

LOW CARB

Blitzküche

50 schnelle und einfache Rezepte für Berufstätige

© 2020 des Titels »Low Carb Blitzküche« (978-3-7423-1640-0) by riva Verlag,
München/Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.rv-vg.de

riva

Frühstück

© 2020 des Titels „Low Carb Bilder“ (978-3-7423-1640-0) by riva Verlag.
München Verlagsguppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.rv-ge.de



Overnight Chia-Bowl mit Beeren

Für 2 Portionen

Nährwerte (pro Portion): Kilokalorien: 263 Kcal,
Protein: 12,1 g, Fett: 12,0 g, Kohlenhydrate: 21,5 g

ZUTATEN

300 g Joghurt (3,5%)
40 g Chiasamen
100 g Erdbeeren
100 g Blaubeeren
50 g Granatapfelkerne

1. Chia-Pudding am Vorabend ansetzen. Dazu Joghurt und Chiasamen in eine Schüssel geben und verrühren. Im Kühlschrank 10–15 Minuten quellen lassen. Nochmals durchrühren, damit die Bowl am nächsten Morgen fluffig ist und die Chiasamen nicht zusammenkleben. Auf 2 Schüsseln verteilen und zugedeckt über Nacht im Kühlschrank weiterquellen lassen.
2. Am nächsten Morgen die Chiamischung mit Erdbeeren, Blaubeeren und Granatapfelkernen dekorieren und servieren.
3. Je nach Saison können auch andere Beeren verwendet werden.



Wachmacher-Kaffee-Smoothie

Für 2 Portionen

Nährwerte (pro Portion): Kilokalorien: 160,1 Kcal,
Protein: 7,1 g, Fett: 10,6 g, Kohlenhydrate: 10,8 g

ZUTATEN

2 Espresso
400 ml Milch (3,5%)
2 TL gem. Mandeln
2 TL Kokosöl
1 TL Zimt

1. Espresso, Milch und gemahlene Mandeln im Mixer oder mit dem Stabmixer verquirlen.
2. Kokosöl und Zimt zugeben, verrühren und in 2 Gläsern servieren.



Gefülltes Omelette-Sandwich

Für 2 Portionen

Nährwerte (pro Portion): Kilokalorien: 230 Kcal,
Protein 15,9 g • Fett 17,7 g, Kohlenhydrate: 3,7 g

ZUTATEN

4 Eier
4 EL Wasser (mit
Kohlensäure)
¼ TL Salz
2 TL Butter
50 g Käse, gerieben
2 Tomaten

1. Eier, Wasser mit Kohlensäure und Salz in einer Schüssel verquirlen.
2. Einen Teelöffel Butter in der Pfanne erhitzen (mittlere Stufe), die Hälfte der Ei-Mischung in die Pfanne gießen und gleichmäßig verteilen. 2–3 Minuten garen, bis die Unterseite goldbraun ist und die Oberfläche anfängt zu stocken. Wenden und weitere 2 Minuten garen.
3. Omelette zu Seite legen und warm halten. Vorgang mit restlicher Butter und Eimischung wiederholen.
4. Omelettes mit geriebenem Käse bestreuen. Tomaten in Scheiben schneiden und auf die Omelettes verteilen. Zuklappen und genießen.



© 2020 des Thies & Low Carb Bildrechte © (978-3-7423-1640-0) by riva Verlag
München Verlaggruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.rv-g.de

Express Low-Carb-Brötchen

Für 6 Brötchen

Nährwerte (pro Brötchen): Kilokalorien: 170 Kcal,
Protein: 11,0 g, Fett: 11,5 g, Kohlenhydrate: 3,4 g

ZUTATEN

3 Eier
100 g Quark (40 %)
100 g Frischkäse
60 g Mandelmehl
2 EL Flohsamenschalen
50 g Leinsamenmehl
2 TL Backpulver
½ TL Salz
2 EL Sesamsamen

1. Eier in eine Schüssel geben und mit einer Gabel verquirlen. Quark und Frischkäse zugeben und verrühren. Mandelmehl, Flohsamenschalen und Leinsamenmehl unterrühren. Backpulver und Salz zugeben und gut vermischen.
2. Den Teig zugedeckt 15–20 Minuten ruhen lassen.
3. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, aus dem Teig mit leicht angefeuchteten Händen 6 Brötchen formen und nebeneinander auf das Backblech legen.
4. Mit Sesamsamen bestreuen, die Sesamsamen mit den Händen leicht andrücken. 30–35 Minuten backen.



Avocadoaufstrich

Für 2 Portionen

Nährwerte (pro Portion): Kilokalorien: 301 Kcal,
Protein: 2,1 g, Fett: 30,4 g, Kohlenhydrate: 1,5 g

ZUTATEN

- 1 Avocado
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 2 Prisen Salz
- 1 Prise Cayennepeffer

1. Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel von der Schale lösen. Das Fruchtfleisch in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken.
2. Knoblauch hacken, mit Olivenöl, Salz und Cayennepeffer zum Fruchtfleisch geben und verrühren.



Low-Carb-Porridge

Für 2 Portionen

Nährwerte (pro Portion): Kilokalorien: 554 Kcal,
Protein: 30,2 g, Fett: 32,3 g, Kohlenhydrate: 27,6 g

ZUTATEN

400 ml Mandelmilch
60 g gem. Mandeln
4 EL Leinsamen,
geschrotet
4 EL Proteinpulver
Vanille
100 g Blaubeeren
100 g Erdbeeren
40 g Mandeln

1. Mandelmilch in einem Topf erwärmen. Gemahlene Mandeln und Leinsamen einrühren und bei geringer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis die Masse sämig wird.
2. Den Topf vom Herd nehmen und das Proteinpulver einrühren.
3. Low-Carb-Porridge mit Blaubeeren, Erdbeeren und Mandeln servieren.



© 2020 des Thies & Low Bildrechte (978-3-7423-1640-0) by riva Verlag
München Verlagsgesellschaft, München. Nähere Informationen unter: www.rv-vg.de

Schnelle Zucchini-Frittata

Für 2 Portionen

Nährwerte (pro Portion): Kilokalorien: 401 Kcal,
Protein: 24,6 g, Fett: 27,5 g, Kohlenhydrate: 12,2 g

ZUTATEN

250 g Zucchini
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
6 Eier
100 ml Milch (1,5%)
50 g Käse, gerieben
2 Frühlingszwiebeln
Salz
Pfeffer
2 TL Dill

1. Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zucchinischeiben und Knoblauch zugeben und 2–3 Minuten anbraten.
3. Eier mit Milch in einer Schüssel verquirlen, geriebenen Käse zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und in die Pfanne zu den Zucchini gießen.
4. Frühlingszwiebeln klein schneiden und mit dem Dill über die Frittata verteilen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 8–10 Minuten stocken lassen.



© 2020 des Thies & Low Bildrechte © (978-3-7423-1640-0) by riva Verlag
München Verlagsgemeinschaft, München. Nähere Informationen unter: www.rv-aga.de

Fruchtige Chia-Bowl

Für 2 Portionen

Nährwerte (pro Portion): Kilokalorien: 397 Kcal,
Protein: 10,8 g, Fett: 25,1 g, Kohlenhydrate: 24,9 g

ZUTATEN

300 ml Milch (3,5%)
4 EL Chiasamen
2 Pfirsiche
80g Blaubeeren
40g Kokoschips

1. Milch und Chiasamen in einer Schüssel verrühren und auf 2 kleine Schüsseln verteilen. Im Kühlschrank 10–15 Minuten quellen lassen, dabei immer wieder umrühren.
2. In der Zwischenzeit Pfirsiche waschen, trocken tupfen, Stein entfernen und die Pfirsiche klein schneiden.
3. Pfirsichstücke, Blaubeeren und Kokoschips über die Chia-Bowl verteilen.



© 2020 des Thies- & Low-Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.tl-vg.de

Fluffige Low-Carb-Pancakes

Für 2 Portionen

Nährwerte (pro Portion): Kilokalorien: 307 Kcal,
Protein: 29,1 g, Fett: 18,9 g, Kohlenhydrate: 5 g

ZUTATEN

3 Eier
100 ml Milch (3,5%)
50 g Proteinpulver
(Vanille)
2 TL Backpulver
2 EL Sonnenblumenöl

1. Eier trennen, Eiweiß steif schlagen. Eigelbe, Milch, Proteinpulver und Backpulver in eine Schüssel geben und verrühren.
2. Steif geschlagenes Eiweiß unterheben.
3. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen (mittlere Stufe).
4. 1–2 Esslöffel Teig in die Pfanne geben, zu einem ca. 10 cm großen Pancake austreichen und 1–2 Minuten pro Seite backen.
5. Vorgang wiederholen, bis der komplette Teig verbraucht ist. Pancakes eventuell mit frischen Beeren servieren.

