

© des Titels »Low-Carb-Frühstück« (978-3-7423-0805-4)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

LOW CARB

Frühstück

50 Rezepte zum Abnehmen und Genießen

riva

Schoko-Nuss-Aufstrich

Für 500 g

Nährwerte (pro 125 g): Kilokalorien: 121 Kcal,
Protein: 1,69 g, Fett: 11,25 g, Kohlenhydrate: 2,44 g

ZUTATEN

40 g Mandeln
80 g Haselnüsse
100 g Butter
300 g Sahne
4 EL Backkakao

1. Die Mandeln und die Haselnüsse in einen Mixer geben und zu Mehl mixen.
2. Die Butter in einem Topf bei niedriger Hitze schmelzen. Die Sahne dazugeben und verrühren. Backkakao und die gemahlene Nüsse und Mandeln gut untermischen.
3. Die Creme in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen. Anschließend für 1–2 Stunden in den Kühlschrank stellen.



Buttermilch-Protein-Pancakes

Für 4 Portionen

**Nährwerte (pro Portion): Kilokalorien: 232 Kcal,
Protein: 33,7 g, Fett: 8 g, Kohlenhydrate: 4,7 g**

ZUTATEN

90g Proteinpulver
Vanille
60g Mandelmehl
½ TL Zimt
2 TL Backpulver
150 ml Buttermilch
4 EL Mineralwasser
8 Eiklar
2 EL Sonnenblumenöl
gemischte Beeren nach
Belieben
Low-Carb-Sirup nach
Belieben

1. Proteinpulver, Mandelmehl, Zimt und Backpulver in eine Schüssel geben und miteinander vermischen. Die Buttermilch und das Mineralwasser dazugeben und unterrühren.
2. Das Eiklar in einer Schüssel mit dem Handrührgerät steif schlagen und vorsichtig unter den Teig heben.
3. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und 1–2 Esslöffel Teig in die Pfanne geben und zu einem Pancake verstreichen. Sobald sich an der Oberseite Bläschen bilden, den Pancake wenden und fertig backen. Mit dem restlichen Teig ebenso verfahren, insgesamt 8–12 Pancakes.
4. Die Pancakes nach Belieben mit verschiedenen Beeren und etwas Low-Carb-Sirup servieren.





Omega-3-Walnussbrot

Für 1 Brot (20 Scheiben)

**Nährwerte (pro Scheibe): Kilokalorien: 126,7 Kcal,
Protein: 7,33 g, Fett: 7,94 g, Kohlenhydrate: 5,56 g**

ZUTATEN

100 g Walnuskerne
500 g Magerquark
5 Eier
120 g Haferkleie
60 g Proteinpulver
neutral
50 g Walnussmehl
50 g geschrotete
Leinsamen
30 g Chiasamen
2 TL Backpulver
2 TL Salz
1 TL Brotgewürz

1. Den Backofen auf 180°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Die Walnüsse hacken. Den Magerquark, die Eier, die Haferkleie und das Proteinpulver in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät gut verrühren.
3. Nun die restlichen Zutaten dazugeben und nochmals gut durchrühren, bis ein etwas zäher Teig entsteht.
4. Eine Brotbackform oder Kastenform (28 cm) mit Backpapier auslegen, den Teig in die Form füllen und etwa 55 Minuten im Ofen backen.

Schoko-Chiapudding mit Himbeeren

Für 4 Portionen

Nährwerte (pro Portion): Kilokalorien 299 Kcal,
Protein: 13,1 g, Fett: 21,2 g, Kohlenhydrate: 11,8 g

ZUTATEN

400 ml Milch (3,5% Fett)
200 ml Kokosmilch
4 EL Backkakao
80 g Chiasamen
60 g Mandeln
100 g Himbeeren
2 EL Süßstoff

1. Die Milch, die Kokosmilch und den Backkakao in eine Schüssel geben und so lange rühren, bis sich der Kakao komplett aufgelöst hat. Die Chiasamen dazu geben und untermischen. Masse 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
2. Währenddessen die Mandeln hacken. Die Himbeeren vorsichtig waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
3. Nun den Süßstoff in den Pudding rühren und diesen auf 4 Schüsseln verteilen. Garniert mit Himbeeren und gehackten Mandeln servieren.



© des Titels »Low-Carb-Frühstück« (978-3-7423-0805-4)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



Brokkoli-Tomaten-Frittata

Für 4 Portionen

**Nährwerte (pro Portion): Kilokalorien 438 Kcal,
Protein: 34,45 g, Fett: 26,48 g, Kohlenhydrate: 12,4 g**

ZUTATEN

1 TL Olivenöl
200 g Putenbrustfilet
400 g Brokkoli
3 Tomaten
8 Eier
100 ml Milch (1,5% Fett)
200 g Sahne
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
50 g geriebener
Parmesan

1. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Putenbrust darin von beiden Seiten goldbraun braten. Anschließend in kleine Würfel schneiden und zur Seite stellen.
2. Den Backofen auf 180°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
3. Den Brokkoli und die Tomaten putzen, waschen und klein schneiden.
4. Die Eier mit der Milch und der Sahne in einer Schüssel verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Den Brokkoli in eine ofenfeste Pfanne geben und die Putenbrust mit den Tomaten darüber verteilen. Die Milch-Sahne-Mischung darübergießen und Frittata im Ofen 25 Minuten backen. Nach etwa 8–10 Minuten den geriebenen Parmesan über die Frittata streuen.

Bagels

Für 8 Bagels

**Nährwerte (pro Bagel): Kilokalorien: 105 Kcal,
Protein: 4,9 g, Fett: 6,8 g, Kohlenhydrate: 5,3 g**

ZUTATEN

30g Mandelmehl
30g Flohsamenschalenpulver
30g Pfeilwurzelmehl
80g geschrotete Leinsamen
30g Kokosmehl
2 TL Backpulver
1 EL Kümmel
½ TL Salz
400 ml lauwarmes Wasser
3 EL Sesamsamen

1. Den Backofen auf 160°C Umluft vorheizen.
2. Mandelmehl, Flohsamenschalenpulver, Pfeilwurzelmehl, Leinsamen (3 EL davon beiseitelegen), Kokosmehl, Backpulver, Kümmel und Salz in einer Schüssel miteinander vermischen. Das Wasser dazugeben und alles gut mit dem Handrührgerät verrühren. Den Teig 5 Minuten ruhen lassen. Anschließend noch einmal durchkneten.
3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Aus dem Teig Bagels formen und nebeneinander auf das Backblech legen. Die Bagels mit Sesamsamen und den restlichen Leinsamen bestreuen und 35–40 Minuten im Ofen backen.
4. Nach dem Abkühlen die Bagels halbieren und nach Belieben belegen.





Blaubeerpancakes

Für 4 Portionen

**Nährwerte (pro Portion): Kilokalorien: 254 Kcal,
Protein: 20,5 g, Fett: 11,2 g, Kohlenhydrate: 15,9 g**

ZUTATEN

2 Eier
150 g Mandelmehl
2 TL Backpulver
270 ml Milch (3,5% Fett)
2 EL Süßstoff
300 g Blaubeeren
1 TL Kokosöl
4 TL Ahornsirup

1. Die Eier trennen und das Eiklar in einer Schüssel mit dem Handrührgerät steif schlagen.
2. Das Eigelb in einer zweiten Schüssel mit Mandelmehl, Backpulver, Milch und Süßstoff so lange mit dem Handrührgerät verrühren, bis eine glatte Masse entsteht.
3. Die Blaubeeren waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Dann vorsichtig mit dem Eischnee in den Teig rühren.
4. Die Pfanne erhitzen und das Kokosöl hineingeben. 1–2 EL Teig in die Pfanne geben und zu einem Pancake verstreichen. Wenn sich an der Oberfläche Bläschen bilden, Pancake wenden und dann fertig backen. Mit dem restlichen Teig ebenso verfahren, insgesamt 8–12 Pancakes backen.
5. Die Pancakes vor dem Servieren mit Ahornsirup beträufeln.

Proteinwaffeln

Für 4 Portionen

**Nährwerte (pro Portion): Kilokalorien: 546 Kcal,
Protein: 34,3 g, Fett: 39,7 g, Kohlenhydrate: 8,6 g**

ZUTATEN

6 Eier
160 g Quark (20% Fett)
100 g Butter
90 g Proteinpulver
Vanille
3 EL Sonnenblumenöl
30 g Xylit (Zucker)
1 TL Backpulver
etwas Fett für das
Waffeleisen
Beeren nach Belieben
zum Garnieren

1. Die Eier mit dem Quark in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät gut miteinander vermischen. Nun die Butter (Zimmertemperatur) und das Proteinpulver unterrühren.
2. Öl, Xylit und Backpulver zum Teig geben und verrühren, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht.
3. Aus dem Teig in einem Waffeleisen Waffeln backen (insgesamt 6–8 Stück) und mit Beeren nach Wahl garniert servieren.

