

Inhalt

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

Kekse	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
Nussschnitten	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
Zitronenbusserl.....	76
Zimtsterne.....	78
Nussplätzchen.....	79
Lebkuchen	80
Husarentaler	81
Burgenländer Sonnen.....	82
Mandelhörnchen.....	83
Kuchen, Torten und Stollen	85
Nusskuchen	86
Sternenkuchen	88
Orangen-Eierlikörtorte – No Bake.....	90
Marzipankuchen.....	92
Eierlikörkuchen.....	93
Christstollen	94
Mandelstollen.....	96
Advent und Weihnachten – die stillste Zeit im Jahr	99
Weihnachtsfeiern, Adventjäusen, Christkindlmärkte –	
und wir mittendrin	103
Punsch und Glühwein	107
Orangenpunsch	108

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

Desserts	143
Zimtparfait mit Himbeerspiegel	144
Bratapfel mit Vanilleeis	146
Bratapfelschichtdessert	148
Panna Cotta mit Erdbeerspiegel	149
Brote	151
Hausbrot	152
Baguette	153
Silvester	155
Saucen	156
Glücksschweinchen	158
Anhang	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 huntern 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 Stoffwechselvorgänge.

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 Stoffwechselvorgänge 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

Zubereitung

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

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

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

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.

Zum Wälzen

Vanille (-zucker)

Erythrit/Staubzucker



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
 $\frac{1}{2}$ 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 gemahlenen 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.

