



425.000
MITGLIEDER

HealthyLife

Low Carb

DAS MAGAZIN VON LOWCARB.DE



**WIE FRISCH
VOM BÄCKER:**

- Cloud Bread
- Eiweißbrot
- Brötchen
- Partybrote
- Brot-Klassiker
- Süße Brote

**BACKEN
OHNE
MEHL UND
ZUCKER**

DIE BESTEN

*Brote &
Brötchen*

EXCLUSIV

HealthyLife Low Carb

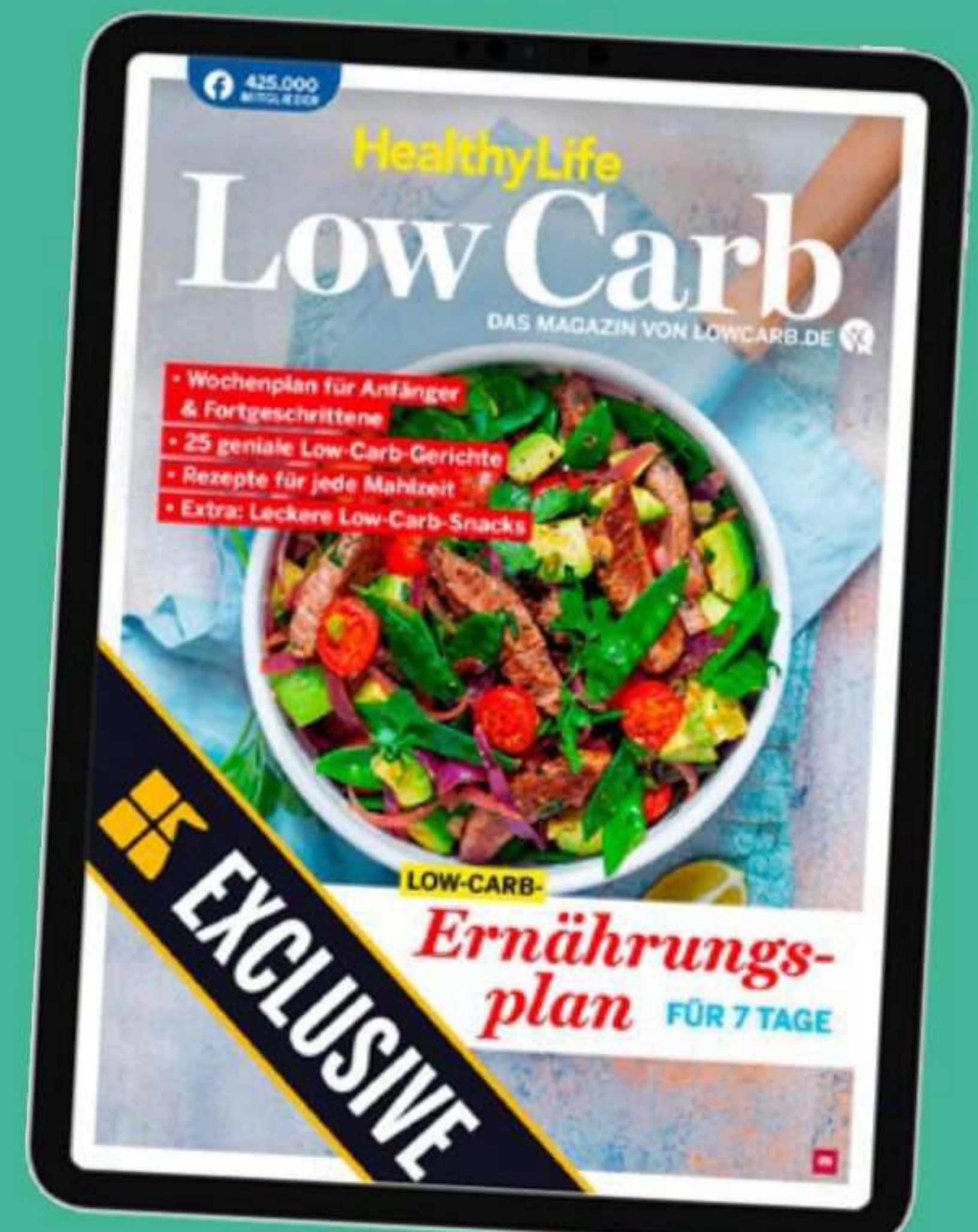
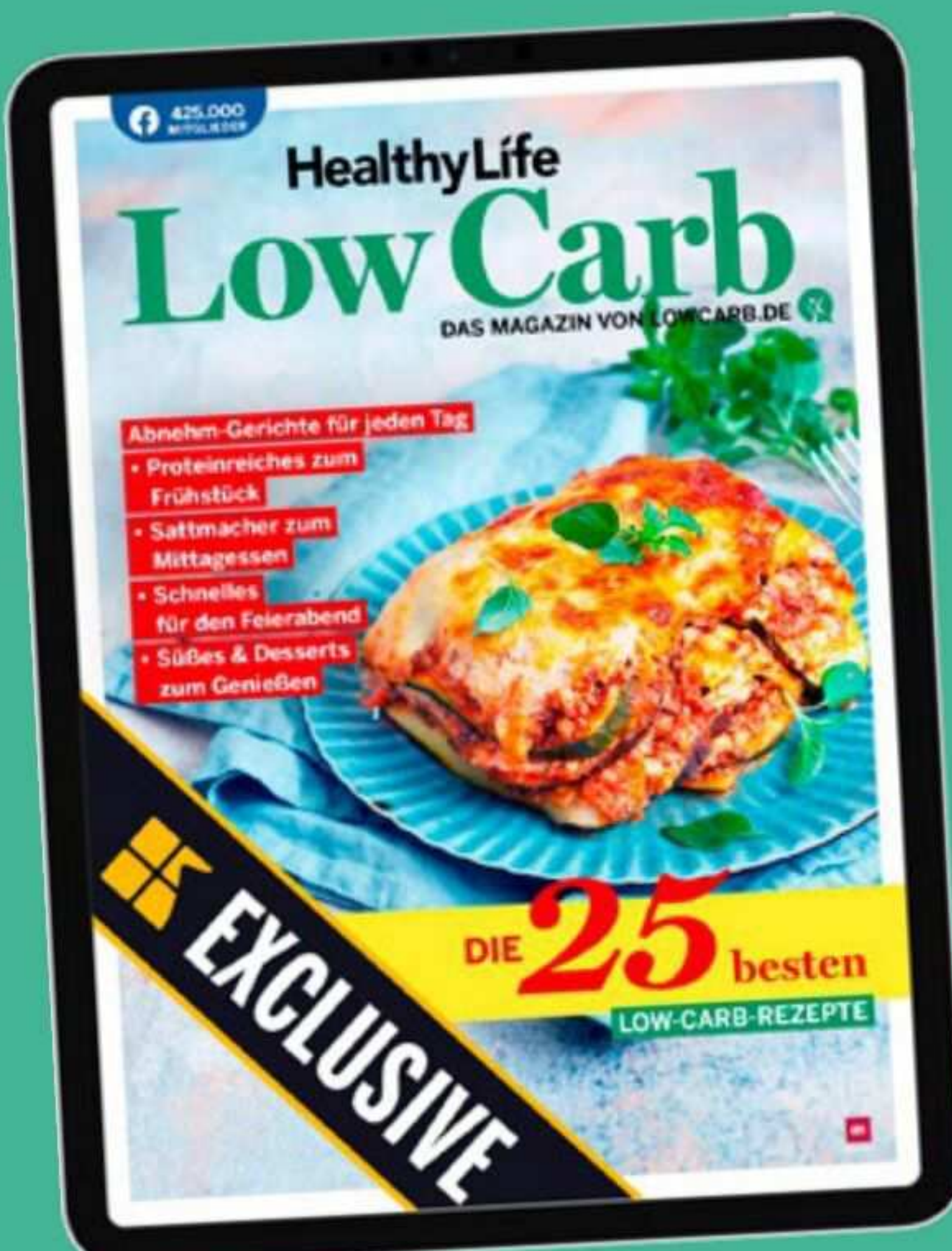
UNSER ANGEBOT FÜR IHRE GESUNDHEIT



lowcarb.de/readly



healthylife.de/readly



lowcarb.de/readly-exclusive



Liebe Leserinnen und Leser,

herzlich willkommen in der Low-Carb-Backstube! Wir zeigen Ihnen, wie Sie ohne Mehl und Zucker frisches Brot und knusprige Brötchen backen können. Freuen Sie sich auf Rezepte für Brot-Klassiker wie Eiweiß-Brot, Walnussbrot und Cloud Bread, auf Partybrote für die große Runde, besondere Brote wie ein Keto-Knäckebrot oder ein glutenfreies Linsenbrot, und auf süße Brote wie Bananenbrot oder Toastbrot mit Kokos und Mandeln. Wir versprechen: Unsere leckeren Low-Carb-Brote und -Brötchen schmecken der ganzen Familie!

Viel Freude beim Backen und Genießen wünscht Ihnen Ihr Team von

HealthyLife
Low Carb



DIE ZEITSCHRIFT: HEALTHYLIFE LOW CARB

Sie sind auf den Geschmack gekommen? In der aktuellen Ausgabe der HealthyLife LOW CARB finden Sie 85 köstliche Low-Carb-Gerichte, jede Menge Expertentipps und vieles mehr! lowcarb.de/readly

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

 **lowcarb.de**



ABNEHMEN MIT GENUSS

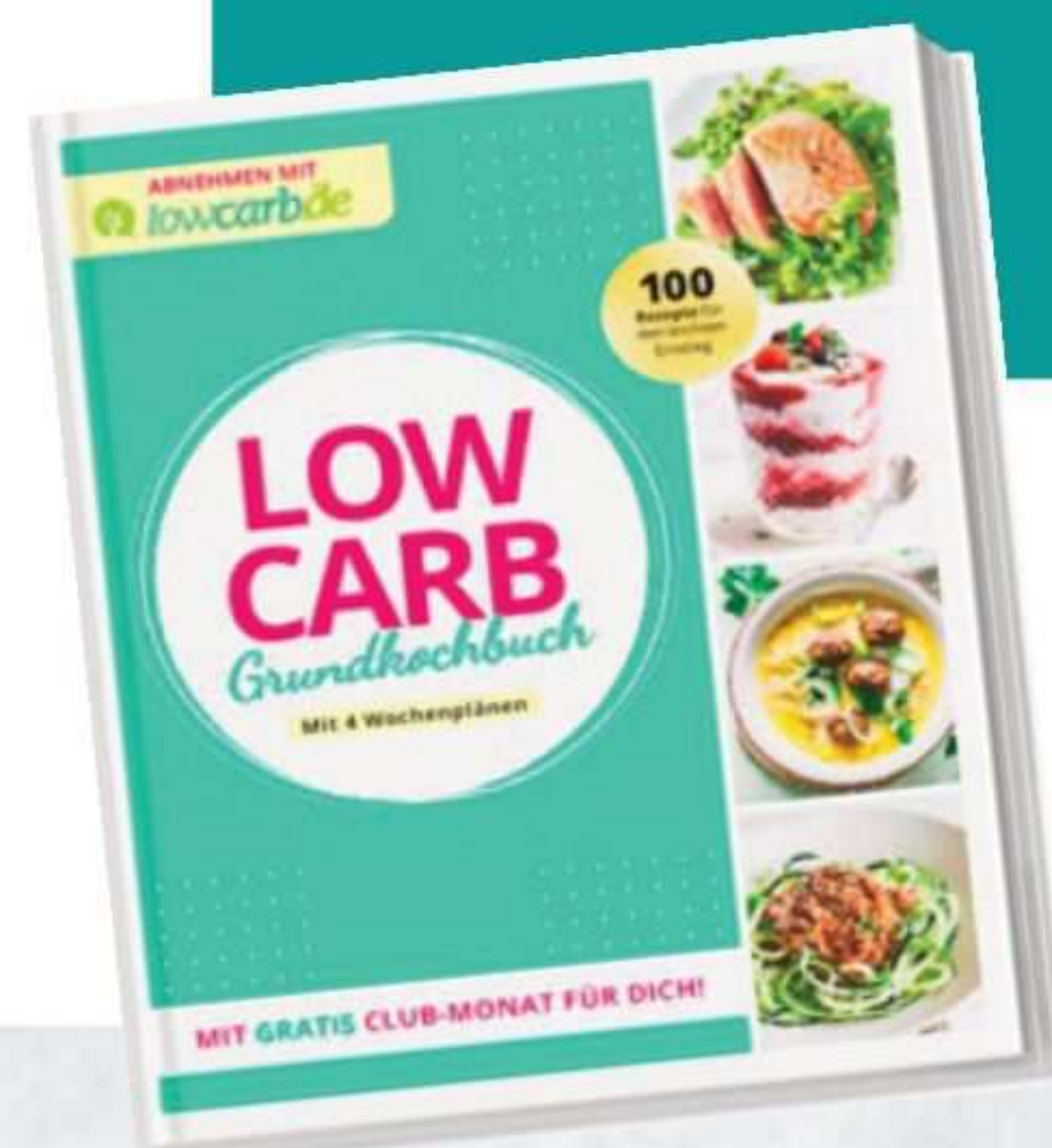
Über 1.000 Low-Carb-Rezepte
und zahlreiche
praktische Wochenpläne jetzt
auch online: lowcarb.de



DAS GRUND- KOCHBUCH

- 100 Rezepte für den leichten Einstieg
- Wertvolle Abnehm-Tipps
- Extra: Gratis-Club-Mitgliedschaft für 1 Monat

Jetzt ab 9,99 Euro erhältlich als
e-Book oder Buch
unter:
lowcarb.de/grundkochbuch



HealthyLife Low Carb

Die 25 besten Low-Carb-Brote

KLASSIKER



S. 12 Eiweißbrot mit Leinsamen



S. 14 Schnelles Joghurt-Brot



S. 18 Nussbrot mit Körner-Mix



S. 16 Kürbisbrot



S. 20 Walnussbrot mit Ricotta

PARTYBROTE



S. 24 Brötchen-sonne



S. 28 Partybrot mit Käse & Kräuterbutter



S. 30 Fladenbrot



S. 26 Focaccia mit Ricotta & Rosmarin



S. 32 Burger Buns

BESONDERE BROTE



S. 36 Quark-Ei-Brötchen mit Antipasti-Aufstrich und Putenbrust



S. 40 Keto-Knäckebrot mit Saaten und Kernen



S. 42 Quark-Käse-Brot mit Sesam



S. 38 Brotteig-Pizza mit Hüttenkäse-Avocado-Belag



S. 44 Glutenfreies Linsenbrot

BRÖTCHEN



S. 48 Quark-Brötchen mit Mandelmehl und Sesam



S. 50 Eiweiß-Brötchen mit Speck und Tomaten-Aufstrich



S. 54 Kleine Fladenbrote mit Parmesan und Knoblauch



S. 52 Brötchen mit Hefe und Kernen



S. 56 Scones mit Nüssen & Mozzarella

SÜSSE BROTE



S. 60 Süßes Nussbrot mit Hefe



S. 64 Apfel-Zimt-Brot



S. 66 Bananenbrot mit Walnüssen



S. 62 Kakao-Knusper-Brot



S. 68 Toastbrot mit Kokos und Mandeln

Brot ohne Mehl

– Ein Grundnahrungsmittel
wird Low Carb –



Brot ist schon seit vielen Jahren fester Bestandteil der deutschen Küche, genauso wie Grünkohl mit Kochwurst oder auch Kartoffelsalat. Als traditionelles Grundnahrungsmittel gehört Brot in so manchen Haushalten sogar täglich auf den Speiseplan. Nicht umsonst also heißt bei uns eine gesamte Mahlzeit „Abendbrot“. Es ist in unserer Gesellschaft einfach nicht wegzudenken – egal ob morgens mit Marmelade, als Pausenbrot, zum Süppchen oder abends ganz klassisch mit Wurst und Käse. Allein in Deutschland soll es mittlerweile über 3.000 Brotsorten geben. Eines steht also fest: Ein Leben ohne Brot ist hier unvorstellbar.

Schwierig wird es daher, sobald Sie aus diätetischen Gründen das klassische Brot aus Roggen, Hafer, Dinkel oder Weizen aus der Bäckerei nicht mehr essen können oder möchten. So wird es auch in Ihrer Low-Carb-Diät aussehen. Denn herkömmliches Brot ist eine Kohlenhydratbombe. Das ist allerdings kein Grund zur Sorge, denn wir haben bereits eine Lösung für dieses vermeintliche Problem parat: Brot ohne Mehl. Und wenn Sie glauben, das kann doch gar nicht funktionieren oder gar schmecken, dann haben wir auf den folgenden Seiten Low-Carb-Rezepte und Facts für Sie, die Sie vom Gegenteil überzeugen werden!

Was ist Low Carb-Brot?

Zurecht fragen Sie sich jetzt vielleicht, woraus so ein Brot ohne unnötige Kohlenhydrate und somit ohne klassisches Mehl besteht. Wie auch bei anderen Low-Carb-Backwaren kommen hier unsere liebsten Mehralternativen wie Mandelmehl, Sojamehl, Leinsamenmehl oder Kokosmehl zum Einsatz. Gemahlene Nüsse, Samen und Kerne können ebenso eine feine Grundlage für Ihren Low-Carb-Brotteig bilden.

Allerdings funktionieren sie nicht nur gemahlen, sondern auch als gesunder Crunch entweder im Brot selbst oder als Kruste. Im Gegensatz zu den meisten klassischen Brotsorten ist Low-Carb-Brot oft nicht von Natur aus vegan. Nicht selten gehören Quark und Eier als essentielle Bestandteile zum Rezept, die für Feuchtigkeit, Bindung und eine Extraportion Proteine sorgen. Apropos Bindemittel: Damit Low-Carb-Brot nicht krümelig wird und droht, sofort auseinander zu fallen, helfen außerdem Zutaten wie gemahlene Chia- oder Leinsamen, Guarkernmehl und auch Flohsamenschalen, die wohl bekanntesten pflanzlichen Binde- und Verdickungsmittel, ohne die solches glutenfreies Brot wahrscheinlich unmöglich wäre. Ja, Sie haben richtig gelesen: Low-Carb-Brot ist oft zwar nicht vegan, aber dafür umso häufiger glutenfrei und eignet sich daher auch besonders gut für jene, die unter Zöliakie oder einer Glutenunverträglichkeit leiden. Ein weiterer Pluspunkt ist, dass Low-Carb-Brot in der Regel ohne Hefe auskommt. So sparen Sie sich in der Zubereitung eine Menge Zeit ein, die Sie stattdessen mit anderen schönen Dingen füllen können.

Ist Low-Carb-Brot gesund?

Die Low-Carb-Ernährung setzt auf eine Energiezufuhr, die überwiegend aus gesunden Fetten und Eiweißen besteht. Da der Hauptbestandteil von mehlfreiem Brot Kerne, Nüsse und Samen sind, ist der Part mit den gesunden Fetten schnell abgehakt. Denn sie enthalten durchschnittlich über 50 Prozent Fett, außerdem 10 bis 30 Prozent Protein und 10 Prozent Ballaststoffe. Bei dem Fett handelt es sich hauptsächlich um die gesunden einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Darüber hinaus punkten Kerne, Nüsse und Samen mit

einer Reihe an Vitaminen, insbesondere B-Vitamine und Vitamin E, Mineralstoffen wie Eisen, Calcium, Zink und Selen sowie sekundären Pflanzenstoffen. Letztere wirken sich positiv auf den Cholesterinspiegel aus und können beispielsweise krebshemmende und entzündungshemmende Eigenschaften haben. Aufgrund der förderlichen Zusammensetzung der Inhaltsstoffe von Nüssen, Kernen und Samen, haben sie trotz der vielen Kalorien einen gesunden Sättigungseffekt, der sogar beim Abnehmen helfen kann.

Low-Carb-Brot selber backen

Jetzt haben Sie die wesentlichen Inhaltsstoffe und das Konzept vom Low-Carb-Brot kennengelernt und sicherlich Lust bekommen, Ihr eigenes Brot zu backen. Gekaufte Brote haben nicht nur den Nachteil, dass sie kohlenhydratreiches Getreide enthalten, sondern oft auch Zucker, Emulgatoren und Konservierungsstoffe, auf die Sie auch gerne und einfach verzichten können. Wenn Sie also selber backen, können Sie nicht nur entscheiden, was drinsteckt, sondern auch, wie es am Ende schmecken soll!

100 g Weizenmehl entspricht in etwa:

- 50 g Mandelmehl
- 75 g Sojamehl
- 50 g Kokosmehl
- 90 g Leinsamenmehl
- 100 g Süßlupinenmehl
- 75 g Kichererbsenmehl
- 100 g Kürbiskernmehl

Die besten Back-Tipps für gesundes Brot

Außen knusprig und innen weich und saftig – so haben wir unser Brot am liebsten. Mit unseren Back-Tipps gelingt Ihr Low-Carb-Brot perfekt, schmeckt köstlich und lässt sich gut in Scheiben schneiden

1

Belegen Sie Ihre Brotbackform mit Backpapier. So bleibt der fertige Brotlaib nicht am Rand kleben und Sie können ihn ganz einfach aus der Form herausnehmen.

Bewahren Sie Ihr Brot am besten im Kühlschrank auf, wenn es Quark oder ähnliches enthält. Dort hält es sich mindestens 4–5 Tage frisch. Sie können es aber auch einfrieren. Schneiden Sie Ihr Low-Carb-Brot dafür in Scheiben, die Sie in einem Gefrierbeutel oder einer luftdichten Dose aufbewahren. Wenn Sie die einzelnen Scheiben durch jeweils eine Lage Backpapier trennen, haben Sie es später leichter, sie einzeln wieder aufzutauen – zum Beispiel im Toaster.

6

2

Lassen Sie sich nicht vom Teig verunsichern, wenn er am Anfang noch sehr feucht und klebrig ist. Sobald die Floh- oder Leinsamen aufgequollen sind, verändert sich seine Konsistenz.

5

Lassen Sie das Brot nach dem Backen vollständig auf einem Kuchengitter abkühlen.

3

Benutzen Sie zum Backen die Ober-/Unterhitze Ihres Ofens. So verhindern Sie potentielles Austrocknen.

Machen Sie unbedingt einen Stäbchentest, wenn Sie glauben, dass das Brot fertig sein könnte. Falls es noch etwas braucht, der Rand allerdings schon dunkel wird, dann decken Sie das Brot am besten mit etwas Backpapier ab.

4

Das einfachste Low-Carb-Brot der Welt

Das wohl einfachste und schnellste Low-Carb-Brot nennt sich „Cloud Bread“ – übersetzt „Wolkenbrot“. So fluffig und leicht wie eine Wolke besteht ein Cloud Bread lediglich aus Eiern, Frischkäse, Backpulver und etwas Salz. Nach nur 15 Minuten Backzeit erhalten Sie einzelne kleine Fladen. Es eignet sich für jede Mahlzeit, ob als Frühstück mit Quarkcreme und Beeren, als Beilage zu Salat und Suppe oder reich gefüllt wie ein Sandwich oder sogar als Dönertasche.

Pro Stück
nur 1g
Kohlenhydrate

Cloud Bread

6 STÜCK • 40 MIN.

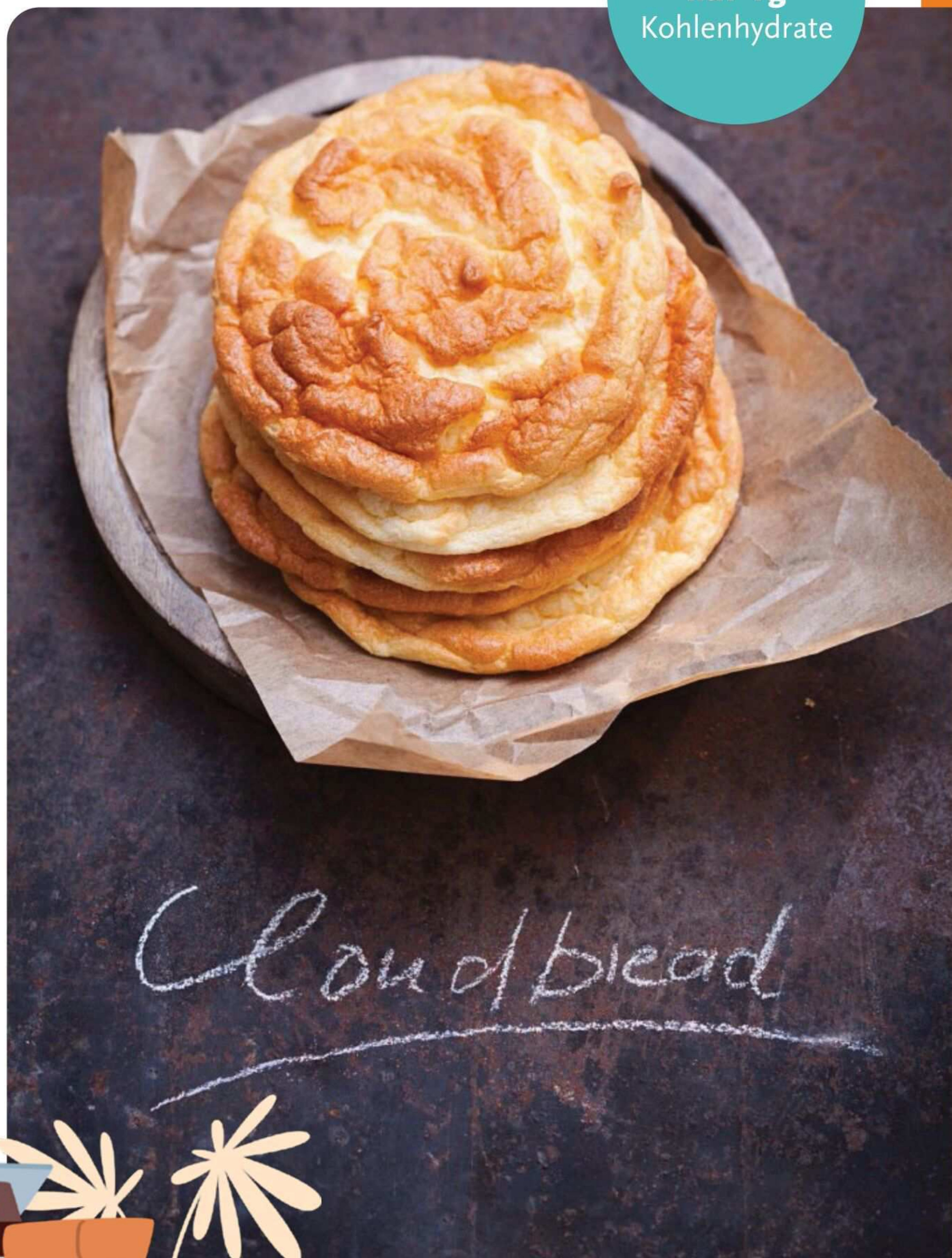
Kohlenhydrate: **1 g** Fett: **10 g**

Eiweiß: **7 g** Kalorien: **123 kcal**

- 3 Eier
- 100 g Frischkäse
- 1 TL Backpulver
- Salz

1. Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Eier trennen. Eigelb mit dem Frischkäse, dem Backpulver und etwas Salz verrühren. Eiweiß steif schlagen.

2. Das geschlagene Eiweiß unter die Frischkäsemasse heben. Als flache Fladen auf dem Backpapier verteilen und im Ofen 15–20 Min. goldbraun backen. Möglichst frisch verzehren.





- Eiweiß-Brot mit Leinsamen •
- Schnelles Joghurt-Brot •
- Kürbisbrot •
- Nussbrot mit Körner-Mix •
- Walnussbrot mit Ricotta •

Die beliebtesten Brot-Klassiker

Brot geht auch mit wenig Kohlenhydraten!
Unsere Ernährungsexpert*innen haben beliebte Brot-Klassiker
für Sie auf Low Carb getrimmt

Eiweiß-Brot mit Leinsamen

VEGGIE

1 BROT (16 SCHEIBEN) • 1 STD. ZZGL. 1 STD. RUHEZEIT

Kohlenhydrate: 3 g Fett: 6 g

Eiweiß: 14 g Kalorien: 130 kcal

- 200 g Weizengluten
- 100 g Leinsamen
- 40 g Kartoffelfasern
- 1 Pck. Trockenhefe
- 1 TL Salz
- 2 Eier
- 2 EL Pflanzenöl
- 2 EL Sahne

ZUM BESTREUEN

- 1 EL Kürbiskerne
- 1 EL Sesamsamen
- 1 TL Leinsamen
- 1 TL Sesamsamen

1. Gluten, Leinsamen, Kartoffelfasern und Hefe in einer Schüssel mit dem Salz vermischen. Die Eier mit der Sahne und Öl verquirlen und zu den trockenen Zutaten geben. Alles mit 275 ml lauwarmem Wasser glatt verkneten.

2. Auf der Arbeitsfläche flach drücken und zu einer Rolle formen. In die gefettete Kastenform (Länge ca. 20 cm) füllen und ca. 1 Std. gehen lassen.

3. Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Teig mit der Sahne bepinseln und mit den gemischten Kernen und Samen bestreuen. Im Ofen ca. 40 Min. goldbraun backen.

4. Aus dem Ofen nehmen, leicht abkühlen lassen, aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

TIPP: Für dieses Rezept verwenden wir Weizengluten. Dies ist ein Extrakt aus Weizenmehl, für dessen Herstellung dem gewöhnlichen Weizenmehl seine Stärke entzogen wird. Dadurch hat es nur noch 4 g Kohlenhydrate auf 100 g Weizengluten. Sie bekommen es in gut sortierten Bio-Märkten oder online.



Schnelles Joghurt-Brot

12 SCHEIBEN • 1 STD. 5 MIN.

VEGGIE

Kohlenhydrate: 2 g Fett: 5 g

Eiweiß: 7 g Kalorien: 93 kcal

- 75 g Magerquark
- 100 g Frischkäse
- 125 g Joghurt
- 3 Eier
- 3 EL Mandelmehl
- 100 g Goldleinmehl
- 1 TL Weinsteinbackpulver
- Salz

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

2. Den Quark mit Frischkäse, Joghurt und den Eiern in einer Schüssel verrühren. 1 TL Salz, beide Mehle und das Backpulver mischen, dazugeben und alles zu einem homogenen Teig verarbeiten.

3. Den Teig auf dem Backblech zu einem Laib formen, an der Oberfläche kreuzweise einritzen und im Ofen 40–45 Min. backen. Abkühlen lassen und in Scheiben geschnitten servieren.

TIPP: Dieses saftige Low-Carb-Brot müssen Sie ausprobieren! Es gehört zu den Lieblingen der Redaktion, denn es ist schnell gebacken und super lecker. Quark, Frischkäse, Joghurt und Eier sorgen für extra viel Protein. Das Weißmehl sparen wir wie immer und verwenden stattdessen Mandel- und Goldleinmehl.



Kürbisbrot

14 SCHEIBEN • 25 MIN.

ZZGL. 10 MIN. RUHEZEIT 50 MIN. BACKZEIT

VEGGIE

Kohlenhydrate: 5 g Fett: 18 g

Eiweiß: 12 g Kalorien: 231 kcal

- 150 g Kürbisfruchtfleisch
- 50 g Leinsamen
- 50 g Chiasamen
- 300 g gemahlene Mandeln
- 1 TL Backpulver
- 200 g Quark (Magerstufe)
- 3 Eier
- 100 g Frischkäse
- 1 TL Salz
- 30 g Kartoffelfasern zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- 30 g Kürbiskerne

1. Den Kürbis raspeln. Die Lein- und Chiasamen fein mahlen und mit den gemahlenden Mandeln und Backpulver vermischen. Den Quark mit den Eiern, Frischkäse und Salz glatt rühren. Kürbis und Mandel-Mischung zugeben und alles gut verkneten. Etwa 10 Min. ruhen lassen. Ist der Teig zu weich, Kartoffelfasern ergänzen.

2. Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

3. Die Arbeitsfläche mit Kartoffelfasern bestreuen und aus dem Teig einen runden Laib formen. Auf das Blech legen, mit Wasser bepinseln und mit den Kürbiskernen bestreuen. Im Ofen ca. 50 Min. goldbraun backen. Auskühlen lassen.

TIPP: Magerquark und Frischkäse machen das Brot schön saftig!



Nussbrot mit Körner-Mix

VEGGIE

12 SCHEIBEN • 1 STD. 10 MIN.

Kohlenhydrate: 4 g Fett: 23 g

Eiweiß: 14 g Kalorien: 294 kcal

- 5 Eier
- 1 TL Salz
- ½ TL gemahlenes Brotgewürz
- 100 g Haselnusskerne
- 120 g Kürbiskerne
- 120 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Pinienkerne
- 100 g blanchierte Mandelkerne
- 3 EL Mandelmehl (teilentölt)

1. Den Backofen auf 160°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Kastenform (ca. 12 x 25 cm) mit Backpapier auskleiden.

2. Die Eier in eine Schüssel geben, mit Salz und dem Brotgewürz verquirlen. Restliche Zutaten mit dem Mandelmehl mischen und dazu geben. Alles gut miteinander vermengen und die fertige Masse in die Form füllen.

3. Das Brot ca. 50 Min. im Ofen backen. Aus dem Ofen nehmen und in der Form auskühlen lassen. Zum Servieren in Scheiben schneiden.

TIPP: Die Nüsse in diesem Brot sind voller gesunder Nährstoffe und gehören zu einer gesunden Ernährung, denn sie enthalten B- und E-Vitamine sowie Natrium, Magnesium, Phosphor und Kalium. Die enthaltenen Eier versorgen Sie zusätzlich mit den nötigen Proteinen. Ein tolles Brot für Ihr Frühstück, als Knabberei zu knackigem Salat oder einer schmackhaften Low-Carb-Suppe.



Walnussbrot mit Ricotta

VEGGIE

20 SCHEIBEN • 1 STD.

ZZGL. 1 STD. 20 MIN. RUHEZEIT

Kohlenhydrate: 6 g Fett: 14 g

Eiweiß: 7 g Kalorien: 183 kcal

- ½ Würfel Hefe
- 1 TL Agavendicksaft
- 150 g gemahlene Mandeln
- 75 g gemahlene Walnusskerne
- 40 g Flohsamenschalenpulver
- 60 g Kartoffelfasern
- 2 EL Kokosmehl
- 1 TL Salz
- 4 Eier
- 250 g Ricotta
- 2 EL Olivenöl
- 75 g gehackte Walnüsse
- 1–2 EL Kartoffelfasern zum Bestreuen

1. Hefe mit dem Agavendicksaft und 2–3 EL lauwarmem Wasser verrühren. In einer Rührschüssel die Mandeln mit gemahlenen Walnüssen, Flohsamen, Kartoffelfasern, Kokosmehl und Salz vermischen.

2. Die angerührte Hefe ergänzen und alles mit den Eiern, Ricotta, Olivenöl und ca. 150 ml lauwarmem Wasser zu einem formbaren Teig verkneten. Dabei die gehackten Walnüsse einarbeiten. Nach Bedarf etwas mehr oder weniger Wasser verwenden.

3. Aus dem Teig auf Backpapier einen länglichen Brotlaib formen. Mit Kartoffelfasern bestreuen und abgedeckt ca. 1 Std. gehen lassen.

4. Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Brot leicht einschneiden und im Ofen ca. 1 Std. backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und zum Servieren in Scheiben schneiden.

TIPP: Ob für Sandwich, Pausenbrot oder als Snack beim Ausflug, dieses saftige Walnuss-Brot wird Ihnen garantiert schmecken und eignet sich für süße wie salzige Aufstriche!





- Brötchensonne •
- Focaccia mit Ricotta und Rosmarin •
- Partybrot mit Käse und Kräuterbutter •
 - Fladenbrot •
 - Burger Buns •

Gemeinsam genießen

Zeit zu feiern: Mit diesen leckeren Partybroten für die große Runde überzeugen Sie auch Ihre Freunde und Ihre Familie davon, dass Low Carb ein wahrer Genuss sein kann

Brötchensonne

8 STÜCK • 1 STD. 30 MIN.

VEGGIE

Kohlenhydrate: 3 g Fett: 10 g

Eiweiß: 10 g Kalorien: 151 kcal

- 30 g Leinsamen
- 30 g Kürbiskerne
- 30 g Sonnenblumenkerne
- 30 g Sesamsamen
- 1 TL Flohsamenschalen
- 40 g Mandelmehl
- ½ TL Salz
- 1 TL Backpulver
- 200 g Hüttenkäse
- 2 Eier
- 2 EL frisch gehackte Gartenkräuter
- 1–2 EL Milch

1. Jeweils ca. 10 g der Leinsamen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne und Sesamsamen abnehmen. Den Rest mit den Flohsamen im Blitzhacker fein mahlen. Mandelmehl, Salz und Backpulver untermischen. Den Hüttenkäse mit den Eiern und den Kräutern glattrühren und die gemahlene Körner-Mischung untermengen. Abgedeckt circa 20 Min. ruhen lassen.

2. Den Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

3. Aus dem Teig mit angefeuchteten Händen 7–8 Bällchen formen und als Sonne aneinander auf das Blech legen. Mit Milch bepinseln und mit den übrigen Körnern bestreuen.

4. Im Ofen auf mittlerer Schiene etwa 40 Min. goldbraun backen. Die Brötchensonne vom Blech nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Zum Beispiel mit Kräuterquark servieren.

TIPP: Mit den vielen Ballaststoffen und gesunden Fetten aus Samen und Kernen eignet sich die Brötchensonne hervorragend für Ihre Low-Carb-Ernährung. Sie hält Sie lange satt und ist ein toller Hingucker auf Partys!



Focaccia mit Ricotta und Rosmarin

VEGGIE

1 FOCACCIA (12 STÜCKE) • 1 STD. 50 MIN.

Kohlenhydrate: 3 g Fett: 22 g

Eiweiß: 8 g Kalorien: 246 kcal

- ½ Würfel Hefe
- 1 Prise Zucker
- 260 g gemahlene Mandeln
- 50 g geschrotete Leinsamen
- 2 EL Kokosmehl
- ½ TL Salz
- 5–6 EL Olivenöl
- 2 Eier
- 150 g gut abgetropfter Ricotta
- 2 EL grob gehackte Rosmarinnadeln
- Meersalz

1. Die Hefe mit dem Zucker und ca. 220 ml lauwarmem Wasser verrühren. Die Mandeln mit den Leinsamen, dem Kokosmehl und dem Salz in einer Schüssel mischen.

2. Die aufgelöste Hefe mit 3 EL Olivenöl, Eiern und Ricotta zur Mehl-Mischung geben und alles mit den Knethaken des elektrischen Handrührgeräts zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Falls nötig, noch Mandeln oder lauwarmes Wasser ergänzen. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Min. gehen lassen.

3. Ein Backblech (ca. 30 x 40 cm) mit Backpapier belegen. Den Hefeteig nochmal gut durchkneten. Etwa in Blechgröße auswellen und auf dem mit Backpapier ausgelegten Backblech flach drücken. Dann weitere ca. 15 Min. gehen lassen.

4. Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Mit den Fingerkuppen kleine Mulden in den Teig drücken. Mit dem restlichen Olivenöl bepinseln und mit dem Rosmarin und etwas Meersalz bestreuen. Im Ofen ca. 30 Min. goldbraun backen. Nach Belieben noch warm oder erkaltet in Stücke geschnitten servieren.

TIPP: Low-Carb-Focaccia – außen knusprig und innen luftig. So kennen wir das Fladenbrot aus Italien. Bei uns wird die Focaccia (statt wie traditionell aus Weizenmehl) mit gemahlenen Mandeln, Eiern und Ricotta zubereitet.



Partybrot mit Käse und Kräuterbutter

VEGGIE

1 BROT (6 PORTIONEN) • 40 MIN.

Kohlenhydrate: 4 g Fett: 25 g

Eiweiß: 21 g Kalorien: 345 kcal

- 3 Knoblauchzehen
- 4 EL Butter
- ½ Bund Schnittlauch
- ½ Bund Petersilie
- 1 Joghurt-Brot (von Seite 14)
- 150 g Cheddar
- Salz und Pfeffer

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Knoblauch darin andünsten. Kräuter hinzufügen, verrühren und Butter mit Salz und Pfeffer würzen. Butter zur Seite ziehen.

2. Das Brot rautenförmig tief ein- aber nicht ganz durchschneiden. Butter in den Zwischenräumen verteilen. Käse in dünne Scheiben schneiden und in die Schlitzte stecken. Das Brot im Ofen ca. 25 Min. backen. Zum Servieren auf einer Platte anrichten.

TIPP: Dieses Low-Carb-Partybrot sollte auf Ihrer nächsten Feier nicht fehlen, denn Ihre Gäste werden es lieben. Das Brot wird mit einer selbstgemachten Kräuterbutter ausgestrichen, mit Käse gefüllt und im Ofen kross gebacken – klingt doch köstlich, oder?



Fladenbrot

4 PERSONEN • 35 MIN.

VEGGIE

Kohlenhydrate: 5 g Fett: 28 g

Eiweiß: 16 g Kalorien: 348 kcal

- 4 Eier
- 200 g Frischkäse
- 4 TL gemahlene Flohsamenschalen
- 4 TL Backpulver
- 100 g geriebener Gouda
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 2–3 EL Sesamsaat
- Salz

1. Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen. Eier trennen, Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Eigelb mit Frischkäse, Flohsamen, ½ TL Salz und Backpulver aufschlagen. Gouda dazugeben und unterheben.

2. Eiweiß behutsam unter die Masse heben. Backpapier mit dem Öl fetten. Aus dem Teig mit einem Löffel 4 große oder 8 kleine ca. 1 cm hohe Fladenbrote auf das Papier setzen. Mit Sesam bestreuen und im heißen Ofen 20–25 Min. backen.

TIPP: Beim nächste Grillabend müssen Sie nicht auf Fladenbrot verzichten. Mit diesem Rezept backen Sie sich ganz einfach Ihre eigene Low-Carb-Variante! Der Teig des Fladenbrotes wird wie das klassische Cloud Bread von Seite 9 zubereitet: Er basiert auf Eiern, Frischkäse und Flohsamenschalen.



Burger Buns

8 STÜCK • 50 MIN. ZZGL. 15 MIN. RUHEZEIT

VEGGIE

Kohlenhydrate: **2 g** Fett: **18 g**

Eiweiß: **12 g** Kalorien: **244 kcal**

- 300 g Goldleinsamen
- 25 g Flohsamenschalenpulver
- 4 TL Backpulver
- Salz
- 8 Eier
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL helle Sesamsaat

1. Die Leinsamen in der Küchenmaschine oder im Multizerkleinerer fein mahlen. Mit Flohsamenschalenpulver, Backpulver und 1,5 TL Salz mischen. 200 ml kochendes Wasser zugeben und unterrühren. Eier und Apfelessig ebenfalls hinzufügen und alles zu einem glatten Teig rühren. 15 Minuten quellen lassen.

2. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit etwas Backpapier auslegen. Den Teig mit leicht feuchten Händen in 8 gleichgroße Portionen teilen. Jeweils zu runden Brötchen formen und auf das vorbereitete Blech setzen. Mit etwas Sesamsaat bestreuen und im heißen Backofen 25–30 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und vollständig abkühlen lassen.

TIPP: Diese Burger Buns sind nicht nur Low Carb, sondern auch besonders nährstoffreich! In den goldgelben Leinsamen, die etwas milder als die braunen schmecken, stecken viele Proteine, gesunde Fette und eine Menge Ballaststoffe. Da insbesondere die Goldleinsamen ein hohes Quellvermögen haben, vergessen Sie nicht, dazu genug Wasser zu trinken, damit die Ballaststoffe auch wirklich die Verdauung unterstützen können. Kleiner Tipp: Verwenden Sie unsere Flexiform für Burger Buns und Ihre Brötchen werden perfekt in Form gehalten! Sie finden Sie unter [lowcarb.de/shop](https://www.lowcarb.de/shop)!





- Quark-Ei-Brötchen mit Antipasti-Aufstrich und Putenbrust •
- Schnelle Brotteig-Pizza mit Hüttenkäse-Avocado-Belag •
- Keto-Knäckebrot mit Saaten und Kernen •
- Quark-Käse-Brot mit Sesam •
- Glutenfreies Linsenbrot •

Einzigartig anders

Ob beim Sonntagsfrühstück oder beim Picknick: Manchmal muss es einfach etwas Besonderes sein. Hier kommen fünf kreative Brot-Rezepte mit dem gewissen Etwas!

Quark-Ei-Brötchen mit Antipasti-Aufstrich und Putenbrust

4 PERSONEN • 35 MIN.

Kohlenhydrate: 16 g Fett: 34 g

Eiweiß: 48 g Kalorien: 567 kcal

- 6 Eier, getrennt
- Salz
- 350 g Magerquark
- ½ TL Backpulver
- 3 EL Sonnenblumenkerne
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 eingelegte Paprikaschote
- 20 g schwarze Oliven
- 10 g grüne Oliven
- 3 getrocknete Tomaten
- 200 g Frischkäse
- 250 g Putenaufschnitt

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 Blech geben. 4 Stück mit Sonnenblumenkernen bestreuen und dann etwa für 20–25 Min. backen.

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

4. Die fertigen 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: Diese Brötchen schmecken auch ohne Mehl und halten Sie bis zum Mittag satt. Sie können sie einfach mit zur Arbeit oder zu einem Ausflug nehmen. Natürlich können Sie die Putenbrust auch weglassen oder durch Käse ersetzen, der Antipasti-Aufstrich ist sehr vielseitig.



Brotteig-Pizza mit Hüttenkäse-Avocado-Belag

VEGGIE

4 PORTIONEN • 1 STD. 20 MIN.

Kohlenhydrate: 15 g Fett: 49 g

Eiweiß: 41 g Kalorien: 660 kcal

FÜR DEN BODEN

- 200 g Quark
- 4 Eier
- 50 g Leinsamenmehl
- 2 EL gemahlene Flohsamenschalen
- ½ Pck. Trockenhefe
- 200 g geriebener Cheddar

FÜR DEN BELAG

- 3 Avocados
- 30 g Schnittlauch
- 200 g Hüttenkäse
- 1 EL Zitronensaft
- ½ TL Zitronenabrieb
- 1 EL geröstete Sesamsaat
- Piment d'Espelette oder Chiliflocken
- Salz und Pfeffer

1. Für den Boden den Quark, die Eier, Leinsamenmehl, Flohsamenschalen, Trockenhefe und den Cheddar mit ca. 50 ml warmem Wasser vermengen. Teig ca. 30 Min. ruhen lassen.

2. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen.

3. Jeweils ¼ vom Teig auf je eine Blechhälfte geben und zu einem dünnen, runden Fladen (ca. 20 cm) verstreichen. Die Böden für 15–20 Min. im Ofen leicht gebräunt backen und auskühlen lassen.

4. Für den Belag die Avocados halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in schmale Spalten schneiden. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

5. Den Hüttenkäse mit Zitronensaft, -abrieb und Salz abschmecken und auf die Flammkuchen streichen. Mit den Avocadospalten belegen und mit Sesam, Schnittlauch, Piment d'Espelette und Pfeffer bestreut servieren.

TIPP: Bereiten Sie den Teig morgens oder am Vorabend zu, ebenso 2 Schüsseln mit den Belägen. Wenn Sie nach Hause kommen, sind es nur noch ein paar Handgriffe.



Keto-Knäckebrot mit Saaten und Kernen

VEGGIE

18 STÜCK • 1 STD. 10 MIN.

Kohlenhydrate: 2 g Fett: 11 g

Eiweiß: 7 g Kalorien: 154 kcal

- 130 g Leinsamen
- 200 g Goldleinsamen
- 65 g Flohsamenschalen
- 65 g geschälte Hanfsamen
- 35 g Sonnenblumenkerne
- 30 g Kürbiskerne
- 2 TL Salz
- 3 EL Olivenöl

1. Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen und 2 Backbleche mit Backpapier belegen.

2. Alle trockenen Zutaten in einer Rührschüssel gut mischen, dann das Öl gut unterrühren. Eine Tasse Wasser (bei Bedarf etwas mehr) dazu gießen und alles gut vermengen. Bei Zimmertemperatur etwa 10 Min. quellen lassen.

3. Anschließend noch einmal durchrühren und jeweils die Hälfte der Masse 4–5 mm dünn auf einem Backblech verteilen, dazu ggf. zwischen 2 Lagen Backpapier ausrollen oder flach drücken. Die Bleche nacheinander auf der mittleren Schiene für 25–40 Min. in den Ofen schieben, bis die Knäckebrotplatten leicht gold, aber auf noch nicht braun sind.

4. Nach dem Backen sofort jeweils in ca. 9 Teile schneiden und die Scheiben auf einem Gitter auskühlen lassen. Nach Belieben mit Kräuterquark servieren.

TIPP: In einer luftdichten Dose bleiben die Scheiben etwa 2 Wochen knusprig.



Quark-Käse-Brot mit Sesam

VEGGIE

20 SCHEIBEN • 1 STD. 35 MIN.
ZZGL. 1 STD. RUHEZEIT

Kohlenhydrate: 6 g Fett: 10 g

Eiweiß: 7 g Kalorien: 148 kcal

- 7 g Trockenhefe
- 80 g gemahlene Haselnüsse
- 75 g gemahlene Mandeln
- 50 g gemahlene Chia-Samen
- 50 g Flohsamenschalenpulver
- 4 EL Kokosmehl
- 75 g Kartoffelfasern
- 2 EL Sesamsamen
- 1–2 TL Brotgewürz
- Salz
- 4 Eier
- 200 g Quark
- 100 g geriebener Emmentaler
- 1 EL Obstessig
- 1 EL Sesamsamen zum Bestreuen

1. Die Trockenhefe mit 100 ml warmem Wasser und einem EL Kartoffelfasern verquirlen und ca. 10 Min. gehen lassen.

2. In einer Rührschüssel Haselnüsse, Mandeln, Chiasamen, Flohsamenschalen, Kokosmehl, restliche Kartoffelfasern, Sesam, Brotgewürz und 1 TL Salz vermischen. Nach und nach die Eier einzeln unterrühren.

3. Dann Quark, Emmentaler, Essig und die Hefemischung dazu geben und gut unterkneten, sodass ein formbarer Teig entsteht. Bei Bedarf noch etwas Kokosmehl oder Wasser unterrühren. Den Teig mit angefeuchteten Händen zu einem runden Teigling formen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit einem feuchten Tuch bedeckt ca. 1 Std. gehen lassen.

4. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

5. Den Teigling mit Wasser bestreichen und mit Sesam bestreuen. Das Blech in den Ofen schieben und das Brot ca. 1 Std. backen, bis es gut gebräunt ist. Kurz abkühlen lassen, dann auf ein Gitter setzen und vollständig auskühlen lassen.

TIPP: Frisch aus dem Ofen mit etwas gesalzener Butter – so schmeckt dieses saftige Brot besonders gut!



Glutenfreies Linsenbrot

1 BROT À 15 SCHEIBEN • 1 STD. 15 MIN.

VEGGIE

Kohlenhydrate: **8 g** Fett: **2 g**

Eiweiß: **5 g** Kalorien: **66 kcal**

- 400 g rote Linsenmehl
- 2 EL geschrotete Leinsamen
- 4 EL helle Sesamsaat
- Salz
- 2 Msp. Korianderpulver
- 2 TL Backpulver
- 4 Eier
- 300 ml Mineralwasser

1. Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
Eine kleine Kastenform (Länge etwa 20 cm Länge) mit Backpapier auslegen.

2. Das Linsenmehl, geschrotete Leinsamen, Sesam, 1 TL Salz, Koriander sowie Backpulver vermischen.
Eier sowie Mineralwasser zufügen und zu einem Teig verkneten.

3. Den Teig in die vorbereitete Kastenform gießen und 5 Min. quellen lassen. Dann im vorgeheizten Ofen etwa 55 Min. backen. Herausnehmen und vor dem Anschneiden auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

TIPP: Wer einen leistungsstarken Multizerkleinerer zu Hause hat, kann die Linsen auch selbst zu Mehl mahlen. Dazu getrocknete rote Linsen im Multizerkleinerer etwa 1 Min. zerkleinern.





- Quark-Brötchen mit Mandelmehl und Sesam •
- Eiweiß-Brötchen mit Speck und Tomaten-Aufstrich •
 - Brötchen mit Hefe und Kernen •
- Kleine Fladenbrote mit Parmesan und Knoblauch •
- Scones mit Nüssen und Mozzarella •

Knackfrische Brötchen

Wie herrlich das duftet! Es gibt doch nichts Schöneres, als am Wochenende frisch gebackene Brötchen zu genießen. Wenn die dann auch noch zur Ernährungsumstellung passen, ist alles perfekt

Quark-Brötchen mit Mandelmehl und Sesam

VEGGIE

6 BRÖTCHEN • 1 STD.

Kohlenhydrate: 9 g Fett: 10 g

Eiweiß: 20 g Kalorien: 191 kcal

- 4 Eier
- 250 g Quark
- 100 g Mandelmehl
- 3 EL Sojamehl
- 2 EL gemahlene Flohsamenschalen
- 2 EL Chiasamen
- 2–3 EL helle Sesamsamen
- ½ TL Salz
- ½ TL Backpulver

1. Die Eier mit dem Quark cremig rühren. Mandelmehl, Sojamehl, Chiasamen und Flohsamenschalen zugeben, 1 EL Sesamsamen, Salz und Backpulver ergänzen und unterrühren. Etwa 15 Min. zugedeckt quellen lassen.

2. Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen.

3. Aus der Masse 8 Bällchen formen und auf das Backblech setzen. Dünn mit Wasser bepinseln, mit dem übrigen Sesam bestreuen und im Ofen ca. 35–45 Min. goldbraun backen. Vom Blech nehmen und auskühlen lassen.

TIPP: Verwenden Sie unsere Flexiform für Burger Buns und Ihre Brötchen werden perfekt in Form gehalten! Erhältlich unter [lowcarb.de/shop](https://www.lowcarb.de/shop).



Eiweiß-Brötchen mit Speck und Tomaten-Aufstrich

4 PORTIONEN • 50 MIN.

Kohlenhydrate: 9 g Fett: 51 g

Eiweiß: 37 g Kalorien: 652 kcal

FÜR DIE BRÖTCHEN

- 1 Bund Schnittlauch
- 2 Eier
- 75 g Quark
- 200 g geriebener Cheddar
- 125 g Speckwürfel
- 150 g gemahlene Mandeln

FÜR DEN AUFSTRICH

- 2 Tomaten
- 45 g Tomaten getrocknet (in Öl)
- 1 Stiel Basilikum
- 100 g körniger Frischkäse
- 100 g Joghurt
- 1 TL Tomatenmark
- Salz und Pfeffer

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Eier in eine Schüssel schlagen und mit dem Quark verquirlen. Schnittlauch, Cheddar, Speck und Mandeln zugeben und alles miteinander verkneten.

2. Aus der Masse 4 Brötchen formen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im Ofen ca. 30 Min. backen.

3. Für den Aufstrich die Tomaten waschen, putzen und fein würfeln. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und fein hacken. Basilikum waschen, einige Blätter zur Deko auf die Seite geben, den Rest fein hacken. Zusammen mit beiden Tomatensorten, dem Frischkäse, Joghurt und Tomatenmark in einer Schüssel vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Brötchen abkühlen lassen und mit dem Aufstrich servieren. Dabei mit restlichem Basilikum garnieren.

TIPP: Mit diesem einfachen Rezept zaubern Sie sich selbstgemachte Low-Carb-Brötchen, die voller Proteine stecken. Denn: Statt Weizenmehl verwenden Sie hier Eier, Quark, Mandeln und Cheddar.



Brötchen mit Hefe und Kernen

VEGGIE

6 BRÖTCHEN • 1 STD. 10 MIN. ZZGL. 1 STD. RUHEZEIT

Kohlenhydrate: 7 g Fett: 24 g

Eiweiß: 17 g Kalorien: 325 kcal

- 250 ml Milch
- 7 g Trockenhefe
- 220 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Mandelmehl
- 50 g Kokosmehl
- 50 g gemahlene Mandeln
- 15 g Flohsamenschalenpulver
- Salz
- 3 EL Pflanzenöl
- 1 EL Obstessig
- 2 EL Kürbiskerne
- 1 EL Sesam

1. Die Trockenhefe in 125 ml lauwarmer Milch auflösen. Die Mischung ca. 10 Min. stehen lassen. Ein Backblech mit Backpapier. Etwa 200 g Sonnenblumenkerne im Blitzhacker fein mahlen und in eine Rührschüssel geben.

2. Das Mandel- und Kokosmehl, die gemahlenden Mandeln, die Flohsamenschalen sowie Salz zufügen und alles gut vermengen.

3. Die Hefemilchmischung dann zur Mehlmischung geben. Die übrige Milch, ca. 100 ml Wasser, das Öl und den Essig dazugeben und alles zu einem klebrigen, leicht feuchten Teig verarbeiten. Bei Bedarf noch etwa 1–2 EL Wasser untermischen, bis der Teig gut zusammenhält.

4. Die Kürbiskerne mit dem Sesam und den restlichen Sonnenblumenkernen auf einem Teller vermischen. Den Teig in 6 Portionen teilen, jeweils mit feuchten Händen zu Kugeln formen, die Oberfläche mit der Saatenmischung bestreuen und diese leicht andrücken. Die Teiglinge auf das Blech setzen, mit einem Tuch bedecken und ca. 1 Std. gehen lassen.

5. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Brötchen im Ofen 35–40 Min. backen, bis sie etwas gebräunt sind. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.



Kleine Fladenbrote mit Parmesan und Knoblauch

VEGGIE

8 STÜCK • 1 STD.

Kohlenhydrate: **3 g** Fett: **22 g**

Eiweiß: **11 g** Kalorien: **258 kcal**

- 30 g Mandelmehl (entölt)
- 100 g gemahlene Mandeln
- 2 TL Weinstein-Backpulver
- ¼ TL Salz
- 90 g Butter
- 175 g geriebener Mozzarella
- 1 Ei
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL geriebener Parmesan

1. Mandelmehl, gemahlene Mandeln, Backpulver und Salz mischen. Etwa 75 g Butter in einem Topf zerlassen. Den Mozzarella zugeben und mit dem Ei zu den trockenen Zutaten geben. Alles zu einem homogenen Teig verkneten und ca. 15 Min. abgedeckt ruhen lassen.

2. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Knoblauch schälen, fein würfeln und mit restlicher Butter in einem Topf leicht bräunen lassen.

3. Aus dem Teig ca. 6 kleine Fladen formen und auf das Blech legen. Mit der Knoblauchbutter bestreichen, mit Parmesan bestreuen und im Ofen ca. 15 Min. backen. Abkühlen lassen und servieren.



Scones mit Nüssen und Mozzarella

VEGGIE

12–15 STÜCK • 50 MIN.

Kohlenhydrate: 3 g Fett: 26 g

Eiweiß: 10 g Kalorien: 285 kcal

- 250 g gemahlene, ungeschälte Mandeln
- 150 g gemahlene, ungeschälte Haselnüsse
- 30 g Kokosmehl
- 1 EL Johannisbrotkernmehl
- 1 TL Salz
- 2 EL Backpulver
- 1 geriebene Mozzarellakugel
- 4 Eier
- 150 g saure Sahne
- 80 g flüssige Butter
- 1 Eigelb

1. Die gemahlenden Nüsse mit dem Kokos- und Johannisbrotkernmehl in eine Schüssel geben. Salz und das Backpulver untermischen. Nacheinander Mozzarella, Eier, Sauerrahm und die Butter dazugeben und alles rasch zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Bei Bedarf noch etwas Mehl oder Milch einarbeiten, bis der Teig nicht mehr an den Händen klebt.

2. Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig etwa 4 cm dick ausrollen, in 12–15 Portionen teilen und jeweils rund formen. Die Teigkugeln auf das Blech setzen. Das Eigelb mit 1 TL Wasser verquirlen, die Teiglinge damit bestreichen und im Ofen in 25–35 Min. goldbraun backen. Herausnehmen, auf einem Gitter abkühlen lassen und servieren.

TIPP: Scones sind der ultimative Klassiker zum traditionellen Afternoon Tea im Vereinigten Königreich. In der Regel werden dazu Clotted Cream und Konfitüre gereicht. Sie können sie alternativ zum Beispiel mit unserer Low-Carb-Himbeermarmelade bestreichen. Sie ist zu finden unter: [lowcarb.de/rezept/himbeermarmelade-chiasamen.html](https://www.lowcarb.de/rezept/himbeermarmelade-chiasamen.html)





- Süßes Nussbrot mit Hefe •
- Kakao-Knusper-Brot •
- Apfel-Zimt-Brot •
- Bananenbrot mit Walnüssen •
- Toastbrot mit Kokos und Mandeln •

Brot zum Vernaschen

Herrlich duftendes Bananenbrot, fluffiges Toastbrot mit Kokos und Mandeln
oder ein aromatisches Apfel-Zimt-Brot ... mit Low Carb müssen Sie auch
nicht auf Süßes verzichten

Süßes Nussbrot mit Hefe

VEGGIE

10 SCHEIBEN • 1 STD.
ZZGL. 45 MIN. RUHEZEIT

Kohlenhydrate: 7 g Fett: 15 g
Eiweiß: 9 g Kalorien: 190 kcal

- ½ Würfel Hefe
- 1 TL Zucker
- 150 ml Milch lauwarm
- 120 g Mandelmehl (teilentölt)
- 3 EL Xylit
- 2 Eier
- 150 g Quark
- 1 TL gemahlene Flohsamenschalen
- 1 EL Kürbiskerne
- 2 EL Haselnusskerne
- 2 EL Walnusskerne
- 2 EL Mandelkerne
- 2 EL Macadamianusskerne
- 2 TL Butter

1. Hefe, Zucker und Milch verrühren und abgedeckt ca. 15 Min. ruhen lassen.
2. Mandelmehl in eine Schüssel geben, Hefemischung, Xylit, Eier, Quark und Flohsamenschalen zugeben und alles zu einem homogenen Teig verarbeiten.
3. Kürbiskerne, sämtliche Nüsse und Mandeln grob hacken und untermischen. Abgedeckt ca. 30 Min. ruhen lassen.
4. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Auflaufform (ca. 14 x 25 cm) mit Butter einfetten. Den Teig einfüllen und im Ofen 35–40 Min. backen.
5. Auskühlen lassen und zum Servieren in Scheiben schneiden. Nach Belieben mit Butter bestreichen.

TIPP: Sie fragen sich: Warum ist da Zucker drin? Der ist in diesem Fall unvermeidlich, da er als Nahrung für die Hefebakterien dient. Ohne diese Kombination ginge das Brot nicht richtig auf. Aber keine Sorge, die enthaltene Menge belastet auf das ganze Brot gerechnet kaum Ihr Kohlenhydratkonto!



Kakao-Knusper-Brot

35 STÜCK • 50 MIN.

VEGGIE

Kohlenhydrate: 3 g Fett: 14 g

Eiweiß: 4 g Kalorien: 170 kcal

- 350 g Zartbitterschokolade (mind. 70 %) ohne Zucker
- 250 g Xylit
- 250 g weiche Butter
- 6 Eier
- 250 g gemahlene Mandeln
- 40 g Mandelmehl
- 1 EL Proteinpulver
- 1 EL Kakaopulver
- 2 EL Haselnüsse

1. 250 g Schokolade hacken und über dem heißen Wasserbad schmelzen. Handwarm abkühlen lassen. Birkenzucker im Mixer zu Puderzucker mahlen. Mit Butter cremig aufschlagen. Eier einzeln unterrühren. Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2. Schokolade untermischen. Mandeln, Mandelmehl, Proteinpulver und Kakao mischen, unterrühren. Teig in eine rechteckige Backform (20 x 40 cm) streichen und etwa 20 Min. backen, auf einem Gitter abkühlen lassen.

3. Restliche Schokolade hacken und über dem heißen Wasserbad schmelzen. Kuchen aus der Form lösen, mit der Schokolade bestreichen. Gehobelte Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, auf der Schokolade verteilen und alles fest werden lassen, Kuchen dann in Rauten schneiden.

TIPP: Dieses Brot erinnert an die italienischen Cantuccini. Diese Variante verzichtet jedoch ganz auf Zucker und Weizenmehl. Wir verwenden stattdessen gemahlene Mandeln und Mandelmehl und geben als Highlight Schokolade und Kakao dazu.



Apfel-Zimt-Brot

CA. 12 SCHEIBEN • 1 STD. 30 MIN.

VEGGIE

Kohlenhydrate: **10 g** Fett: **8 g**

Eiweiß: **12 g** Kalorien: **170 kcal**

- 400 g Äpfel
- 2 EL Zitronensaft
- 4 Eier
- 500 g Quark
- 30 g Erythrit
- 75 g Kokosmehl
- 120 g Mandelmehl
- 10 g Flohsamenschalenpulver
- 1 Pck. Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1 EL Zimtpulver

1. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Kastenform (Länge ca. 26 cm) mit etwas Backpapier auskleiden. Äpfel waschen, schälen und fein raspeln. Mit dem Zitronensaft vermengen.

2. Eier, Quark und Erythrit mit den Quirlen des Handrührgeräts schaumig rühren. Alle übrigen trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen und nach und nach unter die Quarkmasse rühren. Schließlich die Apfelraspel unterziehen und alles in die vorbereitete Form füllen.

3. Teig glatt streichen und im vorgeheizten Backofen 45–50 Min. backen. Mit etwas Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen zu dunkel zu werden. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen, dann vorsichtig aus der Form stürzen und auf einem Rost vollständig auskühlen lassen.

TIPP: Auch wenn das Apfel-Zimt-Brot geschmacklich eher den Titel „Kuchen“ verdient hätte, ist dieses Rezept voller gesunder Zutaten, sodass Sie beim Verzehr sogar noch mit Eiweiß und Vitaminen versorgt werden.



Bananenbrot mit Walnüssen

VEGGIE

1 BROT (À 16 SCHEIBEN) • 1 STD. 15 MIN.

Kohlenhydrate: 10 g Fett: 14 g

Eiweiß: 8 g Kalorien: 210 kcal

- 30 g Walnusskerne
- 3 reife Bananen in Stücken
- 2 Eier
- 100 g Mandelmehl
- 200 g gemahlene Mandeln
- 100 g Haferkleie
- 1 TL Zimtpulver
- 80 g Margarine
- 1 Pck. Backpulver
- 100 g Buttermilch
- 1 Prise Salz

1. Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Walnüsse hacken und beiseitestellen. Bananen zerdrücken, mit Eiern verschlagen und mit restlichen Zutaten vermengen. Zu einem glatten Teig vermengen.

2. Eine Kastenform (Länge 25 cm) mit Backpapier auslegen und den Teig gleichmäßig darin verteilen. Zerkleinerte Walnüsse über dem Teig verteilen und das Brot im vorgeheizten Ofen etwa 1 Std. backen.

TIPP: Unser Bananenbrot kommt komplett ohne Zucker und Weizenmehl aus. Stattdessen verwenden wir Mandelmehl, die reifen Bananen sorgen für genug Süße und die Walnüsse für Crunch. Super einfach, super lecker!



Toastbrot mit Kokos und Mandeln

VEGGIE

1 BROT (12 SCHEIBEN) • 1 STD.

Kohlenhydrate: 2 g Fett: 18 g

Eiweiß: 6 g Kalorien: 196 kcal

- 200 g gemahlene Mandeln
- 50 g Reismehl
- 70 g entöltes Kokosmehl
- 20 g Flohsamenschalenpulver
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 4 Eier
- 300 ml Kokosmilch
- 1 TL Erythrit
- 1 EL Obstessig
- 50 g flüssige Butter

1. Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen. Die Mandeln mit dem Reis- und Kokosmehl, Flohsamenschalen, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermischen.

2. Die Eier in einer Schüssel mit der Kokosmilch, dem Kokosblütenzucker, Essig und der Butter verquirlen. Zur Mandelmischung geben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Bei Bedarf noch etwas Kokosmehl oder -milch einarbeiten.

3. Teig in die vorbereitete Form füllen, glatt streichen und längs einschneiden. Die Form in den Ofen schieben und das Brot ca. 45 Min. backen (Stäbchenprobe). Herausnehmen, das Brot in der Form abkühlen lassen, stürzen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

TIPP: Starten Sie mit diesem Toastbrot schon Low Carb in den Tag! Der Teig besteht unter anderem aus gemahlenen Mandeln, Kokosmehl und Kokosmilch, so dass es besonders gut mit süßen Aufstrichen schmeckt. „Zartbitter Kakao Creme“ finden Sie zum Beispiel unter [lowcarb.de/shop](https://www.lowcarb.de/shop)!



SMARTES ZUBEHÖR



**JETZT
BESTELLEN!**

*Für Ihre
Low-Carb-
Küche!*



EMPFOHLEN VON

 **lowcarb.de**

★★★★★

**JETZT
SHOPPEN:**

Ab sofort finden Sie unsere liebsten Low-Carb-Lebensmittel und Küchenhelfer hier: www.lowcarb.de/shop

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)

Hanna Schliemann

FOTOGRAF*INNEN DIESER AUSGABE

Tina Bumann, Anna Gieseler, Kathrin Knoll, Carsten Maier, Désirée Peikert

GRAFIK

Sara Wegner, 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

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 Ausgaben 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 |
ISBN 978-3-96417-116-0



falkemedia

FIT UND SCHLANK DURCHS GANZE JAHR!

IM JAHRES-ABO NUR 23,90 Euro



ABO-ID: LC21A20

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