



Unabhängig recherchiert, nicht vom Hersteller beeinflusst

Die **Low-Carb-Diät** für den **Thermomix®**

Über 100 Rezepte bis 500 Kalorien



Doris Muliar

riva



Doris Mular

Die **Low-Carb-Diät** für den Thermomix®

Über 100 Rezepte bis 500 Kalorien

Tragen Sie sich jetzt unter
www.thermomix-fans.de für unseren
Newsletter ein und erhalten Sie
kostenlose Rezepte und Infos zu
neuen Veröffentlichungen!

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtige Hinweise

Sämtliche Inhalte dieses Buches wurden – auf Basis von Quellen, die die Autorin und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Alle Rezepte in diesem Buch wurden für den Thermomix® TM5 entwickelt und mit diesem getestet. Bitte beachten Sie: Der Mixtopf des Thermomix® TM5 ist größer als der des TM31 (Kapazität von 2,2 Litern anstatt 2,0 Liter beim TM 31). Daher dürfen aus Sicherheitsgründen die Rezepte aus diesem Buch nur dann mit dem TM31 nachgekocht werden, wenn die Mengen angepasst wurden. Achten Sie auf die Füllstandsmarkierungen und überschreiten Sie die maximale Füllmenge nicht. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind. Thermomix® ist ein eingetragenes Warenzeichen der Vorwerk & Co. KG. Diese Publikation ist kein offizielles Lizenzprodukt der Vorwerk & Co. KG.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

5. Auflage 2021

© 2017 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Laura Osswald

Umschlagabbildungen: Sarsmis/iStockphoto.com, Shutterstock: Happy Stock Photo, Mama, Binh Thanh Bui,

Elena Veselova, Yuliya Gontar, Anna Shepulova, Ekaterina Kondratova, Olena Kaminetska, Radu Bercan,

Viktor1, Aurora Studio

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0076-8

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-483-9

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-482-2

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	3
Vorwort	7
Zehn Punkte für Ihre Sicherheit	9
Kleine Low-Carb-Warenkunde	11
Die Low-Carb-Diät in der Praxis	19
Rezepte	23
Obst aufs Brot	24
<i>Beerenaufstrich mit Gelierzucker</i>	25
<i>Fruchtige Himbeeren mit Agar-Agar</i>	26
<i>Johannisbeeren mit Apfelpektin</i>	27
<i>Kalt gerührte Erdbeeren</i>	28
<i>Beeren mit Chiasamen</i>	29
Mit Gemüse bestrichen	30
<i>Blumenkohl-Aufstrich</i>	31
<i>Rote-Bete-Aufstrich</i>	32
<i>Linsenaufstrich</i>	33
<i>Paprika-Aufstrich</i>	34
<i>Grünkohl-Pesto</i>	36
<i>Avocadocreme mit Rucola</i>	37
<i>Sellerie-Apfel-Aufstrich</i>	38
Ohne Zucker zum Fleisch	40
<i>Rotes Zwiebel-Confit</i>	41

<i>Tomaten-Ketchup Low-Carb</i>	42
<i>Apfel- Pflaumen-Chutney</i>	44
<i>Zitronenchutney</i>	46
Haferflocken, ade!	48
<i>Nuss-Müsli</i>	49
<i>Crunchy Müsli</i>	50
<i>Müsli-Muffins</i>	51
<i>Müsliriegel</i>	52
<i>Quinoa-Müsli</i>	53
Brot? Nein danke?	54
<i>Zucchini Brot</i>	55
<i>Oopsies für Burger</i>	56
<i>Chiabrot mit Haselnüssen</i>	57
<i>Quark-Eier-Brot mit Mandeln</i>	58
<i>Haferflocken-Brötchen</i>	59
<i>Vollkorn-Roggenbrot mit Buttermilch</i>	60
<i>Möhren-Nuss-Brot</i>	62
<i>Leinsamenbrot mit Sonnenblumenkernen</i>	64
<i>Käse-Scones</i>	66
<i>Kürbisbrot</i>	67
<i>Topinambur-Brötchen</i>	68
<i>Süße Weizenkleie-Brötchen</i>	69
<i>Leinsamen-Chia-Cracker</i>	70
<i>Tomaten-Knäckebrot</i>	71
Unten drunter, aber Low-Carb	72
<i>Zucchini Teig für Pizza</i>	73
<i>Pizza mit Blumenkohlteig</i>	74
<i>Auberginen-Pizza</i>	76
<i>Minipizzen mit Kohlrabi-Teig</i>	78
<i>Käse-Pizza</i>	80
<i>Kokosmehl-Pfannkuchen</i>	82
<i>Blechkuchen Elsässer Art</i>	84
<i>Tortenboden für Fruchtiges</i>	86
<i>Sahne-Erdbeeren</i>	87
<i>Frischkäsecreme mit Beeren</i>	87
<i>Quarkspätzle</i>	89

Hülsenfrüchte-Streit	90
<i>Linsensuppe mit Tofu</i>	91
<i>Kürbis-Linsen-Suppe mit Schinken</i>	92
<i>Linseneintopf mit Tomaten und Sucuk</i>	94
<i>Kichererbsen-Eintopf mit Hähnchen und Möhren</i>	96
<i>Dicke-Bohnen-Püree</i>	97
<i>Kidneybohnen-Suppe mit Kürbis</i>	98
<i>Kidneybohnen-Eintopf mit Sauerkraut</i>	100
<i>Gelbe-Linsen-Suppe mit Spinat</i>	101
<i>Grüne Gemüsesuppe mit Pesto</i>	102
<i>Dicke-Bohnen-Eintopf mit Pilzen</i>	104
<i>Grüne Bohnen mit Pilzen in Käsesauce</i>	106
<i>Indischer Kichererbsen-Eintopf</i>	108
<i>Rote-Linsen-Suppe mit Seidentofu</i>	110
<i>Cannellibohnen-Topf mit Wirsing</i>	112
Starauftritt: Schlankgemüse	114
<i>Rote Paprikasuppe</i>	115
<i>Fenchel-Sahne-Suppe mit Nüssen</i>	116
<i>Sellerie-Minze-Suppe mit Brokkoli</i>	118
<i>Zucchini-Kasserolle</i>	119
<i>Sellerie-Rucola-Creme mit Paprika</i>	120
<i>Spargel-Mousse</i>	122
<i>Grüne Gazpacho</i>	124
<i>Tomaten-Paprika-Suppe</i>	126
<i>Champignons-Kokos-Creme mit roten Zwiebeln</i>	128
<i>Safrancremesuppe mit Shiitake-Pilzen</i>	129
<i>Geschmorter Rotkohl mit Orangen und Nüssen</i>	130
<i>Auberginen-Moussaka</i>	132
<i>Blumenkohl-Reis mit Möhren</i>	134
<i>Blumenkohl-Reis als Beilage</i>	135
<i>Blumenkohl-Kurkuma-Suppe mit Pesto</i>	136
<i>Halloumi-Röstis</i>	138
<i>Zucchini-Omelett-Torte</i>	139
<i>Weißkohl-Mandelmilch-Suppe mit Brokkoli</i>	140
<i>Weißkohl-Topinambur-Suppe mit Cashewpesto</i>	142
<i>Topinambur-Reibekuchen</i>	144
<i>Wurzelgemüse-Eintopf</i>	145

Herzhaft: Fleisch und Wurst	146
<i>Chicorée-Eintopf mit Mettwurst</i>	147
<i>Gulaschsuppe mit Gemüse</i>	148
<i>Hähnchengeschnetzeltes mit Pilzen und Tomaten</i>	150
<i>Hähnchencurry mit Paprika</i>	152
<i>Grünes Thai-Hähnchencurry mit Auberginen</i>	154
<i>Geflügelterrine</i>	156
<i>Hähnchen-Roulade mit Brokkoli</i>	157
Fisch in Suppe und Dampf	158
<i>Kokos-Zucchini-Suppe mit Thunfisch</i>	159
<i>Fischsuppe nach provenzalischer Art</i>	160
<i>Sellerie-Muschel-Suppe</i>	162
<i>Lachs »en papillote« mit Gemüse</i>	164
<i>Topinambur-Fisch-Suppe</i>	166
<i>Gedämpfter Lachs in Zitronensauce</i>	168
<i>Lachs auf Spinat-Zucchini-Creme</i>	170
Ausgezuckert	172
<i>Brownies mit Himbeeren</i>	173
<i>Schwarzwaldbecher</i>	174
<i>Panna Cotta mit Beerenpüree</i>	175
<i>Papayacreme mit Kumquats</i>	176
<i>Schokoladenpudding</i>	177
<i>Buttermilchpudding mit Rhabarberkompott</i>	178
<i>Schoko-Mandel-Kekse</i>	180
<i>Low-Carb-Pfannkuchen</i>	181
<i>Blaubeer-Ricotta-Kuchen</i>	182
<i>Sahne-Schoko-Taler</i>	184
<i>Schoko-Quark-Kuchen mit Beeren</i>	186
<i>Kaiserschmarrn mit Beerenobst</i>	187
Rezeptregister	188

Vorwort

Abnehmen scheint so einfach wie noch nie: Zeitschriften und Fernsehen sind voller Ratschläge, wie Sie ganz einfach ein paar oder auch viele Pfunde verlieren können. Fast im Monatsrhythmus wird eine neue Diät angepriesen, die Wunder vollbringen soll. Beinahe täglich sehen wir neue Produkte im Supermarkt, die frei sind von Zucker, von Kohlenhydraten, von Fett, Lactose, Gluten und was auch immer. Das ein oder andere mag sicher hilfreich sein, vieles aber erscheint überflüssig und verschwindet auch schnell wieder.

Eines stimmt jedoch tatsächlich: Abnehmen kann wirklich einfach sein, wenn Sie nur zwei Dinge verinnerlichen. Nehmen Sie erstens etwas weniger Kalorien zu sich, als Sie täglich verbrauchen, und achten Sie zweitens darauf, woraus diese Kalorien bestehen. Das zu beherzigen funktioniert natürlich am besten, wenn Sie Ihre Mahlzeiten selbst zubereiten und industriell hergestellte Lebensmittel meiden.

Mit Ihrem Thermomix® haben Sie den idealen Helfer dafür. Füttern Sie ihn mit frischen Zutaten und genießen Sie in weniger als einer halben Stunde Mahlzeiten voller Vitalstoffe, aber mit weniger Kalorien und reduzierten Kohlenhydraten.

In diesem Buch haben wir für Sie auch einige »Basics« zusammengestellt, die Sie auf Vorrat zubereiten können, wie zum Beispiel leckere Aufstriche und Saucen. Sie finden Vorschläge für Müslis – ganz ohne Carb-Flocken –, Brote, die mit wenig Mehl auskommen, und Ersatz für kohlenhydratreiche Pizza- und Tortenböden, Pfannkuchen und Spätzle. Die vielen Gemüserezepte werden auch Vegetarier und Veganer zufriedenstellen, Fleisch und Fisch verwenden wir nur in gedämpfter Form. Beinahe alle Rezepte enthalten höchstens 10 g Kohlenhy-

drate – lediglich bei den Hülsenfrüchten gibt es Ausreißer nach oben. Zum Nachtisch gibt es dann noch Cremes mit Beeren obenauf.
Bei über 100 – auch familientauglichen – Rezepten und Anregungen ist sicher für jeden etwas dabei, um sich gesund und mit frischen Zutaten zu ernähren und vor allem etwas überflüssiges Gewicht zu verlieren.



Zehn Punkte für Ihre Sicherheit

Wahrscheinlich sind Sie bestens vertraut mit dem Thermomix® und haben ihn schon längst in Ihren Kochalltag integriert. Wenn Sie Ihren Thermomix® aber längere Zeit nicht verwendet haben: Lesen Sie sich bitte noch einmal die Gebrauchsanleitung gut durch. Zur Sicherheit haben wir hier die wichtigsten Bedienungs- und Sicherheitsfragen für den TM5 kurz zusammengefasst.

1. Wenn Sie etwas zerkleinern oder pürieren: Setzen Sie immer den Messbecher ein. Beim Zerkleinern von Nüssen, Gemüse oder anderen harten Lebensmitteln könnten sonst Teile herausgeschleudert werden. Beim Pürieren von heißen Suppen besteht Verbrennungsgefahr durch Spritzer! Verwenden Sie auch den Spritzschutz, wenn Sie vier oder mehr Portionen Suppe kochen – auch da kann es spritzen.
2. Bei heißem Mixtopfinhalt (über 60 °C) nicht sofort im Turbo-Modus pürieren und die Drehzahl nur langsam ansteigend erhöhen.
3. Beachten Sie die maximale Füllstandsmarkierung im Mixtopf. Er ist für 2,2 Liter ausgelegt.
4. Der Mixtopfdeckel entriegelt automatisch nach Ende der eingestellten Garzeit. Versuchen Sie nicht, ihn gewaltsam zu öffnen.
5. Beim Dampfgaren mit dem Varoma darf der Messbecher nicht eingesetzt werden – es kann sonst kein Dampf entweichen.
6. Bei Verwendung des Varoma muss der Dampf zirkulieren können. Lassen Sie daher immer einige Schlitze im Boden frei. Geben Sie genügend Wasser für die Dampfentwicklung in den Mixtopf. Setzen Sie stets den Varoma-Deckel auf und achten Sie darauf, beim Öffnen nicht mit dem heißen Dampf in Berührung zu kommen.

7. Der Rühraufsatz (Schmetterling) zum Schlagen von Eischnee oder Sahne darf nur bis höchstens Stufe 4 verwendet werden. Der Spatel darf bei Verwendung des Schmetterlings nicht eingeführt werden.
8. Bitte niemals ein anderes Rührwerkzeug als den Spatel in die Deckelöffnung einführen. Der Spatel ist mit seinem »Kragen« so konstruiert, dass er nicht mit den Messern in Berührung kommen kann.
9. Wenn Sie den Mixtopf zum Reinigen auseinandernehmen, gehen Sie äußerst vorsichtig mit den Messern um – die Messer sind höllisch scharf, es besteht Verletzungsgefahr.
10. Wenn Ihr Thermomix® keinen festen Platz in Ihrer Küche hat, stellen Sie ihn immer auf eine rutschfeste, ebene Arbeitsfläche. Beim Zerkleinern oder beim Rühren von Teigen könnte der Thermomix® durch Unwucht in Bewegung geraten. Bleiben Sie bei diesen Arbeitsschritten neben dem Gerät.

Infos zu den Rezepten

- Alle Rezepte sind für den TM5 konzipiert.
- Die Nährwerte der Rezepte in diesem Buch sind nach dem Bundeslebensmittelschlüssel berechnet. Bei jedem Rezept finden Sie Nährwertangaben. Kcal steht für Kalorien, KH für Kohlenhydrate, E für Eiweiß und F für Fett.
- Die Mengenangaben für die Gemüse beziehen sich auf unvorbereitete Ware.
- Mit Zwiebel meinen wir immer eine mittelgroße Zwiebel. Sonst ist angegeben: große oder kleine Zwiebel.
- Bei gebundenen Suppen verwenden wir stets Sahne zum Kochen mit 15 % Fett.
- 1 EL Öl schlägt bei den Nährwertberechnungen mit 15 g zu Buche.
- Milch verwenden wir immer in der fettarmen Version mit 1,5 % Fett.
- Wir nehmen den fettarmen Frischkäse mit 20 % Fett, obwohl auch Varianten mit weniger Fett angeboten werden.
- Auch bei Magerquark bevorzugen wir Produkte mit 20 % Fett.

Kleine Low-Carb-Warenkunde

Im Grunde ist die Low-Carb-Ernährung ganz einfach: Es wird alles reduziert oder weggelassen, das viele Kohlenhydrate enthält. Das betrifft vor allem Zucker, Teigwaren, Reis und Brot.

Warum zu viele Kohlenhydrate zu Übergewicht führen können, ist schnell erklärt: Das Hormon Insulin aus der Bauchspeicheldrüse kontrolliert den Blutzuckerspiegel. Es sorgt dafür, dass die Körperzellen mit Glucose versorgt werden, ist sozusagen der Türöffner, mit dem die Zellen aufgeschlossen werden, damit der Treibstoff hineinkann.

Ist zu viel Insulin im Blut – was immer nach kohlenhydratreichem Essen der Fall ist –, beschleunigt das Insulin die Einlagerung von Glucose in den Zellen, die wiederum den Zucker in Fett umwandeln. Und, ganz wichtig: Solange Insulin im Blut zirkuliert, wird kein Fett abgebaut!

Dadurch, dass Insulin den Zucker aus dem Blut schleust, entsteht aber auch gleich wieder ein Hungergefühl und wir essen einen Snack – meist mit Kohlenhydraten – und der Teufelskreis beginnt von vorne.

Um diesen Ablauf zu durchbrechen, sollte man wenige oder zumindest nur kohlenhydratfreie Snacks zu sich nehmen und zu



den drei Hauptmahlzeiten darauf achten, dass so oft wie möglich mehr eiweißhaltige Lebensmittel auf den Teller kommen als solche mit Kohlenhydraten. Wir wollen aber nicht in das Extrem verfallen, Kohlenhydrate komplett zu verteufeln und ganz aus unserer Ernährung zu verbannen. Denn sie sind und bleiben ein wichtiges Lebensmittel, das schnell Energie liefert und unverzichtbar für unser Gehirn ist. Zwar kann der Körper den erforderlichen Zucker auch aus seinen eigenen Fett- und Eiweißvorräten herstellen, was er aber nur dann tut, wenn er über einen längeren Zeitraum gar keine Kohlenhydrate bekommen hat. Damit diese sogenannte Gluconeogenese dauerhaft funktioniert, muss man tatsächlich auf Brot, Nudeln & Co komplett verzichten. Das macht keinen Spaß und hat auch nichts mit Low-Carb zu tun. Wenn Sie zwischen 50 und 100 g Kohlenhydrate pro Tag zu sich nehmen, bleiben Sie auf der sicheren Seite und werden auch Fett abbauen und damit Schritt für Schritt Ihrer Wunschfigur näherkommen.

Dazu gibt es einige Stoffe, die es uns leichter machen, Kohlenhydrate in der Nahrung zu ersetzen. Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen solche Ersatzmöglichkeiten vor, die wir auch erprobt haben. Entscheiden Sie selbst, ob Sie davon Gebrauch machen wollen oder ob Sie einfach eine Scheibe Brot weniger essen und statt zu Kartoffeln lieber zu Kohlrabi oder Topinambur greifen wollen – für beide Möglichkeiten haben wir Rezepte für Sie entworfen.



Zucker

Buchstäblich in aller Munde ist Erythritol oder Erythrit. Der Ersatzstoff wird durch Fermentierung aus Glucose und Saccharose gewonnen und ist chemisch gesehen Zuckeralkohol. In Reformhäusern wird Erythrit unter verschiedenen Namen wie zum Beispiel Sukrit, Sukrin, Xucker, Wiezucker u. a. angeboten. Wenn Sie nach Erythrit fragen, wissen die Mitarbeiter Bescheid. In unseren Rezepten verwenden wir die Bezeichnung Zuckerersatz.

Erythrit ist dem Haushaltszucker sehr ähnlich: Es ist genauso kristallin, lässt sich pulverisieren und hat etwa 70 Prozent der Süßkraft normalen Zuckers. Da es auch in kleinen Mengen in unserer Nahrung vorkommt, wird es in Studien als unbedenklich eingestuft und wurde 2006 in der EU als Süßungsmittel in Lebensmitteln zugelassen.

Es hat keine Kalorien, keine Blutzuckerwirkung und wird vom Körper einfach wieder ausgeschieden. Da der Stoff aber relativ teuer ist, sollten Sie vielleicht überlegen, auf welche süßen Zubereitungen Sie ganz verzichten können.

Sie sollten auch darauf achten, nicht zu große Mengen dieses »Wunderstoffs« zu sich zu nehmen. Denn dann kann es – trotz aller Unbedenklichkeit – zu Blähungen, Bauchschmerzen und Durchfall kommen. Ohnehin wäre es im Grunde besser, sich allzu Süßes nach und nach abzugewöhnen. Ernährungsexperten bezweifeln nämlich, ob es sinnvoll ist, den Körper immer wieder mit Süßstoffen zu täuschen. Denn auch das macht Lust auf immer mehr Zucker oder eben Zuckerersatz – ein Umstand, der in der Kälbermast genutzt wird. Bei unseren Rezepten mit Zuckerersatz können Sie diesen ganz weglassen oder reduzieren – das Gericht wird trotzdem gelingen.

Wir haben auch festgestellt, dass Erythrit beim Austausch von größeren Mengen Zucker zum Beispiel bei Süßspeisen eine Art Kältegefühl im Mund erzeugt und leicht salzig schmeckt. Beim Zubereiten von Marmeladen gilt: ein Teil Zuckerersatz auf vier Teile Obst. Beim Backen sollte der Zuckerersatzanteil 20 Prozent des Gesamtgewichts der Zutaten nicht übersteigen.

Andere Zuckerersatzstoffe wie Xylit, Sorbit, Maltit(ol), Birkenzucker u. a. enthalten sehr wohl Kalorien und auch Kohlenhydrate, meist aus Fructose oder Lactose.

Zuckerersatzstoffe sind nicht zu verwechseln mit Süßstoffen, die industriell hergestellt werden und mittlerweile in Verruf geraten sind. Daher haben wir – auch wenn nichts wirklich bewiesen ist – ganz darauf verzichtet.

Zu nennen wäre nun noch Stevia, ein Süßstoff pflanzlichen Ursprungs, dessen leicht bitterer Lakritz-Geschmack allerdings nicht jedermanns Sache ist.

Gelieren

Kalt gerührte Marmeladen behalten das volle Aroma und die Vitalstoffe der verwendeten Früchte. Allerdings sind sie nicht lange haltbar und geraten eher flüssig. Es gibt alle möglichen – auch zuckerärmere – Geliermittel für Marmeladen, die heiß oder kalt verwendet werden. Zusätzlich zum Zuckergehalt der Früchte ergibt das aber leider High-Carb-Portionen.

Apfelpektin ist das Geliermittel, das auch in allen Gelierzuckern enthalten ist. Sie bekommen es pur in kleinen Tütchen und können damit Ihre Marmeladen – ob nun mit Zuckerersatz oder ohne – problemlos gelieren. Gelatine als Blätter oder Pulver ist in der Anwendung ebenfalls unproblematisch, wird aber mittlerweile von vielen Menschen abgelehnt. Andererseits ist gerade im Thermomix® deren Anwendung kinderleicht, denn die gefürchtete Verklumpung des Gelierguts bleibt aus.

Weitere natürliche Geliermittel wie Chia- oder Flohsamen sind im Ergebnis recht unterschiedlich – was auch vom Zustand der Früchte abhängt. Wenn Sie die sicheren Pfade der industriellen Gelierzucker verlassen möchten, hilft Ihnen jedoch nur etwas Mut zum Experimentieren.

Zu beachten ist auch, dass so hergestellte Marmeladen nicht so lange haltbar sind: also immer in den Kühlschrank stellen und am besten stets mit einem sauberen Löffel entnehmen, damit sich keine Bakterien einschleichen können. Oft möchte man auch eine Sauce oder eine zu dünn geratene Suppe etwas eindicken. Speziell bei der Zubereitung mit dem Thermomix®, wenn zu einem Stück Fisch oder Fleisch aus dem Varoma noch schnell eine Sauce benötigt wird.

Dafür gibt es eine ganze Menge natürlicher Gelier- und Verdickungsmittel, mit denen man auch im Thermomix® hervorragend arbeiten kann.

Geliermittel wie zum Beispiel Agar-Agar, Pektin oder Flohsamenschalen werden für Puddings, Gelee, Mousse oder Marmelade verwendet.

Für Suppen, Saucen und Desserts, die nur etwas angedickt werden sollen, eignen sich 1–2 TL Guarkernmehl, Johannisbrotkernmehl, Pfeilwurzmehl oder Maisstärke.

Achten Sie bei der Dosierung auf die Angaben auf der Verpackung. Je nach Hersteller können die notwendigen Mengen unterschiedlich ausfallen.

Backen

Brot – egal ob weiß, dunkel, aus vollem Korn oder mit Körnern – wird nie Low-Carb sein. Da gibt es nur eines: den Brotkonsum reduzieren. Ganz darauf verzichten brauchen Sie keinesfalls, denn Brot ist ein hervorragendes Lebensmittel und unsere Devise ist ja Low-Carb, nicht No Carb!

Im Handel gibt es verschiedene sogenannte Eiweißbrote oder Gute-Nacht-Brote, bei denen ein Teil des Mehls durch andere Stoffe ersetzt wird. Lesen Sie aber vorsichtshalber die Liste der Inhaltsstoffe auf der Rückseite und entscheiden dann, ob sie gut für Sie sind.

Am wenigsten Kohlenhydrate (ca. 5–12 g KH/100 g je nach Hersteller) enthalten Kokos- und Mandelmehl, die aus den Rückständen bei der Herstellung von Kokos- oder Mandelmilch gewonnen werden. Es wird empfohlen, bis maximal 20 Prozent des Getreidemehls in Brotrezepten auszutauschen. Da diese Mehle kein Gluten beinhalten, müssen noch andere Zutaten dafür sorgen, dass aus dem Teig schließlich Brot, Kuchen und Kekse werden. Denn Gluten ist der Klebstoff, der Backwaren zusammenhält. Geeignet als »Kleber« sind gemahlene Mandeln, Nüsse, Leinsamen, Kleie, Hirse oder Quark, Guarkernmehl oder Flohsamenschalen.

Auch Mehle aus Amaranth, Mais, Linsen, Soja oder Lupinen haben einen geringeren Anteil an Kohlenhydraten und punkten mit viel Eiweiß. Canihua ist ein neuer Stern am glutenfreien Himmel. Das südamerikanische Pseudogetreide erinnert ein bisschen an Schokolade und ist bislang nur im Internet erhältlich. Die meisten anderen gibt es aber schon im Supermarkt zu kaufen. Beinahe im Monatsrhythmus kommen neue



Produkte dazu. Also: Augen auf beim Kauf von Zutaten für Ihre Brot- und Keksdose. Weniger Kalorien als normales Brot haben diese Varianten allerdings nicht. Nüsse, Leinsamen etc. verringern zwar die Carbs, enthalten aber mehr Fett als die herkömmlichen Mehle.

Um den Eiweißgehalt in Broten zu erhöhen und dem Teig mehr Festigkeit zu geben, kann man auch Eiweißpulver hinzufügen. Sie bekommen es – mit oder ohne Geschmack – in Bioläden, Reformhäusern und Drogeriemärkten.

Mit diesen Zutaten können Sie Ihre Low-Carb-Brote auch selbst backen. Ab Seite 54 finden Sie einige Brotrezepte, die mit deutlich weniger Kohlenhydraten auskommen, und ab Seite 72 Rezepte für »Teigiges« wie Pizza- und Tortenböden.

Müsli

Jahrzehntelang haben wir gelernt: Müsli zum Frühstück ist das A und O für gesunde und vitale Ernährung. Und jetzt soll es auf einmal ein No-Go sein? Nicht ganz: Nur die Haferflocken müssen raus und natürlich der viele Zucker, der sich in den meisten industriell hergestellten Müslis versteckt.

Aber es gibt ja zum Glück viele Alternativen: Sie können Ihr Müsli zum Beispiel mit unterschiedlichen Flocken zubereiten. Da gibt es Quinoa, Amaranth, Buchweizen, Hirse oder Reis. Manche Pseudogetreide werden sogar »gepufft« angeboten, was die Sache dann knuspriger macht.



Alle Sorten von Nüssen und Kernen können Bestandteil Ihres Müslis sein, ebenso frische oder tiefgekühlte Beeren. Frühmorgens müssen Sie auch nicht so akkurat auf die Carbs der Obstsorten achten, denn die Kohlenhydratverträglichkeit ist noch sehr hoch.

Finger weg allerdings von Honig, Ahorn- und anderen Sirups: Was oft als gesund gepriesen wurde, ist eigentlich reiner Zucker, heißt nur anders.

Ab Seite 48 finden Sie Vorschläge, wie Sie Ihre Müslibasis und auch -riegel auf Vorrat zubereiten können.

Teigwaren

Nudeln & Co sind in der Low-Carb-Ernährung wirklich tabu. Zumindest als Hauptgericht.

Derzeit werden verschiedene Ersatzmöglichkeiten angeboten wie Linsenspaghetti, Soja-Tagliatelle und die viel gepriesenen Shirataki-Nudeln. Ein Hersteller nennt sie die »kalorienärmste Nudel der Welt«. Die Teigwaren gibt es mittlerweile in verschiedenen Formen – auch als »Reis«. Sie werden aus dem Mehl der Konjak-Wurzel geformt, das nur 5 g Kohlenhydrate pro 100 g aufweist und glutenfrei ist.

Sie bekommen Shirataki-Nudeln in großer Auswahl in Asialäden, in Reformhäusern, in manchen Supermärkten und natürlich im Internet. Die Teigwaren schwimmen in durchsichtigen Beuteln in einer klaren Flüssigkeit, die beim Öffnen etwas fischig riecht. Der Geruch verfliegt aber und die Nudeln werden je nach Packungsanleitung einfach mit heißem Wasser übergossen oder kurz gekocht.

Nach unserer Erfahrung können sie die klassischen Spaghetti nicht gleichwertig ersetzen. Sie haben keinen Eigengeschmack und auch ihre Konsistenz ist anders. Als Suppeneinlage oder als kleine Beilage zur Sättigung sind die »weißen Wasserfälle«, so die Übersetzung aus dem Japanischen, jedoch durchaus geeignet.

Hülsenfrüchte

Bei strengen Low-Carblern sind Linsen, Bohnen und Erbsen tabu. Klar, sie enthalten relativ viel Kohlenhydrate. Andererseits aber auch reichlich Ballast- und Vitalstoffe und vor allem wertvolles pflanzliches Eiweiß. Und dieses ist ein be-

deutender Baustein in der Low-Carb-Ernährung. Eiweißreiches Essen macht lang anhaltend satt, unterstützt den Muskelaufbau, stärkt die Knochen und hilft dabei, Fett zu verbrennen. Dr. Nicolai Worm, der Erfinder der LOGI-Methode für eine gesunde und gewichtsoptimale Ernährung, empfiehlt, 20 bis 30 Prozent des Energiebedarfs aus Eiweiß zu decken.

Hülsenfrüchte sind – natürlich in Maßen genossen und ohne fette Beigaben – durchaus zum Abnehmen geeignet. Vorsicht ist nur geboten bei Gicht – auch Hülsenfrüchte enthalten nämlich wie Fleisch Purine.

Gegen die gefürchteten Blähungen bei Bohnengerichten helfen Kräuter wie Thymian, Rosmarin und Bohnenkraut oder die Gewürze Kümmel und Fenchel-saat.

Am schnellsten und einfachsten sind Eintöpfe aus roten oder gelben Linsen zubereitet. Sie haben eine extrem kurze Kochzeit und man braucht sie nicht einzuweichen. Auch bei Bohnen wollten wir auf lange Einweichzeiten verzichten und haben uns deshalb entschieden, sie aus der Dose zu verwenden. Kichererbsen, dicke Bohnen und Kidneybohnen gibt es alle in Bio-Qualität zu kaufen.

Sahne

Da es beim Abnehmen hauptsächlich darauf ankommt, die tägliche Kalorienmenge im Blick zu behalten, sollte man auch beim Fett ein wenig aufpassen. Glücklicherweise existieren von Joghurt, Frischkäse und Crème fraîche recht annehmbare fettarme Varianten. Und bei der Sahne hat sich ebenfalls einiges getan: Es gibt sie als Sahne zum Kochen reduziert auf 15 Prozent bzw. auf 7 Prozent Fett. Als Schlagsahne eignet sich die Sahne zum Kochen natürlich nicht – aber zum Abrunden von Saucen und Suppen ersetzt sie die fette Schwester tadellos. Viele der Kochsahnen sind auch für Vegetarier und Veganer geeignet. Sie werden unter verschiedenen Markennamen angeboten und Sie finden sie direkt neben der »echten« Sahne.

Die Low-Carb-Diät in der Praxis



Bei Low-Carb gibt es nur wenige Vorschriften, was genau, wann und wie viel Sie zu sich nehmen dürfen. Wichtig ist, besonders abends eine Mahlzeit mit nur wenigen Kohlenhydraten, dafür aber einem höheren Eiweiß-Anteil zu essen.

Daneben sollte man auch auf eine maßvolle Kalorienzufuhr achten – das ergibt sich aber bei Verwendung von kohlenhydratarmen Gemüsen, zuckerreduzierten Süßspeisen und fettarmem Fleisch aus artgerechter Haltung fast von selbst.

Ideal wäre es, sich an die drei klassischen Mahlzeiten Frühstück, Mittag- und Abendessen zu halten und sich dabei auch wirklich satt zu essen. (Unsere Portionen sind dafür groß genug!) Dann kommen Gelüste auf eine

Zwischenmahlzeit gar nicht erst auf. Und wenn doch:

Snacken Sie einfach ganz ohne Kohlenhydrate!

Das kann eine Handvoll Nüsse sein, eine Scheibe Käse oder ein paar Gemüsesticks. Damit verhindern Sie, dass Ihr Blutzuckerspiegel ansteigt, Insulin ausgeschüttet wird und der Hunger zwischen- durch sich schnell wieder meldet.

