

# Inhalt

|  |           |
|--|-----------|
| Danksagung .....   | 8         |
| Low Carb und ich .....   | 9         |
| <b>Kleines Backlexikon .....</b>   | <b>11</b> |
| Low Carb Mehle.....  | 12        |
| Bindemittel .....  | 13        |
| Nussmus .....  | 14        |
| Low Carb Süße .....  | 16        |
| „Must have“ in der Low Carb Backküche .....                                | 18        |
| Tipps fürs Backen .....  | 20        |
| <b>Low Carb – Ein bisschen Theorie leicht verdaulich aufbereitet .....</b> | <b>23</b> |
| Low Carb ist nicht gleich Low Carb .....                                   | 26        |
| Was darf man bei Low Carb essen? .....                                     | 26        |
| <b>Grundrezepte .....</b>  | <b>29</b> |
| Mürbteig.....  | 30        |
| Marmelade.....   | 32        |
| Orangeat und Zitronat .....  | 34        |
| Marzipan.....  | 36        |
| Haselnusscreme .....   | 36        |
| Vanillezucker .....  | 38        |
| Schokoladenglasur .....  | 38        |
| Zuckerglasur .....   | 39        |
| Lemon Curd .....   | 40        |

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| <b>Kekse</b> .....                 | 43 |
| Vanillekipferl .....               | 44 |
| Spitzbuben.....                    | 46 |
| Mandelflorentiner.....             | 48 |
| Nussbusserl (Nussmakronen).....    | 50 |
| Kokosbusserl.....                  | 52 |
| Gewürzschnitten.....               | 54 |
| Husarenkrapferl.....               | 56 |
| Engelsaugen.....                   | 58 |
| Eisenbahner.....                   | 59 |
| Cantuccini .....                   | 60 |
| Nussecken .....                    | 61 |
| Spritzgebäck.....                  | 62 |
| Nusschnitten .....                 | 63 |
| Kissinger Brötchen.....            | 64 |
| Orangen-Schoko-Kokos-Stangerl..... | 65 |
| Maria-Theresia-Taler .....         | 66 |
| Mohnkekse.....                     | 67 |
| Nougatstangerln .....              | 68 |
| Terrassenkekse.....                | 69 |
| Zwickerbusserl.....                | 70 |
| Sandgebäck.....                    | 71 |

|   |            |
|---|------------|
| Ausstecherli .....  | 72         |
| Windringerl.....  | 74         |
| Zitronenbussel.....   | 76         |
| Zimtsterne.....   | 78         |
| Nussplätzchen .....   | 79         |
| Lebkuchen .....   | 80         |
| Husarentaler .....  | 81         |
| Burgenländer Sonnen.....  | 82         |
| Mandelhörnchen.....   | 83         |
| <b>Kuchen, Torten und Stollen .....</b>   | <b>85</b>  |
| Nusskuchen .....  | 86         |
| Sternenkuchen .....   | 88         |
| Orangen-Eierlikörtorte – No Bake.....   | 90         |
| Marzipankuchen.....   | 92         |
| Eierlikörkuchen.....  | 93         |
| Christstollen.....  | 94         |
| Mandelstollen.....  | 96         |
| <b>Advent und Weihnachten – die stillste Zeit im Jahr .....</b>                         | <b>99</b>  |
| <b>Weihnachtsfeiern, Adventjause, Christkindlmärkte –<br/>und wir mittendrin ... ..</b> | <b>103</b> |
| <b>Punsch und Glühwein .....</b>  | <b>107</b> |
| Orangenpunsch .....   | 108        |

|  |            |
|--|------------|
| Eierlikörpunsch.....                               | 109        |
| Glühwein rot oder weiß.....                        | 110        |
| Punsch alkoholfrei.....                            | 111        |
| <b>Mitbringsel aus der Low Carb Küche.....</b>     | <b>113</b> |
| Mini-Mandelstollen .....                           | 114        |
| Rosmarinöl.....                                    | 116        |
| Himbeeressig.....                                  | 117        |
| Eierlikör.....                                     | 118        |
| Orangenfruchtaufstrich.....                        | 119        |
| Gebrannte Mandeln.....                             | 120        |
| Orangenkugeln .....                                | 122        |
| Rumkugeln.....                                     | 123        |
| Kokoskugeln.....                                   | 124        |
| Birnen-Preiselbeerchutney.....                     | 125        |
| <b>Festliche Menüs.....</b>                        | <b>127</b> |
| <b>Vorspeisen .....</b>                            | <b>129</b> |
| Kürbiscremesuppe.....                              | 130        |
| Lachsterrine .....                                 | 131        |
| Carpaccio .....                                    | 132        |
| <b>Hauptspeisen.....</b>                           | <b>135</b> |
| Ente gefüllt mit Rotkraut.....                     | 136        |
| Roastbeef mit Speckfisoln und Sauce Bearnaise..... | 139        |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Desserts</b> .....                     | 143 |
| Zimtparfait mit Himbeerspiegel.....       | 144 |
| Bratapfel mit Vanilleeis.....             | 146 |
| Bratapfelschichtdessert.....              | 148 |
| Panna Cotta mit Erdbeerspiegel.....       | 149 |
| <b>Brote</b> .....                        | 151 |
| Hausbrot.....                             | 152 |
| Baguette.....                             | 153 |
| <b>Silvester</b> .....                    | 155 |
| Saucen.....                               | 156 |
| Glücksschweinchen.....                    | 158 |
| <b>Anhang</b> .....                       | 161 |
| Wörterbuch österreichisch – deutsch ..... | 162 |
| Abkürzungen.....                          | 162 |
| Bezugsquellen .....                       | 162 |
| Register.....                             | 163 |

## **Low Carb ist mittlerweile in aller, beziehungsweise vieler Munde.**

In erster Linie wohl deshalb, weil man damit relativ rasch, ohne zu hungern und sehr genussvoll, Gewicht verlieren kann.

Aber Low Carb ist viel mehr als nur eine Diät – es ist eine Lebenseinstellung mit positiver Auswirkung auf Wohlbefinden und Gesundheit.

Verbesserter Schlaf, mehr Energie, bessere Darmtätigkeit, längeres Sättigungsgefühl und keine Heißhungerattacken, um nur einige Vorteile zu nennen.

## **Was bedeutet Low Carb?**

Low Carb heißt wörtlich übersetzt „wenig Kohlenhydrate“.

Der Begriff Low Carb an sich sagt noch nichts über den gesundheitlichen Nutzen dieser Ernährungsform beziehungsweise der verwendeten Nahrungsmittel aus. Daher ist Low Carb nicht gleich Low Carb.

Doch dazu später mehr.

## **Was zählt zu den Kohlenhydraten?**

- Getreide (Weizen, Dinkel, Hafer, Roggen, Gerste, Mais, Reis, Hirse) und alle Produkte daraus
- Pseudogetreide (Buchweizen, Amaranth, Quinoa) und alle Produkte daraus
- Zucker
- Hülsenfrüchte
- Stärkehaltige Lebensmittel wie Reis und Erdäpfel
- Obst
- Gemüse

## **Was bewirken die Kohlenhydrate im Körper?**

Alle Kohlenhydrate werden im Körper in Glucose = Zucker aufgespalten. Egal ob Sie einen grünen Paprika essen oder eine Scheibe Brot.

Der Unterschied besteht darin, wie schnell Lebensmittel in Glucose aufgespalten werden und wie massiv sie den Blutzuckerspiegel erhöhen.

Grünes Gemüse und Beeren erhöhen den Blutzucker langsam und nur geringfügig. Bei Getreide geht es um ein Vielfaches schneller.

## **Wissen Sie eigentlich, wieviel Gramm Zucker einem normalen Nüchtern-Blutzucker-Wert entsprechen? 5 Gramm!!**

1 Stück Würfelzucker hat ca. 3 Gramm.

Der physiologische Blutzuckerwert beträgt somit umgerechnet ca. 1½ Stück Würfelzucker!

*Zur Verdeutlichung:*

- 1 Scheibe Brot hat ca. 50 Gramm, das entspricht 7 Stück Würfelzucker.
- 100 g gekochte Spaghetti enthalten 10 Stück Würfelzucker.
- 100 g Brokkoli entsprechen weniger als 1 Stück Würfelzucker.
- 100 ml Apfelsaft enthalten 4 Stück Würfelzucker.

Wird der Blutzuckerspiegel durch eine kohlenhydratreiche Mahlzeit stark erhöht, versetzt dies den Körper in einen Alarmzustand und er muss reagieren.

Um den Blutzuckerspiegel rasch wieder zu senken, wird Insulin aus der Bauchspeicheldrüse ausgeschüttet.

Häufig sinkt er durch eine übermäßige Insulinausschüttung unter das normale Niveau und der Körper muss gegensteuern. Dies geschieht durch das Signal „Hunger“ und äußert sich oft als Heißhungerattacke. In diesem Zustand greift man wieder zu schnellen Kohlenhydraten wie Getreide und Zucker.

Grundsätzlich ist die Insulinausschüttung nach dem Genuss von Kohlenhydraten ein völlig normaler und physiologischer Vorgang ...

### **Aber**

Das Brot in der Früh, das Weckerl am Vormittag, die Nudeln zu Mittag, der Kuchen am Nachmittag, die Pizza am Abend, die Chips und Cola beim Fernsehen und die Schokolade zwischendurch sorgen für ständige Blutzuckerschwankungen und für eine dauernde Insulinausschüttung.

**Viele und schnelle Kohlenhydrate > hoher Blutzuckerspiegel > hoher Insulinspiegel > Keine Fettverbrennung!  
Insulin hemmt die Fettverbrennung!**

*Übrigens – auch Alkohol hemmt die Fettverbrennung!*

# Low Carb ist nicht gleich Low Carb

Wenn Sie lediglich Ihre tägliche Kohlenhydratmenge reduzieren, aber trotzdem schnelle Kohlenhydrate wie Brot, Nudeln, etc. zu sich nehmen, kommt es weiterhin zu einer erhöhten Insulinausschüttung und der gesundheitliche Vorteil der Low Carb Ernährung ist eher gering.

Achten Sie jedoch darauf, dass Ihr Blutzuckerspiegel keinen Schwankungen unterliegt, werden Sie bald positive Veränderungen bemerken.

## Was darf man bei Low Carb essen?

### **Eiweiß**

Achten Sie auf ausreichend Eiweiß. Aminosäuren, die kleinsten Bestandteile von Eiweiß, sind essentiell für viele Stoffwechselfvorgänge.

Ausreichend bedeutet, mindestens 1 g Eiweiß pro Kilogramm IST-Körpergewicht.

*Zu guten Eiweißquellen gehören:*

- Fleisch
- Fisch
- Eier
- Milchprodukte (je fetter umso besser)

### **Fette**

Fette sind neben Kohlenhydraten wichtige Energielieferanten.

Da bei Low Carb Kohlenhydrate reduziert werden, ist es wichtig, ausreichend gute Fette zu sich zu nehmen.

Ebenso wie Aminosäuren sind einige Fettsäuren essentiell.

*Gute Fette sind:*

- Butter
- Olivenöl
- Schlagobers
- Avocadoöl
- Kokosöl
- Schmalz
- Ghee/Butterschmalz



## **Kohlenhydrate**

Selbstverständlich sind Kohlenhydrate nicht komplett verboten! Buntes Gemüse, Wurzelgemüse und etwas Obst vervollständigen Ihren Speiseplan. Achten Sie darauf, dass Ihre tägliche Kohlenhydratmenge 100 g nicht überschreitet.

Allerdings sind Kohlenhydrate nicht essentiell. Der Körper kann seinen Bedarf selbst herstellen.

## **Diverses**

- Nüsse und Mandeln
- Samen
- Zuckeraustauschstoffe (Erythrit, Xylit, Stevia)

## **Was sollte man meiden?**

- Zucker
- Alle Zuckerstoffe, welche auf -ose enden
- Maltit, Sorbit
- Künstliche Süßstoffe
- Getreide
- Pseudogetreide
- Hülsenfrüchte
- Erdäpfel
- Reis
- Transfette
- Fertigprodukte
- Pflanzliche, raffinierte Öle
- Obst mit einem hohen Zuckeranteil stark reduzieren

## **Das war nun ziemlich viel Theorie.**

Ich bin jedoch der Meinung, wenn man die Zusammenhänge und Stoffwechselforgänge versteht, kann man eine Ernährungsumstellung leichter umsetzen und durchhalten.

# Vanillekipferl

## Variante 1

### Zutaten

100 g Mandelmehl teilentölt  
50 g gemahlene Mandeln  
50 g Nüsse gemahlen (ich  
verwende Haselnüsse)  
150 g Butter kalt  
2 Dotter  
80-100 g Erythrit fein  
gemahlen  
1 Prise Salz  
Vanille  
1 TL Backpulver  
1 TL Xanthan oder  
Johannisbrotkernmehl

## Variante 2

### Zutaten

200 g gemahlene Mandeln  
oder Haselnüsse (oder  
halb/halb)  
80 g Butter kalt  
80-100 g Erythrit gemahlen  
2 Dotter  
1 Prise Salz  
Vanille  
1 TL Backpulver  
1 TL Xanthan oder  
Johannisbrotkernmehl

Zum Wälzen  
Vanille (-zucker)  
Erythrit/Staubzucker

### Zubereitung

Beachten Sie bitte den Hinweis zu den gemahlenden Nüssen auf Seite 12.

1. Alle trockenen Zutaten vermischen und auf die Arbeitsfläche geben.
2. In der Mitte eine Grube bilden und Dotter hineingeben.
3. Die Butter in Stücke schneiden, rund um das Mehl geben und alles rasch zu einem Teig verkneten.
4. Den Teig in Folie wickeln und ca. eine Std. im Kühlschrank rasten lassen.
5. Das Backblech mit Backpapier auslegen und das Rohr auf 160-165 Grad Umluft vorheizen.
6. Vom gekühlten Teig kleine Stücke abbrechen, rollen und diese Rolle zu einem Kipferl formen.
7. Die Kipferl auf das Blech legen und ca. 10 Minuten backen. Sie sind noch etwas weich, werden dann aber fester.

Für das Wälzen gibt es mehrere Möglichkeiten

- Erythrit mit Vanille oder Vanillezucker Seite 38.
- Wer den etwas kühlen Geschmack von Erythrit nicht mag, kann zum Wälzen Staubzucker und Vanillezucker oder gemahlene Vanille verwenden. Es bleibt relativ wenig Zucker an den Kipferln haften, sodass dies kaum ins Gewicht fällt.

Ich verwende immer letztere Variante.



# Nussbusserl (Nussmakronen)

Die Busserl oder Makronen eignen sich hervorragend, um übrig gebliebenes Eiklar (z. B. von den Vanillekipferln) zu verwerten.

## Zutaten

2 Eiklar  
110 g Erythrit fein gemahlen  
130 g gemahlene Nüsse  
(ich verwende gern  
Haselnüsse)  
1 Prise Salz  
1 TL Zimt (oder nach  
Geschmack)

## Zubereitung

1. Das Backrohr auf 160 Grad Umluft vorheizen, ein Blech mit Backpapier auslegen.
2. Nun das Eiklar mit der Prise Salz sehr steif schlagen, Erythrit langsam einrieseln lassen und weiter mit dem Rührgerät schlagen.
3. Solange weiter schlagen, bis der Erythrit nahezu aufgelöst ist und der Schnee matte Spitzen hat.

Verreiben Sie etwas Schnee zwischen den Fingern.  
Spüren Sie kaum Kristalle, hat sich der Erythrit gut aufgelöst.

4. Nun die Nüsse mit dem Zimt vermischen und vorsichtig unter den Schnee heben.
5. Jetzt kleine Häufchen mithilfe von 2 Teelöffeln auf das Backpapier setzen und 10-15 Minuten backen.
6. Nach dem Backen sind die Busserln noch weich, sie werden beim Auskühlen fest.



# Nusskuchen

## Zutaten

4 Eier  
100 g Butter weich  
110 g Erythrit fein gemahlen  
Vanille  
200 g Haselnüsse gemahlen  
1 TL Zimt  
½ Pkg. Backpulver  
1 Prise Salz

Backform 20 cm  
Durchmesser  
Butter und Nüsse

## Zubereitung

1. Backrohr auf 180 Grad Umluft vorheizen, Backform mit Butter ausstreichen und mit gemahlene Nüssen bestreuen.
2. Eier trennen.
3. Das Eiklar mit Salz zu einem steifen Schnee schlagen.
4. Butter mit Erythrit und Vanille schaumig rühren, die Dotter nach und nach dazu geben.
5. Nüsse mit Zimt und Backpulver mischen und einrühren. Den Schnee mit einem Teigspatel unterheben.
6. Den Teig in die vorbereitete Form füllen und 40 Minuten backen.  
Stäbchenprobe (Seite 20).



# Rumkugeln

## Zutaten

200 g Mandeln gemahlen  
100 g Butter  
2 EL Backkakao  
1 Phiole Rumaroma oder 2-3  
EL Rum  
2 EL Erythrit gemahlen  
  
Kokosraspel, gehackte  
Pistazien oder Mandeln  
Pralinenförmchen

## Zubereitung

1. Butter schmelzen, Erythrit darin auflösen, Kakao und Rumaroma dazu geben.
2. Die Mandeln in eine Schüssel geben und mit dem Buttergemisch vermengen.
3. Die Masse 20 Minuten in den Kühlschrank stellen.
4. Kugeln formen und nach Belieben in Kokos, Pistazien oder Mandeln wälzen.

