



Mein liebstes Low-Carb- Backbuch



55 traumhafte Rezepte
von süß bis herzhaft

Vorwort



VORWORT

Wow, Sie halten gerade ein Buch in der Hand, von dem ich noch vor drei Jahren steif und fest behauptet hätte, dass es dieses Backbuch nie geben wird. Sag niemals nie oder: Manchmal kommt es doch anders als gedacht.



Denn auch wenn man die »Low-Carb-Nachbauten« häufig kritisiert, weil sie gelegentlich sehr kalorienreich sind und dazu wenig förderlich, alte Essensgewohnheiten loszulassen, habe ich festgestellt, dass das dauerhafte Low-Carb-Leben einfach sehr viel schöner ist, wenn hin und wieder ein Stück Bienenstich das Kaffeekränzchen versüßt oder beim gemütlichen Wochenendfrühstück entspannt ein Brötchen aufgeschnitten wird.

Am Ende wollte ich doch alles und Verzicht ist nun mal nicht mein Ding. Aber wohl wissend, dass gerade bei den Backwaren auch Low Carb immer etwas maßzuhalten ist, dann klappt es mit Brot und Kuchen und der schlanken Taille.



So wandelte ich mich in den letzten Jahren zu einer immer begeisterteren Low-Carb-Backfee und die Nachfragen meiner Leser/innen wurden immer energischer und lauter, wann denn nun endlich die beliebtesten Backrezepte des Happy-Carb-Blogs und jede Menge neuer gebakener Rezeptideen in Buchform veröffentlicht werden würden.

Und voilà, hier ist es: mein liebstes Low-Carb-Backbuch für alle kohlenhydratreduziert lebenden Menschen, die auf richtig gutes Brot und tolle Kuchen nicht verzichten wollen und zum Glück auch nicht müssen. Hier wird Ihnen geholfen und Low-Carb-Backträume werden wahr.

Sie finden im Buch Süßes und Herzhaftes, garantiert alles selbst von mir getestet und für gut befunden. Die Rezepte des Blogs sind alle x-fach von meinen Leser/innen erprobt und gelobt. So tummeln sich Zitronenkuchen, Bienenstich und Mandelecken neben Käsestangen, Vesperbrötchen und Krustenbrot und warten darauf, von Ihnen nachgebacken zu werden. Werfen Sie also nun den Backofen an und schlüpfen Sie schnell in Ihre Küchenschürze.



Viel Freude mit meinen Backrezepten und nicht vergessen: Backen macht glücklich und entspannt und, wenn Sie nicht zu große Mengen davon essen, dank Low Carb sogar schlank.

Ihre



Backen und Low Carb: Wie geht das zusammen?



BACKEN UND LOW CARB: WIE GEHT DAS ZUSAMMEN?



Als ich 2013 meine Ernährung auf Low Carb umgestellt habe, in der Folge fast 60 Kilogramm Gewicht verlor und meine Diabetes-Typ-2-Erkrankung in die Schranken wies, standen in erster Linie große Mengen an Gemüse, kombiniert mit Eiweißbausteinen und einiges mehr an Nahrungsfett, auf dem Tisch, als das früher der Fall war. Mein eigenes Happy-Carb-Prinzip (siehe Seite 9) war mein Weg, um langjährige Gewichtsprobleme in den Griff zu bekommen. Die Kilos purzelten und ich wurde mit meiner neuen Ernährungsweise immer glücklicher. Backwaren spielten während der Phase des Gewichtsverlustes eine eher untergeordnete Rolle und waren nur an den Wochenenden Bestandteil meines Speiseplans, da dann aber mit Freude und Genuss.



Von Anfang an hatte ich für mich persönlich erkannt, dass die doch meist kalorienreichen Low-Carb-Backwaren, häufig auch etwas weniger nett »Nachbauten« genannt, daran hindern, alte Gewohnheiten loszulassen und die Gewichtsabnahme stockend verläuft, wenn zu viel von den verführerischen Leckereien geschmaust wird. Jeder weiß, wie nervig es ist, wenn man sich um Gewichtsverlust bemüht und dann auf der Waage nichts passiert oder der Zeiger der Waage sich im Schneckentempo nach unten bewegt.



So wie früher klappt nicht mehr!

Nun endet jede erfolgreiche Abspeckkur irgendwann und der Fokus wandert zurück auf eine Ernährung, die langfristig Spaß macht und ausreichend Genuss verspricht. Gleichzeitig funktioniert so wie früher nicht mehr, denn nach 30 Jahren Diätkarriere war mir klar, wie fragil der Erfolg ist und dass ich langfristig bei meiner Low-Carb-Ernährung bleiben will und muss.



Jetzt wieder anfangen und mit »normalen« Backwaren den Blutzucker Zickzack tanzen lassen, wieder mit dauerndem

Heißhunger kämpfen und in eine Spirale hineinstolpern, die mich unweigerlich wieder dicker gemacht hätte als zuvor? Ganz sicher nicht und mir war klar, dass, wenn ich langfristig mein Gewicht erhalten möchte und gleichzeitig den einen oder anderen Genuss in Form von Kuchen und Co. genießen will, es Rezepte braucht, die den früheren Backwaren in nichts nachstehen, aber trotz gelegentlicher Schlemmereien mein zuckerhungriges Heißhundertier nicht wieder zum Leben erwecken.

Also legte ich los und bin heute stolz, dass ich eine ganze Reihe von wunderbaren Rezepten entwickelt habe, die wirklich nichts mit Verzicht zu tun haben, denn wenn Sie meine Low-Carb-Kuchen auf ein buntes Kuchenbuffet stellen, dann merkt niemand, dass hier ohne Weizenmehl oder Haushaltszucker gebacken wurde. Im Gegenteil kommen in der Low-Carb-Bäckerei Zutaten zum Einsatz, die Ihnen mehr Ballaststoffe, mehr Eiweiß und mehr gutes Fett in leckerster Form präsentieren.

LOW-CARB-BACKEN
MACHT GLÜCKLICH



Genießen Sie die traumhaften Backwaren, denn dafür sind sie da. Donauwelle (Seite 72) macht sicher nicht schlank, aber, hin und wieder gegessen, sehr glücklich. Und sich am Wochenende auf der sonnigen Terrasse ein leckeres Nussbrötchen (Seite 111) mit zuckerfreier Marmelade zu bestreichen, sorgt für einen fröhlichen und entspannten Start in den Tag.

Meckern und
Bienenstich
harmonisieren
nicht!

So gehen Backen und Low Carb nämlich sehr gut zusammen und wer etwas anderes behauptet und sagt, Low-Carb-Backwaren schmecken nicht, den überzeuge ich mit meinen Rezepten vom Gegenteil.

Tun Sie es mir gleich, backen Sie mit Liebe und werden Sie ein Glückspilz!

Mein Happy-Carb-Prinzip



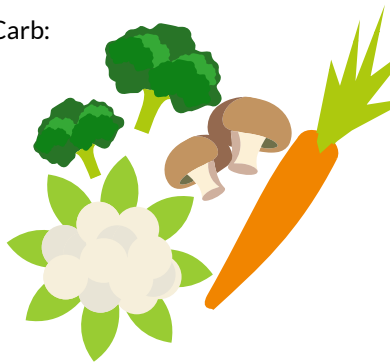
MEIN HAPPY-CARB-PRINZIP

Als ich mich mit den unterschiedlichen Low-Carb-Varianten beschäftigt habe, hat mir überall etwas zugesagt und anderes fand ich blöd. Also habe ich mir meine eigenen Regeln gemacht, mit denen ich erfolgreich abgenommen und gleichzeitig meine Diabetes-Typ-2-Erkrankung in die Schranken gewiesen habe.

Bunt, gesund und sehr flexibel. So funktioniert Happy Carb:

Kohlenhydrate einschränken auf eine Menge von 50–100 Gramm pro Tag.

Bevorzugt essen: Reichlich buntes Gemüse und Salat, gelegentlich Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen und Kichererbsen, zuckerarmes Obst in kleinen Mengen, Haferkleie und daraus hergestellte Backwaren.

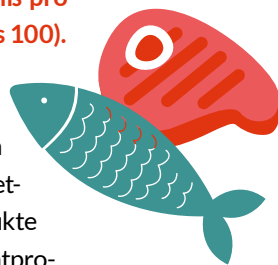


Vermeiden zu essen: Getreideprodukte, Weizen, Dinkel, Roggen, Hafer (außer meiner geliebten Haferkleie), Nudeln, Backwaren, Reis, Kartoffeln, Mais, verschiedene Zucker/arten (enden auf -ose), Bananen, Trauben, Trockenobst, Süßigkeiten und ewig haltbare Fertiggerichte mit langen Zutatenlisten.



Eiweiß reichlich essen in einer Menge von 1–1,5 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Normalgewicht (Körpergröße in Zentimetern minus 100).

Das Eiweiß in Form von »magerem« Fleisch (auf das Fett zumindest während der Abnehmphase wegen der eingeschränkten Energiezufuhr achten) und jeder Sorte Fisch (dabei regelmäßig fetten Fisch wegen der Omega-3-Fettsäuren) verzehren. Milchprodukte so fett, wie es der gute Geschmack erfordert. Finger weg von Lightprodukten. Eier und auch ein hochwertiges Eiweißpulver als Zutat in der Küche erhöhen die Zufuhr an gesundem Eiweiß. Keine Angst davor.



Gute Fette genießen, circa 1–1,5 Gramm pro Kilogramm Normalgewicht (Körpergröße in Zentimetern minus 100).

Bevorzugen: Olivenöl, Kokosöl (Kokosprodukte), Avocados, Butter aus Weidemilch, Nüsse – besonders Macadamias – und Nussöle, natives Bio-Rapsöl, Leinöl.

Reduzieren: Sonnenblumenöl, Sojaöl, Maiskeimöl, Distelöl, Traubenkernöl.

Vermeiden: Transfette und industriell verarbeitete gehärtete Fette, die häufig in Fertigprodukten vorkommen.



Sie sehen schon anhand der Bandbreite bei den Makronährstoffen, dass genügend Spielraum da ist, die Ernährung abwechslungsreich und bunt zu gestalten. Kein Tag muss wie der andere aussehen. Eine bunte Palette von Lebensmitteln können in den Speiseplan integriert werden.

Auch können Sie über die Stellschrauben Kohlenhydrate und Fett die Kalorienzufuhr in Richtung Gewichtsverlust oder eben auch in Richtung Gewichtserhaltung drehen.

Mir war einfach wichtig, dass die Ernährung durch die Einhaltung dieser schlichten Regeln sich automatisch sinnvoll gestaltete, ohne dass ich mich selbst mit ständigem Überwachen der Nährwerte und der Energiezufuhr terrorisieren musste. Das Leben bietet doch schönere Dinge, als das eigene Dasein permanent zu überwachen und zu optimieren.



Low-Carb-Backen - Zutaten und Tipps



LOW-CARB-BACKEN – ZUTATEN UND TIPPS

Als Low-Carb-Bäcker/in arbeiten Sie mit anderen Zutaten, als Sie das von früher kennen. Inzwischen gibt es eine Vielzahl von unterschiedlichen kohlenhydratarmen Mehlersatzprodukten und auch eine ganze Reihe von zuckerfreien Süßmitteln. Erfreulicherweise sind die Produkte inzwischen flächendeckend gut im Handel zu bekommen und die Aussage, dass es alles nur im Internet gibt, zieht zum Glück nicht mehr. Nur noch wenige Zutaten sind ausschließlich über das Internet zu beziehen und selbst das stellt heutzutage keine echte Hürde dar.



Um wirklich gut Low Carb zu backen, braucht es eine Auswahl an Zutaten, die gerade zu Beginn umfangreich wirkt. Aber wenn Sie berücksichtigen, wie viele Zutaten und unterschiedliche Mehle sich früher im Küchenschrank versteckt haben, dann ist das heute ähnlich, nur die Namen der Zutaten ändern sich. Unterschiedliche Geschmäcker und Konsistenzen erzeugt man nur durch verschiedene Zutaten und nicht durch einen Einheitsbrei. Übrigens: Alle Zutaten, die ich hier im Buch verwende, nutze ich immer und immer wieder. Und wenn nicht hier im Buch, können Sie auf meinem Blog www.HappyCarb.de jederzeit über die Suchfunktion weitere Rezepte suchen, um Ihre Zutaten lecker aufzubrauchen.

Bedenken Sie bei der Anschaffung der Backzutaten, dass Low Carb eine langfristige Ernährungsumstellung ist und über die Zeit eine schöne Auswahl an Zutaten in den Haushalt wandert, sodass Sie irgendwann aus dem Bestand fast jedes Rezept von mir spontan ausprobieren können.

Auch wenn Ihnen der Sinn nach Abenteuer steht, entfernen Sie sich bitte nicht zu weit von den Rezepten und meinen Empfehlungen, was die Zutaten angeht.

Gelegentlich liegen zwischen einem saftigen und lockeren Kuchen und einer Betonmischung eines Teiges nur einige Gramm einer einzelnen Zutat. Mit etwas Erfahrung können Sie mutiger werden, aber bis dahin braucht es Genauigkeit und vergleichbare Zutaten.



Süß in der Low-Carb-Bäckerei

In meinen Rezepten verwende ich vorzugsweise **Erythrit** (Zuckeralkohol mit 70 Prozent Süßkraft im Vergleich zu Haushaltszucker) und kombiniere das etwas kühle, zur Kristallisation neigende Süßmittel gerne mit einem **Stevia-Streupulver mit Erythrit** (mit der doppelten Süßkraft von Zucker). Für Zuckerguss eignet sich übrigens pulverisiertes Erythrit besser, denn sonst knirscht es nach dem Auskühlen wegen der Kristalle. Wer eine passende Küchenmaschine besitzt, kann **Puder-Erythrit** auch ganz leicht selbst herstellen, man kann es aber auch fertig kaufen. Erythrit ist gut verträglich und schont die Zähne. Als Ersatz für diese beiden häufig eingesetzten Süßmittel kommt **Xylit/Birkenzucker** (100 Prozent Süßkraft im Vergleich zu Zucker) infrage. Ersetzen Sie Erythrit durch Xylit, indem Sie nur 70 Prozent der Menge abwiegen, und ersetzen Sie das Stevia-Streupulver durch Xylit, indem Sie die doppelte angegebene Menge zufügen. Bitte beachten Sie, dass Xylit im Gegensatz zum kalorienfreien Erythrit immerhin über 2,4 Kilokalorien pro Gramm verfügt und mit einer kleinen, aber vorhandenen Blutzuckerwirkung in den Kuchen kommt. Falls bei Ihnen ein Hund im Haushalt wohnt, dann bitte aufpassen, denn Xylit ist für Hunde tödlich!

Kohlenhydrathaltige Süßmittel wie Yaconsirup und Kokosblütensirup oder -zucker nutze ich wegen der vielen Kohlenhydrate nur in kleinen Mengen, also eher wie ein Gewürz oder um Hefe zum Gehen zu bringen. Sie können die aromatischen natürlichen Süßmittel auch untereinander tauschen, je nachdem, was Sie im Laden bekommen oder was bereits im Schrank schlummert.

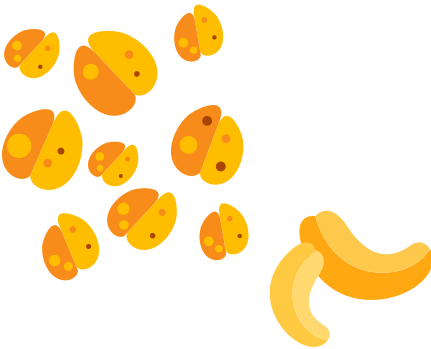
Neben den »natürlichen« Süßmitteln verwende ich auch künstliche Süßstoffe in kleinen Mengen in Form von zuckerfreiem aromatisiertem Sirup oder als Zusatz in Eiweißpulver. Wenn das nichts für Sie ist, dann können Sie diese Produkte aber auch einfach durch andere Süßmittel ersetzen. Was nicht funktioniert, ist der Austausch von Erythrit durch Süßstoff, denn das zuckerähnliche Erythrit hat wesentlich mehr Masse und Süßstoff nur einen Bruchteil an Volumen, was den Austausch schwierig macht.

Die Welt der Nuss- und Saatenmehle



Basis für die meisten Low-Carb-Backwaren sind **Mehle, die aus Nüssen oder Saaten** hergestellt sind. Häufig ein Produkt aus der Ölproduktion, werden die Presskuchen fein vermahlen und dann als Mehl verkauft. Die Low-Carb-Mehle punkten alle durch wesentlich weniger Kohlenhydrate als Weizenmehl. Im Gegenzug bringen die Mehle wertvolles pflanzliches Eiweiß, reichlich Ballaststoffe und gesunde Fette in Brot und Brötchen hinein. Es gibt eine Reihe von Mehlen, die Sie sehr gut untereinander tauschen können, weil es wegen der meist kurzen Haltbarkeit sinnvoll ist, immer nur ein oder zwei Mehle gleichzeitig offen zu haben und regelmäßig zu wechseln, denn jedes Mehl verändert natürlich den Geschmack des Backwerkes und gibt ihm eine produktspezifische Note.

Folgende entölte Mehle können Sie von den Backeigenschaften her problemlos gegeneinander tauschen:



Goldleinsamenmehl,
Leinsamenmehl,
Walnussmehl,
Sesammehl,
Hanfmehl,
Kürbiskernmehl,
Traubenkernmehl (in kleinen Mengen einsetzen).

Beim **Mandelmehl** unterscheide ich in meinen Rezepten zwischen **entöltem Mandelmehl** und **nicht entöltem Mandelmehl**.



Beim entölte Mandelmehl, das je nach Produkt auch als teilentölte Mehl im Handel erhältlich ist, handelt es sich um den fein vermahlenden Presskuchen aus der Mandelölherstellung. Entölte Mandelmehl hat ein feines Aroma, punktet durch wenige Kohlenhydrate und verfügt über einen Fettgehalt von 7–12 Prozent. Ich verwende in den Rezepten immer helles Mandelmehl, also ohne die dunkle Mandelhaut, was gerade bei Kuchen optisch appetitlicher ist. So wunderbar entölte Mandelmehl bei süßen Backwaren ist, umso vorsichtiger muss man bei herzhaften Backwaren sein. Entölte Mandelmehl entwickelt nach dem Backen ein leicht marzipanartiges Aroma, was in herzhaftem Brot störend wirkt. Daher eignet sich das entölte Mandelmehl nicht pauschal als Austausch für die herzhaften Mehle.



Das nicht entölte Mandelmehl enthält noch das natürliche Fett der Mandeln von etwa 55 Prozent. Es handelt sich im Prinzip um sehr fein gemahlene blanchierte Mandeln, daher kann im Austausch auch auf ein entsprechendes Produkt aus dem Backregal zurückgegriffen werden, wo meist lediglich die Körnung etwas gröber ist, was aber in der Regel kein Problem darstellt.

Sehr aromatisch ist das **teilentölte Macadamiamehl**, das nicht nur eine tolle Farbe hat, sondern auch einen wunderbaren Geschmack. Es ist eines der Low-Carb-Mehle, die es aktuell tatsächlich nur im Internet gibt. Etwas fetthaltiger, kann das Mehl auch durch eine Mischung von entöltem (!) und nicht entöltem Mandelmehl ausgetauscht werden oder Sie können bei herzhaften Backwaren Goldleinsmehl mit nicht entöltem Mandelmehl im gleichen Verhältnis mischen.

Ein weiterer Klassiker der Low-Carb-Mehle ist das **Kokosmehl**, das sich durch ein ausgeprägtes Kokosaroma auszeichnet und ein wenig Karibik in die Küche zaubert. Kokosmehl nimmt extrem viel Wasser auf und hat einen sehr hohen Anteil an Ballaststoffen. Gerne wird Kokosmehl bei süßen Backwaren als Austausch für das entölte Mandelmehl verwendet. Bitte achten Sie dann darauf, dass sich die Menge reduziert. Wie jedes andere Low-Carb-Mehl auch will Kokosmehl





nicht alleine verarbeitet werden und ein wirkliches tolles Stück Kuchen gelingt meist erst nach einer virtuoson Mischung verschiedener kohlenhydratarmer Zutaten.

Der intensive Geschmack des Kokosmehls schränkt den Einsatz bei herzhaften Backwaren leicht ein, ist am Ende jedoch auch immer eine Frage der persönlichen Vorlieben.

Eiweißpulver oder kein Eiweißpulver ist hier nicht die Frage

An dem Einsatz von **Eiweißpulver** scheiden sich die Geister. Ich selbst schätze die Backeigenschaften, die jedem Backwerk eine authentische Konsistenz geben: fluffig und von gutem Geschmack, woran häufig Kuchen scheitern, die rein aus Nussmehlen gebacken sind. Alles Geschmackssache! Meine Vorliebe und vor allen Dingen die Rückmeldung meiner Leser/innen geben mir recht. Es handelt sich übrigens durchaus um Eiweißpulver, wie Sie es von Bodybuildern kennen. Keine Angst, Ihnen wachsen keine Muskelberge, denn das Eiweißpulver ist immer nur ein Bestandteil von mehreren und bringt sich perfekt ein.



Zum Backen eignet sich hervorragend ein Eiweißpulver, das aus mehreren Komponenten besteht: Milch-Eiweiß/Casein (circa 60 Prozent), Molke-Eiweiß/Whey (circa 30 Prozent) und Ei-Eiweiß (circa 10 Prozent) ergeben eine wertige Eiweißmischung, die lange satt macht und zugleich sehr gut schmeckt. Gerade das Milch-Eiweiß macht den Teig schön fluffig und gibt Volumen, was sich mit einem Sojapulver in der Menge nicht erreichen lässt. Sie können genauso andere Eiweißpulver nutzen, müssen dann aber die Menge anpassen und häufig zusätzlich ein Bindemittel (Guarkernmehl) zufügen. Je nach Pulver entstehen unter Umständen geschmackliche Defizite, die im spezifischen Eigengeschmack des Ausgangsmaterials liegen, so zumindest meine Erfahrung nach einer Testreihe mit rein pflanzlichen Pulvern aus Erbsen- und Reisprotein.