

BEATE STRECKER

Low-Carb

Backen für den Alltag

22 kohlenhydratarme, einfache und 100 % funktionierende Rezepte für Kuchen und Kekse



systemed



Beate Strecker (45) lebt mit ihrer Familie in der Region Hohenlohe-Franken. Vor einigen Jahren entdeckte sie Low-Carb für sich und ist seither davon überzeugt. Ihr gelang es, damit persönliche gesundheitliche Erfolge zu erzielen und darüber hinaus 20 Kilogramm abzunehmen. Mittlerweile gibt sie in ihrem persönlichen Umfeld Hilfestellung rund um Low-Carb. Ihr besonderes Anliegen besteht darin, alle Rezepte alltagstauglich und praktikabel zu gestalten – und vor allem ihre Familie und siebenjährige Tochter zu begeistern. Alle ihre Rezepte stammen direkt aus der Praxis und wurden unzählige Male von ihr persönlich getestet.

Beate Strecker

Low-Carb-Backen für den Alltag

22 kohlenhydratarme, einfache und
100% funktionierende Rezepte für Kuchen
und Kekse



Inhalt

Low-Carb-Backen: Mit wenig Kohlenhydraten und wenig Aufwand – dafür mit Geling- und Genussgarantie	5
Low-Carb	7
Low-Carb → LOGI	8
Mein Weg zu Low-Carb und zu diesem Ratgeber	11
Leckere Kuchen und Gebäck – mit wenigen Kohlenhydraten, aber viel Genuss	13
Praktische Tipps zum Gelingen der Rezepte	20



Rezepte

Kuchen

- Apfelkuchen 22
- Bisquitboden 24
- Heidelbeer-Schmand-Kuchen 26
- Nusskuchen 28
- Quarkkuchen mit Obst 30
- Schokoladenkuchen 32

Muffins & Kleingebäck

- Kirschmuffins 34
- Mandelcookies 36
- Blitzschnell: Kleiner Mikrowellenkuchen 38
- Nussmuffins 40
- Zitronenmuffins 42

Sonntagskuchen

- Kirschtorte Schwarzwälder Art 44
- Kuchen nach Art Donauwelle 46
- Mandarinenkäsesahne auf Kokosboden 48
- Vanille-Frucht-Törtchen 50

Weihnachten

- Gewürzkuchen 52
- Haselnusshäufchen 54
- Kokosmakronen 56
- Terrassenkekse 58
- Omas Spritzgebackenes 60
- Schokomakronen 62
- Walnussmakronen/Wespennester 63



Low-Carb-Backen: Mit wenig Kohlenhydraten und wenig Aufwand – dafür mit Geling- und Genussgarantie

Vielleicht geht es Ihnen wie mir: Sie möchten kohlenhydratbewusst (Low-Carb) leben, aber gleichzeitig hin und wieder ein Stück Kuchen oder ein paar Plätzchen genießen. Dann wird es Sie sicher freuen, dass Sie in diesem Ratgeber 22 Rezepte für Kuchen, Torten, Muffins und (Weihnachts-)Gebäck finden, die richtig lecker sind und dennoch nicht zur Kohlenhydratfalle werden.

Bei der Entwicklung meiner Rezepte standen eine einfache Handhabung und ein gutes Gelingen im Vordergrund. Selbstverständlich war es auch mein Ziel, den Kohlenhydratanteil – entsprechend der Low-Carb-Ernährungsweise – möglichst gering zu halten und weder Haushaltszucker noch Weißmehl zu verwenden. Zudem lag mir ein guter Geschmack am Herzen. Schließlich sollen auch Low-Carb-Kuchen und -Gebäcke schmecken wie normal zubereitet und nicht nach Diät und Verzicht. Und zu guter Letzt war bei der Entstehung meiner Rezepte auch die Weihnachtszeit ein wichtiges Thema, da sie für mich ohne Plätzchen undenkbar ist.

Kurz gesagt: Sie finden in diesem Buch keine aufwendigen Backkreationen, sondern Rezepte, die absolut alltagstauglich sind, für die Sie nur wenige Zutaten benötigen, die sich schnell umsetzen lassen und die absolut leckere Ergebnisse hervorbringen.

Alle Rezepte wurden von mir persönlich mit größter Sorgfalt entwickelt und werden bei mir zu Hause häufig gebacken. Sie schmecken meiner ganzen Familie, sogar meiner kleinen Tochter. Zudem werden Sie ganz schnell merken: Auch Menschen, die sich nicht nach dem Low-Carb-Prinzip ernähren, werden begeistert sein.

Ich wünsche Ihnen nun viel Freude beim Nachbacken und Genießen.

Herzliche Grüße
Ihre Beate Strecker

