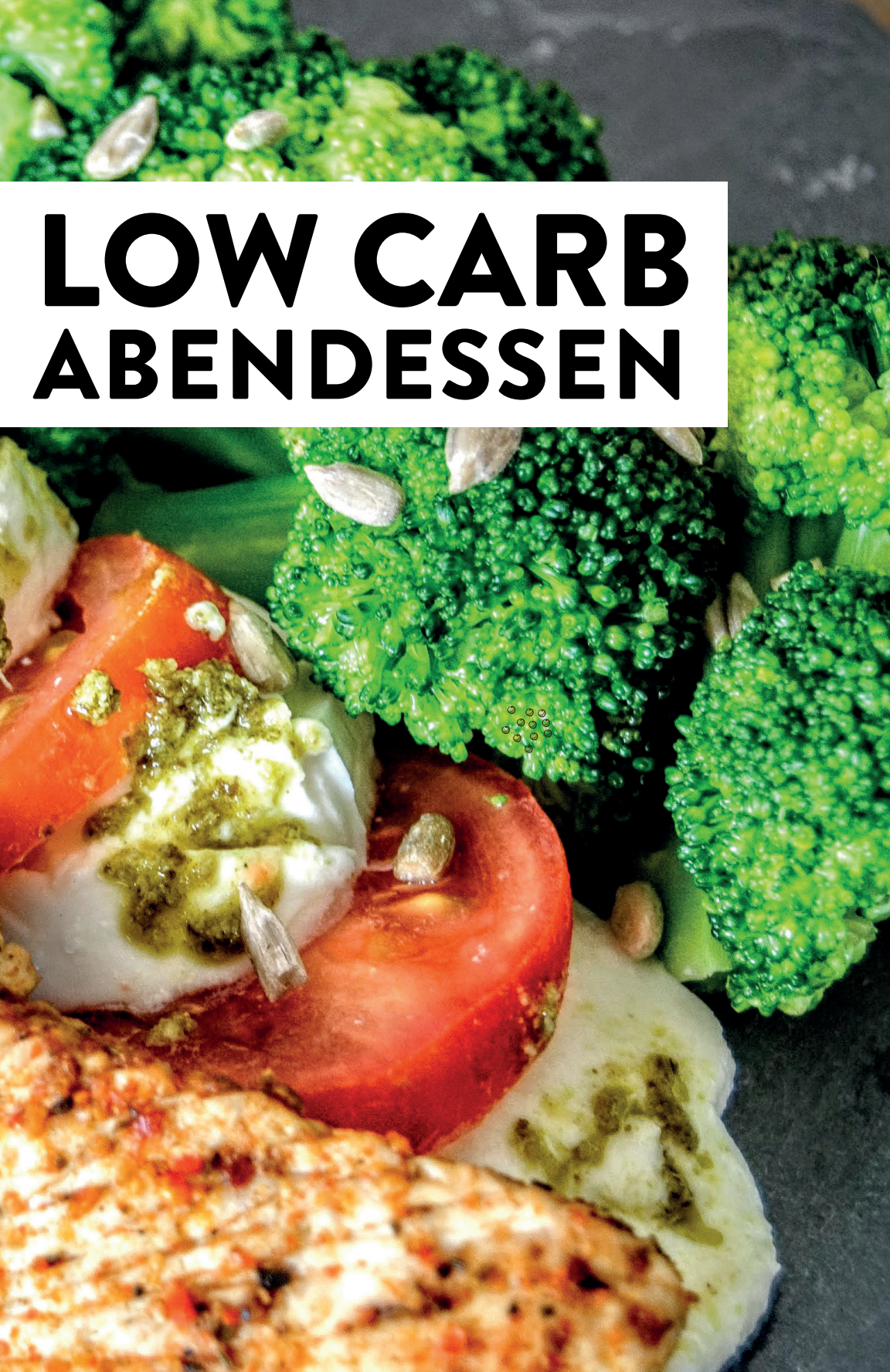
LOW CARB ABENDESSEN



Impressum
© 2019 Tina Heidorn
Hans-Henny-Jahnn Weg 20
22085 Hamburg

Icons Bildquelle: freepik.com

Weiterführende Links:
Zur einfachen und schnellen Berechnung der Nährwertangaben deiner Rezepte kannst du den Rezeptrechner Online verwenden:

Webseite Rezeptrechner Online:
www.rezeptrechner-online.de

Mobile App Rezeptrechner - App Store:
https://apps.apple.com/de/app/rezeptrechner/id1270918088

Mobile App - Google Playstore:
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.hamzabinamin.rezeptrechner&hl=de

Fotos | Notizen

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal	484 Kcal
Kohlenhydrate	g	6,5 g
Eiweiß	g	62,5 g
Fett	g	21,6 g

REZEPT 10min Abendessen

GRAMM KOHLENHYDRATE PRO PORTION 7

ZUTATEN FÜR **2 PORTIONEN**

ZUTATEN

- 1 Brokkoli
- 400 g Hühnchenbrust
- 1 Mozzarella
- 2 Tomaten
- 2 TL Pesto
- 2 EL Olivenöl
- 2-3 EL Hühnchen Gewürz

ZUBEREITUNG

- Den Brokkoli in Rösschen teilen und in kochendem Salzwasser 5-10min bissfest kochen.
- Die Hühnchenbrust mit Olivenöl und z.B. dem Hühnchen Gewürz marinieren und in einer Pfanne braten.
- Die Tomaten und den Mozzarella in Scheiben schneiden und mit dem Pesto bestreichen.

Alles gemeinsam servieren und genießen!

Fotos | Notizen

Nährwerte

	je 100g	je Portion	
Brennwert	Kcal	320	Kcal
Kohlenhydrate	g	6,0	g
Eiweiß	g	24,0	g
Fett	g	21,4	g

REZEPT Brokkoli Auflauf

GRAMM KOHLENHYDRATE **PRO PORTION** 6

ZUTATEN FÜR **4 PORTIONEN**

ZUTATEN

- 1 Brokkoli
- 150g Kochschinken
- 1/2 rote Zwiebel
- 75ml Milch
- 75ml Sahne
- 2 Eier
- 1 Mozzarella
- Butterflocken
- Muskat, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Brokkoli, Kochschinken und Zwiebeln in einer Auflaufform mit Milch-Sahne-Eier Gemisch übergießen.
- Im Anschluss mit Mozzarellascheiben und Butterflocken belegen.
- Die Auflaufform in den Backofen geben.
- Backofen: 200°C; 5-10 Minuten
- Abkühlen lassen und servieren.

Fotos | Notizen

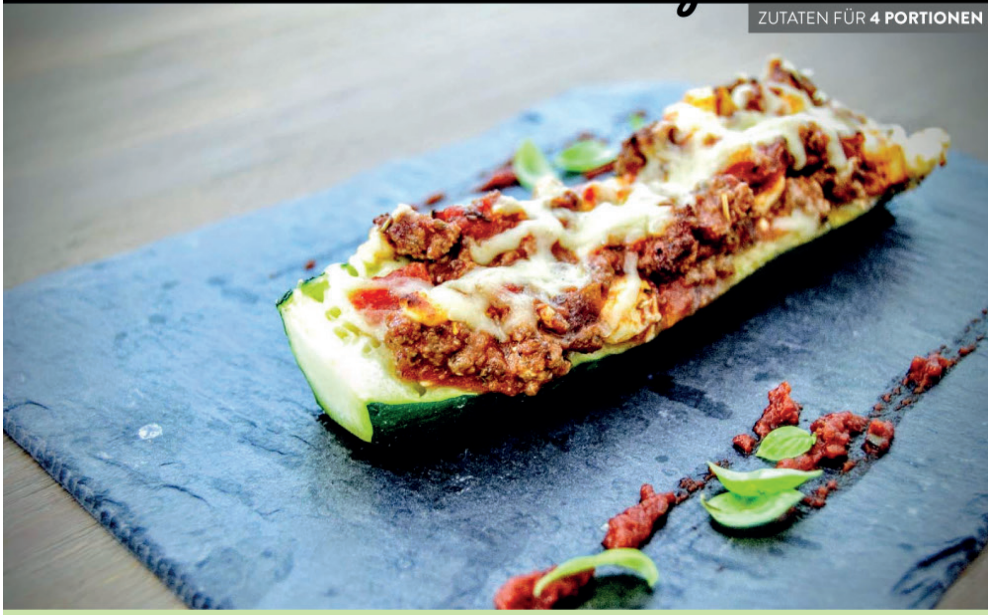
Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal	413 Kcal
Kohlenhydrate	g	9,2 g
Eiweiß	g	40,7 g
Fett	g	22,4 g

REZEPT Zucchini-Hackstange

GRAMM KOHLENHYDRATE PRO PORTION **10**

ZUTATEN FÜR **4 PORTIONEN**



ZUTATEN

- 4 Zucchini
- 400ml passierte Tomaten
- 300g Hackfleisch
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Zwiebel
- 200g Feta
- 100g Gouda gerieben

ZUBEREITUNG

- Zucchini mit einem Teelöffel aushöhlen.
- Hackfleisch, Zwiebeln und Tomatenmark anbraten und würzen, im Anschluss mit passierten Tomaten 3min köcheln lassen.
- Fetawürfel unterheben.
- Die Hackmasse in die Zucchini füllen, Gouda darüber verteilen und in den Backofen geben.
- Backofen: 200 °C, 20min
- Kurz abkühlen lassen und servieren.

Fotos | Notizen

Nährwerte

	je 100g		je Portion	
Brennwert	Kcal		321	Kcal
Kohlenhydrate	g		10,0	g
Eiweiß	g		32,0	g
Fett	g		16,0	g

REZEPT Gefüllte Paprika

GRAMM KOHLENHYDRATE PRO PORTION 10

ZUTATEN FÜR **4 PORTIONEN**

ZUTATEN

- 400 g Hackfleisch
- 200 g Feta
- 1 Dose Tomaten gestückelt
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 2-3 Fleischtomaten
- Oregano, Salz, Pfeffer
- 2 TL Sahne
- 1 TL Gemüsebrühe

ZUBEREITUNG

- Paprika von Kopf befreien und die Samen ausspülen und die weiße Haut entfernen.
- Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Hackfleisch salzen, pfeffern und mit frischem gehackten Knoblauch vermengen. Fleischtomaten in Stücke schneiden.
- In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und zunächst die Zwiebeln darin anbraten. Danach das Hackfleisch zugeben und kurz mit anbraten. Gestückelte Tomaten (frisch) und Tomatenmark hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer mag kann auch noch weiter würzen, z.B. mit Oregano, Basilikum, Rosmarin und co.
- Feta zerbröseln und mit in die Pfanne geben.
- Die Paprika in eine ofenfeste Form geben und mit der Hackfüllung füllen.
- Gestückelte Tomaten aus der Dpse mit Sahne, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und Gewürzen vermischen und um die Paprika verteilen. Backofen aus 180°C vorheizen und die Pparika für 30 min zuende backen.

Fotos | Notizen

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal	349 Kcal
Kohlenhydrate	g	4,9 g
Eiweiß	g	33,0 g
Fett	g	22,0 g

REZEPT Flammkuchen

GRAMM KOHLENHYDRATE **PRO PORTION** 5

ZUTATEN FÜR **4 PORTIONEN**

ZUTATEN

- 200g geriebener Käse
- 3 Eier
- 50g gemahlene Mandeln
- 200g Hüttenkäse / körniger Frischkäse
- 1 Bund Frühlings-zwiebeln
- 100g Schinken-würfel
- 200g Creme Fraiche

ZUBEREITUNG

- Käse, 3 Eier, gemahlene Mandeln und Hüttenkäse miteinander verrühren. Die Masse gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und für 30min bei 180 Grad in den Backofen schieben.
- In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln in kleine Scheiben schneiden.
- Den Flammkuchenteig nach 30 min aus dem Backofen nehmen, das Creme Fraiche darauf verteilen. Anschließend die Frühlingszwiebeln und die Schinkenwürfel darauf verteilen.
- Das Blech wird nun nochmal für 10min in den Backofen geschoben. Danach den Flammkuchen Stücke schneiden und servieren.

Fotos | Notizen

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal	89 Kcal
Kohlenhydrate	g	2,3 g
Eiweiß	g	11,1 g
Fett	g	3,6 g

REZEPT Tortilla Teig

GRAMM KOHLENHYDRATE **PRO TORTILLA** 2

ZUTATEN FÜR **5 TORTILLAS**

ZUTATEN

- 1 Tasse (ca. 150g) Leinsamenmehl
- 1 Tasse Wasser
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL Kurkuma
- 1/4 TL Knoblauch (gemahlen)

ZUBEREITUNG

- Leinsamenmehl mit den Gewürzen vermischen. Übrigens: Wer kein Leinsamenmehl hat, kann auch 1 Tasse geschrotete Leinsamen oder normale Leinsamen nehmen und diese im Mixer zu Leinsamenmehl verarbeiten.
- Eine Tasse Wasser in eine beschichtete Pfanne geben und zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, das Leinsamenmehl dazu geben und mit Hilfe eines Holzlöffels zu einem Teig Klumpen verarbeiten. Den Klumpen im Anschluss mit den Händen weiter kneten. Wenn der Klumpen zu klebrig ist, noch etwas Leinsamenmehl hinzugeben.
- Den Klumpen nun in 4 gleich große Teile teilen und jeweils 1 Stück Klumpen zwischen 2 Stück Backpapier mit Hilfe von einem Nudelholz zu einem glatten Teig ausrollen.
- Im Anschluss mit Hilfe einer runden Form (z.B. Müslischale) und einem Messer aus dem Teig runde Tortillas schnitzen. Die Reste vom Teig können (ähnlich Plätzchen Teig) für einen der weiteren Teig Klumpen mit verarbeitet werden.In der Regel sollten aus dem Teig 4-5 Tortillas entstehen.
- Die Tortillas können im Anschluss in einer trockenen beschichteten Pfanne ohne Öl auf mittlerer Stufe kurz von beiden Seiten gebacken werden, dazu den Tortilla jeweils 1-2 min pro Seite in der Pfanne backen, danach abkühlen lassen und belegen (siehe nächstes Rezept).

Fotos | Notizen

Nährwerte

	je 100g		je Portion	
Brennwert	Kcal		315	Kcal
Kohlenhydrate	g		11,8	g
Eiweiß	g		28,9	g
Fett	g		15,9	g

REZEPT low carb Wrap

GRAMM KOHLENHYDRATE **PRO WRAP** 12

ZUTATEN FÜR **5 WRAPS**

ZUTATEN

Wrap Teig
siehe vorheriges Rezept

Füllung:
- 1 Avocado
- 400g Hühnchen
- 50g getr. Tomaten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 50g Feta
- 30g Rucola
- 1 Paprika
- 2 Tomaten
- Salz, Pfeffer,
- Paprikapulver
- Olivenöl

Sour Creme:
- 200g Magerquark
- 2 TL Senf
- Saft einer Limette
- 2 TL Honig
- Schnittlauch
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Füllung

- Die Frühlingszwiebeln und die getrockneten Tomaten in Streifen/ Scheiben schneiden. Das Hühnchen in Streifen schneiden und mit etwas Öl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer marinieren. Das Fleisch in einer Pfanne scharf anbraten, im Anschluss die Frühlingszwiebeln und die getrockneten Tomaten hinzugeben und alles für einige Minuten köcheln lassen.

Sour Creme

- Den Magerquark mit 1 Schuss Olivenöl, Limettensaft, Honig, Senf, Salz, Pfeffer abschmecken und mit gehacktem Schnittlauch vermischen.
  Paprika in Streifen schneiden. Tomaten in Würfel schneiden. Rucola waschen. Avocado in Streifen schneiden. Feta in Würfel schneiden.

Wrap Belegen

- Der Wrap kann nun nach Belieben belegt werden.

Fotos | Notizen

Nährwerte

	je 100g		je Portion	
Brennwert	Kcal		155	Kcal
Kohlenhydrate	g		4,0	g
Eiweiß	g		14,0	g
Fett	g		9,0	g

REZEPT Chia-Eiweißbrot

GRAMM KOHLENHYDRATE **PRO SCHEIBE** 3

ZUTATEN FÜR **12 SCHEIBEN**

ZUTATEN

- 6 Eier
- 500g Magerquark
- 100g gemahlene Mandeln
- 100g geschrotete Leinsamen
- 4 EL Chiasamen
- 4 EL Leinsamenmehl
- 1 Päcken Backpulver
- 1 TL Salz
- 10g Brotgewürz

ZUBEREITUNG

- Die Angaben sind für eine 30cm lange Kastenform.
- Die Zutaten gut miteinander vermengen.

! **Tipp:** Wenn ihr die Mandeln bzw. Nüsse selbst mahlt, empfehle ich euch die Mandeln nicht komplett zu zermahlen, sondern etwas größere Stücke beizubehalten, dann wird das Brot etwas körniger bzw. saftiger

- Eine Kastenform mit Backpapier auslegen.
- Den Teig hineingeben, glattstreichen und nach Möglichkeit nochmal 30 Minuten ziehen lassen, um die Restfeuchte zu reduzieren.
- Der Teig kann beliebig mit Kürbiskernen, Leinsamen, Mohn oder Sonnenblumenkernen betreut werden.
- Bei Ober- & Unterhitze 175 Grad (vorgeheizt) ca 55-65 min backen.
- Et voilà! Viel Spaß beim Backen!

Fotos | Notizen

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal	519 Kcal
Kohlenhydrate	g	6,3 g
Eiweiß	g	46,6 g
Fett	g	32,5 g

REZEPT low carb Burger

GRAMM KOHLENHYDRATE **PRO BURGER** 6

ZUTATEN FÜR **5 BURGER**

ZUTATEN

Burger Buns:

- 3 EL Kokosmehl
- 50g Hanfmehl
- 50g Mandelmehl
- 3 EL Flohsamenschalen
- 2 Eier
- 300ml heißes Wasser
- 250g Magerquark

Burger Buns:

- 500g Rinderhackfleisch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer
- Butter

Belag:

- 30g Spinatblätter
- 1 Tomate
- 1/2 Avocado
- 5 Scheiben Cheddar
- Sauce (siehe Lachsburger Rezept)

ZUBEREITUNG

Burger Buns

- Den Backofen auf 180°C vorheizen.
  Alle Zutaten ca. 5 min lang zu einem Teig verkneten. Im Anschluss 5 gleich große flache Burgerbrötchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. Die Brötchen für ca. 30min backen.

Hackfleisch Patty

- Hackfleisch mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen und mit dem Ei verkneten. Daraus 5 gleich große Bällchen formen.
  Die Bällchen in die Pfanne geben und zu flachen Patties drücken. Kurz von der einen Seite anbraten, im Anschluss drehen und von der anderen Seite anbraten. Währenddessen jeweils eine Scheibe Cheddar auf den jeweiligen Patty legen und schmelzen lassen.

Burger Belag

- Die Burgerbrötchen in 2 Hälften schneiden, die untere Hälfte zum Beispiel mit Cocktailsauce (siehe Lachsburger Rezept) bestreichen. Einige Spinatblätter darauf verteilen. Nun das Burger Patty darauf platzieren. Avocado und Tomate darauf verteilen. Anschließend der Burger Bun Deckel draufsetzen und servieren.

Fotos | Notizen

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal	147 Kcal
Kohlenhydrate	g	2,4 g
Eiweiß	g	6,6 g
Fett	g	11,8 g

REZEPT *Knäckebrot*

GRAMM KOHLENHYDRATE **PRO PORTION** 3

ZUTATEN FÜR **4 PORTIONEN**

ZUTATEN

- 2 EL geschrotete Leinsamen
- 1 EL Pinienkerne
- 1 EL Kürbiskerne
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL Chiasamen
- 100 ml Leitungswasser

ZUBEREITUNG

- Die Samen und Kerne in einer Schüssel miteinander vermischen. Das Wasser hinzugeben und das Ganze 10min quellen lassen. Die Masse sollte letztlich ein wenig schmierig sein und sich leicht verteilen lassen.
- Anschließend auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech die Masse ausbreiten. Die Masse sollte dabei noch 3-4mm dick sein.
- Die Masse bei 150 °C ca. 45-50 min backen. Wer das Ganze in Stücke schneiden möchte, sollte dies nach ca. 20min machen. Alternativ kann man das Knäckebrot am Ende auch in mehrere Teile zerbrechen.
- Die Masse fertig backen, anschließend aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und servieren.

Fotos | Notizen

Nährwerte

	je 100g		je Portion	
Brennwert	Kcal		522	Kcal
Kohlenhydrate	g		13,0	g
Eiweiß	g		45,0	g
Fett	g		30,0	g

REZEPT Avocado Rindfleisch Pfanne

GRAMM KOHLENHYDRATE PRO PORTION 13

ZUTATEN FÜR **2 PORTIONEN**

ZUTATEN

- 1 Zwiebel
- 300g Rindfleisch (z.B. Hüfte oder Filet)
- 300g Champignons
- 200g Tomaten
- 1 Avocado
- 50g Gouda
- 2 TL Rosmarin
- Chiliflocken
- 200ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Zwiebel in Würfel schneiden, Champignons in Scheiben schneiden, Rindfleisch in dünne Streifen schneiden, Tomaten würfeln.
- Die Zwiebeln in einer großen Pfanne in Kokosöl anbraten. Die Tomaten und die Champignons hinzugeben und ca. 5min köcheln lassen, bis die Champignons einfallen. Nun Rindfleisch, Gemüsebrühe, Rosmarin, Salz und Pfeffer hinzugeben.
- Das Ganze ca. 1h lang auf niedriger Stufe mit Deckel köcheln lassen bis fast die komplette Gemüsebrühe verdunstet ist.
- Die Avocado in Stücke schneiden. Den Käse auf der Pfanne verteilen (ab jetzt nicht mehr umrühren), darüber die Avocado verteilen. Kurz warten bis der Käse geschmolzen ist.
- Zu guter letzt das Ganze anrichten und genießen.

Fotos | Notizen

Nährwerte

	je 100g		je Portion	
Brennwert	Kcal		380	Kcal
Kohlenhydrate	g		2,3	g
Eiweiß	g		32,3	g
Fett	g		25,7	g

REZEPT Lachs Spinat Rolle

3 GRAMM KOHLENHYDRATE PRO PORTION

ZUTATEN FÜR **4 PORTIONEN**

ZUTATEN

- 125g Spinat
- 4 Eier
- 250g Räucherlachs
- 50g geriebenen Käse (z.B. Gouda)
- 200g Frischkäse
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Den Spinat auftauen. Die Eier schaumig schlagen. Spinat, Salz, Pfeffer, Käse und die Eimasse miteinander verrühren. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- Die Masse darauf verteilen und 10min bei 200°C backen lassen. Das Backblech aus dem Ofen nehmen, kalt werden lassen. Anschließend den „Crêpe“ vom Backpapier lösen.
- Auf den „Crêpe“ den Frischkäse streichen und anschließend mit dem Räucherlachs belegen. Das Ganze fest einrollen und in Frischhaltefolie verpacken.
- Für mindestens 3h kühl stellen.
- Zum Schluss die Rolle in beliebig dicke Scheiben schneiden und servieren.

Fotos | Notizen

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal	51 Kcal
Kohlenhydrate	g	2,3 g
Eiweiß	g	0,6 g
Fett	g	4,2 g

REZEPT Avocado Aioli

GRAMM KOHLENHYDRATE **PRO PORTION** 3

ZUTATEN FÜR **4 PORTIONEN**

ZUTATEN

- 1 reife Avocado
- 2 EL Creme Fraiche
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Messerspitze Chili
- 1 EL gehacktes frisches Basilikum
- Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG

- Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren.
- Anschließend noch etwas ziehen lassen und servieren.
- Passt super zum:
  - Low Carb Wrap
  - Low Carb Burger
  - Low Carb Knäckebrot

Fotos | Notizen

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal	605 Kcal
Kohlenhydrate	g	16,9 g
Eiweiß	g	43,2 g
Fett	g	38,5 g

REZEPT Auberginen la(ch)sagne

GRAMM KOHLENHYDRATE **PRO PORTION** 17

ZUTATEN FÜR **4 PORTIONEN**

ZUTATEN

- 500 g Lachsfilet
- 2 große Auberginen
- 50 g Zwiebeln
- 500 g Tomaten gestückelt (Dose)
- 50 g Tomatenmark
- 200 g Tomaten
- 1 TL Xucker
- 15 g grünes Pesto
- 50 g Frischkäse
- 1 Mozzarella 125g
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Den Backofen auf 175°C Umluft vorheizen.
  Die Auberginen längs in 1cm dicke Scheiben schneiden und auf einem Backblech ausbreiten und mit Olivenöl bestreichen. Die Auberginen für 25min in den Backofen geben, danach mit Salz und Pfeffer würzen.
- In der Zwischenzeit die Zwiebel und die frischen Tomaten klein hacken. Zunächst die Zwiebeln in einer Pfanne mit Olivenöl kurz glasig braten. Das Tomatenmark hinzugeben und kurz mitbraten. Anschließend die frischen Tomaten hinzugeben und schließlich mit den gestückelten Tomaten aus der Dose und dem Xucker ablöschen. Für ca. 20min unter gelegentlichem Rühren köcheln und reduzieren lassen. Zum Schluss Pesto und Frischkäse unterrühren und mit Salz, Pfeffer und ggf. noch etwas Xucker abschmecken.
- In einer Auflaufform etwas Soße auf den Boden geben und anschließend den Boden mit der ersten Schicht Auberginenscheiben auslegen. Auf den Auberginen nochmal eine Schicht der Tomatensoße verbreiten und den Lachs darauf verteilen. So fortfahren, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Ganz oben drauf sollte Soße sein.
- Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden und nun auf dem Auflauf verteilen und für 45°C im Backofen backen lassen.

Fotos | Notizen

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal	192 Kcal
Kohlenhydrate	g	7,5 g
Eiweiß	g	15,2 g
Fett	g	10,6 g

REZEPT Bruschetta

GRAMM KOHLENHYDRATE **PRO PORTION** 8

ZUTATEN FÜR **4 PORTIONEN**

ZUTATEN

- 4 Scheiben Low Carb Brot Eiweißbrot
- 2 Tomaten
- 1/2 rote Zwiebel
- 1 Zehen Knoblauch
- 1 handvoll Basilikum frisch
- Salz, Pfeffer
- etwas Olivenöl

ZUBEREITUNG

- Die Knoblauchzehe schälen und klein hacken. Den klein gehackten Knoblauch mit 1-2 EL Olivenöl vermischen.
- Die Brotscheiben mit dem Oliven-Knoblauchöl einreiben.
- Die Tomaten und die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und anschließend mit dem Basilikum vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen/ abschmecken.
- Anschließend in einer Pfanne (zusätzliches Öl in der Pfanne ist nicht notwendig) die Brotscheiben von beiden Seiten kurz goldbraun anbraten.
- Den Tomaten-Zwiebel Salat auf den Brotscheiben verteilen und das Ganze servieren.

Fotos | Notizen

Nährwerte

	je 100g		je Portion	
Brennwert	Kcal		343	Kcal
Kohlenhydrate	g		4,9	g
Eiweiß	g		23,8	g
Fett	g		24,3	g

REZEPT Low Carb Döner

GRAMM KOHLENHYDRATE **PRO PORTION** 5

ZUTATEN FÜR **1 PORTION**

ZUTATEN

Für die Oopsies

- 2 EL geriebener Käse z.B. Gouda
- 2 EL Mandelmehl
- 1,5 EL Frischkäse
- 1 EL Naturjoghurt 1,5% Fett
- 1 Ei
- etwas Backpulver
- etwas Salz

Für den Belag

- 20 g Puten- oder Hühnchenfleisch
- 10 g Eisbergsalat
- 1/2 Tomate
- 1/4 grüne Gurke
- 20 g Feta
- Avocado Aoli

ZUBEREITUNG

Zubereitung Oopsie

- Für den Oopsie alle Zutaten in einer kleinen Schlüssel miteinander verrühren.
- Den Backofen auf 180°C vorheizen.
- Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig darauf so dick verteilen, sodass man den Fladen später noch gut aufschneiden kann (der Teig wird noch etwas aufgehen, also keine Sorge wenn das Ganze ein wenig „zerfließt“ auf dem Backblech.
- Den Oopsie im Backofen für 17-18min backen lassen. Anschließend rausnehmen und abkühlen lassen.

Zubereitung Belag

- Die Pute bzw das Hühnchen in schmale Streifen schneiden, mit Salz, Pfeffer und anderen Gewürzen marinieren und in etwas Olivenöl in der Pfanne braten.
- Die restlichen Zutaten ebenfalls in kleine Streifen bzw Scheiben schneiden, sodass sich das Sandwich später gut damit belegen lässt.
- Alles in kleineren Schüsseln anrichten, sodass sich danach jeder vom Belag bedienen kann und sein Sandwich belegen kann.

Fotos | Notizen

Nährwerte

	je 100g		je Portion	
Brennwert	Kcal		331	Kcal
Kohlenhydrate	g		12,6	g
Eiweiß	g		36,1	g
Fett	g		14,4	g

REZEPT Gemüsepfanne

GRAMM KOHLENHYDRATE **PRO PORTION** 13

ZUTATEN FÜR **3 PORTIONEN**

ZUTATEN

- 1 Zucchini
- 1 Aubergine
- 1 gelbe Paprika
- 150g Feta
- 70 g getrocknete Tomaten
- 200 g kleine Cocktailtomaten
- etwas Olivenöl
- Oregano, Salz, Basilikum, Pfeffer
- 2 EL Magerquark
- 300 g Hähnchen oder 300g Rinderhackfleisch

ZUBEREITUNG

- Das Fleisch marinieren/ würzen und goldbraun anbraten.
- Das Gemüse in Würfel schneiden (ca. 0,7 cm breit).
- In einer Pfanne etwas Olivenöl heiß werden lassen. Zunächst die Zucchini und Auberginen in die Pfanne geben und kurz (ca. 3 min) von allen Seiten anbraten.
- Anschließend die Paprikawürfel hinzugeben und kurz mit anbraten. Nun kommen die getrockneten Tomaten und die Cocktailtomaten dazu. Zu guter letzt noch den Feta dazugeben und kurz unterheben (der Feta soll noch leicht schmelzen, die Pfanne sollte nun allerdings nicht mehr lange auf dem Herd stehen. Der Feta sollte leicht geschmolzen sein.
- Das Fleisch zur Gemüsepfanne geben und das Ganze mit Quark servieren.

Fotos | Notizen

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal	394 Kcal
Kohlenhydrate	g	5,2 g
Eiweiß	g	32,9 g
Fett	g	21,6 g

REZEPT Hühnchen & Erdnusssauce

GRAMM KOHLENHYDRATE PRO PORTION 5

ZUTATEN FÜR **4 PORTIONEN**

ZUTATEN

- 500 g Hühnchen
- Öl

Für die Marinade

- 100 ml Kokosmilch
- 4 EL Sojasauce
- 4 TL Sesamöl
- 2 TL Rote Currypaste
- 2 TL Zitronengras
- Saft einer Limette
- Holzspieße

Für die Erdnusssauce

- 100 ml Kokosmilch
- 1 TL rote Currypaste
- 1 EL Sojasauce
- Saft 1/2 Limette
- 80 g Erdnussmus
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Hähnchenbrust in längliche Streifen schneiden.
- Zutaten für die Marinade verrühren und die Hähnchenstreifen damit bestreichen. Im Anschluss die Hähnchenstreifen zugedeckt mehrere Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
- Holzspieße in Wasser einweichen.
- Hühnchenbrust Streifen wellenförmig auf Holzspieße aufspießen.
- In einer Pfanne Öl erhitzen und die Spieße darin von allen Seiten goldbraun anbraten.
- Für die Erdnusssauce alle Zutaten in einem Mixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Anschließend mit der Erdnusssoße servieren.

Fotos | Notizen

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal	184 Kcal
Kohlenhydrate	g	12,7 g
Eiweiß	g	7,0 g
Fett	g	11,2 g

REZEPT Rucola Salat

GRAMM KOHLENHYDRATE **PRO PORTION** 13

ZUTATEN FÜR **2 PORTIONEN**

ZUTATEN

Für den Rucolasalat:

- 100 g Rucola
- 250 g Kirschtomaten
- 3-4 EL Pinienkerne
- Parmesan

Einfaches Dressing für Rucolasalat:

- 3 EL Olivenöl
- 3 EL Balsamico
- 2 EL Honig
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

- **Für den Rucolasalat**
  Den Rucola waschen, gut abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Die Tomaten halbieren oder vierteln und zu dem Salat geben. Die Pinienkerne dazugeben.

- **Für das Dressing zum Rucolasalat:**
  Für das Dressing in einer kleinen Tasse alle Zutaten miteinander verrühren und anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- Das Dressing über den Salat geben und den Salat ordentlich vermischen.
  Anschließend Parmesan raspeln, auf dem Salat verteilen und servieren.

- **Zum Rucola Salat passt:**
  - Schinken (z.B. Serrano oder Prosciutto)
  - Antipasti (z.B. Oliven, gefüllte Kirschpaprika)
  - Büffelmozzarella mit Basilikumpesto
  - Low Carb Knäckebrot mit Avocado Aioli
  - in Knoblauch angebratene Garnelen oder
  - gebratene Hühnerbrust

Fotos | Notizen

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal	173 Kcal
Kohlenhydrate	g	14,0 g
Eiweiß	g	21,1 g
Fett	g	3,3 g

REZEPT Garnelen Paprika

GRAMM KOHLENHYDRATE PRO PORTION **14**

ZUTATEN FÜR **3 PORTIONEN**

ZUTATEN

- 3 rote Spitzpaprika
- 250 g Garnelen tiefgefroren
- 1/2 Karotte
- 1/2 Zucchini
- 50 g Tomaten
- Rosamarin, Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl
- Zitronensaft einer halben Zitrone
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Die Garnelen auftauen, waschen und auf Küchenrolle ausbreiten.
- 3-4 EL Olivenöl, 1 gepresste Knoblauchzehe, Saft einer halben Zitrone miteinander vermischen und salzen/ pfeffern. Die Garnelen mir der Marinade marinieren und 10 min einziehen lassen.
- In der Zwischenzeit die Karotten, Zucchini und Tomaten in sehr kleine Stücke hacken.
- Die Spitzpaprika an einer Seite längs aufschneiden und einen breiten Streifen rausschneiden. Im Anschluss die Paprika in einer Pfanne mit Olivenöl kurz anbraten.
- Die Garnelen in der Pfanne gar braten und auf einem Teller auskühlen lassen. Währenddessen die Karotten, Zucchini und Tomatenstückchen in der Pfanne anbraten. Mit Basilikum, Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen.
- Die Gemüsestückchen in die Spitzpaprika füllen. Anschließen die Garnelen darauf anrichten und das Ganze servieren.

Fotos | Notizen

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal	519 Kcal
Kohlenhydrate	g	9,0 g
Eiweiß	g	59,0 g
Fett	g	26,0 g

REZEPT Spargel & Crêpes

GRAMM KOHLENHYDRATE **PRO PORTION** 9

ZUTATEN FÜR **2 PORTIONEN**

ZUTATEN

- 500 g grünen frischen Spargel
- 40 g Eiweisspulver neutral (z.B. Erbsenbasis)
- 50 ml Milch
- 100 ml Sprudelwasser
- 200 g Räucherlachs
- 100 g Frischkäse
- 3 Eier
- Salz, Pfeffer
- 6 TL Meerrettich (optional)

ZUBEREITUNG

INFO: Das Eiweisspulver ist übrigens notwendig. Ich rate davon ab, dieses durch Leinsamenmehl, Mandelmehl o.ä. zu ersetzen. Meine Versuche in diese Richtung haben nie zum gewünschten Ergebnis geführt (wird dann eher Rührei oder Kaiserschmarn).

- **Für die Crêpes:** Das Eiweisspulver mit den Eiern, der Milch, dem Sprudelwasser, Salz und Pfeffer verrühren. Anschließend aus dem flüssigen Teig in einer Pfanne mit Öl 3-4 Pfannkuchen backen. Die Crêpes dabei erst wenden, sobald die Oberfläche kaum noch feucht ist. Sobald die Crêpes goldbraun gebraten sind, aus der Pfanne nehmen und auf Küchenrolle auslegen um das Öl ein wenig abzutupfen. Die Crêpes nun kurz auskühlen lassen. Nun die Crêpes mit Frischkäse bestreichen. Wer mag, kann dann pro Crêpe noch 1-2 TL Meerrettich auf dem Frischkäse verteilen, im Anschluss mit Lachs belegen und einrollen. Aus der Rolle 2-3 cm dicke Scheiben schneiden.

- **Für den Spargel:** Den Spargel schälen und die Holzenden abschneiden (ca. 1cm). Den Spargel 10-12 min in kochendem Salzwasser garen.

- Den Spargel mit den Lachs Röllchen servieren.

Fotos | Notizen

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal	493 Kcal
Kohlenhydrate	g	10,0 g
Eiweiß	g	37,0 g
Fett	g	32,3 g

REZEPT Grüner Spargel & Lachs

GRAMM KOHLENHYDRATE PRO PORTION 10

ZUTATEN FÜR **3 PORTIONEN**

ZUTATEN

- 1 Bund grüner Spargel
- 3 Lachsfilet a 125g
- 1 Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 100 ml Sahne
- 2 EL Butter
- 1 kleiner Blumenkohl

ZUBEREITUNG

- Blumenkohl in kochendem Salzwasser garen und im Anschluss mit Hilfe eines Pürierstabs mit 100ml Sahne, 1EL Butter und einer kleinen Knoblauchzehe pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Grünen Spargel ca. 5min in kochendem Salzwasser garen. (Grüner Spargel muss nicht geschält werden, das macht ihn sehr einfach in der Verarbeitung, ihr solltet nur ca. 1cm der trockenen Enden abschmecken, da diese in der Regel zäh und wenig genießbar sind).
- Den Lachs salzen und pfeffern. Die zweite Knoblauchzehe in Scheiben schneiden.
- 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und den Lachs von beiden Seiten 2-3 min scharf anbraten (auf höchster Stufe). Im Anschluss 2 Scheiben Zitrone und die zweite Knoblauchzehe hinzugeben und die Pfanne auf niedriger Hitze mit Deckel noch kurz auf der Kochplatte stehen lassen, sodass der Lachs innen noch etwas nachgaren kann.
- Das Ganze auf einem Teller mit der Zitrone servieren.

Fotos | Notizen

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal	400 Kcal
Kohlenhydrate	g	16,0 g
Eiweiß	g	48,0 g
Fett	g	11,0 g

REZEPT Pfifferling Pasta

GRAMM KOHLENHYDRATE **PRO PORTION** 16

ZUTATEN FÜR **3 PORTIONEN**

ZUTATEN

- 250 g Low Carb Tagliatelle
- 250 g Pfifferlinge
- 2 Knoblauchzehen
- 150 ml Weißwein
- handvoll Petersilie
- Salz, Pfeffer
- Olivenöl
- geriebener Parmesan

ZUBEREITUNG

- Pilze unter dem Wasserhahn abspülen und 30 Minuten in Wasser einweichen.
- Wasser für Nudeln zum kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, Salz ins Wasser geben, dann Tagliatelle zugeben und nach Packungsanweisung zubereiten.
- In der Zwischenzeit einen Spritzer Olivenöl in eine Pfanne geben und den Knoblauch bei mittlerer Hitze anbraten. Wenn der Knoblauch anfängt sich zu färben, Pfifferlinge hinzufügen. Wenn die Flüssigkeit aus den Pilzen zu verdampfen beginnt, mit Weißwein ablöschen.
- Den Wein ca. 5 Minuten verdunsten lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn die Flüssigkeit verdampft ist, die Hitze auf ein Minimum reduzieren. Weitere 5 Minuten kochen, dann mit Petersilie bestreuen.
- Zubereitete Tagliatelle mit der Pilzmischung vermischen. Vor dem Servieren mit geriebenem Käse bestreuen.

Fotos | Notizen

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal	200 Kcal
Kohlenhydrate	g	6,2 g
Eiweiß	g	16,6 g
Fett	g	11,3 g

REZEPT Zucchini Muffins

GRAMM KOHLENHYDRATE **PRO PORTION** 6

ZUTATEN FÜR **4 MUFFINS**

ZUTATEN

Für die Muffins:

- 1 Stck Zucchini
- 3 Eier
- 20 g Leinsamenmehl
- 2 TL Oregano getrocknet
- Salz Pfeffer

Für den Belag

- 50 g Tomaten getrocknet
- 6 EL Frischkäse
- 100 g Räucherlachs
- 1 handvoll Rucola
- 3 kleine Tomaten

ZUBEREITUNG

Für die Muffins:

- Hierzu die Zucchini klein raspeln. Dazu könnt ihr eine Käseraspel benutzen oder einen Spiralschneider. Beim Spiralschneider solltet ihr die langen Zucchinispaghetti allerdings noch in kürzere Stücke schneiden.

- Die Eier mit den Gewürzen und dem Leinsamenmehl verrühren bis eine einheitliche Masse entsteht. Anschließend die Zucchinistückchen hinzugeben. Die Teigmasse in Muffinförmchen füllen und bei 150°C für ca. 30min im Backofen backen. Die Muffins anschließend aus dem Ofen nehmen, auskühlen lassen, aus der Form entfernen und jeweils im Querschnitt in 2 Hälften schneiden.

Für den Belag

- Die untere Hälfte mit Frischkäse bestreichen, anschließend mit 2 Rucolablättern belegen, darauf die Räucherlachsscheiben verteilen. Zuletzt 1-2 getrocknete Tomaten auf den Lachs legen und die obere Muffinhälfte aufsetzen.

Fotos | Notizen

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal	51 Kcal
Kohlenhydrate	g	0,7 g
Eiweiß	g	2,9 g
Fett	g	3,8 g

REZEPT Zucchini Feta Röllchen

GRAMM KOHLENHYDRATE PRO RÖLLCHEN **1**

ZUTATEN FÜR **12 RÖLLCHEN**

ZUTATEN

- 2 Zucchini
- 1/2 Feta (100g)
- 2 EL Frischkäse
- 2 EL Schmand
- Zitronen Thymian
- etwas Pfeffer
- etwas Öl

ZUBEREITUNG

- Die Zucchini in dünne Scheiben schneiden, salzen und von beiden Seiten in einer Pfanne mit etwas Öl kurz anbraten. Küchenrolle benutzen um das überschüssige Öl abzutupfen.
- Die restlichen Zutaten mit einem Mixer kurz pürieren und abschmecken.
- Die Masse auf die Zucchini Scheiben schmieren und die Zucchini Scheiben einrollen.

Fotos | Notizen

Nährwerte

	je 100g		je Portion	
Brennwert	Kcal		430	Kcal
Kohlenhydrate	g		14,0	g
Eiweiß	g		36,0	g
Fett	g		25,0	g

REZEPT Blumenkohl Salat

GRAMM KOHLENHYDRATE **PRO PORTION** 14

ZUTATEN FÜR **4 PORTIONEN**

ZUTATEN

Für den Salat

- 400 g Pute
- Gemüsebrühe
- 1 Stck Blumenkohl
- 2 Stck Karotten
- 3 Stangen Frühlingszwiebeln
- 2 Stck Eier

Für die Erdnusssauce

- 40 g Erdnussmus
- 1 TL rote Currypaste
- 200 ml Kokosmilch

ZUBEREITUNG

- Den Blumenkohl in Rösschen schneiden. Die Karotten und Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden.
- Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Die Gemüsebrühe dazugeben. Karotten und Blumenkohl in kochendem Wasser garen.
- 2 Eier fest kochen (ca. 9 min)
- Die Pute mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend in einer Pfanne braten.
- Das Erdnussmus, die rote Currypaste und die Kokosmilch in einem Mixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Blumenkohl, Frühlingszwiebeln, Karotten und Pute in eine Salatschüssel geben. Die Erdnüsse hinzugeben. Die Erdnussssaue zu dem Salat geben und alles miteinander verrühren.
- Die Eier schälen und vierteln und auf dem Salat dekorieren. Anschließend den Salat servieren.

Fotos | Notizen

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal	331 Kcal
Kohlenhydrate	g	20,0 g
Eiweiß	g	37,0 g
Fett	g	11,0 g

REZEPT Zucchetti Bolognese

GRAMM KOHLENHYDRATE PRO PORTION 20

ZUTATEN FÜR **3 PORTIONEN**

ZUTATEN

- 2 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 350 g Hackfleisch
- 1-2 Knoblauchzehen
- 2-3 EL Tomatenmark
- 400ml passierte Tomaten
- 1-2 EL Xucker
- 150 g Tomaten
- 60 g Parmesan gerieben
- Basilikum, Rosmarin, Oregano
- Salz, Pfeffer
- Olivenöl

ZUBEREITUNG

- Die Zucchini waschen und mit Hilfe eines Gemüse Spiralschneiders in Spaghetti schneiden. Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und mit Hilfe einer Knoblauchprese pressen.
- Den Knoblauch zu dem Hackfleisch geben. Das Hackfleisch salzen und pfeffern.
- In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel darin glasig braten. Anschließend das Hackfleisch zugeben und ca. 3-5 min braten.
- Nun die passierten Tomaten hinzugeben. Wer will kann nun noch ein paar frische Tomaten in Würfel schneiden und mit unterrühren. Die Sauce mit Tomatenmark, Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken und ca. 10min lang auf schwacher bis mittlerer Hitze einkochen lassen.
- Anschließend die Soße auf den Zucchini Spaghetti anrichten und mit Parmesan servieren.

Fotos | Notizen

Nährwerte

	je 100g		je Portion	
Brennwert	Kcal		467	Kcal
Kohlenhydrate	g		21,9	g
Eiweiß	g		61,6	g
Fett	g		13,3	g

REZEPT Gefüllte Puten Roulade

GRAMM KOHLENHYDRATE PRO PORTION 22

ZUTATEN FÜR **3 PORTIONEN**

ZUTATEN

- 1 Zucchini
- 2-3 Putenschnitzel
- 1 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 150g Schinkenwürfel
- 1 Knoblauchzehe
- 2-3 Karotten
- 1 Blumenkohl
- 100ml Kokosmilch
- 50g Butter
- Muskatnuss
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Zucchini, Paprika und Zwiebel in Würfel schneiden. Gemüse und Schinkenwürfel anbraten, Knoblauch dazugeben. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.
- Putenschnitzel mit Salz und Pfeffe würzen und mit dem Gemüse/ Schinkenmix füllen.
- Rouladen aufrollen und mit Holzspießen fixieren.
- Rouladen in Pfanne kurz scharf anbraten.
- Ofen auf 170 Grad vorheizen.
- Rouladen für 20min in den Backofen geben.
- Blumenkohl und Karotten 10min in Salzwasser garen. Blumenkohl, Karotten, Kokosmilch und Butter mit dem Pürierstab pürieren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
- Das Stampf gemeinsam mit den Rouladen servieren und genießen!

Fotos | Notizen

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal	465 Kcal
Kohlenhydrate	g	20,0 g
Eiweiß	g	45,0 g
Fett	g	21,0 g

REZEPT Puten Geschnetzeltes

GRAMM KOHLENHYDRATE PRO PORTION **20**

ZUTATEN FÜR **2 PORTIONEN**

ZUTATEN

- 300g Putenschnitzel
- 2 Stangen Frühlingszwiebel
- 2 Paprika
- 2 große Zucchinis
- 2 EL Butterschmalz
- 2 EL Erdnussmus
- 1 Schuss Sojasauce
- 1-2 Zehen Knoblauch
- 3 handvoll Champignons
- etwas getrocknetes Chilli
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Die Champignons waschen, putzen vom Stil befreien und klein schneiden. Anschließend werden die Pilze in etwas Wasser eingeweicht.
- Zucchini, Paprika und Frühlingszwiebeln klein schneiden.
- Nun noch die Knoblauchzehe schälen und klein hacken.
- Die Putenschnitzel werden in Streifen geschnitten und in einer Pfanne mit Butterschmalz scharf anbraten bis sie knusprig braun sind.
- Das Gemüse (Zucchini, Zwiebeln und Paprika für 2-3 Minuten in einer separaten Pfanne anbraten. Den Knoblauch hinzugeben und kurz mit anbraten. Anschließend das Ganze mit dem Pilzwasser und einem guten Schuss Sojasoße ablöschen. Die Pilze hinzugeben und alles garen bis es den gewünschten Biss hat.
- Nun noch das Chili, das fertig gebratene Fleisch und 2 EL Erdnussmus zum Gemüse geben, alles miteinander verrühren und dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Wenn das gesamte Pilzwasser verkocht ist, kann das Geschnetzelte serviert werden.

Fotos | Notizen

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal	692 Kcal
Kohlenhydrate	g	20,8 g
Eiweiß	g	62,3 g
Fett	g	37,8 g

REZEPT Lachs Tagliatelle

21 GRAMM KOHLENHYDRATE PRO PORTION

ZUTATEN FÜR **3 PORTIONEN**

ZUTATEN

- 250 g Low Carb Tagliatelle
- 250 g Lachs
- 1 Stck Zwiebel
- 150 ml Sahne
- 50 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Zitronensaft
- 100 ml Milch
- 1/2 Bund Basilikum frisch
- 1 EL Öl
- 2 TL Butter

ZUBEREITUNG

- Lachs in 1-2cm größe Würfel schneiden, salzen und pfeffern.
- Zwiebel in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit 1 TL Butter anbraten.
- Sahne mit Zitronensaft und Gemüsebrühe vermischen.
- Milch mit Basilikum in Mixer geben und kurz aufschäumen.
- Zwiebeln mit dem Sahne- und Milchgemisch löschen, kurz aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Tagliatelle nach Anleitung zubereiten.
- Lachs zur Sahne Zitronensoße hinzugeben und gemeinsam mit der Pasta servieren.

Fotos | Notizen

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal	181 Kcal
Kohlenhydrate	g	3,3 g
Eiweiß	g	6,8 g
Fett	g	15,1 g

REZEPT low Carb Toastbrot

GRAMM KOHLENHYDRATE PRO SCHEIBE **6**

ZUTATEN FÜR **12 SCHEIBEN**

ZUTATEN

- 150g Mandelmus (weiß)
- 6 Eier
- 50g Kokosöl
- 10-30g Xylit
- 30g Leinsamen
- 50g Kokosmehl
- 1 TL Backpulver
- 1/2 TL Salz
- 10g Leinsamen (geschrotet)

ZUBEREITUNG

- Backofen auf 175°C vorheizen.
  Kokosöl, Mandelmus und Eier in einen Mixer geben und zu einer gleichmäßigen Masse verrühren.
- In einer weiteren Schüssel Xylit, Kokosmehl, Leinsamen, Kokosmehl, Backpulver und Salz vermischen. Dosiere den Xylit je nach gewünschter Süße des Toastbrots. Ich nutze in der Regel nur 20g Xylit, wer es etwas süßer mag, gibt eher 30g hinzu.
- Die vermischten trockenen Zutaten nun nach und nach zu der nassen Masse geben und mit einem Mixer alles zu einem glatten Teig verrühren.
- Eine Kastenform mit Backpapier auslegen und den Teig darin verteilen. Das Brot anschließend für 35-45 min backen. Nicht zu lange, ansonsten wird es etwas trocken! Danach das Brot im Ofen abkühlen lassen.
- Vor dem Servieren am besten das Brot noch toasten. Wer keinen Toaster hat, kann das Brot auch von beiden Seiten mit etwas Fett in einer Pfanne rösten.

Fotos | Notizen

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal	469 Kcal
Kohlenhydrate	g	11,0 g
Eiweiß	g	23,0 g
Fett	g	36,0 g

REZEPT Club Sandwich

GRAMM KOHLENHYDRATE PRO SANDWICH **11**

ZUTATEN FÜR **2 SANDWICH**

ZUTATEN

- 4 Scheiben Low Carb Toastbrot

Für den Belag

- 2 Eier
- 6 Scheiben Tomate
- 2 Batt Eisbergsalat
- 6 Scheiben Pute
- 3 Streifen Bacon
- 4 Streifen Avocado

Für die Sauce

- 150g Griech. Joghurt
- 2 TL Senf
- 2 TL Tomatenmark
- 1 TL Xucker
- 2 Gewürzgurken

ZUBEREITUNG

- **Bacon knusprig braten**
  Pfanne erhitzen, Bacon ohne Butter knusprig braten. Besonders knusprig wird der Bacon, wenn man ihn ca. 3-4 min von beiden Seiten anbrät, bis das Fett ausgetreten ist und ihn anschließend auf etwas Küchenrolle auskühlen lässt.
- **Spiegeleier braten**
  In einerPfanne etwas Butter erhitzen und die beiden Eier zu Spiegeleier braten, salzen und pfeffern.
- **Sauce zubereiten**
  Für die Sauce die Gewürzgurken in kleine Stücke schneiden und mit den restlichen Zutaten für die Sauce verrühren, ebenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- **Toastbrot toasten**
  Low Carb Toastbrot Scheiben (aus dem vorherigen Rezept) kurz toasten bzw. in etwas Butter in der Pfanne rösten.
- **Sandwich belegen**
  Dazu ca 2 TL Sauce auf eine der beiden Scheiben pro Sandwich verteilen. Anschließend ein Stück Salatblatt darauflegen. Nun wahlweise 1 oder 2 Scheiben Putenwurst darauf verteilen, mit Tomate und Spiegelei weiterstapeln. Zu guter letzt eine zweite Schicht Wurst und wahlweise etwas Avocado darauf verteilen. Erneut etwas Soße aus das Sandwich geben und die Bacon Scheiben darauf verteilen. Das Sandwich nun mit der zweiten Toastbrot Scheibe finalisieren.

Fotos | Notizen

Nährwerte

	je 100g		je Portion	
Brennwert	Kcal		310	Kcal
Kohlenhydrate	g		12,0	g
Eiweiß	g		17,0	g
Fett	g		21,0	g

REZEPT Brokkoli Salat

GRAMM KOHLENHYDRATE **PRO PORTION** 12

ZUTATEN FÜR **3 PORTIONEN**

ZUTATEN

- 1 Brokkoli
- 150 g Cocktailtomaten
- 150 g Feta
- 10 getr. Tomaten
- 3 EL Öl
- 1 handvoll Walnüsse
- 1 rote Zwiebel
- frische Petersilie
- weißer Balsamico
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Brokkolirösschen in Salzwasser bissfest garen.
- Zwiebel in kleine Stücke schneiden.
- Cocktaitomaten halbieren, Feta in Stücke schneiden, getr. Tomaten ebenfalls halbieren.
- Alles miteinander vermischen. Walnüsse hinzugeben und mit Salz, Pfeffer, Öl und Balsamico abschmecken, kurz ziehen lassen, servieren.

Fotos | Notizen

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal	519 Kcal
Kohlenhydrate	g	24,0 g
Eiweiß	g	36,0 g
Fett	g	30,0 g

REZEPT Spargel Salat

GRAMM KOHLENHYDRATE **PRO PORTION** 24

ZUTATEN FÜR **2 PORTIONEN**

ZUTATEN

- 1/2 Salatgurke
- 100 g getrocknete Tomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Eier
- 100 g Kochschinken
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 800 g Spargel
- 30 g Erdnüsse
- 30 g Kürbiskerne
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Aceto Balsamico
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Salatgurke schälen, läng halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Getrocknete Tomaten in feine Streife schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln.
- Eier ca. 8 Minuten kochen (hart), abschrecken, schälen und grob würfeln.
- Den Kochschinken in feine Würfel schneiden, Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden.
- In der Zwischenzeit den Spargel sorgfältig schälen und von den Enden ca. 2cm abschneiden. Den Spargel in reichlich kochendes Salzwaser geben und 4-5 Minuten kochen. Vor dem Abschütten etwas Kochwasser für die Marine zurückstellen. Den Spargel abgießen und kurz in kaltem Wasser abschrecken, sodass er noch warm ist.
- Erdnüsse und Kürbiskerne grob hacken und zusammen mit den zerkleinerten Gurken und Tomaten, den Zwiebelwürfeln, dem Schinken und den Eiern vermengen. Mit Öl, Balsamicoessig, Spargelwasser sowie einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
- Den Spargel in zwei tiefe Teller geben und das Gurken-Nuss-Dressing darauf verteilen. Mit den Schnittlauchröllchen bestreuen

Fotos | Notizen

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal	281 Kcal
Kohlenhydrate	g	8,4 g
Eiweiß	g	13,6 g
Fett	g	21,0 g

REZEPT Avocado Lachstatar

GRAMM KOHLENHYDRATE **PRO PORTION** 9

ZUTATEN FÜR **3 PORTIONEN**

ZUTATEN

Für das Lachs Tartar

- 150 g frischer Lachs Sushi Qualität
- 1/2 Limette
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Sesam

Für die Avocado

- 1 Avocado
- 1/2 Zwiebel
- Saft halbe Limette
- 1 EL Olivenöl
- Chilli

Für das Mango Püree

- 1/2 Mango
- 1 Schuss Weißweinessig
- 1 EL Olivenöl
- Chilli
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Den frischen Lachs in kleine Würfel schneiden. Die Lachswürfel in einer Schüssel mit Sesamöl, Sesamsamen und Limettensaft vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Avocado von Schale und Kern befreien und zu einem Püree zerdrücken.
- Die Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und zum Avocadopüree geben. Das Avocadopüree mit Chilli, Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl würzen.
- Für das Mangopüree die Mango mit Hilfe eines Pürierstabs gemeinsam mit dem Schuss Essig, Chilli und dem Olivenöl zu einem Püree verarbeiten und mit etwas Salz abschmecken.
- Für das Avocado Lachs Türmchen nutzt man am besten einen kleinen Servierring. In diesen gibt man zunächst etwas der Avocadocreme und drückt diese mit Hilfe eines Teelöffels etwas fest. Darauf verteilt man dann das Lachstartar und drückt dieses ebenfalls etwas fest.
- Sesamsamen ohne Öl in Pfanne rösten und diese zur Dekoration auf dem Lachstatar verteilen.
- Das Ganze wird mit dem Mangopüree serviert.

Fotos | Notizen

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal	97 Kcal
Kohlenhydrate	g	2,2 g
Eiweiß	g	3,9 g
Fett	g	7,6 g

REZEPT Tomate Walnuss Dip

GRAMM KOHLENHYDRATE PRO PORTION 2

ZUTATEN FÜR **10 PORTIONEN**

ZUTATEN

- 125 g Ricotta
- 3 EL Walnussöl
- handvoll Basilikum
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Parmesan
- 50 g Walnusskerne
- 3 EL Tomatenmark
- 1/2 TL Weißweinessig
- 1 Prise Chiliflocken
- 1 Prise Zucker
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Alle Zutaten mit Hilfe eines Pürierstabs zerkleinern und zu einem Pesto verarbeiten

Fotos | Notizen

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal	190 Kcal
Kohlenhydrate	g	4,2 g
Eiweiß	g	23,3 g
Fett	g	9,1 g

REZEPT Veganer Pizzateig

GRAMM KOHLENHYDRATE **PRO PORTION** 4

ZUTATEN FÜR **4 PORTIONEN**

ZUTATEN

- 200ml heißes Wasser
- 1 EL Öl
- 50g Leinsamenmehl
- 130g Mandelmehl
- 25g Kokosmehl
- 10g Flohsamenschalen
- 1 TL Salz
- 1/2 Pck Backpulver

ZUBEREITUNG

Info: Die Zutaten reichen für 2 kleine runde Pizzen mit einem Durchmesser von jeweils 25cm. Eine Portion entspricht 1/2 kleinen Pizza.

- Backofen auf 180 °C vorwärmen.
- Trockene Zutaten (bis auf das Pizzagewürz) miteinander vermischen. Anschließend 1 EL Öl und 200ml heißes Wasser hinzugeben und alles zu einem Teig verkneten. Den Teig 3min ruhen lassen. Anschließend den Teig dünn auf einem Backblech ausbreiten.
- Im Gegensatz zu den anderen beiden Varianten wird dieser Teig direkt belegt und nicht vorgebacken. Deswegen wird hier auch kein Olivenöl/ Pizzagewürz auf den Teig gestreut. Stattdessen kann man das Pizzagewürz auf die Tomatensoße streuen.
- Die Pizza im Backofen ca. 30 min goldbraun backen.
- Anschließend aus dem Backofen nehmen, kurz abkühlen lassen und servieren..

Fotos | Notizen

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal	550 Kcal
Kohlenhydrate	g	8,0 g
Eiweiß	g	34,0 g
Fett	g	45,0 g

REZEPT Salami Schinken Pizza

GRAMM KOHLENHYDRATE **PRO PORTION** 8

ZUTATEN FÜR **4 PORTIONEN**

ZUTATEN

- Pizzateig vegan

Tomatensoße

- 1 Dose gehackte Tomaten
- 2 Fühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer, Xucker

Für den Belag

- 1 Pck Mozzarella
- 2 Tomaten
- Salami, Schinken nach Belieben
- 10-15 Basilikumblätter zum Garnieren

Pizzagewürz

- 1 TL Rosmarin
- 2 TL Oregano
- 2 TL Basilikum

ZUBEREITUNG

- **Teig nach Anleitung zubereiten (siehe Rezept)**

- **Tomatensoße zubereiten:**
  Solange der Teig ruht, die Frühlingszwiebeln klein hacken und 1 Knoblauchzehe pressen. Die Zwiebeln und den Knoblauch zu den gestückelten Tomaten geben und mit Salz, Pfeffer und Xucker abschmecken.

- **Boden zum backen vorbereiten und würzen:**
  Basilikum, Oregano und Rosmarin vermischen. Den Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech dünn ausbreiten. Anschließend mit Olivenöl und dem Pizzagewürz (Basilikum, Oregano, Rosmarin) bestreuen. Den Teig bei 200°C Umluft 15min goldbraun backen.

- **Pizzaboden belegen**
  Den Teig anschließend aus dem Ofen nehmen und die Tomatensoße darauf verteilen.
  Anschließend den Boden mit Mozzarella, Tomaten, Salami und Schinken belegen.

- **Pizzaboden fertig Backen & Servieren**
  Den Boden nochmals für 5-10 min bei 200°C Oberhitze/ Grill in den Backofen geben bis der Mozzarella geschmolzen ist (aufpassen, damit der Schinken nicht zu trocken wird). Die Pizza aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen, mit Basilikumblättern garnieren und servieren.

Fotos | Notizen

Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal	315 Kcal
Kohlenhydrate	g	6,5 g
Eiweiß	g	14,0 g
Fett	g	24,5 g

REZEPT Mozzarella Salat

GRAMM KOHLENHYDRATE PRO PORTION **7**

ZUTATEN FÜR **2 PORTIONEN**

ZUTATEN

- 1 Mozzarella
- 1 Knolle Rote Beete (gegart)
- 1 Tomate
- 1 handvoll Walnüsse
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Essig
- 5 Blätter Basilikum
- etwas Salz

ZUBEREITUNG

- Mozzarella, Tomate und Rote Beete in Scheiben schneiden und auf einem Teller aufreihen.
- Die Walnüsse zur Dekoration darauf verteilen.
- In einer kleinen Tasse das Öl und den Essig miteinander verrühren und auf den Salat träufeln.
- Ein wenig Salz darüber geben und mit den Basilikumblättern garnieren.

Mengenrechner

Obst & Früchte

Zutat	Einheit	Menge in Gramm
Ananas	Stck(mittel)	520
Apfel	Stck(groß)	115
Apfel	Stck(klein)	92
Aprikose	Stck	45
Avocado	Stck	220
Banane	Stck(klein)	85
Banane	Stck(groß)	140
Birne	Stck(groß)	140
Birne	Stck(klein)	120
Brombeere	Tasse	143
Clementine	Stck	45
Dattel	Stck	7
Erdbeeren	Stck	15
Feige	Stck	20
Granatapfel	Stck	100
Grapefruit	Stck	265
Honigmelone	Stck(klein)	300
Honigmelone	Stck(groß)	580
Kaki	Stck	125
Kaktusbirne	Stck	120
Kiwi	Stck	45
Kochbanane	Portion	240
Limette	Stck	60
Mandarine	Stck	45
Mango	Stck	207
Nektarine	Stck	115
Orange	Stck(klein)	110
Orange	Stck(mittel)	145
Orange	Stck(groß)	180
Pampelmuse	Stck	130
Papaya	Stck	76
Passionsfrucht	Stck	18

Zutat	Einheit	Menge in Gramm
Pfirsich	Stck	115
Pflaume	Stck	33
Stachelbeere	Tasse	143
Wassermelone	Stck	500
Wassermelone	Portion	280
Weintrauben	Traube	4.3
Weintrauben	Portion	80
Weintrauben	Tasse	110
Weintrauben (hell)	Traube	4.3
Weintrauben (hell)	Portion	80
Weintrauben (hell)	Tasse	110
Zitrone	Stck	50
Zwetschge	Stck	20

Gemüse

Zutat	Einheit	Menge in Gramm
Artischocke	Stück	120
Aubergine	Stück (klein)	210
Aubergine	Stück (groß)	415
Bleichsellerie	Stange	125
Blumenkohl	Stück (klein)	310
Blumenkohl	Stück (mittel)	460
Blumenkohl	Stück (groß)	620
Dill	Bund	5
Eigelb (Hühnerei)	Stück	20
Eisbergsalat	Kopf	300
Eiweiß (Hühnerei)	Stück	35
Endivien	Kopf	290
Fenchel	Knolle(klein)	135
Fenchel	Knolle(mittel)	225
Frühlingszwiebel	Stange	35
Hühnerei	Stück (klein)	44
Hühnerei	Stück (groß)	57
Karotte	Stück (50g)	50
Karotte	Stück (100g)	100
Karotte	Stück (150g)	150
Kartoffel	Stück (80g)	80

Zutat	Einheit	Menge in Gramm
Knoblauch	Knolle	100
Knoblauch	Zehe	8
Kohlrabi	Stück	100
Kopfsalat	Kopf	170
Lauchzwiebel	Stange(klein)	60
Lauchzwiebel	Stange(groß)	120
Lauchzwiebel	Bund	175
Möhre	Stück (klein,50g)	50
Möhre	Stück (mittel, 100g)	100
Möhre	Stück (groß,150g)	150
Mohrrübe	Stück (groß, 150g)	150
Mohrrübe	Stück (klein, 50gr)	50
Mohrrübe	Stück (mittel, 100gr)	100
Oliven schwarz	10Stück	50
Paprika	Stück (klein)	97
Paprika	Stück (mittel)	154
Porree	Stange(200g)	200
Radieschen	Stück	12
Rettich	Stück	160
Rotkohl	Kopf	780
Salatgurke	Stück (klein)	280
Salatgurke	Stück (groß)	450
Schalotten	Stück (25g)	25
Sellerie	Knolle(mittel)	450
Sellerie	Knolle(klein)	265
Stangensellerie	Stange	70
Tomaten	Stück	60
Weißkohl	Kopf	780
Wirsing	Kopf	780
Wurzelpetersilie	Stück	20
Zucchini	Stück	125
Zwiebel	Stück	230

Käse

Zutat	Einheit	Menge in Gramm
Butterkäse	Scheibe	30
Camembert	Portion	30
Frischkäse	EL	20
Harzer Rolle	Stück	20
Käse (gerieben)	TL (gestrichen)	3
Käse (gerieben)	EL (gestrichen)	8
Mozzarella light	Stück (125g)	125
Parmesan (gerieben)	EL	5
Schmelzkäse	Ecke	60

Milchprodukte

Zutat	Einheit	Menge in Gramm
Joghurt	Becher	150
Joghurt	EL	20
Kondensmilch 4%	Portion	10
Milch	Glas	200
Milch	EL	15
Milch	TL	5
Quark	Becher (klein)	250
Quark	Becher (groß)	500
Quark	EL	30
Sahne (süß/sauer)	TL (gestrichen)	5
Sahne (süß/sauer)	EL (gestrichen)	15
Schmand	EL	15

Nüsse, Kerne, Samen

Zutat	Einheit	Menge in Gramm
Cashewkerne	1 EL	20
Kürbiskerne	1 EL	12
Leinsamen	1 EL	15
Mandeln	1 EL	15
Pinienkerne	1 EL	12
Sonnenblumenkerne	1 EL	15
Walnüsse	1 EL	15

Backzutaten

Zutat	Einheit	Menge in Gramm
Backpulver	Päckchen	16
Backpulver	EL	12
Backpulver	TL	5
Butter	TL (gestrichen)	4
Butter	EL (gestrichen)	10.0
Chia Samen	EL	10
Chia Samen	TL	5
Eier	Stück (klein)	44
Eier	Stück (groß)	57
Gelatine	Blatt	2
Haferflocken (roh)	TL (gestrichen)	3
Haferflocken (roh)	EL (gestrichen)	8
Hefe frisch	Würfel	30
Honig	TL (gestrichen)	10
Honig	EL (gestrichen)	20
Kakaopulver	TL (gestrichen)	2
Kakaopulver	EL (gestrichen)	5
Konfitüre	TL (gestrichen)	6
Konfitüre	EL (gestrichen)	16
Mandeln (gemahlen)	TL (gestrichen)	3
Mandeln (gemahlen)	EL (gestrichen)	8
Mehl	TL (gestrichen)	3
Mehl	EL (gestrichen)	10
Proteinpulver Vanille	EL	12
Puddingpulver	TL (gestrichen)	3
Puddingpulver	EL (gestrichen)	10
Puddingpulver	Päckchen	37
Puderzucker	TL (gestrichen)	3
Puderzucker	EL (gestrichen)	10
Sahnesteif	Päckchen	9
Tortenguss	Päckchen	11
Trockenhefe	Päckchen	7
Vanilleschote (Mark)	Schote	3
Vanillezucker	Päckchen	10
Xucker (Xylit)	TL (gestrichen)	3.5
Xucker (Xylit)	EL (gestrichen)	10.5
Xucker (Xylit)	Tasse	126

Zutat	Einheit	Menge in Gramm
Zimt	TL	3
Zimt	EL	8
Zucker	TL (gestrichen)	5
Zucker	EL (gestrichen)	15
Zucker	Tasse	180

Fette, Öle und Weiteres

Zutat	Einheit	Menge in Gramm
Brühe (instant)	TL (gestrichen)	3
Brühe (instant)	EL (gestrichen)	8
Essig	TL	3
Essig	EL	10
Ketchup	TL (gestrichen)	5
Ketchup	EL (gestrichen)	15
Kräuterbutter	EL	8
Kräuterbutter	TL	3
Margarine	TL (gestrichen)	4
Margarine	EL (gestrichen)	10
Mayonnaise	TL (gestrichen)	4
Mayonnaise	EL (gestrichen)	12
Öl	TL	3
Öl	EL	10
Olivenöl	EL	15
Pflanzenöl	EL	10
Pflanzenöl	TL	3
Rapsöl	TL	3
Rapsöl	EL	10
Salz	TL (gestrichen)	5
Salz	EL (gestrichen)	15
Senf	TL (gestrichen)	5
Senf	EL (gestrichen)	9
Speisestärke	TL (gestrichen)	3
Speisestärke	EL (gestrichen)	9
Tomatenmark	TL (gestrichen)	5
Tomatenmark	EL (gestrichen)	15
Zitronensaft	EL	8
Zitronensaft	TL	3

Kohlenhydratgehalt Lebensmittel

1 KATEGORIE 1

Lebensmittel, die pro 100g weniger als 10g Kohlenhydrate haben. Bei diesen Lebensmitteln kannst du in der Regeln berherzt zugreifen, denn bis du hier auf dein Kohlenhydratelimit kommst, musst du schon ziemlich viel zu dir nehmen.

2 KATEGORIE 2

Lebensmittel, die für dich geeignet sind, allerdings musst du hier schon etwas vorsichtiger sein, da du mit diesen Lebensmitteln dein Kohlenhydratelimit deutlich schneller erreichst.

3 KATEGORIE 3

Lebensmittel, die immer noch gesund und gut für dich sind, bei denen du jedoch besonders stark aufpassen musst, da du dich hier mit großen Schritten deinem Kohlenhydrate Limit näherst.

OBST & FRÜCHTE

<10g KH je 100g

Himbeeren, Blaubeeren, Stachelbeeren, Brombeeren, Orange, Pfirsich, Aprikose, Grapefruit, Kiwi, Papaya, Pflaume, Wassermelone

10-20g KH je 100g

Birne, Apfel, Ananas, Clementine, Feige, Kaki, Litschi, Sauerkirsche, Mango, Nektarine

>20g KH je 100g

Banane, Dattel, Kochbanane, Weintrauben

GEMÜSE

<2g KH je 100g

Tomaten, Salatgurke, Rucola, Eisbergsalat, Feldsalat, Sellerie, Olvien, Pilze, Ingwer, Avocado, Karotte (roh), Aubergine, Spinat, Zucchini, Grünkohl, Knoblauch, Radieschen

2-5g KH je 100g

Rote & gelbe Paprika, grüne Bohnen, Kidneybohnen, Blumenkohl, Kohlrabi

>5g KH je 100g

Karotten (gekocht), Kürbis, Erbsen

In besonderen Ausnahmefällen auch: Kartoffeln oder Reis

FISCH, FLEISCH & TOFU

<2g KH je 100g

Alle Fleischarten (natur), alle Fischarten (natur), Eier, Tofu

KÄSE

<3g KH je 100g

Feta, Harzer Käse, Gouda, Edamer (30% fett), Gorgonzola, Mozarella, Frischkäse (natur), Ziegenkäse, Ricotta

1 KATEGORIE 1

Lebensmittel, die pro 100g weniger als 10g Kohlenhydrate haben. Bei diesen Lebensmitteln kannst du in der Regeln berherzt zugreifen, denn bis du hier auf dein Kohlenhydratelimit kommst, musst du schon ziemlich viel zu dir nehmen.

2 KATEGORIE 2

Lebensmittel, die für dich geeignet sind, allerdings musst du hier schon etwas vorsichtiger sein, da du mit diesen Lebensmitteln dein Kohlenhydratelimit deutlich schneller erreichst.

3 KATEGORIE 3

Lebensmittel, die immer noch gesund und gut für dich sind, bei denen du jedoch besonders stark aufpassen musst, da du dich hier mit großen Schritten deinem Kohlenhydrate Limit näherst.

MILCHPRODUKTE

<5g KH je 100g

Magerquark, Buttermilch, griechischer Joghurt, Sojamilch, Mascarpone

>5g KH je 100g

Kuhmilch, Joghurt, Quark, Sahne, Molke (ohne Zuckerzusatz)

KERNE & NÜSSE

<15g KH je 100g

Leinsamen, Mandeln, Erdnüsse, Maccadamianüsse, Pinienkerne, Walnüsse, Haselnüsse, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne

>15g KH je 100g

Cashewkerne

ANDERE

<5g KH je 100g

Senf, Öl, Butter, Pesto, Mandelmehl, Stevia, Chiasamen

5-16g KH je 100g

Kokosraspeln, Edelbitterschokolade (85-90%), getrocknete Tomaten

>16g KH je 100g

Edelbitterschokolade (75-85%), Xucker, Polenta, Haferflocken, Backpulver

NICHT ZU EMPFEHLEN sind folgende Lebensmittel:

- Vollmilchschokolade, weiße Schokolade
- Weizenmehl sowie alle Lebensmittel, die Mehl enthalten
- Teigwaren wie Nudeln, Blätterteig, Brot oder Brötchen
- Zucker sowie alle Lebensmittel, die Zucker enthalten

LEBENSMITTEL LISTE

Kohlenhydrate pro 100g

	LEBENSMITTEL	KOHLENHYDRATE PRO 100g	GRUPPE
🟡	Ananas	10–20g	Obst & Früchte
🟡	Apfel	10–20g	Obst & Früchte
🟢	Aprikose	< 10g	Obst & Früchte
🟢	Aubergine	< 10g	Gemüse
🟢	Avocado	< 10g	Gemüse
🟠	Backpulver	> 16g	Andere
🟠	Banane	> 20g	Obst & Früchte
🟡	Birne	10–20g	Obst & Früchte
🔴	**Blätterteig**	**ZU VIEL!**	**NICHT ZU EMPFEHLEN**
🟢	Blaubeeren	< 10g	Obst & Früchte
🟡	Blumenkohl	2–5g	Gemüse
🟡	Bohnen (grün)	2–5g	Gemüse
🟡	Bohnen (Kidneybohnen)	2–5g	Gemüse
🟢	Brombeeren	< 10g	Obst & Früchte
🔴	**Brot**	**ZU VIEL!**	**NICHT ZU EMPFEHLEN**
🔴	**Brötchen**	**ZU VIEL!**	**NICHT ZU EMPFEHLEN**
🟢	Butter	< 5g	Andere
🟢	Buttermilch	< 5g	Milchprodukte
🟡	Cashewkerne	> 15g	Kerne & Nüsse
🟢	Chiasamen	< 5g	Andere
🟡	Clementine	10–20g	Obst & Früchte
🟠	Dattel	>20g	Obst & Früchte
🟢	Edamer (30% fett)	< 3g	Käse
🟡	Edelbitterschokolade (75-85%)	> 16g	Andere
🟡	Edelbitterschokolade (85-90%)	5–16g	Andere
🟢	Eier	< 2g	Fleisch, Fisch & Tofu
🟢	Eisbergsalat	< 2g	Gemüse
🟠	Erbsen	> 5g	Gemüse
🟢	Erdnüsse	< 15g	Kerne & Nüsse
🟡	Feige	10–20g	Obst & Früchte
🟢	Feldsalat	< 2g	Gemüse
🟢	Feta	< 3g	Käse
🟢	Fisch (alle Arten, natur)	< 2g	Fleisch, Fisch & Tofu
🟢	Fleisch (alle Arten, natur)	< 2g	Fleisch, Fisch & Tofu
🟢	Frischkäse (natur)	< 3g	Käse
🟡	Getrocknete Tomaten	5–16g	Andere
🟢	Gorgonzola	< 3g	Käse
🟢	Gouda	< 3g	Käse
🟢	Grapefruit	< 10g	Obst & Früchte
🟢	Griechischer Joghurt	< 5g	Milchprodukte

	LEBENSMITTEL	KOHLENHYDRATE PRO 100g	GRUPPE
🟡	Grüne Bohnen	2–5g	Gemüse
🟢	Grünkohl	< 2g	Gemüse
🟠	Haferflocken	> 16g	Andere
🟢	Harzer Käse	< 3g	Käse
🟢	Haselnüsse	< 15g	Gemüse
🟢	Himbeeren	> 10g	Obst & Früchte
🟢	Ingwer	> 2g	Gemüse
🟢	Joghurt (griechisch)	< 5g	Milchprodukte
🟡	Joghurt (natur)	> 5g	Milchprodukte
🟡	Kaki	10–20g	Obst & Früchte
🟢	Karotten (roh)	< 2g	Gemüse
🟡	Karotten (gekocht)	> 5g	Gemüse
🟠	Kartoffeln	> 5g	Gemüse
🟢	Käse (alle Arten, natur)	< 3g	Käse
🟡	Kidneybohnen	2–5g	Gemüse
🟢	Kiwi	< 10g	Obst & Früchte
🟢	Knoblauch	< 2g	Gemüse
🟠	Kochbanane	> 20g	Obst & Früchte
🟡	Kohlrabi	2–5g	Gemüse
🟡	Kokosraspeln	5–16g	Andere
🟡	Kuhmilch	> 5g	Milchprodukte
🟠	Kürbis	> 5g	Gemüse
🟢	Kürbiskerne	< 15g	Kerne & Nüsse
🟢	Leinsamen	< 15g	Kerne & Nüsse
🟡	Litschi	10–20g	Obst & Früchte
🟢	Maccadamianüsse	< 15g	Kerne & Nüsse
🟢	Magerquark	< 5g	Milchprodukte
🟢	Mandelmehl	< 5g	Andere
🟢	Mandeln	< 15g	Kerne & Nüsse
🟡	Mango	10–20g	Obst & Früchte
🟢	Mascarpone	< 5g	Milchprodukte
🔴	**Mehlhaltige Lebensmittel**	**ZU VIEL!**	**NICHT ZU EMPFEHLEN**
🟡	Molke (ohne Zuckerzusatz)	> 5g	Milchprodukte
🟢	Mozarella	< 3g	Käse
🟡	Nektarine	10–20g	Obst & Früchte
🔴	**Nudeln**	**ZU VIEL!**	**NICHT ZU EMPFEHLEN**
🟢	Öl	< 5g	Andere
🟢	Oliven	< 2g	Gemüse
🟢	Orange	< 10g	Obst & Früchte
🟢	Papaya	< 10g	Obst & Früchte

LEBENSMITTEL LISTE

Kohlenhydrate pro 100g

	LEBENSMITTEL	KOHLENHYDRATE PRO 100g	GRUPPE
🟢	Paprika (grün)	< 2g	Gemüse
🟡	Paprika (rot & gelb)	2–5g	Gemüse
🟢	Pesto	< 5g	Andere
🟢	Pfirsich	< 10g	Obst & Früchte
🟢	Pflaume	< 10g	Obst & Früchte
🟢	Pilze	< 2g	Gemüse
🟢	Pinienkerne	< 15g	Gemüse
🟠	Polenta	> 16g	Andere
🟡	Quark	> 5g	Milchprodukte
🟢	Radieschen	< 2g	Gemüse
🟠	**Reis**	> 5g	Gemüse
🟢	Ricotta	< 3g	Käase
🟢	Rucola	< 2g	Gemüse
🟡	Sahne	> 5g	Milchprodukte
🟢	Salatgurke	< 2g	Gemüse
🟡	Sauerkirsche	10–20g	Obst & Früchte
🟢	Sellerie	< 2g	Gemüse
🟢	Senf	< 5g	Andere
🟢	Sojamilch	< 5g	Milchprodukte
🟢	Sonnenblumenkerne	< 15g	Kerne & Nüsse
🟢	Spinat (natur)	< 2g	Gemüse
🟢	Stachelbeeren	< 10g	Obst & Früchte
🟢	Stevia	< 15g	Andere
🔴	**Teigwaren**	**ZU VIEL!**	**NICHT ZU EMPFEHLEN**
🟢	Tomaten (roh)	< 2g	Gemüse
🟡	Tomaten (getrocknet)	5–16g	Andere
🟢	Tomaten (gekocht)	< 2g	Gemüse
🟢	Tofu	< 2g	Fisch, Fleisch & Tofu
🔴	**Vollmilchschokolade**	**ZU VIEL!**	**NICHT ZU EMPFEHLEN**
🟢	Walnüsse	< 15g	Kerne & Nüsse
🟢	Wassermelone	< 10g	Obst & Früchte
🟠	Weintrauben	> 20g	Obst & Früchte
🔴	**Weiße Schokolade**	**ZU VIEL!**	**NICHT ZU EMPFEHLEN**
🔴	**Weizenmehl**	**ZU VIEL!**	**NICHT ZU EMPFEHLEN**
🟠	Xucker	> 16g	Andere
🟢	Ziegenkäse	< 3g	Käse
🟢	Zucchini	< 2g	Gemüse
🔴	**Zucker**	**ZU VIEL!**	**NICHT ZU EMPFEHLEN**
🔴	**Zuckerhaltige Lebensmittel**	**ZU VIEL!**	**NICHT ZU EMPFEHLEN**

Notiere hier weitere Lebensmittel, die nicht auf der vorgefertigten Liste stehen:

LEBENSMITTEL	KOHLENHYDRATE PRO 100g	GRUPPE