

Rezepte ohne Kohlenhydrate

100 Low Carb Frühstücksrezepte zum
Abnehmerfolg in 2 Wochen

Mathias Müller

Copyright © 2016 Mathias Müller

Alle Rechte vorbehalten.

ISBN: 1532750897

ISBN-13: 978-1532750892

INHALTSVERZEICHNIS

DANKSAGUNG	i
EINLEITUNG	3
Süße Frühstücksrezepte	7
Joghurtsmoothie	7
Buttermilch-Zimt-Pancakes	8
Kokosnussbrot	9
Rhabarbermuffins.....	10
Crepes.....	11
Früchtequark	12
Energieriegel.....	12
Ricotta mit Beeren.....	13
Eiweißshake mit Heidelbeeren.....	14
Sojaflocken mit Johannisbeeren	15
Herzhafte Frühstücksrezepte	17
Sandwich mit Roastbeef.....	17
Gefüllte Parmaschinkenröllchen	18
Schottische Eier	18
Himmlische Wolkeneier	19
Speckmuffins	20
Frühstückspfanne mit Corned Beef.....	21
Salamirolle	22
Geflügelfrikadellen	23
Lachscrepes	24
Brötchen mit herzhaftem Frischkäse	25
Vegetarische Frühstücksrezepte	27
ZucchiniPfannkuchen	27
Avocado Shake	28
Partybrötchen.....	28
Grüne Rühreier.....	29

Low Carb Brötchen mit Eiersalat	30
Fruchtiger Hüttenkäse	31
Salatwraps	32
Artischockenfrittata	32
Fetapfanne mit Kresse	33
Sojaflocken mit Kakao	34
Vegane Frühstücksrezepte	36
Grüner Smoothie mit Oliven.....	36
Tofurührei.....	36
Schokoeiweißdrink mit Minze	37
Mandelmilch mit Himbeeren.....	38
Sojaflocken mit Zimt.....	39
Tofubrei	39
Grüner Tee mit Mandelmilch	40
Tofu mit buntem Paprika.....	41
Veganes Low Carb Müsli mit Nüssen.....	41
Vanillemilch mit Passionsfrucht	42
Frühstücksrezepte für Zuhause	45
Spinat-Frittata mit Mozzarella.....	45
Omelett mit Frühlingszwiebeln und grünem Spargel.....	46
Frühstückspizza.....	47
Frühstücksburger	48
Erdbeermuffins	48
Kräuteromelett mit gehobeltem Parmesan	49
Nürnberger Bratwurstpfanne.....	50
Omelett mit feuriger Salsa.....	51
Schafskäse mit Pfirsich	52
Schichtjoghurt.....	53
Frühstücksrezepte für Unterwegs	55
Kokosnuss Muffins.....	55
Erdnussbuttersandwich	56

Käsespieße mit getrockneten Tomaten	56
Chiabrötchen	57
Nussecken.....	58
Pizzamuffins.....	59
Brötchen mit Bratenresten.....	60
Fenchel-Speck-Sandwich	61
Sojaflockensnack	62
Blaubeermuffins	63
Frühstücksrezepte für Gäste	65
Ziegenkäseomelett mit Schnittlauch	65
Shrimps Soufflet	66
Brokkoliquiche.....	66
Paprikarührei	67
Gefüllte Avocado mit Lachs und Kräuterfrischkäse	68
Eiermuffins mit Hähnchen.....	69
Gefüllte Eier.....	70
Walnussbrot	71
Zwiebelomelett	72
Harzer Rolle mit roten Zwiebeln	72
Frühstücksrezepte für besondere Gelegenheiten.....	75
Neujahrsrührei mit Lachs und Dill	75
ValentinsSandwiches	76
Low Carb Osterlamm mit Citruschale	76
Vatertagsbrot mit Schwarzbier	77
Muttertags Himbeer-Sahnequark	78
Pfingstbrötchen mit Pistazien	79
Geburtstagswaffeln	80
Halloween Kürbispancakes.....	80
Weihnachtsbrot mit Lebkuchengewürz	81
Silvester-Energydrink.....	82
Frühstücksrezepte für die Arbeit.....	85

Gefüllte Schinkenröllchen	85
Truthahnsandwich mit Rucola.....	86
Käsebrötchen Deluxe.....	87
Hüttenkäsemuffins mit Speck.....	87
Kokosmehlwaffeln	88
Gefüllte Chiabällchen	89
Walnuss-Scones	90
Frühstücksriegel.....	91
Low Carb Brötchen mit Parmaschinken	92
Knabbermix.....	92
Internationale Frühstücksrezepte	95
Italienische Frittata.....	95
Amerikanische Eier und Speck.....	96
Kanadische Pekanusspancakes.....	96
Englische Eier mit Cheddar und Würstchen	97
Gefüllte Trüffeleier	98
Italienischer Ricotta	99
Griechischer Joghurt.....	99
Chinesische Frühstückssuppe	100
Mexikanische Frühstücksburrito	101
Skandinavische Brötchen mit Nordseekrabben	102
FAZIT	105

DANKSAGUNG

Für die wertvollen Anregungen zu den Rezepten danke ich von Herzen Maike Rolf, Tanja Zwingmann und Oma Susi.

Mein besonderer Dank gilt Dr. Anna Wulff für die konstruktiven Anmerkungen zum Manuskript und die motivierende Unterstützung während der Entstehung des Buches.

EINLEITUNG

Das Frühstück wird immer häufiger zu einer Mahlzeit, die im Stehen oder auf dem Weg zur Arbeit zu sich genommen wird. Die Anzahl an Kohlenhydraten, Zucker und Kalorien wird dabei in der Regel unterschätzt. Zwar sind die Snacks und belegten Brötchen aus Bäckereien sehr bequem, doch für das schlank werden wird der Körper durch ein kohlenhydratreiches Frühstück sehr belastet.

Selbst wenn die übrigen Mahlzeiten und Snacks Low Carb sind, ist der Abnehmerfolg nicht so deutlich als mit einer kompletten Ernährungsumstellung aller drei Hauptmahlzeiten. Mit den in diesem Kochbuch präsentierten 100 Frühstücksrezepten ist es ein Leichtes für den Zeitraum von zwei Wochen 14 Rezepte zu finden, die jeden Tag mit der nötigen Abwechslung starten lassen. ***Ob Vegetarier, Veganer oder Menschen mit Lebensmittelunverträglichkeiten, die große Auswahl an unterschiedlichen Zutaten macht es für jeden möglich, die zwei Wochen jeden Morgen mit einem anderen frisch zubereiteten Frühstück zu beginnen.***

Den Stellenwert des Frühstücks mit dem Abnehmerfolg einer Low Carb Diät in Verbindung zu bringen war mir beim Schreiben dieses Kochbuchs besonders wichtig. Das Frühstück selbst zuzubereiten soll dadurch auch ein Bewusstsein schaffen für die enthaltenen Zutaten. Anstelle von Brot, Müslis und Cerealien gibt es mittlerweile mit Eiweißbrot und Brötchen eine gesunde Low Carb Alternative für den Frühstückstisch.

So wird der Körper bereits am Morgen mit allen notwendigen Nährstoffen versorgt, um den Stoffwechsel anzukurbeln und nicht unnötig zu belasten. Daher eignet sich dieses Kochbuch zwar perfekt für eine Low Carb Diät, der Gedanke, der dahinter steckt, ist jedoch den Körper durch die aufgenommenen Nährstoffe mit Energie zu versorgen und den Energiehaushalt möglichst ausgeglichen zu gestalten. Aus meiner langjährigen Erfahrung heraus weiß ich zudem, wie wichtig es ist sich Zeit

für das Frühstück zu nehmen. Da diese im Alltag oft knapp ist, finden sich in diesem Kochbuch sehr viele Rezepte, die entweder nur wenige Minuten in der Zubereitung benötigen oder bereits am Vorabend vorbereitet werden können. Gleiches gilt auch für die verwendeten Zutaten, für die nie mehr als ein Gang in den Supermarkt oder ein Reformhaus bzw. Drogerie notwendig ist.

Darin liegt einer der größten Vorteile einer Low Carb Diät. Denn während sich die Ernährungsgewohnheiten ändern, bleibt die gewohnte Routine des Einkaufens gleich. Weder müssen Spezialgeschäfte ausfindig gemacht, noch teure Produkte online gekauft werden. Denn die große Auswahl an Lebensmitteln in Supermärkten und bei Discountern hält auch ein umfangreiches Sortiment mit Produkten mit einem niedrigen Kohlenhydratwert parat. Wie einfach es ist eine Low Carb Diät in das eigene Leben zu integrieren, bestätigt auch die 38 jährige Krankenschwester Marion:

"Als Krankenschwester im Schichtdienst ist es nicht sehr leicht, eine Diät konsequent durchzuhalten ohne den Versuchungen der Snackautomaten zu widerstehen. Mit den 100 Low Carb Frühstückszerepten war es jedoch endlich kein Problem mehr, auch bei Doppelschichten ein nahrhaftes Frühstück mit zur Arbeit zu nehmen. Zuhause habe ich mir auch gerne mehr Zeit genommen und für mich und meine zwei Kinder eines der leckeren Omeletts zubereitet. Da die Zutaten leicht in jedem Supermarkt zu bekommen sind, war es auch kein Problem meinen Kindern den Einkauf anzuvertrauen. Nach den zwei Wochen war ich daher auch da meine Kleidung endlich nicht mehr am Bauch und den Hüften spannte restlos von der Low Carb Ernährung überzeugt."

Während bei einer normalen Diät der Abnehmerfolg oft durch das Bezwingen des Hungergefühls erreicht wird, tritt dieses bei einer Low Carb erst gar nicht auf. Einzig die Gewichtung der Nährwerte wird zu Gunsten der Fette und Eiweiße verschoben. Das schenkt Energie und stärkt bereits nach wenigen Tagen merklich das Wohlbefinden. Gleiches gilt auch für die Leistungsfähigkeit, die nicht unter der Gewichtsreduzierung leidet, sondern unverändert zur Verfügung steht.

Das erleichtert es sich Stück für Stück mit der eigenen Ernährung auseinanderzusetzen, um so herauszufinden, welche Ernährung gleichzeitig bequem und gesund ist. Mit diesem Kochbuch halten die Leser daher auch eine **ganz praktische Hilfe als Basis für eine dauerhafte Ernährungsumstellung** in den Händen. Denn schließlich sollte der in den zwei Wochen erzielte Gewichtsverlust auch nach Monaten noch sichtbar sein oder sich sogar noch vergrößert haben. Die Motivation diesen Schritt zu gehen, kommt mit jedem neuen Kompliment das beweist, dass die neue Figur und das Selbstbewusstsein auch durch Ihr eigenes Umfeld anerkannt werden.

Die **100 Frühstückszrezepte verteilt auf 10 Kategorien** liefern von kalten Speisen zubereitet mit Milchprodukten bis zu süßen und herzhaften Crepes eine kulinarische Vielfalt die das Frühstück nicht nur am Wochenende wieder zu einer der wichtigsten Mahlzeiten des Tages machen wird. Nehmen auch Sie mit diesem Kochbuch die realistische Chance für ein gesundes und schlankes Lebensgefühl einfach selbst in die Hand.

*****JETZT KOSTENLOS ERHÄLTlich!*****

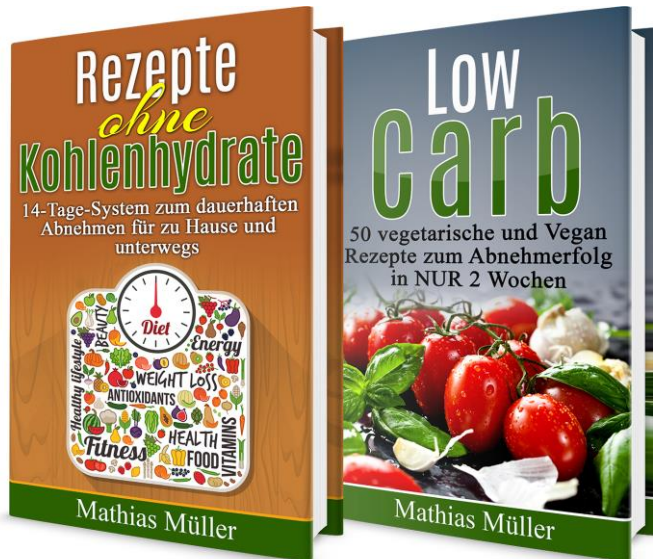
"Rezepte ohne Kohlenhydrate - 50 Vegetarisch- und Vegan-Rezepte zum Abnehmerfolg in nur 2 Wochen" (50 Rezepte, 62 Seiten)

und

„Rezepte ohne Kohlenhydrate - 14-Tage-System zum dauerhaften Abnehmen für zu Hause und unterwegs“ (112 Rezepte für jede Mahlzeit, 133 Seiten)

einfach auf <http://gesundleben.schnelliebe.com/> KOSTENLOS herunterladen!

Nur noch für kurze Zeit!



Süße Frühstücksrezepte

Joghurtsmoothie

Zeit: 5 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 170 kcal

Fett: 12 g

Eiweiß: 5 g

Kohlenhydrate: 9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g griechischer Joghurt
- 250 g Erdbeeren
- 200 g Rhabarber

Zubereitung:

1. Erdbeeren und Rhabarber waschen, den Strunk und die Enden entfernen und grobe Stücke schneiden.
2. Die Zutaten in den Mixer geben und für drei Minuten auf höchster Stufe fein pürieren. Auf vier Gläser aufteilen und sofort servieren oder im Kühlschrank aufbewahren.

Buttermilch-Zimt-Pancakes

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 312 kcal

Fett: 14 g

Eiweiß: 37 g

Kohlenhydrate: 7,2 g

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Kokosmehl
- 200 ml Buttermilch
- 3 Eier
- 1 Vanilleschote
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 TL Zimt

Zubereitung:

1. Die Vanilleschote halbieren und das Mark mit einem Messer entfernen.
2. Das Vanillemark mit den übrigen Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten.
3. Eine Pfanne mit etwas Öl oder Butter ausstreichen und darin die Pancakes von beiden Seiten goldbraun ausbacken.

Kokosnussbrot

Zeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 670 kcal

Fett: 59 g

Eiweiß: 20,5 g

Kohlenhydrate: 7,2 g

Zutaten für 4 Personen:

- 5 Eier
- 200 g Kokosmehl
- 100 g Kokosraspeln
- 150 g geschmolzene Butter
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten. Diese zugedeckt für etwa 5 Minuten ruhen lassen.
2. Den Ofen auf 180° vorheizen und eine Backform einfetten. Den Teig darin glatt verstreichen und für 35 - 40 Minuten backen. Vor dem Servieren etwa 20 Minuten abkühlen lassen.

Rhabarbermuffins

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 505 kcal

Fett: 37,5 g

Eiweiß: 31,9 g

Kohlenhydrate: 5,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Rhabarber
- 250 g Mandelmehl
- 125 g weiche Butter
- 100 ml Buttermilch
- 3 Eier
- 1 Vanilleschote
- 1 Päckchen Backpulver
- 3 EL Steviapulver
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Zuerst die Vanilleschoten halbieren und vorsichtig das Mark entfernen. Im Anschluss den Rhabarber in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Die weiche Butter zusammen mit dem Mehl, Salz und Stevia schaumig schlagen. Die Eier nacheinander einarbeiten und zum Schluss die Buttermilch und das Vanillemark mit dem Teig vermengen.
3. Mit einem Löffel die Rhabarberstücke gleichmäßig unterheben. Den Teig auf 8 Förmchen verteilen und diese bei 200° für ca. 25 Minuten backen.

Crepes

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 250 kcal

Fett: 15 g

Eiweiß: 24 g

Kohlenhydrate: 5,7 g

Zutaten für 4 Personen:

- 175 g Mandelmehl
- 100 g griechischer Joghurt
- 250 ml Milch
- 2 Eier
- 2 TL Zuckerersatz wie zum Beispiel Stevia

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und dort mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig verarbeiten.
2. Eine Pfanne mit etwas Öl oder Butter auf dem Herd erhitzen und die Crepes dort portionsweise anbraten. Durch Schwenken verteilt sich der Teig besser, so dass der gesamte Boden der Pfanne bedeckt ist. Von beiden Seiten goldbraun ausbacken und nach Wunsch belegen oder pur genießen.

Früchtequark

Zeit: 5 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 47 kcal

Fett: 15,2 g

Eiweiß: 14,7 g

Kohlenhydrate: 10,2 g

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Quark
- 2 Clementinen
- 2 Kiwis

Zubereitung:

1. Die Clementinen und Kiwis schälen. Die Filets der Klementinen mit einem Messer auslösen und den Saft in einer Schüssel auffangen. Die Kiwis in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vorsichtig vermengen. Entweder sofort servieren oder im Kühlschrank aufbewahren.

Energieriegel

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 474 kcal

Fett: 32,5 g

Eiweiß: 27,5 g

Kohlenhydrate: 7,1 g

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Quark
- 100 g gemahlene Mandeln
- 50 g Eiweißpulver mit Vanillegeschmack
- 50 g gehackte Haselnüsse
- 50 g gehackte Walnüsse
- 3 Eiweiße

Zubereitung:

1. Zuerst alle Zutaten bis auf die gehackten Nüsse zu einer glatten Masse vermengen. Im Abschluss die Hasel- und Walnüsse mit einem Löffel unterheben.
2. Den Teig in einer ausgefetteten Backform verstreichen und für 20 Minuten in dem auf 175° vorgeheizten Ofen backen.
3. Nach der Backzeit kurz auskühlen lassen und auf 4 Portionen aufteilen.

Ricotta mit Beeren

Zeit: 5 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 245 kcal

Fett: 17,5 g

Eiweiß: 11,1 g

Kohlenhydrate: 9,2 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Ricotta
- 200 g Brombeeren

- 200 g Himbeeren

Zubereitung:

1. Die Beeren waschen und mit einem Küchenpapier vorsichtig trockentupfen. Jeweils die Hälfte der Beeren in den Mixer geben und fein pürieren.
2. Den Ricotta mit einem Teelöffel zerkleinern und mit den übrigen Beeren vermengen.
3. Die Zutaten mit den pürierten Beeren beträufeln und sofort servieren.

Eiweißshake mit Heidelbeeren

Zeit: 5 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 169 kcal

Fett: 7,2 g

Eiweiß: 15,1 g

Kohlenhydrate: 9,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 ml Buttermilch
- 250 g Quark
- 125 g Heidelbeeren
- 25 g Eiweißpulver mit Vanillegeschmack

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und für etwa 3 Minuten zu einem cremigen Shake vermischen.
2. Auf vier Gläser aufteilen und entweder sofort servieren oder im Kühlschrank aufbewahren.

Sojaflocken mit Johannisbeeren

Zeit: 5 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 323 kcal

Fett: 16,1 g

Eiweiß: 34 g

Kohlenhydrate: 8,1 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 ml Buttermilch
- 300 g Sojaflocken
- 100 g rote Johannisbeeren

Zubereitung:

1. Die Johannisbeeren waschen und von den Stielen zupfen.
2. Die Zutaten auf vier Mülschüsseln und sofort servieren.

Herzhafte Frühstücksrezepte

Sandwich mit Roastbeef

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 520 kcal

Fett: 39,5 g

Eiweiß: 31 g

Kohlenhydrate: 6,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Scheiben Low Carb Brot
- 8 Scheiben Roastbeef
- 150 g Frischkäse
- 20 g Meerrettich

Zubereitung:

1. Den Meerrettich fein reiben und mit dem Frischkäse vermengen.
2. Die Brotscheiben mit dem Frischkäse bestreichen. Auf vier der Brotscheiben jeweils zwei Scheiben Roastbeef legen und mit den übrigen Scheiben zuklappen. Am besten sofort genießen.

Gefüllte Parmaschinkenröllchen

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 127 kcal

Fett: 6,2 g

Eiweiß: 14 g

Kohlenhydrate: 3,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 12 Scheiben Parmaschinken
- 75 g Quark
- 75 g Ricotta
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Prise Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden und in einer Schüssel mit dem Quark und Ricotta vermengen. Zum Abschluss mit einer Prise Pfeffer würzen.
2. Die Füllung auf dem Parmaschinken verstreichen und vorsichtig einrollen. Dieses Rezept lässt sich leicht bereits am Vorabend vorbereiten.

Schottische Eier

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 620 kcal

Fett: 43 g

Eiweiß: 23 g

Kohlenhydrate: 10,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 9 Eier
- 400 g Bratwurstbrät
- 50 g Paniermehl
- 2 TL Petersilie
- Öl zum Frittieren

Zubereitung:

1. Zuerst 8 Eier in heißem Wasser hartkochen. Abkühlen lassen und im Anschluss pellen.
2. Die Brätmasse mit der Petersilie mischen. In acht Portionen aufteilen und die mit der Hand flach auf die Arbeitsfläche aufdrücken. Pro Portion jeweils ein Ei komplett mit der Hackmasse bedecken.
3. Zwei tiefe Teller bereitstellen. Auf einem Teller das übrige Ei aufschlagen und verquirlen. Auf den zweiten Teller das Paniermehl geben. Die Eier zuerst im Ei und danach dem Paniermehl wenden.
4. Öl in einem Topf oder der Fritteuse erhitzen und die schottischen Eier darin für ca. 8 – 10 Minuten frittieren. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und noch warm servieren.

Himmlische Wolkeneier

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 181 kcal

Fett: 12,5 g

Eiweiß: 14,5 g

Kohlenhydrate: 1,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Eier
- 100 g geriebener Käse
- 50 g Schinkenwürfel
- 1 EL frischer Schnittlauch
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

Zubereitung:

1. Zuerst die Eier trennen. Die Eigelbe am besten in einer der Eierhälften belassen, damit diese intakt bleiben.
2. Das Eiweiß mit der Prise Salz zu Eischnee schlagen. Schnittlauch, Käse und Schinkenwürfel vorsichtig unterheben.
3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Darauf jeweils vier kleine Häufchen formen. Diese mit einem Löffel etwas andrücken und mit der Rückseite des Löffels eine Mulde in der Mitte bilden. Bei 200 ° für 5 - 8 Minuten backen.
4. In jeder der Mulden jeweils eines der Eigelbe füllen. Für weitere 5 Minuten backen und im Anschluss sofort servieren. Wer das Eigelb nicht gerne flüssig isst, muss lediglich die Garzeit um 2 - 3 Minuten verlängern.

Speckmuffins

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 180 kcal

Fett: 13,3 g

Eiweiß: 13,5 g

Kohlenhydrate: 1 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Scheiben Frühstücksspeck
- 4 Eier
- Pfeffer
- Paprikapulver

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Vier Kammern einer Muffinbackform jeweils mit einer Scheibe Speck auslegen. Die Scheiben dafür an den Seiten entlang auskleiden, so dass eine eigenständige Form entsteht. Für ca. 6 Minuten im Ofen backen.
2. Die Muffinform aus dem Ofen holen und langsam in jede der mit Speck ausgefüllten Formen ein Ei geben. Für weitere 15 Minuten im Ofen backen und danach nach Belieben mit Pfeffer, Paprikapulver oder frischen Kräutern würzen. Noch warm servieren.

Frühstückspfanne mit Corned Beef

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 362 kcal

Fett: 25,7 g

Eiweiß: 27 g

Kohlenhydrate: 3,1 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Corned Beef
- 400 g Zucchini
- 4 Eier
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Das Corned Beef und die Zucchini in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Diese in einer heißen Pfanne mit etwas Öl für etwa 10 Minuten andünsten. Im Anschluss nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Vier Mulden in der Pfanne formen und jeweils ein Ei darin aufschlagen. Bei mittlerer Hitze stocken lassen und jedes Ei nochmals mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
3. Mit einem Pfannenwender vorsichtig jede Portion auf einen Teller anrichten und noch warm servieren.

Salamirolle

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 508 kcal

Fett: 39 g

Eiweiß: 35 g

Kohlenhydrate: 0,7 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Mozzarella
- 150 g Salami
- 150 g geriebenen Gouda
- 60 g Mandelmehl
- 1 Ei

- 1 Eigelb
- 3 EL Frischkäse
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Den Mozzarella in Würfel schneiden und gemeinsam mit Frischkäse und Ei in einer Schüssel für 90 Sekunden in der Mikrowelle schmelzen. Die Mischung danach mit dem Mandelmehl zu einem Teig verarbeiten.
2. Den Teig auf Backpapier dünn ausrollen. Zuerst mit dem Gouda und danach der Salami belegen. Vorsichtig einrollen und das Ende mit den Fingern leicht eindrücken. Die Rolle dann in 2 cm breite Stück schneiden. Diese auf einem Backblech ausbreiten und mit dem Eigelb bestreichen.
3. Für 25 Minuten bei 180 ° backen und noch warm servieren.

Geflügelfrikadellen

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 400 kcal

Fett: 28,5 g

Eiweiß: 31,3 g

Kohlenhydrate: 1,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g gemischtes Hack
- 2 hartgekochte Eier
- 1 rote Zwiebel
- 1 Ei

- 25 g gemahlene Mandeln
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die rote Zwiebel sowie die zwei hartgekochten Eier schälen und fein würfeln.
2. Mit den restlichen Zutaten vermengen und zu kleinen Frikadellenbällchen formen.
3. In einer heißen Pfanne anbraten und entweder warm oder auch kalt genießen.

Lachscrepes

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 371 kcal

Fett: 21,6 g

Eiweiß: 35,4 g

Kohlenhydrate: 5,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 150 g Mandelmehl
- 150 g Räucherlachs
- 100 g Frischkäse
- 4 Eier
- 250 ml Milch
- 2 TL Schnittlauch

Zubereitung:

1. Mandelmehl, Eier und Milch zu einem Teig vermischen. In einer

- heißen Pfanne nacheinander zu hauchdünnen Crepes ausbacken.
2. Für die Füllung Frischkäse und Schnittlauch vermengen. Diese Mischung auf den Crepes verstreichen und den Lachs darauf legen.
 3. Den Crepe zusammenrollen und zeitnah servieren.

Brötchen mit herzhaftem Frischkäse

Zeit: 5 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 425 kcal

Fett: 32,5 g

Eiweiß: 25,4 g

Kohlenhydrate: 5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Low Carb Brötchen
- 150 g Frischkäse
- 100 Lachsschinken
- 30 g geriebenen Parmesan

Zubereitung:

1. Den Lachsschinken in feine Streifen oder Würfel schneiden. In einer Schüssel mit dem geriebenen Parmesan und dem Frischkäse vermengen.
2. Die Brötchen halbieren und den herzhaften Frischkäse auf den Hälften verstreichen. Auf einem Teller anrichten und servieren.

Vegetarische Frühstücksrezepte

Zucchinipfannkuchen

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 264 kcal

Fett: 14,7 g

Eiweiß: 27,5 g

Kohlenhydrate: 3,6 g

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Zucchini
- 100 g geriebenen Käse
- 100 g Mandelmehl
- 3 Eier
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Zucchini mit einer Reibe fein zerkleinern.
2. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. In einer heißen Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Noch warm genießen.

Avocado Shake

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 215 kcal

Fett: 15,7 g

Eiweiß: 6,8 g

Kohlenhydrate: 10,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 ml Milch
- 200 g griechischer Joghurt
- 200 g Avocado
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Avocado halbieren und mit einem Löffel das Fruchtfleisch entfernen.
2. Alle Zutaten in einen Mixer geben und auf höchster Stufe für 3 Minuten mischen.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf vier Gläser aufteilen.

Partybrötchen

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 193 kcal

Fett: 11,3 g

Eiweiß: 19,3 g

Kohlenhydrate: 3,2 g

Zutaten für 4 Personen:

- 150 g Mandelmehl
- 50 g Kokosmehl
- 20 g Sesam
- 20 g Mohn
- 5 Eier
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Alle Zutaten bis auf Mohn und Sesam in einer Schüssel zu einem Teig verarbeiten.
2. Ein Blech mit Backpapier auslegen und den Teig darauf zu Brötchen formen. Mohn und Sesam vermischen und auf die Brötchen streuen.
3. Bei 180° für 25 Minuten backen und nach Wunsch belegen.

Grüne Röhreier

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 205 kcal

Fett: 13,3 g

Eiweiß: 17,4 g

Kohlenhydrate: 1,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Eier
- 100 g Spinat
- 25 g Bärlauch
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Bärlauch und Spinat waschen und mit einem Küchentuch oder einer Salatschleuder trocknen. Zusammen in einen Mixer geben.
2. Die Eier aufschlagen und ebenfalls in den Mixer geben. Alles auf höchster Stufe für etwa 3 Minuten zu einer gleichmäßigen Masse pürieren. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Eine Pfanne mit etwas Öl auf dem Herd erhitzen und das Rührei darin stocken lassen. Mit Hilfe eines Pfannenwenders in mundgerechte Stücke zerkleinern.
4. Auf vier Teller aufteilen und noch warm genießen.

Low Carb Brötchen mit Eiersalat

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 515 kcal

Fett: 45 g

Eiweiß: 18,4 g

Kohlenhydrate: 4,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Low Carb Brötchen
- 4 hartgekochte Eier
- 100 g Mayonnaise
- 2 TL frischer Schnittlauch

- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die hartgekochten Eier pellen und fein würfeln.
2. Mit der Mayonnaise und dem Schnittlauch vermengen. Nach Belieben mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen. Alternativ eignet sich auch Curry für eine exotische Note.
3. Die Brötchen halbieren. Den Eiersalat jeweils auf einer Hälfte verstreichen, mit der anderen abdecken und sofort servieren.

Fruchtiger Hüttenkäse

Zeit: 5 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 25,9 kcal

Fett: 6,7 g

Eiweiß: 19,7 g

Kohlenhydrate: 8,2 g

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Hüttenkäse
- 200 g Brombeeren
- 100 g Blaubeeren
- Abrieb einer Limette

Zubereitung:

1. Die Beeren sowie den Abrieb einer Limette mit einem Löffel unter den Hüttenkäse mischen.
2. Auf vier Portionen aufteilen und sofort servieren.

Salatwraps

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 84 kcal

Fett: 6,1 g

Eiweiß: 5,7 g

Kohlenhydrate: 1,2 g

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Salatblätter
- 100 g Kräuterfrischkäse
- 4 Radieschen

Zubereitung:

1. Die Radieschen waschen und sehr fein würfeln. Im Anschluss mit dem Kräuterfrischkäse vermengen.
2. Die Füllung gleichmäßig auf die Salatblätter aufteilen und verstreichen. Die Salatblätter aufrollen und je zwei pro Person servieren.

Artischockenfrittata

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 247 kcal

Fett: 15,8 g

Eiweiß: 19,1 g

Kohlenhydrate: 5,6 g

Zutaten für 4 Personen:

- 6 Eier
- 1 Dose Artischockenherzen
- 100 g geriebener Käse
- 4 EL Milch
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Eier aufschlagen und gemeinsam mit der Milch sowie einer Prise Salz und Pfeffer verquirlen. Diese Mischung mit dem geriebenen Käse vermengen.
2. Die Artischockenherzen abtropfen lassen und mit etwas Öl in einer heißen Pfanne für etwa 2 Minuten anbraten.
3. Die Eimasse hinzugießen und alles bei mittlerer Hitze langsam stocken lassen. Danach auf vier Portionen aufteilen und noch warm servieren.

Fetapfanne mit Kresse

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 239 kcal

Fett: 16,7 g

Eiweiß: 18 g

Kohlenhydrate: 1,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 6 Eier
- 150 g gewürfelter Feta
- 1 Päckchen Kresse
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Kresse abschneiden und mit dem Messer fein hacken.
2. Die Eier aufschlagen und verquirlen. Mit der Kresse vermengen sowie mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Eimasse in einer heißen Pfanne zu Rührei verarbeiten. Zum Schluss die Fetawürfel hinzufügen und bei mittlerer Hitze für etwa 2 Minuten erwärmen.
4. Auf vier Portionen aufteilen und noch warm servieren.

Sojaflocken mit Kakao

Zeit: 5 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 478 kcal

Fett: 27 g

Eiweiß: 45,5 g

Kohlenhydrate: 9,8 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Sojaflocken
- 40 g Kakaopulver
- 400 ml Milch

Zubereitung:

1. Sojaflocken und Milch auf vier Müslischüsseln aufteilen.
2. Mit dem Kakaopulver bestreuen und servieren.

Rezepte ohne Kohlenhydrate – 100 Low Carb Frühstückszrezepte zum Abnehmerfolg in nur
2 Wochen

Vegane Frühstücksrezepte

Grüner Smoothie mit Oliven

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 62 kcal

Fett: 4,1 g

Eiweiß: 3,5 g

Kohlenhydrate: 2 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 ml Wasser
- 200 g Spinat
- 200 g Grünkohl
- 100 g grüne Oliven

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in den Mixer geben und auf höchster Stufe pürieren.
2. Auf vier Gläser verteilen und sofort genießen.

Tofurührei

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 89 kcal

Fett: 6,5 g

Eiweiß: 8,5 g

Kohlenhydrate: 3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Tofu
- 200 g grüne Paprika
- 3 Frühlingszwiebeln
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Danach die Paprika ebenfalls fein würfeln.
2. Den Tofu mit einer Gabel zerbröseln. Alle Zutaten in einer Pfanne für 10 bis 15 Minuten anbraten. Sobald die Paprika die gewünschte Konsistenz besitzt, kann das Tofurührei serviert werden.

Schokoeiweißdrink mit Minze

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 155 kcal

Fett: 5 g

Eiweiß: 21 g

Kohlenhydrate: 4,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 800 ml ungesüßte Mandelmilch
- 100 g veganes Eiweißpulver mit Schokoladengeschmack
- 30 g frische Minzblätter

Zubereitung:

1. Ein paar der Minzblätter als Dekoration beiseitelegen. Die übrigen Zutaten im Mixer zu einem cremigen Shake verarbeiten.
2. Auf vier Gläser verteilen und mit der restlichen Minze dekorieren.

Mandelmilch mit Himbeeren

Zeit: 5 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 150 kcal

Fett: 7,5 g

Eiweiß: 14,2 g

Kohlenhydrate: 5,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 600 ml ungesüßte Mandelmilch
- 200 g Himbeeren
- 50 g Eiweißpulver mit Vanillegeschmack
- 50 g Chiasamen

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und auf höchster Stufe für 3 Minuten zu einem Frühstücksshake mixen.
2. Auf vier Gläser aufteilen und sofort servieren.

Sojaflocken mit Zimt

Zeit: 5 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 427 kcal

Fett: 23 g

Eiweiß: 41,2 g

Kohlenhydrate: 10 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Sojaflocken
- 400 ml Mandelmilch
- 4 Prisen Zimt

Zubereitung:

1. Alle Zutaten auf vier Müslischüsseln aufteilen und sofort servieren.

Tofubrei

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 121 kcal

Fett: 6,5 g

Eiweiß: 8,8 g

Kohlenhydrate: 6,2 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Tofu

- 400 ml ungesüßte Mandelmilch
- 100 g Apfelmus

Zubereitung:

1. Zuerst den Tofu in Würfel schneiden.
2. In einem Mixer die Mandelmilch und das Apfelmus mischen.
3. Nacheinander die Tofuwürfel hinzufügen bis ein Brei entsteht. Diesen im Anschluss auf vier Schüsseln aufteilen und sofort servieren.

Grüner Tee mit Mandelmilch

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 103 kcal

Fett: 3 g

Eiweiß: 12,3 g

Kohlenhydrate: 6,8 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 ml grüner Tee
- 500 ml Mandelmilch
- 50 g veganes Eiweißpulver

Zubereitung:

1. Den grünen Tee nach Anweisung kochen und etwas abkühlen lassen.
2. Im Anschluss die Mandelmilch mit dem Eiweißpulver in einem Mixer mischen. Langsam den grünen Tee hinzufügen.
3. Auf vier Gläser aufteilen und servieren.

Tofu mit buntem Paprika

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 88 kcal

Fett: 4,8 g

Eiweiß: 8,4 g

Kohlenhydrate: 2,8 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Tofu
- 1 grüne Paprika
- 1 rote Paprika
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Paprikas fein würfeln und in einer Pfanne anbraten.
2. Den Tofu in vier gleich große Scheiben schneiden. Sobald die Paprikastücke weich sind, die Tofuscheiben in die Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Von beiden Seiten erwärmen und auf vier Teller verteilen. Noch warm servieren.

Veganes Low Carb Müsli mit Nüssen

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 680 kcal

Fett: 46,5 g

Eiweiß: 52,5 g

Kohlenhydrate: 8,8 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Sojaflocken
- 100 g ungesalzene Pistazien
- 100 g ungesalzene Erdnüsse

Zubereitung:

1. Die Nüsse bei Bedarf schälen und mit einem scharfen Messer fein hacken.
2. Mit den Sojaflocken mischen und nach Bedarf mit Früchten oder Kokosnussmilch verfeinern.

Vanillemilch mit Passionsfrucht

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 117 kcal

Fett: 3 g

Eiweiß: 12,2 g

Kohlenhydrate: 10,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 ml ungesüßte Mandelmilch
- 200 g Passionsfrucht
- 50 g veganes Eiweißpulver mit Vanillegeschmack
- 1 Vanilleschote

Zubereitung:

1. Die Vanilleschote halbieren und das Mark entfernen. Zusammen mit dem Eiweißpulver und der Mandelmilch vermischen.
2. Auf vier Gläser verteilen und die Passionsfrucht mit einem Löffel in die Gläser geben. Entweder sofort servieren oder im Kühlschrank lagern.

Frühstücksrezepte für Zuhause

Spinat-Frittata mit Mozzarella

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 235 kcal

Fett: 16,1 g

Eiweiß: 18,1 g

Kohlenhydrate: 1,6 g

Zutaten für 4 Personen:

- 6 Eier
- 100 g Spinat
- 1 Kugel Mozzarella
- 4 EL Milch
- 1 Prise Muskatnuss
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Eier aufschlagen und in einer Schüssel gemeinsam mit der Milch sowie jeweils einer Prise Muskatnuss, Salz und Pfeffer verquirlen.
2. Den Mozzarella in einem Sieb abtropfen lassen und in Scheiben

- schneiden.
- Den Spinat in einer ofenfesten Pfanne kurz anbraten. Die Eimasse darüber gießen und mit dem Mozzarella belegen. Anschließend in dem auf 175° vorgeheizten Ofen stocken lassen.
 - Auf vier Portionen verteilen und noch warm servieren.

Omelett mit Frühlingszwiebeln und grünem Spargel

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 191 kcal

Fett: 12,6 g

Eiweiß: 15,4 g

Kohlenhydrate: 2,7 g

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Eier
- 6 Stangen grünen Spargel
- 4 Frühlingszwiebeln
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

- Den Spargel und die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. In einer heißen Pfanne für etwa 2 - 3 Minuten anbraten.
- In der Zwischenzeit die Eier aufschlagen und mit Salz und Pfeffer verquirlen.
- Die Eier in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze langsam stocken lassen. Im Anschluss auf vier Portionen aufteilen und noch warm genießen.

Frühstückspizza

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 383 kcal

Fett: 27,2 g

Eiweiß: 26,6 g

Kohlenhydrate: 2 g

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Eier
- 100 g hauchdünne Salamischeiben
- 100 g Käsewürfel
- 50 ml Tomatensauce
- Oregano
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Salamischeiben in einer heißen Pfanne auslegen. Die Eier als Spiegeleier aufschlagen.
2. Die Eier etwas stocken lassen und die Käsewürfel sowie die Tomatensauce auf der Oberfläche verteilen.
3. Mit einem Deckel abdecken und so lange bei mittlerer Hitze anbraten, bis der Käse anfängt zu schmelzen. Bei großen Käsewürfeln diese zuvor nochmals mit einem Messer vierteln.
4. Auf vier Portionen aufteilen und noch warm servieren.

Frühstücksburger

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 350 kcal

Fett: 22,8 g

Eiweiß: 27,2 g

Kohlenhydrate: 2,2 g

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Eier
- 250 g Hackfleisch
- 1 Tomate
- 1 kleine Zwiebel
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Eier einzeln in runden Ausstechformen aus Metall aufschlagen und anbraten. Dafür das Eigelb mit einer Gabel einstechen, so dass eine glatte Oberfläche entsteht. Die acht Eier jeweils zu zweit auf vier Tellern anrichten.
2. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Diese mit dem Hack sowie eine Prise Salz und Pfeffer mischen. Die Hackmasse dann ebenfalls mit den Ringen zu vier Frikadellen formen und von beiden Seiten durchbraten.
3. Die Tomate in Scheiben schneiden und gemeinsam mit den Frikadellen und Eiern zu einem Burger formen. Nach Belieben mit Saucen oder Gewürzgurken garnieren.

Erdbeermuffins

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 565 kcal

Fett: 43,6 g

Eiweiß: 32,5 g

Kohlenhydrate: 6,6 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Mandelmehl
- 150 g Erdbeeren
- 150 g Frischkäse
- 100 g Butter
- 50 g gemahlene Mandeln
- 1 Ei
- 2 EL Zuckerersatz wie Stevia
- 2 TL Backpulver

Zubereitung:

1. Die Erdbeeren waschen, trocknen und in kleine Würfel schneiden.
2. Alle übrigen Zutaten in einer Schüssel zu einem glatten Teig verarbeiten. Zum Schluss die Erdbeerstücke vorsichtig mit einem Löffel unter den Teig heben, so dass möglichst wenig Saft ausläuft.
3. Den Teig auf acht Muffinförmchen verteilen und für 25 Minuten in dem auf 175° vorgeheizten Ofen backen.

Kräuteromelett mit gehobeltem Parmesan

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 250 kcal

Fett: 16,5 g

Eiweiß: 20 g

Kohlenhydrate: 3,6 g

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Eier
- 1 TK Kräutermischung nach Wahl
- 50 g gehobelter Parmesan

Zubereitung:

1. Die Eier aufschlagen und mit den Kräutern verquirlen.
2. Die Masse in eine heiße Pfanne geben und langsam stocken lassen. Wenn die Ränder zu stocken beginnen, den gehobelten Parmesan auf der Oberfläche verteilen.
3. Nach der Garzeit das Omelett in vier Stücke schneiden und noch warm genießen.

Nürnberger Bratwurstpfanne

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 165 kcal

Fett: 13,2 g

Eiweiß: 8,2 g

Kohlenhydrate: 2,1 g

Zutaten für 4 Personen:

- 12 Nürnberger Bratwürste
- 200 g Champignons
- 1 Zwiebel

Zubereitung:

1. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Danach die Champignons ebenfalls in feine Streifen schneiden.
2. In der Pfanne zuerst die Zwiebeln anbraten. Im Anschluss die Bratwürste hinzufügen und gleichmäßig anbraten. Beides auf vier Teller aufteilen.
3. Nun die Champignons anbraten und über den Bratwürsten verteilen. Noch warm servieren.

Omelett mit feuriger Salsa

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 204 kcal

Fett: 12,8 g

Eiweiß: 15,8 g

Kohlenhydrate: 4,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Eier
- 2 Tomaten
- ½ rote Paprika
- ½ grüne Paprika
- 1 rote Chili
- 1 Zwiebel
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Alle Zutaten bis auf die Eier in feine Würfel schneiden. In einem Topf bei mittlerer Hitze zu einer sämigen Salsa einkochen lassen.
2. Die Eier aufschlagen und mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen. In eine heiße Pfanne geben und dort langsam stocken lassen.
3. Auf vier Portionen verteilen und mit der warmen Salsa garnieren. Zeitnah servieren und noch warm genießen.

Schafskäse mit Pfirsich

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 515 kcal

Fett: 37,7 g

Eiweiß: 34,5 g

Kohlenhydrate: 5,8 g

Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Schafskäse
- 4 Scheiben Parmaschinken
- 2 Pfirsiche

Zubereitung:

1. Den Schafskäse in vier gleich große Scheiben schneiden. Vier Päckchen aus Backpapier formen und den Schafskäse darin platzieren.
2. Je eine Scheibe Parmaschinken darauf legen. Die Pfirsiche in der Mitte durchschneiden und je eine Hälfte auf den Käse legen. Die Alufolie verschließen und für 20 Minuten in dem auf 175° vorgeheizten Ofen backen.

3. Mit der Alufolie auf vier Teller verteilen und noch warm servieren.

Schichtjoghurt

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 351 kcal

Fett: 22,4 g

Eiweiß: 24,7 g

Kohlenhydrate: 10,6 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g griechischer Joghurt
- 200 g Sojaflocken
- 100 g Granatapfel

Zubereitung:

1. Den Granatapfel mit der flachen Hand über die Arbeitsfläche rollen. In der Mitte durchschneiden und mit einem Löffel auf die Rückseite klopfen. Die Kerne auf einem Teller auffangen.
2. In vier Gläsern zuerst eine Schicht Joghurt füllen. Darauf eine dünne Schicht Sojaflocken füllen. Die Hälfte der Granatapfelkerne darauf verteilen. Das Gleiche noch einmal wiederholen und sofort servieren.

Frühstücksrezepte für Unterwegs

Kokosnuss Muffins

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 462 kcal

Fett: 51 g

Eiweiß: 14,8 g

Kohlenhydrate: 6,7 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Kokosmehl
- 75 g Kokosraspeln
- 150 Butter
- 2 Eier
- 2 TL Backpulver
- Abrieb einer Limette

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät zu einem glatten Teig verarbeiten.

2. Den Teig auf acht Muffinförmchen verteilen und diese für 25 Minuten in dem auf 175° vorgeheizten Ofen backen. Die Muffins schmecken sowohl warm als auch kalt.

Erdnussbuttersandwich

Zeit: 5 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 408 kcal

Fett: 32,3 g

Eiweiß: 16,2 g

Kohlenhydrate: 10 g

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Scheiben Low Carb Brot
- 100 g Erdnussbutter

Zubereitung:

1. Die Erdnussbutter auf jeweils vier Scheiben Brot verstreichen und mit den übrigen Brotscheiben abdecken.
2. In der Mitte durchschneiden und für unterwegs verpacken.

Käsespieße mit getrockneten Tomaten

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 232 kcal

Fett: 15,7 g

Eiweiß: 16,5 g

Kohlenhydrate: 4,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 100 g getrocknete Tomaten
- 75 g Emmentaler
- 75 g Gouda
- 75 g Edamer
- 25 g frische Basilikumblätter

Zubereitung:

1. Die Käsewürfel je nach Geschmack mit den getrockneten Tomaten und Basilikumblättern kombinieren und auf Spieße stecken.
2. Für unterwegs einfach in einer Lunchbox aufbewahren.

Chiabrötchen

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 353 kcal

Fett: 16,7 g

Eiweiß: 44,4 g

Kohlenhydrate: 4,1 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Quark
- 150 g Eiweißpulver
- 100 g Chiasamen
- 250 ml Wasser

- 2 Eier
- 2 TL Salz
- 1 Päckchen Backpulver

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verarbeiten.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit Hilfe von zwei Löffeln kleine Kugeln formen. Die Brötchen dann in dem auf 175° vorgeheizten Ofen für ca. 20 Minuten backen.
3. Die Brötchen schmecken sowohl warm als auch abgekühlt und lassen sich sehr gut bereits am Vortag vorbereiten.

Nussecken

Zeit: 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 630 kcal

Fett: 49 g

Eiweiß: 37,4 g

Kohlenhydrate: 6,5 g

Zutaten für 4 Personen:

Für den Teig:

- 125 ml Wasser
- 100 g Mandelmehl
- 100 g Quark
- 50 g Eiweißpulver
- 50 g Chiasamen
- 1 Ei

- 2 EL Zuckerersatz wie Birkenzucker
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz

Für den Belag:

- 3 EL Aprikosenmarmelade
- 100 g gemahlene Mandeln
- 100 g Mandelplättchen
- 50 g weiche Butter
- 50 ml Wasser
- 2 EL Zuckerersatz
- 1 Vanilleschote

Zubereitung:

1. Alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und dort zu einem glatten Teig verarbeiten. Diesen für etwa zehn Minuten ruhen lassen.
2. Ein Blech mit Backpapier auslegen und den Teig darauf gleichmäßig dünn verstreichen. Im Anschluss die Marmelade ebenfalls dünn auf dem Teig bis zu den Rändern verstreichen.
3. In einem Topf die Butter schmelzen. Die geschmolzene Butter mit den übrigen Zutaten vermengen und als Belag auf dem Teig verteilen.
4. Bei 175° für 25 - 30 Minuten im Ofen backen und erst nach dem Auskühlen in die bevorzugte Form schneiden.

Pizzamuffins

Zeit: Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 744 kcal

Fett: 61 g

Eiweiß: 37,4 g

Kohlenhydrate: 6,8 g

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g gemahlene Mandeln
- 150 g geriebenen Käse
- 150 ml Tomatensauce
- 6 Minisalamis
- 4 Eier
- 1 TL Backpulver

Zubereitung:

1. Zuerst die Minisalamis in feine Scheiben schneiden.
2. Die gemahlene Mandeln mit Eiern, Backpulver und der Hälfte des geriebenen Käses sowie der Salamischeiben vermengen. Langsam mit einem Löffel die Hälfte der Tomatensauce mit dem Muffinteig vermengen.
3. Den fertigen Teig in Muffinförmchen füllen und im auf 175° vorgeheizten Ofen für 20 Minuten backen. Die Muffins danach mit der restlichen Sauce bestreichen sowie Käse und Salami belegen und für weitere 5 -10 Minuten fertigbacken.

Brötchen mit Bratenresten

Zeit: 5 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 455 kcal

Fett: 39 g

Eiweiß: 18 g

Kohlenhydrate: 3,8 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Low Carb Brötchen
- 150 g Rinderbraten in Scheiben
- 2 Gewürzgurken
- 75 g Mayonnaise
- 2 TL Senf

Zubereitung:

1. Den Senf mit der Mayonnaise vermischen. Die Gewürzgurken sehr fein hacken und zur Mayonnaise hinzufügen.
2. Die Brötchen halbieren und den übrigen Braten vom Vortag jeweils auf eine Hälfte verteilen. Die Mayonnaise darauf verstreichen und mit der zweiten Brötchenhälfte bedecken.

Fenchel-Speck-Sandwich

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 395 kcal

Fett: 32 g

Eiweiß: 18,2 g

Kohlenhydrate: 5,8 g

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Scheiben Low Carb Brot
- 4 Scheiben Frühstücksspeck
- 1 Knolle Fenchel
- 4 EL Creme Fraiche

- 1 Prise gemahlene Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Fenchel fein hobeln.
2. In einer Pfanne zuerst den Speck anbraten und diesen im Anschluss auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Dann den Fenchel für etwa 3 Minuten in der heißen Pfanne anbraten. Mit dem Pfeffer würzen.
3. Auf vier Brotscheiben jeweils einen Esslöffel Creme Fraiche verstreichen. Speck und Fenchel darauf aufteilen. Mit den restlichen Brot abdecken und noch warm genießen.

Sojaflockensnack

Zeit: 5 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 655 kcal

Fett: 42,3 g

Eiweiß: 52,6 g

Kohlenhydrate: 6 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Sojaflocken
- 100 g getrocknete Kokosnuss

Zubereitung:

1. Die Zutaten mischen und für unterwegs in einem Beutel oder einer Dose aufbewahren.
2. Der Snack eignet sich auch als ein Topping für Joghurts.

Blaubeermuffins

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 354 kcal

Fett: 29,8 g

Eiweiß: 14,9 g

Kohlenhydrate: 10 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Kokosnussmehl
- 200 g Blaubeeren
- 100 g Butter
- 125 ml Buttermilch
- 50 g Zuckerersatz
- 2 Eier
- 1 Vanilleschote

Zubereitung:

1. Das Mark der Vanilleschote vorsichtig mit einem Messer auslösen. Mit allen Zutaten bis auf die Heidelbeeren zu einem Teig verarbeiten.
2. Im Anschluss die Heidelbeeren mit einem Löffel vorsichtig in den Teig einarbeiten.
3. Den fertigen Teig auf Muffinförmchen aufteilen und für 25 Minuten in dem auf 175° vorgeheizten Ofen backen.

Frühstücksrezepte für Gäste

Ziegenkäseomelett mit Schnittlauch

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 325 kcal

Fett: 23,6 g

Eiweiß: 25,5 g

Kohlenhydrate: 1,2 g

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Eier
- 200 g Ziegenkäse
- 2 EL Schnittlauch
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Eier aufschlagen und verquirlen. Den Schnittlauch hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Eimasse zu vier Omeletts in der Pfanne ausbacken. Beim Backen der zweiten Seite jeweils 50 g gewürfelten Ziegenkäse hinzufügen und nach dem Ende der Garzeit zugeklappt servieren.

Shrimps Soufflet

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 227 kcal

Fett: 13,2 g

Eiweiß: 22,8 g

Kohlenhydrate: 2,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Eier
- 150 g Shrimps
- 25 g Bärlauch
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Den Bärlauch mit einem Messer fein hacken.
2. Die Eier aufschlagen und verquirlen. Den Bärlauch und die Shrimps hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Auf Muffinformen verteilen und bei 175° für 20 Minuten stocken lassen.

Brokkoliquiche

Zeit: 70 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 411 kcal

Fett: 27,5 g

Eiweiß: 31,1 g

Kohlenhydrate: 6,7 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Brokkoli
- 200 g Frischkäse
- 150 g geriebenen Käse
- 4 Eier
- 1 Zwiebel
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Zuerst den Brokkoli in Röschen schneiden. Dann die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Zwiebelwürfel danach in einer heißen Pfanne goldbraun anbraten.
2. Die Eier und den Frischkäse in einer Schüssel vermengen. Die gerösteten Zwiebeln und den Käse hinzufügen.
3. Eine ausgefettete Auflaufform zuerst mit dem Brokkoli auslegen und dann die Käsemasse darauf verteilen. Für 50 Minuten in dem auf 175° vorgeheizten Ofen backen.

Paprikarührei

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 203 kcal

Fett: 12,8 g

Eiweiß: 15,7 g

Kohlenhydrate: 4,6 g

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Eier
- 1 grüne Paprika
- 1 rote Paprika
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Enden der Paprikas großzügig entfernen. Das Fruchtfleisch danach in zwei gleich große Ringe schneiden. Die Enden danach fein würfeln.
2. Die Eier aufschlagen und verquirlen. Die Paprikawürfel hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Das Rührei in einer Pfanne mit heißem Öl anbraten. Dafür eine mittlere Temperatur wählen, damit die Paprika Zeit zum Garen hat.
4. Auf vier Tellern jeweils einen Paprikaring platzieren. Das Rührei darin aufteilen und noch warm servieren.

Gefüllte Avocado mit Lachs und Kräuterfrischkäse

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 315 kcal

Fett: 25,8 g

Eiweiß: 13,6 g

Kohlenhydrate: 10,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Avocados
- 100 g Räucherlachs

- 150 g Kräuterfrischkäse

Zubereitung:

1. Die Avocados halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel entfernen und fein würfeln. Danach auch den Lachs würfeln.
2. Beide Zutaten mit dem Frischkäse vermengen und in die ausgehöhlten Avocados füllen. Sofort servieren oder im Kühlschrank lagern.

Eiermuffins mit Hähnchen

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 310 kcal

Fett: 20 g

Eiweiß: 27 g

Kohlenhydrate: 3,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Eier
- 100 g gebratene Hühnerstreifen
- 100 g Mozzarella
- 6 Frühlingszwiebeln
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Frühlingszwiebeln und den Mozzarella in Scheiben schneiden. Die Hühnerstreifen zudem fein würfeln.
2. Die Eier aufschlagen und verquirlen. Die Frühlingszwiebeln und

die Hühnerstreifen hinzufügen und zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Die Masse auf acht Muffinförmchen verteilen und für 20 Minuten in den auf 180° vorgeheizten Ofen schieben.
4. Nach zehn Minuten in jede Form jeweils eine Scheibe Mozzarella legen. Für weitere 10 Minuten backen und noch warm servieren.

Gefüllte Eier

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 520 kcal

Fett: 43,5 g

Eiweiß: 26 g

Kohlenhydrate: 1,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Eier
- 200 g Thunfisch
- 150 g Mayonnaise
- 100 g Staudensellerie
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Eier für mindestens 10 Minuten hartkochen und anschließend abkühlen lassen.
2. Für die Füllung zuerst die Staudensellerie fein würfeln. Die Würfel im Anschluss mit der Mayonnaise und dem Thunfisch mischen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Eier pellen, halbieren und das Eigelb entfernen. Mit der Thunfischcreme auffüllen und entweder sofort servieren oder im

Kühlschrank aufbewahren.

Walnussbrot

Zeit: 50 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 535 kcal

Fett: 37 g

Eiweiß: 38 g

Kohlenhydrate: 6,6 g

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Mandelmehl
- 100 g gehackte Walnüsse
- 100 g Creme Fraiche
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 1 Ei
- 1 EL Rosmarin
- 1 EL Thymian
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Mandelmehl, Ei, Salz, Trockenhefe und Creme Fraiche in einer Schüssel zu einem Teig vermengen.
2. Danach die übrigen Zutaten in den Teig einarbeiten. Für zehn Minuten zugedeckt ruhen lassen.
3. Eine Kastenform einfetten und den Teig darin glatt verstreichen. Bei 175° für 30 - 35 Minuten backen.

Zwiebelomelett

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 200 kcal

Fett: 12,7 g

Eiweiß: 15,2 g

Kohlenhydrate: 4,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Eier
- 6 Frühlingszwiebeln
- 2 rote Zwiebeln
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die roten Zwiebeln fein würfeln und die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
2. Die Eier aufschlagen, verquirlen und mit den Zwiebeln mischen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.
3. In einer heißen Pfanne vier Omeletts ausbacken und noch warm servieren.

Harzer Rolle mit roten Zwiebeln

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 200 kcal

Fett: 13 g

Eiweiß: 16,4 g

Kohlenhydrate: 3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Scheiben Low Carb Brot
- 8 Harzer Rollen
- 2 rote Zwiebeln
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die roten Zwiebeln in feine Scheiben schneiden. Diese in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten.
2. Jeweils zwei Käse pro Teller verteilen und die warmen Zwiebeln auf die Portionen aufteilen. Jeweils mit einer Scheibe Brot servieren.

Frühstücksrezepte für besondere Gelegenheiten

Neujahrsrührei mit Lachs und Dill

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 250 kcal

Fett: 15,7 g

Eiweiß: 24,5 g

Kohlenhydrate: 1,6 g

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Eier
- 200 g Räucherlachs
- 2 TL frische Dillspitzen
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Eier aufschlagen und in einer Schüssel verquirlen. Mit den Dillspitzen sowie Salz und Pfeffer würzen.
2. In einer heißen Pfanne das Dillrührei anbraten. Auf vier Teller verteilen und mit dem Lachs garnieren.

Valentinssandwiches

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 339 kcal

Fett: 29 g

Eiweiß: 18 g

Kohlenhydrate: 6,2 g

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Scheiben Low Carb Brot
- 150 g Frischkäse
- 100 g Erdbeeren
- Balsamicoessig
- Grüner Pfeffer

Zubereitung:

1. Aus den Brotscheiben mit einem Messer kleine Herzen formen. Diese mit dem Frischkäse bestreichen.
2. Die Erdbeeren in Scheiben schneiden und damit das Brot belegen. Mit grünem Pfeffer würzen und Balsamicoessig beträufeln.

Low Carb Osterlamm mit Citrusschale

Zeit: 50 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 820 kcal

Fett: 74 g

Eiweiß: 26 g

Kohlenhydrate: 8,6 g

Zutaten für 4 Personen:

- 150 g Kokosmehl
- 150 g gemahlene Mandeln
- 200 g Butter
- 50 g Zuckerersatz wie Xucker
- 100 ml Milch
- 5 Eier
- Abrieb einer Zitrone
- Abrieb einer Orange
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Vanilleschote

Zubereitung:

1. Die Butter auf dem Herd bei mittlerer Temperatur langsam zum Schmelzen bringen. Das Mark der Vanilleschote vorsichtig mit einem Messer auslösen.
2. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und dort zu einem glatten Teig mischen.
3. Die Form eines Osterlammes mit dem Teig ausfüllen und für 40 Minuten in dem auf 180° vorgeheizten Ofen fertigbacken. Langsam auslösen und weiter verzieren oder ohne Dekoration servieren.

Vatertagsbrot mit Schwarzbier

Zeit: 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 450 kcal

Fett: 31 g

Eiweiß: 31 g

Kohlenhydrate: 7 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Quark
- 6 Eier
- 100 g Mandelmehl
- 100 g gemahlene Mandeln
- 100 ml Schwarzbier
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einer Schüssel zu einem glatten Teig vermengen.
2. Eine Backform einfetten und den Teig darin verstreichen. Für 50 Minuten im auf 170° vorgeheizten Ofen backen.

Muttertags Himbeer-Sahnequark

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 312 kcal

Fett: 25 g

Eiweiß: 11,4 g

Kohlenhydrate: 7,6 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Quark

- 200 g Sprühsahne
- 200 g Himbeeren

Zubereitung:

1. Quark und Sprühsahne in einer Schüssel mit einem Schneebesen vorsichtig mischen.
2. Die Himbeeren darauf verteilen und sofort servieren.

Pfingstbrötchen mit Pistazien

Zeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 365 kcal

Fett: 22 g

Eiweiß: 32,5 g

Kohlenhydrate: 6,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Mandelmehl
- 125 g Quark
- 75 g Butter
- 75 g gehackte Pistazien
- 1 Ei

Zubereitung:

1. Alle Zutaten bis auf die Pistazien in eine Schüssel geben. Mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig verarbeiten.
2. Die Pistazien untermischen. Mit Hilfe von zwei Löffeln den Teig zu kleinen Brötchen formen.
3. Die Brötchen auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech legen

und für 25 Minuten auf 200° backen.

Geburtstagswaffeln

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 379 kcal

Fett: 15,6 g

Eiweiß: 48,5 g

Kohlenhydrate: 8,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Mandelmehl
- 100 g Eiweißpulver mit Schokoladengeschmack
- 4 Eier
- 300 ml Milch
- 2 TL Kakaopulver
- 2 TL Zuckerersatz wie Stevia

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einer Schüssel mit dem Handrührgerät zu einem Teig verarbeiten.
2. Den Teig in einem Waffelautomat ausbacken und im Anschluss entweder warm oder kalt genießen.

Halloween Kürbispancakes

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 383 kcal

Fett: 20,4 g

Eiweiß: 39,1 g

Kohlenhydrate: 8 g

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Mandelmehl
- 100 g Kürbis
- 200 g Joghurt
- 200 ml Milch
- 4 Eier
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Den Kürbis schälen und in feine Würfel schneiden. Die Würfel mit den anderen Zutaten in einen Mixer geben und zu einem Teig verarbeiten.
2. Die Pancakes nacheinander in einer Pfanne ausbacken. Schmecken sowohl warm als auch kalt.

Weihnachtsbrot mit Lebkuchengewürz

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 655 kcal

Fett: 47 g

Eiweiß: 52 g

Kohlenhydrate: 10,8 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Mandelmehl
- 200 g gemahlene Mandeln
- 6 Eier
- 200 ml Milch
- 2 EL Zuckerersatz
- 2 EL Lebkuchengewürz
- 2 EL Kakaopulver

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verarbeiten.
2. Eine Backform ausfetten und den Teig darin verstreichen. Für 35 Minuten in dem auf 180° vorgeheizten Ofen backen. Langsam aus der Form lösen und für etwa 30 Minuten abkühlen lassen.

Silvester-Energydrink

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 158 kcal

Fett: 11,1 g

Eiweiß: 7,3 g

Kohlenhydrate: 8,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g türkischer Joghurt
- 300 g Papaya
- 300 ml Buttermilch

Zubereitung:

1. Das Fruchtfleisch der Papaya grob würfeln und zusammen mit den übrigen Zutaten im Mixer auf höchster Stufe pürieren.
2. Auf vier Gläser verteilen und sofort servieren oder im Kühlschrank lagern.

Frühstücksrezepte für die Arbeit

Gefüllte Schinkenröllchen

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 156 kcal

Fett: 8,4 g

Eiweiß: 16,6 g

Kohlenhydrate: 2,8 g

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Scheiben gekochten Schinken
- 100 g Kräuterfrischkäse
- 100 g Hüttenkäse
- 4 Stangen Sellerie

Zubereitung:

1. Die Enden der Selleriestangen entfernen und den Rest halbieren.
2. Frischkäse und Hüttenkäse miteinander vermengen. Die Mischung auf den Schinkenscheiben dünn verstreichen. Eine Selleriestange auf dem Käse platzieren und alles vorsichtig einrollen. Mit der Naht nach unten legen, so dass die Rolle nicht aufgeht.

Truthahnsandwich mit Rucola

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 510 kcal

Fett: 43 g

Eiweiß: 22 g

Kohlenhydrate: 5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Scheiben Low Carb Brot
- 8 Scheiben Truthahnaufschnitt
- 100 g Salatmayonnaise
- 60 g Rucola
- 1 Tomate

Zubereitung:

1. Auf allen acht Scheiben Brot eine dünne Schicht Mayonnaise verteilen. Auf vier Scheiben zuerst Rucola und dann geschnittene Tomaten legen.
2. Den Truthahnaufschnitt darauf verteilen und mit der zweiten Brothälfte abdecken. Lässt sich sehr gut auf dem Weg oder während der Arbeit verspeisen.

Käsebrötchen Deluxe

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 403 kcal

Fett: 23 g

Eiweiß: 18,2 g

Kohlenhydrate: 4,1 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Low Carb Brötchen
- 150 g Camembert
- 100 g Radicchio
- 20 g Butter

Zubereitung:

1. Die Brötchen halbieren und beide Hälften dünn mit Butter bestreichen. Auf alle Hälften jeweils ein Salatblatt legen.
2. Den Camembert in dünne Scheiben schneiden. Vier Hälften damit belegen und mit den restlichen zuklappen.

Hüttenkäsemuffins mit Speck

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 310 kcal

Fett: 14 g

Eiweiß: 38 g

Kohlenhydrate: 4,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Hüttenkäse
- 200 g Mandelmehl
- 100 g Zucchini
- 75 g Speckwürfel
- 1 TL Backpulver
- 3 Eier
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Zucchini in ähnlich große Stücke wie den Speck schneiden.
2. Alle Zutaten bis auf Speck und Zucchini miteinander vermengen. Erst danach die übrigen Zutaten unterheben.
3. Auf Muffinformen verteilen und bei 180° für 30 Minuten im Ofen backen.

Kokosmehlwaffeln

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 250 kcal

Fett: 13,2 g

Eiweiß: 17,5 g

Kohlenhydrate: 10 g

Zutaten für 4 Personen:

- 100 g Kokosmehl
- 100 ml Milch
- 6 Eier

- 2 EL Zuckerersatz wie Stevia
- 1 Päckchen Backpulver

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einer Schüssel mit einem Handrührgerät zu einem Teig verarbeiten.
2. Im Waffelautomaten nacheinander ausbacken. Die Waffeln schmecken sowohl warm als auch kalt.

Gefüllte Chiabällchen

Zeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 383 kcal

Fett: 25,3 g

Eiweiß: 32,1 g

Kohlenhydrate: 3,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 100 g Chiasamen
- 100 g Mandelmehl
- 75 g Quark
- 50 g Frischkäse
- 8 Käsewürfel
- 4 Eier
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Alle Zutaten bis auf die Käsewürfel mit einem Handrührgerät zu

- einem Teig verarbeiten.
2. Zu acht Kugeln formen. In der Mitte eine Mulde entstehen lassen, einen Käsewürfel hineingeben und den Teig schließen.
 3. Bei 200° für 30 Minuten im Ofen backen.

Walnuss-Scones

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 510 kcal

Fett: 36,8 g

Eiweiß: 33,2 g

Kohlenhydrate: 7,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Mandelmehl
- 100 g gehackte Walnüsse
- 50 g Butter
- 100 ml Milch
- 2 Eier
- 1 TL Backpulver

Zubereitung:

1. Alle Zutaten bis auf die Walnüsse in einer Schüssel zu einem Teig vermengen. Die Nüsse danach mit einem Küchenlöffel unterheben.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig gleichmäßig darauf verstreichen. Für 20 Minuten bei 200° im Ofen backen. Die Scones danach in kleine Quadrate schneiden und abkühlen lassen.

Frühstücksriegel

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 450 kcal

Fett: 29 g

Eiweiß: 35 g

Kohlenhydrate: 9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Mandelmehl
- 75 g Sonnenblumenkerne
- 75 g Kürbiskerne
- 200 ml Milch
- 2 Eier
- 1 Vanilleschote

Zubereitung:

1. Die Vanilleschote mit einem Messer auskratzen. Das Mark gemeinsam mit Milch, Eiern und Mehl zu einem Teig verarbeiten. Mit einem Löffel vorsichtig die zwei Sorten Kerne unterheben.
2. Ein Blech mit Backpapier auslegen und den Teig darauf gleichmäßig verstreichen. Bei 180° für 20 Minuten backen.
3. Danach auskühlen lassen und im Anschluss die Riegel in die gewünschte Form schneiden.

Low Carb Brötchen mit Parmaschinken

Zeit: 5 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 401 kcal

Fett: 30,4 g

Eiweiß: 25,4 g

Kohlenhydrate: 3,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Low Carb Brötchen
- 8 Scheiben Parmaschinken
- 100 g Mozzarella
- 20 g Butter

Zubereitung:

1. Die Brötchen halbieren und jede Hälfte mit Butter bestreichen. Vier Hälften mit je zwei Scheiben Parmaschinken belegen.
2. Den Mozzarella dünn aufschneiden und ebenfalls auf den Parmaschinken legen. Mit der zweiten Hälfte zudecken und für die Arbeit einpacken.

Knabbermix

Zeit: 5 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 600 kcal

Fett: 52,5 g

Eiweiß: 22 g

Kohlenhydrate: 9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 100 g Erdnüsse
- 100 g Kürbiskerne
- 100 g Walnüsse
- 100 g Mandeln

Zubereitung:

1. Die Nüsse gut vermischen und in eine Tüte oder eine Box geben.
2. Selbst wenn wenig Zeit für eine ganze Mahlzeit ist, kann durch den Knabbermix die Energiereserven aufgeladen werden.

Internationale Frühstücksrezepte

Italienische Frittata

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 325 kcal

Fett: 20,4 g

Eiweiß: 30,7 g

Kohlenhydrate: 2,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Eier
- 100 g Speck
- 100 g geriebenen Parmesan
- 100 g Spinat
- 1 Prise Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Spinat grob mit einem Messer zerkleinern.
2. Die Eier aufschlagen und verquirlen. Mit einer Prise Pfeffer würzen und die restlichen Zutaten hinzufügen.

3. In eine Auflaufform geben und bei 180° für 20 - 25 Minuten backen. Auf vier Portionen aufteilen und noch warm servieren.

Amerikanische Eier und Speck

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 370 kcal

Fett: 26,5 g

Eiweiß: 27,5 g

Kohlenhydrate: 1,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Eier
- 8 Scheiben Frühstücksspeck
- Frischgemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Frühstücksspeck in einer Pfanne knusprig anbraten. Danach auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.
2. Die Eier aufschlagen, verquirlen und mit einer Prise schwarzem Pfeffer würzen. Im Fett des Specks anbraten.
3. Auf vier Portionen aufteilen und sofort servieren.

Kanadische Pekanusspancakes

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 500 kcal

Fett: 32,4 g

Eiweiß: 46 g

Kohlenhydrate: 10 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Mandelmehl
- 100 g gehackte Pekannüsse
- 75 g Eiweißpulver mit Vanille
- 200 ml Milch
- 4 Eier
- 1 TL Backpulver

Zubereitung:

1. Alle Zutaten bis auf die Pekannüsse in einer Schüssel zu einem Teig vermengen. Die Nüsse dann mit einem Löffel unterheben.
2. Die Pancakes in einer heißen Pfanne nacheinander ausbacken.

Englische Eier mit Cheddar und Würstchen

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 378 kcal

Fett: 29,2 g

Eiweiß: 25 g

Kohlenhydrate: 1,8 g

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Eier

- 8 Würstchen
- 100 g geriebenen Cheddar
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Würstchen anbraten und bereits auf vier Teller verteilen.
2. Die Eier aufschlagen, verquirlen und den geriebenen Cheddar unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Eier in der Pfanne als Rührei anbraten. Auf die Teller verteilen und noch warm servieren.

Gefüllte Trüffeleier

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 374 kcal

Fett: 31,3 g

Eiweiß: 15,4 g

Kohlenhydrate: 1,7 g

Zutaten für 4 Personen:

- 8 hartgekochte Eier
- 100 g Mayonnaise
- 20 g Trüffel

Zubereitung:

1. Die Eier für mindestens 10 Minuten hartkochen. Danach die Eier abkühlen lassen.
2. Die Eier halbieren und das Eigelb entfernen. Eigelb und Mayonnaise vermengen und wieder in die leeren Eier füllen.
3. Auf jede Eihälfte etwas Trüffel hobeln und sofort servieren.

Italienischer Ricotta

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 390 kcal

Fett: 30,7 g

Eiweiß: 14,8 g

Kohlenhydrate: 10,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Ricotta
- 100 g Pistazien
- 100 g Brombeeren

Zubereitung:

1. Die Pistazien hacken und mit dem Ricotta vermengen. In vier Gläser füllen.
2. Die Brombeeren pürieren. Das Fruchtmus über dem Ricotta verteilen und sofort servieren oder kühlen.

Griechischer Joghurt

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 194 kcal

Fett: 14,1 g

Eiweiß: 5,4 g

Kohlenhydrate: 10 g

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g griechischer Joghurt
- 200 g Aprikosen

Zubereitung:

1. Die Aprikosen halbieren und würfeln. Mit dem Joghurt vermengen.
2. Auf vier Portionen aufteilen und sofort servieren oder kühlen.

Chinesische Frühstückssuppe

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 39 kcal

Fett: 0,7 g

Eiweiß: 6,8 g

Kohlenhydrate: 1,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 750 ml Wasser
- 200 g Chinakohl
- 100 Shrimps
- 100 g Champignons
- Gemüsebrühe

Zubereitung:

1. Den Chinakohl in Streifen schneiden und kurz in etwas Öl anbraten. Mit dem Wasser ablöschen und Shrimps sowie 2 EL Gemüsebrühe hinzufügen. Nach dem Aufkochen für 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
2. Die Champignons in dünne Scheiben schneiden. Zehn Minuten

vor Ende der Garzeit ebenfalls zur Suppe hinzufügen. Auf vier
Schüsseln aufteilen und noch warm servieren.

Mexikanische Frühstücksburrito

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 150 kcal

Fett: 7,7 g

Eiweiß: 16,5 g

Kohlenhydrate: 3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Scheiben gekochten Schinken
- 4 Eier
- 100 g Zucchini
- 100 g gelbe Paprika
- 100 g Spinat
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Zucchini und Paprika fein würfeln. Den Spinat hacken und alles in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten.
2. In der Zwischenzeit die Eier aufschlagen und mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Die Eier dann über das Gemüse geben. Etwas stocken lassen und dann mit einem Pfannenwender so lange umrühren bis alles gegart ist.
3. Die Füllung auf die Schinkenscheiben verteilen, zusammenrollen und diese noch einmal in der Pfanne von allen Seiten anbraten.
4. Jeweils zwei Burritos auf einen Teller verteilen und warm servieren.

Skandinavische Brötchen mit Nordseekrabben

Zeit: 5 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 475 kcal

Fett: 39,9 g

Eiweiß: 19 g

Kohlenhydrate: 6,2 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Eiweißbrötchen
- 150 g Nordseekrabben
- 6 EL Mayonnaise
- 2 TL frischer Dill

Zubereitung:

1. Zuerst den Dill mit der Mayonnaise vermengen. Die Krabben hinzufügen und alles mit einem Löffel mischen.
2. Die Brötchen halbieren und die Nordseekrabben auf jeweils einer Hälfte verteilen. Mit der anderen Hälfte bedecken und sofort servieren.

Rezepte ohne Kohlenhydrate – 100 Low Carb Frühstückszrepte zum Abnehmerfolg in nur
2 Wochen

*****JETZT KOSTENLOS ERHÄLTlich!*****

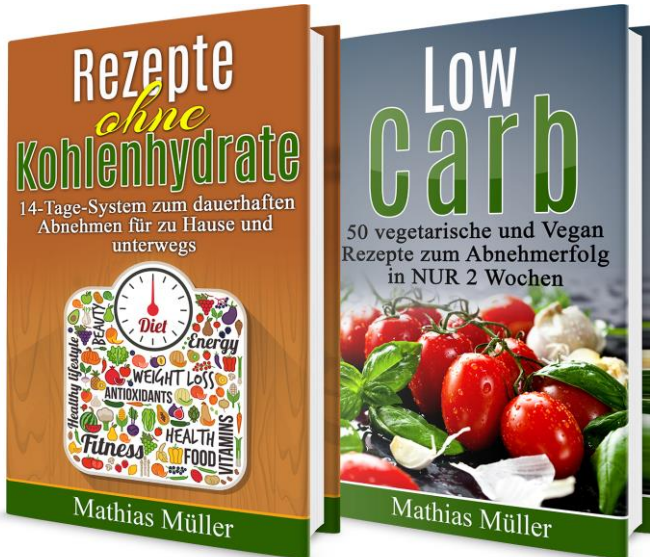
"Rezepte ohne Kohlenhydrate - 50 Vegetarisch- und Vegan-Rezepte zum Abnehmerfolg in nur 2 Wochen" (50 Rezepte, 62 Seiten)

und

„Rezepte ohne Kohlenhydrate - 14-Tage-System zum dauerhaften Abnehmen für zu Hause und unterwegs“ (112 Rezepte für jede Mahlzeit, 133 Seiten)

einfach auf <http://gesundleben.schnelliebe.com/> KOSTENLOS herunterladen!

Nur noch für kurze Zeit!



FAZIT

Mit den vorgestellten Frühstücksrezepten fällt es leicht, auch bei einer Low Carb Diät mit voller Energie in den Tag zu starten. Von schnellen Snacks für unterwegs bis zu Rezepten für Pfanne und Ofen, ist in diesem Kochbuch definitiv kein Platz mehr, um das Frühstück einfach ausfallen zu lassen. Eine gesunde Ernährung setzt dabei nicht nur auf Rezepte ohne Kohlenhydrate, sondern reduziert die Kohlenhydrate vielmehr so geschickt, dass der Körper alle Nährstoffe auch wirklich verwerten kann. Die in jedem der Rezepte vermerkte Anzahl an Nährstoffen pro Person erleichtert das schlank werden und hilft die täglichen zu sich genommenen Kohlenhydrate perfekt auf den eigenen Nährstoffbedarf innerhalb der Low Carb Diät abzustimmen. Verteilt auf 10 Kategorien ist es unabhängig, ob in den nächsten 14 Tagen Gäste erwartet werden oder ein Feiertag ansteht, immer ein Kinderspiel das passende Rezept auszuwählen. Die Auswahl an zur Verfügung stehenden Zutaten und Variationen macht das gesund abnehmen bereits beim Frühstück zu einem guten Einstieg in eine komplette Low Carb Ernährung. Wer sich dafür entscheidet hat zudem mit den 100 Rezepten in diesem Kochbuch bereits eine gute Basis geschaffen, um selbst Rezepte weiterzuentwickeln und nach dem eigenen Geschmack abzuwandeln.

War dieses Buch hilfreich für Sie? Dann würde ich mich auf Ihre **ehrliche Rezension** sehr freuen!

Eine Rezension zu hinterlassen ist ganz einfach:

1. Gehen Sie auf ihr **Konto** in Amazon
2. Scrollen Sie nach unten bis **Mein Amazon.de**
3. Wählen Sie „**Meine Bestellungen**“
4. Jetzt sind alle Ihre Bücher aufgelistet. Wählen Sie dieses Buch aus.
5. Schreiben Sie einige kurze Worte (oder lange Worte, auch super:)
6. Bestätigen Sie mit dem entsprechenden Button

Der Grund, warum ich um Rezensionen bitte:

**Leser-Rezensionen sind das Überlebenselixier einer jeden
Autorenkarriere!**

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Entdecken Sie weitere Rezepte, meine Tipps und Tricks, kostenlose Ratgeber und spannende Aktionen in unserem Newsletter. Jetzt unter <http://gesundleben.schnelliebe.com/> eintragen!

Bis bald,

Ihr Mathias Müller

AUTOR

Wenige Kohlenhydrate, viel Genuss - Mathias Müller beschreibt in diesem wunderbaren Praxiskochbuch ausführlich über 100 Basisrezepte. Nicht nur der Anfängerkoch wird von Müllers klaren und sinnlichen Texten inspiriert, seinem Bauchgefühl in der Küche zu folgen und das Wesentliche eines Rezepts zu verstehen: 'Die Wahrheit ist, gutes Essen hat mit nichts anderem als dem einfachen Kochen von guten Zutaten zu tun'. Auch im umfangreichen Kapitel zu den Hauptgängen mit Fleisch und Fisch werden die vegetarischen Varianten nicht vergessen. Für jede Mahlzeit zahlreiche leckere und einfache Rezepte für eine gesunde Ernährung.

'GESUND LEBEN' ist Müllers Philosophie, die in dieser Neuauflage des Klassikers „Rezepte ohne Kohlenhydrate – 100 Low Carb Frühstückszrezepte zum Abnehmerfolg in 2 Wochen“ in jeder Zeile zu spüren ist.

Mathias Müller wurde 1986 in Berlin geboren. Er studierte Betriebswirtschaftslehre und arbeitet seit mehr als 10 Jahren als Marketing- und Vertriebs-Manager für verschiedene nationale und internationale Industrieunternehmen in unterschiedlichen Branchen.

Seit vielen Jahren beschäftigt er sich mit Gesundheits- und Ernährungsthemen, u.a. mit dem Schwerpunkt Low Carb. Müller hat verschiedene Bestseller veröffentlicht:

„Rezepte ohne Kohlenhydrate - 50 Mittagessen-Rezepte zum Abnehmerfolg in nur 2 Wochen“

„Rezepte ohne Kohlenhydrate - 40 einfache Low Carb Rezepte zum Abnehmerfolg in 2 Wochen“

„Rezepte ohne Kohlenhydrate – 100 Low Carb Rezepte mit dem Thermomix zum Abnehmerfolg in nur 2 Wochen“

„Rezepte ohne Kohlenhydrate – 50 Abendessen Rezepte zum langfristigen Abnehmerfolg“

„Rezepte ohne Kohlenhydrate - 50 Vegetarisch- und Vegan-Rezepte zum Abnehmerfolg in nur 2 Wochen“

„Rezepte ohne Kohlenhydrate - 14-Tage-System mit leckeren Rezepten zum dauerhaften Abnehmen für zu Hause und unterwegs“

„Rezepte ohne Kohlenhydrate - 30 Low Carb Snacks für Zuhause und unterwegs“