

LOW CARB

Backparadies



20 Rezepte mit Pancakes, Waffeln, Kuchen
im Glas, Brot und Brötchen

Die besten Pfannkuchen aus der Welt.....	2
Himbeeren Sandwich	2
Klassischer Apfel-Zimt Pfannkuchen.....	3
Blueberry Tower a lá Papa.....	4
Schoko Palatschinken.....	5
Erdbeer joghurt palatschinken	6
Waffeln für jeden Anlass	7
Klassische Apfel Zimt Waffeln	7
Der Chocolate Berry Turm.....	8
Karibische Kokos Waffeln	9
Der Himbeer-Berg.....	10
American Cheese-Waffeln	11
Kuchen im Glas	12
Schwarzwälder Kirsch-Gläschen.....	12
Fresh Lemon Cheesecake Cup.....	13
Himbeer Küchle.....	14
Weihnachts-Terrine	15
Choc-Nut-Cup	16
Brot und Brötchen.....	17
Zwiebelbrot mit Gouda.....	17
Proteinbrot	18
Kürbiskernbrot.....	19
Low Carb Brötchen.....	20
Körnerbrötchen	21

Die besten Pfannkuchen aus der Welt

Himbeeren Sandwich

2 Portionen

Pancake-Masse:

1 Ei

40 ml Buttermilch

2 EL Mandelmehl

Etwas Butter zum Braten

Füllung:

150 Gramm Quark

1 Limette

1 TL Welzcare Zucker

Himbeeren

Zubereitung

Die Zutaten für die Pancake-Masse vermischen bis auf die Butter. Etwas Butter in die Pfanne und aus der Masse 4 Pancakes braten. Limette auspressen und wenn gewünscht ein wenig Zeste reiben. Die Zutaten für die Füllung zu einer homogenen Masse verrühren. Die Füllung auf 2 Mengen aufteilen und jeweils zwischen 2 Pancakes servieren. Die Himbeeren als Topping verwenden oder leicht unter die Füllung heben.

Tipp:

Die Butter in die kalte Pfanne geben und langsam erhitzen, damit sie nicht verbrennt.

Mehl von Nüssen haben eine unterschiedliche Quellkraft. Diese richtet sich nach der Qualität bzw. nach dem Feuchtigkeitsgehalt. Unter Umständen müssen Sie den Teig etwas verdünnen oder etwas Mandelmehl (in dem Fall) dazugeben.

Sie können natürlich auch andere Beeren verwenden. Nahezu alle Beeren haben wenig Kalorien und eignen sich hervorragend zu Low Carb Gerichten. Zudem enthalten Beeren wichtige Antioxidantien, die Sie beim Abnehmen unterstützen.

Klassischer Apfel-Zimt Pfannkuchen

2 Portionen

100ml Joghurt oder Skyr

1 EL Welzcare Zucker

2 Eier

2 Äpfel

Etwas gemahlene Zimt

Etwas Butter zum Braten

100g Mandelmehl

Welzcare Puderzucker

Zubereitung

Den Backofen vorheizen auf 170°. Alle Zutaten bis auf die Butter, Äpfel und den Puderzucker zu einer homogenen glatten Masse verrühren. Äpfel in spalten schneiden, auf Wunsch auch schälen. Die Butter in der Pfanne langsam erhitzen und den Teig hinein geben. Auf mittlerer Hitze ungefähr 1 Minute Braten, dann mit den Apfelspalten belegen und in den Ofen geben und ausbacken. Beim servieren mit Puderzucker bestreuen.

Tipp:

Die Butter in die kalte Pfanne geben und langsam erhitzen, damit sie nicht verbrennt.

Mehl von Nüssen haben eine unterschiedliche Quellkraft. Diese richtet sich nach der Qualität bzw. nach dem Feuchtigkeitsgehalt. Unter Umständen müssen Sie den Teig etwas verdünnen oder etwas Mandelmehl (in dem Fall) dazugeben.

Sie können auch kleinere Pancakes braten bzw. backen. Dabei sollten Sie abe die Spalten etwas dünner schneiden. Die Zeit zum ausbacken verringert sich ebenfalls.

Blueberry Tower a lá Papa

2 Portionen

2 Eier	½ Pck. Backpulver
120ml Buttermilch	1 EL Welzcare Zucker
50g Mandelmehl	100g Blaubeeren
30g Kokosmehl	Etwas Butter zum Braten
10g weiche Butter	

Zubereitung

Eine Hälfte der Blaubeeren sehr kurz durch eine heiße Pfanne ziehen. Die Beeren sollten aufplatzen aber nicht verbrennen oder zu Mus gekocht werden. Es sollte sich nur ein kleiner Sud bilden. Eventuell ein Schuss Wasser zugeben und nachsüßen. Die Beeren danach aus der Pfanne nehmen. Alle anderen Zutaten, bis auf die Butter und die andere Hälfte der Blaubeeren, in einer Schüssel zu einem glatten Teig rühren. Danach langsam die Blaubeeren unterheben. Die Pfanne erhitzen und ca. kleine Pancakes in der Pfanne braten. Danach die Pancakes mit dem Blaubeerenragout schichten. Kann warm und kalt serviert werden.

Tipp:

Die Butter in die kalte Pfanne geben und langsam erhitzen, damit sie nicht verbrennt.

Mehl von Nüssen haben eine unterschiedliche Quellkraft. Diese richtet sich nach der Qualität bzw. nach dem Feuchtigkeitsgehalt. Unter Umständen müssen Sie den Teig etwas verdünnen oder etwas Mandelmehl (in dem Fall) dazugeben.

Sie können natürlich auch einen Erdbeeren Tower, Apfel Tower oder Himbeeren Tower machen. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Ebenfalls können Sie auch ein Quark oder Joghurtmischung verwenden.

Schoko Palatschinken

1 Portion

Palatschinken-Masse:

1 Ei

40ml Milch

2 EL Mandelmehl

1 TL Kakaopulver

Etwas Butter zum Braten

Füllung:

50g Quark

60ml Sahne

½ Pck. Sahnesteif

1 TL Welzcare Zucker

2 Tropfen Minz-Aroma

Zubereitung

Im Backofen die Oberhitze einschalten auf 200° oder eine entsprechende Grillfunktion starten. Für die Füllung die 50ml Sahne mit dem Sahnesteif schlagen und kaltstellen. Alle Zutaten, außer das Öl, für die Masse zu einer homogenen Masse verrühren. Eine Pfanne erhitzen und die gesamte Masse zu einem Pfannkuchen ausbacken. Den Quark, den Zucker und das Aroma ebenfalls glatt rühren und danach die Sahne langsam unterheben. Lassen Sie ca. 1 EL Sahne übrig. Diese Masse in den Pfannkuchen rollen, in eine Auflaufform geben. Den Rest Sahne gleichmäßig auf der Rolle verteilen und kurz unter dem Grillrost im Backofen backen. Dabei verfärbt sich die Sahne braun und es entsteht ein klassisches Palatschinken Aroma

Tipp:

Die Butter in die kalte Pfanne geben und langsam erhitzen, damit sie nicht verbrennt.

Mehl von Nüssen haben eine unterschiedliche Quellkraft. Diese richtet sich nach der Qualität bzw. nach dem Feuchtigkeitsgehalt. Unter Umständen müssen Sie den Teig etwas verdünnen oder etwas Mandelmehl (in dem Fall) dazugeben.

Sie können natürlich auch den Kakao weglassen. Ebenso können Sie auch ein anderes Aroma verwenden z.B. Orangen Rum Aroma. Kombiniert mit Rosinen und ebenfalls der Verzicht auf den Kakao, haben Sie quasi ein klassisches österreichischen Low Carb Palatschinken. Viel Spaß beim Ausprobieren.

Erdbeeren Joghurt Palatschinken

1 Portion

Palatschinken-Masse:

120 ml Milch

3 EL Mandelmehl

2 Eier

Butter zum Backen

Füllung:

30 ml Sahne

1/2 TL Sahnesteif

1 EL Welzcare Zucker

80g Joghurt | etwas Vanille

80g Erdbeeren

Welzcare Puderzucker zum Bestreuen

Zubereitung

Mandelmehl, Eier und Milch zu einer homogenen Masse vermengen. Die Masse danach zu Pfannkuchen in der Pfanne mit etwas Butter verarbeiten. Sahne mit Sahnesteif aufschlagen, süßen mit Zucker und evtl. verfeinern mit Vanille. Erdbeeren zerkleinern und mit dem Joghurt zügig aber vorsichtig unter die Sahne heben und mit dem Pfannkuchen einrollen. Sie können natürlich auch hier wieder mit Sahne überbacken und den Palatschinken warm servieren. Diese Variation eignet sich aber auch als kaltes Gericht. Bei Bedarf mit Puderzucker bestreuen.

Tipp:

Die Butter in die kalte Pfanne geben und langsam erhitzen, damit sie nicht verbrennt.

Mehl von Nüssen haben eine unterschiedliche Quellkraft. Diese richtet sich nach der Qualität bzw. nach dem Feuchtigkeitsgehalt. Unter Umständen müssen Sie den Teig etwas verdünnen oder etwas Mandelmehl (in dem Fall) dazugeben.

Die Low-Carb-Pfannkuchen schmecken sowohl zum Frühstück, als auch zum Kaffee am Nachmittag. Überraschen Sie doch am nächsten Sonntag Ihre Familie mit dieser kleinen, aber feinen Köstlichkeit. Verwenden Sie zur Abwechslung auch andere Früchte der Saison.

Waffeln für jeden Anlass

Klassische Apfel Zimt Waffeln

2 Portionen

¼ Apfel

2 EL Sahne

1 Ei

1 TL Backpulver

1 EL Mandelmehl

1 TL Welzcare Zucker

1 MS Zimt, gemahlen

etwas Rapsöl zum ausbacken

Evtl. zum Dekorieren:

¼ Apfel

1 TL Puder Xylit

½ TL Zimt gemahlen

Zubereitung

Das Waffeleisen vorheizen. Die Sahne und den Apfel mit dem Stabmixer fein pürieren. Danach das Ei, Backpulver, Mandelmehl und den Zucker zu einer Masse homogenisieren und mit Zimt abschmecken. Nun das Waffeleisen mit etwas Öl ausstreichen und die Waffeln darin ausbacken bis zur gewünschten Bräune. Für die Dekoration Zimt und Zucker vermischen und den Apfel zu z.B. Spalten verarbeiten und damit die Waffel ausgarnieren.

Tipp: Sie können die Waffeln auch mit Birnen oder anderen Obstgewächsen zubereiten.

Ebenfalls könnten Sie die Eier vorher trennen und aus dem Eiklar Eischnee machen. Damit verleihen Sie den Waffeln eine luftige Konsistenz.

Wenn Sie kurz vor Garende das Waffeleisen einmal öffnen und die Waffel mit Zucker bestreuen und wieder schließen, erhalten Sie eine karamellisierte Waffel...ein Traum!

Der Chocolate Cherry Tower

1 Portion (1 Turm)

1 Ei	1 EL Sahne
20g Welzcare Zucker	etwas Rapsöl zum ausbacken
30g Mandelmehl	Protein Haselnuss Creme Brotaufstrich
1 TL Kakaopulver, entölt	Kirschen

Zubereitung

Waffeleisen vorheizen. Das Eiklar trennen und zu Eischnee verarbeiten. Eigelb, Mandelmehl, Zucker, Kakao und Sahne zu einer homogenen Masse verrühren. Den Eischnee vorsichtig unterheben. Das Waffeleisen mit dem Öl bestreichen und die Waffeln darin ausbacken. Die Kirschen halbieren und entkernen. Waffeln mit der Haselnusscreme bestreichen und mit den Kirschhälften belegen. Den Vorgang wiederholen, bis der Turm fertig ist.

Tipp: Sie können die Waffeln auch mit anderen Beeren zubereiten bzw. auch den Kakao weglassen und stattdessen Vanille verwenden. Oder die Haselnusscreme gegen eine z.B. Erdnusscreme tauschen... Auch hier ist der Fantasie keine Grenzen gesetzt.

Wenn Sie kurz vor Garende das Waffeleisen einmal öffnen und die Waffel mit Zucker bestreuen und wieder schließen, erhalten Sie eine karamellisierte Waffel.

Karibische Kokos Waffeln

2 Portionen

1 Eiweiß	Limette
1 TL Welzcare Puderzucker	etwas Rapsöl zum Backen
50 ml Kokosmilch	Ananas, Mango und/oder Melone
2 EL Kokosmehl	Evtl. Zitronenmelisse und Koriander
½ TL Backpulver	

Zubereitung

Waffeleisen vorheizen. Eiweiß mit dem Zucker zu Eischnee verarbeiten und vorsichtig und langsam mit der Milch und dem Mehl zu einer glatten homogenen Masse verrühren. Von der Limette ein wenig Zeste nehmen. Die Waffeln ausbacken und mit Früchten Garnieren und servieren.

Tipp: Sie können der Karibischen Waffel noch einen herrlichen frischen Kick verleihen, indem Sie Koriander und Zitronenmelisse mitgarnieren. Ebenfalls gibt ein Klecks Kokosmilch dem Ganzen noch einen cremigen Hintergrund.

Aber nicht jede Kokosmilch ist gleich. Einige sind eher kalorienärmer und wässriger. Es gibt aber auch Premium-Milch die besonders cremig ist und kennzeichnet sich durch einen erhöhten Preis aus. Diese ist wesentlich geeigneter als „Sauce“, wenn sie aufgerührt ist.

Wenn Sie kurz vor Garende das Waffeleisen einmal öffnen und die Waffel mit Zucker bestreuen und wieder schließen, erhalten Sie eine karamellierte Waffel.

Der Himbeer-Berg

2 Portionen

120 ml Milch

1 TL weiche Butter

1 TL Welzcare Zucker

etwas Rapsöl zum Bestreichen

2 Eier

Low Carb Himbeermarmelade

3 EL Mandelmehl

Frische Himbeeren

½ TL Backpulver

Zubereitung

Die Low Carb Himbeermarmelade sollte vorhanden sein. Ansonsten ist diese sehr einfach: z.B. 250g Himbeeren mit ca. 2g Guarkernmehl einkochen, evtl. süßen und abkühlen lassen im geschlossenen Glas... fertig. Waffeleisen vorheizen. Milch, Eier, Mehl, Backpulver und den Zucker zu einer homogenen Masse verrühren. Mit Öl das Eisen bestreichen und die Waffeln ausbacken und mit der Marmelade zu einem „Berg“ schichten. Evtl. frische Himbeeren dazwischen schichten.

Tipp: Sie können natürlich jede andere Marmelade auch verwenden: Erdbeere, Blaubeere, Walbeeren...usw. Dabei können Sie nahezu alle Beeren mit dem angegebenen Rezept verwenden.

Wenn Sie kurz vor Garende das Waffeleisen einmal öffnen und die Waffel mit Zucker bestreuen und wieder schließen, erhalten Sie eine karamellisierte Waffel.

American Cheese-Waffeln

1 Portion

2 EL Frischkäse

1 Ei

Frische Vanille

1 TL Welzcare Zucker

Zitronenzeste

1 EL Mandelmehl

½ Pck. Backpulver

etwas Rapsöl zum ausbacken

Blaubeeren

Welzcare Puderzucker zum garnieren

Zubereitung

Waffeleisen vorheizen. Frischkäse, Ei, Zucker, Mehl und Zitronenzeste zu einer homogenen Masse verrühren und mit Vanille abschmecken. Waffeleisen ölen und die Waffeln ausbacken. Mit frischen Blaubeeren und Puderzucker garnieren und servieren.

Tipp: Sie können selbstverständlich auch andere frische Früchte verwenden. z.B. werden bei Cheesecake auch gerne Erdbeeren genommen. Teilweise auch Früchte zu Mus verarbeitet oder Marmeladen verwendet.

Wenn Sie kurz vor Garende das Waffeleisen einmal öffnen und die Waffel mit Zucker bestreuen und wieder schließen, erhalten Sie eine karamellisierte Waffel.

Kuchen im Glas

Schwarzwälder Kirsch-Gläschen

4 Portionen

100g Low-Carb-Schoko-Kekse	Frische Vanille
60g Zartbitter-Schokolade ohne Zucker	4 EL Welzcare Zucker
400g Kirschen	350 ml Sahne
4 EL Wasser	

Zubereitung

Die Sahne mit 2 EL Zucker aufschlagen und kaltstellen. Die Schokolade raspeln oder hacken und mit den gebröselten Keksen vermengen. Ungefähr 300g der Kirschen halbieren, entkernen und mit 2 EL Zucker, der Vanille und Wasser einmal kurz aufkochen und abkühlen lassen. 4 EL der gekochten Kirschen übriglassen und den Rest in den 4 Gläsern aufteilen. Aufgeschlagene Sahne auf den 4 Gläsern verteilen. Mit den frischen und gekochten Kirschen garnieren und servieren.

Tipp: Dieses Dessert kann man sehr gut auch in verschließbaren Behältern „To-Go“ machen.

Die (Halb) Flüssigen Anteile lassen sich mit einem Spritzbeutel sehr gut dosierend in den Gläsern verteilen

Man kann natürlich von den Früchten und den Keksen abweichen, um einen anderen Geschmack zu erhalten.

Fresh Lemon Cheesecake Cup

4 Portionen

100g Low-Carb-Kekse	120ml Sahne
60g geriebene Mandeln	1 Pck. Sahnesteif
300g Frischkäse	1 Zitrone
Low Carb Himbeermarmelade	6 EL Welzcare Zucker

Zubereitung

Die Sahne mit dem Sahnesteif aufschlagen und kaltstellen. Die geriebenen Mandeln mit den gebröselten Keksen vermengen. 200g Frischkäse mit 3 EL Zucker zu einer homogenen Masse verrühren und die aufgeschlagene Sahne vorsichtig unterheben. Diese Masse auf den 4 Gläsern verteilen. Den restlichen Frischkäse mit Zitronensaft und Zucker glattrühren und ebenfalls auf den 4 Gläsern verteilen. Mit Himbeermarmelade garnieren und servieren.

Tipp: Dieses Dessert kann man sehr gut auch in verschließbaren Behältern „To-Go“ machen.

Die (Halb) Flüssigen Anteile lassen sich mit einem Spritzbeutel sehr gut dosierend in den Gläsern verteilen

Sie können natürlich auch hier kombinieren mit frischen Früchten oder auch eine andere Marmelade verwenden...solange es Low Carb ist ...

Himbeer-Küchle

4 Portionen

150g Low-Carb-Kekse

100g Magerquark

50g Frischkäse

25g Welzcare Zucker

100g saure Sahne

Frische Vanille

Low Carb Himbeermarmelade

50g Sahne

Zubereitung

Die Sahne mit dem Sahnesteif aufschlagen und kaltstellen. Die gebröselten Kekse auf den 4 Gläsern verteilen. Den Frischkäse, die saure Sahne, die Vanille, den Quark und den Zucker zu einer homogenen Masse verrühren. Die aufgeschlagene Sahne vorsichtig unterheben. Nun die Masse und die Himbeermarmelade abwechselnd in die Gläser schichten.

Tipp: Dieses Dessert kann man sehr gut auch in verschließbaren Behältern „To-Go“ machen.

Die (Halb) Flüssigen Anteile lassen sich mit einem Spritzbeutel sehr gut dosierend in den Gläsern verteilen

Sie können natürlich auch hier kombinieren mit frischen Früchten oder auch eine andere Marmelade verwenden...solange es Low Carb ist ...

Weihnachts-Terrine

4 Portionen

2 Äpfel	250g Joghurt
1 Messerspitze Zimt	120ml Sahne
100ml Wasser	6 EL Welzcare Zucker
120g Low-Carb-Kekse	

Zubereitung

Die Sahne mit dem Sahnesteif aufschlagen und kaltstellen. Äpfel säubern und kleinschneiden. Mit Zimt, Wasser und 2 EL Zucker kurz aufkochen, zu Mus verarbeiten und kalt werden lassen. Die gebröselten Kekse auf den 4 Gläsern verteilen. Den Joghurt und den restlichen Zucker zu einer homogenen Masse verrühren. Die aufgeschlagene Sahne vorsichtig unterheben. Nun die Masse auf die gebröselten Kekse geben und mit dem Apfelmus garnieren und servieren.

Tipp: Dieses Dessert kann man sehr gut auch in verschließbaren Behältern „To-Go“ machen.

Die (Halb) Flüssigen Anteile lassen sich mit einem Spritzbeutel sehr gut dosierend in den Gläsern verteilen

Statt der Äpfel können Sie gerne auch andere Früchte oder Obst mit diesem Dessert kombinieren.

Choc-Nut-Cup

4 Portionen

160g Low Carb Schokokekse

1 Pck. Sahnesteif

80g Mandeln

2 EL Welzcare Zucker

200ml Sahne

2 EL gehackte Nüsse

Zubereitung

Die Sahne mit dem Sahnesteif und dem Zucker aufschlagen und kaltstellen. Gehackte nüsse evtl. rösten und abkühlen lassen. Die Kekse grob zerbröseln, die Mandeln mit dem Messer grob hacken und mit den Keksen vermischen. Die Hälfte davon in die 4 Gläser füllen. Die Hälfte davon ebenfalls in die Gläser füllen. Mit den restlichen Keksen bedecken und die übrige Creme als Topping in die Gläser füllen. Mit den gehackten Nüssen garnieren und servieren.

Tipp: Dieses Dessert kann man sehr gut auch in verschließbaren Behältern „To-Go“ machen.

Die (Halb) Flüssigen Anteile lassen sich mit einem Spritzbeutel sehr gut dosierend in den Gläsern verteilen

Sie können natürlich auch Walnüsse, Haselnüsse oder Cashew Nüsse anstatt der Mandeln verwenden.

Brot und Brötchen

Zwiebelbrot mit Gouda

1 Brot ca. 10 Scheiben

1 Zwiebel	1 Pck. Backpulver
1 EL Olivenöl	80g Gouda, gerieben
6 Eier	Salz
50g weiche Butter	Evtl. Kümmel zum Bestreuen
240g Mandelmehl	

Zubereitung

Den Backofen auf 170° vorheizen mit Ober- und Unterhitze. Die Zwiebel fein würfeln, im Olivenöl glasig anschwitzen und abkühlen lassen. Eier mit der weichen Butter schaumig schlagen, Mandelmehl und Backpulver zugeben. Den Gouda, Salz und die abgekühlten Zwiebelwürfel untermengen. Alles gut miteinander vermischen.

Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte, eckige Brotkastenform füllen und mit dem Kümmel bestreuen. Das Brot auf mittlerer Schiene für 50 Minuten ausbacken. Das Brot nach dem Backen unbedingt abkühlen lassen vor dem Schneiden.

Tipp: Backpapier lässt sich leichter in eine Form oder Springform bringen, wenn es nass ist. Dafür einfach, unter fließend Wasser auswringen wie ein Lappen.

Brot lässt sich wunderbar einfrieren, falls Sie keinen großen Konsum besitzen. Ebenfalls kann das Brot in Scheiben auch im Toaster aufgetaut werden.

Sie können natürlich auch einen anderen Käse verwenden. Ebenfalls kommt Ofenfrisches Brot besonders gut, wenn frische Kräuter verwendet werden.

Proteinbrot

1 Brot ca. 10 Scheiben

6 Eier	2 EL Haferkleie
250g Magerquark	1 Pck. Backpulver
100g gemahlene Mandeln	1 TL Salz
150g Kokosmehl	1 TL Proteinpulver

Zubereitung

Den Backofen auf 170° vorheizen mit Umluft. Alle Zutaten zu einer homogenen Masse vermengen. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte, eckige Brotkastenform füllen. Das Brot für ca. 45 Minuten ausbacken und abkühlen lassen.

Tipp: Backpapier lässt sich leichter in eine Form oder Springform bringen, wenn es nass ist. Dafür einfach, unter fließend Wasser auswringen wie ein Lappen.

Brot lässt sich wunderbar einfrieren, falls Sie keinen großen Konsum besitzen. Ebenfalls kann das Brot in Scheiben auch im Toaster aufgetaut werden.

Sie können den Quark auch gegen ein anderes Molkereiprodukt eintauschen: Wie Naturjoghurt, Skyr, Frischkäse oder Mascarpone. Ebenfalls können mit anderen Gemüsesorten jedes Mal ein neues Aroma produziert werden.

Kürbiskernbrot

1 Brot ca. 10 Scheiben

4 Eier	Evtl. Rosmarin
4 Eiklar	1 Pck. Backpulver
250g Magerquark	1/2 TL Salz
120g Mandelmehl	60g Kürbis püriert
50g Haferkleie	1 EL Kürbiskernöl
60g Chiasamen	2 EL Kürbiskerne

Zubereitung

Den Backofen auf 160° vorheizen mit Umluft. Alle Zutaten zu einer homogenen Masse vermengen. Den Teig für ne viertel Stunde gehen lassen und danach in eine mit Backpapier ausgelegte, eckige Brotkastenform füllen. Das Brot für ca. 45 Minuten ausbacken und abkühlen lassen.

Tipp: Backpapier lässt sich leichter in eine Form oder Springform bringen, wenn es nass ist. Dafür einfach, unter fließend Wasser auswringen wie ein Lappen.

Brot lässt sich wunderbar einfrieren, falls Sie keinen großen Konsum besitzen. Ebenfalls kann das Brot in Scheiben auch im Toaster aufgetaut werden.

Sie können den Quark auch gegen ein anderes Molkereiprodukt eintauschen: Wie Naturjoghurt, Skyr, Frischkäse oder Mascarpone. Ebenfalls können mit anderen Gemüsesorten jedes Mal ein neues Aroma produziert werden.

Low Carb Brötchen

1 Brötchen

20g Haferkleie

½ TL Backpulver

1 Ei

Prise Salz

45g Magerquark

Kräuter de Provence, getrocknet

Zubereitung

Haferkleie und Backpulver vermischen in einer Microwellen geeigneten Schüssel. Quark und Ei zugeben und verrühren bis die Masse homogen ist. Würzen nach Belieben, genau wie mit den Kräutern. Für 10 min. quellen lassen. Abgedeckt für ca. 2,5 min. in die Micro (muss getestet werden, jede Micro ist anders). Brötchen wenden und nochmal für ne halbe Minute ohne Decken in die Micro.

Tipp: Leicht abkühlen lassen, aber nicht zu lange; wird Knüppelhart!

Schmeckt hervorragend mit Frischkäse oder Hüttenkäse, etwas frischen Schnittlauch...

Ein Traum von Low Carb!

Körnerbrötchen

Teig für ca. 6 Brötchen

4 Eier	25g Flohsamenschalen
300g Quark (bis 40% Fett)	15g Chiasamen
40g Mandelmehl	1 Pck. Backpulver
10g Kokosmehl	Prise Salz
Für Topping verschiedene Samen oder Kerne	10g Sonnenblumenkerne

Zubereitung

Den Ofen auf 180°C vorheizen. Den Brötchenteig zusammenkneten. Alle Zutaten in einer Rührschüssel zu einem homogenen Teig vermischen. Nicht so viel Kraft aufwenden, sonst wird der Teig zu fest. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit angefeuchteten Händen sechs Brötchen formen. Genug Abstand zwischen den Brötchen lassen. Die Brötchen bestreuen und in den Ofen für ca.35 Minuten ausbacken.

Tipp: Brötchen lassen sich ebenfalls wunderbar einfrieren, falls Sie keinen großen Konsum besitzen.

Sie können den Quark auch gegen ein anderes Molkereiprodukt eintauschen: Wie Naturjoghurt, Skyr, Frischkäse oder Mascarpone. Ebenfalls können mit anderen Gemüsesorten jedes Mal ein neues Aroma produziert werden.

Guten Appetit!

Impressum

Angaben gemäß § 5 TMG

**Make IT-Marketing
Apto8
Pda Les Sorts 8
43320 Pratedip
Espana**

E-Mail: info@fettverbrennungs-formel.com