

LOW CARB

vegetarisch

50 Rezepte zum Abnehmen und Genießen

riva

© 2022 des Titels »Low Carb vegetarisch« (ISBN 978-3-7423-2008-7) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Frühstück



Pfannkuchen mit Orangen-Chia-Creme

Für 4 Portionen (4 Pfannkuchen)

Nährwerte (pro Portion): Kilokalorien: 466 Kcal,
Protein: 42,6 g, Fett: 24,3 g, Kohlenhydrate: 12,7 g

ZUTATEN

Für die Pfannkuchen:

200 g Mandelmehl
400 ml Milch (3,5 % Fett)
4 Eier
1 TL Backpulver
1 Prise Salz
2 EL Butter

Für die Creme:

250 g Quark (20 % Fett)
100 ml Milch (3,5 % Fett)
2 EL Orangensaft
2 EL Chia-Samen

Außerdem:

Blaubeeren
nach Belieben

1. Mandelmehl, Milch und Eier in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät verrühren.
2. Backpulver und Salz dazugeben und zu einer glatten Masse verarbeiten.
3. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und mit einer Suppenkelle $\frac{1}{4}$ des Teiges in die Pfanne geben und gleichmäßig verteilen. Sobald sich der Teig vom Boden löst, den Pfannkuchen wenden. Vorgang noch dreimal wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.
4. Für die Creme Quark und Milch in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen vermischen. Orangensaft und Chia-Samen unterrühren. Creme für 5 Minuten in den Kühlschrank stellen und quellen lassen.
5. Pfannkuchen mit der Creme servieren und nach Belieben mit frischen Blaubeeren garnieren.



Frühstücksrolle mit Spinat

Für 4 Portionen

**Nährwerte (pro Portion): Kilokalorien: 211 Kcal,
Protein: 15,6 g, Fett: 14,5 g, Kohlenhydrate: 3,6 g**

ZUTATEN

8 Eier
¼ TL Salz
¼ TL Pfeffer
250 g Blattspinat
Frühlingszwiebeln
100 g geriebener Käse

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Eier in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen schaumig rühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Blattspinat waschen, verlesen, trocken schleudern und fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.
4. Blattspinat, Frühlingszwiebeln und Käse zum Ei geben und verrühren.
5. Masse gleichmäßig auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und 10–12 Minuten im Ofen backen. Aus dem Ofen holen, vorsichtig aufrollen und in Scheiben schneiden.



Low-Carb-Körnerbrötchen

Für 6 Brötchen

**Nährwerte (pro Brötchen): Kilokalorien: 251 Kcal,
Protein: 20,5 g, Fett: 14,4 g, Kohlenhydrate: 4,9 g**

ZUTATEN

4 Eier
200 g körniger Frischkäse
50 g Goldleinsamenmehl
80 g Mandelmehl
50 g Sonnenblumenkerne
40 g Leinsamen
30 g gemahlene Flohsamenschalen
½ TL Salz
2 TL Backpulver

1. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
2. Eier in eine Schüssel aufschlagen und mit einer Gabel verquirlen. Den Frischkäse dazugeben und vermischen.
3. Alle restlichen Zutaten ebenfalls dazugeben und den Teig mit den Händen verkneten.
4. Aus dem Teig 6 gleich große Brötchen formen und diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
5. Brötchen mit einem leicht angefeuchteten Messer in der Mitte einschneiden und dann im Ofen 30–35 Minuten backen.



Low-Carb-Kürbiskernbrot

Für 1 Brot (14 Scheiben)

Nährwerte (pro Scheibe): Kilokalorien: 138 Kcal,
Protein: 10,8 g, Fett: 9,6 g, Kohlenhydrate: 1,6 g

ZUTATEN

6 Eier
1 Prise Salz
50g Butter,
Zimmertemperatur
2TL Kokosöl
180g Mandelmehl
1TL Backpulver
80g Kürbiskerne

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Eier in einer Schüssel mit dem Schneebesen verquirlen und salzen.
3. Butter und Kokosöl unterrühren. Mandelmehl und Backpulver dazugeben und alles gut vermengen.
4. Die Hälfte der Kürbiskerne unterheben.
5. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen und den Teig in die Form füllen. Mit den restlichen Kürbiskernen bestreuen und 40–45 Minuten im Ofen backen.
6. Anschließend das Brot aus der Form lösen und vollständig auskühlen lassen.



Tofu-Rührei mit Champignons und Tomaten

Für 4 Portionen

Nährwerte (pro Portion): Kilokalorien: 294 Kcal,
Protein: 16,2 g, Fett: 15,1 g, Kohlenhydrate: 11,6 g

ZUTATEN

600 g Tofu (Natur)
1 Zwiebel
250 g Champignons
2 Tomaten
2 EL Sonnenblumenöl
200 g ungesüßter
Sojajoghurt
½ TL Salz
¼ TL Pfeffer
¼ TL edelsüßes
Paprikapulver
¼ TL gemahlene
Kurkuma

1. Tofu auf ein Küchenpapier legen und gut abtropfen lassen. Anschließend mit einer Gabel oder den Händen in grobe Stücke zerbröseln.
2. Zwiebel schälen, Champignons säubern, Tomaten waschen und putzen. Zwiebel und Tomaten in Würfel, Champignons in Scheiben schneiden.
3. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Champignons und Tomaten darin kurz anbraten. Tofu dazugeben und weitere 5–6 Minuten garen. Zwischendurch immer wieder umrühren.
4. Sojajoghurt einrühren und 2–3 Minuten bei niedriger Hitze ziehen (nicht köcheln!) lassen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kurkuma würzen.



Protein-Mini-Pancakes mit Beeren

Für 4 Portionen

Nährwerte (pro Portion): Kilokalorien: 307 Kcal,
Protein: 28,9 g, Fett: 13,8 g, Kohlenhydrate: 14,6 g

ZUTATEN

6 Eier
1 Prise Salz
1 Prise Zimt
1 TL Backpulver
250 ml Milch (1,5 % Fett)
90g Vanille-
Proteinpulver
2 EL Butter
150 g Himbeeren
150 g Blaubeeren
250 g Erdbeeren

1. Eier, Salz, Zimt, Backpulver, Milch und Proteinpulver in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät vermengen.
2. Teig in einen Spritzbeutel füllen. Die Spitze abschneiden, dabei darauf achten, dass das Loch nicht zu groß ist.
3. Etwas Butter in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Kleine Teigtupfen in die Pfanne spritzen. Sobald sich an der Oberfläche Blasen bilden, Pancakes wenden und fertig backen. Vorgang wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.
4. Die Beeren waschen, das Grün entfernen und Erdbeeren klein schneiden.
5. Mini-Pancakes in eine Schüssel geben und mit den Beeren servieren.



Gefülltes Omelette mit Tomaten und Brokkoli

Für 4 Portionen

Nährwerte (pro Portion): Kilokalorien: 293 Kcal,
Protein: 19,6 g, Fett: 17,2 g, Kohlenhydrate: 12,5 g

ZUTATEN

8 Eier
100 ml Milch (1,5 % Fett)
¼ TL Salz
¼ TL Pfeffer
400 g Brokkoli
2 Tomaten
1 rote Paprikaschote
¼ Bund Petersilie
4 TL Butter
4 EL geriebener Käse

1. Eier und Milch in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Brokkoli putzen, in kleine Röschen teilen, waschen und in einem Topf mit kochendem Salzwasser 2–3 Minuten garen. Anschließend durch ein Küchensieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.
3. Tomaten und Paprika putzen, waschen und klein schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.
4. 1 TL Butter in einer Pfanne auf mittlere Stufe erhitzen, ¼ der Ei-Mischung in die Pfanne geben und gleichmäßig verteilen. 2–3 Minuten garen, bis die Unterseite goldbraun ist und die Oberfläche anfängt zu stocken. Dann Omelette wenden und weitere 2 Minuten garen.
5. Omelette aus der Pfanne nehmen und warm halten. Vorgang mit restlicher Butter und der restlichen Ei-Mischung 3 Mal wiederholen.
6. Omelettes jeweils mit Tomate, Paprika und Brokkoli belegen und zusammenklappen. Mit geriebenem Käse und Petersilie bestreuen.



Schoko-Chia-Pudding

Für 4 Portionen

Nährwerte (pro Portion): Kilokalorien: 255 Kcal,
Protein: 9,3 g, Fett: 19,3 g, Kohlenhydrate: 6,9 g

ZUTATEN

8 EL Chia-Samen
500 ml ungesüßter
Mandeldrink
4 EL Backkakao
250 g Blaubeeren
80 g Mandeln

1. Chia-Samen in eine Schüssel geben und mit Mandeldrink und Backkakao verrühren. Mindestens 2 Stunden (am besten über Nacht) zum Quellen in den Kühlschrank stellen. Dabei während der ersten 15 Minuten ab und an umrühren, damit die Chia-Samen keine Klümpchen bilden.
2. Blaubeeren waschen und verlesen. Mandeln grob hacken.
3. Chia-Pudding in Serviergläser füllen und mit Beeren und Mandeln bestreut servieren.

