



425.000  
MITGLIEDER

HealthyLife

# Low Carb

DAS MAGAZIN VON LOWCARB.DE 

- Ernährungsplan für 1 ganze Woche
- 25 einfache Rezepte mit Geling-Garantie
- Rezepte für morgens, mittags, abends
- Plus: Low-Carb-Snacks



LOW-CARB-

## Wochenplan

FÜR EINSTEIGER

**EXCLUSIV**



NEU

# UNSER ANGEBOT FÜR IHRE GESUNDHEIT

Jetzt  
am Kiosk

GESUNDHEIT | ERNÄHRUNG | FITNESS | WELLNESS | BEAUTY

## MyHealthyLife

EINFACH GESÜNDER LEBEN



Dr. Matthias Riedl



Dr. Anne Fleck

10

**IMMUN-TURBOS,**  
die mich vor Infekten  
richtig schützen  
Plus: Natürliche  
Antibiotika,  
die sanft heilen

8

**GESUNDHEITS-  
BOOSTER,**  
die ich selbst  
aktivieren kann

AUF INS NEUE JAHR!

**50% MEHR  
ENERGIE**

Mehr Kraft, Ausdauer, Gelassenheit:  
Diese 22 Tipps wirken sofort.

21

Rezepte & Gratis-  
Low-Carb-Plan  
zum Download

Wie gesund ist mein

**HERZ?**

Mit großem Test für  
Klarheit in nur  
5 Minuten

**EINFACH ABNEHMEN**

Mit digitalen Kilo-Killern!  
+ die 5 besten Apps



### GESUNDES HERZ

Wie Sie Ihren Lebensmotor ganz  
einfach stärken und schützen können



### BESSER LEBEN

Acht Strategien für einen gesünderen  
und entspannteren Alltag



### ENDLICH SCHLANK

So unterstützen digitale  
Helfer Sie beim Abnehmen

Ausgabe 1 . Januar . Februar . März . 2022 . healthylife.de  
A 4,80 € | CH 5,90 CHF | Lux 4,90 €



Titelfoto: Trunk Archive (1)

**Top-Angebot:** Bestellen Sie 4 Ausgaben für **13,90 Euro**

@ healthylife.de/abo

+49 711 / 72 52 291

Abo: HL21ONE

amazon Readly





*Gesund durchs ganze Jahr:  
Mit uns nehmen Sie ab – mit Genuss  
und ganz ohne Verzicht*

*Liebe Leserin,  
lieber Leser,*

zum Jahresbeginn haben gute Vorsätze wieder Hochsaison. Einer der beliebtesten: abnehmen! Und mit kaum einer Ernährungsform gelingt das so gut wie mit Low Carb. Denn es ist keine klassische Diät oder gar Hungerkur, sondern eine langfristige Umstellung der Ernährung. Bedeutet: Sie dürfen sich sattessen und der gefürchtete Jojo-Effekt bleibt aus.

Für alle, die Low Carb einmal ausprobieren möchten, haben wir diesen praktischen Wochenplan erstellt. Mit 25 leckeren Low-Carb-Rezepten für jeden Geschmack: drei Gerichte pro Tag und vier leckere Snacks für den kleinen Hunger.

Low Carb schmeckt, Low Carb wirkt – probieren Sie es aus! Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Kochen und Genießen.

Ihr Team von

**HealthyLife**  
**Low Carb**



## **DAS HEFT: HEALTHY LIFE LOWCARB**

Sie sind auf den Geschmack gekommen? In der aktuellen Ausgabe der HealthyLife LOW CARB finden Sie 80 weitere köstliche Low-Carb-Gerichte, ein praktisches Abnehm-Tagebuch, jede Menge Expertentipps und vieles mehr! Jetzt lesen: [lowcarb.de/readly](https://lowcarb.de/readly)

 **lowcarb.de**



## **ABNEHMEN MIT GENUSS**

Jede Menge Rezepte und  
Ratgeber rund um die  
Low-Carb-Ernährung jetzt  
auch online: [lowcarb.de](https://lowcarb.de)



## **JEDES REZEPT MIT NÄHRWERTEN**

Im Schnell-Check  
für Sie: Jedes Gericht  
hat Nährwertangaben pro  
Portion.



# Die 10 wichtigsten

## Low-Carb-Regeln





W



er weniger Kohlenhydrate isst, kann davon gleich mehrfach profitieren: Das Gewicht und das Risiko für viele Krankheiten reduzieren sich, gleichzeitig verbessert sich das Wohlbefinden. Low Carb ist längst kein Trend mehr, sondern hat sich als unter Experten geschätzte und vielfach empfohlene Ernährungsform etabliert. Ein Geheimnis des Erfolges der Low-Carb-Ernährung ist sicherlich, dass sie so leicht umzusetzen und damit dauerhaft durchzuhalten ist. Low Carb ist keine klassische Diät, sondern eine langfristige Ernährungsumstellung, bei der nachhaltige Erfolge ohne Jo-Jo-Effekt gefeiert werden können, und bei der man gleichzeitig etwas Gutes für die eigene Gesundheit tut. Denn neben dem Gewichtsverlust, der in der Regel bei einer gesunden Low-Carb-Ernährung eintritt, können sich etwa Entzündungswerte im Körper oder auch der Blutzuckerwerte verbessern.

### Regel 1: Kohlenhydrate reduzieren

Kohlenhydrate gehören, neben Fett und Eiweiß, zu den drei Hauptnährstoffen und sind wichtige Energielieferanten. Wie viele Kohlenhydrate bei Low Carb erlaubt sind, unterscheidet sich von Konzept zu Konzept. Wir ziehen die Grenze bei 25 Gramm Kohlenhydraten pro Portion und 60 Gramm Kohlenhydraten pro Tag.

### Regel 2: Auf komplexe Kohlenhydrate setzen

Entscheidend dabei ist, *welche* Kohlenhydrate man isst. Nehmen wir eine

Mahlzeit mit Kohlenhydraten zu uns, werden diese im Verdauungstrakt in Einfachzucker (Glucose) zerlegt und gelangen dann ins Blut. In der Folge wird Insulin produziert, über das die Glucose in die Körperzellen transportiert wird. Einfache Kohlenhydrate, etwa aus Süßigkeiten, Softdrinks, Pasta oder Weißmehlprodukten, werden blitzschnell zerlegt. Sie führen zu einer massiven Ausschüttung von Insulin und damit auch zu einem rapiden Anstieg des Blutzuckerspiegels. Das Fatale: Insulin hemmt nicht nur die Fettverbrennung, sondern fördert auch die Einlagerung von Fett und begünstigt so eine Gewichtszunahme. Genauso schnell, wie der Insulinspiegel angestiegen ist, fällt er dann auch wieder ab. Die Folge sind Heißhungerattacken. Es gilt also, den Insulinspiegel möglichst konstant zu halten. Und das gelingt, indem man die einfachen Kohlenhydrate so weit wie möglich vom seinem Speiseplan streicht – und stattdessen auf

Weiter auf Seite 6 →

67%

der Männer und gut jede zweite Frau (53 %) in Deutschland hat Übergewicht. Die Tendenz ist weiter steigend – auch bei Kindern und Jugendlichen



FOTO: GETTY IMAGES / ISTOCK / KERDKANNO (1) | ILLUSTRATION: GETTY IMAGES / ISTOCK / TATYANA YAGUDINA (1)



komplexe Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten, Gemüse und Hülsenfrüchten setzt. Der Körper braucht deutlich länger, um sie in ihre Bestandteile zu zerlegen. Es wird weniger Insulin produziert und der Blutzuckerspiegel bleibt weitestgehend stabil.

### Regel 3: Bunt ist gesund

Gestalten Sie den Speiseplan trotz Verzicht auf Kohlenhydrate vielfältig und bunt. Also nicht zu viel Fleisch und vor allem ausreichend Gemüse auf den Teller bringen, weil es wichtige Vitamine und Ballaststoffe liefert. Denn bei allen Vorteilen, die Low Carb hat: Wird die Ernährung zu einseitig gestaltet, ist auch sie nicht gesund. Für Low-Carb-Einsteiger empfiehlt sich: Machen Sie zu Beginn eine Bestandsaufnahme in Ihrem Vorratsschrank und sortieren Sie aus, was zukünftig tabu sein soll. Kaufen Sie dann smarte Alternativen – Zoodles statt Pasta, Eiweißbrot statt Brötchen, geraspelten Blumenkohl statt Reis. Selbst auf Süßes muss niemand verzichten, da es inzwischen auch gute, natürliche Ersatzstoffe für Zucker gibt.

### Regel 4: Frisch kochen

Kochen Sie so oft es geht selbst und verwenden Sie natürliche, frische Zutaten statt auf stark verarbeitete Fertigprodukte zu setzen. So wissen Sie genau, ob und welche kohlenhydratreichen Zutaten, wie etwa Zucker, verarbeitet wurden. Gerade Zucker wird

sonst schnell zum Problem: Studien zeigen, dass wir nur 20 Prozent des Zuckers, den wir zu uns nehmen, bewusst konsumieren. Die restlichen 80 Prozent nehmen wir, ohne es zu wissen, über verarbeitete Lebensmittel zu uns, von denen wir meist gar nicht erwarten, dass sie Zucker enthalten. Dazu zählen zum Beispiel Tiefkühlpizzen, Fertiglasagne, Soßen und Salatdressings, aber auch Müslimischungen, Brotaufstriche oder Marinaden.

### Regel 5: Mach mal Pause!

Zwischen der letzten Mahlzeit des Tages und der ersten Mahlzeit des nächsten Tages sollten mindestens zwölf, besser sogar 16 Stunden liegen. Wird dem Körper länger als zwölf Stunden keine Nahrung zugeführt, schaltet er auf Fettverbrennung um, damit Gehirn, Herz und Skelettmuskulatur mit lebenswichtiger Energie versorgt werden – dieses Intervallfasten unterstützt also das Abnehmen.

### Regel 6: Auf Snacks verzichten

Ob Müsliriegel oder Bonbon: Auf Naschereien zwischen den drei Hauptmahlzeiten sollte möglichst verzichtet werden. Denn jede Nahrungsaufnahme aktiviert das Hormon Insulin, welches die Fettverbrennung immer wieder für einige Stunden blockiert. Besser: Konsequent vier bis fünf Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten einhalten.



### Vorsicht, Carb-Fallen!

In diesen Produkten sind besonders viele Kohlenhydrate enthalten, Zurückhaltung ist angesagt:

#### OBST UND GEMÜSE

Dosenobst, Kompott, getrocknetes Obst, Fruchtgrützen

#### MILCHPRODUKTE

Fruchtjoghurt, Milchmodgetränke, Milchreis, Schmelzkäse

#### FLEISCH UND FISCH

Paniertes Schnitzel, Kasseler im Blätterteig, panierte Fischfilets, Fischbrötchen

#### FAST FOOD

Leberkäse-Semmeln, Döner, Hamburger, Hotdogs, Frühlingsrollen



### Regel 7: In Ruhe essen

Essen Sie langsam und genießen Sie alle Mahlzeiten. Bewusst zu essen macht nicht nur zufrieden, sondern auch deutlich länger satt. Zudem werden durch gründliches Kauen die Nährstoffe im Darm besser aufgenommen.

### Regel 8: Genug trinken

Wasser regt den Stoffwechsel an, Experten raten, täglich 30 ml Wasser pro Kilogramm Körpergewicht an Flüssigkeit aufzunehmen. Das entspricht bei einem Gewicht von 65 Kilogramm etwa zwei Litern. Neben Wasser ist bei einer Low-Carb-Ernährung auch ungesüßter Tee als Durstlöscher erlaubt.

### Regel 9: Ohne Bewegung geht es nicht

Wer langfristig abnehmen möchte, muss sich bewegen. Beim Sport greift der Körper auf seine Zucker- und Fettspeicher zurück und baut Muskeln auf. Die verbrennen auch im Ruhezustand mehr Kalorien als Fettmasse. Achten Sie also zusätzlich zur Low-Carb-Ernährung darauf, mehrmals pro Woche für mindestens 30 Minuten Sport zu treiben.

### Regel 10: Low Carb ist keine klassische Diät

Wenn Sie sich streng an die Regeln der Low-Carb-Ernährung halten, ist es durchaus möglich, 1–2 Kilo pro Woche zu verlieren. Problematisch wird es, wenn Sie Ihre Ernährung nach kurzer Zeit wieder ändern. Dann kann es auch bei Low Carb zu einem Energieüberschuss kommen, den der Körper als Fettreserven speichert. Die Folge: Sie nehmen wieder zu. Um den Jo-Jo-Effekt zu vermeiden, sollte Low Carb nie eine Diät, sondern eine langfristige Ernährungsumstellung sein. Essen Sie sich also satt, nehmen Sie genug zu sich und bewegen Sie sich dazu ausreichend. Für alle, die in einem gesunden Tempo und mit Genuss abnehmen möchten und eine Ernährung suchen, die sie tatsächlich langfristig durchhalten können, ist Low Carb bestens geeignet.



## Iss dies, nicht das

### Pasta-Alternativen

Hartweizennudeln enthalten viele Kohlenhydrate. Wenn Sie sich ab und an Pasta gönnen möchten, sind Vollkornnudeln eine gesündere Alternative. Sie enthalten mehr Ballaststoffe sowie komplexe Kohlenhydrate, die langsamer ins Blut aufgenommen werden. So steigt der Insulinspiegel nicht so stark an. Ebenfalls lecker und von Natur aus Low Carb sind selbst gemachte Gemüsenudeln aus Möhren, Zucchini, Kürbis oder auch Rote Bete.

### Reis mal anders

Auch bei Reis enthält die Vollkornvariante komplexere Kohlenhydrate als weißer Reis. Low Carb sind sie aber beide nicht: Weißer Reis liefert 78 Prozent Kohlenhydrate, Naturreis 74 Prozent. Als Alternative bieten sich die Pseudogetreide Amaranth und Quinoa an. Sie können ähnlich wie Reis verwendet werden, enthalten aber nicht so viele Kohlenhydrate. Außerdem liefern sie viel pflanzliches Eiweiß. Viele Low-Carb-

Fans schwören auf Blumenkohl-Reis: Dafür einfach rohen Blumenkohl auf einer Reibe klein raspeln und kurz dünsten.

### Leckeres Wolkenbrot

Wer gar nicht auf Brot verzichten kann, greift am besten zu Eiweißbrot. Das gibt es mittlerweile in fast jeder Bäckerei und jedem Supermarkt zu kaufen. Es enthält lediglich fünf bis sieben Prozent Kohlenhydrate. Aber Achtung: Eiweißbrot liefert bis zu zehnmal so viel Fett wie ein normales Brot und entsprechend viele Kalorien. Super für eine Low-Carb-Ernährung ist auch Cloud Bread, ein luftiges Fladenbrot aus Ei und Frischkäse, das besonders wenig Kalorien, Fett und Kohlenhydrate enthält.

### Einfach erfrischend

Softdrinks sind Zucker pur. Eine tolle und gesunde Alternative ist Infused Water: Einfach nach Geschmack Beeren, Limetten, Ingwer oder frische Kräuter ins Wasser geben und ziehen lassen.



# HealthyLife

# Low Carb

## Wochenplan

Auf einen  
Blick!

### **TAG 1**

**1.566 kcal**

**67 g Eiweiß**

**124 g Fett**

**53 g KH**

MIT NÄHR-  
WERTEN  
FÜR JEDEN  
TAG

### **TAG 1**



S. 10 Kokos-Mandel-Porridge



S. 12 Blumenkohlcurry mit Kichererbsen



S. 14 Schmorgurken-Hack-Salat

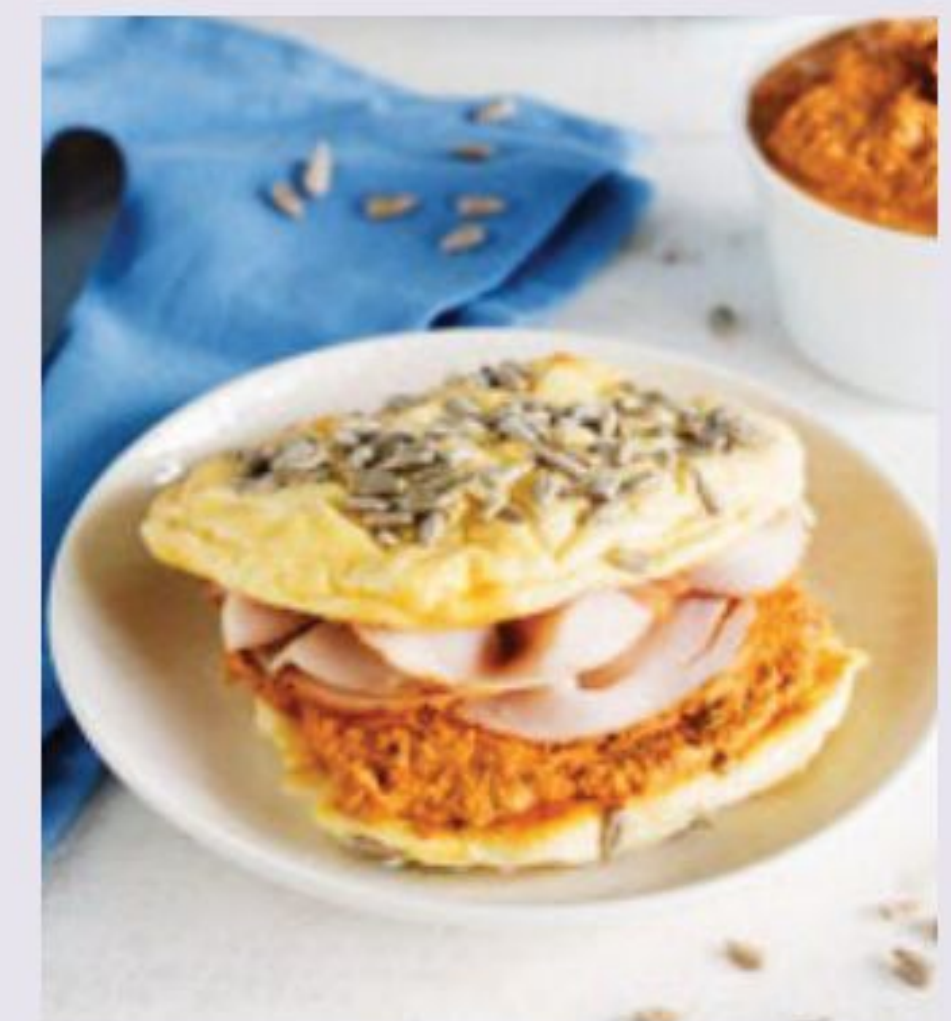
### **TAG 2**



S. 16 Bacon-Muffins mit Spinat, Erbsen und Ei



S. 18 Hüttenkäsetaler mit Tomaten und Steak



S. 20 Quark-Ei-Brötchen mit Aufstrich

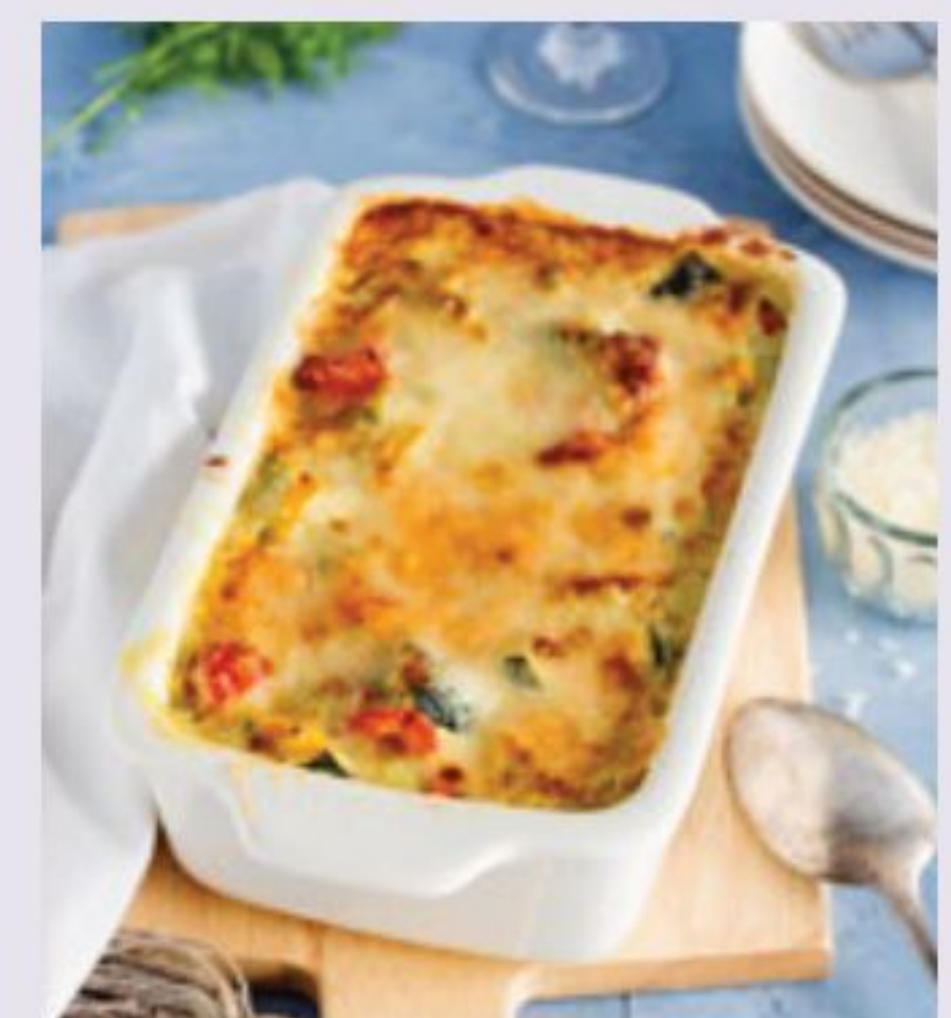
### **TAG 3**



S. 22 Bananen-Pancakes mit Erdnussbutter



S. 24 Hackbällchen mit Käsefüllung



S. 26 Kräuter-Ricotta-Auflauf mit Gemüse



## TAG 4



S. 28 Parmesan-Omelett



S. 32 Avocado-Baked-Eggs mit Tomatensalsa



S. 30 Überbackenes Tomate-Mozarella-Hähnchen

## TAG 5



S. 34 Exotische Smoothie-Bowl



S. 38 Kabeljau mit Fenchel-Möhren-Gemüse



S. 36 Thunfisch-Spinat-Auflauf

## TAG 6



S. 40 Walnussbrot mit Fleischsalat



S. 42 Zucchininudeln mit Garnelen



S. 44 Bacon-Schweinefilet mit Brokkoli

## TAG 7



S. 46 Cloud-Eggs mit Avocado



S. 50 Cremige Kräutersuppe mit Gemüsechips



S. 48 Low-Carb-Pizza mit Kürbis



## SNACKS



S. 52 Mini-Zucchini-Pizzen



S. 54 Deftiger Hüttenkäse



S. 56 Knusprige Schalenchips



S. 58 Garnelenbällchen mit scharfer Mayonnaise



# Kokos-Mandel-Porridge

4 PERSONEN • 15 MIN.

VEGGIE

SCHNELL

---

Kohlenhydrate: 13 g Fett: 46 g

Eiweiß: 12 g Kalorien: 499 kcal

---

- 4 EL geschrotete Leinsamen
- 400 g Kokosmilch (Dose)
- 1 EL Chiasamen zzgl. etwas mehr zum Garnieren
- 50 g Kokosraspel zzgl. etwas mehr zum Garnieren
- 120 g gemahlene Mandelkerne

**1.** Leinsamen, Kokosmilch, 50 ml Wasser, Chiasamen, Kokosraspel sowie Mandeln in einen Topf geben und erhitzen. Das Porridge 8 Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

**2.** Das Mandel-Kokos-Porridge auf 4 Schälchen verteilen, mit den Chiasamen und Kokosraspeln garnieren und dann sofort servieren.

**TIPP:** Um dem Porridge etwas mehr Biss zu verleihen, können Sie statt Kokosraspel auch Kokoschips zum Garnieren verwenden.



## **TAG 1**

1.566 kcal

67 g Eiweiß

124 g Fett

53 g KH

MORGENS





# Blumenkohlcurry mit Kichererbsen

4 PERSONEN • 25 MIN.

VEGGIE

SCHNELL

Kohlenhydrate: 26 g Fett: 28 g

Eiweiß: 10 g Kalorien: 384 kcal

- 6 Stiele Koriander
  - 600 g Blumenkohl
  - 1 rote Paprikaschote
  - 4 Knoblauchzehen
  - 1 Zwiebel
  - ½ rote Chilischote
  - 2 Frühlingszwiebeln
  - 2 EL Öl
  - 1 TL Kurkumapulver
  - 1 TL Kreuzkümmelpulver
  - 1 TL Garam Masala (Gewürzmischung)
  - 3 EL Currypulver
  - 200 g Kichererbsen (Dose)
  - 400 g Kokosmilch (Dose)
  - Salz und Pfeffer
- AUSSERDEM
- Dampfgareinsatz

**1.** Koriander waschen und trocken tupfen. Blättchen abzupfen und fein hacken. Blumenkohl waschen und in Röschen teilen. Paprika waschen, halbieren, entkernen und in Würfelchen schneiden.

**2.** 500 ml Wasser in einen Topf geben und aufkochen lassen. Blumenkohl dazugeben. Dampfgareinsatz aufsetzen, Paprika daraufgeben. Deckel auflegen und das Gemüse für 10–15 Min. bei mittlerer Hitze garen lassen.

**3.** Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln. Die halbe Chilischote entkernen und ebenfalls fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. In einem Topf Öl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Chili sowie Frühlingszwiebeln hineingeben, 3 Min. dünsten.

**4.** 150 ml Wasser, Gewürze, je 1 TL Salz und Pfeffer, Blumenkohl, Paprikaschote, abgetropfte Kichererbsen, Kokosmilch und die Hälfte des Korianders zugeben und etwa 10 Min. bei mittlerer Hitze kochen. Auf Teller verteilen, mit dem restlichen Koriander garnieren und sofort servieren.

**TIPP:** Die Kichererbsen liefern wertvolles Eiweiß, das bei einer Low-Carb-Ernährung besonders wichtig ist. Viele denken bei Low Carb zunächst an viel Fleisch, Unmengen Eier und Fisch. Dabei gibt es gute pflanzliche Proteinquellen. Neben Kichererbsen etwa Linsen, Tofu oder Kidneybohnen.



**TAG 1**

MITTAGS





# Schmorgurken-Hack-Salat

4 PERSONEN • 35 MIN.

---

Kohlenhydrate: 14 g Fett: 50 g

Eiweiß: 45 g Kalorien: 683 kcal

---

- Blättchen von ½ Bund Koriander zzgl. etwas mehr zum Garnieren
- Blättchen von 1 Bund Minze zzgl. etwas mehr zum Garnieren
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 700 g Rinderhackfleisch
- 1 Prise Zimtpulver
- 1 TL Chiliflocken
- 1 TL Kreuzkümmelpulver
- 2 Schmorgurken
- 150 g Cashewkerne
- Saft von 1 Limette
- 2 EL Tahini (Sesampaste)
- Salz und Pfeffer

**1.** Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zwiebeln sowie Knoblauch schälen und beides in Würfel schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch sowie Tomatenmark darin anschwitzen. Rinderhack zugeben und krümelig anbraten. Mischung in eine Salatschüssel füllen.

**2.** ⅓ der Kräuter, Zimt, Chili, Kreuzkümmel, Salz sowie Pfeffer zum Fleisch geben und unterrühren.

**3.** Die Gurken waschen, schälen, der Länge nach halbieren und die Gurkenkerne mit einem Löffel herauslösen. Gurken in die Pfanne geben und mit etwas Wasser etwa 10 Min. schmoren, bis die Gurken weich sind. 50 ml der Garflüssigkeit auffangen.

**4.** Für das Dressing Garflüssigkeit, 100 g Cashewkerne, restliche Kräuter, Limettensaft sowie Tahini in einen Mixer geben und zu einer cremigen Masse pürieren.

**5.** Salat mit dem Dressing vermischen, die restlichen Cashewkerne darübergeben. Salat auf Tellern anrichten, mit Koriander- und Minzblättchen garniert servieren.







# Bacon-Muffins mit Spinat, Erbsen und Ei

4 PERSONEN • 50 MIN.

---

Kohlenhydrate: 7 g Fett: 28 g

Eiweiß: 28 g Kalorien: 394 kcal

---

- 100 g Erbsen (TK)
- 100 g Baby-Spinat
- 10 Eier
- 18 dünne Scheiben Frühstücksspeck
- Salz und Pfeffer

**1.** Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Erbsen in kochendem Salzwasser 6 Min. garen. Abgießen und beiseitestellen.

**2.** Den Spinat waschen, trocken schütteln und in Salzwasser 2 Min. blanchieren. Spinat herausnehmen, abschrecken und abtropfen lassen.

**3.** Eier mit 1 TL Salz und 3 Prisen Pfeffer mit einer Gabel verquirlen. Den Speck in der Mitte halbieren.

**4.** 12 Muffinformen mit jeweils 3 Hälften Speck auslegen und Gemüse in jede Mulde geben. Ei-Masse über das Gemüse bis zum Rand in jede Form einfüllen. Die Muffins in den Ofen schieben und 30 Min. backen. Warm oder kalt servieren.



## TAG 2

1.481 kcal

136 g Eiweiß

91 g Fett

26 g KH

MORGENS





# Hüttenkäsetaler mit Tomaten und Steak

4 PERSONEN • 50 MIN.

---

Kohlenhydrate: 9 g Fett: 35 g

Eiweiß: 63 g Kalorien: 606 kcal

---

- ½ Bund Petersilie
- 4 Zweige Rosmarin
- ½ Schnittlauch
- ½ Zwiebel
- 250 g Kirschtomaten
- 60 g Parmesan
- 2 EL Rapsöl
- 100 g gemahlene Mandelkerne
- 400 g Hüttenkäse
- 4 Eier
- ½ TL getrockneter Oregano
- 4 Rindersteaks (à 200 g)
- Salz und Pfeffer

**1.** Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Petersilie und Rosmarin waschen und trocken tupfen. Blättchen der Petersilie fein hacken, Rosmarinnadeln abzupfen. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln. Tomaten waschen und halbieren. Parmesan reiben.

**2.** In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, Zwiebelwürfel wenige Min. andünsten. In einer Schüssel die gedünstete Zwiebel mit gemahlenen Mandeln, Parmesan, Petersilie, Hüttenkäse, Eiern, Oregano sowie Schnittlauch vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten unterheben.

**3.** Aus der Masse mit einem Esslöffel etwa 20 kleine Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen (dabei noch ausreichend Platz für die Steaks lassen), im vorgeheizten Ofen 8–10 Min. vorbacken.

**4.** Währenddessen die Rindersteaks trocken tupfen, jeweils mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Öl in eine Grill-Pfanne geben und auf höchster Stufe erhitzen. Sobald die Pfanne richtig heiß ist, jedes Steak von jeder Seite 2 Min. scharf anbraten, ohne es dabei zu bewegen. Sobald sich ein grauer Rand gebildet hat, kann das Steak gewendet werden. Jedes Steak mit ein paar Nadeln Rosmarin in ein Stück Alufolie wickeln.

**5.** Steaks zu den Talern in den Backofen geben und alles zusammen weitere 8–10 Min. garen. Steaks in Streifen schneiden und mit den Hüttenkäsetalern servieren.







# Quark-Ei-Brötchen mit Antipasti-Aufstrich und Putenbrust

4 PERSONEN • 35 MIN.

---

Kohlenhydrate: 10 g Fett: 28 g

Eiweiß: 45 g Kalorien: 481 kcal

---

- 6 Eier
- 350 g Magerquark
- ½ TL Backpulver
- 3 EL Sonnenblumenkerne
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 Paprikaschote in Öl
- 20 g schwarze Oliven (entsteint)
- 10 g grüne Oliven (entsteint)
- 3 getrocknete Tomaten
- 200 g Frischkäse
- 250 g Putenaufschnitt
- Salz

**1.** Backofen auf 150 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Blech mit Backpapier auslegen. Eier trennen. Eiweiß und etwas Salz mit einem Handrührgerät steif schlagen.

**2.** Eigelb, Quark sowie Backpulver verrühren. Eischnee vorsichtig unter die Masse heben. Mit einem Esslöffel 8 Häufchen auf das vorbereitete Backblech geben. 4 Stück mit ein paar Sonnenblumenkernen bestreuen und dann etwa 20–25 Min. backen.

**3.** Den Knoblauch sowie die Zwiebel schälen, halbieren und in einen Multizerkleinerer geben. Restliche Zutaten bis auf den Putenaufschnitt zu den Zwiebeln geben. Die Zutaten so lange zerkleinern, bis ein cremiger Aufstrich entstanden ist.

**4.** Fertige Brötchen aus dem Ofen holen, leicht abkühlen lassen. Brötchen ohne Sonnenblumenkerne mit Antipasti-Aufstrich sowie etwas Putenbrustaufschnitt belegen. Ein bestreutes Brötchen auflegen und servieren.

**TIPP:** Um dem Abendessen etwas mehr Biss und Vitamine zu verleihen, können die Brötchen nach Belieben zusätzlich mit Salat, Gurken oder Tomaten belegt werden. Zum Bestreuen der Brötchen eignen sich statt Sonnenblumenkernen auch Kürbiskerne oder Sesamsamen.







# Bananen-Pancakes mit Erdnussbutter

4 PERSONEN • 20 MIN.

VEGGIE

SCHNELL

---

Kohlenhydrate: 25 g Fett: 32 g

Eiweiß: 21 g Kalorien: 459 kcal

---

- 2 reife Bananen
- 4 Eier
- ½ TL Zimtpulver
- 1 EL Rapsöl
- 200 g Erdnussbutter

**1.** Für die Pancakes die Bananen mit einer Gabel zerdrücken. Eier und Zimt dazugeben und mit einem Schneebesen verrühren.

**2.** Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und 8 Pancakes goldbraun ausbacken. Mit Erdnussbutter bestreichen und servieren.

**TIPP:** Wer einen leistungsstarken Mixer hat, kann die Erdnussbutter auch selbst herstellen. Dafür 200 g Erdnüsse mit 1 EL Rapsöl und 1 Prise Salz in den Mixer geben und cremig rühren.



## TAG 3

1.402 kcal

80 g Eiweiß

96 g Fett

59 g KH

MORGENS





# Hackbällchen mit Käsefüllung auf Weißkohlpüree

4 PERSONEN • 45 MIN.

---

Kohlenhydrate: 18 g Fett: 50 g

Eiweiß: 36 g Kalorien: 660 kcal

---

- ¼ Bund glatte Petersilie
- 50 g Semmelbrösel
- 400 g Rinderhackfleisch
- 2 Eier
- 2 TL mittelscharfer Senf
- 200 g Feta
- 1 Zwiebel
- 500 g Weißkohl
- 4 EL Rapsöl
- 200 g Sahne
- 1 EL Stärke
- Salz und Pfeffer

**1.** Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken. Semmelbrösel, Petersilienblättchen, Hackfleisch, Eier sowie Senf in eine große Schüssel geben und mit den Händen verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse mit feuchten Händen 18–20 Frikadellen formen und jeweils mit einem Stück Feta füllen.

**2.** Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Weißkohl putzen, vom Strunk entfernen und in dünne Streifen schneiden. 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel sowie Weißkohl darin 5 Min. andünsten. Mit Sahne und 200 ml Wasser ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles 20 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen.

**3.** Währenddessen restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hackbällchen darin goldbraun anbraten.

**4.** Stärke mit 4 EL Wasser vermischen, zum Weißkohl geben, 2 Min. aufkochen lassen. Den Weißkohl abschmecken, mit den Hackbällchen anrichten und servieren.

**TIPP:** Die Hackbällchen schmecken auch kalt sehr gut. Daher lohnt es sich, gleich ein paar mehr zuzubereiten und sie am nächsten Tag als Snack zu genießen.







# Kräuter-Ricotta-Auflauf mit Gemüse

VEGGIE

4 PERSONEN • 40 MIN.

---

Kohlenhydrate: 16 g Fett: 14 g

Eiweiß: 23 g Kalorien: 283 kcal

---

- 50 g Parmesan
- ½ Bund Dill
- ½ Bund Petersilie
- ½ Bund Kerbel
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zucchini
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 rote Paprikaschote
- 1 EL Olivenöl
- 125 g TK-Erbesen
- 2 Eier
- 100 ml Milch
- 200 g Ricotta
- 150 g Quark
- 2 TL Stärke
- Salz und Pfeffer

**1.** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Parmesan reiben. Kräuter waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und fein hacken.

**2.** Zwiebel und Knoblauch schälen, beides in Würfel schneiden. Paprika und Zucchini waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel sowie Knoblauch darin glasig andünsten. Paprika, Zucchini sowie Erbsen zugeben und 5 Min. mitdünsten. In eine Auflaufform geben.

**3.** Kräuter, Eier, Milch, Ricotta, Quark, Salz, Pfeffer sowie Stärke in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen vermengen. Über das Gemüse geben und mit Parmesan bestreuen.

**4.** Im vorgeheizten Ofen 30 Min. backen. Den Auflauf portionsweise auf Tellern anrichten und sofort servieren.







# Parmesan-Omelett

4 PERSONEN • 30 MIN.

SCHNELL

---

Kohlenhydrate: 3 g Fett: 28 g

Eiweiß: 25 g Kalorien: 364 kcal

---

- 100 g Parmesan
- 1 grüne Paprikaschote
- 3 Wiener Würstchen
- 1 EL Öl
- 6 Eier
- ¼ TL edelsüßes Paprikapulver
- Salz und Pfeffer

**1.** Parmesan reiben. Paprika waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Wiener Würstchen ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden.

**2.** Öl in einer Pfanne erhitzen. Paprika sowie Würstchen 5 Min. anbraten.

**3.** Geriebenen Parmesan und Eier mit einer Gabel verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Eimasse in die Pfanne geben, bei niedriger Hitze stocken lassen. Omelett wenden, wenn es fast gestockt ist. Das Omelett sofort servieren.



## TAG 4

1.338 kcal

96 g Eiweiß

95 g Fett

26 g KH

MORGENS





# Überbackenes Tomate-Mozzarella-Hähnchen mit Brokkolisalat und Basilikumdip

4 PERSONEN • 50 MIN.

---

Kohlenhydrate: 14 g Fett: 50 g

Eiweiß: 62 g Kalorien: 750 kcal

---

- 30 g Parmesan
- 1 Bund Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 7 EL Olivenöl
- 150 g Schmand
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 4 Hähnchenbrustfilets (à 180 g)
- 2 Tomaten
- 2 Kugeln Mozzarella (à 125 g)
- 100 ml Gemüsebrühe
- 30 g Pinienkerne
- Blättchen von 4 Stielen Petersilie
- Blättchen von 3 Stielen Oregano
- 8 getrocknete Tomaten in Öl
- 250 g Brokkoli
- 1 rote Paprikaschote
- 2 EL heller Balsamicoessig
- 1 TL Honig
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 120 g Kirschtomaten
- 3 Frühlingszwiebeln
- Salz und Pfeffer

**1.** Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Parmesan reiben. Basilikum waschen, trocken schütteln. Blättchen von 3 Stielen Basilikum in Streifen schneiden. Restliches Basilikum in einen Multizerkleinerer geben. Knoblauch schälen und zum Basilikum geben. Salz, Pfeffer sowie 4 EL Olivenöl zugeben und zu einer Paste zerkleinern. Parmesan, Schmand und Zitronensaft unterrühren. Dip umfüllen, in den Kühlschrank stellen.

**2.** Hähnchenfilets von beiden Seiten salzen und pfeffern. Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden. Hähnchen in eine Auflaufform geben und abwechselnd mit Tomaten- und Mozzarellascheiben belegen. Mit Gemüsebrühe übergießen. Das Hähnchen im Backofen 15–20 Min. garen.

**3.** Währenddessen Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten. Petersilie, Oregano und getrocknete Tomaten fein hacken. Brokkoli und Paprika waschen, beides in kleine Stücke schneiden.

**4.** In einer Schüssel übriges Öl, Balsamicoessig, Salz, Pfeffer, Honig und Senf mithilfe einer Gabel verrühren. Kirschtomaten sowie Frühlingszwiebeln waschen. Tomaten halbieren und Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Dressing, Tomaten, Frühlingszwiebeln, Brokkoli und Paprika vermengen.

**5.** Hähnchen aus dem Backofen nehmen, mit Salat und Dip anrichten. Mit übrigen Basilikumblättchen garniert servieren.







# Avocado-Baked-Eggs mit Tomatensalsa

4 PERSONEN • 30 MIN.

VEGGIE

SCHNELL

---

Kohlenhydrate: 9 g Fett: 17 g

Eiweiß: 9 g Kalorien: 224 kcal

---

- 2 reife Avocados
- 2 EL Limettensaft
- 4 Eier
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Kirschtomaten
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Weißweinessig
- 1 Spritzer Tabasco
- Salz und Pfeffer

**1.** Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Avocados mit der Schale halbieren und den Kern herauslösen. Auf jeder Unterseite etwas von der Schale der Avocados abschneiden, sodass sie auf dem Blech fest stehen können.

**2.** Avocado-Hälften auf das Backblech stellen und mit Limettensaft beträufeln. Eier einzeln aufschlagen und je 1 in jede Avocado-Mulde gleiten lassen. Jeweils mit 1 Prise Salz würzen, etwa 20 Min. im Backofen backen.

**3.** Währenddessen die Salsa zubereiten. Dafür Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden. Tomaten waschen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Tomaten zusammen mit der Zwiebel und dem Knoblauch in eine Schüssel geben. 1 TL Salz, Olivenöl, 4 Prisen Pfeffer, Weißweinessig sowie Tabasco zugeben und vermischen.







# Exotische Smoothie Bowl

4 PERSONEN • 10 MIN.

VEGGIE

SCHNELL

---

Kohlenhydrate: 20 g Fett: 15 g

Eiweiß: 7 g Kalorien: 308 kcal

---

- 1 Mango
- 1 Birne
- 1 Apfel
- 150 g Erdbeeren
- 200 ml Mandeldrink
- 70 g Mandelkerne
- 2 EL Kokosraspel
- 2 TL Leinsamen

**1.** Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und in Stücke schneiden. Birne und Apfel waschen, von den Kerngehäusen befreien und ebenfalls in Stücke schneiden. Mango, Birne, Apfel, Erdbeeren und Mandeldrink in einen Mixer geben und fein pürieren.

**2.** Smoothie in 4 Schalen füllen. Mit Mandeln, Kokosraspel sowie Leinsamen garnieren und servieren.



## **TAG 5**

**1.127 kcal**

**97 g Eiweiß**

**57 g Fett**

**40 g KH**

**MORGENS**





# Thunfisch-Spinat-Auflauf

4 PERSONEN • 1 STD.

---

Kohlenhydrate: 10 g Fett: 28 g

Eiweiß: 61 g Kalorien: 546 kcal

---

- 1 EL Rapsöl zzgl. etwas mehr zum Fetten der Form
- 2 Zwiebeln
- 800 g Blattspinat
- 560 g Thunfisch im eigenen Saft (Dose)
- 4 Eier
- 250 g Quark
- 100 g Sahne
- Etwas frisch geriebene Muskatnuss
- 100 g Feta
- 60 g geriebener Gratinkäse
- Salz und Pfeffer

**1.** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit Öl fetten. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin glasig andünsten. Blattspinat zugeben und 7 Min. mitdünsten.

**2.** Thunfisch abtropfen lassen. Eier, Quark und Sahne in eine Schüssel geben und verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Den Thunfisch untermischen.

**3.** Thunfisch-Spinat-Masse in der Auflaufform verteilen, Feta und Gratinkäse darübergeben und 45 Min. im vorgeheizten Ofen backen. Portionsweise auf Teller verteilen und servieren.

**TIPP:** Aufläufe wie dieser Thunfisch-Spinat-Auflauf eignen sich perfekt fürs Vorkochen. Das Gericht einfach am Vortag vorbereiten und am nächsten Tag für unterwegs mitnehmen.







# Kabeljau mit Fenchel-Möhren-Gemüse

4 PERSONEN • 40 MIN.

---

Kohlenhydrate: 10 g Fett: 14 g

Eiweiß: 29 g Kalorien: 273 kcal

---

- 2 Möhren
- 2 Fenchelknollen
- 5 EL Olivenöl
- 4 Kabeljaufilets (ohne Haut, à 150 g)
- Salz und Pfeffer

**1.** Den Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

**2.** Die Möhren schälen, von den Enden befreien und in Stifte schneiden. Fenchel waschen und putzen. Das zarte Grün abzupfen und beiseitelegen. Den Fenchel in Spalten schneiden. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin 3 Min. andünsten.

**3.** Jeweils  $\frac{1}{4}$  der Gemüsemasse in eine große Auflaufform geben. Je ein Stück Kabeljaufilet daraufsetzen und mit übrigem Olivenöl beträufeln. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch im Backofen 25 Min. garen. Auf 4 Tellern anrichten und servieren.

**TIPP:** Fisch liefert viele wichtige Proteine und andere Nährstoffe und sollte mindestens einmal in der Woche auf dem Ernährungsplan stehen.







# Walnussbrot mit Fleischsalat und Sellerie

4 PERSONEN • 1 STD.

---

Kohlenhydrate: 5 g Fett: 12 g

Eiweiß: 9 g Kalorien: 173 kcal

---

- 100 g Walnusskerne
- 5 EL geschrotete Leinsamen
- 50 g Weizenkleie
- 1 TL Backpulver
- 2 Eier
- 250 g Magerquark
- ½ Bund Petersilie
- 150 g Fleischwurst
- 60 g Staudensellerie
- 125 g Gewürzgurken
- 2 EL Mayonnaise
- 100 g Joghurt
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 2 EL Gewürzgurkensud
- Salz und Pfeffer

**1.** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Walnusskerne hacken.

**2.** Leinsamen, Walnüsse, Weizenkleie, Backpulver, Salz, Eier und Quark in einer großen Schüssel glatt rühren. Den Teig 10 Min. quellen lassen.

**3.** Den Teig in eine mit Backpapier ausgekleidete Kastenform geben und glatt verstreichen. Auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Backofen 40 Min. backen.

**4.** Petersilie waschen, trocken schütteln und Blättchen abzapfen. Petersilie fein hacken. Fleischwurst, gewaschenen Sellerie und Gewürzgurken in feine Streifen schneiden. Alles in eine Schüssel geben und mit Mayonnaise, Joghurt, Senf und Gewürzgurkensud vermengen. Fleischsalat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Brot in Scheiben schneiden, mit Fleischsalat und Petersilie garniert servieren.



## **TAG 6**

**1.146 kcal**

**82 g Eiweiß**

**75 g Fett**

**30 g KH**

**MORGENS**





# Zucchininudeln mit Garnelen und Soße

SCHNELL

4 PERSONEN • 20 MIN.

Kohlenhydrate: 19 g Fett: 24 g

Eiweiß: 21 g Kalorien: 389 kcal

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 6 EL Olivenöl
- 100 g Sahne
- 100 ml Weißwein
- 400 g Kirschtomaten
- 350 g grüne Bohnen
- 3 Zucchini
- 300 g Garnelen (geschält)
- ½ Zitrone
- Parmesan nach Belieben
- Salz und Pfeffer

**1.** Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig anschwitzen.

**2.** Mit Sahne sowie Weißwein ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden. Grüne Bohnen sowie Tomaten zu der Soße geben und 15 Min. garen.

**3.** Währenddessen Zucchini waschen und durch einen Spiralschneider drehen. Das restliche Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Garnelen darin schwenkend 2–3 Min. anbraten. Zucchininudeln zugeben und mit den Garnelen 1 Min. im Öl schwenken. Zitrone auspressen, über die Garnelen geben und weitere 4 Min. auf kleiner Stufe garen.

**4.** Gemüsesoße zu den Zucchininudeln und den Garnelen in die Pfanne geben, alles gut durchmischen. Nach Belieben mit Parmesan anrichten und sofort servieren.







# Bacon-Schweinefilet mit Brokkoli

4 PERSONEN • 40 MIN.

---

Kohlenhydrate: 6 g Fett: 39 g

Eiweiß: 52 g Kalorien: 584 kcal

---

- 600 g Schweinefilet
- 10 Streifen Frühstücksspeck
- 1 EL Olivenöl
- 350 g Brokkoli
- 100 g geriebener Parmesan
- 150 g Schmand
- 100 g Frischkäse
- Salz und Pfeffer

**1.** Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Schweinefilet in Hälften schneiden. Bacon-Streifen auf einem Brett dicht nebeneinanderlegen, sodass sie leicht überlappen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Schweinefilethälften rundherum jeweils 1 Min. scharf anbraten.

**2.** Das angebratene Schweinefilet jeweils mit 2 Prisen Salz und 1 Prise Pfeffer würzen und in den Bacon einrollen. Fleisch auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und je nach Dicke 20–25 Min. backen. Zwischendurch mit Bratensaft aus der Pfanne übergießen.

**3.** Brokkoli putzen und in Röschen zerteilen. Brokkoli in kochendem Salzwasser 5 Min. garen. Abgießen und warm halten.

**4.** Parmesan, Schmand sowie Frischkäse zu einer Creme vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**5.** Schweinefilet in Scheiben schneiden. Mit Brokkoli und Parmesancreme auf Teller verteilen und servieren.







# Cloud Eggs mit Avocado

4 PERSONEN • 20 MIN.

VEGGIE

SCHNELL

---

Kohlenhydrate: 20 g Fett: 20 g

Eiweiß: 11 g Kalorien: 287 kcal

---

- 4 Eier
- 1 EL geriebener Parmesan
- 2 reife Avocados
- 4 Scheiben Low-Carb-Knäckebrot
- Salz und Pfeffer

**1.** Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eier trennen und Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. Den Parmesan vorsichtig unterheben.

**2.** Ein Blech mit Backpapier auslegen und Eischnee in 4 Häufchen auf das Papier geben. Mit einem Esslöffel 4 Mulden in die Mitte drücken. Die Eischneewolken für 5 Min. im Backofen backen.

**3.** Anschließend jeweils ein Eigelb in die vorbereiteten Mulden geben und weitere 5 Min. backen.

**4.** Avocados halbieren, Fruchtfleisch herauslösen und in Scheiben schneiden. Die Avocadoscheiben fächerartig auf die Knäckebrotscheiben geben, Cloud Eggs darauf platzieren und auf Teller verteilen. Mit etwas Pfeffer bestreuen und sofort servieren.



## **TAG 7**

**1.168 kcal**

**42 g Eiweiß**

**89 g Fett**

**57 g KH**

**MORGENS**





# Low-Carb-Pizza mit Kürbis

VEGGIE

4 PERSONEN • 40 MIN.

Kohlenhydrate: 21 g Fett: 38 g

Eiweiß: 28 g Kalorien: 525 kcal

- 500 g Blumenkohl
- 100 g Parmesan
- 2 Eier
- 100 g gemahlene Haselnusskerne
- 400 g passierte Tomaten
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Ajvar
- ½ TL getrockneter Oregano
- 200 g Hokkaidokürbis (in ca. 1 cm dicken Scheiben)
- ½ Apfel (in feinen Scheiben)
- 150 g geriebener Gratinkäse
- 1 TL Meersalz
- Blättchen von 3 Stielen Basilikum
- Salz und Pfeffer

**1.** Blumenkohl waschen, in Röschen teilen und im Multizerkleinerer zerkleinern. Mit Salz würzen und etwa 10 Min. ziehen lassen.

**2.** Inzwischen den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Parmesan reiben. Eier und den geriebenen Parmesan mit einem Schneebesen verquirlen.

**3.** Blumenkohl ausdrücken. Gemahlene Haselnüsse, Blumenkohl und Ei-Mischung in eine große Schüssel geben. Mit Salz sowie Pfeffer würzen und vermengen.

**4.** Masse zu 4 Portionen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und mit einem Löffel zu Fladen drücken. Im Backofen 10 Min. vorbacken.

**5.** Währenddessen passierte Tomaten, Tomatenmark und Ajvar in einen Topf geben und erhitzen. Mit Oregano und Salz würzen und 10 Min. auf niedriger Stufe einkochen lassen.

**6.** Boden aus dem Ofen nehmen, mit der Tomatensoße, den Kürbis- sowie Apfelscheiben belegen. Mit Käse, Meersalz und Pfeffer bestreuen und erneut 10 Min. backen. Mit Basilikum garniert servieren.







# Cremige Kräutersuppe mit Gemüsechips

VEGGIE

4 PERSONEN • 35 MIN.

Kohlenhydrate: 16 g Fett: 31 g

Eiweiß: 3 g Kalorien: 356 kcal

- 1 Rote Bete
- 1 Pastinake
- ½ Zucchini
- 3 EL Olivenöl
- 50 g gemischte Kräuter (z. B. Kerbel, Borretsch, Petersilie, Schnittlauch, Rucola)
- 150 g Frühlingszwiebeln
- 2 EL Butter
- 550 ml Gemüsebrühe
- 250 g Sahne
- 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
- 1 TL Johannisbrotkernmehl
- Salz und Pfeffer

**1.** Für die Chips Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Gemüse schälen (dabei Einmalhandschuhe tragen) und in feine Scheiben hobeln. Mit Öl bestreichen und auf einem mit Backpapier belegten Blech etwa 15 Min. knusprig backen. Abkühlen lassen und leicht salzen.

**2.** Währenddessen Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. 2 EL Butter in einem Topf erhitzen und Frühlingszwiebeln darin glasig andünsten. 2 EL der Kräuter beiseitestellen. Restliche Kräuter in den Topf geben und 2 Min. mitdünsten.

**3.** Mit Gemüsebrühe ablöschen. Sahne zugeben und mit 1 TL Salz, 3 Prisen Pfeffer sowie 1 Prise Muskat würzen. Die Suppe 10 Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen. Johannisbrotkernmehl zufügen, Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren und erneut 5 Min. kochen. Mit restlichen Kräutern und den Gemüsechips anrichten und servieren.







# Mini-Zucchini-Pizzen

4 PERSONEN • 30 MIN.

VEGGIE

SCHNELL

---

Kohlenhydrate: **11 g** Fett: **26 g**

Eiweiß: **17 g** Kalorien: **340 kcal**

---

- 2 große Zucchini
- 4 EL Olivenöl
- 12 EL Tomatenmark
- 1 Prise Xylit
- 1 TL getrockneter Oregano
- 2 Kugeln Mozzarella
- 1 Handvoll frisches Basilikum
- Salz und Pfeffer

**1.** Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zucchini waschen, putzen und in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Schüssel mit Olivenöl vermischen, dann auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen. Im vorgeheizten Ofen 5–7 Min. backen.

**2.** Tomatenmark in einer kleinen Schüssel mit 6 EL Wasser verrühren und mit Salz, Pfeffer, einer Prise Xylit und Oregano würzen. Mozzarella in kleine Scheiben schneiden. Basilikum waschen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**3.** Die Zucchinis Scheiben aus dem Ofen nehmen, mit Tomatensoße bestreichen und mit je einem Blättchen Basilikum und einer Scheibe Mozzarella belegen. Mit Pfeffer übermahlen und für weitere 6–8 Min. im Ofen überbacken.







# Deftiger Hüttenkäse

4 PERSONEN • 15 MIN.

VEGGIE

SCHNELL

---

Kohlenhydrate: **9 g** Fett: **12 g**

Eiweiß: **31 g** Kalorien: **336 kcal**

---

- 50 g Sonnenblumenkerne
- 400 g Radieschen
- 200 g Cornichons
- 1 Bund Schnittlauch
- 800 g Hüttenkäse
- 2 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

**1.** Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und dann abkühlen lassen.

**2.** Die Radieschen waschen und fein hacken. Cornichons und Schnittlauch ebenfalls fein hacken und alles in einer Schüssel vermengen.

**3.** Sonnenblumenkerne, Hüttenkäse und Zitronensaft in die Schüssel geben und alles gut vermengen. Kräftig salzen sowie pfeffern und servieren. Dazu passen zum Beispiel Gemüsesticks.







# Knusprige Schalenchips

4 PERSONEN • 20 MIN.

VEGGIE

SCHNELL

---

Kohlenhydrate: 7 g Fett: 15 g

Eiweiß: 1 g Kalorien: 163 kcal

---

- Schale von 8 gewaschenen Kartoffeln
- 6 EL Olivenöl
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- Salz und Pfeffer

**1.** Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Schale mit dem Öl und den Gewürzen in einer Schüssel mischen und alles auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.

**2.** Im Ofen etwa 20–25 Min. knusprig backen und warm oder abgekühlt genießen.

**TIPP:** Bei der Zubereitung eines Kartoffelgerichtes die Kartoffeln vor dem Schälen gründlich säubern, die Schale aufheben und am besten noch an dem Tag zu Chips verarbeiten.







# Garnelenbällchen mit scharfer Mayonnaise

4 PERSONEN • 50 MIN. ZZGL. 10 MIN. KÜHLZEIT

---

Kohlenhydrate: 8 g Fett: 57 g

Eiweiß: 14 g Kalorien: 606 kcal

---

- 1 frisches Eigelb
- 2 TL Senf
- 1 TL Essig
- 200 ml Sonnenblumenöl
- Chiliflocken nach Belieben
- 50 g Butter
- 50 g Mehl
- 50 g Mandelmehl
- 2 große Eier
- 200 g Garnelen
- 2–3 Stiele Petersilie
- Etwa 500 ml Sonnenblumenöl zum Ausbacken
- Salz und Pfeffer

**1.** Für die Mayonnaise das Ei mit 1 Prise Salz, Senf, Essig und Öl in ein hohes Gefäß geben, mit dem Stabmixer mixen. Am einfachsten ist es, den Pürierstab vom Boden des Gefäßes langsam nach oben zu ziehen, dabei verbinden sich alle Zutaten und es entsteht eine cremige Mayonnaise. Chiliflocken nach Belieben unterrühren, mit Salz abschmecken. Bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

**2.** Für den Brandteig 125 ml Wasser und Butter in einem Topf zum Kochen bringen, salzen, pfeffern. Den Topf vom Herd nehmen und sofort das komplette Mehl in die kochend heiße Flüssigkeit rühren. Den Topf wieder auf den Herd stellen und den Brandteig unter ständigem Rühren bei kleiner bis mittlerer Hitze abbrennen, bis sich die Masse als Kloß vom Topfboden löst und sich eine weiße Schicht am Topfboden bildet.

**3.** Masse in eine Rührschüssel geben. 1 Ei unterrühren, bis es sich komplett mit dem Mehlkloß verbunden hat, dann anderes Ei unterrühren. Der Teig sollte geschmeidig und glänzend sein. Abkühlen lassen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

**4.** Garnelen waschen, Darm entfernen, in grobe Stücke schneiden. In etwas Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen, mit der Petersilie unter den Brandteig mischen.

**5.** Öl in einem schweren Topf auf 180 °C erhitzen. Mit einem Teelöffel kleine Bällchen von der Brandteigmasse abstechen und im heißen Öl portionsweise goldbraun ausbacken, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit der Mayonnaise servieren.







# DIE BESTEN REZEPTE

— für das ganze Jahr —



**JETZT BESTELLEN**

[www.falkemedia-shop.de](http://www.falkemedia-shop.de)

Jetzt alle Ausgaben auch auf  
Ihrem Tablet oder Smartphone in  
der Kiosk App „falkemedia“ lesen!



## HealthyLife Low Carb

### Impressum

HealthyLife Low Carb ist eine Publikation  
aus dem Hause falkemedia

#### VERLAG

falkemedia GmbH & Co. KG  
An der Halle 400 #1 · 24143 Kiel  
Tel.: +49 (0) 431 / 200 766-0  
Fax: +49 (0) 431 / 200 766-50

#### HERAUSGEBER

Kassian Alexander Goukassian (V. i. S. d. P.)

#### CHEFREDAKTEURIN

Bruntje Thielke (b.thielke@falkemedia.de)

#### STV. CHEFREDAKTEURIN

Nicole Benke

#### LEITUNG REZEPTREDAKTION

Henriette Wölfl

#### REDAKTION (redaktion@lowcarb-magazin.de)

Christine Bruns, Lukas Lotzing,  
Hanna Schliemann, Larissa Schüller

#### FOTOGRAFEN DIESER AUSGABE

Anna Gieseler, Kathrin Knoll, Ira Leoni

#### GRAFIK

Nele Witt

#### ABONNEMENTBETREUUNG

abo@lowcarb-magazin.de, Tel.: +49 (0) 711/ 7252-291,  
falkemedia Abo-Service, Postfach 810640,  
70523 Stuttgart

#### MITGLIED DER GESCHÄFTSLEITUNG & LTG. MARKETING

Wolfgang Pohl

#### OBJEKTLEITERIN/ANZEIGENKOORDINATION

Franziska von Unruh (f.vonunruh@falkemedia.de),  
Tel. +49 431 200 766-53

#### ANZEIGENDISPOSITION

Dörte Schröder (d.schroeder@falkemedia.de),  
Tel.: +49 (0) 431 / 200 766-12

#### ANZEIGENPREISE

siehe Mediadaten 2022 unter [www.falkemedia.de](http://www.falkemedia.de)

#### VERTRIEB

DMV – Der Medienvertrieb GmbH & Co. KG, Meßberg 1,  
20086 Hamburg

#### VERTRIEBSLEITUNG

Hans Wies, DMV,  
Hans.Wies@dermedienvertrieb.de,  
Tel.: +49 (0) 40 / 3019 18 45

**EINZELPREIS PRINTAUSGABE:** 6,90 Euro

**JAHRESABONNEMENT PRINTAUSGABE:** 23,90 Euro

Europäisches Ausland zzgl. 3,60 Euro Porto

In den Preisen sind die Mehrwertsteuer und Zustellung enthalten. Bezogen auf 4 Ausga-  
ben im Jahr. Der Verlag behält sich die Änderung der Erscheinungsfrequenz vor.

#### URheberRECHT

Alle hier veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Reproduktionen  
jeglicher Art sind nur mit  
Genehmigung des Verlages gestattet.

#### HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Für Fehler im Text, in der Anwendung oder bei  
Nichtgelingen wird keine Haftung übernommen.

#### DATENSCHUTZ

Jürgen Koch (datenschutzanfrage@falkemedia.de),  
falkemedia GmbH & Co. KG, Abt. Datenschutz,  
An der Halle 400 #1, 24143 Kiel

Bei falkemedia erscheinen außerdem die Publikationen:  
My HealthyLife, NaturApotheke, LandGenuss, Mein LandRezept, mein ZauberTopf,  
So is(s)t Italien, Mac Life, DigitalPHOTO, Beat, BÜCHERMagazin, Made in Germany,  
KIELerLEBEN, RENDSBURGERleben, SyltFräulein Magazin, Lebensart im Norden

© falkemedia, 2022 | [www.falkemedia.de](http://www.falkemedia.de) |  
ISBN 978-3-96417-116-0



**falkemedia**



# FIT UND SCHLANK DURCHS GANZE JAHR!

IM JAHRES-ABO NUR 18,95 Euro\*



\*18,95 € statt 23,90 €



ABO-ID: LC21A20

**BESTELLEN SIE IHR  
JAHRESABO UNTER:**  
[lowcarb.de/magazin](https://lowcarb.de/magazin) oder telefonisch  
unter +49 711 / 72 52 291