

BETTINA MEISELBACH



# Happy Carb to go

44 Low-Carb-Rezepte  
für unterwegs

Lunchbag

systemed



## Über die Autorin



Die gebürtige Odenwälderin Bettina Meiselbach startete mit einem betriebswirtschaftlichen Studium in das Berufsleben. Nach 25 Jahren im Personalmanagement und einem Burn-out später, krepelte sie 2014 ihr Leben komplett um. Sie entdeckte die Low-Carb-Ernährung für sich, warf fast 60 Kilogramm Gewicht ab, wies ihre Diabetes-Typ-2-Erkrankung in die Schranken und ließ den alten Job hinter sich. Die begeisterte Hobbyköchin und Ernährungsexpertin begann den Blog HappyCarb.de zu schreiben – der sich schnell zu einem der meistgelesenen Low-Carb-Blogs im deutschsprachigen Raum entwickelte. Der dann folgende Schritt zur Buchautorin war danach nur noch ein ganz kleiner.

**Wichtiger Hinweis:** Das vorliegende Buch berichtet von den persönlichen Low-Carb-Erfahrungen der Autorin und bietet eine Reihe von, nach Meinung der Autorin, gesunden Rezeptideen. Das Buch ersetzt jedoch keine medizinische Beratung. Bei Bedarf sollte vor einer kohlenhydratreduzierten Ernährungsumstellung ein Arzt konsultiert werden. Die Autorin übernimmt von daher keine Haftung oder Verantwortung für eventuell entstehende Schäden.



# Inhalt

1. Vorwort	4
2. Von einer, die auszog, ihr Gewicht zu halbieren	7
3. Wie, was und warum überhaupt Low-Carb?	12
4. Mein Happy-Carb-Prinzip	17
5. Warum selbst machen besser ist	21
6. Organisation ist unterwegs alles	28
7. 44 Low-Carb-Rezepte für unterwegs	34
8. Süße Leckereien für späte Frühstücke	36
9. Manchmal muss das Essen einfach warm sein!	45
10. Lauter Sachen für die Lunchbox	60
11. Laugenstangen, Pizzabrötchen und Co.	75
12. Rundum sorglos satt Salate	90
13. Powersnacks! Aus der Hand direkt in den Mund	104
14. Danksagung	112
15. Rezeptübersicht	114
16. Register	116
17. Notizen	120
18. Impressum	128





# 1. VORWORT

Was soll ich bloß unterwegs essen? Ein Hilferuf, der mich in den vergangenen zwei Jahren von den Leser/innen meines Happy-Carb-Blogs regelmäßig erreicht hat. Wer sich mit Überzeugung entschieden hat, den Kohlenhydraten abzuschwören und der Low-Carb-Ernährung treu zu bleiben, steht irgendwann vor dem Problem:

**Was essen, wenn ich nicht mehr in direkter Reichweite meiner Küche bin?**

Verlässt man das eigene Zuhause, winken nämlich überall unverschämt gutaussehende kohlenhydratreiche Leckereien. Die Versuchung, dem Duft der hiesigen Bäckereien zu erliegen, steigt mit der Entfernung zum sicheren heimatlichen Low-Carb-Hafen überproportional an. Dagegen hilft nach meiner Erfahrung am besten, köstliche Leckereien in der Tasche zu wissen, die jeden noch so verführerischen Duft mit einem Achselzucken aus der Kategorie »Die Schinken-Käse-Laugenstangen da können mich mal« in die Schranken weisen.

**Was in der Lunchbox wartet, ist viel besser!**

Um genau diese Leckereien soll es in diesem Buch gehen. Bunt, gesund, unschlagbar lecker und natürlich zum Mitnehmen geeignet.

Die Vorteile liegen auf der Hand. Selbstgemachtes hat meist mehr Nährstoffe, schmeckt ganz oft viel besser und auf jeden Fall wissen wir genau, was drin ist. Damit meine ich nicht nur die Kontrolle über die Menge der Kohlenhydrate, sondern auch die ganze Liebe, die in einer selbst vorbereiteten Mahlzeit steckt und die einen so durch den Tag begleitet.

Mit einer Lunchbox transportieren Sie so immer ein wenig von der wohligen Wärme und dem sicheren Gefühl der heimatlichen Wohnung in die Welt hinaus. Und in manch schwieriger Situation kann eine selbst hergestellte Pausenmahlzeit oder ein mitgebrachter Snack einem den Arsch retten, bzw. auch die Nerven beruhigen. Kommt darauf an, was in dem Moment gebraucht wird.

In diesem Sinne wünsche ich viel Freude mit meinen leckeren Ideen, die jetzt von Ihnen in die Welt hinausgetragen werden wollen. Guten Appetit!

Ihre

Bettina  
Meiselbach





Von einer, die  
auszog, ihr Gewicht  
zu halbieren



## 2. VON EINER, DIE AUSZOG, IHR GEWICHT ZU HALBIEREN

Während ich hier sitze und darüber nachdenke, wie ich meine persönliche Erfolgsgeschichte in einer kurzen Fassung zu Papier bringe, merke ich, wie unwirklich ich selbst nach drei Jahren noch die Situation empfinde, dass ich fast 60 Kilogramm an Gewicht verloren habe. Uff!

Ich war in den 25 Jahren zuvor nämlich fast immer dick. Wie so viele andere Menschen auch mit diversen Schwankungen, den gängigen Diäten sei Dank, und am Ende stets mit viel mehr Gewicht auf den Rippen als vorher. Immer brav dem Jahresrhythmus folgend, begann der Januar mit einer neuen Diät, und den zehn Kilogramm weniger folgten 15 neue Kilo auf den Rippen.

Bis, ja bis, die Gesundheit mir einen Strich durch diese Gangart machte. Der Schlag erfolgte im Oktober 2013. Beruflicher Dauerstress und ein wenig achtsamer Umgang mit mir selbst hatten mich ans Limit gebracht. Auf einmal saß ich in einer Rehaklinik, und wenn ich schon mal da war, wurde auch gleich noch eine Diabetes-Typ-2-Erkrankung diagnostiziert. Der Schock saß und mir wurde klar, dass es so nicht weitergehen kann, wenn mir mein Leben lieb ist.





Als Diätprofi mit 25 Jahren praktischer Erfahrung wusste ich tief in mir drin, dass klassische Reduktionsdiäten nicht funktionieren. Eine späte Einsicht, aber vorher wollte ich immer den teuflischen »kurzen« Weg. Nun musste eine langfristige Ernährungsumstellung her. Da ich als Typ-2-Diabetikerin mit den Kohlenhydraten ein wenig auf Kriegsfuß stehe, es also meine Stoffwechsellage nicht hergibt, mich mit Zucker, Getreide und Co. in großen Mengen zu belasten, wandte ich mich der kohlenhydratreduzierten Ernährung zu.

Mit Erfolg. Die Reduzierung der Kohlenhydrate bekam mir hervorragend. Meine Diabetes-Erkrankung verschwand, und ich brauchte bald keine Medikamente mehr. Das Übergewicht schmolz dahin, und ich fühlte mich vitaler und lebendiger als je zuvor. Bewegung machte wieder Spaß und wurde so ein fester Bestandteil in meinem Leben. Es wurde zwar kein Fitnessjunkie aus mir, aber die Kombination aus regelmäßigem Ausdauersport und etwas Muskeltraining war effektiv. Gepaart mit regelmäßiger Entspannung und mehr Pausen für die Seele eine wirksame Kombination. 18 Monate später war der Großteil des Übergewichts verschwunden.

Das wirklich Spannende an der Low-Carb-Erfahrung war jedoch, dass ich, während all der Zeit des Gewichtsverlustes, nicht wirklich etwas entbehrte oder mich gar nach Nahrungsmitteln verzehrt habe, die ich für mein Leben gerne gehabt hätte. Nein. Es war gut, so wie es war. Kein Darben oder Leiden. Und das inmitten einer »Diät«? Eigentlich undenkbar.

Low-Carb ist absolut mein Ding und passt zu mir. Warum sollte ich daran



in der Zukunft etwas ändern? Ich blieb also der Low-Carb-Ernährung treu. Gemüse, Gemüse, Gemüse wurde mein Mantra, und ich habe es bis heute nicht bereut.

Am Ende habe ich mein Ziel, mich zu halbieren, nicht ganz geschafft. Mit 132 Kilogramm gestartet, fühlte ich mich mit etwa 75 Kilogramm, plus/minus einer natürlichen Schwankung, optimal. Ich musste anerkennen, dass Ziele sich manchmal verändern, und dass das Wohlfühlgewicht viel mehr wert ist, als verbissen an einem nur im Kopf festgesetzten »perfekten« Gewicht zu arbeiten.

Vielleicht ist es auch ein Vorteil, dass ich kein ganz junger Hüpfen mehr bin und das eine oder andere Kilo dadurch etwas gelassener sehe. Am Ende wollte ich keine optische Ziege werden, der ich unter 70 Kilo leider immer ähnlicher wurde, sondern ein klein wenig Fett unter den Falten lassen. Das steht mir nämlich ganz gut.

Zudem habe ich die Erkenntnis gewonnen, dass Schlanksein per se nicht unbedingt automatisch glücklich macht. Aber in mein schlankeres Ich passte auf einmal wieder viel mehr Leben als früher, und die neu erlangte Lebensqualität machte mich happy. Dazu ist die schlankere Figur natürlich besser für die Gesundheit. Doch das wissen Sie ja selbst.

Meine zuvor beruflich belastende Situation habe ich mit der neu gewonnenen Energie hinter mir gelassen, habe mein Herz in die Hand genommen und begann, Träume zu verwirklichen. Auf meine »alten« Tage wurde ich nochmal abenteuerlustig.



Ein Abenteuer ist mein Blog »HappyCarb.de«, den ich im August 2014 als Hobby begonnen habe zu schreiben. Meine Leidenschaften, das Schreiben und Kochen, zu vereinen, macht mich richtig glücklich und nicht nur mich, sondern auch immer mehr meiner tollen Leser/innen.

So folgten die Happy-Carb-Bücher, in denen Sie mehr zu mir und meinem Weg und natürlich noch viel mehr Rezepte finden können. Manchmal braucht es nur einen Schubs, um dem eigenen Leben eine neue Wendung zu geben. Ein großer Teil meines Schubses kam aus der Umstellung meiner Ernährung auf Low- Carb. Für mich ein echter Volltreffer, der mein Leben nachhaltig verändert hat!



Wie, was und  
warum überhaupt  
Low-Carb?



### 3. WIE, WAS UND WARUM ÜBERHAUPT LOW-CARB?

Wenn dies Ihr erster Kontakt mit der Low-Carb-Ernährung, ist so will ich Ihnen zumindest einige Informationen bieten, womit Sie es zu tun haben und warum ich so begeistert von dieser Ernährungsform bin. Wenn ich schreibe Ernährungsform, dann tue ich das ganz bewusst, denn Low-Carb ist keine klassische, zeitlich begrenzte Reduktionsdiät, sondern eine langfristige Ernährungsweise mit dem Ziel, die Zufuhr der Nährstoffe (Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate) so aufzuteilen, um in die Gunst der positiven Effekte der kohlenhydratreduzierten Kost zu kommen.

Low-Carb bedeutet als Oberbegriff lediglich, dass der Anteil der Kohlenhydrate in der Ernährung reduziert wird. Das kann in unterschiedlichem Umfang geschehen, denn das Kohlenhydratfenster bewegt sich Low-Carb in einem Rahmen von 20 bis 150 Gramm pro Tag. Dementsprechend verschieden kann sich auch der Speiseplan zusammensetzen. Sie werden also häufig auf Menschen treffen, die Low-Carb anders interpretieren als Sie selbst. Man kann das sehr streng tun oder eben moderat. Haferkleie oder nicht Haferkleie, Erbsen oder keine Erbsen ist da häufig die Frage. Wie viele Kohlenhydrate verzehrt werden, hängt von den persönlichen Bedürfnissen und Vorstellungen ab, und gelegentlich sprechen auch medizinische Gründe für sehr viel weniger Kohlenhydrate in der Nahrung.

Entscheiden Sie für sich, was Ihnen gut tut und schmeckt. Es gibt kein allgemeingültiges Low-Carb-Gesetz, an das Sie sich halten müssen.