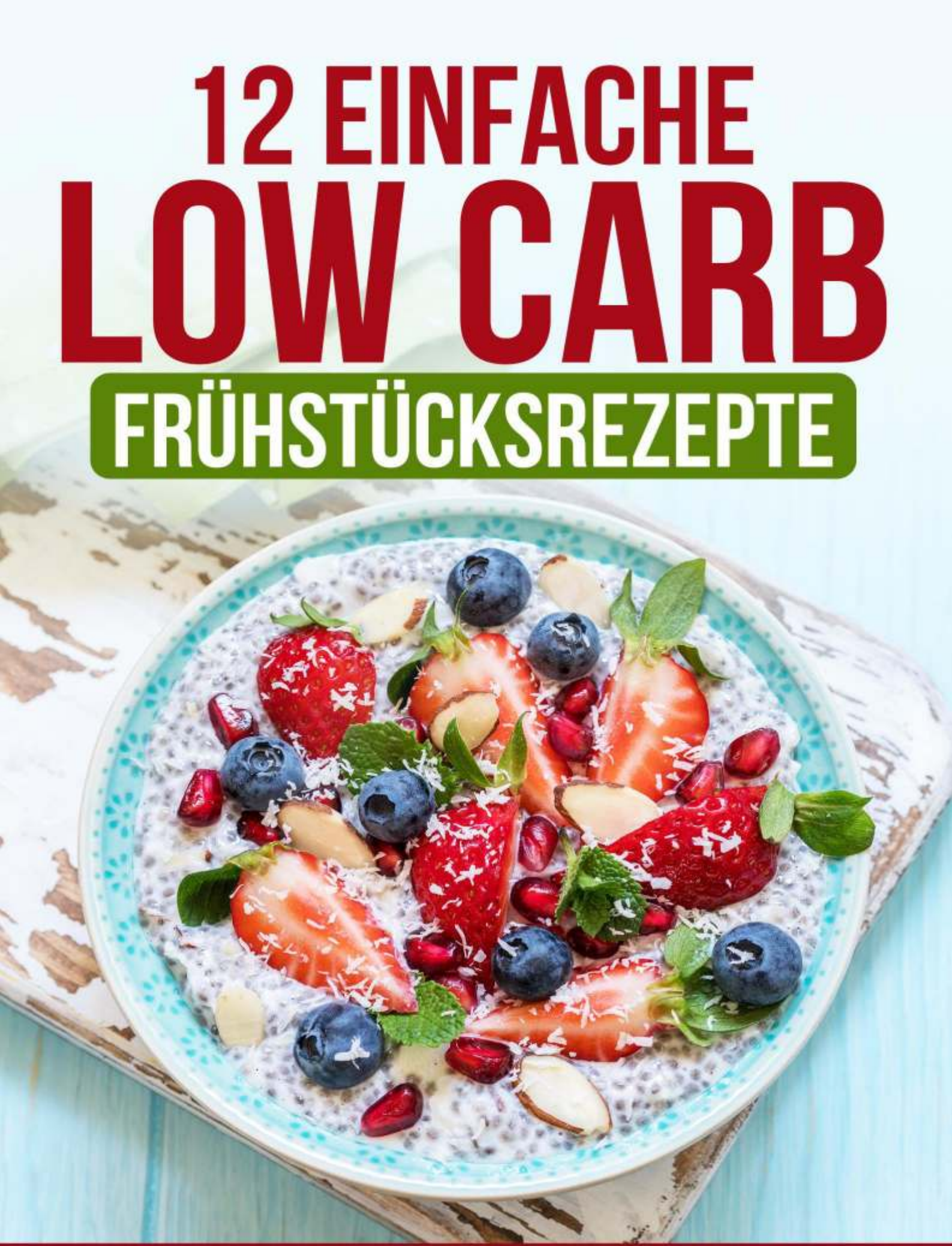
12 EINFACHE LOW CARB FRÜHSTÜCKSREZEPTE



GESUND IM LEBEN

Hinweis

Das vorliegende Buch ist in vollem Umfang urheberrechtlich geschützt. Der vollständige sowie der teilweise Nachdruck, die Verbreitung durch Fernsehen, Film, Rundfunk und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Datenverarbeitungssysteme und Tonträger jeder Art sind nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet.

Die Inhalte des Buches wurden nach bestem Gewissen des Herausgebers erstellt. Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht und stellt keinen Ersatz für individuelle medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Facharzt. Der Herausgeber übernimmt keine Gewähr oder Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der enthaltenen Informationen und Inhalte. Der Leser/die Leserin ist für sein/ihr Handeln selbst verantwortlich. Es wird keine Haftung für mögliche Schäden übernommen, die direkt oder indirekt mit der Verwendung dieses Buches entstehen. Jegliche Haftung ist somit ausgeschlossen.

Leerzeilen und Umbrüche entstehen u. U. aufgrund der unterschiedlich genutzten Geräte wie Tablett-PC, Smartphone, Minitablett, Kindle, iPad usw. Der Autor hat auf diese Tatsache keinen Einfluss.

© DR SCALING LTD

Low-Carb Waffeln

Zutaten für 4 Portionen:

1 Vanilleschote
1/2 unbehandelte Orange, davon die abgeriebene Schale
4 Eier
1 Prise Salz
80 g Erythrit
250 g Quark, 20% Fett in Tr.
100 g Butter, weich
50 g Erdnussbutter
250 g Haselnuss, gemahlen
2 TL Backpulver
1 TL Zimt

Außerdem:

Pflanzenöl zum Einfetten

Zubereitung:

Zuerst die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Orange waschen und trocknen und die Hälfte der Schale fein abreiben. Eier trennen und die Eiweiße mit einer Prise Salz mit dem Handrührgerät (Schneebesen) schaumig rühren. Danach die Eigelbe, Quark, Erythrit, Erdnussbutter und Butter cremig rühren.Backpulver, Zimt und die gemahlenen Haselnüsse vermischen und nach und nach unter die Quark-Ei-Butter-Masse rühren. Zum Schluss den Eischnee unterheben. Waffeleisen mit etwas Pflanzenöl einreiben und gut vorheizen. Nun portionsweise mit einer Kelle den Waffelteig mittig auf das Waffeleisen geben. Ungefähr 3 bis 4 Minuten goldgelb backen. Zum Abkühlen auf ein Kuchengitter geben.

Nährwertangaben:

Energie	3417 kJ
Kalorien	816 kcal
Kohlenhydrate	14 g
Fett	75 g
Eiweiß	28 g

Rührei mit Tomaten

Zutaten für 4 Portionen:

2 Stangen Frühlingszwiebel
2 Rispentomaten
6 Blatt Petersilie
1 EL Butter
8 Eier
80 ml Milch
jeweils 1 Prise Salz / Pfeffer / Muskatnuss
2 EL Rapsöl

Zubereitung:

Frühlingszwiebeln waschen und in Röllchen schneiden. Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie ebenfalls waschen, trocken tupfen und hacken. Butter in der Mikrowelle leicht schmelzen lassen. Die Eier mit einer Gabel in einer Schüssel verquirlen. Nun die Butter, Milch und Gewürze unterrühren. Anschließend die Tomaten und Frühlingszwiebeln unterheben. Öl in einer Pfanne bei starker Hitze erwärmen und mit einem Küchenpapier schnell verteilen. Nun die Eimasse hinzugeben und auf mittlerer Hitze ausbacken lassen. Eimasse kurz stocken lassen und mit einem Pfannenwender in grobe Stücke zerteilen.

Nährwertangaben:

Energie	980 kJ
Kalorien	234 kcal
Kohlenhydrate	4 g
Fett	17 g
Eiweiß	15 g

Low-Carb Porridge

Zutaten für 4 Portionen:

2 Bananen
150 g Himbeeren
150 g Brombeeren
2 Passionsfrucht
50 g Mandeln, gemahlen
100 g Kokosmehl
4 EL Haferkleie
4 EL Leinsamen, geschrotet
2 EL Flohsamenschalen
250 ml Kokosmilch
1 Prise Salz
1 Handvoll Kokoschips
50 g Pistazien, gehackt

Zubereitung:

Das Obst waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Kokosmehl, Mandelmehl, Leinsamen, Haferkleie und Flohsamenschalen in einem Top mit 250 ml Kokosmilch und 250 ml Wasser zusammen mit einer Prise Salz aufkochen. Für 5 Minuten köcheln lassen.

Das Porridge mit dem Obst garnieren und mit Pistazien, Kokoschips und nach Belieben mit Zitronenmelisse oder frischer Minze toppen.

Nährwertangaben:

Energie	1876 kJ
Kalorien	448 kcal
Kohlenhydrate	31 g
Fett	29 g
Eiweiß	14 g

Low-Carb Frühstück mit Quark, Himbeeren und Haferflocken

Zutaten für 2 Portionen:

5 EL Skyr pur oder Magerquark oder Magerjoghurt
2 EL Haferflocken, kernige
Kokosmilch oder Mandelmilch, Menge nach Geschmack
einige Himbeeren oder Blaubeeren, TK
einige Mandel(n) oder Cashewkerne
einige Erdbeeren, gefriergetrocknet, zuckerfrei
einige Kokosflocken
2 TL Amarant, gepufft
etwas Flavdrops oder Honig oder Agavendicksaft zum Süßen
1 TL Leinsamen oder Chiasamen

Zubereitung:

Kokosmilch, Haferflocken und Skyr verrühren und mit dem Honig, Leinsamen oder Chiasamen und Nüssen unterrühren.

Die restlichen Zutaten sowie Früchte zum Dekorieren verwenden. Dieses Rezept eignet sich auch super, es schon am Vorabend vorzubereiten und über Nacht im Kühlschrank quellen zu lassen.

Nährwertangaben:

Kalorien	289 kcal
Kohlenhydrate	37 g
Eiweiß	22 g
Fett	3 g

Low-Carb Frühstückskekse

Zutaten für 12 Kekse:

80 g Butter
2 Eier (Größe M)
60 g Erythrit
60 g Xylit
110 g gem. Mandeln
20 g Leinmehl
15 g Goldleinsamen
15 g Sesam
15 g Chiasamen
30 g Walnüsse (grob gehackt)
80 g Goji-Beeren

Zubereitung:

Die Goji-Beeren 15 Minuten in kaltem Wasser einweichen und danach abseihen. Xylit und Erythrit zu Puder mahlen. Butter, Eier und Süße mit dem Handmixer schaumig rühren und die restlichen Zutaten sorgfältig untermischen. Auf einem Backblech mit Backpapier ca. 12 bis 15 Kekse formen und bei 160 °C Ober-/Unterhitze für 20 bis 30 Minuten backen.

Nährwertangaben:

Kalorien	181 kcal
Kohlenhydrate	5 g
Protein	5 g
Fett	15 g

Low-Carb Frühstück mit Beeren und Quark

Zutaten für 1 Portion:

100 g Naturjoghurt
150 g Magerquark
30 g Heidelbeere(n)
30 g Himbeere(n)
1 EL Haferflocken
1 TL Leinsamen
10 g Cashewnüsse

Zubereitung:

Den Magerquark und Joghurt in einer Schüssel glatt rühren. Die gewaschenen Beeren hinzugeben. Nüsse grob hacken, dann mit Leinsamen und Haferflocken über das Müsli geben und alles verrühren. Für ein wenig Süße können Sie etwas Honig oder Ahornsirup hinzufügen.

Nährwertangaben:

Kalorien	313 kcal
Eiweiß	28,55 g
Kohlenhydrate	20,65 g
Fett	11,63 g

Low-Carb Omelett mit Géramont

Zutaten für 4 Portionen:

1 Packung Géramont cremig-zarte Scheiben fein-würzig
1 Knoblauchzehe
2 Zweige Rosmarin oder Thymian
8 Eier (Größe M)
4 EL Milch
Chiliflocken
Muskatnuss
700 g Zucchinis
4 EL Olivenöl

Zubereitung:

Kräuterblättchen abstreifen, Knoblauchzehe schälen und alles zusammen hacken. Milch und Eier verquirlen und mit Muskatnuss und Chiliflocken würzen. Die Zucchini längst in ca. ½ cm dünne Scheiben schneiden.

Zucchini in einer Grillpfanne grillen oder mit wenig Öl braten. Ofen auf 200 °C vorheizen (Umluft 180 °C). Die Kräutermischung mit 2 EL Öl in einer Pfanne auf mittlerer Hitze anbraten, Eier in die Pfanne gießen und 2 Minuten anbräunen. Im Ofen auf der mittleren Schiene für 8 Minuten fertig garen.

Omelett auf ein Brett geben und mit Géramont-Scheiben, Zucchinischeiben und Basilikumblätter belegen und eng zusammenrollen. Nach Belieben in dicke Scheiben schneiden.

Nährwertangaben:

Kalorien	469,9 kcal
Fett	38,1 g
Kohlenhydrate	5,8 g
Eiweiß	25,2 g

Frühlings-Cloudbread

Zutaten für 4 Portionen:

3 Eier
200 g Frischkäse (60 % Fett i. Tr.)
1 TL Backpulver
Salz
50 ml Milch (3,5 % Fett)
½ TL mittelscharfer Senf
Pfeffer
½ Bund Schnittlauch (10 g)
100 g Feldsalat
½ Bund Radieschen
1 Handvoll rote Rettich-Kresse

Zubereitung:

Eier trennen und die Eigelbe mit 150 g Frischkäse und Backpulver verrühren. Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen und nach und nach unter die Frischkäsecreme heben. Den Teig in 8 fladenförmige Portionen auf ein Backblech mit Backpapier streichen und im vorgeheizten Backofen (150 °C Ober-/Unterhitze) etwa 20 Minuten backen.

Restlichen Frischkäse mit Senf, Milch, Salz und Pfeffer vermischen und das in Röllchen geschnittene Schnittlauch unter die Creme rühren.

Feldsalat und Radieschen waschen. Radieschen in Scheiben schneiden. Die Kresse waschen und trocknen lassen. Auf die Unterseite der Cloudbreads etwas Creme streichen, mit den Zutaten belegen und restliche Creme sowie Kresse darauf anrichten. 1 Cloudbread als Deckel darauflegen.

Nährwertangaben:

Kalorien	237 kcal
Protein	11 g
Fett	20 g
Kohlenhydrate	3 g

Low-Carb Eierauflauf

Zutaten für 4 Portionen:

4 Eier
115 g Champignons, in Scheiben, oder frisch
100 g Gouda, gerieben
10 Cocktailtomaten
1 TL Salz
Pfeffer
1 EL italienische Kräuter, getrocknet oder TK
1 kleine Backform, Silikon

Zubereitung:

Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eier in eine Schüssel geben und mit Gouda, in Scheiben geschnittene Champignons, Pfeffer, Salz und Kräuter hinzugeben. Gut verrühren. Anschließend die Masse in eine kleine Silikonform gießen. Halbierte Tomaten auf den Eiern verteilen. Für 20 Minuten im Backofen backen und anschließend kurz abkühlen lassen.

Nährwertangaben:

Kalorien	185 kcal
Fett	14 g
Eiweiß	15 g
Kohlenhydrate	1 g

Erdbeer-Bananen-Shake mit Nüssen

Zutaten für 1 Portion:

50 g frisch oder tiefgekühlt Erdbeeren
50 g Banane
Leitungswasser nach Bedarf
10 g Mandeln
10 g Walnüsse
10 g Cashewkerne

Zubereitung:

Erdbeeren und Banane in Stücke in den Mixer geben. Etwas Wasser dazugeben und alles zu einem feinen Shake pürieren. Den Shake in ein Glas füllen und mit den gehackten Kernen und Nüssen servieren.

Nährwertangaben:

Kalorien	255 kcal
Kohlenhydrate	17 g
Eiweiß	7 g
Fett	17 g

Wurstsalat mit Gurke und Zwiebeln

Zutaten für 2 Portionen:

200 g Fleischwurst – Geflügel
1 Schalotte
100 g Gurke
100 g Gewürzgurken
4 Stängel Petersilie
2 EL Weinessig
2 EL Sonnenblumenöl
1 TL Senf süß
Alpen-Ursalz
Pfeffer schwarz

Zubereitung:

Fleischwurst, Gurke, Schalotte und Gewürzgurken in feine Streifen schneiden. Für das Dressing etwas Gurkenwasser mit Weinessig, Senf und Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alle Zutaten samt Dressing in eine große Schüssel geben und vermengen. Im Kühlschrank ca. 2 Stunden ziehen lassen und anschließend mit Petersilie servieren.

Nährwertangaben:

Kalorien	417 kcal
Kohlenhydrate	4 g
Eiweiß	14 g
Fett	39 g

Heidelbeer-Joghurt Smoothie

Zutaten für 2 Portionen:

150 g Heidelbeeren frisch oder tiefgekühlt
100 g Joghurt, nach griechischer Art
Leitungswasser nach Bedarf

Zubereitung:

Den Joghurt, die Heidelbeeren und etwas Wasser im Mixer fein pürieren, bis ein feincremiger Smoothie entstanden ist. Den Smoothie in zwei Gläser füllen und nach Belieben mit ein paar Beeren dekorieren.

Nährwertangaben:

Kalorien	84 kcal
Kohlenhydrate	6 g
Eiweiß	2 g
Fett	5 g

Mit einem Low-Carb Frühstück profitieren Sie am Morgen gleich auf mehreren Ebenen: bessere mentale Energie, lang anhaltende Sättigung und ein ausgewogenes Hormonprofil.

Der Fettstoffwechsel funktioniert mit einem Low-Carb Frühstück den ganzen Tag hinweg optimal. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren der Rezepte und guten Appetit!