

70
gesunde und
zuckerfreie
Rezepte

Alicja Kurzius

INSULIN- RESISTENZ

natürlich behandeln

DAS KOCHBUCH

Inhalt

Vorwort	5
Wie ist das Konzept dieses Buchs zu verstehen?	7
Insulinresistenz verstehen	9
Was kann Insulinresistenz fördern?	12
IR-konforme Ernährungsumstellung und die Kombination von Lebensmitteln	13
Was bedeutet es, sich IR-konform zu ernähren?	14
Auf was sollte man bei einer Ernährungsumstellung bei Insulinresistenz noch achten? ...	24
Resümee und letzte Tipps	28
Frühstück	33
Frühstücks-Wrap	34
Rührei mit Spaghetti	36
Avocadoschnitten	38
Mini-Pfannkuchen	40
Frühstücksbowl	42
Bagel mit einem Hauch Italien	44
Overnight Oats	46
Brot mit Quark und Gurke	48
Sardinenschnitte	50
Pochiertes Ei	52
Ricotta-Aufstrich	54
Rührei auf Toast	56
Granola mit weißer Schokolade	58
Lunchbox und Salate	61
Box mit Lachs	62
Box mit Käsemuffins	64
Box mit Pfannkuchen-Wraps	66
Glas mit Rettichsuppe	68

Box mit Tacos	70
Box mit Bulgotto	72
Box mit Eiersalat.....	74
Box mit Hähnchenbrust.....	76
Box mit Sardinensalat	78
Box mit Prosciutto	80
Box mit Wurstsalat.....	82
Box mit Kichererbsen.....	84
Box mit Petersilienpesto	86
Quinoasalat im Glas	88
Fruchtiger Salat	90
Salat mit Serrano und Mango.....	92

Suppen **95**

Hokkaidorösti-Suppe mit Pak Choi und Hähnchenspießen	96
Tomatensuppe	98
Zucchinisuppe	100
Asiasuppe mit Gambas.....	102
Gemüsesuppe	104
Kidneybohnenuppe.....	106
Wiringsuppe mit Bacon	108
Kasseler Flädle-Suppe	110
Sauerkrautsuppe.....	112
Gerstengrützesuppe.....	114

Hauptgerichte **117**

Gemüseauflauf	118
Nudeln mit Pesto.....	120
Avocado mit Thunfisch	122
Pizzabrötchen	124
Gefülltes Hähnchen.....	126
Spaghetti Mascarpone.....	128

4 | Inhalt

Süßkartoffel-Blumenkohl-Püree mit groben Sojaschnetzeln in Champignonsoße	130
Schinken-Nudel-Auflauf	132
Sellerietaler	134
Pizza- und Pastasöße	136
Nudel-Brokkoli-Salat	138
Kürbis-Curry	140
Riesenbohnen nach Papas Art	142
Nudeln mit Babyspinat, gegrillter Birne und Gorgonzola	144
Salat mit Buchweizen und Avocado	146
Salat mit Perlgrauen und Kürbis	148
Desserts	151
Kidneybohnen-Kakao-Waffeln	152
Pancake Coconut	154
Pfannkuchen mit Pfirsichquark	156
Karotten-Smoothie	158
Kokosmakronen	160
Haselnusscreme	162
Kuchen im Glas	164
Schokokuchen mit Joghurtsoße	166
Käsekuchen mal anders	168
Himbeereis mit Avocado	170
Nicecream Nuss-Nougat	172
Streuselkuchen mit Hafer und Pflaumen	174
Schokokuchen ohne Mehl	176
Cocktail-Trio: Banane, Kakao, Erdbeere	178
Orangengötterspeise mit Mascarpone	180
Powerkugeln	182
Rezeptregister	184
Zutatenregister	186
Quellen	188
Über die Autorin	190