



**GRATIS VERSION**  
mit 5 Rezepten

# **LOW CARB REZEPTE**

Hallo lieber Leser,  
ich möchte mich an dieser Stelle bedanken für Dein Vertrauen und hoffe, dass du hier einige tolle neue Rezeptideen für den Alltag oder spezielle Anlässe findest.

Bevor du loslegst habe ich hier noch einige wichtige Hinweise zu den Nährwertangaben:

Die Nährwertangaben der Rezepte habe ich mit Hilfe meines Rezeptrechners ([www.rezeptrechner-online.de](http://www.rezeptrechner-online.de)) berechnet. Für den Fall, dass du für weitere Rezepte die Nährwerte berechnen möchtest, kannst du dafür ebenfalls den Rezeptrechner Online oder die Rezeptrechner App benutzen.

Solltest du auch die Nährwerte je 100g für deine zubereiteten Gerichte berechnen möchtest, benötigst du zunächst die Gesamtmenge deines zubereiteten Gerichts [in g].

Die Formel zur Ermittlung der Nährwerte je 100g lautet:

$$\text{Nährwerte je 100g} = \left( \frac{\text{Nährwerte je Portion} \times \text{Anzahl Portionen}}{\text{Gesamtmenge Gericht [in g]}} \right) \times 100\text{g}$$

Die Nährwertangaben je Portion beziehen sich dabei immer auf die Portionsangabe in der oberen rechten Ecke der rechten Seite. Wenn du zum Beispiel siehst, dass das Rezept für 12 Brotscheiben auslegt ist, dann beziehen sich die Nährwertangaben je Portion (linke Seite) auf 1 Brotscheibe.

Ich wünsche Dir viel Spaß beim Kochen und Backen!

Tina Heidorn

## Impressum

© 2020 Tina Heidorn  
Kanalstr. 7  
22085 Hamburg

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](http://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>



## 4 Wochen Low Carb Diätplan „Tina's Fit Kit“



<https://www.chooseyourlevel.de/tinas-fit-kit-low-carb-diaetplan/>



# Inhaltsverzeichnis

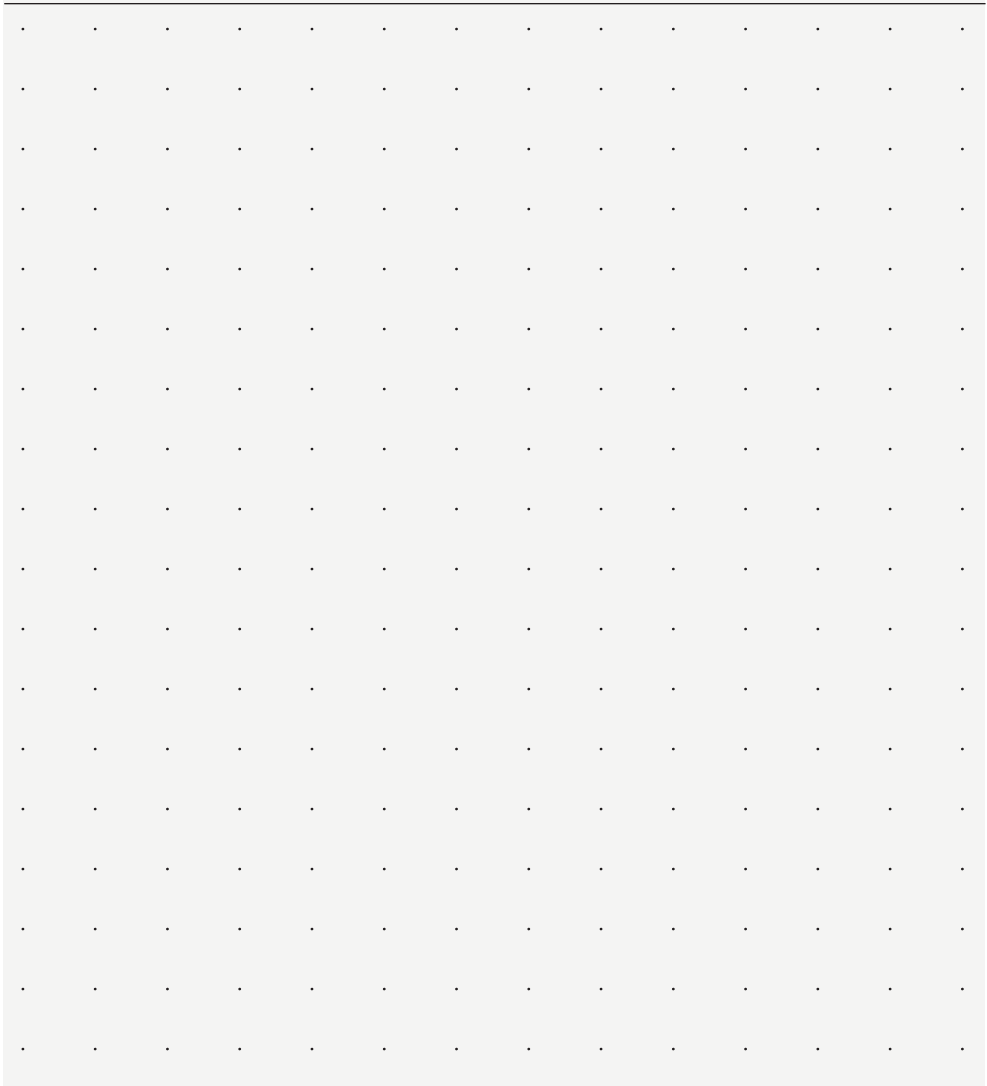
Seite	Rezeptname	Kategorie		
				
6	10 Minuten Abendessen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	Zucchini-Hackstangen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	Chia-Eiweißbrot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	Tassenkuchen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	Low Carb Ketchup	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	Brokkoli Auflauf	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	Flammkuchen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20	Gefüllte Paprika	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22	Tortilla Teig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24	Low Carb Wrap	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26	Low Carb Burger	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28	Kokoskugeln	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30	Knäckebrötchen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32	Avocado Rindfleisch Pfanne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
34	Lachs Spinat Rolle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
36	Avocado Aioli	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
38	Chia-Pudding	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
40	Auberginen La(ch)sagne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
42	Schoko Crossies	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
44	Bruschetta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
46	Low Carb Döner	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
48	Orangen Muffins	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
50	Käsekuchen Muffins	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
52	Low Carb Müsli	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Nur in vollständiger  
Version enthalten**

Seite	Rezeptname	Kategorie		
				
54	Heidelbeer Käsekuch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
56	Gemüsepfanne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
58	Hähnchen & Erdnussauce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
60	Rucola Salat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
62	Garnelen Paprika	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
64	Spargel & Crêpes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
66	Grüner Spargel & Lachs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
68	Pfifferling Pasta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
70	Zucchini Muffins	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
72	Zucchini Feta Röllchen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
74	Blumenkohl Salat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
76	Zucchetti Bolognese	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
78	Gefüllte Putenroulade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
80	Puten Geschnetzeltes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
82	Lachs Tagliatelle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
84	Schoko Müsliriegel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
86	Low Carb Toastbrot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
88	Club Sandwich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
90	Brokkoli Salat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
92	Spargel Salat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
94	Kürbis Brötchen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
96	Lachsburger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
98	Avocado Lachstatar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
100	Brokkoli Bällchen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
102	Tomate Walnuss Dip	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

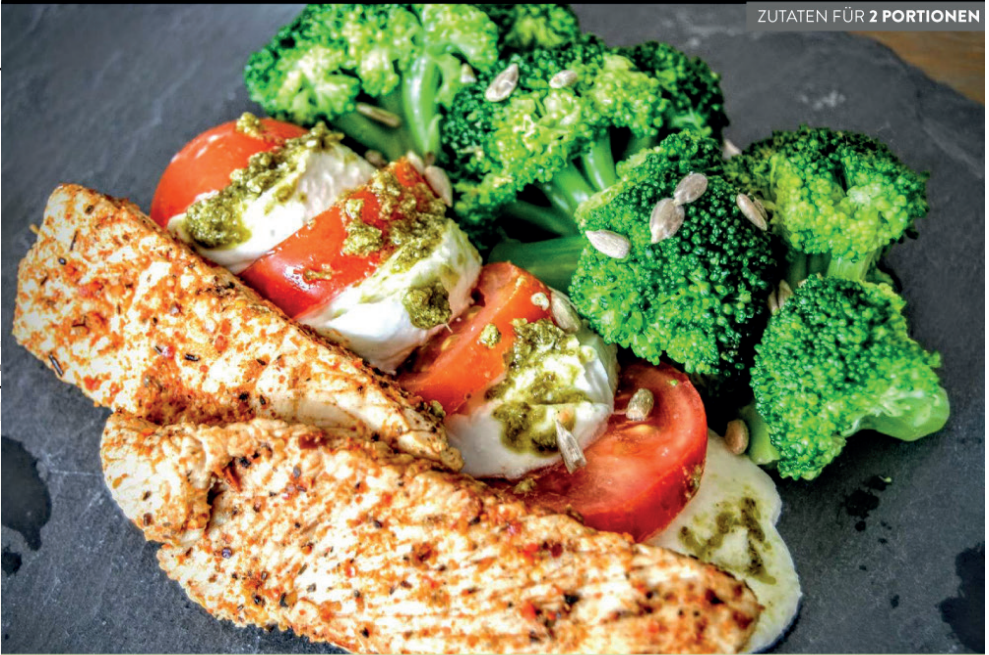
**Nur in vollständiger Version enthalten**

## 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

**ZUTATEN**

1 Brokkoli

400 g Hühnchen-  
brust

1 Mozzarella



2 Tomaten



2 TL Pesto



2 EL Olivenöl

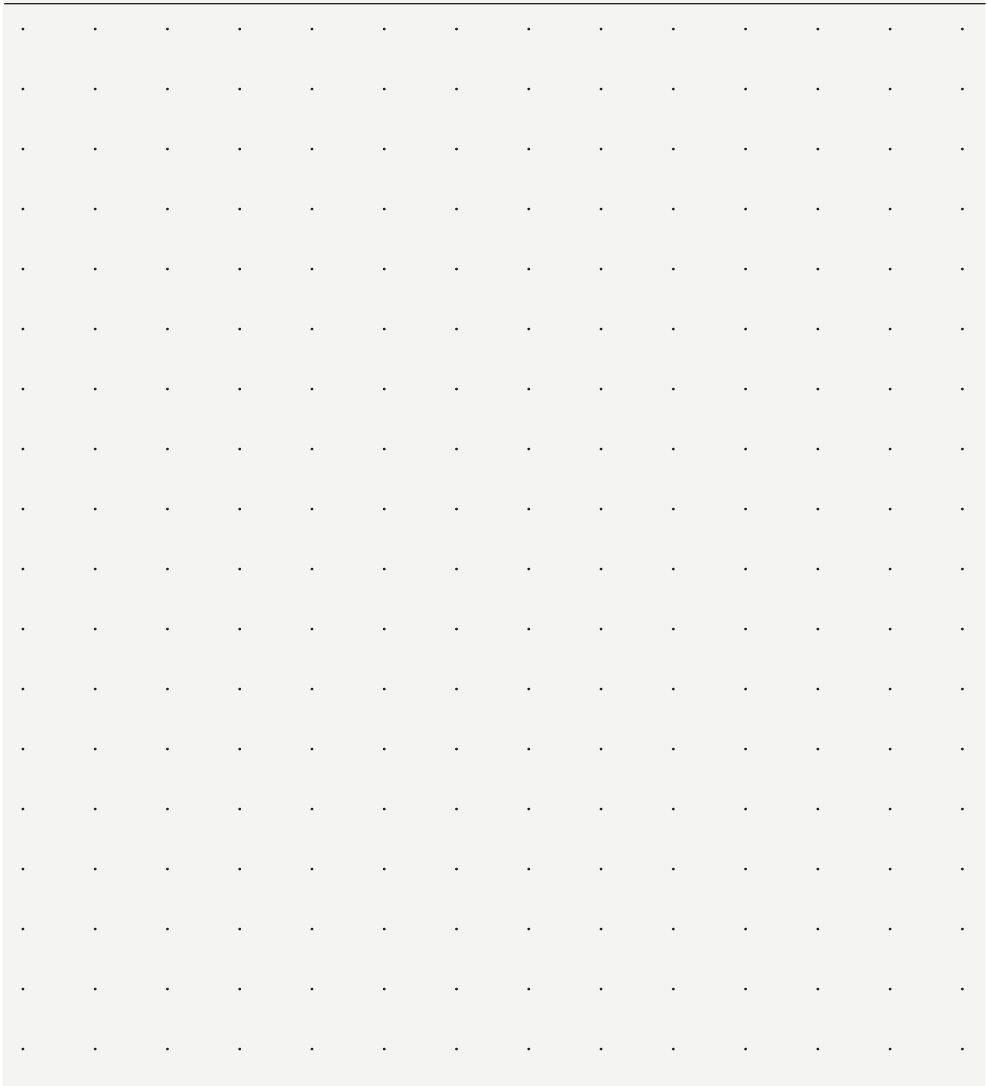
2-3 EL Hühnchen  
Gewürz**ZUBEREITUNG**

- 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	413	Kcal
Kohlenhydrate	g	9,2	g
Eiweiß	g	40,7	g
Fett	g	22,4	g

**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

A large grid of dots for taking notes or photos.

## Nährwerte

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



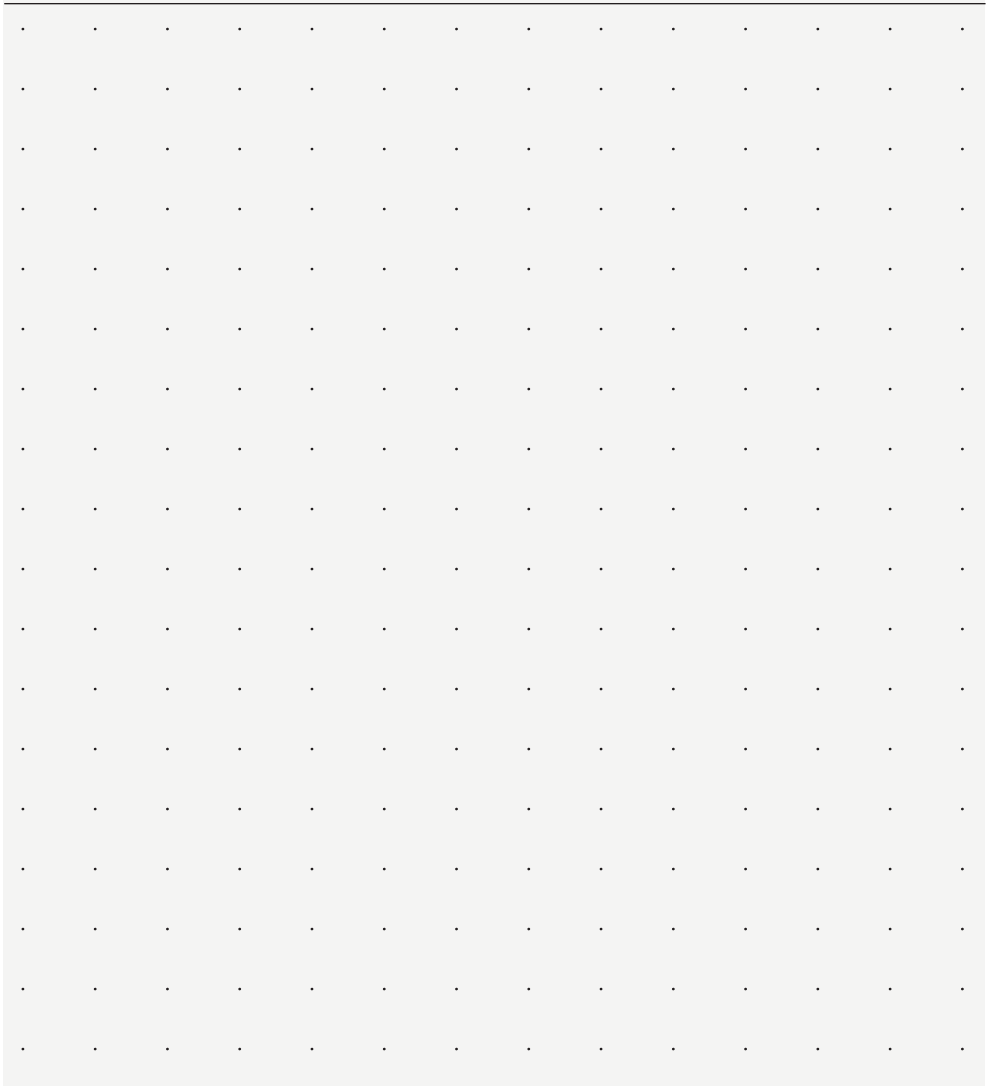
## ZUTATEN

-  6 Eier
-  500g Magerquark
-  100g gemahlene Mandeln
-  100g geschrotete Leinsamen
-  4 EL Chiasamen
-  4 EL Leinsamenmehl
-  1 Päckchen 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 bestreut 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	349	Kcal
Kohlenhydrate	g	14,0	g
Eiweiß	g	13,0	g
Fett	g	25,5	g









## ZUTATEN

## Für den Tassenkuchen

-  1 Ei
-  2 EL Mandeln gemahlen
-  1 EL Honig
-  1-2 TL Backkakao
-  1 Prise Salz

Für das Topping  
(4 Portionen)

-  50 g Mascarpone
-  50 g Quark
-  50 ml Sahne
-  1 EL Orangen
-  Zucker
-  Schokodrops

## ZUBEREITUNG

## Für den Tassenkuchen

- Zutaten für den Teig verrühren und dann entweder im Backofen oder der Mikrowelle zubereiten:  
**im Backofen:** Backofen auf 200°C vorheizen. Die Tasse mit Alufolie bedeckt etwa 10min backen. Die Zubereitung im Backofen eignet sich vor allem, wenn man eine größere Menge zubereiten möchte.  
**in der Mikrowelle:** Die Tasse bei 600 Watt ca. 2,5 Minuten hochbacken lassen.

## Für das Topping

- Alle Zutaten außer der Sahne miteinander vermischen. Die Sahne separat aufschlagen und unter die Masse heben. Anschließend jeweils einen Klecks auf einem Muffin verteilen und mit etwas Abrieb und ein paar Schokodrops dekorieren.

## Fotos | Notizen

A large grid of dots for taking notes or photos.

## Nährwerte

	je 100g	je Portion
Brennwert	Kcal	Kcal
Kohlenhydrate	g	g
Eiweiß	g	g
Fett	g	g

**ZUTATEN**

-  600 ml passierte Tomaten
-  3 EL Apfelessig
-  1 TL Senf
-  1 Knoblauchzehe
-  1 Prise Nelkengewürz
-  1 TL Rosmarin getrocknet
-  1 EL Honig
-  Salz, Pfeffer

**ZUBEREITUNG**

- Alle Zutaten (außer Honig) in einem Topf vermischen und ca. 30min köcheln lassen, Ketchup abkühlen lassen und zu guter letzt Honig unterrühren.



**Vollständiges Rezeptbuch  
mit 39 Low Carb Rezepten  
hier erhältlich:**

<https://www.digistore24.com/product/365176>

**LOW CARB  
BURGER  
BRÖTCHEN & Co**



## **Impressum**

© 2021 Tina Heidorn

Kanalstr. 7

22085 Hamburg