ALL-DAY Kochbuch

Über 120 Gerichte mit Dessert Kapitel

30 TAGE ERNÄHRUNGSPLAN 8
Baked Egg Surprise 8
Gebackener Schinken auf Meck-Pomm Art 9
Bundmöhren mit Buttermandeln 10
Caldo Verde 11
Griechischer Bauernsalat 12
Tatar mit Pesto 13
Kokos Plätzchen 14
Garnelen-Barbecue 15
Avocado-Salat 16
Baked Potato mit Dip 17
Gemüse-Spieße 18
Kanarische Salzkartoffeln 19
Schokoladen-Lebkuchen 20
Eier mit Joghurt-Kräuter-Soße 21
Rinderrouladen 22
Bunter Gemüsesalat 23
Kartoffeln Columbine 24
Krautgulasch 25
Gurken in Kerbelsahne 26
Hack-Brötchen überbacken 27
Geschmorte Lammkeule 28
Kartoffelgulasch 29
Oven Fried Potatoes 30
Linsen mit Knoblauch und Minze 31
Frühlingssalat 32
Melonensalat mit Amaretto-Sahne 33
Omeletts aus Sprossen 34
Lachs auf Gurken-Dill-Gemüse 35
Auberginen indische Art 36
Chili vegetarisch 37
Rote-Bete-Salat mit Frischkäse 38
Tomaten-Salat mit Bulgur 39
Apfel-Birnen-Strudel 40
Chinesischer Frühlingssalat 42
Geschnetzeltes süßsauer 43

Gemüsecurry mit Bananen 44
Frittiertes Gemüse im Teigmantel 45
Kartoffel-Plätzchen Delhi 46
Kefir-Gemüse-Kaltschale 47
Himbeertorte 48
Knäcke nach Hafenmeister Art 49
Vanillequark mit Obstsalat 50
Saltimbocca vom Kalb 51
Bohnensalat mit Rucola 52
Salada de Legumes Comgraode bico (portugiesisch) 53
Tomatensalat 54
Tomate-Mozzarella 54
Schokoplätzchen 55
Champi-Omelette 56
Warmer Hühnersalat 57
Seelachs in Curry-Ingwer 58
Rucola Salat mit Hüftsteak 59
Salbei-Huhn mit Broccoli 60
Hühnerweiß 61
Coleslaw 62
Hüftsteak mit gebratenem Spargel 63
Schweinefilet auf Spinatsalat 64
Lachs, Zitronen-Dill Sauce, Julienne und Wildreis 65
Spinat-Omelette 66
Thunfischsalat 67
Putenbruststreifen auf Bohnensalat 68
Pangasius mit Zucchini-Kartoffeln 69
Putensteak Mailand 70
Thunfischsteak Asiatisch auf Salat 71
Hühnchen Spinat Salat 72
Scampi Napoli 73
Blaubeermuffin 74
Bohnen Chili 75
Lachs Dijonsenf 76
Aprikosen-Buttermilch-Sorbet 77
Antipasti-Salat 78

Haferflocken Crêpe 79
Nudelsalat Essig-Öl 80
Scampi in Knoblauch 81

ENERGY-FRÜHSTÜCK 82

Low Carb für Eilige **84**
Spiegeleier deftig 85
Smoothies auch zum Mitnehmen 85
Bananen-Pfannkuchen mit drei Zutaten-Mix 86

Low Carb mit Superfood **86**
Chia-Pudding mit Kokos 87
Fruchtquark mit Kokos und Goji-Beeren 87
Chia-Jogurt mit Kokos und Nüssen 88
Grapefruit Smoothie mit Chia 88
Sportler-Frühstück 89
Omelette mit Tomaten und Feta 89
Heidelbeer-Skyr-Bowl 90
Nuss-Früchte-Müsli mit Skyr 90
Obstsalat mit Skyr und Sojaflocken 91
Low Carb-Frühstücksideen für Profis 91
Rührei mit Bohnen 91
Rollmops 92
Auberginen mit Feta und Tomaten 92
Schinken-Käse Crêpes 93
Avocado mit Ei 93
Apfel-Zimt-Pfannkuchen 94
Low Carb für kulinarische Genüsse 94
Geräucherter Lachs mit Zitrone 95
Erdbeeren mit Blattspinat 95
Melonen mit Schinken und Kräutern 96
Rotkohl-Apfel-Salat 96
Gefüllte Eier mit Thunfisch 97
Pizza mit Speck und Spiegelei 97

SCHLANK-SCHLEMMEN 99
Fisch-Gemüse-Pfanne mit Kokosmilch 99
Low Carb Sandwich 101
Low Carb Püree 103
Eierlasagne 105
Low Carb Pizza 108
Low Carb Brot 110
Auberginen-Piccolini 112
Low Carb Käse-Schinken-Röllchen 114
Low Carb Lachs mit Ofengemüse 116
Omelette 118
Hähnchencurry 120
Spinatrolle mit Frischkäse und Kochschinken 122
Kräuter-Tomatenpfanne mit saftigem Geflügelfleisch 124
Bratkohlrabi 126
Hähnchenbrust mit Zucchini und Tomaten in cremiger Frischkäsesauce 128
Hüttenkäse Salat 130
Zucchinispaghetti mit frischer Tomatensauce 131
Hähnchengulasch-Suppe 133
Zucchinipfanne 135
Brokkoli-Käse-Pfanne 137
Gemüse-Thunfisch-Muffins 139
Auflauf mit Hüttenkäse 141
Thunfischfrikadellen 143
Eiweißbrötchen 145
Pancake 147
Champignon-Fenchel-Salat 149
Brötchen 151
Burritos mit Hackfleischfüllung 153
Brokkolipüree 155
Brokkoli-Käse-Puffer 156
Auflauf 158
Hackfleisch-Zaziki-Auflauf 160
Gefüllte Paprikaschoten 162
Knäckebrot 164
Putenrouladen mit Tomate und Mozzarella 166

Thunfisch-Soufflé 168
Kürbis-Lasagne 170
Shrimps in Tomatensauce 172
Lachsrolle 174
Indisches Chicken Korma 176
Geschnetzeltes mit Gemüse 178
Frikadellen 180
Hähnchencurry indische Art 182
Spaghetti Carbonara 185
Schnelles Abendessen 187
Kürbissuppe mit Zimt 188
Low Carb Fischsuppe mit Aioli 190

LOW CARB DESSERTS 193
Dickmilch-Shake mit Heidelbeeren 193
Quark-Eis mit Melone 194
Früchtequark 195
Fruchtiger Eiweiß-Nachtisch 196
Quark-Dessert mit Pfirsich 197
Zitronen-Käsekuchen 198
Schokoladen-Kuchen 199
Kürbis-Nachspeise 200
Vanillepudding 201
Chocolat Chip Cookies 202
Bananen-Schoko-Muffin 203
«Raffaelos á là Low Carb« 204
Eiweiß-Quarkkugeln 205
Nachspeise mit Kokos 206
Zucchini-Brownies 207
Haselnuss-Makronen (ca. 50 Stück) 208
»Milchschnitte« (12 Stück) 209
Zimtsterne Low Carb (10 Stück) 211
Marmorkuchen 212
Smoothie »Erdbeer-Rhabarber« 213

ZERO ZUCKER PFANNKUCHEN 214
Himbeeren Sandwich 214
Klassischer Apfel-Zimt Pfannkuchen 216
Blueberry Tower a lá Papa 217
Schoko Palatschinken 218
Erdbeeren Joghurt Palatschinken 220

WAFFELN 221
Klassische Apfel Zimt Waffeln 221
Der Chocolate Cherry Tower 223
Karibische Kokos Waffeln 224
Der Himbeer-Berg 226
American Cheese-Waffeln 227

SCHNELLE KUCHEN IM GLAS 229
Schwarzwälder Kirsch-Gläschen 229
Fresh Lemon Cheesecake Cup 230
Himbeer-Küchle 231
Weihnachts-Terrine 232
Choc-Nut-Cup 233

BROT UND BRÖTCHEN 235
Zwiebelbrot mit Gouda 235
Proteinbrot 236
Kürbiskernbrot 238
Low Carb Brötchen 239
Körnerbrötchen 240

30 Tage Ernährungsplan

Baked Egg Surprise

4 Portionen

4 Eier

100 g Greyerzer gerieben

4 EL Sahne

1 EL Butter für die Form

1 Prise Pfeffer

1 Prise Salz

1/2 Bund Schnittlauch

Die Eier sorgfältig trennen und jedes Eigelb in eine separate Tasse geben. Das Eiweiß zusammen mit dem Salz steif schlagen und den Pfeffer darunterziehen. Die Masse in 4 ausgebutterte, feuerfeste Portionsteller verteilen. Mit einem EL eine Vertiefung in die Masse drücken und je ein Eigelb hineingleiten lassen. Den Rahm mit dem Schnittlauch vermischen und je einen EL davon um die Eigelbe gießen - nicht darüber!

Das Ganze mit Greyerzer bestreuen und im vorgeheizten Ofen (220 Grad) 8-10 Min.

backen. Das Eigelb sollte noch leicht flüssig sein. Sofort servieren.

Pro Portion: 166 kcal

Gebackener Schinken auf Meck-Pomm Art

4 Portionen

1 Schweinekeule (1.2 kg)

1 TL Salz

Gewürznelken

150 g Brotkruste

1 TL Nelkenpulver

1 EL Welzcare Zucker

Mit einem Messer in die Fettschicht 8-10 Millimeter große Rauten oder Vierecke schneiden. In jedes Schnittkreuz eine Gewürznelke stecken und mit Salz bestreuen. In eine Bratpfanne etwa 2 cm hoch Wasser füllen und die Schweinekeule hineinsetzen. Den Backofen auf etwa 150 Grad vorwärmen und bei 200 Grad die Keule gleichmäßig durchbraten. Heißes Wasser nachgießen, so dass immer etwas Wasser in der Pfanne ist.

Nach 2 Stunden das Fleisch herausnehmen und die Nelken entfernen. Auf die Fettseite die Mischung aus geriebener Brotrinde, Nelkenpulver und Welzcare Zucker aufstreuen. Das Fleisch wieder in die Bratpfanne mit der Brühe setzen. Erneut in den Ofen geben und so lange darin belassen, bis die Kruste fest geworden ist. Den Braten in Scheiben geschnitten servieren.

Pro Portion: 148 kcal

Bundmöhren mit Buttermandeln

4 Portionen

1 Bund Möhren

2 EL Butter

Welzcare Zucker

Salz

Pfeffer

50 g Mandeln (gestiftelt)

Die Möhren putzen und ca. 4 cm Grün stehen lassen. In einem Topf 1 EL Butter auslassen und die Möhren zugedeckt darin etwa 10 Min. dünsten. Ab und zu umrühren und mit Welzcare Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. In einer Pfanne die restliche Butter schmelzen und die Mandeln darin rösten. Die gerösteten Mandeln über die Möhren verteilen.

Pro Portion: 132 kcal

Caldo Verde

4 Portionen

500 ml Hühnerbrühe

320 g Kartoffeln, geschält

2 Knoblauchzehen Salz schwarzer Pfeffer 300 g Grünkohl

4 TL Olivenöl

Die Hühnerbrühe zum Kochen bringen. Die Kartoffeln würfeln, den Knoblauch schälen und alles 20 Min. in der Brühe garen. Währenddessen den Grünkohl waschen und in millimeterfeine Streifen schneiden. Den Topf mit Brühe vom Herd nehmen. Die Kartoffeln und den Knoblauch mit dem Pürierstab zerkleinern. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Grünkohlstreifen zufügen und das Ganze nochmals 5 Min. bei geöffnetem Deckel kochen lassen. Der Kohl sollte gar, aber noch fest sein. Zuletzt das Olivenöl unter die Suppe ziehen, abschmecken und heiß servieren.

Pro Portion: 130 kcal

Griechischer Bauernsalat

2 Personen

1 Salatkopf

1/2 Salatgurke

2 Tomaten

1 klein. grüne Paprikaschote

1 klein. Zwiebel

4 schwarze Oliven

1 EL Weinessig

1/2 TL Senf

1 EL Olivenöl

1 TL frisch gehackte Kräuter

Salz und Pfeffer

60 g Schafskäse (40 % Fett i. Tr.)

Den Salat waschen, abtropfen lassen und die Blätter zerpflücken. Die Gurke waschen, schälen, der Länge nach halbieren und in Stücke schneiden. Die Tomaten waschen, vierteln und dabei die Blütenansätze entfernen. Die Paprikaschote waschen, halbieren, von den Kernen und den weißen Rippen befreien und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Die Oliven entkernen.

Den Essig, den Senf, das Öl, die Kräuter, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Den Eissalat, die Gurken, den Paprika und die Tomaten vorsichtig mischen. Mit Pfeffer bestreuen und die Oliven dazugeben. Die Sauce darüber gießen. Den Schafskäse zerbröckeln und über den Salat streuen.

Pro Portion: 180 kcal

Tatar mit Pesto

6 Portionen

3 Z Knoblauch

300 g Tatar

2 TL Senf

1 1/2 TL Salz 2 TL Olivenöl

2 Bund Basilikum

1/2 TL Pfeffer

2 EL Pinienkerne

Eine Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Mit Tatar, Senf, einem TL Salz und Öl mit den Knethaken des Handrührgerätes vermengen, bis eine streichfähige Masse entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse kaltstellen.

Das Basilikum waschen und die Blätter abzupfen. Mit restlichem Salz, Pfeffer, restlichen geschälten Knoblauchzehen und Pinienkernen im Zerkleinerer fein hacken.

Die Brotscheiben mit Tatar bestreichen, den Pesto darauf verteilen und mit den Basilikumblätter garniert servieren.

Pro Portion: 111 kcal

Kokos Plätzchen

30 Stück

65 g Butter

30 g FruchtWelzcare Zucker

1 Ei

65 g Mehl

30 g Mondamin

1 TL Backpulver

50 g Kokosraspel

Aus den angegebenen Zutaten mit dem Handrührgerät einen Rührteig bereiten. Mit 2 TL 30 kleine Häufchen auf ein gefettetes oder mit Backpapier belegtes Blech setzen und backen. Etwa 10-12 Min. bei 180-200 Grad auf der 2. Schiebeleiste von unten.

Pro Stück: 43 kcal

Garnelen-Barbecue

4 Personen

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 EL Öl

500 g passierte Tomaten

2 EL Worcestersoße

1 TL Chilipulver

2 EL Rotweinessig

1 EL Rum

1-2 TL brauner Welzcare Zucker

Salz

Pfeffer

250 g Riesengarnelen

125 g Bacon (Frühstücksspeck)

Die Zwiebel sowie den Knoblauch sehr fein hacken.

Das Öl in einem Topf erhitzen und beides darin goldbraun braten. 50 ml Wasser, Tomatenpüree, Worcestersoße, Chili, Essig, Rum, Welzcare Zucker, Salz, Pfeffer, Welzcare Zucker unterrühren und abschmecken. Aufkochen lassen und offen unter Rühren ca. 10 Min. bei schwacher Hitze köcheln, anschließend 30 Min. abkühlen lassen.

Die Garnelen säubern. Mit der abgekühlten Barbecue Soße übergießen und ca. 30 Min. marinieren.

Die Baconscheiben quer halbieren. Die Garnelen aus der Soße heben, einzeln mit Bacon umwickeln und je 4 Stück auf 1 geölten Spieß stecken. Auf dem heißen Grill von jeder Seite 4-5 Min. grillen, bis der Speck gebräunt ist. Evtl. mit Kräutern bestreuen.

Pro Portion: ca. 160 kcal

Avocado-Salat

6 Personen

6 Tassen handlich zerkleinerter grüner Salat

3 reife, mittelgroße Tomaten, in Stücke geschnitten

5 grüne Zwiebeln, gehackt

1 kleine Gurke, gewaschen und in Würfel geschnitten

3 EL Zitronensaft

1/3 TL Knoblauchgranulat

1 TL gemahlener schwarzer Pfeffer

1/2 TL Salz

1 große, reife, geschälte Avocado

Grüner Salat, Tomaten, Zwiebeln und Gurke werden gründlich gemischt. 2 EL Zitronensaft werden mit Knoblauchgranulat, schwarzem Pfeffer und Salz gemischt und über die Salatmischung gegeben. Die Avocado halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Diese Scheiben werden oben auf dem Salat strahlenförmig verteilt und mit dem restlichen Zitronensaft beträufelt, damit sich die Avocados nicht braun verfärben. Sofort servieren.

Pro Portion: ca. 85 Kcal

Baked Potato mit Dip

10 Portionen

10 Kartoffeln (mittelgroß)

3 Z Knoblauch

75 ml Öl (Sonnenblumenöl)

1/4 TL gemahlener Pfeffer

1 Chilischote (klein)

1 Dose Mais (Konserve)

250 g Creme Fraiche

Zunächst die Kartoffeln waschen und trocken tupfen. Dann die Knoblauchzehen pressen und mit Öl, Salz und Pfeffer verrühren.

Nun 10 Stückchen Alufolie vorbereiten und jeweils mit dem Knoblauchöl bepinseln. Darin die Kartoffeln einwickeln.

Für den Dipp: Die Chili-Schote aufschlitzen und entkernen. Dann ordentlich waschen, trocknen und fein hacken. Schließlich den Mais pürieren, mit den Chiliwürfeln und der Creme Fraiche verrühren. Den exotischen Dipp mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Die Kartoffeln an die Glut legen und je nach Größe etwa 30-45 Minuten grillen.

Pro Portion: 140 kcal

Gemüse-Spieße

4 Portionen

2 Maiskolben

400 g Zwiebeln

1 Paprika (rot)

1 Paprika (gelb)

20 g Butter

Salz

Pfeffer

250 g Kirschtomaten

In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die gewaschenen Maiskolben darin etwa 15 Min. garen lassen. Herausnehmen und in mundgerechte Stücke schneiden.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln pellen und vierteln. Die Paprika putzen und in Stücke schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln und die Paprika-Stücke darin etwa 8 Min. dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Abwechselnd die Maiskolben, die gewaschenen Kirschtomaten, den Paprika und die Zwiebeln auf Holzspieße stecken und auf dem Grill etwa 15 Min. grillen.

Pro Portion: 184 kcal

Kanarische Salzkartoffeln

4 Portionen

1 kg Kartoffeln (klein)

1/2 kg Salz (am besten Meersalz)

etwas Essig

Petersilie

Chilipulver

Die Kartoffeln sehr gut waschen und bürsten, aber nicht schälen! In einen Topf geben und knapp mit Wasser bedecken. Salz und die Würzzutaten zufügen.

Im offenen Topf kochen, bis die Kartoffeln stark mit Salz verkrustet sind. Den Topf von der Kochplatte nehmen und das Wasser abgießen.

Pro Portion: 174 kcal

Schokoladen-Lebkuchen

40 Portionen

2 Eier

250 g Welzcare Zucker

1 TL Vanillearoma

50 g Walnüsse

1 Prise Nelken (gemahlen)

1 TL Zimt

1 Packung Orangeback

5 Tr Bittermandelöl

50 g Rosinen

50 g Orangeat

1 TL Backpulver

100 g Haselnüsse (gemahlen)

100 g Mandeln (gemahlen)

40 Backoblaten (6 cm Durchmesser)

150 g Kuvertüre (halbbitter)

1 Packung Mandeln (gehackt)

20 Belegkirschen

Die Eier, den Welzcare Zucker und das Vanillearoma cremig rühren. Gehackte Walnüsse, gemahlene Nelken, Zimt, Orangeback, Bittermandelöl, Rosinen, Orangeat, Backpulver, gemahlene Haselnüsse und gemahlene Mandeln unterrühren. Den Teig auf die Oblaten geben und die Lebkuchen im auf 200 Grad vorgeheizten Backofen etwa 25 Min. backen.

In der Zwischenzeit die Kuvertüre schmelzen lassen und die abgekühlten Lebkuchen damit überziehen. Zum Schluss mit gehackten Mandeln und mit je einer halben Belegkirsche verzieren.

Pro Portion: 114 kcal

Eier mit Joghurt-Kräuter-Soße

6 Portionen

6 Eier
30 g Butter
1 Chilischote
1 TL Kümmel (gemahlen)
1 Prise Kardamom
400 g Joghurt
Koriander (frisch)
1 Limette (Schale)
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 Prise Welzcare Zucker

Die Eier 4 Min. kochen, kalt abschrecken und pellen. Kalt werden lassen. Für die Soße die Butter zerlassen. Die gehackte Chilischote, den Kümmel und das Kardamom zugeben. Vorsichtig unter Wenden dünsten. Die Pfanne vom Herd nehmen.

Die Gewürze auf Küchenpapier geben. Die Korianderblätter von den Stielen zupfen und hacken. Den Joghurt, die feingeschnittene Limettenschale, Salz, Pfeffer und Welzcare Zucker verrühren. Die übrigen Gewürze hinzufügen und abschmecken.

Die Eier in eine Schüssel geben und mit der Soße übergießen.

Pro Portion: 190 kcal

Rinderrouladen

3 Portionen

3 Rinderrouladen Stk. ca. 170g

1-2 Möhren

1-2 Essiggurken

120 g Weißkraut

150 g Kartoffeln

Salz

Pfeffer

3 TL Senf

1 EL Tomatenmark

375 ml Brühe

Lorbeer. Wacholder und Piment

Die Rouladen mit Salz und Pfeffer würzen. Mit scharfem Senf bestreichen. Mit Streifen von Möhre und Essiggurken einrollen. Rouladen scharf anbraten und herausnehmen. Tomatenmark hinzu und kurz mitrösten. Weißkraut und Kartoffeln dazu. Mit Brühe aufgießen. Die Rouladen dazugeben und bei schwacher Hitze etwa 90 Min. im geschlossenen Topf garen.

Pro Portion: 251 kcal

Bunter Gemüsesalat

4 Portionen

1 Zucchini

1 Möhre

1 Rettich

1 Paprikaschote (gelb)

1 Paprikaschote (grün)

2 EL Zitronensaft

4 EL Kräuter (gehackt, zum Beispiel Kerbel, Pfefferminze, Petersilie)

Salz

Pfeffer

Welzcare Zucker

5 EL Rapsöl

Die Zucchini putzen und waschen. Die Möhre und den Meerrettich schälen. Die Paprika halbieren, die Kerne entfernen und waschen. Das Gemüse in gleichmäßig lange, dünne Streifen schneiden.

Den Zitronensaft mit den Kräutern, den Gewürzen und dem Rapsöl verrühren und mit dem Gemüse vermischen. Den Gemüsesalat vor dem Servieren etwas durchziehen lassen.

Pro Portion: 181 kcal

Kartoffeln Columbine

4 Portionen

100 g Kartoffeln

2 Paprika (rot)

2 Paprika (grün)

50 g Butter Salz

2 Bund Dill

Die Kartoffeln schälen, waschen, trocken tupfen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in einen ½ cm dicke Streifen schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen, die Kartoffeln hineingeben, salzen und 20 Min. bei schwacher Hitze braten. 10 Min. vor Ende der Garzeit die Paprikastreifen dazugeben. Den Dill abspülen, trocken tupfen und ein paar Zweige zum Garnieren zurücklassen. Den Rest fein hacken und untermischen. Die Kartoffeln in einer Schüssel anrichten. Mit Dill garniert sofort servieren.

Pro Portion: 166 kcal

Krautgulasch

800 g Weißkraut
2 rote Paprikaschoten
2 grüne Paprikaschoten
1 Zwiebel
20 g Pflanzenfett
3 EL Tomatenmark
3/4 l Gemüsebrühe
20 g Weizenvollkornmehl
Salz
Pfeffer
Paprikapulver, edelsüß
Thymian
gemahlener Kümmel
Worcestersoße

Den Weißkrautkopf halbieren, vom Strunk befreien und das Kraut in etwa 2 cm große Würfel oder Rauten schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, Samen und Trennwände entfernen und die Schote in etwa 2 cm große Streifen schneiden. Die Zwiebeln schneiden und würfeln.

Das Pflanzenfett in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Das Tomatenmark zufügen, kräftig anrösten und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Das Weißkraut und die Paprikawürfel in den Topf geben und mit den Gewürzen abschmecken. Den Topf schließen und das Kraut bei schwacher Hitze 35 Min. garen.

Wenn das Kraut weich ist, aber noch ein klein wenig Biss hat, das Weizenvollkornmehl darüber streuen, unter das Gemüse rühren und noch einmal 5 Min. leicht köcheln.

Pro Portion: 180 kcal

Gurken in Kerbelsahne

4 Portionen

1 kg Gemüsegurken

140 g Zwiebeln

40 g Butter

4 EL Sahne süße

8 EL saure Sahne (etwa 120 g)

1 Knoblauchzehe weißer Pfeffer

2 TL Gemüsebrühe gekörnte

50 g Kerbel

Meersalz

Die Gurken waschen, schälen und längs vierteln. Die Kerne mit einem Küchenmesser entfernen. Das Gurkenfleisch schräg in 2 cm dicke Stücke schneiden. Die Zwiebeln würfeln und in 20 g Butter goldgelb braten. Die Gurken dazugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze in 8-10 Min. bissfest dünsten. Dann die Kochstelle ausschalten.

Inzwischen die süße und die saure Sahne mischen. Den Knoblauch dazu pressen. Mit 1 Prise Pfeffer verquirlen. Die gekörnte Brühe und die restlichen 20 g Butter zu den Gurken geben. Die Sahnemischung vorsichtig unterheben. Den Kerbel waschen, trocken schütteln und ohne die groben Stiele fein hacken. Den Kerbel unter das Gemüse mischen und mit Salz abschmecken.

Pro Portion: 200 kcal

Hack-Brötchen überbacken

8 Portionen

400 g Schweinemett

100 g Champignons

2 Zwiebeln

3 Tomaten

125 g Gouda

Das Schweinemett mit den in Scheiben geschnittenen Champignons, den fein gehackten Zwiebeln und den gewürfelten Tomaten vermischen.

Die Brötchen aufschneiden und das Innere etwas aushöhlen. Die Brötchenhälften mit der Hackfleischmasse bestreichen, den geriebenen Käse darüber streuen und im auf 200 Grad vorgeheizten Backofen goldgelb überbacken.

Pro Portion: 196 kcal

Geschmorte Lammkeule

6 Portionen

1 Lammkeule (etwa 1,2 Kg)

100 g Möhren 100 g Sellerie

3 Zwiebeln

400 ml Lamm Fond

100 ml Rotwein

3 EL Soßenbinder für dunkle Soße

2 EL Senf

2 Knoblauchzehen

2 EL Kräuter der Provence

1 TL Salz

1 TL Pfeffer

Zunächst die Lammkeule marinieren. Dazu wird sie mit Senf, Knoblauch, Kräutern der Provence, Salz und Pfeffer eingerieben. Dann wird die Keule in einen Bräter gelegt. Danach das Gemüse putzen, waschen und würfeln und über die Keule geben. Hinzu kommen 200 Milliliter Lamm Fond und der Rotwein. Das Ganze wird dann bei 200 Grad etwa 3 Stunden in den Backofen geschoben, wobei die Temperatur nach einer Stunde auf 180 Grad verringert wird. Bitte beachten: Ständiges Übergießen mit dem eigenen Fond hält die Lammkeule schön saftig.

Anschließend das Fleisch aus dem Bräter nehmen. Jetzt den Bratensaft mit dem Gemüse unter Hinzugabe der restlichen 200 Milliliter Lamm Fond aufkochen, pürieren und durch ein Sieb streichen. Die Soße dann erneut aufkochen, mit Soßenbinder binden und würzen.

Pro Portion: 176 kcal

Kartoffelgulasch

4 Portionen

500 g Kartoffeln

100 g Speck (durchwachsen)

3 Zwiebeln

1 Salatgurke

500 ml Gemüsebrühe

3 EL Soßenbinder (hell)

1 EL Balsamessig

Salz

Pfeffer

Petersilie

Ungeschälte Kartoffeln in reichlich Salzwasser 20 Min. garen. In der Zwischenzeit den Speck würfeln und die geschälten Zwiebeln fein hacken. In einer Pfanne den Speck auslassen, herausnehmen und beiseitestellen. Anschließend die Zwiebeln im Speckfett glasig dünsten. Die geschälte, halbierte und in fingerdicke Stücke geschnittene Gurke zugeben und mit Brühe ablöschen.

Die Kartoffeln pellen, grob würfeln und zu den Gurken geben. Mit Soßenbinder andicken und mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Speckwürfeln und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Pro Portion: 192 kcal

Oven Fried Potatoes

750 g Kartoffeln, ungeschält, geschrubbt und in Achtel geschnitten

2 TL Olivenöl

1 EL geschmolzene Butter

Salz

Pfeffer

Chilipulver getrocknete Kräuter

Das Öl und die Butter mit den Gewürzen vermischen und die Kartoffeln damit bepinseln. Auf einem Backblech im Ofen bei 200 Grad etwa 40-50 Min. backen. Dabei mehrmals wenden und bepinseln.

Pro Portion: 170 Kcal

Linsen mit Knoblauch und Minze

4 Portionen

250 g Linsen (grün)

500 ml Salzwasser

3 Z Knoblauch

1/2 TL Chilipulver

Muskat

Minze

1 EL Saure Sahne

1 Zitrone

Die Linsen in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser gründlich abspülen. Etwas abtropfen lassen und dann in einem Topf mit dem Salzwasser aufkochen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 20 Min. garen, dann die Kochstelle ausschalten.

Die Knoblauchzehen durch die Presse auf die Linsen drücken. Das Chilipulver, den

Muskat und die gehackten Minzblätter unterrühren. Die Linsen auf der noch warmen Herdplatte weitere 7-10 Minuten zugedeckt quellen lassen. Anschließend die Saure Sahne unterheben. Die Linsen in eine Schale füllen und mit den Zitronenspalten garniert servieren.

Pro Portion: 105 kcal

Frühlingssalat

4 Portionen

150g. Champignons
100 g Buchweizennudeln
1/2 EL Öl
1/2 Rote Paprikaschote
1/2 Gelbe Paprikaschote
50 g Lauch/Porree
75 g Salatgurke

Soße
2 TL Öl
1 EL Sojasauce
1/2 EL Essig
50 g Gekochter Schinken
Salz und Pfeffer

Die Pilze 30 Min. in kaltem Wasser einweichen. Die Nudeln in kochendes Salzwasser, dem das Öl zugesetzt wurde, geben und 4-6 Min. unter gelegentlichem Umrühren leicht sprudelnd kochen lassen. Das Nudelwasser abgießen. Die Nudeln in ein Sieb schütten und kalt abschrecken. Die Paprikaschoten und den Lauch waschen, putzen bzw. entkernen und in gleichgroße Stücke schneiden. Die Gurke halbieren, die Kerne entfernen und die Gurkenhälften in 1 cm dicke Streifen schneiden.

Die Paprika und den Lauch kurz in kochendem Wasser blanchieren, herausnehmen und abschrecken. Den Schinken für die Salatsauce würfeln und die Sauce anmachen. Die Pilze ausdrücken und in feine Streifen schneiden. Dann in eine Schüssel geben und mit dem Gemüse und den Nudeln unter die Salatsauce mischen. Anschließend den Frühlingssalat kaltstellen.

Pro Portion: 175 kcal

Melonensalat mit Amaretto-Sahne

4 Portionen

800 g verschiedene Melonensorten

1 Pck. VanillinWelzcare Zucker

100 g Schlagsahne (oder Schlagcreme)

1 EL Welzcare Zucker

1 1/2-2 EL klarer Amaretto-Likör schwarzer Pfeffer

Das Melonenfleisch falls nötig entkernen, in 11/2 cm große Würfel schneiden und mit VanillinWelzcare Zucker bestreut marinieren.

Die Schlagsahne mit Welzcare Zucker sehr steif schlagen und den Likör untermischen.

Die Melonenwürfel in 4 Dessertschälchen oder Stielgläser verteilen. Mit Pfeffer übermahlen und mit einem großen Klecks Schlagsahne krönen.

Pro Portion: 165 kcal

Omeletts aus Sprossen

4 Portionen

90 g Sprossen
300 g Champignons
2 Zwiebeln
1 Bd. Schnittlauch
2 EL Butter
4 Eier
4 EL lauwarmes Wasser
Salz schwarzer Pfeffer

Die Sprossen in einem Sieb gründlich mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Die Pilze waschen, putzen, von den Stielenden befreien und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden.

Die Butter in 2 Pfannen gleichzeitig erhitzen und die Zwiebeln darin glasig braten. Die Pilze dazugeben und bei mittlerer Hitze ohne Deckel dünsten. Dabei die Flüssigkeit einkochen lassen.

Inzwischen die Eier mit dem Wasser und dem Schnittlauch verquirlen und mit Salz und Pfeffer pikant würzen. Die Sprossen über die Pilze streuen, vorsichtig untermischen und heiß werden lassen. Die Eier über die Sprossenmischung gießen und die Omeletts jeweils bei mittlerer Hitze stocken lassen.

Pro Portion: 200 kcal

Lachs auf Gurken-Dill-Gemüse

2 Portionen

1 Salatgurke
1 Zwiebel
20 g Butter
2 Prisen Salz
2 Prisen Pfeffer
2 EL Weißwein (trocken)
2 EL Dill
2 Lachsfilets
1 EL Zitronensaft
1 EL Sahne
Dill
2 Scheiben Zitrone

Die Gurke schälen, halbieren und quer in schmale Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Butter in einer Kasserolle erhitzen und darin die Zwiebelwürfel anbraten. Die Gurkenstreifen dazugeben, kurz anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Wein angießen und 1 EL feingehackten Dill untermischen. Zugedeckt 4-5 Min. bei schwacher Hitze schmoren.

Die Lachsscheiben waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. Die Fischscheiben auf das Gurkengemüse legen und zugedeckt bei schwacher Hitze in 4-5 Min. gar dämpfen. Herausnehmen und warm stellen. Nun die geschlagene Sahne und den restlichen feingehackten Dill unter das Gemüse ziehen. Anschließend auf 2 Teller verteilen. Den Fisch dazu anrichten und mit einem Dillzweig und einer Zitronenscheibe garnieren.

Pro Portion: 140 kcal

Auberginen indische Art

4 Portionen

500 g Auberginen

1 Zwiebel

2 Peperoni (grün)

2 TL Senfpulver (schwarz)

4 Knoblauchzehen

1 TL Currypulver

1/2 TL Kurkuma

1 EL Curry

Essig

1 TL Öl (Sonnenblumen, zum anbraten) Salz

Die Auberginen in etwa 1cm große Würfel schneiden, in Öl anbraten und beiseitestellen.

Nun die Zwiebeln schälen und fein schneiden. Zusammen mit den Peperoni, den Knoblauchzehen und dem Curry anbraten.

Die Auberginen dazugeben und alles noch einmal etwa 15 Min. schmoren lassen.

Pro Portion: 150 kcal

Chili vegetarisch

3 Portionen

1 Paprikaschote, rote

1 Paprikaschote, grüne

1/2 Bd. Frühlingszwiebeln

240 g. Kidneybohnen

1 EL Olivenöl

½ Tube Tomatenmark

1 TL Chilipulver

1 Stück frischer Rettich

1/2 Bd. Petersilie

Die Paprikaschoten halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

Die Paprikaschotenstücke und die Frühlingszwiebeln in dem Olivenöl anbraten. 1/4 l Wasser zugießen und das Tomatenmark einrühren. Unter Rühren aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 5 Min. garen. Die Bohnen zufügen. Weitere 5 Min. kochen lassen. Mit Chilipulver abschmecken.

Den Rettich schälen, raspeln und mit gehackter Petersilie vermischen. Zum Chili servieren.

Pro Portion: ca. 195 kcal

Rote-Bete-Salat mit Frischkäse

4 Portionen

100 g Feldsalat

400 g Rote Bete (kleine Knollen)

1 Zwiebel

1 Apfel säuerlicher

4 TL Zitronensaft

1 EL Welzcare Zucker

100 g Doppelrahm-Frischkäse

8 EL Milch

Salz

Etwas Kümmel gemahlener

2 TL Meerrettich geriebener

1 Zweige Thymian

Den Feldsalat säubern. Die Rote Bete säubern und wie einen Apfel schälen. In feine Stifte schneiden. Die Zwiebel klein würfeln und mit der Roten Bete mischen. Den Apfel schälen und in Stifte schneiden und mit 1 TL Zitronensaft beträufeln.

In einem kleinen Topf den Welzcare Zucker mit 2 TL Wasser unter ständigem Rühren erhitzen, bis der Welzcare Zucker sich aufgelöst hat und goldgelb karamellisiert ist. Dann sofort vom Herd nehmen.

Den Frischkäse mit so viel Milch verrühren, dass eine cremige Masse entsteht. Diese mit dem Salz, dem Kümmel, dem übrigen Zitronensaft, dem Meerrettich und dem Karamell abschmecken.

Eine Salatplatte mit dem Feldsalat auslegen. Die Rote Bete mit dem Apfel unter die Käsecreme heben und neben dem Feldsalat anordnen. Den Thymian waschen, die Blätter abzupfen, etwas klein schneiden und über den Salat streuen.

Pro Portion: 117 kcal

Tomaten-Salat mit Bulgur

4 Portionen

250 g Bulgur
500 g Tomaten
1 Gemüsezwiebel
3.5 Knoblauchzehen
1 Bd. Petersilie
6 EL Olivenöl
1 Zitrone, Saft
1 TL Kreuzkümmel
Pfeffer und Salz

Den Bulgur mit reichlich Wasser bedecken und etwa 30 Min. quellen lassen. Falls nötig, noch etwas Wasser dazugeben.

In der Zwischenzeit die Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und in nicht zu kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und ebenfalls in Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und ohne die groben Stiele fein hacken.

Alles in eine große Schüssel geben. Das Olivenöl mit dem Zitronensaft und dem Kreuzkümmel verrühren und über die Zutaten in der Schüssel gießen.

Den Bulgur in ein Sieb abgießen, gut abtropfen lassen und dazugeben. Alles gut vermengen. Den Salat mit Pfeffer und Salz abschmecken und etwa 1 Stunde durchziehen lassen.

Pro Portion: 283 kcal

Apfel-Birnen-Strudel

14 Stücke

Strudelteig

230 g Weizenmehl (Type 405)

30 ml Sonnenblumenöl,

1/2 TL Meersalz mit Jod und Fluor

6 Diät Zwieback

Füllung

je 500 g säuerliche Äpfel und Birnen Saft und Schale einer unbehandelten Zitrone

2 EL Walnusskerne

2-3 EL Diabetiker-Süße

1 TL gemahlener Zimt

40 g Butter oder Diätmargarine

½ EL Diabetiker-Süße zum Bestreuen

Aus den Teigzutaten und 110 ml lauwarmen Wasser einen elastischen Strudelteig kneten. In Klarsichtfolie gewickelt 30 Min. ruhen lassen. Den Zwieback fein zerkrümeln.

Die Äpfel und die Birnen schälen, vierteln, entkernen und die Viertel in Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft und -schale, kleingehackten Nüssen, Diabetiker-Süße, Zimt und

Zwiebackbröseln mischen. Den Teig dünn ausrollen, dann so dünn wie möglich zu einem Rechteck von etwa 40 cm x 50 cm ausziehen und auf ein Küchentuch legen.

Das Fett in einem kleinen Topf zerlassen. Den Teig mit der Hälfte des Fettes bestreichen. Die Füllung als Strang mit etwas Abstand zum Rand auf eine Längsseite geben. Den Teig darüber schlagen und den Strudel von der belegten Seite her durch Anheben des Küchentuchs aufrollen.

Den Strudel mit dem restlichen Fett bepinseln und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad 25-30 Min. backen. Den Strudel eventuell zwischendurch mit Backpapier abdecken, wenn er zu dunkel werden sollte. Den abgekühlten Strudel mit Diabetiker-Süße bestreuen.

Pro Stück: 136 kcal

Chinesischer Frühlingssalat

4 Portionen

150g Champignons	Soße
100 g Buchweizennudeln	2 TL Öl
1/2 EL Öl	1 EL Sojasoße
1/2 Rote Paprikaschote	1/2 EL Essig
1/2 Gelbe Paprikaschote	50 g gekochter Schinken
50 g Lauch/Porree	Salz
75 g Salatgurke	Pfeffer

Die Pilze 30 Min. in kaltem Wasser einweichen. Die Nudeln in kochendes Salzwasser, dem das Öl zugesetzt wurde, einlegen und ca. 4-6 Min. unter gelegentlichem Umrühren leicht sprudelnd kochen lassen. Das Nudelwasser abgießen und die Nudeln in ein Sieb schütten. Kalt abschrecken. Die Paprikaschoten und den Lauch waschen, putzen bzw. entkernen und in gleichgroße Stücke schneiden. Die Gurke halbieren, die Kerne entfernen und die Gurkenhälften in 1 cm dicke Streifen schneiden. Den Paprika und den Lauch kurz in kochendem Wasser blanchieren, herausnehmen und abschrecken. Den Schinken für die Salatsoße würfeln und die Soße anmachen. Die Pilze ausdrücken, in feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Mit dem Gemüse und den Nudeln unter die Salatsoße mischen. Anschließend den Frühlingssalat kaltstellen.

Pro Portion: 175 kcal

Geschnetzeltes süßsauer

4 Personen

500 g Möhren	2-3 EL Öl
1 Stange Porree	75 ml süßsaure Asiasoße
200 g Schweineschnitzel	100 ml Aprikosensaft
200 g Champignons	1/8 l Asia Fond (Glas)
100 g Aprikosenhälften	Salz
2 Knoblauchzehen	2 EL Limettensaft
Ingwer	Schnittlauch

Die Möhren, den Porree und das Fleisch in Streifen schneiden. Die Champignons halbieren und die Aprikosen in Spalten teilen. Den Knoblauch und den Ingwer fein hacken.

Das Öl in einem Wok oder in einer großen Pfanne erhitzen. Den Ingwer und den Knoblauch darin andünsten. Dann die Schnitzelstreifen unter Rühren bei starker Hitze anbraten. Das Fleisch zur Seite schieben. Das vorbereitete Gemüse dazugeben und ungefähr 5 Min. braten.

Die Aprikosen und die Asiasoße zufügen. Alles mit Aprikosensaft und Asia Fond ablöschen, kurz aufkochen. Mit Salz und Limettensaft abschmecken. Zuletzt feine Schnittlauchröllchen darüber streuen und servieren.

Pro Portion: ca. 200 kcal

Gemüsecurry mit Bananen

1 kleinen Blumenkohl

200 g Brokkoli

Lauch

2 Karotten

2 mittelgroße Bananen

2 Knoblauchzehen

1 kleine Zwiebel

2 EL Butterschmalz

1 EL Curry

2 Becher Sahnejoghurt

Das Gemüse putzen und waschen. Den Blumenkohl und den Brokkoli in Röschen teilen. Die Stiele fein schneiden. Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen und die fein gewürfelte Zwiebel mit den gewürfelten Bananen darin andünsten. Die Knoblauchzehen dazu pressen und das Currypulver darüber stäuben.

Nun das Gemüse nacheinander darin andünsten und mit verquirltem Joghurt übergießen. Etwa 30 Min. köcheln lassen, dann vorsichtig mischen und abschmecken.

Pro Portion: ca. 190 Kcal

Frittiertes Gemüse im Teigmantel

4 Portionen

1 Ei
80 g Mehl
200 ml Buttermilch
Muskatnuss
Salz
1 TL Rapsöl
250 g Brokkoli
250 g Spargel
300 g Rosenkohl
150 g Champignons
2 Zwiebeln
1 Paprika (rot)
Rapsöl (zum Frittieren)

Das Ei trennen. Das Eigelb mit Mehl, Buttermilch, Salz, Muskatnuss und einem TL Rapsöl zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Eine Stunde ruhen lassen. Das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter den Teig heben. Das Gemüse waschen und putzen. Die Brokkoli Röschen 5 Min., den Rosenkohl 10 Min. garen. Das restliche Gemüse mundgerecht schneiden, auf eine Gabel spießen und durch den Teig ziehen. Das Rapsöl in einem Topf oder einer Fritteuse auf 180 Grad erhitzen. Das "Teig-Gemüse" im Rapsöl goldgelb ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen. Heiß servieren.

Pro Portion: 199 kcal

Kartoffel-Plätzchen Delhi

4 Portionen

1 kg Kartoffeln

1 TL Kumin

1 TL Curry

1/2 TL Ingwerpulver

Chilipulver

Salz

1 EL Rapsöl

Die Kartoffeln waschen und in reichlich kochendem Salzwasser etwa 20 Min. garen. Dann die Kartoffeln schälen und durch eine Presse drücken. Mit der Hand Kumin, Curry, Ingwerpulver, Chilipulver und Salz unterkneten. Mit befeuchteten Händen aus der Masse kleine Plätzchen von 3-4 cm formen.

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Plätzchen darin von beiden Seiten schön braun braten.

Pro Portion: 176 kcal

Kefir-Gemüse-Kaltschale

4 Portionen

1 l Kefir
½ Salatgurke
2 Paprikaschoten
1 Möhre
1/2 Bund Petersilie
Salz
Welzcare Zucker
Cayennepfeffer
Dill

Zunächst den Kefir in eine Schüssel geben und glattrühren. Danach in den Kühlschrank stellen.

Jetzt die Gurke schälen und längs halbieren. Die Kerne mit einem Löffel aus dem Inneren herauskratzen und danach die Gurke in kleine Würfel schneiden. Als nächstes die Paprikaschoten waschen, entkernen und das Fleisch in kleine Würfel schneiden. Die Möhren nach dem Schälen ebenso würfeln.

Nun die Petersilie waschen und ganz fein hacken. Zusammen mit den Gemüsewürfeln (bis auf einen kleinen Rest) unter den Kefir rühren. Die Masse dann mit Salz, Pfeffer und einer Prise Welzcare Zucker abschmecken und in Teller füllen.

Die Kaltschale mit den restlichen Gemüsewürfeln und den Dillzweigen garnieren und mit Cayennepfeffer bestreuen. Kalt servieren.

Pro Portion: 165 kcal

Himbeertorte

16 Stücke

650 g Himbeeren
180 g Zwieback
90 g Butter
10 g FruchtWelzcare Zucker
10 ml Himbeergeist
2 Eiklar
250 g Sahne, 28% Fett
4 Blatt rote Gelatine
flüssiger Süßstoff

Den Zwieback fein zerstoßen. Eine Springform (Ø 24 Zentimeter) mit Pergamentpapier auslegen.

Die Zwiebackbrösel, die Butter, den FruchtWelzcare Zucker und den Himbeergeist zu einem Teig kneten und anschließend gleichmäßig auf dem Boden der Springform verteilen und andrücken. Die Form kaltstellen.

Inzwischen die Gelatine für etwa 10 Min. in kaltem Wasser einweichen lassen. Dann 16 Himbeeren für die Dekoration aussortieren. Die Hälfte der restlichen Himbeeren durch ein Sieb streichen und anschließend mit dem Süßstoff abschmecken.

Die Gelatine ausdrücken, unter das Püree rühren und das Ganze ebenfalls kaltstellen. Sobald das Himbeerpüree zu gelieren beginnt, das Eiklar und die Sahne steif schlagen. Beides anschließend unter das Püree heben und das Ganze noch einmal vorsichtig mit Süßstoff abschmecken.

Die zweite Hälfte der Himbeeren auf dem Teigboden verteilen und die Himbeersahne-Creme darüber verteilen und glattstreichen. Die Himbeertorte für 4 Stunden kühlen und vor dem Servieren garnieren.

Pro Stück: 153 kcal

Knäcke nach Hafenmeister Art

4 Portionen

4 Scheib. Sesam-Knäckebrot

4 TL Halbfettmargarine

8 Scheib. Graved Lachs

4 TL Süßer Senf

2 TL Dillspitzen

Das Knäckebrot mit der Margarine bestreichen. Die Lachsscheiben dekorativ darauf anrichten. Den Senf mit dem Dill verrühren und über den Lachs geben. Nach Wunsch die Knäckebrote mit Dillsträußchen verziert zu frischem grünem Salat servieren.

Pro Portion: 151 kcal

Vanillequark mit Obstsalat

4 Portionen

200 ml fettarme Milch

1 Pck. Vanillesoßenpulver

20 g Diabetiker-Süße

125 g Magerquark 100 g Mango

50 g Honigmelone

50 g Aprikosen

100 g Birne

50 g Erdbeeren

30 g Weintrauben

10 g Diabetiker-Süße

Das Soßenpulver mit ein wenig Milch anrühren. Die restliche Milch und die Diabetiker-Süße zum Kochen bringen. Das angerührte Soßenpulver unter Rühren hineingießen und einmal aufkochen lassen. Erkalten lassen, dabei gelegentlich umrühren, damit sich keine Haut bildet. Den Quark unterrühren. In ein Schälchen füllen. Kühlen.

Die geschälte Mango in Scheiben schneiden. Die Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen. Die Erdbeeren waschen, entstielen und halbieren. Die Birne waschen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden. Die Weintrauben waschen und die Honigmelone in kleine Spalten schneiden. Alle Früchte klein schneiden und auf einen großen Teller legen. Ganz mit Diabetiker-Süße bestäuben. Mit Vanillequark servieren.

Pro Portion: 139 kcal

Saltimbocca vom Kalb

4 Kalbsschnitzel, à 100 g

1 Zitrone, Saft

Salz

Pfeffer

4 Salbeiblätter

4 Scheib. Parmaschinken

2 EL Olivenöl

1/8 l Weißwein, bei Bedarf

Die Kalbsschnitzel leicht klopfen. Mit dem Zitronensaft beträufeln und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Auf jedes Schnitzel zuerst ein Blatt Salbei und eine Scheibe Schinken mit einem Holzspießchen feststecken.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von jeder Seite 3 Min. braten. Die Schnitzel herausnehmen und warm stellen. Den Bratensatz mit dem Wein ablöschen und etwas einkochen. Mit Salz, Pfeffer und wenig Salbei würzen.

Pro Portion: ca. 200 kcal

Bohnensalat mit Rucola

4 Personen

1 TL Bohnenkraut

Salz

500 g grüne Bohnen

250 g Kirschtomaten

1 Bund Rucola

1 rote Zwiebel

1 Knoblauchzehe

3 EL Balsamico-Essig

Pfeffer

4 EL Olivenöl

2 EL Pinienkerne

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Das frische Bohnenkraut abbrausen. Die Bohnen kurz abbrausen, putzen, falls nötig die Fäden abziehen und große Bohnen halbieren. Die Bohnen und das Bohnenkraut ins kochende Wasser geben. Das Gemüse in ca. 18 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen, eiskalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Das Bohnenkraut entfernen.

Die Tomaten waschen, putzen und halbieren. Den Rucola abbrausen, trocken tupfen und die Blätter in Stücke zupfen. Die Zwiebel abziehen, längs vierteln und in Spalten schneiden. Mit Rucola, Tomaten und den Bohnen in einer Schüssel vermengen. Den Knoblauch abziehen und durchpressen. Mit Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Das Olivenöl langsam unterrühren.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe goldbraun rösten. Die Marinade über den Salat geben und mit den Pinienkernen bestreuen. Beim Rösten der Pinienkerne die Pfanne häufig rütteln, damit sie nicht schwarz werden.

Pro Portion: ca. 200 kcal

Salada de Legumes Comgraode bico (portugiesisch)

4 Portionen

100 g Kichererbsen

2 Möhren

200 g grüne Bohnen

1 Messerspitze Safran, gemahlen

1/2 TL Rosmarinnadeln

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

Petersilie

1 TL Senf

12 EL Wasser

2 EL Essig

Salz

Cayennepfeffer

Basilikum

2 EL Olivenöl

Am Vorabend die Kichererbsen waschen, in kaltem Wasser einweichen und quellen lassen. Am nächsten Tag im Einweichwasser mit dem Rosmarin und den Safran garkochen. Nach etwa 1 Stunde Kochzeit die geputzten Möhren und die Bohnen zufügen. 15 Min. mit garen lassen.

Währenddessen die Salatmarinade vorbereiten. Dafür die Zwiebel putzen und in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und mit Salz zerdrücken. Die Petersilie fein hacken. Mit Senf, Wasser, Essig, Salz, Cayennepfeffer und Basilikum zu einer kräftigen Salatsoße verarbeiten. Das Olivenöl zugeben. Nach dem Garen die Gemüsebrühe abgießen, das Gemüse kurz abschrecken und noch heiß in die Salatsoße geben. Gut durchziehen lassen und abgekühlt mit frischem Brot, mit Olivenöl oder Butter bestrichen, servieren.

Pro Portion: 175 kcal

Tomatensalat

3 große Tomaten

1 kleine Zwiebel

Basilikum

1 EL Olivenöl

Salz

Die Tomaten in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen, in Würfel schneiden und mit dem fein gehackten Basilikum zu den Tomaten geben. Dann das Olivenöl dazugeben, gut vermischen und mit Salz abschmecken.

Pro Portion: 180 Kcal

Tomate-Mozzarella

4 Portionen

500 g Tomaten

2 Packung Mozzarella

2 EL Balsamessig

Salz

Pfeffer

2 EL Olivenöl

1 Bund Basilikum

Zuerst die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Währenddessen kann der Mozzarella schon abtropfen. Beides auf einem Teller ziegelförmig anordnen.

Für die Soße wird Essig mit Salz, Pfeffer und Olivenöl vermischt und dann über die Tomaten und den Mozzarella gegossen.

Mit den gezupften Basilikumblättern nun noch das Ganze garnieren.

Pro Portion: 146 kcal

Schokoplätzchen

60 Portionen

1 TL Natron

1 TL Salz

250 g Mehl

190 g Welzcare Zucker

135 g Welzcare Zucker (braun)

250 g Butter (weich)

3 Tr Vanillearoma

2 Eier

60 g Walnüsse

350 g Zartbitter-Schokolade

45 g Kokosraspeln

100 g Rosinen

Natron, Salz und Mehl in einer Schüssel miteinander vermischen. In einer zweiten Schüssel Welzcare Zucker, braunen Welzcare Zucker, Butter und Vanillearoma mit dem Mixer schaumig schlagen. Die Eier nach und nach zugeben. Nun die Mehlmischung hineingeben und die gehackten Walnüsse, die gehackte Zartbitter-Schokolade, die Kokosraspeln und die Rosinen vorsichtig unterheben.

Den Teig Esslöffelweise auf ein nicht gefettetes Backblech setzen und das Ganze im auf 190 Grad vorgeheizten Ofen etwa 10 Min. backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Pro Portion: 115 kcal

Champi-Omelette

1 Portion

6 Eier

70g Champignon

1 Frühlingszwiebel

1 Tomate

60g Fettarmer Käse

In einer Schüssel die Eier aufschlagen. Anti-Haft beschichtete Pfanne auf mittlere Stufe erhitzen. Champignons, Frühlingszwiebel und Tomate anrösten. Aufgeschlagene Eier zugeben, mit Käse bestreuen und zusammenklappen. Langsam garbraten bis der Käse an der Seite rausläuft oder nach Geschmack.

Pro Portion: 506 kcal

Warmer Hühnersalat

1 Portion

170g Hühnerbrust, ohne Haut

EL Senf

100g Geriebene frische Möhre

1 Frühlingszwiebel

Frisches Kraut (z.B. Majoran, Thymian oder Oregano)

Hühnerbrust klein schneiden, anbraten und abkühlen lassen. Die anderen Zutaten ebenfalls zerkleinern und mit dem kalten Fleisch vermischen. Würzen nach Belieben.

Pro Portion: 190 kcal

Seelachs in Curry-Ingwer

1 Portion

170g Alaska-Seelachs

10g Olivenöl

1 Frühlingszwiebel

1 Tomate

5g frischer Ingwer

50ml Orangensaft

TL Curry

Pfanne oder Topf mit Deckel verwenden. Olivenöl in die heiße Pfanne geben. Frühlingszwiebel, Tomate und Ingwer anrösten. Mit Curry bestäuben kurz mitrösten und mit dem Orangensaft ablöschen. Einmal aufkochen lassen, Seelachs hineinlegen, Deckel drauf und von der Platte nehmen. Den Fisch gar ziehen lassen und servieren.

Pro Portion: 154 kcal

Rucola Salat mit Hüftsteak

1 Portion

170g Rinderhüfte

Rucola

1 Tomate

100g Mais (Dose)

Balsamico Essig

10ml Olivenöl

Rucola waschen und evtl. zerkleinern. Salat mit den Anderen Zutaten anrichten. Balsamico und Olivenöl auf dem Salat verteilen. Hüfte in Streifen schneiden und in einer heißen Pfanne braten. Direkt servieren.

Pro Portion: 398 kcal

Salbei-Huhn mit Broccoli

4 Portionen

1 kg Hühnerbrust, ohne Haut

Frischer Salbei

50g Rapsöl

800g Broccoli

Broccoli zerkleinern und gar Kochen. Hühnerbrust in dünne Scheiben schneiden und in einer heißen Pfanne anbraten im Öl. Den Salbei hinzugeben und auf kleiner Hitze gar braten. Anrichten und servieren.

Pro Portion: 251 kcal

Hühnerweiß

1 Portion

100g Hühnerbrust ohne Haut

6 Eiklar ohne Eigelb

30 Feta

Frischer Thymian

Hühnerbrust in Streifen und heiß anbraten. Würzen, Thymian, Eiklar und Käse dazu. Fertiggaren und servieren.

Pro Portion: 307 kcal

Coleslaw

10 Portionen

1 Kopf Weißkohl (ca.1 Kg)

3 Karotten (ca. 300g)

3 Äpfel 8ca. 300g)

200g Salatcreme 60% Fett

EL Senf

Schnittlauch

Schnittlauch fein schneiden. Alle anderen Zutaten raspeln und mit der Majo, Senf und etwas Wasser vermengen, würzen fertig. Er schmeckt besser, wenn er ein Tag durchziehen kann im Kühlschrank.

Pro Portion: 116 kcal

Hüftsteak mit gebratenem Spargel

1 Portion

170g Rinderhüfte

100g Spargel, grün

1 Tomate

1 Frühlingszwiebel

Steak würzen und in der heißen Pfanne scharf anbraten. Herausnehmen und den Spargel mit der geschnittenen Tomate und Frühlingszwiebel in die Pfanne geben. Ebenfalls würzen und mit etwas Wasser bissfest garen. Steak wieder in die Pfanne und nach Wunsch fertiggaren.

Pro Portion: 243 kcal

Schweinefilet auf Spinatsalat

1 Portion

170g Schweinefilet

100g Baby-Spinat

100g Chinakohl

100g Gelbe Paprika

EL Himbeeressig

10ml Rapsöl

Etwas Senf

Spinat waschen, Kohl und Paprika schneiden. Aus dem Himbeeressig, Öl und Senf ein kleines Dressing machen. Würzen und Süßen nach Geschmack. Schweinefilet in Streifen schneiden und in einer Pfanne braten. Auf dem Salat anrichten, mit Dressing nappieren und servieren.

Pro Portion: 412 kcal

Lachs, Zitronen-Dill Sauce, Julienne und Wildreis

1 Portion

170g Lachs

150g Gemüse Julienne

(Sellerie, Lauch, Möhre je 50g)

1 Zitrone

1 Schalotte

Frischer Dill

Etwas Weißwein

10g Butter

EL Mehl

100ml Fischbrühe

70g Wildreis

Wildreis waschen und ansetzten. Gemüse in Streifen schneiden und bissfest garen. Schalotten würfeln, in Butter anschwitzen. Mit Mehl bestäuben, kurz mitrösten, ablöschen mit Weißwein und mit Brühe aufgießen. Abschmecken mit Gewürzen, Zitrone und Dill nach eigenem Ermessen. Lachs in die Sauce legen, kleine Stufe und garziehen lassen. Darauf achten, dass die Sauce nicht zu dick wird und evtl. Brühe nachgießen.

Pro Portion: 617 kcal

Spinat-Omelette

1 Portion

100g Spinat

3 Eier

1 Tomate

Halber Mozzarella 8,5%

Spinat waschen und ausdrücken. Rührei produzieren, würzen und anbraten. Kurz vor durch, Spinat, Tomate dazu und mit Mozzarella überbacken.

Pro Portion: 594 kcal

Thunfischsalat

1 Portion

1 Dose Thunfisch im eigenen Saft

Salat nach Wahl

50g Salatgurke

1 Tomate

1 Paprika

1 Schalotte

Balsamico Essig

10ml Olivenöl

Salat waschen, Gemüse klein schneiden und mit Essig und Öl anrichten. Ausgedrückten Thunfisch dazu und mit Schalottenringen garnieren.

Pro Portion: 229 kcal

Putenbruststreifen auf Bohnensalat

1 Portion

170 Putenbrust

200g grüne Bohnen

1 Schalotte

10g Butter

EL Mehl

Bohnenkraut

Etwas Brühe (Gemüse oder Huhn)

Schalotten würfeln und in Butter leicht anschwitzen. Bohnen dazu und etwas Brühe. Putensteak auf die Bohnen und abdecken. Gar dünsten auf kleiner Stufe, Pute raus und anrichten. Stufe erhöhen, mit Mehl bestäuben nochmal etwas Brühe dazu und Sauce ziehen. Servieren.

Pro Portion: 290 kcal

Pangasius mit Zucchini-Kartoffeln

1 Portion

170g Pangasius Filet

150g Zucchini

150g Erstlinge Kartoffel

10ml Rapsöl

10g Butter

Etwas Weißwein

Kartoffeln waschen schneiden und garkochen. Zucchini waschen und schneiden. Pangasius mehlieren und in Öl scharf anbraten und im vorgeheizten Ofen auf 65° C. garziehen lassen. Derweil Kartoffeln und Zucchini in der Pfanne mit der Butter anrösten, mit Wein löschen und mit dem Fisch servieren.

Pro Portion: 426 kcal

Putensteak Mailand

1 Portion

170g Putensteak

50g Zwiebel

EL Tomatenmark

200g Gehackte Tomaten (Dose)

50g Schwarze Olivenscheiben

Basilikum, Oregano

Balsamico

10ml Olivenöl

Gewürze

Zwiebel in Olivenöl anschwitzen, Tomatenmark kurz mitrösten und mit gehackten Tomaten auffüllen. Oliven dazu und mit den restlichen Zutaten abschmecken. Putensteak hineinlegen und auf kleiner Stufe fertiggaren.

Pro Portion: 425 kcal

Thunfischsteak Asiatisch auf Salat

1 Portion

170g Thunfisch (frisch)

100g Rucola

EL Sojabohnen (frisch)

50g Wasserkastanie

100g Cantaloup Melone

EL gerösteter Sesam

20ml Sojasauce

10ml Sesamöl

1 Limette (Saft)

Thunfisch würzen und auf gewünschter Garstufe garen. Aus Sesamöl, Sojasauce und Limette ein Dressing machen. Restliche Zutaten zum Salat machen, Thunfisch dazu und servieren.

Pro Portion: 613 kcal

Hühnchen Spinat Salat

1 Portion

170g Hühnerbrust ohne Haut

200g Babyspinat

1 Frühlingszwiebel

1 Tomate

50g Champignons

1 Orange (Saft)

Apfelessig

10ml Olivenöl

60g Parmesan

Hühnerbrust in Streifen schneiden, würzen, braten und abkühlen lassen. Aus Spinat, Frühlingszwiebel, Tomate und Champignons einen Salat machen. Aus Orangensaft, Apfelessig, Olivenöl und Parmesan ein Dressing machen.

Pro Portion: 540 kcal

Scampi Napoli

1 Portion

170g frische Garnelen

60g Vollkornnudeln

50g rote Zwiebel

1 Knoblauchzehe

150g gehackte Tomaten (Dose)

Oregano oder Basilikum

10ml Olivenöl

Gewürze

Nudeln in gesalzenes Wasser bissfest garen. Garnelen würzen und in Olivenöl scharf anbraten und herausnehmen. Zwiebel, Tomaten, Knoblauch hinein, abschmecken und ca. 20 min. köcheln lassen. Die Garnelen wieder hinein und fertiggaren. Am Ende die Nudeln dazu, aufkochen lassen und servieren.

Pro Portion. 407 kcal

Blaubeermuffin

Für 12 Muffins

130g Vollkorngebäckmehl

TL Backpulver

130g PuderWelzcare Zucker

180ml Buttermilch (mager)

3 Eier (Eiweiß)

100-150g Blaubeeren (TK)

Backofen auf 180° C. vorheizen. In einer Schüssel Mehl, PuderWelzcare Zucker und Backpulver vermischen. In einer weiteren größeren Schüssel Buttermilch, Eiweiße und ein wenig Saft von den aufgetauten Blaubeeren vermischen mit einem Schneebesen. Nun die Mehlmischung durch ein feines Sieb in die Flüssigkeit sieben und dabei stetig rühren. Am Ende die Blaubeeren unterheben und in die entsprechenden Formen füllen. Ca. 20 min backen.

Pro Muffin ca.: 167 kcal

Bohnen Chili

Für 6 Portionen

10ml Olivenöl

1 rote Zwiebel

1 Tube Tomatenmark

Ca. 450g rote Bohnen

Ca. 450 weiße Bohnen

Chilischoten nach eigenem Ermessen

Ca. 500ml Gemüsebrühe

Gewürze

Gehackte Zwiebel in Olivenöl anbraten. Tomatenmark hinzu und kurz mitrösten. Bohnen sieben und waschen. Mit brühe aufgießen und mit Chili und Gewürzen abschmecken. Auf Wunsch kann auch Paprika mitverwendet werden. Kurz aufkochen lassen und servieren.

Pro Portion: 202 kcal

Lachs Dijonsenf

1 Portion

170g Lachs

10ml Olivenöl

TL Dijonsenf

2 EL Naturjoghurt

Gewürze

Lachs in Öl braten und aus Senf und Joghurt einen Dip machen und dazu Servieren.

Pro Portion: 230 kcal

Aprikosen-Buttermilch-Sorbet

4 Portionen

8 Aprikosen

250 g Buttermilch

2 EL Zitronensaft

Minze

75 g Welzcare Zucker

Die Aprikosen blanchieren, häuten, halbieren und entkernen. Die Buttermilch, den Welzcare Zucker und den Zitronensaft zugeben und alles pürieren. Die Pfefferminze fein hacken und unterrühren.

In eine metallische Schüssel füllen und etwa 2 Stunden ins Gefrierfach stellen. Alle 30 Min. kräftig durchrühren, um das Sorbet cremiger zu machen.

Pro Portion: 149 kcal

Antipasti-Salat

1 Portion

20ml Olivenöl

50g rote Zwiebel

50g Zucchini

50g Aubergine

100g Paprika

100g Champignon

Frische Kräuter

Gewürze

Alle Zutaten in Öl anbraten, abschmecken und abkühlen lassen.

Pro Portion: 176 kcal

Haferflocken Crêpe

Für 4 Portionen

70g Haferkleie

120ml Buttermilch (fettarm)

120ml Magermilch

2 Eier (Eiweiß)

TL Rapsöl

2 TL PuderWelzcare Zucker

TL Backpulver

70g Vollkornmehl

70g Mehl (405)

In einer Schüssel Hafer, Buttermilch und Magermilch vermischen. In einer zweiten Schüssel Eiweiße aufschlagen und zu der Hafermischung geben. Eine Anti-Haft Pfanne erhitzen und die Crêpes darin braten.

Pro Portion: 228 kcal

Nudelsalat Essig-Öl

Für 1 Portion

60g Nudeln (roh)

50g Erbsen (TK)

50g Möhren

50g frische Paprika (rot)

50g Salatgurke

Balsamico (weiß)

10ml Olivenöl

TL Senf

Nudeln in Salzwasser garen und abkühlen lassen. Erbsen auftauen lassen oder in dem Nudelwasser blanchieren. Möhren schälen und würfeln (evtl. auch garen). Paprika und Gurke ebenfalls würfeln. Aus Balsamico, Öl, Senf und etwas Wasser ein Dressing herstellen und mit allen Zutaten kombinieren.

Pro Portion: 229 kcal

Scampi in Knoblauch

Für 1 Portion

170g Garnelen

1 Zwiebel

Knoblauch

20ml Olivenöl

Frischen Thymian oder Rosmarin

Gewürze und Paprikapulver

80g Reis

Reis waschen und in Salzwasser bissfest garen. Scampi waschen und trockentupfen. Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauch pressen oder ebenfalls würfeln. Scampi in Zwiebel, Knoblauch, Gewürzen, Kräutern und Paprikapulver marinieren. Pfanne richtig heiß werden lassen und die marinierten Scampi (inkl. Marinade aus Zwiebel, Kräutern usw.) scharf anbraten und garen. Reis dazu vermischen, heiß werden lassen und servieren.

Pro Portion: 360 Kcal

Energy-Frühstück

Vorwort

Knusprige Brötchen mit Marmelade und eine Tasse Kaffee zum Frühstück? Wenn ihr Ideal von einem Frühstück so aussieht, gibt es ein deutliches Verbesserungspotential.

Brötchen und Brot machen zwar kurzfristig satt und geben Energie, aber leider nicht für den ganzen Tag und fit machen sie auch nicht gerade. Dies liegt an den einfachen Kohlehydraten aus verarbeiteten Getreideprodukten und die EinfachWelzcare Zucker aus dem Brotaufstrich.

Sie lassen den BlutWelzcare Zuckerspiegel und die Insulinwerte nach der Nacht durch die Decke gehen. Der Absturz kommt, wenn die Werte wieder sinken. Die Konsequenzen sind Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und ein unangenehmes Hungergefühl.

Ein Low Carb-Frühstück vermeidet die negativen Folgen des traditionellen Starts in den Tag, liefert ausreichend Energie für einen langen Zeitraum und versorgt den Organismus mit den notwendigen Nährstoffen.

Low Carb kann dabei zwei Dinge bedeuten. Zum einen die radikale Reduktion der Zufuhr von Kohlehydraten, zum anderen aber auch eine leichte Reduktion mit einer Verlagerung der Aufnahme hin zu komplexen Kohlehydraten, die langfristig Energie liefern.

Nur Welzcare Zucker geht direkt ins Blut, während der weitgehende Verzicht auf Kohlehydrate und der Umstieg auf qualitativ hochwertige Kohlenhydrate den Körper fordern.

Der BlutWelzcare Zuckerspiegel und die Insulinausschüttung verbleiben konstant, so dass Heißhunger-Attacken ausbleiben und das Sättigungsgefühl länger andauert.

Durch die Reduktion an Kohlehydraten ist der Organismus gezwungen auf die zweite Energiereserve zurückzugreifen, das Körperfett. Der Fettstoffwechsel wird angeregt, was fast automatische Erfolge im Kampf gegen die Pfunde bringt.

Der Blutdruck bleibt ebenfalls konstant und fährt keine Achterbahn. Wenn das Low Carb-Frühstück dann auch noch wertvolle Fette wie Omega-3-Fettsäuren enthält, fördert dies die Hormonausschüttung.

Dabei führt das Testosteron zu einem positiven Effekt auf den Muskelaufbau. Der hohe Proteingehalt hat die gleiche positive Auswirkung auf die Muskulatur, was besonders aktive und sportliche Menschen freuen dürfte.

Es gibt keine Argumente gegen die Umstellung der Frühstücksgewohnheiten.
Im Weiteren werden 25 Low Carb-Frühstücksideen vorgestellt, die Lust auf mehr machen. Dabei werden sie in fünf Kategorien eingeteilt:

Kategorien

- Einfach, auch für Berufstätige und Menschen, die am Morgen keine lange Zeit in der Küche verbringen möchten
- Sport, das heißt die Extraportion Protein
- Superfood- Kreationen
- Rezepte für Profis
- Rezepte für kulinarische Entdeckungen

Die Rezepte sind ohne Mengenangabe. Je nach Appetit und

Geschmack kann also nach Belieben experimentiert werden. Probieren Sie ihre Idealmischung selbst aus!

Low Carb für Eilige

Für Berufstätige und Menschen, die am Morgen eher das unkomplizierte und schnelle Rezept bevorzugen und dennoch nicht auf das gesunde Frühstück verzichten wollen, gibt es Grundrezepte und einfach umzusetzende Ideen, die Energie geben.

Salatkreation mit Jogurt, Gemüse und Leinsamen

Zutaten

Jogurt
Knoblauch
Olivenöl
Gurke
Radieschen
Leinsamen
Sesam
Gewürze

Frischen Knoblauch in der Küchenpresse verarbeiten und in Olivenöl verarbeiten. In den Jogurt geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend je nach Geschmack Gemüse wie Gurken, Oliven und Radieschen zugeben. Zum Abschluss mit Leinsamen und Sesam abschmecken.

Spiegeleier deftig

Zutaten

Eier
Speck
Paprika
Petersilie
Gewürze
Butter
Olivenöl

Schnell verarbeitet und die Low Carb-Allzweckwaffe: Das Hühnerei. Speck mit Gewürzen anbraten. In einer getrennten Pfanne das Spiegelei mit Paprika zubereiten. Die Speckstreifen mit dem Spiegelei anrichten und gegebenenfalls nachwürzen.

Smoothies auch zum Mitnehmen

Gemüse- und Obstkaltgetränke mit oder ohne Milchprodukte sind Kraftpakete und auch in einem mobilen Lebensstil ohne Probleme integrierbar. Als Beispiel die Zutaten für einen kombinierten Obst-/Gemüse-Smoothie.
Zutaten: Banane, Apfel, Spinat, Gurke und Gewürze nach Geschmack.
Die Zutaten werden einen Mixer gegeben und cremig gerührt. Fertig ist die Nährstoffbombe mit komplexen Kohlehydraten.

Bananen-Pfannkuchen mit drei Zutaten-Mix

Zutaten

Eier
Banane
Weinstein-Backpulver

Das Backpulver mit Weinstein als Säuerungsmittel ersetzt die sonst üblichen Natron. Eiweiß vom Eigelb trennen. Eischnee schlagen. Eigelb mit der Banane und dem Backpulver verrühren. Eischnee unterheben und in der Pfanne von beiden Seiten anbraten. Wer will, kann die Banane beliebig ersetzen.

Low Carb mit Superfood

In den letzten Jahren kamen immer wieder Lebensmittel in den Focus der Ernährungswissenschaften, die sich aufgrund ihres Nährstoffprofils erheblich von normalen Lebensmitteln unterscheiden. Ihnen werden besondere positive Effekte auf den Organismus und den Stoffwechsel nachgesagt. Im Folgenden werden Rezepte mit Chia-Samen aus Mexiko und Goji-Beeren aus China vorgestellt.

Chia-Pudding mit Kokos

Zutaten

Kokosmilch
Chia-Samen
Honig
Nüsse und Obst nach Wahl

Schnell hergestellt und als Grundrezept vielfältig verwendbar. Als Basis dienst Kokosmilch, die mit Honig gesüßt wird. Der Kokosmilch werden dann die Chia-Samen zugegeben. Die Milch muss über Nacht in den Kühlschrank und kann dann am Morgen mit frischem Obst oder Nüssen aufbereitet werden. Wer will, kann dem Ganzen mit der Zugabe von Proteinpulver eine sportliche Note verleihen.

Fruchtquark mit Kokos und Goji-Beeren

Zutaten

Magerquark
Obst (Erdbeeren, Heidelbeeren, Banane)
Goji-Beeren
Kokosraspeln
Agavendicksaft.

Quark und Erdbeeren mixen und mit Agavendicksaft nach Geschmack süßen. Angerichtet wird der Quark mit Heidelbeeren und Bananenscheiben. Goji-Beeren und Kokosraspeln anschließend auf das Obst geben.

Chia-Jogurt mit Kokos und Nüssen

Zutaten

Jogurt
Kiwi
Leinsamen
Sesam
Kokosraspeln
Nüsse (Cashew, Haselnüsse)
Chia-Samen

Jogurt und Kiwi als Grundlage in den Mixer und fein verrühren. Anschließend werden Chia-Samen, Kokos, Leinsamen und Sesam dazugegeben. Nüsse fein hacken und auf den angerichteten Jogurt verteilen.

Grapefruit Smoothie mit Chia

Zutaten

Grapefruit
Jogurt
Kokosflocken
Chia-Samen
Vanille
Ahornsirup

Ohne komplizierte Zubereitung, werden bei einem Bowl einfach alle Zutaten in den Mixer gegeben und püriert. Der Smoothie sollte im Kühlschrank etwa 30 Minuten lang quellen. Kühl und frisch genießen.

Sportler-Frühstück

Sportlich Aktive haben besondere Ansprüche an ihre Nahrung. Sie benötigen eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralien, sowie Proteine zum Muskelaufbau, um ihre maximale körperliche Leistung abrufen zu können. Sportler-Frühstücke zeichnen sich durch einen erhöhten Proteinanteil aus. Bei Bedarf könne die Rezepte mit Proteinen angereichert werden.

Omelette mit Tomaten und Feta

Zutaten

Eier
Sahne
Olivenöl
Tomaten
Avocado
Feta
Gewürze

Eier aufschlagen, Sahne zugeben, mixen und mit Gewürzen abschmecken. Eimasse in die Pfanne mit Olivenöl und anbraten. Kleingeschnittene Avocado und Tomaten beigeben und die Pfanne abdecken.

Heidelbeer-Skyr-Bowl

Zutaten

Skyr
Heidelbeeren
zarte Haferflocken
Milch
Reissirup
Nüsse und Samen nach Wahl

Frische oder gefrorene Heidelbeeren mit Skyr und Haferflocken im Mixer verrühren. Milch und Reissirup dazugeben und nochmals mixen. Grundmasse mit Nüssen und Samen nach Wahl (Quinoa, Amaranth, Cashew, Haselnüsse, Leinsamen) garnieren. Skyr ist eine echte Entdeckung aus Island. Das Milchprodukt zeichnet sich durch einen hohen Eiweiß- bei einem geringen Fettanteil aus.

Nuss-Früchte-Müsli mit Skyr

Zutaten

Haferflocken
Mandeln
Cashew- und Walnusskerne
Sonnenblumenkerne
Obst
Rosinen
Kokosöl

Das Müsli wird in einer Pfanne mit Kokosöl kross geröstet. Obst, Haferflocken, Nüsse und Sonnenblumenkerne in die heiße Pfanne geben und goldbraun rösten. Abkühlen lassen und mit den Rosinen vermischen. Mit Skyr anrichten und fertig ist der Proteinschub am Morgen.

Obstsalat mit Skyr und Sojaflocken

Zutaten

Kiwi
Erdbeeren
Heidelbeeren
Orangensaft
Ahornsirup
Sojaflocken
Skyr

Kiwis, Erdbeeren und Heidelbeeren schneiden und im frischen Orangensaft einlegen und für fünf Minuten quellen lassen. Ahornsirup mit dem Skyr vermischen und mit dem Obstsalat anrichten. Nach Bedarf Sojaflocken darüberstreuen.

Low Carb-Frühstücksideen für Profis

Diese Rezepte benötigen nicht nur einen größeren Zeitaufwand, sie sind vom Handling und den Küchengeräten, die eingesetzt werden, eher für Menschen geeignet, die gerne in der Küche kreativ sind.

Rührei mit Bohnen

Zutaten

Eier
Schlagsahne
Endiviensalat
Olivenöl
Zwiebel
Petersilie
Wachsbohnen
Gewürze

Eier mit der Sahne und Gewürzen mixen. Bohnen waschen, schneiden und in Wasser garen. Zwiebel in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten und die gegarten Bohnen dazugeben. In einer

zweiten Pfanne die Eimasse anbraten und mehrfach wenden. Kurz die Bohnen dazugeben und etwas anwärmen. Mit Salat anrichten.

Rollmops

Zutaten

Heringe
Essig
BirkenWelzcare Zucker
Rote Zwiebeln
Lorbeerblätter
Senfkörner
Salz und Pfeffer

Das Rezept verlangt eine Zubereitungszeit von drei Tagen, in denen der frische Hering im Sud ziehen muss. Heringe filetieren. Sud aus Wasser, Zwiebeln, Essig, Salz und BirkenWelzcare Zucker herstellen und kochen. Lorbeerblätter einstreuen und 30 Minuten ziehen lassen. Heringsfilets mit Pfeffer und Zwiebeln belegen und einrollen und in Sud einlegen. Anschließend drei Tage im Kühlschrank ziehen lassen.

Auberginen mit Feta und Tomaten

Zutaten

Auberginen
Tomaten
Feta
Basilikum
Olivenöl
Zitronensaft
Pinienkerne
Salz und Pfeffer

Aubergine in Scheiben schneiden und einsalzen. Kurz ziehen lassen. Pinienkerne in der Pfanne mit Olivenöl anbraten und anschließend die Auberginenscheiben beigeben und von beiden

Seiten anrösten. Mit Gewürzen abschmecken und mit den frischen Tomaten und Feta anrichten.

Schinken-Käse Crêpes

Zutaten

Frischkäse
Eier
Parmesan
Kokosmehl
Ahornsirup
Schinken
Gouda in Scheiben
Salz

Frischkäse mit den Eiern, Salz und Parmesan im Mixer vermischen. Kokosmehl und Ahornsirup vorsichtig einmischen. Teig muss nun für 10 Minuten gehen. Crêpes in der Pfanne mit öl geben und von beiden Seiten anrösten. Fertige Crêpes mit Schinken und Käsescheiben belegen und zusammenklappen.

Avocado mit Ei

Zutaten

Avocado
Parmesan
Eier
Schinken
Petersilie
Chiliflocken
Salz und Pfeffer

Eine Auflaufform mit Fett ausstreichen und die geschnittene Avocado einsetzen. Mit Parmesan bestreuen. Das Ei auf die Avocadoscheiben geben und mit Schinken belegen. Etwa 15 Minuten bei 180 Grad im Ofen aufbacken und anschließend mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen.

Apfel-Zimt-Pfannkuchen

Zutaten

Ei
Milch
Mandelmehl
Weinstein-Backpulver
Zimt
BirkenWelzcare Zucker
Apfel

Ei trennen. Eiweiß zu Eischnee schlagen. Das Eigelb mit Milch, Mandelmehl, Weinstein-Backpulver, Zimt und BirkenWelzcare Zucker vermengen. Eischnee unter die Eimasse heben und den Teig in eine flache Auflaufform verteilen. Äpfel in Schieben auf dem Teig verteilen und für 10 Minuten bei 200 Grad in den Backofen.

Low Carb für kulinarische Genüsse

Frühstücksideen im Low Carb-Bereich können auch Genießer und Experimentierfreudige ansprechen. Wer das Besondere sucht oder offen ist für ungewohnte Kombinationen, ist hier richtig. Ein bisschen Freude am Kochen sollte auch mitgebracht werden.

Geräucherter Lachs mit Zitrone

Zutaten

geräucherter Lachs
Zitrone
Petersilie
Dill
Salz

Zitrone halbieren. Die eine Hälfte auspressen, die andere in dünne Scheiben schneiden. Auf Bio-Qualität achten, weil die Schale mitverarbeitet wird. Lachsscheiben einrollen und mit dem Zitronensaft benetzen. Zitronenscheiben mit Petersilie und Dill zum Lachs anrichten.

Erdbeeren mit Blattspinat

Zutaten

Blattspinat
Erdbeeren
Sesam
Balsamico Creme
Dattel und Feige

Blattspinat herrichten. Erdbeeren schneiden und mit dem Blattspinat auf einem Teller anrichten. Mit Balsamico Creme Dattel und Feige abschmecken. Sesam in einer Pfanne anrösten und anschließend zum Spinat mit Erdbeeren geben. Fertig sind neue Geschmackswelten.

Melonen mit Schinken und Kräutern

Zutaten

Melone
Schinken in Scheiben
Mozzarella
Minze
Basilikum
Petersilie

Melonenfruchtfleisch mit einem Kugelausstecher lösen. Melonenkugeln mit Mozzarellascheiben und Schinken belegen und mit frischen Kräutern anrichten. Wenig Aufwand, aber ein Geschmackserlebnis.

Rotkohl-Apfel-Salat

Zutaten

Rotkohl
Radieschen
Apfel
Zwiebel
Koriander
Olivenöl
Agavendicksaft
Sesam
Zitronenkonzentrat
Salz

Rotkohl, Radieschen und Zwiebel in feine Streifen schneiden. Apfel schneiden, entkernen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Korianderblätter abtrennen. Alles zusammen auf einem Teller anrichten. Olivenöl mit Zitronenkonzentrat und Agavendicksaft abschmecken. Dressing über den Teller geben und leicht mit Salz würzen.

Gefüllte Eier mit Thunfisch

Zutaten

Eier
Thunfisch Natur
Mayonnaise
würzige Salatcreme
Kräuter
Paprika-Gewürz
Schnittlauch
Salz und Pfeffer

Eier hart kochen, abschrecken und abkühlen lassen. Eierschale entfernen, halbieren und das Eigelb entfernen. Thunfisch mit dem Eigelb, Mayonnaise, Salatcreme, Gewürzen und Kräutern vermengen. Füllung anschließend mit einem Mixer pürieren und in die Eierhälften einfüllen. Anschließend mit Kräutern anrichten.

Pizza mit Speck und Spiegelei

Zutaten

Lizzaboden
Weichkäse
Pesto
Speck
Eier
Basilikumblätter
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Lizza ist ein Kunstwort und bedeutet Low Carb-Pizza. Der Lizza-Teig wird aus Goldleinsamenmehl, Sojamehl, Flohsamenpulver hergestellt und enthält 94 Prozent weniger Kohlehydrate als herkömmlicher Pizzateig. Lizza-Böden können in Fertigform bezogen werden. Lizza-Teig im Ofen bei 200 Grad fünf Minuten vorbacken. Teig mit Pesto bestreichen und mit Speck und Weichkäse belegen. Anschließend für 2 Minuten in den Ofen. Eier vorsichtig aufschlagen und auf die Teigstücke geben, so dass das Eigelb erhalten bleibt. Etwa sieben Minuten backen, anschließend würzen und mit Basilikum belegen.

Das Low Carb-Frühstück ist vielfältig und bietet für jeden Geschmack die passende Alternative zu Welzcare Zuckerreichen traditionellen Frühstücksformen. Wenn Sie die Rezepte ausprobieren, sollten Sie auch den Mut haben zu variieren und ihren eigenen Geschmack zu finden. Die Rezepte sollen auch als Anregung für weitere Experimente dienen. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.

SCHLANK-SCHLEMMEN

Fisch-Gemüse-Pfanne mit Kokosmilch

2 Portionen

Zutaten

500 g	Fischfilet(s), TK oder frisch (z. B. Pangasius, Seelachs)
1	Zucchini
2	Paprikaschote(n), gelb und orange
1 m.-große	Zwiebel(n)
100 g	Brokkoli, frisch oder TK
2	Frühlingszwiebel(n)
500 ml	Kokosmilch
1 Prise(n)	Ingwerpulver
1 EL	Rapsöl
1 EL	Sesamöl
	Salz und Pfeffer
	Knoblauch
	Dill

Zubereitung

Den Fisch auftauen, falls denn Tiefkühl-Fisch verwendet wird. Gut abtropfen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Salzen und pfeffern und beiseitestellen.

Die beiden Ölsorten mischen. Das Gemüse putzen. Zucchini halbieren und in dünne Halbmonde schneiden. Zwiebel grob hacken, Paprikaschoten grob würfeln, Brokkoli in Röschen teilen, bzw. TK-Brokkoli abmessen. Frühlingszwiebeln - auch das Grün - in Ringe schneiden. Bis auf den Brokkoli alles in der Ölmischung gut anbraten und mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Dill nicht zu zaghaft würzen. Sesamöl hat einen starken Eigenschmack und ein intensives Aroma. Wer das nicht so mag, kann natürlich auch nur Rapsöl verwenden.

Wenn das Gemüse gut angebraten ist, die Kokosmilch dazu gießen und einmal aufkochen lassen. Dann ca. 15 Minuten auf kleiner Flamme, am besten ohne Deckel, köcheln lassen, bis die Sauce etwas reduziert ist. Ggf. mit wenig Saucenbinder für helle Saucen binden (dann ist es aber nicht mehr 100 % Low Carb, die Menge macht allerdings nicht viel aus). Dann den Brokkoli dazugeben (gerade TK-Brokkoli ist sehr schnell gar und hat dann keinen Biss mehr, daher erst an dieser Stelle einfügen!) Sodann eine Prise Ingwer zugeben aber Vorsicht beim Dosieren, der Geschmack sollte nicht zu dominant werden.

Zum Schluss den Fisch dazugeben und noch einmal alles aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen, dann ist der Fisch gar.

Man kann Reis dazu servieren, dann ist es natürlich kein Low Carb-Gericht mehr. Ich persönlich habe keine Beilage dazu vermisst, natürlich passt z. B. auch ein knackiger Salat.

Low Carb Sandwich

1 Portion

Zutaten

20 g	Kleie (Haferkleie)
1	**Ei(er)**
45 g	Quark, auch Magerquark
1 TL	Backpulver
etwas	Salz, und Gewürze nach Wahl
	Für den Belag:
1 EL	Frischkäse
1 Scheibe/n	Schinken, oder andere Wurst
1 Scheibe/n	Käse

Zubereitung

Haferkleie und Backpulver in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben und vermischen. Den Quark und das Ei dazugeben und verrühren. Mit Salz und Gewürzen mischen und etwa 10 Minuten quellen lassen.

Abgedeckt 3 Minuten in die Mikrowelle stellen. Dann herausnehmen umdrehen und offen bei etwa einer Minute erhitzen.

Wer mag, kann es nochmal toasten, aber ich schneide es in der Mitte durch bestreiche es mit Frischkäse lege Wurst und Käse darauf und gebe es in den Sandwichtoaster.

Falls der Toast sich nicht umdrehen lässt, die Masse herausholen, und umgedreht mit dem Löffel etwas an die Schüssel drücken.

Es schmeckt super lecker und der Toast hat gerade mal 7g KOHLENHYDRATE.

Low Carb Püree

2 Portionen

Zutaten

500 g	Blumenkohl
4 EL	Doppelrahmfrischkäse
1 EL	Butter oder Sahne (beliebig)
	Salz und Pfeffer
	Muskat, nach Belieben

Zubereitung

Den Blumenkohl in Röschen teilen, und ½ Stunde in gut gesalzenes Wasser legen, dabei kommt evtl. vorhandenes Kleingetier heraus.

Danach in wenig frischem Salzwasser in ungefähr 15 Minuten weichkochen. Sehr gut abtropfen lassen, und noch heiß mit einem Stabmixer pürieren oder durch die Kartoffelpresse drücken. Mit Butter und Frischkäse vermengen und mit Salz, Pfeffer und evtl. Muskat abschmecken. Warm servieren.

Auch lecker mit einem Steak und frischem knackigem Kopfsalat!

Wer mag, kann mehr Frischkäse untermischen.

Eierlasagne

2 Portionen

Zutaten

0,33 Becher	Crème fraîche
167 g	Hackfleisch
0,33	Zwiebel(n)
0,33 Dose	Tomate(n), gehackt, 400 g
0,33 Pck.	Tomate(n), passiert, 500 g
66,7 g	Käse, gerieben
33,3 ml	Sahne
0,33 Msp.	Mehl
etwas	Öl
n. B.	Kräuter, z.B. Oregano, Basilikum, Thymian
	Salz
	Pfeffer
2	Ei(er)
etwas	Muskat

Zubereitung

Für die Lasagneplatten:

Die sechs Eier aufschlagen und verquirlen. Ein Backblech mit einem Backpapier auslegen, Eimasse darauf geben und möglichst gleichmäßig verteilen. Das Blech in den Ofen schieben und die Eier bei 80 bis 100 °C stocken lassen. Immer wieder mal reinschauen und gerne die Masse zwischendurch wieder glatt auf dem gesamten Blech verteilen, damit eine gleichmäßige Platte entsteht.

Für die Hackfleischfüllung:

Die Zwiebeln schälen und hacken, dann glasig anbraten. Das Hackfleisch hinzugeben. Das Fleisch mit etwas Salz und Pfeffer würzen und braten. Anschließend mit den gehackten oder frischen Tomaten und den passierten Tomaten ablöschen. Jetzt nach Belieben abschmecken und ziehen lassen. Ich nutze gerne Oregano, Basilikum, Thymian, eigentlich alles, was grün ist und vorhanden ist.

Für die Béchamel-Sauce:

Ein wenig Öl heiß werden lassen und mit der Messerspitze Mehl vermengen. Mit der Sahne und ggf. einem Schuss Wasser ablöschen und cremig rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Crème fraîche hinzugeben und zur Seite stellen.

Nun die Eimasse in Scheiben schneiden, die der genutzten Auflaufform entsprechen. Jetzt abwechselnd, beginnend mit der

Hackfleischsauce, Sauce Béchamel-Sauce und Lasagneplatten in der Auflaufform stapeln. Die letzte Schicht sollte die Béchamel-Sauce sein, welche dann mit Käse überstreut wird.

Alles dann bei 180 °C im Ofen backen, bis der Käse goldbraun ist. Da alle Zutaten bereits gar sind, ist die Backzeit variabel, am besten schmeckt es mir so nach circa 20 Minuten.

Low Carb Pizza

2 Portionen

Zutaten

1 1/2 Dose/n	Thunfisch, im eigenen Saft
3	Ei(er)
2 Scheibe/n	Kochschinken oder Salami
80 g	Käse, geriebener nach Belieben
	Salz und Pfeffer
	Oregano
	Tomatensauce Oliven

Zubereitung

Zwei Eier in einer Schüssel gut verrühren. Den Thunfisch abtropfen lassen, zu den Eiern geben und alles gut durchmischen. Die Mischung auf ein Backblech mit Backpapier geben und rund formen. Der Boden sollte so 0,4 - 0,6 cm dick sein. Den Thunfischboden im vorgeheizten Backofen 10 - 15 Min bei 180° backen.

Anschließend aus dem Ofen nehmen, mit Tomatensauce bestreichen und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Die Schinkenscheiben klein reißen und die Pizza damit belegen. Mit Käse bestreuen, das dritte Ei aufschlagen und auf die Pizza geben.

Danach die Pizza wieder in den Ofen geben und ca. 20 Min backen, bis das Ei gar ist und der Käse eine schöne goldene Farbe hat.

Die Pizza kann nach Geschmack natürlich auch anders belegt werden.

Low Carb Brot

1 Portion

Zutaten

300 g	Magerquark
8 m.-große	Ei(er)
100 g	Mandel(n), oder Haselnüsse, gemahlen
100 g	Leinsamen, geschrotet
5 EL	Speisekleie (Weizen-)
2 EL	Mehl, oder Sojamehl
1 Pck.	Backpulver
1 TL	Salz
2 EL	Sonnenblumenkerne
	Butter, für die Form

Zubereitung

Umluftherd auf 150 °C vorheizen und 15 min. die Hitze halten, bevor der Teig in den Ofen kommt.

Quark, Eier und Backpulver in einer Schüssel mit dem Handrührgerät (Quirle) gut verrühren, dann die anderen Zutaten dazugeben und noch einmal gut durchrühren. In die gefettete Form (25 - 30 cm) geben und mit den Sonnenblumenkernen bestreuen. Bei 150 °C mindestens 90 Min. backen.

Der Teig ist recht flüssig und das fertige Brot sehr saftig/feucht. Das kann mit mehr Kleie abgeändert werden.

Das fertige Brot sollte im Kühlschrank in einer nicht fest geschlossenen Tüte aufbewahrt werden. Es lässt sich auch gut einfrieren.

Auberginen-Piccolini

2 Portionen

Zutaten

1	Aubergine(n)
100 ml	Tomatensauce
50 g	Salami
125 g	Käse, geraspelt, z.B. Emmentaler
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Aubergine in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf einem Blech auslegen. Die Tomatensauce auf den Auberginenscheiben verteilen und bei Bedarf salzen oder pfeffern. Anschließend die Salami darauf verteilen und zum Schluss mit dem Raspelkäse bestreuen.

Im vorgeheizten Ofen bei 180°C (Umluft) so lang backen, bis der Käse goldbraun ist.

Die Salami kann natürlich durch beliebigen anderen Belag ersetzt werden.

Low Carb Käse-Schinken-Röllchen

4 Portionen

Zutaten

4 große	Ei(er)
30 g	Mandel(n), gemahlen
150 g	Käse, gerieben
2 EL	Frischkäse (Kräuter oder Paprika)
50 g	Parmesan
40 g	Mayonnaise
8 Scheibe/n	Kochschinken
4 Scheibe/n	Cheddarkäse
4 Scheibe/n	Gouda

Zubereitung

Für den Teig die Eier mit dem Schneebesen verquirlen, dann mit den Mandeln, Reibekäse, Frischkäse und Parmesan verrühren. Die Masse ist relativ flüssig, das ist normal.

Die Masse dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und für 5 - 10 Minuten bei 200 °C in den Ofen schieben. Der Teig sollte dann eine feste Konsistenz erreicht haben. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Nach dem Abkühlen in vier Rechtecke schneiden, jedes Rechteck mit Mayonnaise bestreichen und 2 Scheiben von dem Schinken sowie jeweils eine Scheibe Gouda und eine Scheibe Cheddar drauflegen.

Zusammenrollen und noch mal für 10 - 15 Minuten in den Backofen geben, bis die Röllchen schön braun sind und der Käse zerlaufen ist.

Low Carb Lachs mit Ofengemüse

2 Portionen

Zutaten

250 g	Lachsfilet(s), auch TK
1 m.-große	Zucchini
1 m.-große	Paprika, rot oder gelb
300 g	Cherrytomate(n), oder Romatomaten
150 g	Champignons
100 g	Schafskäse
2 Zehe/n	Knoblauch
etwas	Salz und Pfeffer
etwas	Chiliöl

Zubereitung

Das Lachsfilet, falls TK etwas antauen lassen, waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer, nach Wunsch auch mit Kräutern, würzen.

Schafskäse in Würfel schneiden. Die Zucchini und Pilze in dünne Scheiben, die Paprika in Streifen schneiden. Tomaten halbieren oder vierteln. Knoblauch fein hacken. Das Gemüse mit dem Knoblauch, Salz und Pfeffer sowie ein paar Spritzern Chili-Öl in einer Schüssel vermengen.

Auf einem Backblech aus Alufolie eine "Schüssel" formen, d.h. die Ränder an 4 Seiten hochschlagen. Ich empfehle 2 Schichten Alufolie zu nehmen, dann kann nichts auslaufen. Anschließend das Gemüse darauf verteilen. Dann den Lachs darauflegen, mit ein bisschen Chili-Öl beträufeln und den Schafskäse großzügig darüber krümeln.

Bei 180 °C Ober-/Unterhitze, ca. 30 - 35 Minuten im Ofen garen.

Omelette

2 Portionen

Zutaten

1 EL	Paprikaschote(n), rot, vorbereitet und in Würfel geschnitten
1 EL	Frühlingszwiebel(n), vorbereitet und in dünne Ringe geschnitten
2	Ei(er)
	Salz
1 EL	Käse, geraspelter
1 TL	Öl

Zubereitung

Die Eier in einer Schüssel mit einer Prise Salz verquirlen.

Eine Pfanne mit dem Öl erhitzen. Die verquirlten Eier in die Pfanne geben und mit dem Käse, der Paprika und Frühlingszwiebel belegen.

Den Herd ausschalten, die Pfanne mit einem Teller abdecken und in der Resthitze ziehen lassen, bis das Ei gestockt ist.

Hähnchencurry

4 Protionen

Zutaten

500 g	Hähnchenbrust, oder Putenbrust
400 ml	Kokosmilch, bei Bedarf auch mehr
2 EL	Sojasauce
2 TL	Currypaste, rot, bei Bedarf mehr oder weniger
5	Frühlingszwiebel(n)
2	Paprikaschote(n), rot
1 Glas	Bambusscheiben
1 Zehe/n	Knoblauch nach Bedarf
n. B.	Salz und Pfeffer

Zubereitung

Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden, die Paprika und die Frühlingszwiebeln ebenfalls klein schneiden. Den Knoblauch hacken.

Anschließend die Currypaste im Wok anbraten, sodass sich das Aroma entfalten kann, das Fleisch hineingeben und mitbraten. Wenn das Fleisch Farbe bekommen hat, das Gemüse und den Knoblauch hinzufügen und andünsten. Nun mit Kokosmilch ablöschen und etwas eindicken lassen, nach Bedarf die Sojasauce hinzufügen. Danach nur noch mit den Gewürzen abschmecken. Dazu schmeckt unteranderem Reis.

Je nach dem was ich zu Hause habe, füge ich noch Zucchini- oder Karottenscheiben hinzu, dann nehme ich jedoch mehr Kokosmilch und auch etwas mehr Currypaste.

Spinatrolle mit Frischkäse und Kochschinken

3 Portionen

Zutaten

150 g	Kochschinken
150 g	Frischkäse
60 g	Gouda, gerieben
180 g	Rahmspinat
3	Ei(er)
1 Prise(n)	Salz
1 Prise(n)	Pfeffer

Zubereitung

Den Ofen auf 200 °C vorheizen.

Den aufgetauten Rahmspinat zusammen mit den Eiern sowie einer Prise Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben. Alles miteinander verrühren, bis die Masse leicht schaumig ist. Anschließend die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und möglichst so verteilen, dass sich ein Rechteck bildet. Darauf den Gouda verteilen und 12 bis 15 Minuten lang in den Ofen geben. Wenn der Käse goldbraun wird, ist die Masse fertig. Sie muss nun komplett auskühlen.

Anschließend verteilt man den Frischkäse gleichmäßig auf der Masse, gibt den Schinken darüber und rollt den Teig auf.

Hinweise: Man kann sie entweder sofort verzehren oder in Alufolie im Kühlschrank noch etwas fester werden lassen. Zum Schluss wird sie noch in Scheiben geschnitten.

Die gesamte Rolle hat etwa 25 g Kohlehydrate. Man kann natürlich auch Lachs, Hähnchenbrust, Schwarzwälder Schinken und anderes wählen.

Kräuter-Tomatenpfanne mit saftigem Geflügelfleisch

2 Portionen

Zutaten

150 g	Geflügelfleisch
2	Karotten
100 g	Champignons
100 g	Kirschtomate(n)
1 EL	Frischkäse
etwas	Salz und Pfeffer
1 TL	Kräuter, italienische
1 TL	Chiliflocken
1 etwas	Öl
1 große	Gemüsezwiebel(n)

Zubereitung

Geflügelfleisch, Champignons und Tomaten klein schneiden.

Das Fleisch in etwas Öl anbraten und mit ein wenig Chiliflocken, sowie Salz und Pfeffer würzen. Danach die Zwiebeln und Champignons dazugeben und 3 - 4 Minuten braten. Zum Schluss die restlichen Zutaten zugeben und umrühren. Weitere 5 Minuten leicht köcheln lassen.

Bratkohlrabi

2 Portionen

Zutaten

2 m.-große	Kohlrabi
1 EL, gehäuft	Kokosöl, fest, wenn flüssig, ca. 3 EL
etwas	Salz und Pfeffer
etwas	Paprikapulver, edelsüß, geräuchert
	Außerdem: optionale Zutaten, wenn der Kohlrabi Hauptgericht ist
2 TL, gehäuft	saure Sahne
etwas	Basilikum oder andere Kräuter n.B.
etwas	Paprikapulver
n. B.	Speckwürfel
Bündel	Ei(er)

Zubereitung

Die Kohlrabis schälen und in mittelgroße Würfel schneiden. Das Kokosöl und darauf die Kohlrabi Würfel in eine Pfanne geben. Alles nach gewünschter Bräune braten, das dauert ca. 5 - 7 Minuten. Dazwischen immer wieder einmal alles mischen, damit der Kohlrabi nicht anbrennt. Erst am Schluss die Gewürze zugeben und nochmal durchmischen. Wenn der Bratkohlrabi als Beilage gedacht ist, kann er nun serviert werden.

Er kann aber auch als alleiniges Low Carb Essen mit einem großen Klecks Sauerrahm und z.B. Basilikum sowie zusätzlichem Paprika gewürzt und serviert werden. Eine weitere Idee ist, dem Bratkohlrabi nach ca. 3 Minuten Bratzeit Speckwürfel zuzufügen und am Ende 2 Eier unterzurühren.

Hähnchenbrust mit Zucchini und Tomaten in cremiger Frischkäsesauce

2 Portionen

Zutaten

250 g	Hähnchenbrust
1 große	Zucchini
1/2	Gurke(n)
3 m.-große	Strauchtomate(n)
2 kleine	Schalotte(n)
2 Zehe/n	Knoblauch
100 g	Frischkäse, fettarm, cremig feiner
1 Schuss	Milch, 1,5 %
	Salz und Pfeffer und evtl. Currypulver
	Paprikapulver

Zubereitung

Hähnchenbrust säubern und in mundgerechte Stücke schneiden. In einer Pfanne mit etwas Pflanzenfett anbraten, bis das Fleisch schön knusprig ist. Mit etwas Salz, Pfeffer und Curry würzen.

In der Zwischenzeit Zucchini, Gurke und Tomaten klein schneiden. Hähnchen beiseitelegen und warmhalten.

In der gleichen Pfanne Zwiebeln und Knoblauch anbraten. Zucchini dazugeben und dünsten, bis diese weich aber noch bissfest sind. Gurke und Tomaten dazugeben und ca. 4 Minuten dünsten. Evtl. einen Schuss Wasser dazugeben.

Frischkäse und Milch einrühren. Hähnchenfleisch in die Pfanne geben und mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze ca. 5 - 10 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce cremig wird. Mit Paprika abschmecken.

Tipp: Man kann auch eine rote Paprikaschote zusammen mit den Zucchini dazugeben.

Hüttenkäse Salat

1 Portion

Zutaten

1	Paprikaschote(n), rot oder anderes rohes Gemüse oder 1/2 Avocado
1 TL	Olivenöl
100 g	Kochschinken oder Putenbrustaufschnitt
100 g	Hüttenkäse
	Salz und Pfeffer
evtl.	Knoblauch

Zubereitung

Das Gemüse waschen, klein schneiden und in eine mittlere Schüssel füllen. Den Kochschinken oder Putenbrustaufschnitt in Streifen schneiden und zum Gemüse geben.

Den Hüttenkäse in die Schüssel füllen. 1 TL Olivenöl dazu, würzen, durchmischen und servieren.

Als leckeres Abendessen oder nach einer Trainingseinheit.

Zucchinispaghetti mit frischer Tomatensauce

2 Portionen

Zutaten

3	Zucchini
3 Zehe/n	Knoblauch
2	Chilischote(n)
50 g	Pinienkerne
500 g	Kirschtomate(n)
3 EL	Olivenöl zum Anbraten
1 EL	Pesto, rotes, nach Belieben
100 g	Parmesan, gehobelt

Zubereitung

Zucchini in Streifen schneiden.

Für die Sauce den Knoblauch mit den Pinienkernen und den Chilischoten in Olivenöl anbraten. Kirschtomaten, Pesto und Basilikum hinzugeben. Alles zusammen ein wenig einköcheln lassen.

Nun die Zucchini einfach hinzugeben und für 10-15 Minuten köcheln / ziehen lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und am Schluss den Parmesan darüber streuen.

Hähnchengulasch-Suppe

2 Portionen

Zutaten

400 g	Hähnchenbrust
2	Zwiebel(n)
3 große	Paprika
1 kleine	Chilischote(n)
3 EL	Olivenöl
300 ml	Hühnerbrühe, instant
4 m.-große	Tomate(n)
2 TL	Paprikapulver, rosenscharf
2 EL	Tomatenmark
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

Paprika waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebeln würfeln. Die Tomaten vom Strunk befreien und vierteln.

Die Brüstchen abwaschen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Im Anschluss in mundgerechte, kleine Vierecke zerteilen.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Hähnchen sowie 1 TL Paprikapulver hineingeben. Das Fleisch von allen Seiten scharf anbraten, bis die Hähnchenteile rundum goldbraun sind (ca. 5 - 10 min). Das Fleisch sollte durch sein. Nun das Hähnchenfleisch aus dem Topf entfernen und in eine Schale geben. Die Schüssel abdecken.

Nun die Paprika, die Tomaten und den Chili hineingeben. Kurz zusammen mit den wohl nun goldbraunen Zwiebeln anbraten. So entsteht ein schönes, leckeres Aroma im Topf. Das Gemüse mit 300 ml Hühnerbrühe ablöschen. Das Paprikapulver sowie das Tomatenmark, etwas Salz und Pfeffer sowie, je nach Gusto, frische Kräuter (Petersilie eignet sich, genau wie Rosmarin) in den Topf geben. Die Mischung gut verrühren und für ca. 45 min auf mittlerer Hitze bei halb geöffnetem Deckel köcheln lassen. Jetzt das Hähnchenfleisch hinzugeben, gut verrühren und weitere 15 min köcheln lassen. Bei Bedarf jetzt noch mit Chilipulver, Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zucchinipfanne

1 Portion

Zutaten

2 kleine	Zucchini
1	Ei(er)
1 Kugel	Mozzarella
n. B.	Salz (Society Garlic Salz oder Knoblauchsalz)
n. B.	Pfeffer
4 Blätter	Basilikum
4 kleine	Cocktailtomaten
2 EL	Kokosöl oder Butter nach Bedarf

Zubereitung

Die Zucchini waschen, halbieren und in Scheiben oder mit dem Spiralschneider schneiden. Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchinischeiben darin braten.

In der Zwischenzeit den Mozzarella in Würfel schneiden, die Tomaten vierteln und das Basilikum klein schneiden.

Wenn die Zucchinischeiben gebraten sind, Salz und Pfeffer nach Bedarf zugeben. Das Ei in die Pfanne schlagen, verrühren und den gewürfelten Käse untermischen. Auf den Teller geben, die kalten Tomaten und das Basilikum darüber streuen und servieren.

Brokkoli-Käse-Pfanne

2 Portionen

Zutaten

400 g	Brokkoli, frisch oder TK
3	Ei(er)
1	Zwiebel(n)
50 g	Käse, beliebige Sorte, gerieben oder am Stück, je nach Gusto
	Salz und Pfeffer
	Paprikapulver, rosenscharf
1	Chilischote(n), optional
etwas	Olivenöl
etwas	Petersilie, optional

Zubereitung

Brokkoliröschen vom Strunk entfernen, waschen und in mundgerechte Stücke zerteilen. Im Anschluss die Zwiebel würfeln und den Käse (wenn nicht schon gerieben) grob reiben.

Den Brokkoli (wenn er frisch ist) zusammen mit den Zwiebeln in etwas Olivenöl in einer Pfanne bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze ca. 5 min dünsten.

Die Eier in einer Schale mit einer Gabel verrühren. So ergibt sich eine schöne marmorierte Struktur.

Die Eier mit in die Pfanne geben und 1- 2 Min. stocken lassen. Nun den Käse hinzugeben. Ich packe stets einen Chili und etwas Petersilie auf die Frittate. Das sorgt für einen pikant-frischen Geschmack. Salzen und pfeffern und etwas Paprikapulver einstreuen. Alles ca. 15 min bei schwacher Hitze stocken lassen, bis die Oberseite der Frittate nicht mehr wabbelig, sondern fest und luftig ist.

Alternativ kann man die Frittate auch im Ofen bei 200 °C in ca. 5 min stocken lassen.

Gemüse-Thunfisch-Muffins

2 Portionen

Zutaten

1 Dose	Thunfisch, im eigenen Saft
1	Ei(er)
200 g	Joghurt
200 g	Kräuterfrischkäse
1 TL	Sahnemeerrettich
1 Bund	Dill
1/2	Paprikaschote(n)
1/2	Zucchini
50 g	Käse, gerieben, z.B. Cheddar
1	Zwiebel(n)
	Salz und Pfeffer
	Paprikapulver

Zubereitung

Die Zucchini schälen, mit einem Teelöffel aushöhlen und in ganz kleine Würfel schneiden. Paprika ebenfalls in ganz kleine Würfel schneiden.

Das Ei, den zerbröselten und gut abgetropften Thunfisch, gehackten Dill, geriebenen Käse, Zwiebel-, Paprika- und Zucchiniwürfel miteinander vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Muffinförmchen einfetten (habe es auch schon mit Papierförmchen ausprobiert, aber da weicht das Papier durch) und mit Thunfischmasse füllen.

Die Muffins bei 180 °C ca. 30 Minuten backen.

Aus Joghurt, Frischkäse, Sahnemeerrettich einen Dip herstellen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Dazu passt ein kleiner Salat.

Auflauf mit Hüttenkäse

1 Portion

Zutaten

200 g	Hüttenkäse
1 m.-großes	Ei(er)
	Salz
	Pfeffer
n. B.	Kräuter und Gemüse

Zubereitung

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Den Hüttenkäse aus dem Becher stürzen und mit dem Ei verrühren, Kräuter (ich nehme gern Kräuter der Provence) sowie Salz und Pfeffer hinzufügen und untermengen. Die Masse in eine kleine Auflaufform für 1 Person geben und im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen.

Dieses Grundrezept ist solo etwas langweilig, daher hier ein paar Varianten. Die zusätzlichen Zutaten werden vor dem Backen dazugegeben.

Ein paar Schinkenwürfel und Erbsen (TK) hinzufügen und den Auflauf mit ein paar Tomatenscheiben belegen.

Reste von Wurstaufschnitt würfeln oder zerpflücken. Dazu ein paar angebratene Champignons mit ein paar Zwiebelwürfelchen dazugeben und alles untermengen.

Mit ein paar Oliven und Paprika vermengen und kleine Minitomaten in den Auflauf drücken. Mit frischem Basilikum garnieren. Angebratenes Gemüse nach Wahl untermischen.

Thunfisch und Oliven untermischen.

Es gibt unzählige Varianten und der Auflauf eignet sich je nach Zutat für ein abendliches Low Carb-Essen. Es wärmt und macht satt und ist super fix zubereitet. Je nach Zutat sollte man dann mit zusätzlichem Salz vorsichtig sein.

Thunfischfrikadellen

1 Portion

Zutaten

1 gr. Dose/n	Thunfisch im eigenen Saft
1 kl. Dose/n	Thunfisch im eigenen Saft
2 EL	Kräuterfrischkäse, 0,2% Fett
150 g	Weißkohl, Rotkohl oder Blumenkohl, in der Küchenmaschine zerkleinert
1 halbe	Zwiebel(n)
1	Eiweiß
	Salz und Pfeffer
	Kräutersalz und Gewürzsalz
	Crema di Balsamico, optional

Zubereitung

Den Thunfisch gut abtropfen lassen. Alle Zutaten in einer flachen Schüssel miteinander vermischen. Wer mag, kann noch mit etwas dickflüssigem Balsamico würzen.

Den Fischteig abwiegen und das Gewicht durch 6 teilen. Nun sechs Portionen abwiegen (es müssten je Frikadelle 70 g sein), zu Frikadellen formen und diese in eine Sechser-Muffinform, die zusätzlich mit Papierförmchen ausgelegt ist, setzen. Bei 180 Grad Umluft 30 Minuten backen.

Eiweißbrötchen

4 Portionen

Zutaten

	Für den Teig:
3 m.-große	Ei(er)
250 g	Magerquark
2 EL	Sonnenblumenkerne
2 EL	Leinsamen
1 EL	Kürbiskerne
15 g	Flohsamenschalen
55 g	Haferkleie oder Dinkelkleie
2 EL	Sojaflocken, selbst gemahlen
1 Pck.	Backpulver
1/2 TL, gestr.	Salz
	Außerdem:
einige	Körner zum Bestreuen bzw. wälzen

Zubereitung

Die Eier mit dem Quark vermengen. Die restlichen Zutaten hinzugeben. Den Teig 15 Minuten quellen lassen. Den Backofen auf 220° C Ober-Unterhitze vorheizen.

Aus dem Teig 4 gleich große, längliche Brötchen formen und diese in den Körnern wälzen. Ich nehme immer Sesam, Leinsamen, Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne. Die Brötchen in der Mitte leicht einschneiden und 30 Minuten backen.

Pancake

4 Portionen

Zutaten

3 m.-große	Ei(er)
25 g	Eiweißpulver mit Vanillegeschmack
15 g	Mandel(n), gemahlene
1 TL, gestr.	Backpulver
2 TL	Süßstoff, flüssiger
60 g	Blaubeeren
	Öl oder Low Carb Butter/ Margarine

Zubereitung

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Handmixer alles vermengen. In Butter/Margarine oder Öl kleine Pancakes backen.

Die angegebene Menge Süßstoff sowie die Art der Beeren können nach Belieben natürlich variieren. Evtl. die Beeren mit einem Löffel zerdrücken. Dazu noch Marmelade und man hat das perfekte Low Carb-Proteinfrühstück.

Champignon-Fenchel-Salat

1 Portion

Zutaten

200 g	Champignons, frisch
100 g	Fenchelknolle(n)
1/2 Bund	Petersilie
	Apfelessig oder anderer Obstessig
	Rapskernöl
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

Champignons putzen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Fenchel putzen und ebenfalls in sehr dünne Scheiben hobeln.

Champignons und Fenchel mischen, Petersilie grob hacken und unterheben. Mit Pfeffer, Salz und Apfelessig abschmecken. 3 - 4 EL Öl dazugeben, bei mir war es Bio-Rapskernöl, das hat einen leicht nussigen Geschmack.

Es ergibt eine recht große Portion mit insgesamt ca. 4 g KOHLENHYDRATE.

Wer möchte, kann noch geröstete Kerne (Kürbis-, Pinienkerne) oder Nüsse, z. B. Cashews, darüber streuen.

Brötchen

2 Portionen

Zutaten

300 g	Magerquark
6	Ei(er)
1 Pck.	Backpulver
2 Prise(n)	Salz
100 g	Chiasamen
100 g	Leinsamen, geschrotet
50 g	Flohsamenschalen
30 g	Weizenkleie

Zubereitung

Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen.

Quark, Eier, Backpulver und Salz mit einem Handrührgerät zu einer glatten Masse rühren. Die restlichen Zutaten zugeben und gründlich verrühren. Daraus mit feuchten Händen 4 Knödel formen, auf Backpapier legen und zu kleinen Fladen drücken.

Brötchen einschneiden und ggf. mit Sonnenblumenkernen o.ä. bestreuen. Bei 150 °C Umluft eine Stunde lang backen.

Mit dem Salz muss man nicht sparen. Auch angebratene Zwiebeln im Teig geben dem Ganzen einen feinen Geschmack.

Burritos mit Hackfleischfüllung

2 Portionen

Zutaten

4	Ei(er)
150 g	Spinat, tiefgekühlt
50 g	Parmesan, gerieben
	Salz und Pfeffer
400 g	Rinderhackfleisch
1 Pck.	Tomate(n)
1 Pck.	Käse, gerieben
1 Dose	Bohnen, rot
	Salz und Pfeffer
	Kreuzkümmel
	Oregano
	Chilipulver
1 große	Zwiebel(n), in Stücke geschnitten
1	Knoblauchzehe(n)

Zubereitung

Die Eier mit Salz, Pfeffer und dem aufgetauten Spinat mixen, falls Blattspinat verwendet wird, mit dem Pürierstab zerkleinern, sodass eine homogene Masse entsteht. Diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech gießen und in eine viereckige Form streichen. Jetzt mithilfe eines feinen Siebes den Parmesankäse über die Eiermasse rieseln lassen, sodass er gleichmäßig auf der Oberfläche verteilt ist. Ein bisschen mehr oder weniger schadet nicht.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen und die Tortilla ca. 10 Minuten backen. Dabei beobachten, sie soll leicht gebräunt sein. Kurz abkühlen lassen. Danach stürzen und das Backpapier vorsichtig von der Rückseite des Eierfladens abziehen. Den Fladen in 4 gleich große, längliche Stücke schneiden.

Das Hackfleisch mit den Zwiebeln und dem Knoblauch scharf krümelig braten, kräftig würzen. Dann die roten Bohnen und die stückigen Tomaten hinzugeben.

Jetzt auf die Tortilla-Streifen das Hackfleisch geben, etwas Reibekäse auf die Fleisch-Tomaten-Bohnen-Masse geben, zu Burritos rollen und in eine Auflaufform geben. Die 4 Burritos mit dem restlichen Reibekäse bestreuen und noch einmal für ca. 15 Minuten bei 200 °C in den Backofen geben und goldbraun überbacken.

Mit Sour Cream und Guacamole servieren.

Brokkolipüree

2 Portionen

Zutaten

750 g	Brokkoli TK
3 EL, gehäuft	Crème fraîche
	Pfeffer
	Curry
	Salz
evtl.	Parmesan

Zubereitung

Den Brokkoli weichkochen. Das Wasser abgießen und die Crème fraîche zu den Brokkoli geben. Alles pürieren und dann mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken. Wer möchte kann zum Schluss noch etwas Käse darüber streuen.

Brokkoli-Käse-Puffer

2 Portionen

Zutaten

1 Kopf	Brokkoli
140 g	Emmentaler
1 Becher	Quark (Speisetopfen)
4 kleine	Knoblauchzehe(n)
2 Handvoll	Cashewkerne
2	Ei(er)
2 Prise(n)	Muskat
	Kräutersalz, jodfrei
	Pfeffer

Zubereitung

Den Brokkoli und den Käse auf kleinster Einstellung der Reibe zerkleinern. Beim Brokkoli kann ruhig auch der Strunk dabei sein, dieser ist genauso essbar! Den Knoblauch pressen. Die Cashewkerne grob zerkleinern.

In einer Schüssel das Ei mit dem Topfen (Quark) verquirlen und Brokkoli, Käse, Knoblauch und Cashewkerne dazugeben. Die Masse am besten mit der Hand verkneten bzw. vermischen. Eine Priese Muskatnuss darüber geben und den Teig salzen und pfeffern.

Die Masse für einen Puffer mit einem Esslöffel großzügig aus der Schüssel nehmen und Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit dem Löffel soweit flach drücken, dass die runde Masse noch ca. 1 cm dick ist.

Den Ofen auf 170 Grad Umluft stellen und die Puffer (bei mir kamen bei der Masse 5 Stück heraus) ca. 30 Min. backen. Wenn die Oberfläche leicht gebräunt ist, sind die Puffer fertig.

Am besten serviert man sie mit einem Klecks Sauerrahm. Dazu passt hervorragend ein Vogerlsalat mit Balsamico-Dressing und Kürbiskernöl.

Auflauf

1 Portion

Zutaten

200 g	Rinderhackfleisch
2 kleine	Zucchini oder 1 mittelgroße
1 große	Tomate(n)
1 Kugel	Mozzarella
70 g	Crème fraîche
	Salz und Pfeffer
etwas	Basilikum oder andere Kräuter nach Bedarf

Zubereitung

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine kleine Auflaufform bereitstellen. Den Mozzarella in relativ dünne Scheiben schneiden und abtropfen lassen. Das Hackfleisch in einer Pfanne ohne Fett krümelig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zucchini waschen, vierteln und in kleine Stücke schneiden. Die Tomate in Scheiben schneiden, Strunk entfernen.

Alles in die Auflaufform in folgender Reihenfolge schichten: Hackfleisch, Zucchini, Crème fraîche verteilt, Tomatenscheiben, Salz und Pfeffer, Kräuter (oder diese erst nach dem Überbacken oben drauf), Mozzarella. In den vorgeheizten Ofen stellen und ca. 10 Minuten, je nach gewünschter Bräune, überbacken.

Hackfleisch-Zaziki-Auflauf

4 Portionen

Zutaten

500 g	Rinderhackfleisch oder Tatar
2	Paprikaschote(n)
1 Kopf	Blumenkohl
500 g	Zaziki
200 g	Feta-Käse
100 g	Käse, geriebener
	Salz und Pfeffer
	Knoblauch

Zubereitung

Den Blumenkohl in Röschen bzw. kleine Stücke teilen, waschen und im Mixer zerkleinern. Den zerkleinerten Blumenkohl für 8 -10 Minuten abgedeckt im Ofen bei voller Leistung backen.

Das Hackfleisch in Öl anbraten und mit Pfeffer, Salz und Knoblauch würzen.

Die Paprika und den Feta-Käse in Streifen oder Würfel schneiden. Die Paprika mit in der Pfanne kurz anbraten. Das Zaziki in die Pfanne zu dem Hack geben.

Die Hälfte des Blumenkohls in eine Auflaufform füllen. Die Hackmasse darauf verteilen. Den restlichen Blumenkohl darauf geben. Mit Fetawürfel und geriebenem Käse bestreuen. Bei 180 Grad für ca. 30 Minuten überbacken.

Gefüllte Paprikaschoten

4 Portionen

Zutaten

9 kleine	Paprikaschote(n)
500 g	Hackfleisch
1	Ei(er)
1 m.-große	Zwiebel(n)
850 g	Tomate(n) (2 Dosen)
1 EL	Olivenöl
	Gewürzmischung, für Hackfleisch
	Salz und Pfeffer
	Paprikapulver
etwas	Käse, gerieben

Zubereitung

8 Paprikaschoten mit Stiel der Länge nach halbieren, waschen und putzen. Die verbleibende Schote in Würfel oder Streifen schneiden.

Die Zwiebel würfeln. 450 g Hackfleisch mit der Hälfte der Zwiebelwürfel und dem Ei vermengen, mit Hackfleischgewürz, Pfeffer, Salz und Paprikapulver abschmecken und in die 16 Paprikahälften füllen.

Die restliche Zwiebel mit etwas Olivenöl in einem Topf anbraten. Die gewürfelte Paprikaschote und 50 g Hackfleisch dazugeben und mit braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Dosen-Tomaten zugeben und die Sauce gleichmäßig pürieren.

Die Tomatensauce in eine Auflaufform geben und die gefüllten Paprikaschoten hineinsetzen.

Nach Belieben mit etwas geriebenem Käse bestreuen. Mit Alufolie gut abdecken und im Backofen auf mittlerer Schiene bei 200 °C ca. 60 Minuten backen.

Knäckebrot

1 Portion

Zutaten

3 EL	Chiasamen
18 EL	Wasser, kalt, für die Chiasamen
175 g	Kerne (Salatkerne-Mix)
50 g	Mandelmehl, dunkel
10 g	Kokosmehl
1/4 TL	Salz
120 ml	Wasser für den Teig

Zubereitung

Für das Chiagel die Chiasamen mit den 18 EL Wasser vermischen. Anschließend die Mischung kaltstellen, damit die Samen quellen können. Nach etwa 2 Stunden ist eine gelartige Masse entstanden.

Jetzt alle Zutaten verrühren und 15 Minuten quellen lassen. Dann auf einem Backblech mit Backpapier dünn ausstreichen.

In der Zwischenzeit den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Mit einem kleinen Löffel oder einem Teigrädchen den Teig jetzt so einteilen, wie man möchte. Dadurch entstehen Sollbruchstellen und man kann später das ausgekühlte Knäckebrot super trennen.

Bei 180 °C 60 Minuten backen, je nach Dicke länger oder kürzer.

Das fertige Knäckebrot aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen. Danach kann man es an den Sollbruchstellen ganz leicht auseinanderbrechen.

Putenrouladen mit Tomate und Mozzarella

2 Portionen

Zutaten

4	Putenschnitzel
1 Glas	Pesto, grün
2	Rispentomate(n)
1 Kugel	Mozzarella, light
Handvoll	Basilikumblätter
n. B.	Salz und Pfeffer
	Oregano
etwas	Olivenöl

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Auflaufform mit etwas Olivenöl bestreichen.

Das Putenfleisch mit einem Fleischklopfer zu dünnen Scheiben bearbeiten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Mozzarella sowie die Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Mit einem Löffel das Pesto auf eine Seite des Fleisches streichen und mit Tomate und Mozzarella belegen. Zwei bis drei Basilikumblätter darauflegen und vorsichtig einrollen. Die Rouladen müssen evtl. mit ein paar Zahnstochern fixiert werden, damit sie nicht auseinanderfallen.

Das Olivenöl in eine beschichtete Pfanne geben und die Rouladen auf allen Seiten scharf anbraten. Danach die Rouladen in die Auflaufform geben und mit etwas Oregano würzen. Alles für 15 Minuten in den Ofen geben.

Dazu passt ein gemischter Salat mit Rucola.

Thunfisch-Soufflé

2 Portionen

Zutaten

150 g	Thunfisch, etwa eine Dose
2 EL, gehäuft	Hüttenkäse
1	Zwiebel(n)
2	Ei(er)
2 Handvoll	Käse, geriebener, z.B. Bergkäse oder Gouda
etwas	Thymian, frisch

Zubereitung

Für das Soufflé den Thunfisch abgießen und in einer Schüssel etwas zerkleinern. Hüttenkäse und geriebenen Käse zugeben. Die Zwiebel sehr fein schneiden und unter die Thunfisch-Hüttenkäse-Masse mischen.

Die Eier trennen, die Eigelbe mit Salz und Pfeffer aufschlagen und unter die Thunfisch-Masse mengen. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.

Das Eiweiß mit Salz steif aufschlagen und unter die Thunfisch-Masse heben. Eine Tasse Wasser aufkochen lassen.

Die Soufflé-Masse in gefettete Auflaufförmchen füllen. Sofort zusammen mit der Tasse Wasser in die Mikrowelle stellen.

10 Minuten auf voller Leistungsstufe garen. Dann etwas geriebenen Käse darüber geben und 6 Minuten mit der Grillstufe überbacken. Heiß servieren.

Mein Tipp: Dazu passen hervorragend grüner Salat und ein frischer Weißwein, oder ein Glas Wasser mit einem Spritzer Limettensaft.

Kürbis-Lasagne

4 Portionen

Zutaten

300 g	Hackfleisch, gemischt
2	Zwiebel(n), geschält und gehackt
1 Dose	Tomate(n), 400 g
etwas	Thymian
etwas	Oregano nach Wahl
4 EL	Olivenöl
500 g	Champignons, frische
1	Butternusskürbis(se), ca. 900 - 1200 g
150 g	Emmentaler, geriebener
20 g	Butter
20 g	Mehl
300 ml	Vollmilch
	Salz, Pfeffer, Muskat
evtl.	Paprikapulver
	Chilipulver, optional

Zubereitung

Hack mit 1 Zwiebel in 1 EL Öl anbraten, würzen, Dosentomaten zugeben, ca. 20 Min. köcheln lassen. Champignons putzen, halbieren oder vierteln. Mit 1 Zwiebel in Olivenöl braten, würzen, wenn gebräunt vom Herd nehmen und mit Zitronensaft und Sahne ablöschen.

Für die Béchamel Sauce 20 g Butter im Topf schmelzen lassen, mit dem Schneebesen 20 g Mehl einrühren, vom Herd nehmen, portionsweise die Milch einrühren. Würzen und bei kleiner Hitze 10 Min. köcheln lassen, würzen.

Auflaufform fetten, Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Butternut waschen, nicht schälen, in ca. 2 - 3 mm dicke Scheiben schneiden, dabei das Kerngehäuse entfernen. 1 Lage Kürbis in die Form legen, dann Hacksauce, dann Champignons, dann eine dünne Schicht geriebenen Käse einfüllen und dann das Ganze von vorne wiederholen. Zum Schluss die Béchamelsauce draufgießen.

Im heißen Backofen 30 Min. backen, dabei nach der Hälfte der Zeit den Rest des Emmentalers für eine Käsekruste aufstreuen.

Fleischsauce, Béchamelsauce und die Champignons sollten kräftig gewürzt sein, der Kürbis verträgt reichlich.

Shrimps in Tomatensauce

2 Portionen

Zutaten

250 g	Shrimps
400 g	Tomate(n), passierte
100 g	Cherrytomaten
100 g	Feta-Käse, light
3	Lauchzwiebel(n)
2	Knoblauchzehe(n)
20 ml	Olivenöl
1 EL	Thymian
etwas	Salz und Pfeffer

Zubereitung

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Passierte Tomaten in eine flache Auflaufform gießen. Den Feta zerbröseln und über die Tomaten streuen, 5 Minuten im Ofen überbacken, bis der Käse zu schmelzen beginnt.

In der Zwischenzeit die Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden, den Knoblauch pressen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Lauchzwiebeln, den Knoblauch und evtl. den Thymian darin anbraten. Anschließend über den Tomaten und dem Feta verteilen. Dann die Shrimps mit den Cherrytomaten in der Pfanne kurz anbraten und dann ebenfalls in die Auflaufform geben. Backofen aus machen und Auflaufform weitere 10 Minuten darinstehen lassen.

Lachsrolle

2 Portion

Zutaten

	Für den Teig:
6	Ei(er)
400 g	Magerquark
200 g	Käse, gerieben, z. B. Gouda, Emmentaler etc.
	Salz und Pfeffer
	Für den Belag:
4 EL	Frischkäse
4 TL	Tafelmeerrettich
6 Scheibe/n	Räucherlachs
2	Ei(er), hartgekocht
2 Handvoll	Rucola und/oder Pflücksalat
	Salz und Pfeffer
	Dill, nach Geschmack

Zubereitung

Die Eier, den Magerquark und den Käse in einer Schüssel zu einer geschmeidigen Masse verrühren und diese nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. In der Zwischenzeit den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte, eckige Auflaufform geben, so dass der Boden dünn bedeckt ist. Man kann auch ein kleines Backblech mit Backrahmen verwenden. Den Teig 20 Minuten im Ofen auf mittlerer Schiene backen. Wenn er Blasen wirft und etwas gebräunt ist, ist er perfekt.

In der Zwischenzeit den Frischkäse mit dem Meerrettich verrühren und mit Salz, Pfeffer und Dill würzen. Das hartgekochte Ei in Scheiben schneiden. Den Salat waschen und trocknen.

Den fertig gebackenen Teig etwas auskühlen lassen, dann mit der Frischkäsecreme bestreichen. Den Salat auf eine Hälfte des Teigs geben und mit dem Räucherlachs und den Eierscheiben belegen. Den Teig mit Hilfe des Backpapiers zu einer Rolle formen und diese einmal durchschneiden.

Die Portion reicht für einen guten Esser, ansonsten einfach 2 Portionen daraus machen.

Auch die Füllung ist vollkommen variabel: Schinken, Käse, Hack usw., vieles ist denkbar.

Indisches Chicken Korma

4 Portionen

Zutaten

600 g	Hühnerbrust
1/2	Zwiebel(n)
2	Knoblauchzehe(n)
1 TL	Tomatenmark
50 g	Butter
1 EL	Garam masala
2 TL	Kreuzkümmelpulver
2 TL	Korianderpulver
2 TL	Paprikapulver, edelsüß
1 TL	Kurkuma, Zimt, Ingwerpulver
400 ml	Kokosmilch
	Salz, Pfeffer
800 g	Blumenkohl

Zubereitung

Das Hähnchenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Anschließend Zwiebeln, Knoblauch und alle Gewürze in einer Schüssel vermengen.

Die Butter in einem Topf zerlassen und die Gewürzmischung aus der Schüssel 3 Minuten unter Rühren darin anschwitzen. Nun das Fleisch und die Kokosmilch dazugeben und alles 30 Minuten köcheln lassen. Mit Salz abschmecken.

Währenddessen den Blumenkohl zu Blumenkohlreis verarbeiten: Hierfür den Blumenkohl vom Strunk entfernen und mit einer Käsereibe oder mit der Küchenmaschine fein raspeln – so schnell hast du die perfekte Alternative zu Reis! Dann den Blumenkohlreis kurz ohne Zugabe von Fett oder Wasser in der Pfanne rösten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Curry servieren!

Wer mag, der kann auch Brokkoli dazu servieren.

Geschnetzeltes mit Gemüse

3 Portionen

Zutaten

300 g	Brokkoli
300 g	Hähnchenbrustfilet(s)
1 kleine	Zwiebel(n)
2 Zehe/n	Knoblauch
2	Möhre(n)
2	Paprikaschote(n), rot
1/2 Bund	Lauchzwiebel(n)
2 EL	Sonnenblumenöl
125 ml	Gemüsebrühe
125 ml	Cremefine
6 EL	Ajvar, pikant
1 TL	Salz
1 Handvoll	Tomate(n), getrocknet
4	Cherrytomate(n)
2 EL	Pinienkerne, geröstet

Zubereitung

Das Gemüse und das Fleisch zunächst waschen. Im Anschluss die Zwiebel in Ringe schneiden, den Knoblauch pressen, die Paprika und die Karotten in dünne Streifen schneiden, den Brokkoli in Röschen teilen, die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden und das Hähnchenbrustfilet in Würfel schneiden. Die getrockneten Tomaten und die Cherrytomaten halbieren oder vierteln.

Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe kurz rösten, bis sie Farbe bekommen. Nun alles beiseitestellen.

In eine große Pfanne oder einen Wok das Sonnenblumenöl geben und die Zwiebelringe und den Knoblauch glasig anbraten. Das Hähnchenfleisch dazugeben und mit dem Hähnchengewürzsalz würzen. Etwa 8 Minuten braten.

Währenddessen in einem separaten Topf die Brokkoliröschen im gesalzen Wasser etwa 4 Minuten kochen, abgießen und beiseitestellen. Nun kommen die Paprika- und die Karottenstreifen zum Fleisch dazu. Auch die Lauchzwiebelringe, die getrockneten Tomaten, die Cremefine, die Brühe, das Ajvar und der Teelöffel Salz werden hinzugegeben.

10 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Vor dem Servieren werden die Brokkoliröschen und die Cherrytomaten untergehoben und das Gericht mit den gerösteten Pinienkernen bestreut.

Wer nicht auf eine kohlenhydratarme Ernährung achtet, serviert am besten Naturreis dazu.

Frikadellen

4 Personen

Zutaten

700 g	Hackepeter, gewürzt, vom Schwein
1	Zwiebel(n)
2	Ei(er)
150 g	Blumenkohl
50 g	Magerquark
30 g	Käse, gerieben
	Salz und Pfeffer
n. B.	Sambal Oelek

Zubereitung

Den Blumenkohl klein schneiden und in einem Speedy zu kleinen Krümeln häckseln. Die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und mit dem zerkleinerten Blumenkohl 10 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen.

Die Eier, den Quark den nochmals zerkleinerten Raspelkäse sowie die Gewürze zu einem homogenen Brei verrühren. Die leicht abgekühlte Blumenkohl-Zwiebelmasse dazugeben und unterrühren. Hackepeter mit einer Gabel unterrühren und kleine Frikadellen formen. Von beiden Seiten in einer Pfanne braten.

Hähnchencurry indische Art

1 Portion

Zutaten

	Für die Gewürzmischung:
4	Lorbeerblätter
2 EL	Kreuzkümmelpulver
1	Zimtstange(n)
2 TL	Paprikapulver, rosenscharf
2 TL	Kurkumapulver
2 TL	Gewürznelke(n)
5 EL	Korianderpulver
	Außerdem:
1	Gemüsezwiebel(n)
3	Knoblauchzehe(n)
4 EL	Sonnenblumenöl
1 große	Karotte(n)
3 Stiel/e	Koriandergrün
2	Frühlingszwiebel(n)

250 g	Hähnchenbrustfilet(s)
1 Stängel	Stangensellerie
1	Chilischote(n) (rote Thai-Chili)
1 EL	Fischsauce
1 Prise(n)	Welzcare Zucker
n. B.	Salz

Zubereitung

Alle Gewürze in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 1 - 2 Minuten anrösten, bis die Aromen sich voll entfalten. Anschließend in einem Mörser die "Currymischung" so lange mörsern, bis auch der Zimt, die Nelken und die Lorbeerblätter fein zerstoßen sind.

Bei mittlerer Hitze in der Pfanne 2 EL der Currymischung in dem Sonnenblumenöl anrösten. Hierbei immer umrühren und aufpassen, dass nichts anbrennt. Als nächstes den fein gehackten Knoblauch hinzugeben und bei stetigem Durchschwenken den Knoblauch mit andünsten.

Die sehr grob gehackte Zwiebel, die in feine Stifte geschnittene Karotte und den grob gehackten Stangensellerie hinzugeben. Alles miteinander vermischen und dünsten lassen.

Die Chilischote halbieren, entkernen, in kleine feine Würfel hacken und in die Pfanne hineingeben. Weiter eine Prise Welzcare Zucker hinzufügen und kurz mitdünsten und karamellisieren lassen.

Das Hähnchenbrustfilet zuerst waschen, abtupfen, in kleine Stücke schneiden und kurz mit anbraten. Jetzt den Koriander fein hacken und zugeben. Mit 1 EL Fischsauce und nach Bedarf mit einer Prise Salz abschmecken.

Anrichten und mit den fein gehackten Frühlingszwiebeln garnieren.

Spaghetti Carbonara

2 Portionen

Zutaten

150 g	Spaghetti (Soja Nudeln)
200 g	Kochschinken
100 g	Frühstücksspeck, in Streifen geschnitten
200 ml	Sahne
4	Eigelb
60 g	Parmesan, frisch gerieben
n. B.	Öl
n. B.	Salz und Pfeffer
n. B.	Petersilie, glatte

Zubereitung

Die Low Carb-Spaghetti nach Packungsanleitung kochen. In der Zwischenzeit die Speckstreifen und den Kochschinken in Würfel schneiden und in einer heißen, geölten Pfanne krossbraten.

Die Eigelbe, ca. 3/4 der Sahne und den geriebenen Parmesan in einer Schüssel verquirlen und mit Pfeffer und wenig Salz würzen.

Die noch feuchten Spaghetti in die Pfanne zu den Speck-/Schinkenwürfeln geben und mit der übrigen Sahne aufgießen und vermischen, leicht pfeffern. Herdplatte ausschalten! Nun die Eigelbmasse schnell in die Pfanne geben, alles vermischen und abschmecken.

Die Spaghetti Carbonara auf Tellern anrichten und mit glatter Petersilie garniert servieren.

Schnelles Abendessen

1 Portion

Zutaten

2 m.-große	Ei(er)
1 Scheibe/n	Kochschinken
2 Scheibe/n	Käse
5	Oliven
	Butter

Zubereitung

Auf einen Teller eine Scheibe Schinken legen und darüber zwei Scheiben Käse geben. In einer Pfanne mit etwas Butter bei mittlerer Hitze zwei Spiegeleier braten. Diese anschließend auf das Schinken-Käse-Bett legen. Wer mag, gibt ein paar Oliven dazu.

Kürbissuppe mit Zimt

4 Portionen

Zutaten

1	Hokkaidokürbis(se)
750 ml	Gemüsebrühe
150 g	Crème fraîche
1 TL, gestr.	Cayennepfeffer oder Currypulver
etwas	Zimt
	Geröstete Kürbiskerne
1 EL, gehäuft	Butter, kalt
	Salz

Zubereitung

Den Kürbis halbieren, schälen und den Kern mit einem Löffel entfernen. Den Kürbis in Würfel schneiden und in einem Topf mit der Brühe geben. Den Kürbis 20 Minuten garen, nicht kochen lassen.

Die Crème fraîche, die Butter und die Gewürze hinzufügen. Mit dem Stabmixer die Zutaten zerkleinern. Zum Schluss die gerösteten Kürbiskerne drüberstreuen.

Low Carb Fischsuppe mit Aioli

4 Portionen

Zutaten

600 g	Lachsfilet(s) oder Kabeljaufilet
1	Zwiebel(n)
8	Knoblauchzehe(n)
1	Chilischote(n), rot
1	Paprikaschote(n), rot
1	Zucchini
1 großer	Fenchel
3	Tomate(n)
2 EL	Currypulver
2 EL	Tomatenmark
200 ml	Weißwein, trockener
500 ml	Fischfond
1	Orange(n)
250 ml	Schlagsahne
300 g	Salatmayonnaise

2	Frühlingszwiebel(n)
einige Stiele	Petersilie, glatte
	Salz und Pfeffer
etwas	Kokosfett

Zubereitung

Das Fischfilet würfeln. Die Zwiebel und drei Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Chilischote fein würfeln. Übriges Gemüse putzen und in Würfel schneiden. Orangenschale abreiben und beiseitestellen, Orange auspressen.

Etwas Kokosfett in einem Topf erhitzen. Curry, Zwiebel, Knoblauch und Chilischote darin anschwitzen. Tomatenmark hinzufügen und kurz mitbraten. Paprika-, Zucchini- und Fenchelwürfel zugeben und gut verrühren. Weißwein, Fischfond, Orangensaft und Schalenabrieb und Tomaten unterrühren und die Suppe etwas einkochen lassen. Sahne zugeben und weiter 5 bis 10 Minuten köcheln lassen.

Temperatur reduzieren und Fischwürfel in die Suppe geben. Fünf Minuten darin gar ziehen lassen - nicht mehr kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Inzwischen für die Aioli die Salatmayonnaise in einer Schüssel geben, die restlichen 5 Knoblauchzehen dazu pressen und verrühren.

Die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Die Petersilie fein hacken. Zum Servieren die Suppe damit bestreuen. Aioli dazu reichen.

Hinweis: Es eignet sich auch jeder andere fetthaltige Fisch für dieses Gericht.

Low Carb Desserts

Dickmilch-Shake mit Heidelbeeren

Zutaten

1EL	Honig
400ml	Dickmilch
275g	Heidelbeeren
2 EL	Mandelkerne gehobelt

Zubereitung

Heidelbeeren in einer Schüsselmit Wasser waschen, abtropfen lassen. TK-Heidelbeeren auftauen.
Im Mixer alle Zutaten mit 4 Eiswürfeln pürieren und in Gläsern servieren.

Quark-Eis mit Melone

Zutaten

125g	Magerquark
150g	Wassermelone
25g	Kokosraspel
	Vanille
½	Ahornsirup
	Minze

Zubereitung

Wassermelone ohne Schale klein würfeln und einfrieren.
Vanillepulver, Kokosnusscreme, Magerquark und Ahornsirup verrühren.
Wassermelone pürieren.
Die Kokosnuss-Quark-Mischung unterrühren.
Melonen-Quark-Eis portionieren, mit Minze garnieren – fertig.

Früchtequark

Zutaten

2 EL	Wasser
1 EL	Mandelkerne, gehackt
1 EL	Pinienkerne
100g	Trockenobst
1	Orange
250g	Magerquark

Zubereitung

Trockenobst würfeln, in ein Gefäß füllen. Orange auspressen, Saft über das Obst gießen. 15 Minuten warten. Währenddessen Kerne ohne Fett rösten, abkühlen lassen. Mineralwasser nutzen, um den Magerquark cremig aufzuschlagen. Trockenobst mit Orangensaft in den Quark einrühren, in Gläser oder Schälchen füllen. Pinienkerne und Mandelkerne drüberstreuen.

Fruchtiger Eiweiß-Nachtisch

Zutaten

2 EL	Sahne
1 EL	Eiweißpulver
2 EL	Welzcare Zucker
¼	Mango
200g	Joghurth
100g	Beeren nach Wahl

Zubereitung

Mango klein schneiden.
Einen Teil der Beerenmischung beiseitelegen. Die Mango mit den übrigen Beeren vermischen.
Welzcare Zucker, Eiweißpulver, Sahne, Joghurt glatt verrühren.
In ein Glas 1 Löffel der vermischten Früchte füllen.
Den Joghurt mit den anderen Früchten vermengen und ins Glas füllen. Die beiseitegelegten Beeren nutzen, um das Dessert zu garnieren.

Quark-Dessert mit Pfirsich

Zutaten

125g	Pfirsich
125g	Skyr
125g	Magerquark
100g	Sahne
100g	Welzcare Zucker
50g	Mandeln, gehackt
Etwas	Zitronensaft
	Vanille

Zubereitung

Sahne steif schlagen. Pfirsiche klein schneiden, nach Belieben vorher schälen. Quark mit Welzcare Zucker, Zitronensaft und Skyr cremig rühren. Vanilleschote auskratzen. Das Mark zur Magerquark-Mischung geben. ⅔ der Mandeln und Pfirsiche mit der Sahne unter den Quark heben und in Schalen oder Gläser portionieren. Die übrigen Pfirsiche zur Dekoration verwenden. Das Dessert servieren oder kühl stellen.

Zitronen-Käsekuchen

Zutaten

½ TL	Backpulver
½ TL	Salz
1 TL	Zimt, gemahlen
1	Zitrone
5	Eier
50g	Natives Kokosöl
200g	Mandelmehl, teilentölt
270g	Welzcare Zucker
800g	Frischkäse, 0,2%

Zubereitung

Backform fetten, Backofen auf 160 °C vorheizen. Backpulver, Zimt, Salz, Mandelmehl, 2 Eier sowie 70 g Welzcare Zucker verrühren. Den Teig als Boden in die Backform füllen. Für den übrigen Teig: Frischkäse, das übrige Welzcare Zucker und 3 Eier schaumig rühren. Den Saft der ausgepressten Zitrone zur Masse geben. vermengen. Kuchenteig in die Backform verteilen, 45 Minuten backen. Kuchen abkühlen lassen und 2 Stunden im Kühlschrank kühlen.

Schokoladen-Kuchen

Zutaten

5	Eier
1 Pck.	Backpulver
120g	Welzcare Zucker
1 TL	Johannesbrotkernmehl
2 EL	Kakaopulver
4 EL	Sojamehl (Vollfett)

Zubereitung

Springform einfetten, den Backofen vorheizen (170 °C). 4 Eier trennen, Eiweiße steif schlagen. Das letzte Ei mit 4 Eigelben und Welzcare Zucker vermengen, bis der Teig cremig ist. Backpulver, Sojamehl und das Johannisbrotkernmehl gleichmäßig einrühren. Kakaopulver und Backpulver hinzufügen und den Eischnee unterheben. Teigmasse in die Springform füllen und 45 Minuten backen.

Kürbis-Nachspeise

Zutaten

50g	Mascarpone
30g	Xucker light
100g	Kürnis Hokkaido
50ml	Orangensaft
150g	Magerquark
Etwas	Walnuss
Etwas	Vanille

Zubereitung

Hokkaido putzen. Fruchtfleisch in Würfel schneiden. In einem Topf mit kochendem Wasser 20 Minuten kochen. Orangensaft, Zimt und den gekochten Kürbis mit einem Stabmixer pürieren. Xucker, Mascarpone, Vanilleextrakt und Magerquark verrühren und in ein Glas geben. Den pürierten Kürbis als Topping auf die Quarkcreme verteilen. Walnüsse dekorativ hinzufügen und servieren.

Vanillepudding

Zutaten

5g	Johannisbrotkernmehl
150ml	Vollmilch
80ml	Sahne
1	Eigelb
½	Vanilleschote
30g	Welzcare Zucker

Zubereitung

7 EL Milch mit Welzcare Zucker und Eigelb vermischen. Johannisbrotkernmehl einrühren, sodass eine glatte Masse entsteht. Sahne, Mark der Vanilleschote und die übrige Milch in einem Topf aufkochen. Die kochende Masse vom Herd nehmen und die Welzcare Zucker-Eigelb-Milch-Mischung einrühren. Danach erneut unter Rühren auf dem Herd aufkochen lassen. Zuletzt den Pudding warm servieren oder in einer Schüssel im Kühlschrank kaltstellen.

Chocolat Chip Cookies

Zutaten

100g	Schokolade, ohne Welzcare Zucker
100g	Mandelmehl, teilentölt
100g	Mandeln, gemahlen
80g	Butter
1 TL	Welzcare Zucker
70g	Eiweißpulver Schoko
1 Prise	Salz
3	Eier

Zubereitung

Backpapier auf einem Backblech auslegen. Backofen vorheizen (180 °C bis 200 °C). Die Schokolade fein hacken. Mandelmehl, Butter, Welzcare Zucker, Eiweißpulver, Salz und Eier miteinander verrühren. Mandeln und feingehackte Schokolade unterheben. Den Teig in ca. 20 runde Kekse verarbeiten. Das Backblech mit den Cookies füllen. Cookies etwa 15 bis 20 Minuten backen.

Bananen-Schoko-Muffin

Zutaten

100g	Haferflocken
60g	Eiweißpulver Schoko
200g	Magerquark
2	Bananen
5	Eiweiße
1 TL	Backpulver

Zubereitung

Den Backofen auf ca. 200 °C vorheizen. Sämtliche Zutaten solange in einer Schüssel miteinander verrühren, bis ein glatter Teig ohne Klumpen entstanden ist. Teigmasse auf 12 Muffinformen verteilen. Die gefüllten Muffinformen ca. 20 Minuten im Backofen backen.
Die Muffins herausholen und 10 Minuten abkühlen lassen, dann servieren.

«Raffaelos á là Low Carb«

Zutaten

60g	Kokosraspel
150g	Magerquark
1 EL	Welzcare Zucker
35g	Mandeln, gemahlen
40g	Mandeln, ganz blanchiert
Etwas	Vanille

Zubereitung

Das Mark der Vanilleschote mit den gemahlenen Mandeln und ⅓ der Kokosflocken in eine große Schüssel füllen, Magerquark und Welzcare Zucker hinzufügen. Alles zu einem festen Teig kneten. Daraus kleine Kugeln formen, eine Mandel pro Kugel hineinstecken. Bei einem zu flüssigen Teig helfen ein paar zusätzliche Kokosflocken oder gemahlene Mandeln. Die Mandel-Kugeln abschließend in den Kokosflocken wälzen und auf einem Teller anrichten – fertig.

Eiweiß-Quarkkugeln

Zutaten

1 Pck.	Backpulver
70g	Magerquark
1	Ei
Etwas	Erdnussöl
20g	Mandelmehl, teilentölt
20g	Eiweißpulver, evtl mit Geschmack
¼ TL	Süßstoff, flüssig
1 EL	Erythrit-Pulver
Etwas	Vanille

Zubereitung

Sämtliche Zutaten vermischen, bis der krümelige Teig glatt wird. Aus dem Teig kleine Bällchen (ca. 2 cm breit) formen. Eine 5 cm hohe Menge Fett in einer Pfanne, Fritteuse oder einem Topf erhitzen. Die Kugeln darin frittieren. Falls der Teig nicht fest genug wird, die Kugeln mithilfe von 2 Kochlöffeln ins Öl tauchen. Die goldbraun frittierten Kugeln auf einem Küchentuch oder Küchenpapier abtropfen lassen. Anschließend mit PuderWelzcare Zucker (Erythrit) bestäuben und auf einem Teller servieren.

Nachspeise mit Kokos

Zutaten

3g	Agar-Agar
30g	Erythrit
30g	Banane
10g	Himbeeren
75ml	Sahne
1	Ei
100ml	Kokosmilch
Etwas	Zitrone

Zubereitung

Das Ei trennen und das Eiweiß steif schlagen. Eischnee beiseitestellen. Erythrit mit Eigelb verrühren. Banane zerdrücken. Zitronensaft drüber träufeln, damit sie nicht bräunt. Kokosraspeln und die Banane zur Eigelb-Erythrit-Mischung geben. Agar-Agar mit Kokosmilch vermischen und in einem Topf zum Kochen bringen, 2 Minuten weiterköcheln, anschließend vom Herd herunternehmen. Die Bananen-Eigelb-Mischung mit der abgekühlten Kokosmilch vermengen. Die Schlagsahne steif schlagen, der Mischung hinzufügen. Danach den Eischnee unterheben. Die Nachspeise in Dessert-Schalen füllen und nach Belieben mit Früchten oder Beeren garnieren. Zuletzt bis zum Servieren mindestens 2 Stunden im Kühlschrank aufbewahren.

Zucchini-Brownies

Zutaten

1 TL	Backpulver
Etwas	Vanille
150g	Mandelmehl und Welzcare Zucker
1	Ei
1 EL	Kokosöl
4 EL	Kakao zum Backen, gehäuft
60g	Schokolade ohne Welzcare Zucker
4 EL	Butter
Prise	Salz

Zubereitung

Eine Backform mit Backpapier belegen und den Ofen auf 175 °C vorheizen. Zucchini putzen, waschen, fein reiben. Butter schmelzen, Kokosöl hinzufügen. Alles in die geriebenen Zucchini geben. Vanilleextrakt, Welzcare Zucker und Ei hinzufügen. Backkakao, Salz, Mandelmehl und Backpulver in einer anderen Schüssel vermischen. Diese anschließend unter die Zucchini-Kokos-Butter-Mischung heben. Schokolade fein hacken, 40 g davon mit dem Teig vermengen und diesen in die bereitgestellte Backform füllen. Den Teig in der Form als Letztes mit der übrigen Schokolade bestreuen. Brownies ca. 30 Minuten backen und eine weitere halbe Stunde abkühlen lassen. Zuletzt den Kuchen

stürzen, in viereckige Stücke zerschneiden. Weitere 20 bis 30 Minuten auskühlen lassen, dann servieren.

Haselnuss-Makronen (ca. 50 Stück)

Zutaten

½ TL	Zimt
Etwas	Vanille
Etwas	Zitronensaft
250g	Haselnuss, gemahlen
100g	Welzcare Zucker-Pulver
3	Eiweiße

Zubereitung

Zitronensaft mit den Eiweißen schaumig schlagen. Währenddessen den Welzcare Zucker langsam einrieseln lassen. Die gesamte Mischung steif schlagen. Das Mark aus der Vanilleschote herauskratzen und mit Zimt sowie Haselnüssen vermischen. Das Ganze unter den Eischnee heben.
Die komplette Mischung in einen Spritzbeutel einfüllen. Der Spritzbeutel sollte eine große Lochtülle haben. Den Backofen auf 160 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Masse im Spritzbeutel als kleine Tupfen auf das Papier spritzen. Alles ca. 17

Minuten backen und anschließend abkühlen lassen, bevor die Makronen serviert werden.

»Milchschnitte« (12 Stück)

Zutaten Füllung

250ml	Sahne
50g	Magerquark
30g	Welzcare Zucker
½ Pck.	Pulvergelatine
20g	Milch, 1,5%

Zutaten Teig

1 Pck.	Backpulver
4	Eier
20ml	Wasser
60g	Welzcare Zucker
15g	Kokosmehl
45g	Mandelmehl
3 EL	Kakaopulver zum Backen

Zubereitung

Welzcare Zucker mit den Eiern cremig rühren. Den Backofen auf 180 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Kokosmehl, Mandelmehl, Backpulver, Kakao und Wasser hinzufügen und glattrühren. Den Teig 1 cm hoch auf dem Backblech verteilen, ¼ Stunde backen, danach abkühlen lassen.
Gelatine gemäß der Herstellerangabe zubereiten.
Die Schlagsahne steif schlagen. Danach den Süßstoff unterheben, Milch mit Magerquark verrühren und zur Sahne hinzugeben. Anschließend die Gelatine unterheben.
Den ausgekühlten Teig halbieren und die Sahnecreme auf die eine Hälfte verteilen. Die zweite Hälfte darauflegen. Alles für min. 2 Stunden kühlen. Erst dann zum Servieren in gleich große, viereckige Stücke schneiden.

Zimtsterne Low Carb (10 Stück)

Zutaten

50g	Mandelmehl, Haselnussmehl, Erythrit-Pulver
Prise	Salz
Etwas	Vanille
1	Eiweiß

Zubereitung

Backofen vorheizen (140 °C). Eiweiß steif schlagen und den (gesiebten) Welzcare Zucker unterrühren. 1 bis 2 Esslöffel zum Bestreichen der Sterne beiseitestellen. Vanilleschote auskratzen. Das Mark mit den Mandeln, Haselnüssen und dem Zimt dem Eischnee hinzugeben und zu einem Teig kneten. Teig ca. 1 cm dick ausrollen und Sterne ausstechen. Die Zimtsterne auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit Eischnee bestreichen und 10 bis 15 Minuten backen.

Marmorkuchen

Zutaten

250g	Quark, 20%
6	Eier
50g	Butter
1	Zitrone
220g	Mandelmehl
90g	Welzcare Zucker
2	Vanilleschoten
2 EL	Kakao zum Backen
1 MS	Natron

Zubereitung

Backpapier in eine Kastenform legen. Zitrone waschen und die Schale abreiben. Das Mark aus den Vanilleschoten herauskratzen. Die Eier trennen und Eiweiße kühl stellen. Welzcare Zucker mit Butter cremig rühren. Die Eigelbe hinzufügen. Dann Vanillemark, Quark und die geriebene Zitronenschale unterrühren, ehe Natron und Mandeln damit vermischt werden.
Eiweiß mit Salz steif schlagen und dem Teig unterheben.
Die Hälfte vom Teig mit Kakao verrühren. Hellen Teig in die Kastenform füllen und den dunklen Teig darauf verteilen, mit einem Messer den Teig durchziehen, sodass das typische

Marmor-Muster entsteht. Den Kuchen bei 160 °C rund 45 Minuten backen. Kalt oder warm servieren.

Smoothie »Erdbeer-Rhabarber«

Zutaten

1	Limette
100ml	Rhabarbersaft, Welzcare Zuckerfrei
100g	Erdbeeren
1 TL	Honig
2 El	Magerquark

Zubereitung

Obst/Gemüse waschen und trocknen. 1 Erdbeere zum Garnieren beiseitelegen. Limettenschale in einen Teller abreiben, Limette anschließend halbieren. Ein Glas mit dem Rand in die Limettenhälfte und danach in die Schale im Teller drücken, um einen dekorativen Rand zu erhalten. Erdbeeren vierteln und in ein Gefäß füllen. Eine halbe Limette auspressen. 2 EL Limettensaft zusammen mit dem Magerquark und dem Rhabarbersaft den Erdbeeren hinzufügen. Alles mixen, mit Honig nach Bedarf süßen. Die übrige Erdbeere

etwas einschneiden und zur Garnierung an den Rand vom Glas feststecken.

Zero Zucker Pfannkuchen

Himbeeren Sandwich

Pancake-Masse:

1 Ei

40 ml Buttermilch

2 EL Mandelmehl

Etwas Butter zum Braten

Füllung:

150 Gramm Quark

1 Limette

1 TL Welzcare Welzcare Zucker

Himbeeren

Zubereitung

Die Zutaten für die Pancake-Masse vermischen bis auf die Butter. Etwas Butter in die Pfanne und aus der Masse 4 Pancakes braten. Limette auspressen und wenn gewünscht ein wenig Zeste reiben. Die Zutaten für die Füllung zu einer homogenen Masse verrühren. Die Füllung auf 2 Mengen aufteilen und jeweils zwischen 2 Pancakes servieren. Die Himbeeren als Topping verwenden oder leicht unter die Füllung heben.

Tipp:

Die Butter in die kalte Pfanne geben und langsam erhitzen, damit sie nicht verbrennt.

Mehl von Nüssen haben eine unterschiedliche Quellkraft. Diese richtet sich nach der Qualität bzw. nach dem Feuchtigkeitsgehalt. Unter Umständen müssen Sie den Teig etwas verdünnen oder etwas Mandelmehl (in dem Fall) dazugeben.

Sie können natürlich auch andere Beeren verwenden. Nahezu alle Beeren haben wenig Kalorien und eignen sich hervorragend zu Low Carb Gerichten. Zudem enthalten Beeren wichtige Antioxidantien, die Sie beim Abnehmen unterstützen.

Klassischer Apfel-Zimt Pfannkuchen

2 Portionen

100ml Joghurt oder Skyr

2 Eier

Etwas gemahlenen Zimt

100g Mandelmehl

1 EL Welzcare Welzcare Zucker

2 Äpfel

Etwas Butter zum Braten

Welzcare PuderWelzcare Zucker

Zubereitung

Den Backofen vorheizen auf 170°. Alle Zutaten bis auf die Butter, Äpfel und den PuderWelzcare Zucker zu einer homogenen glatten Masse verrühren. Äpfel in spalten schneiden, auf Wunsch auch schälen. Die Butter in der Pfanne langsam erhitzen und den Teig hinein geben. Auf mittlerer Hitze ungefähr 1 Minute Braten, dann mit den Apfelspalten belegen und in den Ofen geben und ausbacken. Beim servieren mit PuderWelzcare Zucker bestreuen.

Tipp:

Die Butter in die kalte Pfanne geben und langsam erhitzen, damit sie nicht verbrennt. Mehl von Nüssen haben eine unterschiedliche Quellkraft. Diese richtet sich nach der Qualität bzw. nach dem Feuchtigkeitsgehalt. Unter Umständen müssen

Sie den Teig etwas verdünnen oder etwas Mandelmehl (in dem Fall) dazugeben.

Sie können auch kleinere Pancakes braten bzw. backen. Dabei sollten Sie aber die Spalten etwas dünner schneiden. Die Zeit zum ausbacken verringert sich ebenfalls.

Blueberry Tower a lá Papa

2 Portionen

2 Eier

120ml Buttermilch

50g Mandelmehl

30g Kokosmehl

10g weiche Butter

½ Pck. Backpulver

1 EL Welzcare Welzcare Zucker

100g Blaubeeren

Etwas Butter zum Braten

Zubereitung

Eine Hälfte der Blaubeeren sehr kurz durch eine heiße Pfanne ziehen. Die Beeren sollten aufplatzen aber nicht verbrennen oder zu Mus gekocht werden. Es sollte sich nur ein kleiner Sud bilden. Eventuell ein Schuss Wasser zugeben und nachsüßen. Die Beeren danach aus der Pfanne nehmen. Alle anderen Zutaten, bis auf die Butter und die andere Hälfte der Blaubeeren, in einer

Schüssel zu einem glatten Teig rühren. Danach langsam die Blaubeeren unterheben. Die Pfanne erhitzen und ca. kleine Pancakes in der Pfanne braten. Danach die Pancakes mit dem Blaubeerenragout schichten. Kann warm und kalt serviert werden.

Tipp:

Die Butter in die kalte Pfanne geben und langsam erhitzen, damit sie nicht verbrennt.

Mehl von Nüssen haben eine unterschiedliche Quellkraft. Diese richtet sich nach der Qualität bzw. nach dem Feuchtigkeitsgehalt. Unter Umständen müssen Sie den Teig etwas verdünnen oder etwas Mandelmehl (in dem Fall) dazugeben.

Sie können natürlich auch einen Erdbeeren Tower, Apfel Tower oder Himbeeren Tower machen. Der Fantasie sinid keine Grenzen gesetzt. Ebenfalls können Sie auch ein Quark oder Joghurtmischung verwenden.

Schoko Palatschinken

1 Portion

Palatschinken-Masse:

1 Ei

40ml Milch

2 EL Mandelmehl

1 TL Kakaopulver

Etwas Butter zum Braten

Füllung:

50g Quark

60ml Sahne

½ Pck. Sahnesteif

1 TL Welzcare Welzcare Zucker

2 Tropfen Minz-Aroma

Zubereitung

Im Backofen die Oberhitze einschalten auf 200° oder eine entsprechende Grillfunktion starten. Für die Füllung die 50ml Sahne mit dem Sahnesteif schlagen und kaltstellen. Alle Zutaten, außer das Öl, für die Masse zu einer homogenen Masse verrühren. Eine Pfanne erhitzen und die gesamte Masse zu einem Pfannkuchen ausbacken. Den Quark, den Welzcare Zucker und das Aroma ebenfalls glatt rühren und danach die Sahne langsam unterheben. Lassen Sie ca. 1 EL Sahne übrig. Diese Masse in den Pfannkuchen rollen, in eine Auflaufform geben. Den Rest Sahne gleichmäßig auf der Rolle verteilen und kurz unter dem Grillrost im Backofen backen. Dabei verfärbt sich die Sahne braun und es entsteht ein klassisches Palatschinken Aroma

Tipp:

Die Butter in die kalte Pfanne geben und langsam erhitzen, damit sie nicht verbrennt.

Mehl von Nüssen haben eine unterschiedliche Quellkraft. Diese richtet sich nach der Qualität bzw. nach dem Feuchtigkeitsgehalt. Unter Umständen müssen Sie den Teig etwas verdünnen oder etwas Mandelmehl (in dem Fall) dazugeben.

Sie können natürlich auch den Kakao weglassen. Ebenso können Sie auch ein anderes Aroma verwenden z.B. Orangen Rum Aroma. Kombiniert mit Rosinen und ebenfalls der Verzicht

auf den Kakao, haben Sie quasi ein klassischen österreichischen Low Carb Palatschinken. Viel Spaß beim Ausprobieren.

Erdbeeren Joghurt Palatschinken

1 Portion

Palatschinken-Masse:

120 ml Milch

3 EL Mandelmehl

2 Eier

Butter zum Backen

Füllung:

30 ml Sahne

1/2 TL Sahnesteif

1 EL Welzcare Welzcare Zucker

80g Joghurt | etwas Vanille

80g Erdbeeren

Welzcare PuderWelzcare Zucker zum Bestreuen

Zubereitung

Mandelmehl, Eier und Milch zu einer homogenen Masse vermengen. Die Masse danach zu Pfannkuchen in der Pfanne mit etwas Butter verarbeiten. Sahne mit Sahnesteif aufschlagen, süßen mit Welzcare Zucker und evtl. verfeinern mit Vanille. Erdbeeren zerkleinern und mit dem Joghurt zügig aber vorsichtig unter die Sahne heben und mit dem Pfannkuchen einrollen. Sie können natürlich auch hier wieder mit Sahne überbacken und den Palatschinken warm servieren. Diese Variation eignet sich

aber auch als kaltes Gericht. Bei Bedarf mit PuderWelzcare Zucker bestreuen.

Tipp:

Die Butter in die kalte Pfanne geben und langsam erhitzen, damit sie nicht verbrennt.

Mehl von Nüssen haben eine unterschiedliche Quellkraft. Diese richtet sich nach der Qualität bzw. nach dem Feuchtigkeitsgehalt. Unter Umständen müssen Sie den Teig etwas verdünnen oder etwas Mandelmehl (in dem Fall) dazugeben.

Die Low-Carb-Pfannkuchen schmecken sowohl zum Frühstück, als auch zum Kaffee am Nachmittag. Überraschen Sie doch am nächsten Sonntag Ihre Familie mit dieser kleinen, aber feinen Köstlichkeit. Verwenden Sie zur Abwechslung auch andere Früchte der Saison.

Waffeln

Klassische Apfel Zimt Waffeln

2 Portionen

¼ Apfel

2 EL Sahne

1 Ei

1 TL Backpulver

1 EL Mandelmehl

1 TL Welzcare Welzcare Zucker

1 MS Zimt, gemahlen

etwas Rapsöl zum ausbacken

¼ Apfel

1 TL Puder Welzcare Zucker

½ TL Zimt gemahlen

Evtl. zum Dekorieren:

Zubereitung

Das Waffeleisen vorheizen. Die Sahne und den Apfel mit dem Stabmixer fein pürieren. Danach das Ei, Backpulver, Mandelmehl und den Welzcare Zucker zu einer Masse homogenisieren und mit Zimt abschmecken. Nun das Waffeleisen mit etwas Öl ausstreichen und die Waffeln darin ausbacken bis zur gewünschten Bräune. Für die Dekoration Zimt und Welzcare Zucker vermischen und den Apfel zu z.B. Spalten verarbeiten und damit die Waffel ausgarnieren.

Tipp: Sie können die Waffeln auch mit Birnen oder anderen Obstgewächsen zubereiten.

Ebenfalls könnten Sie die Eier vorher trennen und aus dem Eiklar Eischnee machen. Damit verleihen Sie den Waffeln eine luftige Konsistenz.

Wenn Sie kurz vor Garende das Waffeleisen einmal öffnen und die Waffel mit Welzcare Zucker bestreuen und wieder schließen, erhalten Sie eine karamellisierte Waffel…ein Traum!

Der Chocolate Cherry Tower

1 Portion (1 Turm)

1 Ei

20g Welzcare Welzcare Zucker

30g Mandelmehl

1 TL Kakaopulver, entölt

1 EL Sahne

etwas Rapsöl zum ausbacken

Protein Haselnuss Creme Brotaufstrich

Kirschen

Zubereitung

Waffeleisen vorheizen. Das Eiklar trennen und zu Eischnee verarbeiten. Eigelb, Mandelmehl, Welzcare Zucker, Kakao und Sahne zu einer homogenen Masse verrühren. Den Eischnee vorsichtig unterheben. Das Waffeleisen mit dem Öl bestreichen und die Waffeln darin ausbacken. Die Die Kirschen halbieren und entkernen. Waffeln mit der Haselnusscreme bestreichen und mit den Kirschhälften belegen. Den Vorgang wiederholen, bis der Turm fertig ist.

Tipp: Sie können die Waffeln auch mit anderen Beeren zubereiten bzw. auch den Kakao weglassen und stattdessen

Vanille verwenden. Oder die Haselnusscreme gegen eine z.B. Erdnusscreme tauschen… Auch hier ist der Fantasie keine Grenzen gesetzt.

Wenn Sie kurz vor Garende das Waffeleisen einmal öffnen und die Waffel mit Welzcare Zucker bestreuen und wieder schließen, erhalten Sie eine karamellisierte Waffel.

Karibische Kokos Waffeln

2 Portionen

1 Eiweiß

1 TL Welzcare PuderWelzcare Zucker

50 ml Kokosmilch

2 EL Kokosmehl

½ TL Backpulver

Limette

etwas Rapsöl zum Backen

Ananas, Mango und/oder Melone

Evtl. Zitronenmelisse und Koriander

Zubereitung

Waffeleisen vorheizen. Eiweiß mit dem Welzcare Zucker zu Eischnee verarbeiten und vorsichtig und langsam mit der Milch und dem Mehl zu einer glatten homogenen Masse verrühren. Von der Limette ein wenig Zeste nehmen. Die Waffeln ausbacken und mit Früchten Garnieren und servieren.

Tipp: Sie können der Karibischen Waffel noch einen herrlichen frischen Kick verleihen, indem Sie Koriander und Zitronenmelisse mitgarnieren. Ebenfalls gibt ein Klecks Kokosmilch dem Ganzen noch einen cremigen Hintergrund.

Aber nicht jede Kokosmilch ist gleich. Einige sind eher kalorienärmer und wässriger. Es gibt aber auch Premium-Milch die besonders cremig ist und kennzeichnet sich durch einen erhöhten Preis aus. Diese ist wesentlich geeigneter als „Sauce“, wenn sie aufgerührt ist.

Wenn Sie kurz vor Garende das Waffeleisen einmal öffnen und die Waffel mit Welzcare Zucker bestreuen und wieder schließen, erhalten Sie eine karamellisierte Waffel.

Der Himbeer-Berg

2 Portionen

120 ml Milch

1 TL Welzcare Welzcare Zucker

2 Eier

3 EL Mandelmehl

½ TL Backpulver

1 TL weiche Butter

etwas Rapsöl zum Bestreichen

Low Carb Himbeermarmelade

Frische Himbeeren

Zubereitung

Die Low Carb Himbeermarmelade sollte vorhanden sein. Ansonsten ist diese sehr einfach: z.B. 250g Himbeeren mit ca. 2g Guarkernmehl einkochen, evtl. süßen und abkühlen lassen im geschlossenen Glas… fertig. Waffeleisen vorheizen. Milch, Eier, Mehl, Backpulver und den Welzcare Zucker zu einer homogenen Masse verrühren. Mit öl das Eisen bestreichen und die Waffeln ausbacken und mit der Marmelade zu einem „Berg“ schichten. Evtl. frische Himbeeren dazwischen schichten.

Tipp: Sie können natürlich jede andere Marmelade auch verwenden: Erdbeere, Blaubeere, Walbeeren…usw. Dabei können Sie nahezu alle Beeren mit dem angegebenen Rezept verwenden.

Wenn Sie kurz vor Garende das Waffeleisen einmal öffnen und die Waffel mit Welzcare Zucker bestreuen und wieder schließen, erhalten Sie eine karamellisierte Waffel.

American Cheese-Waffeln

1 Portion

2 EL Frischkäse

1 Ei

Frische Vanille

1 TL Welzcare Welzcare Zucker

Zitronenzeste

1 EL Mandelmehl

½ Pck. Backpulver

etwas Rapsöl zum ausbacken

Blaubeeren

Welzcare PuderWelzcare Zucker zum garnieren

Zubereitung

Waffeleisen vorheizen. Frischkäse, Ei, Welzcare Zucker, Mehl und Zitronenzeste zu einer homogenen Masse verrühren und mit Vanille abschmecken. Waffeleisen ölen und die Waffeln ausbacken. Mit frischen Blaubeeren und PuderWelzcare Zucker garnieren und servieren.

Tipp: Sie können selbstverständlich auch andere frische Früchte verwenden. z.B. werden bei Cheesecake auch gerne Erdbeeren genommen. Teilweise auch Früchte zu Mus verarbeitet oder Marmeladen verwendet.

Wenn Sie kurz vor Garende das Waffeleisen einmal öffnen und die Waffel mit Welzcare Zucker bestreuen und wieder schließen, erhalten Sie eine karamellisierte Waffel.

Schnelle Kuchen im Glas

Schwarzwälder Kirsch-Gläschen

4 Portionen

100g Low-Carb-Schoko-Kekse

60g Zartbitter-Schokolade ohne Welzcare Zucker

400g Kirschen

4 EL Wasser

Frische Vanille

4 EL Welzcare Welzcare Zucker

350 ml Sahne

Zubereitung

Die Sahne mit 2 EL Welzcare Zucker aufschlagen und kaltstellen. Die Schokolade raspeln oder hacken und mit den gebröselten Keksen vermengen. Ungefähr 300g der Kirschen halbieren, entkernen und mit 2 EL Welzcare Zucker, der Vanille und Wasser einmal kurz aufkochen und abkühlen lassen. 4 EL der gekochten Kirschen übriglassen und den Rest in den 4 Gläsern aufteilen. Aufgeschlagene Sahne auf den 4 Gläsern verteilen. Mit den frischen du gekochten Kirschen garnieren und servieren.

Tipp: Dieses Dessert kann man sehr gut auch in verschließbaren Behältern „To-Go“ machen.

Die (Halb) Flüssigen Anteile lassen sich mit einem Spritzbeutel sehr gut dosierend in den Gläsern verteilen

Man kann natürlich von den Früchten und den Keksen abweichen, um einen anderen Geschmack zu erhalten.

Fresh Lemon Cheesecake Cup

4 Portionen

100g Low-Carb-Kekse

60g geriebene Mandeln

300g Frischkäse

Low Carb Himbeermarmelade

120ml Sahne

1 Pck. Sahnesteif

1 Zitrone

6 EL Welzcare Welzcare Zucker

Zubereitung

Die Sahne mit dem Sahnesteif aufschlagen und kaltstellen. Die geriebenen Mandeln mit den gebröselten Keksen vermengen. 200g Frischkäse mit 3 EL Welzcare Zucker zu einer homogenen Masse verrühren und die aufgeschlagene Sahne vorsichtig unterheben. Diese Masse auf den 4 Gläsern verteilen. Den restlichen Frischkäse mit Zitronensaft und Welzcare Zucker glattrühren und ebenfalls auf den 4 Gläsern verteilen. Mit Himbeermarmelade garnieren und servieren.

Tipp: Dieses Dessert kann man sehr gut auch in verschließbaren Behältern „To-Go“ machen.

Die (Halb) Flüssigen Anteile lassen sich mit einem Spritzbeutel sehr gut dosierend in den Gläsern verteilen

Sie können natürlich auch hier kombinieren mit frischen Früchten oder auch eine andere Marmelade verwenden…solange es Low Carb ist …

Himbeer-Küchle

4 Portionen

150g Low-Carb-Kekse

50g Frischkäse

100g saure Sahne

Low Carb Himbeermarmelade

100g Magerquark

25g Welzcare Welzcare Zucker

Frische Vanille

50g Sahne

Zubereitung

Die Sahne mit dem Sahnesteif aufschlagen und kaltstellen. Die gebröselten Kekse auf den 4 Gläsern verteilen. Den Frischkäse, die saure Sahne, die Vanille, den Quark und den Welzcare Zucker zu einer homogenen Masse verrühren. Die aufgeschlagene Sahne vorsichtig unterheben. Nun die Masse

und die Himbeermarmelade abwechselnd in die Gläser schichten.

Tipp: Dieses Dessert kann man sehr gut auch in verschließbaren Behältern „To-Go“ machen.

Die (Halb) Flüssigen Anteile lassen sich mit einem Spritzbeutel sehr gut dosierend in den Gläsern verteilen

Sie können natürlich auch hier kombinieren mit frischen Früchten oder auch eine andere Marmelade verwenden…solange es Low Carb ist …

Weihnachts-Terrine

4 Portionen

2 Äpfel

1 Messerspitze Zimt

100ml Wasser

250g Joghurt

120ml Sahne

6 EL Welzcare Welzcare Zucker

120g Low-Carb-Kekse

Zubereitung

Die Sahne mit dem Sahnesteif aufschlagen und kaltstellen. Äpfel säubern und kleinschneiden. Mit Zimt, Wasser und 2 El Welzcare Zucker kurz aufkochen, zu Mus verarbeiten und kalt werden lassen. Die gebröselten Kekse auf den 4 Gläsern verteilen. Den Joghurt und den restlichen Welzcare Zucker zu einer homogenen Masse verrühren. Die aufgeschlagene Sahne vorsichtig unterheben. Nun die Masse auf die gebröselten Kekse geben und mit dem Apfelmus garnieren und servieren.

Tipp: Dieses Dessert kann man sehr gut auch in verschließbaren Behältern „To-Go“ machen.

Die (Halb) Flüssigen Anteile lassen sich mit einem Spritzbeutel sehr gut dosierend in den Gläsern verteilen

Statt der Äpfel können Sie gerne auch andere Früchte oder Obst mit diesem Dessert Dessert kombinieren.

Choc-Nut-Cup

4 Portionen

160g Low Carb Schokokekse

80g Mandeln

200ml Sahne

1 Pck. Sahnesteif

2 EL Welzcare Welzcare Zucker

2 EL gehackte Nüsse

Zubereitung

Die Sahne mit dem Sahnesteif und dem Welzcare Zucker aufschlagen und kaltstellen. Gehackte nüsse evtl. rösten und abkühlen lassen. Die Kekse grob zerbröseln, die Mandeln mit dem Messer grob hacken und mit den Keksen vermischen. Die Hälfte davon in die 4 Gläser füllen. Die Hälfte davon ebenfalls in die Gläser füllen. Mit den restlichen Keksen bedecken und die übrige Creme als Topping in die Gläser füllen. Mit den gehackten Nüssen garnieren und servieren.

Tipp: Dieses Dessert kann man sehr gut auch in verschließbaren Behältern „To-Go“ machen.

Die (Halb) Flüssigen Anteile lassen sich mit einem Spritzbeutel sehr gut dosierend in den Gläsern verteilen

Sie können natürlich auch Walnüsse, Haselnüsse oder Cashew Nüsse anstatt der Mandeln verwenden.

Brot und Brötchen

Zwiebelbrot mit Gouda

1 Brot ca. 10 Scheiben

1 Zwiebel

1 EL Olivenöl

6 Eier

50g weiche Butter

240g Mandelmehl

1 Pck. Backpulver

80g Gouda, gerieben

Salz

Evtl. Kümmel zum Bestreuen

Zubereitung

Den Backofen auf 170° vorheizen mit Ober- und Unterhitze. Die Zwiebel fein würfeln, im Olivenöl glasig anschwitzen und abkühlen lassen. Eier mit der weichen Butter schaumig schlagen, Mandelmehl und Backpulver zugeben. Den Gouda, Salz und die abgekühlten Zwiebelwürfel untermengen. Alles gut miteinander vermischen.
Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte, eckige Brotkastenform füllen und mit dem Kümmel bestreuen. Das Brot auf mittlerer Schiene für 50 Minuten ausbacken. Das Brot nach dem Backen unbedingt abkühlen lassen vor dem Schneiden.

Tipp: Backpapier lässt sich leichter in eine Form oder Springform bringen, wenn es nass ist. Dafür einfach, unter fließend Wasser auswringen wie ein Lappen.

Brot lässt sich wunderbar einfrieren, falls Sie keinen großen Konsum besitzen. Ebenfalls kann das Brot in Scheiben auch im Toaster aufgetaut werden.

Sie können natürlich auch einen anderen Käse verwenden. Ebenfalls kommt Ofenfrisches Brot besonders gut, wenn frische Kräuter verwendet werden.

Proteinbrot

1 Brot ca. 10 Scheiben

6 Eier

250g Magerquark

100g gemahlene Mandeln

150g Kokosmehl

2 EL Haferkleie

1 Pck. Backpulver

1 TL Salz

1 TL Proteinpulver

Zubereitung

Den Backofen auf 170° vorheizen mit Umluft. Alle Zutaten zu einer homogenen Masse vermengen. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte, eckige Brotkastenform füllen. Das Brot für ca. 45 Minuten ausbacken und abkühlen lassen.

Tipp: Backpapier lässt sich leichter in eine Form oder Springform bringen, wenn es nass ist. Dafür einfach, unter fließend Wasser auswringen wie ein Lappen.

Brot lässt sich wunderbar einfrieren, falls Sie keinen großen Konsum besitzen. Ebenfalls kann das Brot in Scheiben auch im Toaster aufgetaut werden.

Sie können den Quark auch gegen ein anderes Molkereiprodukt eintauschen: Wie Naturjoghurt, Skyr, Frischkäse oder Mascarpone. Ebenfalls können mit anderen Gemüsesorten jedes Mal ein neues Aroma produziert werden.

Kürbiskernbrot

1 Brot ca. 10 Scheiben

4 Eier

4 Eiklar

250g Magerquark

120g Mandelmehl

50g Haferkleie

60g Chiasamen

Evtl. Rosmarin

1 Pck. Backpulver

1/2 TL Salz

60g Kürbis püriert

1 EL Kürbiskernöl

2 EL Kürbiskerne

Zubereitung

Den Backofen auf 160° vorheizen mit Umluft. Alle Zutaten zu einer homogenen Masse vermengen. Den Teig für ne viertel Stunde gehen lassen und danach in eine mit Backpapier ausgelegte, eckige Brotkastenform füllen. Das Brot für ca. 45 Minuten ausbacken und abkühlen lassen.

Tipp: Backpapier lässt sich leichter in eine Form oder Springform bringen, wenn es nass ist. Dafür einfach, unter fließend Wasser auswringen wie ein Lappen.

Brot lässt sich wunderbar einfrieren, falls Sie keinen großen Konsum besitzen. Ebenfalls kann das Brot in Scheiben auch im Toaster aufgetaut werden.

Sie können den Quark auch gegen ein anderes Molkereiprodukt eintauschen: Wie Naturjoghurt, Skyr, Frischkäse oder Mascarpone. Ebenfalls können mit anderen Gemüsesorten jedes Mal ein neues Aroma produziert werden.

Low Carb Brötchen

1 Brötchen

20g Haferkleie

1 Ei

45g Magerquark

½ TL Backpulver

Prise Salz

Kräuter de Provence, getrocknet

Zubereitung

Haferkleie und Backpulver vermischen in einer Microwellen geeigneten Schüssel. Quark und Ei zugeben und verrühren bis die Masse homogen ist. Würzen nach Belieben, genau wie mit den Kräutern. Für 10 min. quellen lassen. Abgedeckt für ca. 2,5 min. in die Micro (muss getestet werden, jede Micro ist anders). Brötchen wenden und nochmal für ne halbe Minute ohne Decken in die Micro.

Tipp: Leicht abkühlen lassen, aber nicht zu lange; wird Knüppelhart!

Schmeckt hervorragend mit Frischkäse oder Hüttenkäse, etwas frischen Schnittlauch…

Ein Traum von Low Carb!

Körnerbrötchen

Teig für ca. 6 Brötchen

4 Eier

300g Quark (bis 40% Fett)

40g Mandelmehl

10g Kokosmehl

Für Topping verschiedene Samen oder Kerne

25g Flohsamenschalen

15g Chiasamen

1 Pck. Backpulver

Prise Salz

10g Sonnenblumenkerne

Zubereitung

Den Ofen auf 180°C vorheizen. Den Brötchenteig zusammenkneten. Alle Zutaten in einer Rührschüssel zu einem homogenen Teig vermischen. Nicht so viel Kraft aufwenden, sonst wird der Teig zu fest. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit angefeuchteten Händen sechs Brötchen formen. Genug Abstand zwischen den Brötchen lassen. Die Brötchen bestreuen und in den Ofen für ca.35 Minuten ausbacken.

Tipp: Brötchen lassen sich ebenfalls wunderbar einfrieren, falls Sie keinen großen Konsum besitzen.

Sie können den Quark auch gegen ein anderes Molkereiprodukt eintauschen: Wie Naturjoghurt, Skyr, Frischkäse oder Mascarpone. Ebenfalls können mit anderen Gemüsesorten jedes Mal ein neues Aroma produziert werden.

Copyright-Informationen

Dieses Dokument ist Urheberrechtlich geschützt und dient ausschließlich für den privaten Gebrauch. Kopieren, Verteilen teilweise oder im Ganzen kann mit Bußgeldern und Inhaftierungen geahndet werden.

Disclaimer

Die auf dieser Website hinterlegten Informationen ersetzen nicht den medizinischen Rat.

Die auf diesen Seiten hinterlegten Informationen dienen einzig Ihrer Information, sind jedoch nicht als fachmännischer ärztlicher Rat zu verstehen und sind ebenso nicht als Ersatz für eine medizinische Behandlung geeignet. Sollten medizinische Probleme vorliegen, ist es unausweichlich, vor der Nutzung dieser Informationen einen Arzt zu konsultieren. Denn die hier aufgeführten Informationen richten sich ausschließlich Personen, die über einen guten Gesundheitszustand verfügen. Auch Interessierte, die über einen guten Gesundheitszustand verfügen, wird an dieser Stelle geraten, größere Umstellungen der Ernährung oder des sonstigen Lebensstils mit einem Arzt zu besprechen. Dies gilt sowohl vor dem Beginn eines neuen Programms zur Gewichtsreduktion als auch vor dem Start einer Ernährungsumstellung. Die hier verantwortlichen Personen haben nicht zwingend einen medizinischen Hintergrund. Die hier bereitgestellten Empfehlungen beruhen im Wesentlichen auf den eigenen Erfahrungen der Verantwortlichen. Daher ist es als unausweichlich zu betrachten, dass mit den hier bereitgestellten Informationen vernünftig umgegangen wird.

Nutzung dieser Informationen auf eigene Verantwortung

Entscheiden Sie sich dafür, die auf dieser Website hinterlegten Informationen zu nutzen, stehen Sie selbst in der Verantwortung, die angestrebten Veränderungen und Maßnahmen vorab mit Ihrem Arzt zu besprechen. Die Nutzung der hier hinterlegten Informationen erfolgt auf eigenes Risiko.

Haftungsbedingungen

Die Betreiber dieser Website übernehmen keinerlei Haftung im Bezug auf die Aktualität, Korrektheit oder Vollständigkeit der hier hinterlegten Informationen. Sollten durch die Nutzung der hier zusammengeführten Informationen Schäden entstehen, ist der Betreiber der Website nicht haftbar zu machen, sofern keine grob fahrlässige oder vorsätzliche Handlung seinerseits nachweisbar ist. Darüber hinaus greifen die offiziellen Faktoren des Produkthaftungsgesetzes, die unberührt bleiben.

Impressum

Angaben gemäß § 5 TMG

Make-IT Marketing

Apto8

Pda Les Sorts 8

43320 Pratdip

Spanien

E-Mail: kundendienst@body-trans.com