

Doris Muliar

# Die **Low-Carb-Diät** für den **Thermomix®**

Über 100 Rezepte bis 500 Kalorien

© des Titels »Die Low-Carb-Diät für den Thermomix« (ISBN 978-3-7423-0076-8)  
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Tragen Sie sich jetzt unter  
[www.m-vg.de/thermomix](http://www.m-vg.de/thermomix) für unseren  
Newsletter ein und erhalten Sie zu  
neuen Veröffentlichungen Leseproben  
und kostenlose Rezepte!

**riva**

# Vorwort

© des Titels »Die Low-Carb-Diät für den Thermomix®« (ISBN 978-3-7423-0076-8)  
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Abnehmen scheint so einfach wie noch nie: Zeitschriften und Fernsehen sind voller Ratschläge, wie Sie ganz einfach ein paar oder auch viele Pfunde verlieren können. Fast im Monatsrhythmus wird eine neue Diät angepriesen, die Wunder vollbringen soll. Beinahe täglich sehen wir neue Produkte im Supermarkt, die frei sind von Zucker, von Kohlenhydraten, von Fett, Lactose, Gluten und was auch immer. Das ein oder andere mag sicher hilfreich sein, vieles aber erscheint überflüssig und verschwindet auch schnell wieder.

Eines stimmt jedoch tatsächlich: Abnehmen kann wirklich einfach sein, wenn Sie nur zwei Dinge verinnerlichen. Nehmen Sie erstens etwas weniger Kalorien zu sich, als Sie täglich verbrauchen, und achten Sie zweitens darauf, woraus diese Kalorien bestehen. Das zu beherzigen funktioniert natürlich am besten, wenn Sie Ihre Mahlzeiten selbst zubereiten und industriell hergestellte Lebensmittel meiden.

Mit Ihrem Thermomix® haben Sie den idealen Helfer dafür. Füttern Sie ihn mit frischen Zutaten und genießen Sie in weniger als einer halben Stunde Mahlzeiten voller Vitalstoffe, aber mit weniger Kalorien und reduzierten Kohlenhydraten.

In diesem Buch haben wir für Sie auch einige »Basics« zusammengestellt, die Sie auf Vorrat zubereiten können, wie zum Beispiel leckere Aufstriche und Saucen. Sie finden Vorschläge für Müslis – ganz ohne Carb-Flocken –, Brote, die mit wenig Mehl auskommen, und Ersatz für kohlenhydratreiche Pizza- und Tortenböden, Pfannkuchen und Spätzle. Die vielen Gemüserezepte werden auch Vegetarier und Veganer zufriedenstellen, Fleisch und Fisch verwenden wir nur in gedämpfter Form. Beinahe alle Rezepte enthalten höchstens 10 g Kohlenhy-

drate – lediglich bei den Hülsenfrüchten gibt es Ausreißer nach oben. Zum Nachtisch gibt es dann noch Cremes mit Beeren obenauf.

Bei über 100 – auch familientauglichen – Rezepten und Anregungen ist sicher für jeden etwas dabei, um sich gesund und mit frischen Zutaten zu ernähren und vor allem etwas überflüssiges Gewicht zu verlieren.

© des Titels »Die Low-Carb-Diät für den Thermomix®« (ISBN 978-3-7423-0076-8)  
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



# Zehn Punkte für Ihre Sicherheit

© des Titels »Die Low-Carb-Diät für den Thermomix®« (ISBN 978-3-7423-0076-8)  
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Wahrscheinlich sind Sie bestens vertraut mit dem Thermomix® und haben ihn schon längst in Ihren Kochalltag integriert. Wenn Sie Ihren Thermomix® aber längere Zeit nicht verwendet haben: Lesen Sie sich bitte noch einmal die Gebrauchsanleitung gut durch. Zur Sicherheit haben wir hier die wichtigsten Bedienungs- und Sicherheitsfragen für den TM5 kurz zusammengefasst.

- 1.** Wenn Sie etwas zerkleinern oder pürieren: Setzen Sie immer den Messbecher ein. Beim Zerkleinern von Nüssen, Gemüse oder anderen harten Lebensmitteln könnten sonst Teile herausgeschleudert werden. Beim Pürieren von heißen Suppen besteht Verbrennungsgefahr durch Spritzer! Verwenden Sie auch den Spritzschutz, wenn Sie vier oder mehr Portionen Suppe kochen – auch da kann es spritzen.
- 2.** Bei heißem Mixtopfinhalt (über 60 °C) nicht sofort im Turbo-Modus pürieren und die Drehzahl nur langsam ansteigend erhöhen.
- 3.** Beachten Sie die maximale Füllstandsmarkierung im Mixtopf. Er ist für 2,2 Liter ausgelegt.
- 4.** Der Mixtopfdeckel entriegelt automatisch nach Ende der eingestellten Garzeit. Versuchen Sie nicht, ihn gewaltsam zu öffnen.
- 5.** Beim Dampfgaren mit dem Varoma darf der Messbecher nicht eingesetzt werden – es kann sonst kein Dampf entweichen.
- 6.** Bei Verwendung des Varoma muss der Dampf zirkulieren können. Lassen Sie daher immer einige Schlitze im Boden frei. Geben Sie genügend Wasser für die Dampfentwicklung in den Mixtopf. Setzen Sie stets den Varoma-Deckel auf und achten Sie darauf, beim Öffnen nicht mit dem heißen Dampf in Berührung zu kommen.

7. Der Rühraufsatz (Schmetterling) zum Schlagen von Eischnee oder Sahne darf nur bis höchstens Stufe 4 verwendet werden. Der Spatel darf bei Verwendung des Schmetterlings nicht eingeführt werden.
8. Bitte niemals ein anderes Rührwerkzeug als den Spatel in die Deckelöffnung einführen. Der Spatel ist mit seinem »Kragen« so konstruiert, dass er nicht mit den Messern in Berührung kommen kann.
9. Wenn Sie den Mixtopf zum Reinigen auseinandernehmen, gehen Sie äußerst vorsichtig mit den Messern um – die Messer sind höllisch scharf, es besteht Verletzungsgefahr.
10. Wenn Ihr Thermomix® keinen festen Platz in Ihrer Küche hat, stellen Sie ihn immer auf eine rutschfeste, ebene Arbeitsfläche. Beim Zerkleinern oder beim Rühren von Teigen könnte der Thermomix® durch Unwucht in Bewegung geraten. Bleiben Sie bei diesen Arbeitsschritten neben dem Gerät.

### Infos zu den Rezepten

- Alle Rezepte sind für den TM5 konzipiert.
- Die Nährwerte der Rezepte in diesem Buch sind nach dem Bundeslebensmittelschlüssel berechnet. Bei jedem Rezept finden Sie Nährwertangaben. Kcal steht für Kalorien, KH für Kohlenhydrate, E für Eiweiß und F für Fett.
- Die Mengenangaben für die Gemüse beziehen sich auf unvorbereitete Ware.
- Mit Zwiebel meinen wir immer eine mittelgroße Zwiebel. Sonst ist angegeben: große oder kleine Zwiebel.
- Bei gebundenen Suppen verwenden wir stets Sahne zum Kochen mit 15 % Fett.
- 1 EL Öl schlägt bei den Nährwertberechnungen mit 15 g zu Buche.
- Milch verwenden wir immer in der fettarmen Version mit 1,5 % Fett.
- Wir nehmen den fettarmen Frischkäse mit 20 % Fett, obwohl auch Varianten mit weniger Fett angeboten werden.
- Auch bei Magerquark bevorzugen wir Produkte mit 20 % Fett.

# Kleine Low-Carb-Warenkunde

© des Titels »Die Low-Carb-Diat für den Thermomix« (ISBN 978-3-7423-0076-8)  
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Im Grunde ist die Low-Carb-Ernährung ganz einfach: Es wird alles reduziert oder weggelassen, das viele Kohlenhydrate enthält. Das betrifft vor allem Zucker, Teigwaren, Reis und Brot.

Warum zu viele Kohlenhydrate zu Übergewicht führen können, ist schnell erklärt: Das Hormon Insulin aus der Bauchspeicheldrüse kontrolliert den Blutzuckerspiegel. Es sorgt dafür, dass die Körperzellen mit Glucose versorgt werden, ist sozusagen der Türöffner, mit dem die Zellen aufgeschlossen werden, damit der Treibstoff hineinkann.

Ist zu viel Insulin im Blut – was immer nach kohlenhydratreichem Essen der Fall ist –, beschleunigt das Insulin die Einlagerung von Glucose in den Zellen, die wiederum den Zucker in Fett umwandeln. Und, ganz wichtig: Solange Insulin im Blut zirkuliert, wird kein Fett abgebaut!

Dadurch, dass Insulin den Zucker aus dem Blut schleust, entsteht aber auch gleich wieder ein Hungergefühl und wir essen einen Snack – meist mit Kohlenhydraten – und der Teufelskreis beginnt von vorne.

Um diesen Ablauf zu durchbrechen, sollte man wenige oder zumindest nur kohlenhydratfreie Snacks zu sich nehmen und zu



den drei Hauptmahlzeiten darauf achten, dass so oft wie möglich mehr eiweißhaltige Lebensmittel auf den Teller kommen als solche mit Kohlenhydraten. Wir wollen aber nicht in das Extrem verfallen, Kohlenhydrate komplett zu verteufeln und ganz aus unserer Ernährung zu verbannen. Denn sie sind und bleiben ein wichtiges Lebensmittel, das schnell Energie liefert und unverzichtbar für unser Gehirn ist. Zwar kann der Körper den erforderlichen Zucker auch aus seinen eigenen Fett- und Eiweißvorräten herstellen, was er aber nur dann tut, wenn er über einen längeren Zeitraum gar keine Kohlenhydrate bekommen hat. Damit diese sogenannte Gluconeogenese dauerhaft funktioniert, muss man tatsächlich auf Brot, Nudeln & Co komplett verzichten. Das macht keinen Spaß und hat auch nichts mit Low-Carb zu tun. Wenn Sie zwischen 50 und 100 g Kohlenhydrate pro Tag zu sich nehmen, bleiben Sie auf der sicheren Seite und werden auch Fett abbauen und damit Schritt für Schritt Ihrer Wunschfigur näherkommen. Dazu gibt es einige Stoffe, die es uns leichter machen, Kohlenhydrate in der Nahrung zu ersetzen. Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen solche Ersatzmöglichkeiten vor, die wir auch erprobt haben. Entscheiden Sie selbst, ob Sie davon Gebrauch machen wollen oder ob Sie einfach eine Scheibe Brot weniger essen und statt zu Kartoffeln lieber zu Kohlrabi oder Topinambur greifen wollen – für beide Möglichkeiten haben wir Rezepte für Sie entworfen.



## Zucker

Buchstäblich in aller Munde ist Erythritol oder Erythrit. Der Ersatzstoff wird durch Fermentierung aus Glucose und Saccharose gewonnen und ist chemisch gesehen Zuckeralkohol. In Reformhäusern wird Erythrit unter verschiedenen Namen wie zum Beispiel Sukrit, Sukrin, Xucker, Wiezucker u. a. angeboten. Wenn Sie nach Erythrit fragen, wissen die Mitarbeiter Bescheid. In unseren Rezepten verwenden wir die Bezeichnung Zuckerersatz.

Erythrit ist dem Haushaltszucker sehr ähnlich: Es ist genauso kristallin, lässt sich pulverisieren und hat etwa 70 Prozent der Süßkraft normalen Zuckers. Da es auch in kleinen Mengen in unserer Nahrung vorkommt, wird es in Studien als unbedenklich eingestuft und wurde 2006 in der EU als Süßungsmittel in Lebensmitteln zugelassen.

Es hat keine Kalorien, keine Blutzuckerwirkung und wird vom Körper einfach wieder ausgeschieden. Da der Stoff aber relativ teuer ist, sollten Sie vielleicht überlegen, auf welche süßen Zubereitungen Sie ganz verzichten können.

Sie sollten auch darauf achten, nicht zu große Mengen dieses »Wunderstoffs« zu sich zu nehmen. Denn dann kann es – trotz aller Unbedenklichkeit – zu Blähungen, Bauchschmerzen und Durchfall kommen. Ohnehin wäre es im Grunde besser, sich allzu Süßes nach und nach abzugewöhnen. Ernährungsexperten bezweifeln nämlich, ob es sinnvoll ist, den Körper immer wieder mit Süßstoffen zu täuschen. Denn auch das macht Lust auf immer mehr Zucker oder eben Zuckerersatz – ein Umstand, der in der Kälbermast genutzt wird. Bei unseren Rezepten mit Zuckerersatz können Sie diesen ganz weglassen oder reduzieren – das Gericht wird trotzdem gelingen.

Wir haben auch festgestellt, dass Erythrit beim Austausch von größeren Mengen Zucker zum Beispiel bei Süßspeisen eine Art Kältegefühl im Mund erzeugt und leicht salzig schmeckt. Beim Zubereiten von Marmeladen gilt: ein Teil Zuckerersatz auf vier Teile Obst. Beim Backen sollte der Zuckerersatzanteil 20 Prozent des Gesamtgewichts der Zutaten nicht übersteigen.

Andere Zuckerersatzstoffe wie Xylit, Sorbit, Maltit(ol), Birkenzucker u. a. enthalten sehr wohl Kalorien und auch Kohlenhydrate, meist aus Fructose oder Lactose.

Zuckerersatzstoffe sind nicht zu verwechseln mit Süßstoffen, die industriell hergestellt werden und mittlerweile in Verruf geraten sind. Daher haben wir – auch wenn nichts wirklich bewiesen ist – ganz darauf verzichtet.

Zu nennen wäre nun noch Stevia, ein Süßstoff pflanzlichen Ursprungs, dessen leicht bitterer Lakritz-Geschmack allerdings nicht jedermanns Sache ist.

## Gelieren

Kalt gerührte Marmeladen behalten das volle Aroma und die Vitalstoffe der verwendeten Früchte. Allerdings sind sie nicht lange haltbar und geraten eher flüssig. Es gibt alle möglichen – auch zuckerärmere – Geliermittel für Marmeladen, die heiß oder kalt verwendet werden. Zusätzlich zum Zuckergehalt der Früchte ergibt das aber leider High-Carb-Portionen.

Apfelpektin ist das Geliermittel, das auch in allen Gelierzuckern enthalten ist. Sie bekommen es pur in kleinen Tütchen und können damit Ihre Marmeladen – ob nun mit Zuckerersatz oder ohne – problemlos gelieren. Gelatine als Blätter oder Pulver ist in der Anwendung ebenfalls unproblematisch, wird aber mittlerweile von vielen Menschen abgelehnt. Andererseits ist gerade im Thermomix® deren Anwendung kinderleicht, denn die gefürchtete Verklumpung des Gelierguts bleibt aus.

Weitere natürliche Geliermittel wie Chia- oder Flohsamen sind im Ergebnis recht unterschiedlich – was auch vom Zustand der Früchte abhängt. Wenn Sie die sicheren Pfade der industriellen Gelierzucker verlassen möchten, hilft Ihnen jedoch nur etwas Mut zum Experimentieren.

Zu beachten ist auch, dass so hergestellte Marmeladen nicht so lange haltbar sind: also immer in den Kühlschrank stellen und am besten stets mit einem sauberen Löffel entnehmen, damit sich keine Bakterien einschleichen können. Oft möchte man auch eine Sauce oder eine zu dünn geratene Suppe etwas eindicken. Speziell bei der Zubereitung mit dem Thermomix®, wenn zu einem Stück Fisch oder Fleisch aus dem Varoma noch schnell eine Sauce benötigt wird.

Dafür gibt es eine ganze Menge natürlicher Gelier- und Verdickungsmittel, mit denen man auch im Thermomix® hervorragend arbeiten kann.

Geliermittel wie zum Beispiel Agar-Agar, Pektin oder Flohsamenschalen werden für Puddings, Gelee, Mousse oder Marmelade verwendet.

Für Suppen, Saucen und Desserts, die nur etwas angedickt werden sollen, eignen sich 1–2 TL Guarkernmehl, Johannisbrotkernmehl, Pfeilwurzmehl oder Maisstärke.

Achten Sie bei der Dosierung auf die Angaben auf der Verpackung. Je nach Hersteller können die notwendigen Mengen unterschiedlich ausfallen.

## Backen

Brot – egal ob weiß, dunkel, aus vollem Korn oder mit Körnern – wird nie Low-Carb sein. Da gibt es nur eines: den Brotkonsum reduzieren. Ganz darauf verzichten brauchen Sie keinesfalls, denn Brot ist ein hervorragendes Lebensmittel und unsere Devise ist ja Low-Carb, nicht No Carb!

Im Handel gibt es verschiedene sogenannte Eiweißbrote oder Gute-Nacht-Brote, bei denen ein Teil des Mehls durch andere Stoffe ersetzt wird. Lesen Sie aber vorsichtshalber die Liste der Inhaltsstoffe auf der Rückseite und entscheiden dann, ob sie gut für Sie sind.

Am wenigsten Kohlenhydrate (ca. 5–12 g KH/100 g je nach Hersteller) enthalten Kokos- und Mandelmehl, die aus den Rückständen bei der Herstellung von Kokos- oder Mandelmilch gewonnen werden. Es wird empfohlen, bis maximal 20 Prozent des Getreidemehls in Brotrezepten auszutauschen. Da diese Mehle kein Gluten beinhalten, müssen noch andere Zutaten dafür sorgen, dass aus dem Teig schließlich Brot, Kuchen und Kekse werden. Denn Gluten ist der Klebstoff, der Backwaren zusammenhält. Geeignet als »Kleber« sind gemahlene Mandeln, Nüsse, Leinsamen, Kleie, Hirse oder Quark, Guarkernmehl oder Flohsamenschalen.

Auch Mehle aus Amaranth, Mais, Linsen, Soja oder Lupinen haben einen geringeren Anteil an Kohlenhydraten und punkten mit viel Eiweiß. Canihua ist ein neuer Stern am glutenfreien Himmel. Das südamerikanische Pseudogetreide erinnert ein bisschen an Schokolade und ist bislang nur im Internet erhältlich. Die meisten anderen gibt es aber schon im Supermarkt zu kaufen. Beinahe im Monatsrhythmus kommen neue



Produkte dazu. Also: Augen auf beim Kauf von Zutaten für Ihre Brot- und Keksdose. Weniger Kalorien als normales Brot haben diese Varianten allerdings nicht. Nüsse, Leinsamen etc. verringern zwar die Carbs, enthalten aber mehr Fett als die herkömmlichen Mehle.

Um den Eiweißgehalt in Broten zu erhöhen und dem Teig mehr Festigkeit zu geben, kann man auch Eiweißpulver hinzufügen. Sie bekommen es – mit oder ohne Geschmack – in Bioläden, Reformhäusern und Drogeriemärkten.

Mit diesen Zutaten können Sie Ihre Low-Carb-Brote auch selbst backen. Ab Seite 54 finden Sie einige Brotrezepte, die mit deutlich weniger Kohlenhydraten auskommen, und ab Seite 72 Rezepte für »Teigiges« wie Pizza- und Tortenböden.

## Müsli

Jahrzehntelang haben wir gelernt: Müsli zum Frühstück ist das A und O für gesunde und vitale Ernährung. Und jetzt soll es auf einmal ein No-Go sein? Nicht ganz: Nur die Haferflocken müssen raus und natürlich der viele Zucker, der sich in den meisten industriell hergestellten Müslis versteckt.

Aber es gibt ja zum Glück viele Alternativen: Sie können Ihr Müsli zum Beispiel mit unterschiedlichen Flocken zubereiten. Da gibt es Quinoa, Amaranth, Buchweizen, Hirse oder Reis. Manche Pseudogetreide werden sogar »gepufft« angeboten, was die Sache dann knuspriger macht.



Alle Sorten von Nüssen und Kernen können Bestandteil Ihres Müslis sein, ebenso frische oder tiefgekühlte Beeren. Frühmorgens müssen Sie auch nicht so akkurat auf die Carbs der Obstsorten achten, denn die Kohlenhydratverträglichkeit ist noch sehr hoch.

Finger weg allerdings von Honig, Ahorn- und anderen Sirups: Was oft als gesund gepriesen wurde, ist eigentlich reiner Zucker, heißt nur anders.

Ab Seite 48 finden Sie Vorschläge, wie Sie Ihre Müslibasis und auch -riegel auf Vorrat zubereiten können.

## Teigwaren

Nudeln & Co sind in der Low-Carb-Ernährung wirklich tabu. Zumindest als Hauptgericht.

Derzeit werden verschiedene Ersatzmöglichkeiten angeboten wie Linsenspaghetti, Soja-Tagliatelle und die viel gepriesenen Shirataki-Nudeln. Ein Hersteller nennt sie die »kalorienärmste Nudel der Welt«. Die Teigwaren gibt es mittlerweile in verschiedenen Formen – auch als »Reis«. Sie werden aus dem Mehl der Konjak-Wurzel geformt, das nur 5 g Kohlenhydrate pro 100 g aufweist und glutenfrei ist.

Sie bekommen Shirataki-Nudeln in großer Auswahl in Asialäden, in Reformhäusern, in manchen Supermärkten und natürlich im Internet. Die Teigwaren schwimmen in durchsichtigen Beuteln in einer klaren Flüssigkeit, die beim Öffnen etwas fischig riecht. Der Geruch verfliegt aber und die Nudeln werden je nach Packungsanleitung einfach mit heißem Wasser übergossen oder kurz gekocht.

Nach unserer Erfahrung können sie die klassischen Spaghetti nicht gleichwertig ersetzen. Sie haben keinen Eigengeschmack und auch ihre Konsistenz ist anders.

Als Suppeneinlage oder als kleine Beilage zur Sättigung sind die »weißen Wasserfälle«, so die Übersetzung aus dem Japanischen, jedoch durchaus geeignet.

## Hülsenfrüchte

Bei strengen Low-Carblern sind Linsen, Bohnen und Erbsen tabu. Klar, sie enthalten relativ viel Kohlenhydrate. Andererseits aber auch reichlich Ballast- und Vitalstoffe und vor allem wertvolles pflanzliches Eiweiß. Und dieses ist ein be-

deutender Baustein in der Low-Carb-Ernährung. Eiweißreiches Essen macht lang anhaltend satt, unterstützt den Muskelaufbau, stärkt die Knochen und hilft dabei, Fett zu verbrennen. Dr. Nicolai Worm, der Erfinder der LOGI-Methode für eine gesunde und gewichtsoptimale Ernährung, empfiehlt, 20 bis 30 Prozent des Energiebedarfs aus Eiweiß zu decken.

Hülsenfrüchte sind – natürlich in Maßen genossen und ohne fette Beigaben – durchaus zum Abnehmen geeignet. Vorsicht ist nur geboten bei Gicht – auch Hülsenfrüchte enthalten nämlich wie Fleisch Purine.

Gegen die gefürchteten Blähungen bei Bohnengerichten helfen Kräuter wie Thymian, Rosmarin und Bohnenkraut oder die Gewürze Kümmel und Fenchel-saat.

Am schnellsten und einfachsten sind Eintöpfe aus roten oder gelben Linsen zubereitet. Sie haben eine extrem kurze Kochzeit und man braucht sie nicht einzuweichen. Auch bei Bohnen wollten wir auf lange Einweichzeiten verzichten und haben uns deshalb entschieden, sie aus der Dose zu verwenden. Kichererbsen, dicke Bohnen und Kidneybohnen gibt es alle in Bio-Qualität zu kaufen.

## Sahne

Da es beim Abnehmen hauptsächlich darauf ankommt, die tägliche Kalorienmenge im Blick zu behalten, sollte man auch beim Fett ein wenig aufpassen. Glücklicherweise existieren von Joghurt, Frischkäse und Crème fraîche recht annehmbare fettarme Varianten. Und bei der Sahne hat sich ebenfalls einig-es getan: Es gibt sie als Sahne zum Kochen reduziert auf 15 Prozent bzw. auf 7 Prozent Fett. Als Schlagsahne eignet sich die Sahne zum Kochen natürlich nicht – aber zum Abrunden von Saucen und Suppen ersetzt sie die fette Schwester tadellos. Viele der Kochsahnen sind auch für Vegetarier und Veganer geeignet. Sie werden unter verschiedenen Markennamen angeboten und Sie finden sie direkt neben der »echten« Sahne.

# Die Low-Carb-Diät in der Praxis

© des Titels »Die Low-Carb-Diät für den Thermomix®« (ISBN 978-3-7423-0076-8)  
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



Bei Low-Carb gibt es nur wenige Vorschriften, was genau, wann und wie viel Sie zu sich nehmen dürfen. Wichtig ist, besonders abends eine Mahlzeit mit nur wenigen Kohlenhydraten, dafür aber einem höheren Eiweiß-Anteil zu essen.

Daneben sollte man auch auf

eine maßvolle Kalorienzufuhr achten – das ergibt sich aber bei Verwendung von kohlenhydratarmen Gemüsen, zuckerreduzierten Süßspeisen und fettarmem Fleisch aus artgerechter Haltung fast von selbst.

Ideal wäre es, sich an die drei klassischen Mahlzeiten Frühstück, Mittag- und Abendessen zu halten und sich dabei auch wirklich satt zu essen. (Unsere Portionen sind dafür groß genug!) Dann kommen Gelüste auf eine

Zwischenmahlzeit gar nicht erst auf. Und wenn doch:

Snacken Sie einfach ganz ohne Kohlenhydrate!

Das kann eine Handvoll Nüsse sein, eine Scheibe Käse oder ein paar Gemüsesticks. Damit verhindern Sie, dass Ihr Blutzuckerspiegel ansteigt, Insulin ausgeschüttet wird und der Hunger zwischen- durch sich schnell wieder meldet.



## Vorschläge für Ihr Frühstück

Für Ihr Frühstück können Sie zum Beispiel die Haferflocken-Brötchen (Seite 59) oder das Leinsamenbrot mit Sonnenblumenkernen (Seite 64) vorbacken und mit etwas Frischkäse, süßem Aufstrich (ab Seite 24) oder einem Gemüse-Aufstrich (ab Seite 30) bestrichen genießen. Gut ins Konzept passen wegen ihrer Proteine auch Schinkenscheiben oder ein gekochtes Ei.

Alternativ darf es auch ein Müsli sein (ab Seite 48). Die getreidefreien Mischungen können Sie problemlos auf Vorrat zubereiten – sie halten sich in einer gut verschließbaren Dose bis zu zwei Wochen. Mischen Sie einfach 2 EL davon mit einem beliebigen fettarmen Milchprodukt und etwas Beerenobst.

© des Titels »Die Low-Carb-Diät für den Thermomix®« (ISBN 978-3-7423-0076-8)  
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>





## Was gibt es zu Mittag?

Zur Mittagszeit kann der Organismus Kohlenhydrate noch gut verarbeiten. Daher können Sie schon ab und zu mal eine Suppe oder einen sättigenden Eintopf mit Hülsenfrüchten (ab Seite 90) genießen. Die meisten Rezepte dafür sind für 4 Portionen berechnet – Sie können alles problemlos einfrieren, zwei bis drei Tage im Kühlschrank aufbewahren und auch mitnehmen.

Dasselbe gilt für die Suppen im Kapitel Schlankgemüse (ab Seite 114). Wer es gerne süß mag, kann sich für die Mittagszeit Pfannkuchen (Seite 181) vorbereiten. Sie schmecken auch kalt mit einem unserer Aufstriche gefüllt lecker.

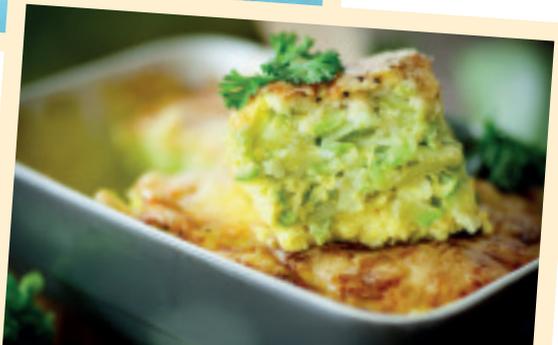
## Ein wenig Vorsicht am Abend

Damit sich Ihr Organismus nachts nicht mit zu vielen Carbs herumschlagen muss, sollten Sie darauf achten, für das Abendessen Gerichte auszuwählen, die mehr Eiweiß als Kohlenhydrate enthalten. Das ist bei allen Fleisch- (ab Seite 146) und Fischgerichten (ab Seite 158) ganz automatisch der Fall.

Vegetarier können das Eiweiß-Kohlenhydrate-Verhältnis durch Käse und Eier verbessern. Probieren Sie dafür zum Beispiel mal das Rezept für die Zucchini-Kasserolle (Seite 119), die Zucchini-Omelett-Torte (Seite 139) oder die Auberginen-Moussaka (Seite 132) aus.

Generell haben unsere Gemüsezepete aber alle höchstens 10 g Kohlenhydrate pro Portion, was sie auf jeden Fall zur Low-Carb-Ernährung – auch abends – geeignet macht.

© des Titels »Die Low-Carb-Diät für den Thermomix®« (ISBN 978-3-7423-0076-8)  
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



# Rezepte

© des Titels »Die Low-Carb-Diat für den Thermomix« (ISBN 978-3-7423-0076-8)  
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



# Obst aufs Brot

Laut EU-Verordnung dürfen nur Zitrusfrucht-Aufstriche als Marmelade verkauft werden. Konfitüren hingegen sind Aufstriche aus viel, viel Zucker (mindestens 60 Prozent!). Umgangssprachlich wird aber alles, das süß aufs Brot kommt, als Marmelade bezeichnet.

Wir stellen Ihnen hier verschiedene Möglichkeiten vor, Ihr Marmeladenbrötchen zum Frühstück kohlenhydratarm, also mit deutlich weniger Zucker, zu genießen. Natur und Industrie bieten allerlei praktische Stoffe, mit denen Sie gelieren können: Gelierzucker 3 : 1, Gelfix in verschiedenen Stärken, Agar-Agar, Apfelpektin (das auch im Gelierzucker enthalten ist) oder Chiasamen. Einige davon haben wir in den folgenden Beeren-Rezepten für Sie ausprobiert.

Beerenobst enthält weniger Fruchtzucker als andere Obstsorten und ist daher auch in der Low-Carb-Ernährung, zumal in so geringen Mengen wie beim Frucht-aufstrich, durchaus willkommen. Low-Carb bedeutet ja nicht, gänzlich auf Kohlenhydrate zu verzichten. So manches Obst – und besonders die Beeren – trumpft immerhin mit überaus gesunden Inhaltsstoffen auf.

© des Titels »Die Low-Carb-Diät für den Thermomix« (ISBN 978-3-7423-0076-8)  
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



# Beerenaufstrich mit Gelierzucker

Für ca. 40 Portionen • Pro Portion (2 EL): 31 kcal, 0 g E, 0 g F, 7 g KH

500 g Heidelbeeren  
250 g Schwarze Johannisbeeren  
1 Vanilleschote  
250 g Gelierzucker 3 : 1

1. Heidelbeeren in einem Sieb waschen, verlesen und in den Mixtopf geben. Johannisbeeren waschen, abtropfen lassen, mithilfe einer Gabel von den Stielen streifen und mit den Heidelbeeren mischen. Die Vanilleschote längs aufschlitzen, das Mark herauskratzen und mit dem Gelierzucker in den Topf geben.
2. Den Messbecher aufsetzen und das Ganze 3 Sekunden/Stufe 5 zerkleinern. Mit Spritzschutz 6 Minuten/100 °C/Stufe 1,5 linksdrehend kochen – auf die Temperaturanzeige achten: Es kann etwas kürzer oder länger dauern, bis die 100 °C erreicht sind.
3. In der Zwischenzeit 4 Schraubgläser (à 250 ml) heiß ausspülen und kopfüber abtropfen lassen.
4. Beerenmasse 4 Minuten/Varoma/Stufe 2 linksdrehend sprudelnd kochen lassen. Eventuell die Öffnung unter dem Spritzschutz mit Küchenkrepp abdecken – es kann sehr spritzen.
5. Aufstrich in die vorbereiteten Gläser füllen, sofort verschließen und 15 Minuten kopfüber stehen lassen.

**TIPP:** Wenn Sie nicht sicher sind, ob der Aufstrich fest genug sein wird, machen Sie die Gelierprobe: 1 TL heiße Fruchtzubereitung auf einen kalten Teller geben, kurz abkühlen lassen. Wenn Sie den Teller schräg halten und der Aufstrich zerläuft, sollte die Kochzeit noch etwas verlängert werden.

# Fruchtige Himbeeren mit Agar-Agar

Für ca. 30 Portionen • Pro Portion (2 EL): 6 kcal, 0 g E, 0 g F, 1 g KH

500 g Himbeeren  
100 g Zuckerersatz  
2 EL Zitronensaft  
1 TL Agar-Agar

1. Himbeeren behutsam waschen und verlesen. Mit Zuckerersatz und Zitronensaft in den Mixtopf geben und 5 Sekunden/Stufe 2 verrühren.
2. Agar-Agar mit 2 EL Wasser verrühren. Es entsteht sofort eine Geleemasse. Diese zu den Himbeeren geben und alles zusammen 15 Minuten/100 °C/Rührstufe einkochen.
3. Währenddessen 2 Schraubgläser (à 250 ml) heiß ausspülen und kopfüber abtropfen lassen.
4. Die heiße Konfitüre in die Gläser füllen, sofort verschließen und 24 Stunden beiseitestellen. Die Gläser sollten nicht bewegt werden, damit der Gelierprozess nicht unterbrochen wird.





## Johannisbeeren mit Apfelpektin

Für ca. 30 Portionen • Pro Portion (2 EL): 6 kcal, 0 g E, 0 g F, 1 g KH

500 g Rote Johannisbeeren  
100 g Zuckerersatz  
3 EL Zitronensaft  
10 g Apfelpektin

1. Die Johannisbeeren waschen, abtropfen lassen und die Beeren mit einer Gabel von den Stängeln streifen. Mit Zuckerersatz und Zitronensaft in den Mixtopf geben und in 6 Minuten/100 °C/Stufe 1 linksdrehend zum Kochen bringen.
2. Apfelpektin durch die Deckelöffnung dazugeben und alles weitere 5 Minuten/100 °C/Stufe 1 linksdrehend kochen.
3. Währenddessen 2 Schraubgläser und deren Deckel (à 250 ml) heiß ausspülen und kopfüber abtropfen lassen.
4. Die heiße Masse in die Gläser füllen, sofort verschließen und 48 Stunden ungestört stehen lassen, damit der relativ lang dauernde Gelierprozess nicht unterbrochen wird.

# Kalt gerührte Erdbeeren

Für ca. 30 Portionen • Pro Portion (2 EL): 8 kcal, 0 g E, 0 g F, 1 g KH

500 g Erdbeeren  
1 Stück Ingwer (haselnussgroß)  
1 Zweig frische Minze  
100 g Zuckerersatz  
etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
1 Pck. Gelfix extra (25 g)

1. Die Erdbeeren waschen, gut abtropfen lassen und entstielen. Den Ingwer schälen und halbieren. Die Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter vom Stiel zupfen.
2. Alle Zutaten in den Mixtopf geben, den Messbecher aufsetzen und 2 Minuten/ Stufe 8 pürieren. Die pürierten Erdbeeren vom Deckel und der Topfwand mit dem Spatel zum übrigen Püree geben.
3. Fruchtmasse offen 35 Minuten/Stufe 1 rühren. In der Zwischenzeit 2 Gläser (à 250 ml) mit Schraubverschluss heiß ausspülen.
4. Die Marmelade einfüllen, Gläser verschließen und im Kühlschrank 24 Stunden ruhen lassen.



# Beeren mit Chiasamen

Für ca. 15 Portionen • Pro Portion (2 EL): 11 kcal, 0 g E, 0 g F, 1 g KH

250 g frische Beerenfrüchte

½ Vanilleschote

1 EL Zitronensaft

25-50 g Zuckerersatz

20 g helle Chiasamen



1. Die Beeren waschen, verlesen und von Stielen und Blättchen befreien. Die Vanilleschote längs aufschlitzen und das Mark herauskratzen.
2. Beeren, Vanillemark, Zitronensaft und Zuckerersatz in den Mixtopf geben. Messbecher aufsetzen und 5–10 Sekunden/Stufe 5 pürieren.
3. Die Chiasamen dazugeben und 5 Sekunden/Stufe 3 unterrühren.
4. Gut verschließbare Gläser zu  $\frac{2}{3}$  mit der Marmelade füllen und im Kühlschrank mindestens 2 Stunden oder über Nacht quellen lassen. Wenn die Chiasamen aufquellen, geben sie der Marmelade die nötige Festigkeit.

**TIPP:** Ungekochte Aufstriche sollten schnell verbraucht werden. Etwas länger haltbar werden sie, wenn Sie die Früchte 8 Minuten/100 °C/Stufe 0,5 kochen. Dann aber auf 40 °C abkühlen lassen, bevor die empfindlichen Chiasamen dazukommen.

**INFO:** Das Superfood Chiasamen enthält hochwertige Proteine und wertvolle Omega-3-Fettsäuren. In Flüssigkeit gegeben quellen sie zu einer Art Gelee auf und sind so eine gesunde Alternative zu Gelierzucker.



## Mit Gemüse bestrichen

Ob zum Frühstück, zwischendurch oder als kaltes Abendbrot: Gemüseaufstriche können gut auf Vorrat zubereitet und bis zu einer Woche im Kühlschrank aufbewahrt werden. Alle enthalten weniger als 10 g Kohlenhydrate pro Portion und müssen nicht zwingend aufs Brot. Auch Gurken- oder Kohlrabischeiben, Paprikastreifen und Radieschenhälften können gut damit bestrichen werden.