

NICO STANITZOK

GESUND
ESSEN

DIE NEUE
**LOW-CARB-
FORMEL**

*Länger satt, schneller schlank
mit gesunden Ballaststoffen*

G|U

LOW CARB 2.0

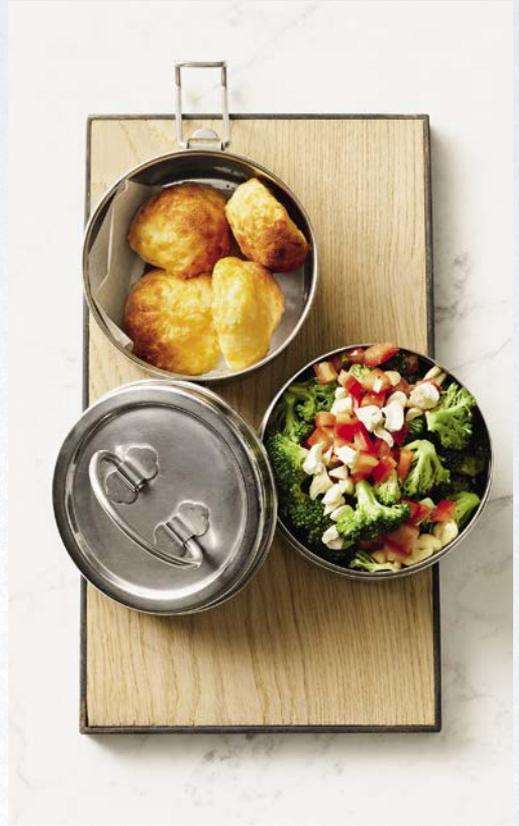
- 8 Low carb – was verbirgt sich dahinter?
- 10 Kohlenhydrate unter der Lupe – kurzer Ausflug in die Biochemie
- 12 Von Höhen und Tiefen – die Sache mit dem Blutzuckerspiegel
- 14 Zu viel Zucker – was passiert damit im Körper?
- 16 Der feine Unterschied – Zucker ist nicht gleich Zucker
- 18 Ballaststoffe – Powerstoffe für den Darm
- 20 Low Carb High Fibre – die Frage nach dem Warum
- 24 Aller Anfang ist leicht – so klappt die Umstellung
- 26 Alles Low Carb – Ersatzprodukte und ihre Verwendung



REZEPTE ZUM GENIEßEN

- 30 **Frühstück**
Mit Low Carb High Power in den Tag
- 62 **Hauptgerichte**
Rundum salt – Gemüse, Fleisch und Fisch
unbeschwert genießen
- 108 **Ballaststoffe**
Ballaststoffreiches für zu Hause und unterwegs
- 148 **Gebäck & Süßes**
Ob Brot, Brötchen, Kuchen oder Dessert – hier
bleibt kein Wunsch offen!

- 186 **Sachregister**
- 190 **Rezeptregister**
- 192 **Impressum**



LOW CARB – was verbirgt sich dahinter?

Low Carb ist für viele Menschen zum Lifestyle geworden. Statt industriell verarbeiteter Lebensmittel werden auf unsere Bedürfnisse abgestimmte, selbst gekochte Gerichte geschlemmt – und zusätzlich noch ein paar Pfund abgenommen!

Kurz gesagt bedeutet Low Carb, weniger Kohlenhydrate mit der täglichen Ernährung zu sich zu nehmen. Low steht dabei für »wenig« und Carb ist die Kurzform für »Carbohydrates«, auf Deutsch – Kohlenhydrate. Kohlenhydrate sind neben Fetten und Eiweißen die wesentlichen Energielieferanten in unserer Nahrung. Sie geben uns Power, damit wir Leistung erbringen können. Wer sich also Low Carb ernähren und nicht ständig hungrig sein will, muss im Gegenzug den Anteil an fett- und eiweißreichen Lebensmitteln auf dem Teller erhöhen. Low Carb ist also keine kalorienreduzierte Diät und dennoch hat sich diese Ernährungsform als wirksame Methode herausgestellt, um ein paar lästige Pfunde loszuwerden. Im Gegensatz zu Kohlenhydraten werden Fette und Proteine nämlich nur sehr langsam verdaut und nehmen kaum Einfluss auf den Blutzuckerspiegel. Positiver Effekt: Wir bleiben länger satt, Heißhungerattacken und Mittagstief sind passé! Sich Low Carb zu ernähren bedeutet also vor allem, seine Essgewohnheiten zu ändern. Und doch sei eines von Beginn an klargestellt: Low bedeutet nicht No Carb. Kohlenhydrate sind wichtig für unseren Körper, für

das Gehirn sind sie in Form von Glukose sogar der hauptsächliche Energieträger. Fehlt diese, werden wir unkonzentriert und müde. Darum sollen Sie auch nicht komplett auf Kohlenhydrate verzichten, vielmehr kommt es auf die Menge und auf die Qualität an.

WIE VIEL IST »ERLAUBT«?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, 55 % unseres täglichen Energiebedarfs aus Kohlenhydraten, 15 % aus Eiweiß und 30 % aus Fetten zu decken. Bei einem fiktiven Energiebedarf von 2000 kcal pro Tag entspräche das in etwa 264 g Kohlenhydraten, 66 g Fett und 72 g Eiweiß. Neueste Forschungsergebnisse zeichnen ein anderes Bild. Da die wenigsten von uns Tag für Tag harte körperliche Arbeit oder sportliche Höchstleistungen erbringen, empfehlen zahlreiche Experten, den Kohlenhydratanteil in der Nahrung grundsätzlich zu reduzieren und insbesondere auf Haushaltszucker zu verzichten. Die Low-Carb-Ernährung bietet dabei verschiedene interessante Optionen und lässt sich somit auf die individuellen Bedürfnisse jedes Einzelnen abstimmen.

INFO

MODERATE LOW-CARB-DIÄT

100 – 150 g
Kohlenhydrate



50 – 100 g
Kohlenhydrate

STRIKTE LOW-CARB-DIÄT



10 – 50 g
Kohlenhydrate

LOW CARB – HIGH FAT



entspricht ca. 25 g
Kohlenhydraten

LOW-CARB-VARIANTEN

Die moderate Low-Carb-Diät mit 100–150 g Kohlenhydrate/Tag ist insbesondere denjenigen angeraten, die ihr Gewicht halten möchten und/oder viel trainieren. Dies beinhaltet zum Frühstück z. B. auch mal ein, zwei Esslöffel Haferflocken mit Sahnequark und Himbeeren bzw. eine kleine Scheibe Vollkornbrot mit reichlich Wurst und/oder Käse. Die Versuchung, diese Grenzen auszuweiten, ist verlockend.

Wer Gewicht verlieren möchte, für den sind 50–100 g Kohlenhydrate/Tag erlaubt. Getreideprodukte wie Brot und Nudeln sind bei der strikten Low-Carb-Diät keine Option mehr, Hülsenfrüchte oder zuckerhaltiges Obst werden stark reduziert. Doch keine Angst, es bleibt noch genügend Auswahl übrig.

Low Carb High Fat bedeutet nicht mehr als 10–50 g Kohlenhydrate/Tag. Zur Deckung des Energiebedarfs müssen nun körpereigene Fette verbrannt werden. Dabei entstehen Ketonkörper als alternative Energieträger. Die vor allem von Nervenzellen und Blutkörperchen benötigte Glukose wird über einen Energie verbrauchenden Prozess aus Aminosäuren gewonnen. Diese sogenannte Glukoneogenese findet in Leber und Nieren statt.

ALLES LOW CARB – Ersatzprodukte und ihre Verwendung

Bei der Verwendung Low-Carb-geeigneter Zutaten gibt es ein paar Dinge zu beachten, damit die Rezepte auch richtig gut gelingen – und um zu verstehen, wieso manche Gerichte etwas anders aussehen und schmecken als die gewohnten High-Carb-Favoriten.

Besonders deutlich wird es bei Desserts, Gebäck und Kuchen: Die üblichen Mehle und Süßungsmittel sind für die Low-Carb-Koch- und Backstube einfach nicht geeignet. Der Ersatz von Weizenmehl durch kohlenhydratarme Alternativen wie Kokosmehl oder gemahlene Mandeln bringt aber auch den Verzicht auf Gluten mit sich, das nicht umsonst als »Klebereiweiß« des Weizens bezeichnet wird. Dadurch lassen sich beispielsweise Teige nicht immer wie ge-

wohnt verarbeiten. Bei Verwendung folgender Alternativen müssen Genuss und Optik dennoch nicht zu kurz kommen!

ERYTHRIT

Was auf den ersten Eindruck recht chemisch klingt, ist in Wahrheit ein Zuckeralkohol, der aus Glukose gewonnen wird. Und das übrigens auch in der Natur. Erythrit kommt beispielsweise in Birnen, Melonen und Pilzen vor. Das Besondere an diesem Zucker ist, dass er nicht vom Körper verstoffwechselt werden kann und etwa zu 90 % über den Urin ausgeschieden wird. Der Blutzuckerspiegel zeigt sich also völlig unbeeindruckt. Erythrit hat etwa 70 % der Süßkraft von Zucker und löst sich langsamer auf. Cremes und Teige müssen darum länger aufgeschlagen werden. An die etwas geringere Süße gewöhnt man sich schnell! Schon nach zwei Wochen werden Ihnen normal gezuckerte Speisen schon viel zu süß erscheinen. Den Ersatz für gewöhnlichen Haushaltszucker bekommen Sie in gut sortierten Supermärkten und Drogeriemärkten.

TRINKEN NICHT VERGESSEN!

Ballaststoffe binden viel Wasser. Damit sie im Darm gut quellen können und nicht zu Verstopfung führen, sollten Sie bei faserreicher Kost pro Tag mindestens 1,5–2 l Flüssigkeit zu sich nehmen, bei zusätzlicher Verwendung von Flohsamenschalen, Johannisbrotkernmehl und anderen Quellmitteln (Weizenkleie) besser 2,5 l.

FLOHSAMENSCHALEN

Ihren Namen verdanken die winzigen Samen der Wegerichart *Plantago psyllium* ihrer Ähnlichkeit zu Flöhen. Ihre Wirkung ist glücklicherweise eine ganz andere! Die besondere Fähigkeit der Samenschalen besteht nämlich darin, dass sie mehr als das 50-Fache ihres Eigengewichts an Wasser binden können. Das macht sie zu einem hervorragenden Bindemittel in Teigen, Cremes oder Saucen, obendrein halten sie Gebäck und Backwaren wunderbar saftig. Die Nährwerte sind geradezu ideal für Low Carb High Fibre: 100 g Flohsamenschalen enthalten nur 1,73 g Kohlenhydrate, 2,38 g Eiweiß und sagenhafte 83,69 g Ballaststoffe! Flohsamenschalen sind gleichfalls in gut sortierten Super- und Drogeriemärkten erhältlich.

JOHANNISBROTKERNMEHL

Ein weiteres, überaus potentes Bindemittel ist Johannisbrotkernmehl. Nur ein paar wenige Gramm davon reichen aus, um 500 ml Wasser in gelartigen Wackelpudding zu verwandeln. Das feine Pulver aus den Samen des Johannisbrotbaumes bindet sowohl in kaltem als auch in heißem Zustand und kann daher für Desserts und Backwaren zum Einsatz kommen. 100 g Johannisbrotkernmehl liefern gerade mal 2 g Kohlenhydrate und sagenhafte 76 g Ballaststoffe. Für unsere Rezepte brauchen wir jedoch nur winzige Mengen. Johannisbrotkernmehl können Sie über das Reformhaus und den Onlinehandel beziehen.

KOKOSMEHL

Besonders sein hoher Ballaststoffgehalt macht das feine Mehl aus getrocknetem, entöltem Kokosnussfleisch für die Low-Carb-Küche besonders wertvoll. Da ihm die typischen, klebenden Eigenschaften von Weizenmehl fehlen (glutenfrei!), müssen zum Backen Hilfsstoffe wie Johannisbrotkernmehl oder Flohsamenschalen verwendet werden. Positiver Nebeneffekt: Die Ballaststoffmenge wird so noch zusätzlich erhöht. Je nach Marke oder Qualität ist Kokosmehl unterschiedlich saugfähig, weshalb der gleiche Teig mal weicher, mal fester geraten kann. Dann einfach etwas mehr Mehl oder von der im Rezept verwendeten Flüssigkeit zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

GEMAHLENE MANDELN

Auch bei diesem glutenfreien Mehlersatz muss die nötige Bindung mithilfe von Eiern, Johannisbrotkernmehl oder Flohsamenschalen erzielt werden. Blanchierte, also gehäutete Mandeln verleihen insbesondere Desserts eine hellere, schönere Optik, unbehandelte Mandeln liefern etwas mehr Ballaststoffe. Für welche Variante Sie sich jeweils entscheiden, liegt bei Ihnen. Verwenden Sie jedoch für die Rezepte in diesem Buch keine entölte, gemahlene Mandeln aus der Ölmühle. Das Produkt ist zwar wesentlich feiner, aber auch deutlich trockener, sodass die angegebenen Mengen Flüssigkeit nicht mehr zutreffen.



AVOCADO-KAFFEE-SMOOTHIE

2 Avocados | 240 ml starker, kalter Kaffee | 150 g Kondensmilch (7,5 % Fett, ungesüßt) | 5 Eiswürfel | 1 TL gem. Vanille | 4 TL Schokoladensirup

Für 2 Gläser à 350 ml | 20 Min. Zubereitung

1 Avocados halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben und in einen hohen Rührbecher oder den Mixbehälter geben.

2 Kaffee, Kondensmilch, Eiswürfel und Vanille hinzufügen und alles zunächst auf kleinster Stufe, dann auf höchster Stufe mit dem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren, bis ein cremiger Drink entstanden ist.

3 Die Innenseiten der Gläser spiralförmig mit dem Schokoladensirup verzieren. Hierzu je 1 TL Sirup langsam ins Glas laufen lassen und das Glas dabei um die eigene Achse drehen. Den Drink in die Gläser füllen und mit je 1 TL Schokoladensirup garnieren.

TIPP

Das feine Kaffee-Aroma kommt am besten zur Geltung, wenn der Smoothie ungesüßt ist. Wem der Drink jedoch zu herb schmeckt, fügt noch 2 EL Erythrit hinzu.

Nährwert pro Portion:

555 kcal	15 g Kohlenhydrate
9 g Eiweiß	12 g Ballaststoffe
51 g Fett	



BALLASTSTOFF-SMOOTHIE

½ Mango | 1 Avocado | 1 EL Chia-Samen |
100 g TK-Schwarze-Johannisbeeren | 1 EL Erythrit | 200 ml Mandeldrink (ungesüßt)
Für 2 Gläser à 350 ml | 20 Min. Zubereitung

1 Mango schälen, Fruchtfleisch möglichst nah vom Kern schneiden. Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben.

2 Mango und Avocado grob würfeln, mit Chia-Samen und 200 ml Wasser in einen hohen Rührbecher geben und alles erst auf kleinster, dann auf höchster Stufe cremig-fein pürieren. Den Drink in die Gläser verteilen, den Rührbecher gut ausspülen.

3 TK-Johannisbeeren, Erythrit und Mandeldrink gleichfalls zunächst auf kleinster,

dann auf höchster Stufe fein pürieren. Das Püree über einen Löffelrücken auf den Drink laufen lassen. Einen langen Löffelstiel in kreisförmigen Bewegungen durch beide Schichten ziehen, sodass eine Marmorierung entsteht. Sofort servieren.

TIPP:

Wer den Smoothie bereits am Abend vorbereiten will, gibt die Chia-Samen erst unmittelbar vor dem Servieren hinzu, da sie sonst über Nacht zu stark aufquellen.

Nährwert pro Portion:

325 kcal	12 g Kohlenhydrate
5 g Eiweiß	13 g Ballaststoffe
27 g Fett	

Was das Besondere an japanischen Pancakes ist? Sie sind ein bisschen luftiger und ein bisschen dicker als das amerikanische Pendant. Extra fluffy sozusagen und extrem lecker!



JAPANISCHE PANCAKES

4 Passionsfrüchte
95 g Erythrit
8 g Johannisbrotkernmehl
(ca. 2 TL)
25 g Butter
125 g gem. Mandeln
½ TL Backpulver
2 Eier (M)
100 ml Milch (3,5 % Fett)
Salz
½ TL gem. Vanille
½ TL Zitronensaft

Für 4 Stück
40 Min. Zubereitung

Nährwert pro Portion:

	655 kcal
	25 g Eiweiß
	53 g Fett
	16 g Kohlenhydrate
	12 g Ballaststoffe

1 Passionsfrüchte halbieren, Fruchtpulpe mit einem Löffel herausheben und in einen Topf geben. 50 g Erythrit mit 2 g Johannisbrotkernmehl mischen und hinzufügen. Mit 50 ml Wasser bei mittlerer Hitze unter Rühren aufkochen. Masse durch ein Sieb streichen und abkühlen lassen.

2 Die Butter schmelzen. Mandeln, restliches Johannisbrotkernmehl und Backpulver mischen und durchsieben. Die Eier trennen. Eigelbe, Milch, ¼ TL Salz, Vanille und zerlassene Butter in einer Schüssel verrühren. Mandeln, Johannisbrotkernmehl und Backpulver hinzufügen und mit dem Rührbesen einrühren. Teig 5 Min. quellen lassen.

3 Eine beschichtete Pfanne (Ø 28 cm) bei schwacher Hitze erwärmen. Eiweiße und Zitronensaft in einen hohen Rührbecher geben und mit den Rührbesen des Handrührgerätes steif schlagen. Dabei übrigen Erythrit einrieseln lassen. Den Eischnee in drei Portionen unter den Teig heben.

4 Für zunächst 4 Pancakes je 1 gehäuften EL Teig mit größtmöglichem Abstand voneinander in die Pfanne setzen. Abgedeckt ca. 3 Min. backen, dann den Deckel abnehmen und auf jeden Pancake einen weiteren EL Teig geben. Erneut abdecken und etwa 2 Min. backen. Pancakes mithilfe von zwei Küchenspateln behutsam umdrehen. Den Deckel wieder auflegen und die Pancakes weitere 4–5 Min. backen.

5 Anschließend aus der Pfanne nehmen und zwischen zwei Tellern warm stellen. Aus dem restlichem Teig 4 weitere Pancakes backen. Die Pancakes auf zwei Tellern anrichten und mit dem Passionsfruchtsirup garnieren.



**GRUSS AUS
DEM ORIENT**

HÄHNCHEN-KEBAP

mit Fladenbrot

400 g Hähnchenbrustfilet
1 große rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
100 g Joghurt (3,5 % Fett)
2 EL Olivenöl
1 TL Paprikapulver edelsüß
½ TL gem. Kreuzkümmel
¼ TL Zimtpulver
Salz, Pfeffer
8 g gem. Gelatine
50 g Kokosmehl
4 g Flohsamenschalen
½ TL Backpulver
30 g weiche Butter
2 EL Rapsöl
Außerdem
4 Schaschlikspieße (20 cm)

Für 2 Personen
40 Min. Zubereitung
12 Std. Marinieren
15 Min. Ruhen

Nährwert pro Portion:

	710 kcal
	58 g Eiweiß
	45 g Fett
	14 g Kohlenhydrate
	14 g Ballaststoffe

1 Das Fleisch ca. 4 cm groß würfeln. Zwiebel schälen, in Spalten schneiden. Knoblauch schälen, fein hacken. Knoblauch, Joghurt, Olivenöl, Paprika, Kreuzkümmel, Zimt, ½ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Fleisch im Wechsel mit den Zwiebspalten auf die Spieße stecken, in eine Schale legen und mit der Sauce übergießen. Abgedeckt ca. 12 Std. im Kühlschrank marinieren.

2 Gelatine mit 2 EL warmem Wasser verrühren und 5 Min. quellen lassen. 240 ml Wasser zum Kochen bringen. Kokosmehl, Flohsamenschalen, Backpulver und 1 TL Salz in einer Schüssel vermischen. Butter, Gelatine und heißes Wasser zugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. 15 Min. ruhen lassen.

3 Den Teig zu zwei gleich großen Kugeln formen. Eine beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen. Die erste Teigkugel zwischen 2 Bogen Backpapier zu einem ca. 1,5 cm hohen Fladen abflachen. Das obere Backpapier abziehen, den Teigling von Hand rund formen und mithilfe des unteren Backpapiers in die Pfanne stürzen. Abgedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze beidseits etwa 4 Min. backen.

4 Das Fladenbrot auf ein sauberes Geschirrtuch gleiten lassen und einwickeln. Aus der zweiten Teigkugel einen weiteren Fladen backen. Zeitgleich in einer Grillpfanne das Öl erhitzen. Die Fleischspieße aus der Marinade nehmen und ohne Abtropfen in die Pfanne legen. Bei mittlerer Hitze rundherum in ca. 10 Min. anbraten. Die Fleischspieße mit den Fladenbroten auf Tellern anrichten und servieren.

STEAK IN SENFMARINADE

mit Spargel

½ Orange
2 EL Kokosmehl
2 EL Olivenöl
1 EL körniger Dijon-Senf
1 EL TK-Petersilie
2 EL TK-italienische-Kräuter
Salz, Pfeffer
2 Schweinerückensteaks
(à 200 g)
300 g grüner Spargel
1 rote Paprika
2 kleine Pak Choi
2 EL Butter
Muskatnuss frisch gerieben
2 EL Rapsöl
1 EL gehackte Pistazienkerne

Für 2 Personen

30 Min. Zubereitung

12 Std. Marinieren

Nährwert pro Portion:

	730 kcal
	49 g Eiweiß
	48 g Fett
	13 g Kohlenhydrate
	10 g Ballaststoffe

1 Den Orangensaft auspressen und mit Kokosmehl, Öl, Senf, Kräutern und je ½ TL Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verrühren. Die Steaks rundherum mit der Würzpaste einstreichen und in eine Frischhaltedose geben. Im Kühlschrank mindestens 12 Std. marinieren.

2 Spargel waschen, holzige Enden abschneiden und die Stangen im unteren Drittel schälen. Dann schräg in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Paprika waschen, halbieren, Stielansatz, helle Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften in 1 cm breite Streifen schneiden. Pak Choi jeweils putzen, waschen und längs vierteln.

3 Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Kohlviertel auf den Schnittflächen hineinlegen und 2 Min. bei mittlerer Hitze braten, dann herausnehmen und auf einen Teller geben. Spargel im heißen Bratfett unter Wenden ca. 4 Min. anbraten. Die Paprikastücke hinzufügen, kurz mit dem Spargel vermischen, Pak Choi mit den Schnittflächen darauflegen. Mit ½ TL Salz und je 2 Prisen Pfeffer und Muskatnuss würzen. 150 ml Wasser angießen, den Deckel auflegen und das Gemüse bei schwacher Hitze ca. 8 Min. garen.

4 Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Steaks aus der Frischhaltebox nehmen, in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten etwa 4 Min. braten. Gemüse auf zwei vorgewärmten Tellern anrichten, die Steaks daraufsetzen. Gemüsesud in die Steakpfanne geben, den Bratensatz damit ablösen und den Fond über Gemüse und Steaks geben. Mit gehackten Pistazien bestreut servieren.



LOW CARB
VOM FEINSTEN

EIWEISS-TOASTBROT

8 Eier (M)
Salz
80 ml Rapsöl
200 g blanchierte gem.
Mandeln
10 g Flohsamenschalen
20 g Leinsamen
1 EL Backpulver
Außerdem
Kastenform
(ca. 30 cm Länge)

Für ca. 15 Scheiben
20 Min. Zubereitung
40 Min. Backen

Nährwert pro Portion:

	180 kcal
	7 g Eiweiß
	16 g Fett
	1 g Kohlenhydrate
	3 g Ballaststoffe

- 1 Den Backofen auf 190° vorheizen. Die Kastenform mit Backpapier auslegen. Hierzu einen Bogen Backpapier kräftig zusammenknüllen und dann wieder auseinanderfalten. So lässt er sich leichter in die Form einpassen.
- 2 6 Eier trennen, die Eigelbe in eine große Schüssel geben, die Eiweiße in einen hohen Rührbecher. Die Eiweiße mit den Rührbesen des Handrührgeräts steif schlagen, dabei nach und nach ½ TL Salz einrieseln lassen. Die verbleibenden Eier und das Öl zu den Eigelben geben und glatt rühren.
- 3 Mandeln, Flohsamenschalen, Leinsamen und Backpulver in einer separaten Schüssel vermischen, dann zum Eigelb geben und alles zügig mit den Rührbesen des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verrühren. Den Eischnee mit dem Küchenspatel in drei Portionen vorsichtig unterheben.
- 4 Teig in die Form füllen und im Ofen (Mitte) in ca. 40 Min. goldgelb backen. Herausnehmen, 20 Min. abkühlen lassen, dann mithilfe des Backpapiers aus der Form heben und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.
- 5 Das Toastbrot frühestens nach 1 Std. anschneiden. Gut verpackt und kühl gelagert ist es eine Woche haltbar.

KERNIGES ZUCCHINIBROT

150 g Zucchini
1 Knoblauchzehe
100 g Cheddar
3 Eier (M)
160 g Quark (20 % Fett)
Salz, Pfeffer
1 TL gem. Kurkuma
20 ml Olivenöl
100 g gem. Mandeln
45 g Kokosmehl
45 g Leinsamen
40 g Sonnenblumenkerne
2 TL Backpulver
Außerdem
Kastenform
(ca. 30 cm Länge)

Für ca. 15 Scheiben
30 Min. Zubereitung
45 Min. Backen

Nährwert pro Portion:

	145 kcal
	8 g Eiweiß
	11 g Fett
	2 g Kohlenhydrate
	3 g Ballaststoffe

1 Zucchini putzen, waschen, abtrocknen und fein reiben. Die Raspel mittig auf ein sauberes Geschirrtuch geben. Die Ecken zusammenfassen und das Tuch so lange eindrehen, bis die Flüssigkeit aus den Zucchiniraspeln gedrückt wird. Knoblauch schälen, fein hacken. Käse grob reiben.

2 Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Kastenform mit Backpapier auslegen. Hierzu einen Bogen Backpapier kräftig zusammenknüllen und dann wieder auseinanderfalten. So lässt er sich leichter in die Form einpassen.

3 Eier, Quark, ½ TL Salz, 2 Prisen Pfeffer und Kurkuma in eine Schüssel geben und mit den Rührbesen des Handrührgerätes glatt rühren. Knoblauch, Käse, Öl, Mandeln, Kokosmehl, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Backpulver und die ausgedrückten Zucchiniraspel dazugeben und alles in ca. ½ Min. zu einem geschmeidigen Teig verrühren.

4 Teig in die vorbereitete Form füllen und im Ofen (Mitte) ca. 45 Min. backen. Herausnehmen und kurz abkühlen lassen, dann mithilfe des Backpapiers aus der Form heben, auf ein Kuchengitter stürzen und vollständig abkühlen lassen.

5 Gut verpackt und im Kühlschrank gelagert ist das kernige Zucchinibrot etwa eine Woche lang haltbar.

DARMGESUNDE LOW-CARB-KÜCHE



Weniger Kohlenhydrate, mehr Abnehmerfolg: Low-Carb mit einem Plus an gesunden Ballaststoffen hält den Heißhunger in Schach und macht das Abnehmen leichter und nachhaltiger!

85 Genuss-Rezepte wie kernige Nuss-Riegel, Steak in Senfmarinade, Low-Carb-Cheeseburger, fluffiges Mandel-Weißbrot oder Zimtkuchen halten lange angenehm satt und sorgen für eine gesunde Darmflora.

WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-7339-3



9 783833 873393



www.gu.de