



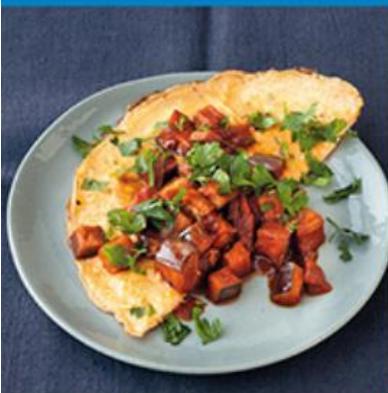
LOW CARB





LOW CARB

Die
80 besten
Rezepte



König & Berg



Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.



Low Carb ...

... liegt voll im Trend. Immer mehr Menschen wissen die sanfte Methode zu schätzen, sich kohlenhydratbewusst an Gemüse, Obst, gesunden Fetten und hochwertigem Eiweiß satt und dauerhaft schlank zu essen. »Low Carb« heißt nicht »No Carb«, komplett auf Kohlenhydrate verzichten müssen Sie also nicht - lediglich die Gewichtung der Zutaten Ihrer täglichen Ernährung wird sich verschieben. Mit den abwechslungsreichen und einfachen Rezepten in diesem Buch gelingt Ihnen das leichter, als Sie denken. Willkommen im Low-Carb-Leben!

Low Carb - was ist das?

Low Carb(ohydrates) - »wenig Kohlenhydrate« - damit ist schon viel über diese Ernährungsweise gesagt, aber längst nicht alles.

Unsere frühen Vorfahren zogen als Jäger und Sammler umher, ernährten sich vom Fleisch erlegter Tiere, von Fischen und von dem, was ihnen jahreszeitlich bedingt in die Hände gelangte: Beeren und Früchte, Samen und Nüsse, und mit Sicherheit gruben sie auch die ein oder andere stärkehaltige Wurzel aus. Die frühen Menschen waren folglich gezwungen, den Wanderungen der Beutetiere zu folgen und sich an den Wechsel von Klimata, des Wetters und der Jahreszeiten anzupassen. Kulturpflanzen wie Getreide, welche eine sesshafte Lebensweise ermöglicht hätten, entwickelte der Mensch erst nach Jahrzehntausenden seiner Existenz. Die Energie für ihre ausgedehnten Wanderungen und den täglichen Überlebenskampf zogen unsere urzeitlichen Vorfahren also in erster Linie aus dem Eiweiß und dem Fett der Tiere, die sie erlegen konnten. Kohlenhydratarme Ernährung ist in den menschlichen Genen angelegt, und genau dies macht sich die Low-Carb-Philosophie zunutze.



DER LOW-CARB-EFFEKT Low Carb ist keine Diät für ein paar Wochen – es nutzt also nichts, einen Monat lang Steinzeitmensch zu spielen –, sondern der nachhaltige Weg in eine schlanke, vitale Zukunft. Dieser Weg beginnt bei der Reduzierung von Kohlenhydraten in der Ernährung, in erster Linie Zucker und Stärke. Essen wir weniger Zucker und Stärke, ändert unser Körper seinen Stoffwechsel und bezieht die ihm abverlangte Energie vorwiegend aus Fett und Eiweiß. In der Folge schwinden die Fettpölsterchen. Man

nimmt ab und fühlt sich dabei pudelwohl – der berühmte Low-Carb-Effekt!



DER LOW-CARB-SPEISEPLAN sieht nicht vor, komplett auf Kohlenhydrate zu verzichten, sondern **weniger, aber wertvolle Kohlenhydrate** zu essen: Kohlenhydrate aus Gemüse, Hülsenfrüchten und Obst sowie aus Vollkorngetreide und daraus erzeugten Produkten wie Vollkornbrot und Haferflocken. Der Anteil der Kohlenhydrate an der täglichen Ernährung sollte 35 % nicht übersteigen. Wer gerne ein Stück gutes (Vollkorn-)Brot isst, auf sein (selbst gemachtes) Müsli am Morgen nicht verzichten will oder Kartoffeln über alles liebt, muss also nicht komplett darauf verzichten.

Eiweiß sollte einen etwa 30 %igen Anteil in Ihrer täglichen Low-Carb-Ernährung haben. Dafür kommen neben den klassischen Proteinlieferanten Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte auch pflanzliche Eiweißspender infrage, also Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte und Tofu. Eiweißreiche Nahrung macht lange satt und sorgt dafür, dass die berüchtigten Gelüste nach der süßen Kleinigkeit zwischendurch weitgehend ausbleiben.

Mit **Fett** darf man bei Low-Carb-Ernährung großzügiger umgehen, um die 35 % Anteil an der täglichen Ernährung sind ideal. Meiden Sie jedoch ungesunde Fette, die sich vor allem in Wurst und Käse verstecken, und achten Sie verstärkt auf die Zufuhr von gesunden ungesättigten Fettsäuren, die beispielsweise in Raps- und Olivenöl stecken, und von Omega-3-Fettsäuren, wie sie fettreicher Seefisch zu bieten hat . Der prozentuale Anteil von Eiweiß (E), Fett (F) und Kohlenhydraten (KH) an der Gesamtmenge ist bei allen Rezepten in diesem Buch angegeben.



DIE ENERGIEDICHTE Ein Schokoriegel mit Karamell und Erdnüssen führt dem Körper pro 100 g sage und schreibe 500 kcal zu. Dieselbe Menge Zucchini bringt es auf gerade mal 17 kcal. Zugegeben, die Beispiele sind extrem, und niemand mag sich ausschließlich von Zucchini oder Schokoriegeln ernähren, aber Ihrem Magen ist es relativ egal, womit er Ihnen Sättigung signalisiert. Greifen Sie also bevorzugt zu **Lebensmitteln mit niedriger Energiedichte**, dann essen Sie automatisch weniger.



WIE WAR DAS MIT DEM ZUCKER? Klar, viele Speisen schmecken ohne etwas Süße gar nicht. Andererseits ist Zucker der Kohlenhydratträger Nummer Eins und sorgt – im Übermaß genossen – für einen schwankenden Insulinspiegel und somit für die berüchtigten Hungerattacken, die Abnehmübungen immer wieder ein Ende bereiten. Halten Sie sich beim Zuckerkonsum zurück, 10 g Zucker pro Portion sind okay. Das ist nicht viel, genügt aber zumeist, um bestimmte Aromen zu unterstreichen. Dasselbe gilt für Honig, Agavendicksaft oder Ahornsirup. Aus Low-Carb-Sicht

unbedenklich sind Stevia-StreusüÙe und der Zuckeraustauschstoff Xylit.

Viel Genuss und Erfolg im Low-Carb-Leben!



FRÜHSTÜCK

Mit Low Carb starten Sie vital in den Tag. Shakes, Smoothies und frisches Obst bringen Sie in Schwung. Und auf Rührei und Omelett muss man ebenso wenig verzichten wie auf Brot und Müsli.

PAPAYA-
POWER

Gute-Laune-Drink

Ein super Start in den Tag. Sojamilch enthält hochwertiges pflanzliches Eiweiß, das Ihnen gerade morgens einen echten Kick gibt.



2 EL Pinienkerne
1 Papaya (etwa 200 g)
1 reife Birne (etwa 130 g)
2 Prisen gemahlener Piment
250 ml Sojamilch
flüssiger Süßstoff (nach Belieben)

Für 2 Personen

Zubereitung: 10 Min.

Pro Portion 220 kcal, 70 kcal/100 g, E = 11 g (22 %), F = 11 g (47 %), KH = 16 g (31 %)

1 Die Pinienkerne hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Etwas abkühlen lassen.

2 Die Papaya halbieren und die Kerne herausschaben. Die Hälften schälen und würfeln. Die Birne schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Viertel klein schneiden.

3 Die Fruchtstücke mit 1 Prise Piment, Sojamilch und den Pinienkernen im Mixer oder mit dem Zauberstab fein pürieren. Nach Belieben mit Süßstoff süßen und nochmals durchmixen. In zwei hohe Gläser füllen und mit 1 Prise Piment bestreuen.

VARIANTE:

Der Drink schmeckt auch mit fettarmer Milch oder Buttermilch.

FRUCHTIG
FRISCH

Bunte Kiwi-Spießchen



- 1 Kiwi
- 1 TL Pinienkerne (ersatzweise Walnusskerne)
- 50 g Magerquark
- 1 TL Zitronensaft
- flüssiger Süßstoff (nach Belieben)
- 1 Aprikose
- 6 Physalis
- 6 frische Minzeblättchen
- 6 Zahnstocher zum Fixieren

Für 1 Person

Zubereitung: 10 Min.

Pro Portion 150 kcal, 45 kcal/100 g, E = 9 g (25 %), F = 5 g (30 %), KH = 16 g (45 %)

- 1** Die Kiwi schälen und quer in 6 Scheiben schneiden. Die Pinienkerne grob hacken. Den Quark mit Zitronensaft und den Pinienkernen verrühren. Nach Belieben mit Süßstoff süßen. Die Kiwischeiben mit der Quarkcreme bestreichen.
- 2** Die Aprikose waschen, entkernen und in 6 Spalten teilen. Die Physalis aus den Hüllblättern lösen.
- 3** Auf jeden Zahnstocher 1 Physalis, 1 Blättchen Minze und 1 Aprikosenspalte ziehen. In die Kiwischeiben stecken.

FRUCHTIG
FRISCH

Beerentraum



100 ml Kefir
flüssiger Süßstoff (nach Belieben)
1 EL Zitronensaft
125 g Himbeeren (frisch oder tiefgekühlt)
1 EL Pinienkerne

Für 1 Person

Zubereitung: 10 Min.

Pro Portion 165 kcal, 70 kcal/100 g, E = 7 g (19 %), F = 9 g (51 %), KH = 11 g (30 %)

- 1** Den Kefir mit Süßstoff und Zitronensaft verrühren.
- 2** Die Himbeeren behutsam waschen, gut abtropfen lassen, verlesen und vorsichtig unter den Kefir heben.
- 3** Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldgelb rösten und über den Kefir streuen.

TIPP

Sie können morgens einfach nicht auf Ihr gewohntes Müsli verzichten? Dann streuen Sie sich noch einen Esslöffel Ihrer Lieblingsmischung über den Kefir. Besser ist's, wenn die Müslimischung ungezuckert ist.

MACHT FROH
UND SATT

Kokos-Schlemmerei



2 EL + 1 TL Kokosraspel
1 EL Rosinen
50 ml fettarme Milch
150 g fettarmer Joghurt
flüssiger Süßstoff (nach Belieben)
1 reife Birne (etwa 130 g)

Für 1 Person

Zubereitung: 20 Min.

Pro Portion 270 kcal, 75 kcal/100 g, E = 8 g (13%), F =
9 g (31%), KH = 36 g (56%)

1 2 EL Kokosraspel und die Rosinen mit Milch übergießen und etwa 15 Min. quellen lassen. Mit dem Joghurt verrühren und nach Belieben mit Süßstoff süßen.

2 Die Birne schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Viertel in Würfel schneiden und unterheben. Mit 1 TL Kokosraspel bestreuen.

TIPP

Wenn Sie morgens mehr Zeit haben, hacken Sie sich einen Esslöffel geröstete Pistazien oder andere Nüsse und streuen Sie sie über das Müsli. So bekommen Sie noch eine Extraportion Vitamin E, das Ihren Zellwänden und Nerven zugute kommt.

MACHT FROH
UND SATT

Melonenmüsli



- 1 EL Haferflocken
- 125 ml Buttermilch
- ½ Honigmelone (150 g geputzt gewogen)
- 1 EL gehackte Walnüsse (ersatzweise Haselnüsse)
- 100 g rote Johannisbeeren

Für 1 Person

Zubereitung: 15 Min.

Pro Portion 220 kcal, 60 kcal/100 g, E = 7 g (13 %), F = 5 g (21 %), KH = 34 g (66 %)

- 1** Die Haferflocken mit der Buttermilch verrühren und etwa 10 Min. quellen lassen.
- 2** Die Melone entkernen, in Spalten schneiden, schälen und würfeln. Mit den Nüssen unter die Buttermilch heben.
- 3** Die Johannisbeeren behutsam waschen. Zum Müsli servieren oder die Beeren von den Rispen streifen und vorsichtig unterheben.

TIPP

Rösten Sie die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett. Das bringt ihr Aroma so richtig zur Geltung.

MACHT
MORGEN-
MUFFEL
HELLWACH

Frühlings-Smoothie



75 g Heidelbeeren
2 reife weiße Pfirsiche (etwa 250 g)
1 Zitrone
250 ml Buttermilch
1 TL gehackte Minzeblättchen
3 Eiswürfel

Für 2 Personen

Zubereitung: 10 Min.

Pro Portion 120 kcal, 35 kcal/100 g, E = 6 g (21 %), F =
1 g (8 %), KH = 19 g (71 %)

1 Die Heidelbeeren behutsam waschen, verlesen und gut abtropfen lassen. Die Pfirsiche häuten. Die Früchte halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Zitrone auspressen.

2 Die Pfirsichwürfel mit Zitronensaft, Buttermilch und Minzeblättchen im Mixer oder mit dem Zauberstab flüssig mixen. Die Heidelbeeren und die Eiswürfel zugeben und sehr fein mixen.

TIPP

Sie können die Pfirsichstückchen auch 3 - 4 Std. (oder über Nacht) ins Gefrierfach legen und sie dann im Mixer pürieren. So wird der Drink schön cremig.