

Schlank mit Kuchen und Brot

50 leckere Rezepte zum
genussvollen Abnehmen

Bis zu
80% weniger
Kalorien

© des Titels »Schlank mit Kuchen und Brot« von Lina Weidenbach (978-3-7423-1004-0)
2019 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

LINA
WEIDENBACH

riva



Genussvoll abnehmen – geht das?

Kochen und vor allem Backen waren schon immer meine große Leidenschaft. Ob Kuchen, Torten, Plätzchen oder anderes Gebäck – für mich gibt es kaum etwas Schöneres als den Duft von frisch zubereiteten Backwaren in meiner Küche. Als ich vor einigen Jahren ein paar Kilos verlieren wollte, dachte ich deswegen: Das muss doch auch ohne den Verzicht auf leckeres Gebäck gehen!

Das Wort Diät assoziieren die meisten Menschen in erster Linie mit Verzicht, Hunger und schlechter Laune. Das wollte ich aber auf gar keinen Fall. Deshalb begann ich damit, Rezepte mit besseren Nährwerten (das heißt kalorienärmer und oft proteinreicher) zu kreieren. Auf diese Weise konnte ich dieselben Leckereien genießen wie früher – nur eben mit weniger Kalorien. Seitdem veröffentliche ich meine Rezepte in meinem Instagram-Blog »fit_nurse_lina« und versuche, möglichst vielen Menschen zu zeigen, dass Genuss ohne Reue ganz einfach sein kann.

Beim Abnehmen geht es nicht in erster Linie darum, auf etwas Bestimmtes zu verzichten – wie zum Beispiel auf Kohlenhydrate –, sondern entscheidend ist, weniger Kalorien zu essen, als der Körper benötigt. Nur durch ein sogenanntes Kaloriendefizit wird der Körper

dazu angeregt, die ungeliebten Fettpölschen abzubauen.

Empfohlen wird dabei ein Kaloriendefizit von höchstens 20 Prozent pro Tag, das heißt, wenn man am Tag beispielsweise 2000 kcal verbrennt, sollte man mindestens etwa 1600 kcal verzehren. Wenn das Defizit über einen längeren Zeitraum zu groß ist, startet der Körper nämlich Notfallmaßnahmen und baut Muskulatur zur Energiegewinnung ab.

Den individuellen Kalorienverbrauch kannst du ganz einfach mithilfe eines Fitness-Trackers am Handgelenk oder der Harris-Benedict-Formel berechnen, die online zu finden ist.

In einer Diät ist es besonders wichtig, ausreichend Eiweiß aufzunehmen, da der Körper sonst damit anfängt, Muskulatur abzubauen. Viele meiner Rezepte in diesem Buch enthalten deswegen eine Extraportion Eiweiß. Natürlich muss man gerade auch beim Abnehmen darauf achten, sich ausgewogen zu ernähren, um ausreichend Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe und essenzielle Fettsäuren zu sich zu nehmen. Aber bei all dem sollte auch in der Diät der Genuss nicht zu kurz kommen. Wie einfach das gehen kann, zeige ich dir in diesem Buch: Zum

Beispiel hat ein normaler Schokoladen-Brownie ca. 350 Kalorien pro Stück. Meine Bohnen-Brownies hingegen (siehe S. 16) haben nur 72 Kalorien pro Stück. Das sind ca. 80 % weniger Kalorien, die du ganz nebenbei einsparst.

Ich hoffe, die Rezepte in diesem Buch helfen dir dabei, dein Wunschgewicht spielend leicht und ohne Verzicht zu erreichen. Viel Spaß beim Backen!

Meine Abnehmhelfer

Erythrit

Erythrit ist ein biochemisch hergestellter Zuckeralkohol, der als Zuckeraustauschstoff dient, da er nahezu keine Kalorien hat. Er sieht aus wie Zucker, schmeckt wie Zucker und ist fast genauso verwendbar. Allerdings weist er nur 70 Prozent der Süßkraft auf und hat einen kühlenden Effekt beim Verzehr.

Erythrit kommt auch in der Natur vor, zum Beispiel in verschiedenen Obstsorten oder Pistazien und in anderen Lebensmitteln wie Käse oder Wein.

Erythrit wird zu 90 Prozent unverändert über den Urin ausgeschieden und nur 10 Prozent werden im Dünndarm verarbeitet, weshalb die typischen Nebenwirkungen von anderen Zuckerersatzstoffen wie Blähungen deutlich reduziert sind.

Da Erythrit sich nicht auf den Blutzuckerspiegel auswirkt und somit auch nicht auf die Insulinausschüttung, ist er für Diabetiker geeignet. Außerdem ist er nicht

kariogen – verursacht also keine Karies wie Zucker.

Viele aktuelle Studien zeigen, dass der Verzehr von Erythrit unbedenklich ist. Allerdings kann er bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.

Erythrit ist im Reformhaus, in Bioläden, in Drogerien und teilweise in gut sortierten Supermärkten erhältlich und wird unter unterschiedlichen Handelsnamen vertrieben.

Weizenkleie

Weizenkleie ist das Restprodukt, das bei der Verarbeitung des Weizenkorns entsteht, und besteht aus dessen äußerer trockener Schale. Sie hat weniger Kalorien als Weizenmehl und ist recht eiweißreich. Außerdem liefert sie jede Menge Ballaststoffe, fördert so die Verdauung und ist sehr sättigend.

Flohsamenschalen

Flohsamenschalen sind die Schalen des Flohsamen-Wegerichs oder auch Flohkrauts. Sie zeigen sich wie die Weizenkleie sehr ballaststoffreich, unterstützen deshalb die Verdauung und sind sehr sättigend. Außerdem sind sie sehr fett- und kohlenhydratarm.

Leinsamen

Leinsamen sind die Samen des Flachses und weisen einen nussigen Eigengeschmack auf. Sie sind sehr eiweißreich, kohlenhydratarm und bestehen zu 40 Prozent aus Fett, wovon etwa 50

Prozent mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren ausmachen. Diese Fettsäuren sind essenziell, was bedeutet, dass sie der Körper nicht selbst herstellen kann, sondern über die Nahrung aufnehmen muss.

Proteinpulver

Als Protein- bzw. Eiweißpulver bezeichnet man Pulver, das sehr viel Eiweiß enthält. Ich nutze in meinen Rezepten Molke-Protein-Konzentrat, das aus der Molke der Milch hergestellt wird. Man kann es als Proteinpulver in verschiedenen Geschmacksrichtungen in manchen Supermärkten, im Reformhaus, in Drogerien und natürlich online kaufen.

Eiweiß

In vielen Rezepten verwende ich nur das Eiweiß von Hühnereiern, da das Eigelb fettreicher ist und das Gebäck somit kalorienreicher machen würde. Natürlich kann man die Eier trennen und das Eigelb anderweitig verbrauchen, aber ich kaufe immer hochwertiges Hühnereiweiß in Flaschen, um nicht zu viel Eigelbüberschuss zu erhalten. Generell sollte man darauf achten, dass die Eier möglichst frisch und in Bioqualität sind, da das Eiklar in einigen Rezepten roh verwendet wird.

Mehl

In den meisten meiner Rezepte kommt Weizenvollkornmehl zum Einsatz, da Vollkornmehle mehr Ballaststoffe enthalten und somit länger sättigen. Helles Weizenmehl ist nicht ungesund, es macht

einfach nicht so lange satt und kann Verstopfung begünstigen. Allerdings ist dies individuell verschieden und hängt von der Gewöhnung ab.

Tipps zu den Rezepten

- Um mir das Einfetten zu ersparen, kleide ich die Backformen, bei denen es möglich ist, mit Backpapier aus.
- Da die tatsächliche Ofentemperatur nicht bei jedem Ofen gleich ist, kann auch die Backzeit variieren. Am besten das Gebäck immer im Blick haben und mithilfe der Stäbchenprobe testen, ob es fertig ist.
- Da meine Backwaren deutlich fettärmer sind als herkömmliche, trocknen sie etwas schneller aus. Deshalb solltest du sie möglichst zeitnah verzehren.
- Die Nährwertangaben können möglicherweise variieren, da zum Beispiel nicht jede fettarme Margarine den gleichen Kaloriengehalt hat.
- In einigen Rezepten verwende ich zuckerfreies Apfelmus. Es sollte relativ dickflüssig sein, da der Teig ansonsten zu flüssig wird. Wenn du kein zuckerfreies Apfelmus findest, kannst du auch Apfelmark nehmen, denn das ist immer zuckerfrei.

© des Titels »Schlank mit Kuchen und Brot« von Lina Weidenbach (978-3-7423-1004-0)
2019 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



Kuchen



© des Titels »Schlank mit Kuchen und Brot« von Lina Weidenbach (978-3-7423-1004-0)
2019 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Apfelkuchen

NÄHRWERTE FÜR 1 STÜCK:

110 kcal, 5 g Eiweiß, 20 g Kohlenhydrate, 0,5 g Fett

ZUTATEN FÜR 8 STÜCKE

2 Äpfel
140 g Weizen-
vollkornmehl
4 TL Backpulver
400 g Apfelmus, ohne
Zuckerzusatz
4 Eiweiß (Größe S)
100 g Erythrit
Zimt nach Belieben

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Die Äpfel waschen, entkernen und in Scheiben schneiden.
3. Das Mehl mit dem Backpulver in einer Schüssel vermischen. Apfelmus, Eiweiße, Erythrit und Zimt zugeben und alles mit dem Handrührgerät zu einem homogenen Teig verkneten. Den Teig in eine mit Backpapier ausgekleidete Springform (Ø 20 cm) füllen und mit den Apfelscheiben belegen.
4. Den Kuchen etwa 35 Minuten im Ofen backen. Mittels Stäbchenprobe überprüfen, ob der Kuchen durchgebacken ist.



© des Titels »Schlank mit Kuchen und Brot« von Lina Weidenbach (978-3-7423-1004-0)
2019 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

© des Titels »Schlank mit Kuchen und Brot« von Lina Weidenbach (978-3-7423-1004-0)
2019 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



Protein-Cheesecake ohne Boden

NÄHRWERTE FÜR 1 STÜCK:

65 kcal, 9 g Eiweiß, 7 g Kohlenhydrate, 0,1 g Fett

ZUTATEN FÜR 8 STÜCKE

500 g Magerquark
40 g Vanille-
puddingpulver
4 Eiweiß (Größe M)
100 g Erythrit
etwas Zitronensaft

1. Den Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät zu einem homogenen Teig verrühren.
3. Den flüssigen Teig in eine mit Backpapier ausgekleidete Kuchenform (Ø 20 cm) füllen.
4. Kuchen 30 Minuten im Ofen backen. Wenn die Oberfläche zu dunkel wird, den Kuchen mit Alufolie abdecken.
5. Nach Ablauf der Backzeit den Ofen ausstellen, aber den Kuchen bei geöffneter Ofentür (einen Holzlöffel einklemmen) noch im Backofen stehen lassen, damit er langsam auskühlt.

Bohnen-Brownies

NÄHRWERTE FÜR 1 STÜCK:

72 kcal, 7,5 g Eiweiß, 7 g Kohlenhydrate, 1 g Fett

ZUTATEN FÜR 6 BROWNIES

250 g Kidneybohnen aus der Dose
25 g Weizen-vollkornmehl
25 g Schoko-Proteinpulver
1 Eiweiß (Größe M)
15 g stark entöltes Kakaopulver
5 EL Erythrit

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Die Kidneybohnen in ein Sieb gießen, ausgiebig abspülen und abtropfen lassen.
3. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Stabmixer zu einem homogenen, glatten Teig pürieren. Teig probieren und mit Erythrit nachsüßen, wenn er noch nicht süß genug sein sollte.
4. Teig in eine mit Backpapier ausgekleidete Kastenform (30 cm) füllen und 20–25 Minuten im Ofen backen. Mit der Stäbchenprobe prüfen, ob der Teig fertig ist. Kuchen etwas abkühlen lassen, aus der Form lösen und in 6 Stücke schneiden.



© des Titels »Schlank mit Kuchen und Brot« von Lina Weidenbach (978-3-7423-1004-0)
2019 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

© des Titels »Schlank mit Kuchen und Brot« von Lina Weidenbach (978-3-7423-1004-0)
2019 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



Erdbeer-Pudding-Torte

NÄHRWERTE FÜR 1 STÜCK:

126 kcal, 7 g Eiweiß, 16 g Kohlenhydrate, 1 g Fett

ZUTATEN FÜR 8 STÜCKE

4 Eiweiß (Größe M)
150 g Erythrit
100 ml Wasser
100 g Weizen-
vollkornmehl
2 TL Backpulver
1 Pck. Vanille-
puddingpulver
500 ml fettarme Milch
500 g frische Erdbeeren

1. Den Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. In einer Schüssel 3 Eiweiße mit dem Handrührgerät steif schlagen.
3. Das vierte Eiweiß mit 100 g Erythrit und Wasser in einer weiteren Schüssel schaumig rühren. Mehl und Backpulver hinzufügen und verrühren. Dann den Eischnee vorsichtig unter den Teig heben.
4. Teig in eine mit Backpapier ausgekleidete Kuchenform (Ø 20 cm) füllen und etwa 10 Minuten im Ofen backen.
5. Für die Füllung das Vanillepuddingpulver mit der Milch und 50 g Erythrit nach Packungsanleitung zu einem Pudding verarbeiten.
6. Erdbeeren waschen, entstielen und in Scheiben schneiden.
7. Sobald der Kuchen fertig gebacken ist, vorsichtig aus der Form heben, vom Backpapier lösen und horizontal in 2 Hälften schneiden. Dann auskühlen lassen.
8. 1 Teigplatte als Boden auf eine Kuchenplatte legen und mit der Hälfte des Puddings bestreichen, dann die Hälfte der Erdbeeren darauf verteilen. Die zweite Teigplatte darauflegen und den Rest des Puddings und die Erdbeeren daraufgeben.

Schoko-Mikrowellenkuchen mit Kirschen

NÄHRWERTE FÜR 1 KUCHEN:

479 kcal, 32 g Eiweiß, 64 g Kohlenhydrate, 6 g Fett

ZUTATEN FÜR 1 KUCHEN

40 g Instant-Haferflocken (oder auch Schmelzflocken)
40 g Dinkelgrieß
1 TL Backpulver
1 TL Flohsamenschalen
10 g stark entöltes Kakaopulver
3 EL Erythrit
80 ml fettarme Milch
1 Eiweiß (Größe M)
80 g Magerquark
100 g entsteinte Kirschen, ohne Zuckerzusatz, aus dem Glas

1. Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel vermischen.
2. Anschließend Milch, Eiweiß und Magerquark dazugeben und alles mit dem Handrührgerät zu einem homogenen Teig verrühren. Dann die Kirschen unterheben.
3. Teig in eine mikrowellengeeignete Form (Ø ca. 14 cm) füllen und auf höchster Stufe in der Mikrowelle ca. 4 Minuten backen.



© des Titels »Schlank mit Kuchen und Brot« von Lina Weidenbach (978-3-7423-1004-0)
2019 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>