

Low Carb ist keine Diät, sondern eine Ernährungsform, bei der der Kohlenhydratanteil in der Ernährung zugunsten des Fett- und Proteinanteils reduziert wird. Komplette auf Kohlenhydrate verzichten sollte man jedoch nicht, sondern lernen, zwischen guten und schlechten zu unterscheiden.

Hier findest du mehr Informationen zum Thema Low Carb:
<http://bit.ly/2isPO5P>

LOW CARB ZIELE

Gesundheit

- aktiver Stoffwechsel
- stabiler Blutzuckerspiegel
- verbessertes Hautbild
- geringeres Krankheitsrisiko

Abnehmen

- schnelle Gewichtsreduktion
- weniger Heißhungerattacken
- weniger Appetit
- Reduktion des Körperfettanteils

Fitness

- Erhalt der Muskelmasse
- verbesserter Fettstoffwechsel
- stabiles Energielevel
- erhöhte Disziplin

WARUM LOW CARB?

Low Carb...

- ... senkt das Risiko von Herz-Kreislauf-Krankheiten
- ... reguliert den Blutzuckerspiegel
 - ... steigert das Energielevel
 - ... senkt den Appetit
- ... fördert die Gehirnleistung
- ... verbessert den Fettstoffwechsel
- ... hilft effektiv beim Abnehmen

LOW CARB FOOD BASICS



DOS AND DON'TS



-  **2 – 3 Liter Wasser pro Tag**
-  **regelmäßige Mahlzeiten**
-  **zweimal wöchentlich Fleisch**
-  **Eiweiß aus Eiern, Fisch, Milchprodukten, Tofu, Linsen, Quinoa**
-  **gesunde Fette**
-  **Low Carb Backen**
-  **auf den Körper hören**
-  **Cardio und Muskelaufbau für ideale Fettverbrennung**
-  **Mission Sixpack** ☑



-  **Brot und Pasta**
-  **sehr stärkehaltige Lebensmittel**
-  **Light-Produkte**
-  **Müsli**
-  **Zucker in Lebensmitteln und Getränken**
-  **zu viel Protein**
-  **Extrem-Diäten wie Atkins**
-  **Hunger und Zwang**
-  **regelmäßiger Alkoholkonsum**

FRÜHSTÜCK

Heidelbeer-Pfannkuchen



ZEITAUFWAND

schnell

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

350 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2irCO00>

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Ei
- 3 Esslöffel Milch
- 20 g gemahlene Mandeln
- 1 Esslöffel Rapsöl
- 50 g Heidelbeeren
- nach Belieben Ahornsirup

So geht's:

- Ei, Milch, gemahlene Mandeln mit Schneebesen verrühren, 10 Minuten bei Raumtemperatur quellen lassen
- Heidelbeeren waschen, trocken tupfen
- Öl in Pfanne erhitzen, Pfannkuchenteig in Pfanne geben, Heidelbeeren darauf streuen
- Pfannkuchen von beiden Seiten goldgelb braten
- mit Heidelbeeren und eventuell Ahornsirup servieren

MITTAG

Salat-Wrap mit Hähnchen und Avocado



ZEITAUFWAND

normal

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

420 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2wHsmHw>

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 rote Zwiebel
- 4 große Blätter Kopfsalat
- 100 g Kirschtomaten
- 1 gelbe Paprika
- 1 Avocado
- 200 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Esslöffel Sonnenblumenöl
- 4 Esslöffel Frühlingsquark
- etwas Salz und Pfeffer

So geht's:

- Zwiebel in dünne Scheiben hobeln, Kopfsalatblätter waschen
- Tomaten vierteln, Paprika würfeln, Avocado-Fruchtfleisch würfeln
- Hähnchenbrustfilet mundgerecht schneiden, mit Öl in Pfanne anbraten, würzen, abkühlen lassen
- Avocado, Gemüse und Hähnchen mit Frühlingsquark vermengen
- je 2 Blätter Kopfsalat überlappend auf Teller legen, Quarkmischung darauf verteilen,
- Kopfsalatblätter zu Wraps wickeln

SNACK

Kidneybohnen-Brownies



ZEITAUFWAND

normal

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

110 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2wplqz2>

Zutaten für 16 Portionen:

- 50 g Walnusskerne
- 1 Dose Kidneybohnen
- 2 Esslöffel Honig
- 2 Eier
- 100 ml Vollmilch
- 80 g Mandelmehl
- 30 g Kakao
- 1 Päckchen Backpulver

So geht's:

- Backofen vorheizen: E-Herd 175 °C/Umluft 150 °C/Gas Stufe 2
- Walnüsse grob hacken
- Kidneybohnen abgießen, abspülen, mit Milch pürieren
- Kidneybohnen-Püree in Schüssel geben, Honig zugeben, vermengen, Eier zugeben, circa eine
- Minuten mit Handrührgerät rühren
- Mandelmehl, Kakao, Backpulver kurz unterrühren, Walnüsse darunter heben
- Teig in Springform füllen, glatt streichen, ca. 18 Minuten backen
- Brownies auskühlen lassen, aus der Form lösen, schneiden

ABENDESSEN

Tomaten-Spinat-Frittata mit Feta



ZEITAUFWAND

normal

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

330 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2w6vkD6>

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 80 g Blattspinat
- 100 g Kirschtomaten
- 1 Esslöffel Rapsöl
- 4 Eier
- 2 Esslöffel Milch
- 50 g Feta
- etwas Salz, Pfeffer, Muskat
- etwas Fett

So geht's:

- Backofen vorheizen: E-Herd 225 °C/Umluft 200 °C/Gas Stufe 4
- Auflaufform fetten
- Schalotte fein würfeln, Spinat waschen, trocken tupfen, Tomaten halbieren
- Schalotten und Knoblauch in Öl anbraten, Spinat dazu geben, zusammenfallen lassen
- Eier und Milch verquirlen, würzen, in Auflaufform geben, Spinat und Tomaten darauf verteilen
- Feta mit Gabel zerbröseln, in Auflaufform streuen
- ca. 15 Minuten backen

FRÜHSTÜCK

Oopsies belegt mit Gemüse und Käse



ZEITAUFWAND

normal

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

120 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2qZHqOj>

Zutaten für 28 Stück:

- 1 Ei
- 30 g Doppelrahm-Frischkäse
- 30 g Magerquark
- etwas Salz

So geht's:

- Backblech mit Backpapier auslegen, Backofen vorheizen: E-Herd 175 °C/Umluft 150 °C/Gas Stufe 2
- Eier trennen
- Quark, Frischkäse und Eigelb verrühren
- Eiweiß salzen, steif schlagen, Eischnee unter Quarkmasse heben
- 4 Teighäufchen auf Backblech geben, ca. 20 Minuten backen
- auskühlen lassen, belegen

MITTAG

Zucchini-Nudeln mit Garnelen



ZEITAUFWAND

normal

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

370 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2g7kylx>

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 große Zucchini
- 6 Garnelen
- 2 ½ Esslöffel Rapsöl
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 2 Eier
- 100 g Schlagsahne
- 50 ml Milch
- nach Belieben Basilikum zum Garnieren

So geht's:

- Zucchini mit Sparschäler in Streifen schneiden
- Garnelen waschen, entdarmen, in Öl bei starker Hitze 1 bis 2 Minuten pro Seite braten, würzen
- Garnelen mit 1 TL Öl und Zitronensaft mischen, bei 50°C im Ofen warm stellen
- Zucchini-Streifen in 1 EL Öl 2 Minuten braten und garen, salzen
- Eier, Sahne, Milch verquirlen, würzen, unter Zucchini-Nudeln rühren, erhitzen, bis Eimasse bindet
- Zucchini-Nudeln mit Garnelen anrichten

SNACK

FroYo-Beeren Bites



ZEITAUFWAND

schnell

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

100 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2v8oqzV>

Zutaten für 2 Portionen:

- 125 g Heidelbeeren
- 250 g griechischer Joghurt
- 1 Teelöffel Ahornsirup

So geht's:

- Heidelbeeren waschen, in Standmixer füllen, pürieren
- Joghurt und Ahornsirup zufügen, weiter pürieren, bis homogene Masse entsteht
- Joghurt-Beerenmasse in Eiskwürfelformen füllen, ca. 2 Stunden einfrieren

ABENDESSEN

Portobello-Burger mit Halloumi



ZEITAUFWAND

schnell

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

520 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2w0xYeY>

Zutaten für 2 Portionen:

- etwas frischer Basilikum
- 1 Tomate
- etwas Salz und Pfeffer
- 4 Portobello-Pilze (ca. 10 cm Ø)
- 3 Esslöffel Balsamico-Essig
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 Scheiben Halloumi-Käse

So geht's:

- Grill vorheizen
- Basilikumblättchen waschen, trocken tupfen, Tomate in Scheiben schneiden
- Stiele von Portobello-Pilzen schneiden
- Balsamico und Olivenöl verrühren, in Schale füllen, Portobellos mit Lamellen nach unten hinein legen
- Pilze grillen, einmal wenden, Halloumi grillen
- 2 Portobello-Pilze mit Lamellen nach oben auf Teller legen, mit Basilikum, Tomaten, Halloumi belegen, je 1 weiteren Portobello-Pilz als Deckel darauf

FRÜHSTÜCK

Omelett mit Schafskäse, Tomaten und Basilikum



ZEITAUFWAND

normal

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

369 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2itgh3a>

Zutaten für 2 Portionen:

- 4 Eier
- 2 Esslöffel Milch
- 1 Tomate
- 5 Blatt Basilikum
- 100 g Schafskäse
- etwas Salz und Pfeffer
- 2 Teelöffel Olivenöl
- 2 Teelöffel Butter

So geht's:

- Eier in Schüssel mit Milch kräftig aufschlagen
- Tomaten blanchieren, enthäuten, entkernen, vierteln
- Basilikumblätter in Streifen schneiden, Schafskäse zerbröseln, mit Tomatenwürfeln vermengen, würzen
- Olivenöl und Butter in Pfanne erhitzen, Eimasse in die Pfanne geben, stocken lassen, Tomaten-Käsemischung dazu geben, verteilen
- Omelett zusammenklappen, servieren

SNACK

Hüttenkäsetaler



ZEITAUFWAND

normal

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

250 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2xuLQvN>

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 rote Zwiebel
- 5 Stängel Petersilie
- 200 g Hüttenkäse
- 40 g geschrotete Leinsamen
- 40 g gemahlene Mandeln
- 40 g Weizenvollkornmehl
- etwas Kräutersalz und Pfeffer

So geht's:

- Backofen vorheizen: E-Herd 200 °C/Umluft 175 °C/Gas Stufe 3
- Zwiebeln fein würfeln, Petersilie hacken
- Hüttenkäse in Schüssel mit Leinsamen, Mandeln, Mehl, Zwiebeln, gehackter Petersilie kneten, würzen
- ca. 30 Min bei Raumtemperatur quellen lassen
- aus Käsemasse Taler formen, auf Backblech legen, flach drücken
- von jeder Seite 9 Minuten backen

MITTAG

Griechische Gemüsepfanne mit Schafskäse



ZEITAUFWAND

schnell

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

450 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2vrnxxK>

Zutaten für 2 Portionen:

- 4 Stiele Petersilie
- 250 g griechischer Joghurt
- etwas Kräutersalz und Pfeffer
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 kleine Zucchini
- 1 rote Paprikaschote
- 200 g Kirschtomaten
- 3 Stiele Basilikum
- 100 g Schafskäse
- 1 Esslöffel Olivenöl

So geht's:

- Petersilie hacken, Joghurt würzen, beides vermengen
- Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln
- Zucchini und Paprika in Scheiben schneiden, Tomaten vierteln
- Basilikum schneiden, Schafskäse zerbröseln
- Zwiebeln und Knoblauch in Öl anbraten, Paprika und Zucchini zufügen, anbraten, würzen, 4 EL
- Wasser zugeben, ca. 5 Minuten garen, Tomaten dazugeben, 3 Minuten zugedeckt garen
- Gemüsepfanne würzen, Basilikum darunter heben
- auf Tellern anrichten, Schafskäse darüber, mit Kräuterjoghurt servieren

ABENDESSEN

Avocado-Tomaten-Garnelen-Salat



ZEITAUFWAND

schnell

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

350 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2wqvEii>

Zutaten für 2 Portionen:

- 200 g rohe TK-Garnelen
- 100 g Rucola
- 1 rote Zwiebel
- 1 Avocado
- 1 Tomate
- 3 Esslöffel Zitronensaft
- ½ Teelöffel Ahornsirup
- etwas Salz und Pfeffer
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Olivenöl

So geht's:

- Garnelen auftauen lassen, Rucola waschen und trocknen, Zwiebeln in Scheiben hobeln
- Avocado-Fruchtfleisch mundgerecht schneiden, Tomate würfeln
- für Vinaigrette Zitronensaft und Ahornsirup vermengen, würzen, 2 EL Öl darunter schlagen, Avocado, Tomate, Rucola, Zwiebeln dazugeben
- 1 TL Öl in Pfanne erhitzen, Garnelen waschen, trocken tupfen, würzen, in heißem Öl anbraten
- Garnelen auf Salat anrichten