

LOW CARB

Expressküche

50 schnelle und einfache Rezepte mit wenig Aufwand

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@mvvg-verlag.de

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

1. Auflage 2023

© 2023 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Ulrike Reinen

Umschlaggestaltung: Sonja Vallant

Umschlagabbildungen: Vorderseite: [vlasna/shutterstock.com](https://www.vlasna/shutterstock.com); Rückseite: Angelika Heine/
[shutterstock.com](https://www.shutterstock.com), Julie208/[shutterstock.com](https://www.shutterstock.com), Nataliya Arzamasova/[shutterstock.com](https://www.shutterstock.com), Sea Wave/[shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)

Layout und Satz: Mjude Puzziferri, MP Medien, München

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-2216-6

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1988-0

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1990-3



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachte auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Frühstück



Omelette mit Avocado

Für 2 Portionen

**Nährwerte (pro Portion): Kilokalorien: 506 Kcal,
Protein: 18,4 g, Fett: 44,8 g, Kohlenhydrate: 3,1 g**

ZUTATEN

4 Eier
2 EL Milch (3,5% Fett)
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
2 TL Butter
1 Avocado
80g Feta
2 EL Alfalfasprossen

1. Eier in einer Schüssel aufschlagen und mit Milch verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. 1 TL Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Eimasse in die Pfanne gießen, durch Schwenken gleichmäßig dünn verteilen und bei mittlerer Hitze ca. 1–2 Minuten stocken lassen.
3. Wenden und weitere 1–2 Minuten backen. Auf diese Weise auch das zweite Omelette ausbacken.
4. Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels vorsichtig aus der Schale lösen. Fruchtfleisch in dünne Streifen schneiden.
5. Feta zerbröseln. Omelettes jeweils mit Avocado, Feta und Sprossen belegen.



Spinat-Feta-Muffins

Für 6 Muffins

Nährwerte (pro Muffin): Kilokalorien: 98 Kcal,
Protein: 6,5 g, Fett: 7,4 g, Kohlenhydrate: 1,8 g

ZUTATEN

4 Eier
50 ml Milch (3,5 % Fett)
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
100 g Feta
100 g Babyspinat

1. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
2. Eier in eine Schüssel aufschlagen, Milch zugeben und mit einer Gabel schaumig schlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Feta würfeln, Spinat grob hacken und zur Eimasse zugeben. Vorsichtig vermengen.
4. Die Masse gleichmäßig in eine Muffinform (6 Muffins) füllen.
5. 15–20 Minuten backen.



Low-Carb-Käsebrötchen

Für 12 Brötchen

Nährwerte (pro Brötchen): Kilokalorien: 234 Kcal,
Protein: 16,5 g, Fett: 15,7 g, Kohlenhydrate: 3,1 g

ZUTATEN

250 g Quark (20 % Fett)
4 Eier
100 g Käse, gerieben
1 Prise Salz
200 g Leinsamenmehl
200 g gemahlene
Mandeln
1 TL Backpulver
50 g Käse, gerieben,
zum Bestreuen

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Quark, Eier, Käse und Salz in eine Schüssel geben und vermischen.
3. Leinsamenmehl, gemahlene Mandeln und Backpulver dazugeben und zu einem glatten Teig verkneten.
4. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Mit leicht angefeuchteten Händen etwa 10 gleich große Brötchen formen und mit genügend Abstand auf das Backblech legen.
5. Brötchen mit dem restlichen Käse bestreuen und ca. 20–25 Minuten backen.



Low-Carb-Brot

Für 1 Brot (16 Scheiben)

Nährwerte (pro Scheibe): Kilokalorien: 137 Kcal,
Protein: 9,6 g, Fett: 8,6 g, Kohlenhydrate: 3,2 g

ZUTATEN

250 g Quark (20 % Fett)
100 g Frischkäse
150 g Joghurt (1,5 % Fett)
4 Eier
100 ml heißes Wasser
160 g entöltes Mandelmehl
100 g gemahlene Mandeln
20 g Flohsamenschalen
1 TL Salz
¼ TL Brotgewürz
1 Päckchen Backpulver
1 Päckchen Trockenhefe

1. Quark, Frischkäse und Joghurt in eine Schüssel geben und glatt rühren. Eier zugeben und vermischen. Heißes Wasser unter Rühren zugeben.
2. Mandelmehl, gemahlene Mandeln und Flohsamenschalen hinzufügen und gut verrühren.
3. Salz, Brotgewürz, Backpulver und Trockenhefe zugeben und nochmals gut verrühren. Der Teig soll leicht cremig sein. Teig 2 Stunden stehen lassen und nach einer Stunde einmal umrühren.
4. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Teig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und zu einem runden Brot formen.
5. Im vorgeheizten Backofen 40–50 Minuten backen.



Gefüllte Pfannkuchen mit Himbeeren

Für 2 Portionen

**Nährwerte (pro Portion): Kilokalorien: 466 Kcal,
Protein: 30,7 g, Fett: 27,8 g, Kohlenhydrate: 15,3 g**

ZUTATEN

Für die Pfannkuchen:

200 ml ungesüßter
Mandeldrink
80 g Frischkäse
3 Eier
40 g Kokosmehl
40 g Erythrit
1 EL Flohsamenschalen
1 TL Backpulver
1 EL Kokosöl zum
Ausbacken

Für die Füllung:

250 g körniger
Frischkäse
120 g Himbeeren
2 EL Erythrit

1. Für die Pfannkuchen Mandeldrink, Frischkäse und Eier in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät verrühren.
2. Kokosmehl, Erythrit, Flohsamenschalen und Backpulver hinzufügen und alles zu einem glatten Teig rühren. Teig etwa 5 Minuten ruhen lassen.
3. Kokosöl in einer Pfanne auf mittlerer Hitze erhitzen und durch Hin- und Herschwenken der Pfanne gleichmäßig darin verteilen. 1–2 EL Teig in die Pfanne geben, ebenfalls hin und her zu einem runden Pfannkuchen schwenken.
4. 2–3 Minuten backen, bis der Teig fest ist, dann Pfannkuchen wenden und weitere 1–2 Minuten von der anderen Seite goldgelb fertig backen. Aus dem restlichen Teig weitere Pfannkuchen ausbacken.
5. Für die Füllung Himbeeren waschen und trocken tupfen. Frischkäse und Erythrit in eine Schüssel geben und vermischen.
6. Die Mischung auf die Pfannkuchen streichen, darauf Himbeeren legen und vorsichtig aufrollen.



Frühstücksei-Burger

Für 2 Portionen

Nährwerte (pro Portion): Kilokalorien: 405 Kcal,
Protein: 32,9 g, Fett: 28,7 g, Kohlenhydrate: 2,1 g

ZUTATEN

- | | |
|---------------------|---|
| 4 Eier | 1. Eier ca. 10–12 Minuten hart kochen. Anschließend mit kaltem Wasser abschrecken, pellen und längs halbieren. |
| 4 Scheiben Speck | 2. Speck in einer Pfanne (ohne Fett) knusprig braten. |
| 4 Blätter Kopfsalat | 3. Jeweils 1 Ei-Hälfte mit Salat, Speck, Cheddar und Gurke belegen. Andere Ei-Hälfte darauflegen. |
| 4 Scheiben Cheddar | 4. Mit Salz und Pfeffer würzen und zum Schluss mit Sesam bestreuen. Optional mit einem Holzspieß stabilisieren. |
| 4 Scheiben Gurke | |
| 1 TL weißer Sesam | |
| 4 Prisen Salz | |
| 4 Prisen Pfeffer | |
| 4 Holzspieße | |

Tipp:

Jeweils die Unterseite einer Ei-Hälfte mit einem Messer begradigen, so fallen die Eier nicht mehr um und stehen gerade.



Chia-Beeren-Bowl

Für 2 Portionen

**Nährwerte (pro Portion): Kilokalorien: 322 Kcal,
Protein: 26,2 g, Fett: 12,3 g, Kohlenhydrate: 22,4 g**

ZUTATEN

250 g Magerquark
250 g fettarmer Joghurt
1 EL Backkakao
60g Himbeeren
60g Heidelbeeren
2 Kiwis
2 EL Mandelblättchen
2 EL Chia-Samen

1. Magerquark und Joghurt in eine Schüssel geben und verrühren. Backkakao zugeben, nochmals vermischen und auf 2 Schüsseln verteilen.
2. Beeren waschen. Kiwi schälen, in Scheiben schneiden und zusammen mit den Beeren über den Quark verteilen.
3. Mandelblättchen und Chia-Samen über die Bowls streuen.



Chia-Pudding mit Beeren

Für 2 Portionen

**Nährwerte (pro Portion): Kilokalorien: 179 Kcal,
Protein: 9,5 g, Fett: 9,3 g, Kohlenhydrate: 11,4 g**

ZUTATEN

3 EL Chia-Samen
250 g Joghurt (3,5%
Fett)
60 g Himbeeren
60 g Heidelbeeren

1. Chia-Samen und Joghurt in eine Schüssel geben und für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
2. Chia-Pudding und Beeren abwechselnd in 2 Gläser schichten.

