ketchup in diese Gefäße. Direkt verschließen und auf dem Kopf abkühlen lassen. Danach im Kühlschrank aufbewahren. So hält der Low Carb Ketchup einige Wochen.



Pesto Rosso

Portionen:

4

Zubereitungszeit:

10 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

4 g Kohlenhydrate 6 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 100 g getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt)
- ◇ 40 g Walnüsse
- ◇ 50 g Parmesan
- ◇ 1 Knoblauchzehe
- ◇ 1/2 Tl. Chilliflocken
- ◇ Olivenöl
- ◇ Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Hacke die Walnüsse etwas kleiner und röste diese in einer heißen Pfanne ohne Öl.
2. Gib alle Zutaten in einen hohen Behälter und mixe alles mit einem Stabmixer. Das Pesto darf ruhig etwas stückig bleiben. Gib nur so viel Olivenöl hinzu, dass das Pesto noch schön fest ist.
3. Schmecke das Pesto mit Salz und Pfeffer ab.

4. Fertig ist Dein Pesto "Rosso".



Almond Butter Balls

Portionen: 15 Balls	Zubereitungszeit: 30 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 5 g g Kohlenhydrate 6 Eiweiß
-------------------------------	--	--

ZUTATEN

- ◇ 200 g Mandeln
- ◇ 15 Datteln (klein)
- ◇ 3 El Kakaopulver
- ◇ 4 El Kokosöl
- ◇ ca. 100 g Mandelbutter

ZUBEREITUNG

1. Bevor Du anfängst, lege zuerst die Datteln für ein paar Stunden in Wasser ein, damit diese weich werden. Fülle die Mandelbutter in eine flache Dose und friere diese ein.

2. Gib die aufgeweichten Datteln und die anderen Zutaten (außer die Mandelbutter) in den Mixer und vermische alles zu einer cremigen Masse. Es dürfen ruhig noch ein paar kleine Mandelstückchen im Teig sein.
3. Nimm nun immer jeweils ca. einen Teelöffel voll Teig in Deine Hand und forme daraus eine runde Kugel und drücke eine Mulde in die Mitte. Gib nun ein Stück der harten Mandelbutter hinein und verschließe die Kugel. Rolle die Kugel nun vorsichtig in beiden Händen, um einen gleichmäßig geformten Almond Butter Ball zu haben.
4. Gib die Almond Butter Balls in eine ausreichend große Dose und friere diese für ca. 30 Minuten ein und stelle sie dann zum Aufbewahren in den Kühlschrank.



Apfelkuchen Low Carb mit Kokosmehl

Portionen:
8 Stücke

Zubereitungszeit:
30 Minuten

Nährwertangaben p.P.:
7 g Kohlenhydrate 6 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 2 große Äpfel
- ◇ 3 Eier
- ◇ 50 g gemahlene Mandeln
- ◇ 50 g Kokosmehl
- ◇ 1 TL Backpulver
- ◇ 2 TL Zimt
- ◇ 2 EL Honig
- ◇ 80 ml Öl/Butter

ZUBEREITUNG

1. Schäle zuerst die Äpfel und schneide diese in Scheiben.
2. Vermenge alle restlichen Zutaten zu einem cremigen Teig und gib diesen in eine eingefettete Springform.

3. Verteile nun die Äpfel im Kreis auf dem Boden und drücke diese leicht in den Teig.
4. Nun kommt der leckere Kuchen für rund 20 Minuten bei 180 Grad in den vorgeheizten Backofen.
5. Serviere den Apfelkuchen Low Carb warm und mit Sahne und Du und Deine Gäste haben ab sofort einen neuen Lieblingskuchen.



Avocado-Brownies ohne Zucker & Mehl

Portionen:

12 Brownies

Zubereitungszeit:

80 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

6 g Kohlenhydrate 8 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 200 g Zartbitterschokolade (mind. 80% Kakaoanteil)
- ◇ 2 Avocados (ca. 190g Avocadofleisch)
- ◇ 4 Eier
- ◇ 130 g Erythrit
- ◇ 5 EL Rapsöl
- ◇ 100 g gemahlene Mandeln
- ◇ 60 g Backkakao (ungesüßt)
- ◇ 1/2 TL Backpulver
- ◇ 1 Prise Salz
- ◇ 1 EL gehobelte Mandeln

ZUBEREITUNG

1. Heize den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vor. Lege die Auflaufform mit Backpapier aus.
2. Schmelze die Schokolade in einem Wasserbad und stelle sie beiseite.
3. Entferne das Avocadofleisch mit einem Esslöffel und gib es mitsamt der Eier, dem Erythrit und dem Rapsöl in eine Rührschüssel und mixe alles glatt.
4. Rühre nun die Schokolade, die gemahlene Mandeln, den Kakao, Backpulver und Salz unter.
5. Fülle den Teig in die Form und streue die gehobelten Mandeln darüber.
6. Nun kommen Deine Brownies ohne Zucker für rund 35 Minuten auf mittlerer Schiene in den Backofen.



Beeren-Mascarpone-Dessert

Portionen: 2	Zubereitungszeit: 15 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 12 g Kohlenhydrate 10 g Eiweiß
------------------------	--	--

ZUTATEN

- ◇ 150 g gemischte TK Beeren (ohne Zuckerzusatz)
- ◇ 100 g Mascarpone
- ◇ 150 g Naturjoghurt
- ◇ 40 g Erythrit
- ◇ 10 g gehackte Pistazien
- ◇ 1 Prise gemahlener Zimt
- ◇ 1 Messerspitze Vanille

ZUBEREITUNG

1. Gib die gefrorenen Früchte mit 20 g Erythrit und dem Zimt in einen Kochtopf und lass die Früchte bei geringer Hitze auf dem Herd auftauen.
2. Vermenge in der Zwischenzeit die Mascarpone mit dem Naturjoghurt, 20 g Erythrit und der Vanille miteinander.
3. Gib nun zuerst die Beerenmischung in zwei Gläser und schichte danach die Mascarponecreme darüber.
4. Zuletzt werden die gehackten Pistazien darüber gestreut.



Beerenkuchen

Portionen: 8 Kuchenstücke	Zubereitungszeit: 35 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 4 g Kohlenhydrate 9 g Eiweiß
-------------------------------------	--	--

ZUTATEN

- ◇ 100 g gemahlene Mandeln
- ◇ 100 g gehackte Mandeln
- ◇ 50 g Butter
- ◇ 1 Ei
- ◇ etwas Zimt
- ◇ 200 ml Schlagsahne
- ◇ 100 g Creme fraîche
- ◇ 100 g Schmand
- ◇ 30 g Xucker
- ◇ 3 Spritzer Zitronensaft

- ◇ 200 g TK Beerenmischung
- ◇ 10 g Xucker

ZUBEREITUNG

1. Für diesen Kuchen benötigst Du eine Ringgröße von rund 20 cm Durchmesser.
2. Vermenge die gehackten Mandeln, die gemahlene Mandeln, das Ei, den Zimt und die weiche Butter.
3. Gib die Masse in die Kuchenform und verteile diese gleichmäßig auf dem Boden.
4. Backe den Boden für rund 20 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad bis der Boden goldbraun ist.
5. Währenddessen schlage die Sahne mit 20g Xucker steif.
6. Mixe den Creme fraîche, den Spritzer Zitronensaft und den Schmand unter die Sahne.
7. Wenn der Boden abgekühlt ist, gib die cremige Masse darüber und stelle den Kuchen über Nacht in den Kühlschrank.
8. Am darauffolgenden Tag müssen nur noch die aufgetauten Beeren mit 10 g Xucker gemixt und über den jetzt festen Kuchen gegeben werden. Fertig ist Dein super leckerer Low Carb Beerenkuchen ganz ohne Mehl.



Blaubeermuffins ohne Zucker

Portionen:

12 Muffins

Zubereitungszeit:

40 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

2 g Kohlenhydrate 8 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 150 g Blaubeeren (TK oder frisch)
- ◇ Schale einer Bio Zitrone
- ◇ 2 Eier
- ◇ 50 g Mandelmehl
- ◇ 50 g Sojamehl
- ◇ 40 g Xucker
- ◇ 2 EL Proteinpulver natur
- ◇ 40 g Butter
- ◇ 100 ml Sahne
- ◇ 1/2 Tl Backpulver

ZUBEREITUNG

1. Schlage die Eier zusammen mit dem Zucker schaumig.
2. Vermenge Mandelmehl, Sojamehl, Proteinpulver und Backpulver in einer separaten Schüssel. Nimm einen Esslöffel von dieser Menge und bestreue damit die Blaubeeren.
3. Schmelze nun die Butter und gib diese zusammen mit der Sahne zu den Eiern. Hebe nun nach und nach die Mehlmasse unter.
4. Zum Schluss noch die Blaubeeren sowie die fein abgeriebene Schale der Zitrone vorsichtig unterheben und den Teig dann in eine mit Butter eingefettete Muffinform geben.
5. Die Low Carb Blaubeermuffins müssen nun ca. 25 Minuten bei 180 Grad im Ofen backen.



Cremiges Tiramisu ohne Löffelbiskuit

Portionen: 6	Zubereitungszeit: 50 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 5 g Kohlenhydrate 16 g Eiweiß
------------------------	--	---

ZUTATEN

- ◇ Für den Biskuitteig:
- ◇ 4 Eier
- ◇ 50 g Zucker
- ◇ 100 g gemahlene Mandeln
- ◇ 1/2 TL Backpulver
- ◇ 1 Prise Salz
- ◇ Msp Vanille
- ◇ -----
- ◇ Für die Creme:
- ◇ 3 Eigelb

- ◇ 100 g Puderzucker
- ◇ 500 g Mascarpone
- ◇ -----
- ◇ Außerdem:
- ◇ 40 ml Espresso
- ◇ Backkakao zum Bestäuben

ZUBEREITUNG

1. Heize den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vor.
2. Rühre für den Biskuitteig 4 Eier mit 50g Xucker cremig. Gib nun die gemahlene Mandeln, Backpulver, Salz und Vanille hinzu und mixe alles zu einem cremigen Teig.
3. Fette eine Auflaufform (ca. 20x30 cm) ein und fülle den Teig in die Form. Der Biskuitteig benötigt nun 20 Minuten im Backofen. Lass ihn anschließend vollständig abkühlen und schneide ihn in 2 cm dicke Streifen.
4. Schlage für die Creme das Eigelb mit dem Puderzucker schaumig und vermische es anschließend mit der Mascarpone.
5. Schichte nun abwechselnd Creme und Teig in Dessertgläser. Träufle dabei immer auf die Teigschicht ein bisschen Espresso. Bestäube die letzte Mascarponeschicht mit dem Kakaopulver.



Energieriegel Rezept (raw)

Portionen: 8 Riegel	Zubereitungszeit: 10 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 20 g Kohlenhydrate 9 g Eiweiß
-------------------------------	--	---

ZUTATEN

- ◇ 200 g Datteln (soft)
- ◇ 150 g gemahlene Mandeln
- ◇ 100 g gemahlene Haselnüsse
- ◇ 50 g gehackte Haselnüsse
- ◇ 2 EL Mandelmilch
- ◇ 1 EL Kakaopulver (entölt)

ZUBEREITUNG

1. Gib alle Zutaten (bis auf die gehackten Haselnüsse) in einen Food-Blender und mixe, bis eine

Masse ohne Stücke entstanden ist. Das ganze funktioniert auch mit einem Stabmixer und einer Schüssel.

2. Hebe die gehackten Haselnüsse unter die cremige Masse und fülle diese dann in eine eckige Form. Alles gleichmäßig verteilen und glatt streichen.
3. Gib die Form für eine Stunde in den Kühlschrank und danach kannst Du die Energieriegel in Riegelform schneiden.



Energieriegel Rezept (raw)

Portionen:

8 Riegel

Zubereitungszeit:

10 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

20 g Kohlenhydrate 9 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 200 g Datteln (soft)
- ◇ 150 g gemahlene Mandeln
- ◇ 100 g gemahlene Haselnüsse
- ◇ 50 g gehackte Haselnüsse
- ◇ 2 EL Mandelmilch
- ◇ 1 EL Kakaopulver (entölt)

ZUBEREITUNG

1. Gib alle Zutaten (bis auf die gehackten Haselnüsse) in einen Food-Blender und mixe, bis eine Masse ohne Stücke entstanden ist. Das ganze funktioniert auch mit einem Stabmixer und einer Schüssel.
2. Hebe die gehackten Haselnüsse unter die cremige Masse und fülle diese dann in eine eckige Form. Alles gleichmäßig verteilen und glatt streichen.

3. Gib die Form für eine Stunde in den Kühlschrank und danach kannst Du die Energieriegel in Riegelform schneiden.



Energy Balls Kokos

<p>Portionen: 20 Energy Balls</p>	<p>Zubereitungszeit: 15 Minuten</p>	<p>Nährwertangaben p.P.: 3 g Kohlenhydrate 2 g Eiweiß</p>
--	--	--

ZUTATEN

- ◇ 6 EL Kokosraspeln
- ◇ 3 EL gemahlene Mandeln
- ◇ 3 EL gehackte Mandeln
- ◇ 2 EL neutrales Proteinpulver
- ◇ 10 getrocknete Aprikosen
- ◇ 2 EL Nussmus/butter (gemischt)
- ◇ 1 EL Kokosöl
- ◇ 5 EL Milch
- ◇ 2 EL Xucker

ZUBEREITUNG

1. Mixe alle Zutaten bis auf die gehackten Mandeln und 2 EL Kokosraspeln in einem Mixer, bis eine cremige Masse entsteht.
2. Hebe die gehackten Mandeln unter die Masse.
3. Nun forme kleine Energy Balls und rolle diese durch die restlichen Kokosraspeln.
4. Stelle die Energy Balls Kokos vor dem Servieren für rund eine Stunde in den Kühlschrank und fertig ist Dein Low Carb Snack!



Gesunde Low Carb Aprikosen-Chia-Energyballs

Portionen: 24 Energyballs	Zubereitungszeit: 20 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 2 g Kohlenhydrate 2 g Eiweiß
-------------------------------------	--	--

ZUTATEN

- ◇ 50 g getrocknete Aprikosen (weiche Trockenfrüchte)
- ◇ 80 g Erdnussbutter (ohne Zuckerzusatz)
- ◇ 20 g Chiasamen
- ◇ 20 g Proteinpulver
- ◇ 10 g Kokosstreusel
- ◇ 15 g Kakaopulver
- ◇ 1 Schuss Milch
- ◇ ein paar Chiasamen & Kokosraspeln zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

1. Gib alle Zutaten (bis auf die Zutaten zum Bestreuen) in eine schmale Schüssel und mixe alles mit einem Stabmixer bis die Aprikosen mit den restlichen Zutaten vermengt sind.
2. Gib ein paar Chiasamen und Kokosraspeln auf einen Teller.
3. Befeuchte Deine Hände und forme kleine Energyballs aus der Masse.
4. Rolle die Energyballs danach durch die Chiasamen und Kokosraspeln auf dem Teller.
5. Stelle Sie rund 4 Stunden in den Kühlschrank bevor Du sie vernaschst.



Gesunder Apple Crumble ohne Mehl

Portionen: 4	Zubereitungszeit: 40 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 12 g Kohlenhydrate 5 g Eiweiß
------------------------	--	---

ZUTATEN

- ◇ 100 g Butter
- ◇ 3 große Äpfel
- ◇ 100 g gemahlene Mandeln
- ◇ 50 g gehackte Mandeln
- ◇ 1/2 EL Flohsamenschalen
- ◇ 1/2 EL Xucker
- ◇ 1 Ei
- ◇ Zimt

ZUBEREITUNG

1. Lass die Butter schön weich werden.
2. Schäle und entkerne die Äpfel und schneide aus den Vierteln rund 1 cm dicke Scheiben.
3. Heize den Backofen auf 180 Grad vor.
4. Bedecke nur ganz eben den Boden eines Kochtopfes mit Wasser und gib die Äpfel hinzu. Koche die Äpfel nun bei mittlerer Hitze weich.
5. Vermenge die Butter mit den restlichen Zutaten zu einem Teig für die Streusel.
6. Gib die Äpfel in eine Auflaufform. On top kommt jetzt der Streuselteig dazu.
7. Dein Apple Crumble ohne Mehl benötigt jetzt rund 25-30 Minuten bei 180 Grad im vorgeheizten Backofen.



Gesunder Kaiserschmarrn mit Pflaumenmus

Portionen: 4	Zubereitungszeit: 35 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 22 g Kohlenhydrate 11 g Eiweiß
------------------------	--	--

ZUTATEN

- ◇ 600 g Pflaumen
- ◇ 3 EL Zitronensaft
- ◇ 2 EL Xucker
- ◇ 1/4 TL Zimt
- ◇ 40 g Mandelblättchen
- ◇ 2 Eier
- ◇ Salz
- ◇ 1 EL Xucker
- ◇ 160 ml Milch
- ◇ 25 g Buchweizenmehl

- ◇ 50 g gemahlene Mandeln
- ◇ 30 g Butter

ZUBEREITUNG

1. Wasche, entsteine und viertel die Pflaumen für das Mus. Mische die Pflaumen in einem Topf mit dem Zitronensaft, dem Zucker und dem Zimt und erhitze alles. Lass das Mus rund 5 Minuten köcheln bis die Früchte weich sind. Zum Abkühlen zur Seite stellen.
2. In der Zwischenzeit kannst Du die Mandelblättchen in einer Pfanne goldbraun anrösten und danach auch diese zur Seite stellen.
3. Für den gesunden Kaiserschmarrn trennst Du die Eier und schlägst das Eiweiß mit einer Prise Salz steif. Das Eigelb schlägst Du mit 1 EL Zucker cremig. Mixe zum Eigelb die Milch und hebe den Eischnee unter. Vermenge die Masse nun vorsichtig mit dem Buchweizenmehl und den gemahlenden Mandeln.
4. Erhitze die Butter in einer großen Pfanne und gib die Teigmasse dazu. Backe den gesunden Kaiserschmarrn zugedeckt bei mittlerer Hitze bis die Oberfläche anfängt zu stocken. Zerteile den Kaiserschmarrn in 4 Portionen, diese wenden und goldbraun fertig backen.
5. Zum Servieren zerteilst Du den Schmarrn in kleine Häppchen und richtest diese mit dem lauwarmen Pflaumenkompott und den gerösteten Mandelsplittern an.



Gesunder Rhabarberkuchen mit Haselnuss

Portionen:

12 Stücke

Zubereitungszeit:

80 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

3 g Kohlenhydrate 9 Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 400 g Rhabarber
- ◇ 50 g gemahlene Haselnüsse
- ◇ 50 g Sojamehl
- ◇ 20 g Kokosmehl
- ◇ 20 g gehackte Haselnüsse
- ◇ 130 g Puder-Zucker
- ◇ 4 Eier
- ◇ 100 g griechischer Yoghurt
- ◇ 100 ml Sonnenblumenöl
- ◇ 2 TL Flohsamenschalen

- ◇ 2 TL Backpulver
- ◇ Prise Salz
- ◇ Optional: 200 ml Schlagsahne, etwas Puder-Zucker, Vanilleextrakt

ZUBEREITUNG

1. Fette eine Kuchenform (26 cm) mit Butter ein und heize den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vor.
2. Wasche den Rhabarber und schneide diesen in ca. 1 cm dicke Stücke.
3. Trenne die Eier und schlage das Eiweiß mit einer Prise Salz zu Eischnee. Schlage das Eigelb in einer separaten Schüssel zusammen mit 100 g von dem Puder-Zucker schaumig.
4. Gib nun die gemahlene Haselnüsse, Sojamehl, Kokosmehl, griechischen Yoghurt, Sonnenblumenöl, Flohsamenschalen und Backpulver zum Eigelb und vermenge alles.
5. Hebe nun den Eischnee vorsichtig unter die Masse und fülle den Kuchenteig dann in die Kuchenform. Verteile den Rhabarber gleichmäßig darüber und drücke diesen etwas in den Teig. Streue dann den restlichen Puder-Zucker sowie die gehackten Haselnüsse über den Rhabarberkuchen. Der Kuchen muss nun für ca. 60 Minuten im Ofen backen.
6. Wenn Du magst kannst Du noch 200 ml Sahne, Puder-Zucker nach Geschmack und 3 Tropfen Vanilleextrakt zu Schlagsahne verarbeiten und zum Low Carb Rhabarberkuchen servieren.



Gesundes Nuss-Rosinen-Müsliriegel Rezept

Portionen: 16 Riegel	Zubereitungszeit: 25 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 12 g Kohlenhydrate 3 g Eiweiß
--------------------------------	--	---

ZUTATEN

- ◇ 200 g kernige Haferflocken
- ◇ 25 g Haselnüsse
- ◇ 25 g Mandeln
- ◇ 30 g Rosinen/Sultaninen
- ◇ 70 g flüssige Butter
- ◇ 60 g Honig
- ◇ 1 Ei
- ◇ 1 Prise Zimt

ZUBEREITUNG

1. Heize den Backofen auf 170 Grad vor.
2. Hacke die Haselnüsse, die Mandeln und die Rosinen grob.
3. Vermenge die Haferflocken mit der Butter, dem Ei und dem Honig.
4. Hebe die gehackten Nüsse, die Rosinen und den Zimt unter.
5. Gib die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und forme daraus ein großes, festes Rechteck. Nun schneide vorsichtig ca. 16 kleine Riegel daraus und drücke die Seiten der Riegel schön fest.
6. Im vorgeheizten Backofen benötigen Deine selbstgemachten Müsliriegel nun rund 15 Minuten.



Haferflocken-Bananen Kekse

Portionen:

4

Zubereitungszeit:

35 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

40 g Kohlenhydrate 7 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 2 reife Bananen
- ◇ 2 Tassen Haferflocken (250 g)

ZUBEREITUNG

1. Gib die abgeschälten Bananen und die Haferflocken in eine Schüssel.
2. Vermenge alles zu einer Masse, bis keine Bananenstücke mehr sichtbar sind.
3. Forme mit den Händen kleine Kekse und lege sie auf ein mit Backpapier belegtes Backblech.
4. Die Kekse benötigen ca 20-25 Minuten im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Stufe bei 200 Grad. So schnell sind Deine Haferflocken-Bananen Kekse zum Kaffee/Tee oder für den kleinen Heißhunger zwischendurch fertig.



Herzhaft überbackene Birne Low Carb

Portionen:

3

Zubereitungszeit:

30 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

16 g Kohlenhydrate 10 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 3 frische, große Birnen
- ◇ 1 Becher Crème fraîche
- ◇ 100 g Kartenschinken

ZUBEREITUNG

1. Entferne den Strunk und den Stiel von den Birnen und schneide diese in schmale Kreise.
2. Lege die Birnen in eine große Auslauform.
3. Bestreiche die Birnen mit Creme fraîche und gib den Kartenschinken darüber.
4. Nun kommt die herzhaft überbackene Birne Low Carb für rund 25 Minuten in den vorgeheizten Backofen.



Himbeer-Limetten-Joghurt Eis

Portionen:

6

Zubereitungszeit:

10 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

5 g Kohlenhydrate 2 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 250 g Himbeeren
- ◇ 1/2 Limette
- ◇ 150 g griechischer Joghurt
- ◇ 100 ml Sahne
- ◇ Stevia nach Geschmack

ZUBEREITUNG

1. Püriere die Himbeeren zusammen mit dem Saft der halben Limette in einem Mixer und gib je nach Geschmack Stevia hinzu. Verteile die Fruchtmasse auf 6 Eisförmchen.
2. Schlage die Sahne steif und vermenge diese mit dem griechischen Joghurt und gib auch hier nach Geschmack Stevia hinzu. Fülle die Masse ebenfalls in die Förmchen.
3. Ziehe nun mit einer Gabel die Himbeer-Limettensauce etwas nach oben durch die Joghurtmasse. Das ergibt ein schönes Muster.

4. Stelle die Förmchen am besten über Nacht in den Gefrierschrank.
5. Um das Low Carb Himbeereis zu lösen, gieße heißes Wasser über die Förmchen. Dann lässt sich das Eis locker herausnehmen. Genieße Dein Low Carb Himbeereis!



Kirschauf mit Haferflocken

Portionen: 5	Zubereitungszeit: 50 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 35 g Kohlenhydrate 17 g Eiweiß
------------------------	--	--

ZUTATEN

- ◇ 200 g kernige Haferflocken
- ◇ 1 Glas Sauerkirschen (ca. 190g) (mit möglichst kein/wenig Zuckerzusatz)
- ◇ 3 Eier
- ◇ 60 g Butter
- ◇ 60 g Erythrit
- ◇ 1 Messerspitze Vanille
- ◇ 1/4 TL Zimt
- ◇ 250 g Magerquark
- ◇ 250 ml Milch
- ◇ etwas Butter für die Form

ZUBEREITUNG

1. Lass die Sauerkirschen gut abtropfen.
2. Trenne die Eier in zwei Schalen.
3. Schlage das Eigelb mit Butter und dem Erythrit schaumig.
4. Füge Vanille, Zimt, Quark, Haferflocken und Milch dazu und rühre alles gut durch.
5. Heize den Backofen auf 200 Grad vor.
6. Schlage das Eiweiß steif und hebe es portionsweise mit den Sauerkirschen unter die Masse.
7. Fette eine Auflaufform mit Butter ein und fülle die Kirschmasse in die Form.
8. Backe den Kirschauflauf rund 30 Minuten bei 200 Grad und dann noch einmal rund 10 Minuten bei 180 Grad im vorgeheizten Backofen.



Kohlenhydratarme Waffeln

Portionen:
6 Waffeln

Zubereitungszeit:
10 Minuten

Nährwertangaben p.P.:
3 g Kohlenhydrate 18 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 60 g Butter
- ◇ 4 Eier
- ◇ 125 g Quark 40%
- ◇ 100 g gemahlene Mandeln
- ◇ 1/2 Fläschchen Butter-Vanille Aroma
- ◇ 1 EL Flohsamenschalen
- ◇ 30 g Erythrit
- ◇ 1 TL Backpulver
- ◇ 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

1. Mixe alle Zutaten zu einer cremigen Masse. Der Teig wäre dann schon einmal fertig.

2. Sobald das Waffeleisen heiß ist, gib jeweils 2 gestrichene Esslöffel Teig pro Waffel in das Waffeleisen.



Lemon Bites

Portionen:

12 Stücke

Zubereitungszeit:

20 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

10 g Kohlenhydrate 6 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 150 g Mandeln
- ◇ 100 g Datteln
- ◇ 100 g Cashewkerne
- ◇ 400 ml Kokosmilch (mind. 95% Kokosanteil)
- ◇ 7 EL Kokosöl
- ◇ 2 EL Agavendicksaft
- ◇ 2 Bio Zitronen

ZUBEREITUNG

1. Bereite zuerst den Boden der Low Carb Lemon Bites zu. Gib hierfür die Mandeln, Datteln und 3 EL flüssiges Kokosöl in einen Mixer oder Food Processor. Mixe alles solange, bis eine feine stückige Masse entstanden ist.
2. Gib die Nuss-Dattelmischung nun in eine Form (ca. 20 x 20 cm) und drücke diese mit den Händen gleichmäßig hinein sodass eine glatte Oberfläche entsteht. Stelle den Boden kurz in den Kühlschrank.
3. Als nächstes gib die Cashewkerne, die Kokosmilch, den Agavendicksaft, 3 - 4 EL Kokosöl, die fein abgeriebene Schale von 1 1/2 Bio Zitronen, sowie 2 EL frischen Zitronensaft in den Mixer. Mixe, bis eine cremige Masse ohne Stücke entsteht.
4. Gieße nun die Masse über den Boden und stelle alles für mindestens 3 Stunden in den Kühlschrank. Reibe vor dem Verzehren noch die Schale der übrig gebliebenen halben Zitrone über die Low Carb Lemon Bites und fertig!



Low Carb Apfel Galette

Portionen:

4 Stücke

Zubereitungszeit:

60 Minuten (mit Kühlung 90
Minuten)

Nährwertangaben p.P.:

26 g Kohlenhydrate 14 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ Für den Teig:
- ◇ 40 g Zucker
- ◇ 125 g gemahlene Mandeln
- ◇ 75 g Dinkelmehl 1050
- ◇ 30 g Kokosmehl
- ◇ 100 g Butter (kalt)
- ◇ 3 EL kaltes Wasser
- ◇ 1 EL Apfelessig
- ◇ 4 EL Mandelmilch/ Kuhmilch/ Pflanzenmilch

- ◇ Für die Füllung:
- ◇ 4 kleine oder 3 große Äpfel
- ◇ Für das Topping:
- ◇ 1 EL Milch (pflanzlich oder tierisch)
- ◇ eine Handvoll Mandelsplitter

ZUBEREITUNG

1. Vermenge zuerst alle Zutaten für den Teig und forme eine Kugel daraus. Wickel den Teig in Frischhaltefolie ein und lege diesen für rund eine halbe Stunde in den Kühlschrank.
2. Schneide in der Zwischenzeit die Äpfel in Viertel und entferne das Kerngehäuse. Schneide die Viertel dann in schmale Scheiben.
3. Heize den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vor.
4. Rolle den Teig zu einem großen Kreis auf Backpapier aus bis der Teig nur noch rund 3-5 mm dick ist. Du kannst die Frischhaltefolie dabei super zwischen Teig und Nudelholz legen.
5. Schichte die Apfelscheiben fächerartig auf den Teig. Spare dabei am Rand rund 3-5 cm aus. Klappe den Rand zum Schluss über die äußeren Apfelspalten.
6. Bestreiche den Teigrand mit der Milch und streue die Mandelsplitter über den Rand und über die Äpfel.
7. Die Low Carb Apfel Galette kommt nun für rund 10 Minuten bei 200 Grad in den Backofen. Danach benötigt die Galette weitere 20 Minuten bei 180 Grad. Die Apfel Galette ist fertig wenn der Teig goldbraun gebacken ist.



Low Carb Apfel Muffins mit Zimt

Portionen: 10 Muffins	Zubereitungszeit: 30 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 3 g Kohlenhydrate 5 g Eiweiß
---------------------------------	--	--

ZUTATEN

- ◇ 2 Eier
- ◇ 100 g gemahlene Mandeln
- ◇ 20 g Xucker
- ◇ 200 g Apfel (mittelgroß)
- ◇ 30 g weiche Butter
- ◇ 4 TL Nussbutter/mus
- ◇ 1 TL Zimt

ZUBEREITUNG

1. Heize den Backofen auf 180 Grad vor.
2. Wasche den Apfel und schneide ihn in ganz kleine Würfel.
3. Vermenge alle anderen Zutaten in einer Rührschüssel bis eine einheitliche Masse entsteht.
4. Hebe nun die Apfelstücke unter und verteile die Masse mit zwei Teelöffel auf 10 Muffinförmchen.
5. Nun geht es für die Low Carb Apfel Muffins für rund 20-25 Minuten bei 180 Grad in den vorgeheizten Backofen.



Low Carb Apfel Muffins mit Zimt

Portionen:
10 Muffins

Zubereitungszeit:
30 Minuten

Nährwertangaben p.P.:
3 g Kohlenhydrate 5 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 2 Eier
- ◇ 100 g gemahlene Mandeln
- ◇ 20 g Zucker
- ◇ 200 g Apfel (mittelgroß)
- ◇ 30 g weiche Butter
- ◇ 4 TL Nussbutter/mus
- ◇ 1 TL Zimt

ZUBEREITUNG

1. Heize den Backofen auf 180 Grad vor.
2. Wasche den Apfel und schneide ihn in ganz kleine Würfel.
3. Vermenge alle anderen Zutaten in einer Rührschüssel bis eine einheitliche Masse entsteht.

4. Hebe nun die Apfelstücke unter und verteile die Masse mit zwei Teelöffel auf 10 Muffinförmchen.
5. Nun geht es für die Low Carb Apfel Muffins für rund 20-25 Minuten bei 180 Grad in den vorgeheizten Backofen.



Low Carb Ausstechplätzchen

<p>Portionen: 30 Plätzchen (1 Blech)</p>	<p>Zubereitungszeit: 30 Minuten</p>	<p>Nährwertangaben p.P.: 1 g Kohlenhydrate 2,8 g Eiweiß</p>
---	--	--

ZUTATEN

- ◇ 70 g Mandelmehl
- ◇ 30 g Sojamehl
- ◇ 30 g Proteinpulver
- ◇ 1 TL Guakernmehl
- ◇ 1 TL Flohsamenschalen
- ◇ 50 g Xucker
- ◇ 100 g Butter (Zimmertemperatur)
- ◇ 1 Ei
- ◇ Salz
- ◇ Optional als Glasur: Zartbitterschokolade (mind. 80 % Kakaoanteil)

ZUBEREITUNG

1. Vermenge und knete alle Zutaten und zu einem geschmeidigen Teig. Wickel den Teig eng in Folie ein und lege diesen für rund 60 Minuten in den Kühlschrank.
2. Heize den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vor.
3. Rolle den Teig aus und steche Deine Lieblingsmotive aus. Lege die Plätzchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech.
4. Backe die Low Carb Ausstechplätzchen für ca. 15 Minuten bei 160 Grad auf der mittleren Schiene.



Low Carb Avocado Kuchen

Portionen: 12 kleine Kuchenstücke	Zubereitungszeit: 60 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 2 g Kohlenhydrate 7 g Eiweiß
---	--	--

ZUTATEN

- ◇ 1 reife Avocado
- ◇ 1/2 Limette
- ◇ 75 g weiche Butter
- ◇ 4 Eier
- ◇ 150 g Erythrit
- ◇ 200 g gemahlene Mandeln
- ◇ 15 g Flohsamenschalen
- ◇ 15 g Hanfprotein
- ◇ 1 Pck. Backpulver
- ◇ 1 TL Butter für die Form

- ◇ 5 EL Puder-Zucker
- ◇ etwas Wasser
- ◇ 2 EL gehackte Pistazien

ZUBEREITUNG

1. Heize den Backofen auf 180 Grad vor und fette eine 18 cm breite Springform mit Butter ein.
2. Entnehme das Fleisch der Avocado mit einem EL aus der Frucht und püriere es mit einem Stabmixer zu einem cremigen Püree.
3. Gib die Eier und den Zucker dazu und schlage alles mit dem Handmixer schaumig.
4. Nun kommen auch die restlichen Zutaten in die Rührschüssel. Alles noch einmal ordentlich mixen und fertig ist der Teig für Deinen Low Carb Avocado Kuchen.
5. Gib den Teig in die eingefettete Springform. Der Low Carb Avocado Kuchen benötigt rund 45 Minuten im Backofen.
6. Sobald der Kuchen ausgekühlt ist, widmest Du dich dem leckeren Topping. Zerhacke rund 2 EL Pistazien in kleine Stücke.
7. Vermenge den Puder-Zucker mit etwas Wasser, sodass ein cremiger, dickflüssiger Guss entsteht. Gib den Guss über den Kuchen und streue auf den feuchten Guss die kleingehackten Pistazien.



Low Carb Bananen Schoko Cookies

Portionen:

25 Cookies

Zubereitungszeit:

30 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

4 g Kohlenhydrate 3 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 80 g gemahlene (blanchierte) Mandeln
- ◇ 60 g Dinkelmehl
- ◇ 20 g Erythrit
- ◇ 30 g Proteinpulver
- ◇ 1 Msp. Vanille
- ◇ 45 g Nussbutter ohne Zuckerzusatz
- ◇ ggf. etwas Milch
- ◇ 1 Banane sehr reif
- ◇ 1 Ei
- ◇ 50 g Zartbitterschokolade (90% Kakaoanteil)

ZUBEREITUNG

1. Heize den Backofen auf 200 Grad vor und belege ein Backblech mit Backpapier.
2. Vermenge die Banane, das Ei und die Nussbutter zu einem einheitlichen Brei. Gib danach alle anderen Zutaten bis auf die Zartbitterschokolade hinzu. Vermenge alles mit einer Gabel bis ein klebriger Teig entsteht.
3. Hacke die Zartbitterschokolade in kleine Stücke und hebe sie unter den Teig.
4. Forme nun mit zwei Teelöffeln kleine Cookie Häufchen und lege sie auf das Backblech.
5. Nun kommen die Low Carb Bananen Schoko Cookies für rund 15 Minuten bei 200 Grad in den vorgeheizten Backofen.



Low Carb Bananenbrot

Portionen:
10 Scheiben

Zubereitungszeit:
60 Minuten

Nährwertangaben p.P.:
10 g Kohlenhydrate 8 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 3 sehr reife Bananen
- ◇ 250 g gemahlene Mandeln
- ◇ 2 Tl Flohsamenschalen
- ◇ 2 Eier
- ◇ 50 g Butter
- ◇ 1 Tl Backpulver
- ◇ Prise Salz
- ◇ optional: Rosinen, Cranberries und Walnüsse

ZUBEREITUNG

1. Zerdrücke die Bananen in einer großen Schüssel mit einer Gabel. Gebe alle Zutaten und die flüssige Butter hinzu und verrühre alles zu einem Teig.

2. Hebe zum Schluss noch ein paar Rosinen oder Cranberries mit unter den Teig und fülle die Masse in eine kleine Kastenform, die Du mit Backpapier ausgelegt hast. Alles glattstreichen und dann noch ein paar Walnüsse darauf verteilen.
3. Das Brot kommt nun für ca. 40-50 Minuten in den vorgeheizten Backofen bei 180°. Zwischendurch mal die Stäbchenprobe machen. Wenn kein Teig mehr hängen bleibt, dann ist das Low Carb Bananenbrot fertig.



Low Carb Bratapfel

Portionen:

1

Zubereitungszeit:

40 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

16 g Kohlenhydrate 13 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 1 großer Apfel
- ◇ 1 El Butter
- ◇ 1 El gemahlene Mandeln
- ◇ 1 El gehobelte Mandeln
- ◇ Messerspitze Zimt

ZUBEREITUNG

1. Wasche den Apfel gut ab und entferne das Kerngehäuse.
2. Vermenge die weiche Butter mit den gemahlenden Mandeln und dem Zimt.
3. Stelle den Apfel in eine Auflaufform und fülle die Masse in den Apfel wo vorher das Kerngehäuse war.
4. Gib die gehobelten Mandeln oben auf den Bratapfel und drücke diese gegebenenfalls etwas in der weichen Masse fest.

5. Das ganze kommt dann für ca. 30 Minuten bei 180° in den Backofen.

6. Fertig ist Dein weihnachtlicher Low Carb Bratapfel. Warm genießen!



Low Carb Brownie Kuchen

Portionen:
8 Kuchenstücke

Zubereitungszeit:
30 Minuten

Nährwertangaben p.P.:
8 g Kohlenhydrate 4 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 240 g Kidneybohnen
- ◇ 20 g Haferflocken
- ◇ 20 g gemahlene Haselnüsse
- ◇ 1 El Milch
- ◇ 15 g Kakaopulver (entölt)
- ◇ 40 g Butter (oder Kokosöl)
- ◇ 1/2 Tl Backpulver
- ◇ 1 Prise Salz
- ◇ 100 g Zartbitterschokolade (70 % Kakaoanteil)
- ◇ 5 Tl Erythrit

ZUBEREITUNG

1. Bringe 80 g der Schokolade in einem Topf über einem Wasserbad zum Schmelzen.

2. Gib Haferflocken und die Haselnüsse in einen Standmixer und mahle alles ganz fein. Lasse die Bohnen gut abtropfen und spüle sie gründlich mit Wasser ab. Gib diese, die weiche Butter, Kakaopulver, Milch, Backpulver, Erythrit und Salz ebenfalls in den Mixer und mixe alles zu einer glatten Masse. Zum Schluss dann noch die geschmolzene Schokolade dazu und noch einmal kurz mixen.
3. Fette eine kleine Springform mit Butter ein und lege den Boden mit Backpapier aus. Fülle die Masse hinein, streiche alles glatt und verteile die restliche Schokolade in Stücken darüber. Wenn Du magst, lege noch ein paar Walnüsse auf den Teig und drücke sie etwas fest.
4. Gib den Low Carb Brownie Kuchen für ca. 20 Minuten bei 175° in den vorgeheizten Backofen.



Low Carb Cupcakes mit Kokos

Portionen: 12	Zubereitungszeit: 40 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 2 g Kohlenhydrate 5 g Eiweiß
-------------------------	--	--

ZUTATEN

- ◇ 40 g Mandelmehl
- ◇ 30 g Sojamehl
- ◇ 40 g Puderzucker
- ◇ 2 Eier
- ◇ 1/2 Tl Backpulver
- ◇ 100 ml Kokosmilch (mind. 99% Kokosanteil)
- ◇ 25 g Butter (Raumtemperatur)
- ◇ 3 El Backkakao
- ◇ -----
- ◇ 175g Frischkäse (Doppelrahmstufe)

- ◇ 1/2 Tl Vanille Extrakt
- ◇ 50g Puderzucker
- ◇ 2 EL Kokosmilch
- ◇ 1 EL Kokosöl

ZUBEREITUNG

1. Bereite zuerst den Teig für die Cupcakes zu. Heize hierfür den Ofen auf 180° Ober- und Unterhitze vor. Trenne die Eier und gib das Eiweiß in eine separate Schüssel. Schlage zuerst das Eiweiß steif. Danach vermengst du das Eigelb zusammen mit dem Puderzucker zu einer cremigen Masse.
2. Gib nun auch nach und nach die anderen Zutaten für den Teig mit in die Schüssel zum Eigelb und Puderzucker.
3. Hebe nun zum Schluss den Eischnee vorsichtig unter den Teig.
4. Fülle den Teig in Muffinförmchen, bis diese ca. bis zur Hälfte gefüllt sind. Backe die Muffins für ungefähr 20 Minuten im Backofen.
5. Widme dich währenddessen dem Cupcake Frosting. Vermenge hierfür zuerst den Puderzucker mit der Kokosmilch und dem flüssigen Kokosöl. Danach füge den Frischkäse und den Vanille Extrakt unter leichtem Rühren hinzu bis eine cremige aber feste Masse entsteht. Stelle das Frosting in den Kühlschrank.
6. Lasse die Muffins komplett auskühlen, bevor du das Frosting mit einem Spritzbeutel auf den Cupcakes verteilst.
7. Bewahre die Low Carb Cupcakes im Kühlschrank auf.



Low Carb Erdbeerkuchen

Portionen: 12 Stücke	Zubereitungszeit: 1 Stunde	Nährwertangaben p.P.: 5 g Kohlenhydrate 13 g Eiweiß
--------------------------------	--------------------------------------	---

ZUTATEN

- ◇ 100 g Mandelmehl
- ◇ 70 g Sojamehl
- ◇ 50 g Butter
- ◇ 4 Eier
- ◇ 60 g Xucker
- ◇ 1/2 Päckchen Backpulver
- ◇ 100 ml Sahne
- ◇ _____
- ◇ 500 g Erdbeeren
- ◇ 400 g Quark (20 oder 40 Prozent Fettanteil)

- ◇ 250 ml Sahne
- ◇ 60 g Zucker
- ◇ 2 EL Zitronensaft
- ◇ 1 gestrichener TL Gelatine (vegan)

ZUBEREITUNG

1. Für den Teig fette als erstes eine Springform (28 cm) mit Butter ein und heize den Ofen auf 180 ° vor. Trenne nun die Eier und gib das Eiweiß in einen hohen, schmalen Behälter und das Eigelb in eine Schale.
2. Vermenge zuerst gut das Eigelb mit dem Zucker. Gib nun die weiche Butter, das Mandelmehl, Sojamehl, die Sahne und das Backpulver hinzu und vermenge alles zu einem Teig. Schlage nun in der anderen Schale das Eiweiß steif. Hebe dieses dann vorsichtig unter den Teig.
3. Gib den Teig des Low Carb Erdbeerkuchens in die Backform und dann für 20-30 Minuten in den Ofen. Lasse den Kuchenboden komplett auskühlen bevor Du diesen belegst.
4. Für den Belag vermenge den Quark und den Zitronensaft mit dem Zucker. Bereite die Gelatine nach Verpackungsbeschreibung zu und hebe diese nach und nach unter die Quarkmasse. Schlage die Sahne in einer anderen Schale steif und hebe diese nun auch unter die Quarkmasse.
5. Wenn der Kuchenboden abgekühlt ist, kannst Du diesen mit den halbierten oder geviertelten Erdbeeren belegen und dann die Quark-Sahnemasse gleichmäßig darauf verteilen.
6. Der Erdbeerkuchen muss nun für ca. 3 Stunden im Kühlschrank fest werden. Dann Stück für Stück genießen!



Low Carb Erdnussbutter Kuchen ohne Backen

Portionen: 12 Kuchenstücke	Zubereitungszeit: 20 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 4 g Kohlenhydrate 10 g Eiweiß
--------------------------------------	--	---

ZUTATEN

- ◇ 180 g gemahlene Mandeln
- ◇ 40 g Kakaopulver
- ◇ 5 EL Butter flüssig/sehr weich
- ◇ 4 1/2 EL Erythrit
- ◇ 300 g Frischkäse
- ◇ 200 g Sahne
- ◇ 160 g Magerquark
- ◇ 80 g Erdnussbutter, cremig ohne Zuckerzusatz
- ◇ 1 Msp. Vanillearoma
- ◇ 1 EL kaltes Wasser

- ◇ 30 g Zartbitterschokolade mind. 70% Kakaoanteil
- ◇ eine Handvoll Erdnüsse ungesalzen

ZUBEREITUNG

1. Lege eine Springform (mit einem Durchmesser von 26 cm) mit Backpapier aus.
2. Vermenge die gemahlenden Mandeln, den Kakao und 2 EL Erythrit mit der flüssigen Butter bis ein fester einheitlicher Teig entsteht.
3. Drücke den Teig nun mit einem Esslöffel flach in die Form und stelle den Boden in den Kühlschrank.
4. Schlage die Sahne mit dem restlichen Erythrit und dem Vanillearoma steif und rühre danach den Frischkäse, den Quark und die Erdnussbutter unter.
5. Hole den Kuchenboden aus dem Kühlschrank und streiche die Creme darüber.
6. Stelle deinen Low Carb Erdnussbutterkuchen für rund 4 Stunden in den Kühlschrank.
7. Schmelze die Schokolade in einem heißen Wasserbad. In der Zwischenzeit legst Du den Kuchen auf ein Kuchenblech. Glasiere ihn im Streifenlook mit der Zartbitterschokolade. Streue danach die Erdnüsse darüber. Bevor Du den Low Carb Erdnussbutter Kuchen servierst, stelle ihn noch einmal für rund 10 Minuten in den Kühlschrank bis die Schokolade schön hart geworden ist.



Low Carb Florentiner mit Haferflocken

Portionen: 25 Florentiner	Zubereitungszeit: 30 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 4 g Kohlenhydrate 2 g Eiweiß
-------------------------------------	--	--

ZUTATEN

- ◇ 120 g kernige Haferflocken
- ◇ 80 g Butter
- ◇ 70 g Erythrit
- ◇ 100 g gehobelte Mandeln
- ◇ 100 ml Sahne
- ◇ 100 g Zartbitterschokolade (mind. 85% Kakaoanteil)

ZUBEREITUNG

1. Zerlasse die Butter in einem Topf und verrühre sie mit den Haferflocken, dem Erythrit und den

Mandeln.

2. Gib die Sahne hinzu und lass alles rund 5 Minuten köcheln.
3. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
4. Belege ein Backblech mit Backpapier und forme mit zwei Teelöffeln kleine Berge aus der Florentiner Masse.
5. Backe diese im vorgeheizten Backofen für rund 10 Minuten.
6. Hole sie dann heraus und lasse sie vollständig abkühlen.
7. Schmelze die Zartbitterschokolade im Wasserbad und tunke die Unterseite der Low Carb Florentiner in die Schokolade.
8. Sobald die Schokolade getrocknet ist, sind diese super leckeren und gesunden Low Carb Florentiner mit Haferflocken fertig zum Servieren.



Low Carb Hähnchen-Curry überbacken

Portionen:

5

Zubereitungszeit:

60 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

16 g Kohlenhydrate 33 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 550 g Hähnchenbrustfilet
- ◇ 1/2 Gemüsezwiebel
- ◇ 4 kleine Äpfel/2 große Äpfel
- ◇ 125 g Streukäse (Emmentaler)
- ◇ 1 1/2 Becher Sahne
- ◇ 2 EL Currypulver
- ◇ 2 EL Preiselbeeren
- ◇ 2 EL Mangochutney
- ◇ optional Gemüse deiner Wahl (unser Favorit ist Brokkoli)
- ◇ 3 EL Sojasoße
- ◇ Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Schneide das Hähnchenfleisch in mittelgroße Stücke, würze es mit der Sojasoße, Salz, Pfeffer und etwas Curry und brate es in einer Pfanne mit heißem Öl an.
2. Schneide die Zwiebel in Ringe.
3. Schäle und entkerne die Äpfel und achte diese.
4. Nun vermenge das Fleisch, die Äpfel und die Zwiebeln miteinander und gebe alles in eine große Auflaufform.
5. Die Sahne, Curry, Preiselbeeren und das Mangochutney zu einer cremigen Soße verrühren.
6. Gib die Soße über die Zutaten in der Auflaufform.
7. Nun kommt der Auflauf für rund 30 Minuten in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen. (Wenn Du zum Auflauf eine Gemüsebeilage essen möchtest, empfehlen wir Dir diese in der Backzeit zuzubereiten. Wir empfehlen frische Brokkoli Röschen.)
8. Nach den 30 Minuten gibst Du den Streukäse über das Low Carb Hähnchen Curry und schiebst den Auflauf nochmal für rund 15 Minuten in den Backofen.
9. Wenn der Käse goldbraun und schön knusprig ist, kannst Du Dein selbstgemachtes Low Carb Hähnchen Curry servieren. Lass es Dir schmecken 😊



Low Carb Käsekuchen ohne Zucker

Portionen: 12 Stücke	Zubereitungszeit: 2 Stunden	Nährwertangaben p.P.: 7 g Kohlenhydrate 12 g Eiweiß
--------------------------------	---------------------------------------	---

ZUTATEN

- ◇ 600 g Frischkäse (Philadelphia, Doppelrahmstufe)
- ◇ 150 g Puder Zucker
- ◇ 1 TL Vanilleextrakt
- ◇ 100 g Schmand
- ◇ 100 ml Schlagsahne
- ◇ 3 Eier
- ◇ Prise Salz
- ◇ -----
- ◇ 150 g ganze Mandeln
- ◇ 50 g Mandelmehl

- ◇ 60 g Datteln (entsteint)
- ◇ 50 g Butter

ZUBEREITUNG

1. Bereite zuerst den Boden für den Low Carb Käsekuchen vor. Heize den Backofen auf 180° Umluft vor.
2. Gib die ganzen Mandeln und die Datteln in einen Standmixer oder Food Processor und mixe die Zutaten bis nur noch kleine Stücke von den Mandeln zu erkennen sind. Gib dann die flüssige Butter sowie das Mandelmehl hinzu und mixe noch einmal alles kurz durch.
3. Lege einen Backpapierabschnitt auf den Boden der Kuchenform (26 oder 28 cm) und klemme dann den Ring darum. Den Ring solltest Du noch von innen einfetten. Drücke nun die Masse in die Form, sodass ein gleichmäßiger und lückenloser Boden entsteht. Backe den Boden für 15-20 Minuten im Ofen.
4. Für die Zubereitung der Käsekuchenfüllung benötigst Du eine große Schüssel und einen Handmixer. Alle Zutaten sollten Zimmertemperatur haben. Gib nach und nach jeweils die Zutaten in die Schüssel und mixe auf der langsamsten Stufe. Gib zuerst den Frischkäse in die Schüssel und mixe bis cremig - Salz - mixen - Puder Zucker - mixen - Vanilleextrakt - mixen - 1 Ei - mixen - 1 Ei - mixen - 1 Ei - mixen - Sour Cream - mixen - Schlagsahne und noch ein letztes Mal mixen.
5. Nachdem der Kuchenboden für ein paar Minuten abgekühlt ist, kannst Du die Füllung nun auch in die Kuchenform geben und glatt streichen. Backe den Käsekuchen für 1 1/2 Stunden bei 160° Umluft im Ofen. Stelle zusätzlich eine Schale mit heißem Wasser mit in den Backofen.
6. Lasse den Kuchen dann bei leicht geöffneter Backofentür für eine Stunde im Ofen abkühlen. Danach sollte der Low Carb Käsekuchen noch für mindestens 3 Stunden im Kühlschrank abkühlen.



Low Carb Kokosriegel

Portionen: 15 kleine Riegel	Zubereitungszeit: 130 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 5 g Kohlenhydrate 3 g Eiweiß
---------------------------------------	---	--

ZUTATEN

- ◇ 60 g Kokoraspeln
- ◇ 5 EL Kokosöl
- ◇ 150 ml Kokosmilch (90 % Fruchtanteil)
- ◇ 1 EL Proteinpulver (neutral)
- ◇ 1 Messerspitze Vanille
- ◇ 3 EL Xucker
- ◇ 200 g Zartbitterschokolade (mind. 70 %)

ZUBEREITUNG

1. Lasse das Kokosöl in der Mikrowelle flüssig werden und gib dann alle anderen Zutaten (bis auf die Schokolade) mit in die Schüssel. Vermenge alles gut zu einer Masse.
2. Forme nun feste, rechteckige Formen (klein) aus der Masse und lege sie nebeneinander auf einen Teller. Stelle die Kokosriegel für ca. eine Stunde in die Gefriertruhe.
3. In der Zwischenzeit lasse die Schokolade in einer Schale über einem heißen Wasserbad schmelzen.
4. Tunke nun die Kokosriegel auf einer Gabel komplett in die Schokolade. Lasse überschüssige Schokolade abtropfen und lege die Low Carb Kokosriegel nebeneinander auf Backpapier. Ca. eine Stunde ruhen lassen.



Low Carb Kuehlschrankkuchen mit Blaubeeren

Portionen: 12 Kuchenstücke	Zubereitungszeit: 30 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 11 g Kohlenhydrate 10 g Eiweiß
--------------------------------------	--	--

ZUTATEN

- ◇ 200 g Cashewnüsse
- ◇ 8 EL Kokosöl
- ◇ 1/2 Tasse gepuffter Amaranth
- ◇ 5 Datteln (soft)
- ◇ 200 g Mascarpone (oder Frischkäse)
- ◇ 200 ml Sahne
- ◇ 500 g Speisequark (20% Fett)
- ◇ 100 g Heidelbeeren
- ◇ Messerspitze Vanille
- ◇ 5 EL Zucker

◇ 5 Blätter Gelantine

ZUBEREITUNG

1. Bereite zuerst den Boden für den Kühlschrankkuchen zu. Gib hierfür die Cashewkerne in einen Blender bis diese fein zerhackt (fast Mehlkonsistenz) sind. Schneide die Datteln in sehr kleine Stücke und verflüssige das Kokosöl auf dem Herd in einem Topf.
2. Vermenge diese Zutaten sowie den gepufften Amaranth nun miteinander und verteile sie in einer Kuchenform (28 cm). Drücke den Boden gut an und stelle diesen dann für ca. 20 Minuten in den Kühlschrank.
3. Schlage für die Creme die Sahne zusammen mit dem Zucker und der Vanille in einem hohen Becher steif.
4. Gib den Quark und die Mascarpone zusammen mit den Blaubeeren in den Blender und mixe alles bis eine gleichmäßige Masse entstanden ist. Hebe nun die Sahne unter die Masse.
5. Bereite die Gelatineblätter nach Anleitung zu und hebe diese langsam unter die Quark-Mascarpone-Sahne Masse.
6. Verteile die Creme dann gleichmäßig auf den Boden und stelle den Low Carb Kühlschrankkuchen für mindestens 3 Stunden in den Kühlschrank.



Low Carb Kürbiskuchen mit cremigem Frosting

Portionen: 12 Kuchenstücke	Zubereitungszeit: 60 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 6 g Kohlenhydrate 9 g Eiweiß
--------------------------------------	--	--

ZUTATEN

- ◇ 340 g Hokkaido weich gekocht
- ◇ etwas Wasser zum Kochen des Hokkaidos
- ◇ 4 Eier
- ◇ 60 g Erythrit für den Boden
- ◇ 200 g gemahlene Haselnüsse
- ◇ 150 g Butter weich
- ◇ 15 g Proteinpulver neutraler Geschmack
- ◇ Zimt
- ◇ 200 g Magerquark
- ◇ 100 g Frischkäse Philadelphia

- ◇ 200 g Sahne
- ◇ 5 EL Erythrit für das Frosting
- ◇ 1 Vanilleschote
- ◇ etwas Zimt zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

1. Schneide den Kürbis in kleine, dünne Stücke und koche ihn mit etwas Wasser in einem Topf weich.
2. Heize den Backofen auf 180 Grad vor.
3. Schlage die Eier und das Erythrit mit einem Handmixer schaumig.
4. Gib die restlichen Zutaten (auch die weichen Kürbisstücke) hinzu und vermenge alles zu einem einheitlichen Teig.
5. Belege eine Springform (Durchmesser 26cm) mit Backpapier und gib den Kürbisteig in die Form. Dein Low Carb Kürbiskuchen benötigt rund 20 Minuten bei 180 Grad im Backofen.
6. Schlage die Sahne und das Erythrit mit einem Handmixer steif.
7. Gib danach den Quark, das Mark der Vanilleschote und den Frischkäse dazu und vermenge alles vorsichtig miteinander.
8. Sobald der Boden abgekühlt ist, kannst Du das Frosting darauf geben und gleichmäßig verteilen.
9. Stelle den Low Carb Kürbiskuchen vor dem Verzehr für mindestens eine Stunde in den Kühlschrank. Bestreue den Kuchen kurz vor dem Servieren mit etwas Zimt.



Low Carb Marmorkuchen

Portionen: 16 Stücke	Zubereitungszeit: 60 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 8 g Kohlenhydrate 4 g Eiweiß
--------------------------------	--	--

ZUTATEN

- ◇ 100 g Dattelpaste
- ◇ 125 g Apfelmark
- ◇ 100 g gemahlene Mandeln
- ◇ 75 g Dinkelvollkornmehl
- ◇ 60 g weiche Butter
- ◇ 2 Eier
- ◇ 1/2 El Flohsamenschalen
- ◇ 1/2 Pck. Backpulver
- ◇ 10 g Kakaopulver
- ◇ etwas Milch

◇ Prise Salz

ZUBEREITUNG

1. Wenn du die Dattelpaste selbst herstellen möchtest, solltest du die Datteln über mehrere Stunden in etwas Wasser einlegen. Sobald sie weich genug sind, die Datteln mit etwas von dem Wasser pürieren, bis eine cremige und dickflüssige Konsistenz entsteht.
2. Den Backofen auf 180° Ober- und Unterhitze vorheizen und die Gugelhupfform mit Butter einfetten. Anschließend mit Mehl einstäuben.
3. Die Butter in einer Schale in den Ofen stellen, bis diese weich genug ist.
4. Währenddessen die Eier und das Salz in einer Schüssel mixen, bis diese schaumig sind. Dann die Dattelpaste und das Apfelmark hinzugeben.
5. Nun kommen die weiche Butter, die gemahlene Mandeln, das Backpulver und die Flohsamenschalen hinzu. Kurz alles verrühren und dann Dinkelmehl und Backpulver durch ein Sieb in die Schüssel rieseln lassen. Erneut kurz verrühren.
6. Die Hälfte des Teiges in die Gugelhupfform geben und gleichmäßig verteilen.
7. Das Kakaopulver und etwas Milch mit dem restlichen Teig verrühren. Den Schokoladenteig mit in die Gugelhupfform geben. Vorsichtig mit einer Gabel den Schokoladenteig unter den hellen Teig heben.
8. Den Low Carb Marmorkuchen für ca. 30 Minuten im Ofen backen. Den Kuchen nach dem Backen vollständig in der Form auskühlen lassen, erst dann aus der Form lösen.



Low Carb Maulwurfkuchen mit gesunder Beerenfüllung

Portionen: 12 Stücke	Zubereitungszeit: 120 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 10 g Kohlenhydrate 8 g Eiweiß
--------------------------------	---	---

ZUTATEN

- ◇ 4 Eier
- ◇ 125 g Butter flüssig
- ◇ 80 g Erythrit für den Boden
- ◇ 30 g Rohrzucker
- ◇ 50 g Dinkelmehl
- ◇ 100 g gemahlene Mandeln
- ◇ 100 g gemahlene Haselnüsse
- ◇ 30 g Kakaopulver
- ◇ 2 TL Backpulver
- ◇ 1 Prise Salz

- ◇ 300 g TK Beerenmischung aufgetaut
- ◇ 2 EL Erythrit für die Füllung
- ◇ 400 g Schlagsahne

ZUBEREITUNG

1. Heize den Backofen auf 180 Grad Ober-/ und Unterhitze vor. Lege den Boden einer Springform (ø 26 cm) mit Backpapier aus.
2. Trenne bei den Eiern das Eiweiß vom Eigelb und bewahre beides in zwei fettfreie Rührschüsseln auf. Schlage das Eiweiß in der Rührschüssel auf höchster Stufe mit einem Mixer steif.
3. Rühre die Butter in einer separaten Rührschüssel mit dem Erythrit und dem Rohrzucker geschmeidig. Gib nach und nach das Eigelb und das Salz hinzu.
4. Vermenge Dinkelmehl, Haselnüsse, Mandeln, Backpulver und Kakaopulver miteinander und mixe dies nach und nach unter die Buttermasse.
5. Hebe nun auch vorsichtig den Eischnee unter die Masse und gib den Teig in die vorbereitete Springform. Dein Low Carb Maulwurfkuchen benötigt nun rund 30 Minuten bei 180 Grad im Backofen.
6. Lege den Kuchen danach für rund eine Stunde auf ein Kuchenrost und lasse ihn vollständig auskühlen.
7. In der Zwischenzeit bereitest Du die Füllung vor. Schlage die Sahne mit den 2 Esslöffel Erythrit steif.
8. Gib die aufgetaute TK Beerenmischung zur Sahne und vermenge alles mit einem Löffel miteinander.
9. Sobald der Kuchenboden komplett ausgekühlt ist, markierst du mit einem Messer rundherum einen rund 2 cm breiten Rand. Hebe den Boden mit einem Esslöffel etwa 1 cm tief bis zum markierten Rand aus. Gib diese Kuchenabschnitte in eine Rührschüssel und zerbröle diese mit der Hand.
10. Gib die Beerensahne auf den ausgehöhlten Kuchenboden und forme eine Art Kuppel. Streue vorsichtig die Kuchenbrösel darüber. Bevor Du diesen Low Carb Maulwurfkuchen Deinen Gästen servierst, stellst Du ihn am besten für rund 2 Stunden in den Kühlschrank. So kannst Du ihn einfacher schneiden.



Low Carb Milchreis

Portionen:

1

Zubereitungszeit:

10 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

18 g Kohlenhydrate 26 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 200 g Hüttenkäse/körniger Frischkäse
- ◇ 1 Apfel
- ◇ 50 ml Wasser
- ◇ 1/2 TL Zimt

ZUBEREITUNG

1. Schneide den Apfel in kleine Stücke. Gib den Apfel und das Wasser in einen Kochtopf. Lass die Apfelstücke so lange kochen bis das Wasser vollständig verschwunden ist und die Apfelstücke schön matschig sind. Gib zum Schluss den Zimt dazu.
2. Fülle den Hüttenkäse in eine Müslischüssel und erwärme diesen für rund 10 Sekunden in der Mikrowelle.
3. Gib die Apfelstücke auf den erwärmten Hüttenkäse. So fix ist der Low Carb Milchreis fertig zum Genießen.



Low Carb Möhrenkuchen mit Frischkäse

Portionen: 12 Stücke	Zubereitungszeit: 90 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 14 g Kohlenhydrate 7 g Eiweiß
--------------------------------	--	---

ZUTATEN

- ◇ Für den Teig:
- ◇ 200 g geriebene Karotte
- ◇ 200 g gemahlene Haselnüsse
- ◇ 50 g Dinkelmehl
- ◇ 1 TL Natron
- ◇ 1 TL Backpulver
- ◇ 1/4 TL Muskat
- ◇ 1 1/2 TL Zimt
- ◇ 140g Apfelmark/Apfelmus
- ◇ etwas Vanille (gemahlen)

- ◇ 3 Eier
- ◇ 70 g Rapsöl
- ◇ 3 EL Joghurt
- ◇ 50 g gehackte Walnusskerne und Pekannüsse (rund 1/3 für das Topping übrig lassen)
- ◇ Für die Creme:
- ◇ 300 g Frischkäse
- ◇ 50 g Kokosblütenzucker
- ◇ 120 g weiche Butter
- ◇ etwas gemahlene Vanille

ZUBEREITUNG

1. Fette eine Springform (26 cm Durchmesser) mit etwas Butter ein.
2. Heize den Backofen auf 180 Grad Umluft vor.
3. Vermenge alle trockenen Zutaten für den Teig miteinander.
4. Schlage die Eier und das Apfelmus schaumig. Vermenge dies mit den trockenen Zutaten, dem Joghurt und dem Rapsöl.
5. Zuletzt hebst du die geraspelten Möhren unter.
6. Gib nun den Teig in die Springform.
7. Backe den Kuchen 45 Minuten bei 180 Grad. Lass den Kuchen danach vollständig auskühlen.
8. Vermenge für die Creme alle Zutaten miteinander, bis eine cremige Masse entsteht.
9. Schneide den Kuchenboden in der Mitte längs durch, sodass du eine obere und eine untere Hälfte hast.
10. Streiche nun die Hälfte der Creme auf den unteren Kuchenboden. Lege dann den oberen Boden darauf und streiche auf den oberen Boden den Rest der Creme.
11. Streue die restlichen Nüsse auf den Rand des Kuchens.



Low Carb Muffins mit Banane

Portionen:

12

Zubereitungszeit:

25 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

7 g Kohlenhydrate 8 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 200 g gemahlene Mandeln
- ◇ 1 EL Crunchy Erdnussbutter Hier direkt online kaufen
- ◇ eine handvoll gehackte Haselnüsse
- ◇ 2 reife Bananen
- ◇ 100 ml Milch
- ◇ 2 EL zarte Haferflocken
- ◇ 2 Eier
- ◇ 75 g Zartbitterschokolade (mind. 75 % Kakaoanteil)
- ◇ 1 EL Backkakaopulver
- ◇ 1 TL Backpulver
- ◇ 1 TL Zimt

ZUBEREITUNG

1. Mixe die Bananen, die Eier, die Crunchy Erdnussbutter und die Milch mit einem Stabmixer oder in einem Standmixer, bis eine dickflüssige Masse entstanden ist.
2. Gib die Masse mit den restlichen Zutaten in eine Rührschüssel und mische alle Zutaten zu einer cremigen Masse.
3. Verteile die Low Carb Muffins mit Banane in Muffinförmchen und ab damit für rund 15 Minuten in den auf 180 Grad vorgeheizten Backofen.
4. Schmelze die Zartbitterschokolade und gib diese über die kalten Muffins und warte so lange, bis die Schokolade getrocknet und schön knackig ist.
5. Nun sind Deine Low Carb Muffins mit Banane naschbereit.



Low Carb Pannacotta mit Himbeeren

Portionen: 4	Zubereitungszeit: 15 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 9 g Kohlenhydrate 5 g Eiweiß
------------------------	--	--

ZUTATEN

- ◇ 2 Blatt Gelatine
- ◇ 1 Vanilleschote
- ◇ 300 ml Milch
- ◇ 200 ml Sahne
- ◇ 90 g Puderzucker
- ◇ 1 EL Zitronensaft
- ◇ 200 g Himbeeren (TK oder frische)

ZUBEREITUNG

1. Weiche die Gelatine in kaltem Wasser auf. Entferne das Mark der Vanilleschote und hebe dieses auf.
2. Koche die Milch mit der Sahne, dem Vanillemark und 60g Puderzucker auf.
3. Mische dann die Gelatine und den Zitronensaft unter.
4. Fülle die Creme in 4 Gläser und stelle diese über Nacht kalt.
5. Taue ggf. die Himbeeren auf und mixe diese mit 30g Puderzucker zu Himbeerpüree.
6. Das Himbeerpüree auf die 4 Gläser verteilen und genießen :).



Low Carb Proteinriegel Rezept

Portionen: 10 Proteinriegel	Zubereitungszeit: 140 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 6 g Kohlenhydrate 12 g Eiweiß
---------------------------------------	---	---

ZUTATEN

- ◇ 90 g Eiweißpulver neutraler Geschmack & ungesüßt
- ◇ 80 g gemahlene, blanchierte Mandeln
- ◇ 60 g Erdnussbutter aus 100% Nüssen
- ◇ 10 EL Frische Vollmilch 3,5%
- ◇ 30 g Honig
- ◇ 2 EL Kokosöl
- ◇ 50 g Zartbitterschokolade mind. 70% Kakaoanteil

ZUBEREITUNG

1. Vermenge alle Zutaten bis auf die Zartbitterschokolade miteinander. Das Kokosöl sollte nicht mehr sichtbar sein.
2. Gib die Masse in eine Auflaufform und drücke alles schön fest. Die Masse sollte rund 1 cm hoch sein. Stelle die Auflaufform für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank.
3. Schmelze die Zartbitterschokolade in einem Wasserbad und gib diese in Streifen über die Low Carb Proteinriegel. Nun kommen die Riegel wieder in den Kühlschrank bis die Schokolade ausgehärtet ist. Schneide die Riegel mit einem Messer auseinander und hebe die Riegel vorsichtig mit einem Pfannenwender heraus.



Low Carb Rhabarber Käsekuchen

Portionen: 12 Stücke	Zubereitungszeit: 120 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 12 g Kohlenhydrate 12 g Eiweiß
--------------------------------	---	--

ZUTATEN

- ◇ Für den Boden:
- ◇ 60g weiche Butter
- ◇ 70g Haferflockenmehl (Haferflocken im Blender/Mixer zu Mehl mahlen)
- ◇ 90g gemahlene Mandeln
- ◇ 1 Ei
- ◇ 50g Erythrit
- ◇ 10g Flohsamenschalen
- ◇ -----
- ◇ Für die Creme:
- ◇ 350g Rhabarber

- ◇ 500g Magerquark
- ◇ 175g Frischkäse
- ◇ 120g Erythrit
- ◇ 1 Pckg. Vanillepuddingpulver
- ◇ 4 Eier
- ◇ 1 Msp. Vanille
- ◇ 2 EL Rapsöl
- ◇ -----
- ◇ Für die Streusel:
- ◇ 30g weiche Butter
- ◇ 50g Haferflockenmehl
- ◇ 60g gemahlene Mandeln
- ◇ 30g Erythrit

ZUBEREITUNG

1. Vermenge alle Zutaten für den Boden bis du einen runden Teigklumpen geformt hast. Stelle diesen abgedeckt für mindestens eine halbe Stunde in den Kühlschrank.
2. Entferne in der Zwischenzeit die Enden der Rhabarberstangen und schneide diese in kleine Stücke. Bedecke den Boden eines Kochtopfes mit wenig Wasser und gib die Rhabarberstücke hinzu. Koche alles bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel bis der Rhabarber weich geworden ist. Stelle das Rhabarberkompott zum Abkühlen zur Seite.
3. Vermenge die restlichen Zutaten zu einer Creme.
4. Vermenge für die Streusel alle Zutaten mit der Hand bis kleine Brocken entstehen.
5. Heize den Backofen auf 175 Grad Ober- und Unterhitze vor.
6. Verteile den Boden nun mit deinen Händen und etwas Kraft in einer Quicheform oder in einer Springform. Der Rand sollte ungefähr 1-2 cm hoch sein.
7. Gib danach die Creme auf den Boden und on top das Rhabarberkompott. Vermenge dies etwas mit der oberen Cremeschicht.
8. Zuletzt gibst du die Streusel darüber.
9. Dein Low Carb Rhabarber Käsekuchen braucht im Backofen nun rund 60 Minuten bei 175 Grad Ober- und Unterhitze.
10. Lass den Käsekuchen vor dem Verzehr komplett auskühlen.

UNSERE PRODUKTEMPFEHLUNGEN

Erythrit online kaufen



Low Carb Schoko Käsekuchen mit Peanutbutter

Portionen: 12 Kuchenstücke	Zubereitungszeit: 90 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 8 g Kohlenhydrate 12 g Eiweiß
--------------------------------------	--	---

ZUTATEN

- ◇ 500 g Magerquark
- ◇ 250 g Frischkäse
- ◇ 150 g Xucker
- ◇ 1 Pck. Schoko Puddingpulver
- ◇ 450 ml Frischmilch 3,5%
- ◇ 2 EL gehäuftes neutrales Proteinpulver
- ◇ 80 g Butter
- ◇ 4 Eier
- ◇ 3 EL stark entöltes Kakaopulver
- ◇ 50 g 85% Zartbitterschokolade

- ◇ 50 g 70% Zartbitterschokolade
- ◇ 2 EL Peanutbutter
- ◇ 1 handvoll gesalzene Erdnüsse

ZUBEREITUNG

1. Heize den Backofen auf 180 Grad vor.
2. Mixe zuerst die Eier und den Zucker zu einer schaumigen Masse.
3. Erwärme die Butter in einem Topf auf dem Herd oder in der Mikrowelle, bis sie flüssig ist.
4. Gib nun alle Zutaten zu der Eimasse und vermenge alle zu einem Teig. (Der Teig wird relativ flüssig sein, also nicht wundern)
5. Gib die Low Carb Schoko Käsekuchen Masse in eine eingefettete Springform (Durchmesser 28 cm; muss unbedingt ganz dicht sein wegen des flüssigen Teiges)
6. Nun kommt Dein Low Carb Schoko Käsekuchen für rund 60 - 70 Minuten in den Backofen.
7. Lass den Kuchen vollständig auskühlen bevor Du Dich dem Topping widmest.
8. Nun bestreiche die komplette obere Seite des Kuchens mit der Peanutbutter.
9. Schmelze die Schokolade in einem heißen Wasserbad und gib sie über den Kuchen. Zuletzt streust Du die Erdnüsse über den Kuchen.
10. Du möchtest den Kuchen so schnell wie möglich probieren? Dann stelle den Käsekuchen für zwei Stunden in den Kühlschrank und die Schokolade ist komplett getrocknet.



Low Carb Schoko-Brownies

Portionen:
20 Stücke

Zubereitungszeit:
40 Minuten

Nährwertangaben p.P.:
12 g Kohlenhydrate 7 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 2 große Süßkartoffeln
- ◇ 150 g gemahlene Mandeln
- ◇ 2 EL neutrales Proteinpulver
- ◇ 2 EL Haferflocken
- ◇ 7 EL entöltes Kakaopulver
- ◇ 100 g Zucker
- ◇ 1 TL Zimt
- ◇ 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

1. Koche zuerst die Süßkartoffeln mit Schale in kochendem Wasser, bis du mit einer Gabel ohne Kraft in das Fleisch der Süßkartoffel stechen kannst.

2. Gieße das Wasser ab und lass die Süßkartoffeln etwas auskühlen. Entferne dann die Schale und verarbeite die Kartoffeln mit einem Stampfer zu Süßkartoffelbrei.
3. Gib nun die restlichen Zutaten dazu und vermenge alles zu einer einheitlichen Masse.
4. Heize den Backofen auf rund 200 Grad vor.
5. Fette eine eckige, mittelgroße Auflaufform mit Butter ein und gib die Masse der Low Carb Schoko-Brownies in die Auflaufform.
6. Die Low Carb Schoko-Brownies benötigen rund 20 Minuten bei 200 Grad im vorgeheizten Backofen.



Low Carb Schoko-Brownies

Portionen: 20 Stücke	Zubereitungszeit: 40 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 12 g Kohlenhydrate 7 g Eiweiß
--------------------------------	--	---

ZUTATEN

- ◇ 2 große Süßkartoffeln
- ◇ 150 g gemahlene Mandeln
- ◇ 2 EL neutrales Proteinpulver
- ◇ 2 EL Haferflocken
- ◇ 7 EL entöltes Kakaopulver
- ◇ 100 g Xucker
- ◇ 1 TL Zimt
- ◇ 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

1. Koche zuerst die Süßkartoffeln mit Schale in kochendem Wasser, bis du mit einer Gabel ohne Kraft in das Fleisch der Süßkartoffel stechen kannst.
2. Gieße das Wasser ab und lass die Süßkartoffeln etwas abkühlen. Entferne dann die Schale und verarbeite die Kartoffeln mit einem Stampfer zu Süßkartoffelbrei.
3. Gib nun die restlichen Zutaten dazu und vermische alles zu einer einheitlichen Masse.
4. Heize den Backofen auf rund 200 Grad vor.
5. Fette eine eckige, mittelgroße Auflaufform mit Butter ein und gib die Masse der Low Carb Schoko-Brownies in die Auflaufform.
6. Die Low Carb Schoko-Brownies benötigen rund 20 Minuten bei 200 Grad im vorgeheizten Backofen.



Low Carb Schokoladenkekse

Portionen: 20 Kekse	Zubereitungszeit: 30 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 3 g Kohlenhydrate 5 g Eiweiß
-------------------------------	--	--

ZUTATEN

- ◇ 60 g Peanutbutter
- ◇ 80 g griechischer Joghurt
- ◇ 2 Eier
- ◇ 50 g gemahlene Mandeln
- ◇ 30 g gemahlene Haselnüsse
- ◇ 15 g Chiasamen
- ◇ 30 g neutrales Proteinpulver
- ◇ 50 g Zartbitterschokolade (70% Kakaoanteil)
- ◇ 70 g Xucker
- ◇ 50 g Erdnüsse (ungesalzen)

- ◇ 1/2 TL Backpulver
- ◇ 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

1. Heize den Backofen auf 180 Grad vor.
2. Zerhacke die Schokolade und die Erdnüsse in kleine Stücke.
3. Schlage die Eier mit dem Zucker schaumig.
4. Vermenge nun alle Zutaten mit der Ei-Zucker Masse.
5. Forme nun mit zwei Esslöffeln kleine, runde Häufchen auf einem mit Backpapier belegtem Backblech.
6. Deine Low Carb Kekse benötigen rund 15 Minuten bei 180 Grad im vorgeheizten Backofen. Dann müssen die Kekse nur noch abkühlen.



Low Carb Weihnachtskekse

Portionen:
20 Kekse

Zubereitungszeit:
60 Minuten

Nährwertangaben p.P.:
6 g Kohlenhydrate 2 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 2 Karotten
- ◇ 2 Äpfel
- ◇ 2 Bananen
- ◇ 2 gehäuften EL Erdnussmus
- ◇ 1 Tasse Haferflocken
- ◇ 1 EL Kokosnussöl
- ◇ 1 TL Zimt
- ◇ optional: 1 TL Flohsamenschalen

ZUBEREITUNG

1. Zerdrücke die Bananen in einer Rührschüssel mithilfe einer Gabel.
2. Raspel die Möhren und die Äpfel mit einer groben Reibe und gib sie zu den Bananen.

3. Füge den Rest der Zutaten hinzu und vermenge alles zu einer Masse. (Die optionale Flohsamenschalen machen die Kekse noch etwas knuspriger.)
4. Nun forme Esslöffel große Low Carb Weihnachtskekse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech.
5. Jetzt geht es für 30-40 Minuten in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen (Ober- und Unterhitze).
Lass Dir Deine Low Carb Weihnachtskekse schmecken!



Raw Energy Balls mit Datteln und Chiasamen

Portionen: 15 Energy Balls	Zubereitungszeit: 15 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 5 g Kohlenhydrate 2 g Eiweiß
--------------------------------------	--	--

ZUTATEN

- ◇ 12 Datteln
- ◇ 2 EL Chiasamen
- ◇ 1 EL Hanfprotein
- ◇ 4 EL gemahlene Mandeln
- ◇ 2 EL Kokosraspeln
- ◇ 2 EL Peanutbutter
- ◇ 25 g Zartbitterschokolade (mind. 70% Kakaoanteil)

ZUBEREITUNG

1. Gib die gemahlene Mandeln und die Datteln in einen Mixer. Mixe die Masse so lange, bis von den Datteln nur noch kleine Stücke sichtbar sind.
2. Schmelze die Zartbitterschokolade in einem heißen Wasserbad.
3. Gib die Masse zu den Chiasamen, zum Hanfprotein, zur flüssigen Zartbitterschokolade und zur Peanutbutter in eine Rührschüssel.
4. Nun knete alles zu einer Masse und forme kleine Energy Balls. Deine Raw Energy Balls sollten einen Durchmesser von rund 2 cm haben.
5. Gib ein paar Kokosraspeln auf einen Teller und rolle die Energy Balls durch die Kokosraspeln, sodass alles schön bedeckt ist.
6. Damit Deine Raw Energy Balls gigantisch lecker schmecken solltest Du sie vor dem Verzehr mindestens eine Stunde lang in den Kühlschrank stellen. Und dann einfach genießen.



Schneller Apfelkuchen ohne Zucker

Portionen:

12 Stücke

Zubereitungszeit:

90 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

11 g Kohlenhydrate 8 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 4 Äpfel (Boskop)
- ◇ 200 g gemahlene Haselnüsse
- ◇ 50 g Mandelstifte
- ◇ 50 g Dinkelvollkornmehl
- ◇ 4 Eier
- ◇ 80 g Puderzucker (Erythrit)
- ◇ 1/2 Päckchen Backpulver
- ◇ 125 g Butter
- ◇ 1 Tl Zimt
- ◇ etwas Salz

ZUBEREITUNG

1. Heize den Backofen auf 175 ° Ober- und Unterhitze vor und fette eine Springform (28 cm) mit Butter ein.
2. Schäle die Äpfel, entferne das Kerngehäuse und schneide diese in kleine Stücke.
3. Schlage die Eier mit dem Puderzucker in einer großen Schale schaumig.
4. Gib alle anderen Zutaten (bis auf die Mandelsplitter) hinzu und vermenge alles zu einem cremigen Kuchenteig.
5. Hebe zum Schluss die Apfelstücke unter und gib den Kuchenteig in die Springform. Streiche den Teig glatt und streue die Mandelstifte darüber.
6. Backe den Low Carb Apfelkuchen bei 175 ° Ober- und Unterhitze für 50-60 Minuten. Nach 50 Minuten einmal die Stäbchenprobe machen.
7. Lasse den Apfelkuchen nach der Backzeit etwas abkühlen und genieße den noch warmen Kuchen am besten mit frischer Schlagsahne.



Schneller Low Carb Schokokuchen

Portionen:

2

Zubereitungszeit:

30 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

12 g Kohlenhydrate 16 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 2 EL Kakaopulver
- ◇ 50 g gemahlene Mandeln
- ◇ 2 Eier
- ◇ 2 EL Milch
- ◇ 2 EL Öl
- ◇ 1 sehr reife Banane
- ◇ optional: Zucker, gehackte Schokolade (80% Kakaoanteil)

ZUBEREITUNG

1. Schlage die Eier in einer Schale schaumig.
2. Gib dann alle weiteren Zutaten bis auf die Banane hinzu.
3. Zerquetsche die Banane mit einer Gabel und mische die Bananenstücke unter die cremige Masse.
4. Optional: Mische noch etwas Zucker oder gehackte Schokolade unter die Masse.

5. Fülle den Teig in zwei kleine ofenfeste Förmchen oder Tassen und nach ca. 25 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ist Dein Schneller Low Carb Schokokuchen servierfertig.



Schoko-Bananeneis

Portionen:

1

Zubereitungszeit:

5 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

26 g Kohlenhydrate 16 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 1 gefrorene Banane (sehr reif)
- ◇ 1 gehäufte TL Kakaopulver (Backkakao ungesüßt und entölt)
- ◇ 1 gehäufte TL Erdnussbutter
- ◇ 1 Schuss Vollmilch oder Sahne

ZUBEREITUNG

1. Gib alle Zutaten in den Mixer und mixe solange, bis eine cremige Masse ohne Stücke entsteht. Das Bananeneis sofort verputzen!



Schokoladentrüffel Rezept

Portionen: 15 Kugeln	Zubereitungszeit: 120 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 5 g Kohlenhydrate 1 g Eiweiß
--------------------------------	---	--

ZUTATEN

- ◇ 200 g Schokolade (70 % Kakaogehalt)
- ◇ 150 g Schlagsahne
- ◇ 15 g Butter
- ◇ 1 Orange (bio)
- ◇ 2 EL Kakaopulver (ungesüßt)

ZUBEREITUNG

1. Gib die Schlagsahne in eine Pfanne. Raspel die Schale der Orange fein und gib diese hinzu, sowie 1 EL des frischen Orangensafts. Erhitze nun alles. Pass aber auf, dass es nicht anfängt zu kochen.

2. Wenn die Sahne heiß ist, nimm die Pfanne vom Herd und breche die Schokolade in Stücke hinein und gib die Butter ebenfalls hinzu. Verrühre nun alles so lange, bis Du eine cremige Masse ohne Stücke hast.
3. Fülle die Schokoladenmasse in eine flache Schale und stelle diese für ca. eine Stunde in den Kühlschrank.
4. Gib das Kakaopulver in einen tiefen Teller. Nimm nun die Schokomasse, wenn diese hart genug ist, aus dem Kühlschrank und forme kleine Kugeln. Wälze diese danach in dem Kakaopulver.
5. Bewahre die Schokoladentrüffel im Kühlschrank auf. Nimm die Kugeln ca. 10 Minuten vor dem Verzehr aus dem Kühlschrank.



Süßer Kirsch-Quarkauflauf Low Carb

Portionen: 4	Zubereitungszeit: 50 Minuten	Nährwertangaben p.P.: 19 g Kohlenhydrate 20 g Eiweiß
------------------------	--	--

ZUTATEN

- ◇ 500 g Magerquark
- ◇ 6 EL Vollmilch 3,5 %
- ◇ 2 Eier
- ◇ 1 Pckg. Vanillepuddingpulver
- ◇ 4 EL Erythrit
- ◇ 1/2 Vanilleschote
- ◇ 150 g TK/frische Kirschen entsteint
- ◇ 30 g Mandelsplitter

ZUBEREITUNG

1. Heize den Backofen auf 200 Grad vor.
2. Gib die Eier, den Quark, das Puddingpulver und die Milch in eine Rührschüssel und mixe alles zu einem einheitlichen Teig.
3. Gib nun das Erythrit und das Mark der Vanilleschote hinzu und mixe auch dieses unter den Teig.
4. Nun hebst Du vorsichtig die Kirschen unter. Fülle den Teig in eine mittelgroße Auflaufform (ca. 20x25cm) und streue die Mandelsplitter darüber.
5. Nun kommt Dein Quarkauflauf Low Carb für rund 40 Minuten bei 200 Grad in den Backofen. Wenn der Auflauf an den Ecken schön goldbraun ist, kannst Du ihn aus dem Ofen holen und genießen.



Vegane Bananenmuffins ohne Weizenmehl

Portionen:

10 Muffins

Zubereitungszeit:

40 Min

Nährwertangaben p.P.:

22 g Kohlenhydrate 5 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 3 Bananen (sehr reif)
- ◇ 125 g Kichererbsenmehl
- ◇ 60 g zarte Haferflocken
- ◇ 70 g Hafermilch
- ◇ 10 El Sonnenblumenöl
- ◇ 75 g Pekanüsse
- ◇ 2 El Agavendicksaft
- ◇ 1 Tl Backpulver
- ◇ Prise Salz

ZUBEREITUNG

1. Heize den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vor.
2. Gib die Haferflocken in einen Standmixer und mixe so lange, bis die Haferflocken fein gemahlen sind.
3. Füge nun, bis auf die Pekanüsse, alle weiteren Zutaten hinzu. Mixe so lange, bis eine cremige Masse entsteht.
4. Hacke die Pekanüsse in grobe Stücke und heben sie unter den Teig.
5. Fülle nun die Masse in ca. 10 Muffinförmchen und backe die veganen Bananenmuffins 20-30 Minuten im Backofen. Am besten die Stäbchenprobe anwenden.



Vegane Tahin Riegel

Portionen:

20 Riegel

Zubereitungszeit:

30 Minuten

Nährwertangaben p.P.:

5 g Kohlenhydrate 6 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 200 g gemahlene Mandeln
- ◇ 80 g Datteln
- ◇ 30 g Kokosöl
- ◇ 20 g Mandelmus
- ◇ Prise Meersalz
- ◇ -----
- ◇ 180 g Tahin
- ◇ 40 g Kokosöl
- ◇ 15 g Ahornsirup/Honig
- ◇ -----

- ◇ 100 g Zartbitterschokolade (mind. 85% Kakaoanteil)

ZUBEREITUNG

1. Gib für die Base die gemahlene Mandeln, die Datteln, 30 g flüssiges Kokosöl, Mandelmus und die Prise Meersalz in einen Mixer und mixe alles bis eine klebrige Masse entsteht.
2. Verteile diese Masse in eine (ca.) 15x25cm große Auflaufform.
3. Vermenge das Tahin, 60 g flüssiges Kokosöl und den Honig miteinander und gib dieses auf die Mandelmasse.
4. Stelle die Form in den Kühlschrank, sodass die Masse aushärten kann. In der Zwischenzeit schmilzt Du die Zartbitterschokolade in einem Wasserbad. Lass auch diese danach etwas abkühlen.
5. Gib die Schokolade nun vorsichtig über die Tahinschicht und lass auch diese im Kühlschrank aushärten.



Zucchinikuchen Low Carb

Portionen:
12 Kuchenstücke

Zubereitungszeit:
60 Minuten

Nährwertangaben p.P.:
4 g Kohlenhydrate 9 g Eiweiß

ZUTATEN

- ◇ 400 g Zucchini
- ◇ 200 g gemahlene Mandeln
- ◇ 4 Eier
- ◇ 1 1/2 EL Honig
- ◇ 1 TL Backpulver
- ◇ 1 TL Zimt
- ◇ etwas Butter zum Einfetten
- ◇ 1 EL Flohsamenschalen
- ◇ 75 g Zartbitterschokolade (mind. 70% Kakaoanteil)
- ◇ 2 EL Mandelstifte

ZUBEREITUNG

1. Fette eine 30 cm lange Kuchenform mit Butter ein und bestreue alles mit den Flohsamenschalen.

2. Mixe die Eier, den Honig, das Backpulver und den Zimt zu einer schaumigen Masse.
3. Raspel die Zucchini in sehr kleine Stücke. Die Zucchini raspeln dürfen nicht ausgepresst werden, sonst wird der Kuchen nicht so saftig :).
4. Vermenge die schaumige Masse mit den gemahlenden Mandeln und den Zucchini raspeln und gib die Masse in die Kastenbackform.
5. Nach 40 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ist Dein saftiger Zucchini kuchen Low Carb fertig.
6. Sobald der Zucchini kuchen Low Carb abgekühlt ist, schmelze die Zartbitterschokolade und gib sie über den Kuchen. Nun noch ein paar Mandelstifte darüber streuen und ja mit, nun muss die Schokolade auch noch aushärten. Aber dann darfst Du ihn endlich vernaschen 😊