Low Carb Wochenplan für Berufstätige

Der 2-wöchige TwinFit Ernährungsplan

Inhalt

2-Wochen Ernährungsplan 04

To Do's der Woche 07

Einkaufslisten 10

Low Carb Rezepte 13

Cremiger Quark mit Kiwi & Granola 14

Kokos Hähnchen Suppe 15

Eiweißbrot 16

2 Scheiben Eiweißbrot mit Tomate, Avocado und Ei 17

Gefüllte Zucchini "Italian Style" 18

2 Scheiben Eiweißbrot mit Rührei 19

Eiersalat mit Wiener Würstchen 20

Pancakes mit Blaubeer-Joghurt-Topping 21

Überbackenes Hähnchencurry mit Mango 22

Chocolate Chip Cookies 23

Italienische Snack-Platte 24

Paprika-Omelette 25

Orientalische Bowl mit Hackbällchen 26

Bauernbrot 27

Beerenquark mit Granola 28

Bauernsalat mit Bauernbrot 29

Beeren-Proteinshake 30

Thuna Pattys mit Brokkoli 31

Low Carb Milchreis mit warmen Äpfeln 32

2 Scheiben Low Carb Bauernbrot mit Rührei 33

Lachs mit gefüllten Champignons 34

Aprikosen-Protein-Balls 35

Spinat-Schinken Röllchen 36

Granola 37

Willkommen bei TwinFit!

Wir freuen uns sehr, dass Du Dich für den TwinFit Ernährungsplan entschieden hast. Sobald Du Dich mit diesem Plan vertraut gemacht hast, kann es also losgehen - 2 Wochen strikte Low Carb Ernährung. Das klingt taff und dem einen wird es schwerer fallen, als dem anderen. Dieser Plan ist aber genau dafür gemacht, Dich langsam an die Low Carb Ernährung heranzuführen und Dir die Vielseitigkeit dieser Ernährung zu zeigen. Das Wichtigste ist, dass Du Dich wirklich jeden Tag an den Plan hältst. Du wirst definitiv nicht hungern, denn wir haben auch an Snacks für zwischendurch gedacht. Nach diesen zwei Wochen wirst Du merken, dass die ausgewogene Low Carb Ernährung gar nicht so schwer in den Alltag zu integrieren ist. Wir nehmen Dich für zwei Wochen an die Hand und sagen Dir ganz genau, was Du wann und in welchen Mengen essen sollst. Alle Zutaten wirst Du in normalen Supermärkten erhalten und die Einkaufsliste ist auch schon für Dich vorbereitet. Also, worauf wartest Du noch?

Wir wünschen Dir guten Appetit und viel Freude beim Kochen!

Hanna & Lena

2-Wochen Ernährungsplan

Ernährungsplan 1. Woche

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Cremiger Quark mit Kiwi & Granola *(E 30g / KH 18g)*	Cremiger Quark mit Kiwi & Granola *(E 30g / KH 18g)*	Cremiger Quark mit Kiwi & Granola *(E 30g / KH 18g)*	Cremiger Quark mit Kiwi & Granola *(E 30g / KH 18g)*	Cremiger Quark mit Kiwi & Granola *(E 30g / KH 18g)*	Pancakes mit Blaubeer-Joghurt-Topping *(E 21g / KH 33g)*	Paprika-Omelette *(E 35g / KH 25g)*
Mittagessen	Kokos Hähnchen Suppe *(E 23g / KH 10g)*	2 Scheiben Eiweißbrot mit Tomate, Avocado und Ei *(E 20g / KH 12g)*	Gefüllte Zucchini "Italian Style" *(E 62g / KH 13g)*	Kokos Hähnchen Suppe *(E 23g / KH 10g)*	Eiersalat mit Wiener Würstchen *(E 35g / KH 7g)*	Überbackenes Hähnchencurry mit Mango *(E 59g / KH 39g)*	Orientalische Bowl mit Hackbällchen *(E 50g / KH 53g)*
Nachmittags-Snack	50g/eine Handvoll ungesalzene Nussmischung *(E 12g / KH 10g)*	1 Apfel *(E 1g / KH 14)*	50g/eine Handvoll ungesalzene Nussmischung *(E 12g / KH 10g)*	1 Apfel *(E 1g/ KH 14)*	50g/eine Handvoll ungesalzene Nussmischung *(E 12g / KH 10g)*	3 Chocolate Chip Cookies *(E 15g / KH 9g)*	3 Chocolate Chip Cookies *(E 15g / KH 9g)*
Abendessen	2 Scheiben Eiweißbrot mit Tomate, Avocado und Ei *(E 20g / KH 12g)*	Gefüllte Zucchini "Italian Style" *(E 62g / KH 13g)*	2 Scheiben Eiweißbrot mit Rührei *(E 32g / KH 9g)*	Eiersalat mit Wiener Würstchen *(E 35g / KH 7g)*	2 Scheiben Eiweißbrot mit Tomate, Avocado und Ei *(E 20g / KH 12g)*	Italienische Snack-Platte *(E 53g / KH 30g)*	Pancakes mit Blaubeer-Joghurt-Topping *(E 21g / KH 33g)*
Summe Nährwerte pro Tag	*Eiweiß: 85g* *Kohlenhydrate: 50g*	*Eiweiß: 113g* *Kohlenhydrate: 57g*	*Eiweiß: 136g* *Kohlenhydrate: 50g*	*Eiweiß: 89g* *Kohlenhydrate: 49g*	*Eiweiß: 97g* *Kohlenhydrate: 47g*	*Eiweiß: 148g* *Kohlenhydrate: 111g*	*Eiweiß: 121g* *Kohlenhydrate: 120g*

Ernährungsplan 2. Woche

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Beerenquark mit Granola *(E 31g / KH 25g)*	Beerenquark mit Granola *(E 31g / KH 25g)*	Beerenquark mit Granola *(E 31g / KH 25g)*	Beerenquark mit Granola *(E 31g / KH 25g)*	Beerenquark mit Granola *(E 31g / KH 25g)*	Beeren-Proteinshake *(E 39g / KH 28g)*	5 Spinat-Schinken Röllchen *(E 49g / KH 8g)*
Mittagessen	Überbackenes Hähnchencurry mit Mango *(E 59g / KH 39g)*	Orientalische Bowl mit Hackbällchen *(E 50g / KH 53g)*	Bauernsalat mit Bauernbrot *(E 28g / KH 22g)*	Thuna Pattys mit Brokkoli *(E 57g / KH 35g)*	Orientalische Bowl mit Hackbällchen *(E 50g / KH 53g)*	Lachs mit gefüllten Champignons *(E 47g / KH 7g)*	Lachs mit gefüllten Champignons *(E 47g / KH 7g)*
Nachmittags-Snack	1 Apfel *(E 1g / KH 14)*	3 Chocolate Chip Cookies *(E 15g / KH 9g)*	50g/eine Handvoll ungesalzene Nussmischung *(E 12g / KH 10g)*	1 Apfel *(E 1g / KH 14)*	50g/eine Handvoll ungesalzene Nussmischung *(E 12g / KH 10g)*	3 Aprikosen-Protein-Balls *(E 6g / KH 9g)*	3 Aprikosen-Protein-Balls *(E 6g / KH 9g)*
Abendessen	Bauernsalat mit Bauernbrot *(E 28g / KH 22g)*	Beeren-Proteinshake *(E 39g / KH 28g)*	Thuna Pattys mit Brokkoli *(E 57g / KH 35g)*	Low Carb Milchreis mit warmen Äpfeln *(E 26g / KH 18g)*	2 Scheiben Low Carb Bauernbrot mit Rührei *(E 30g / KH 5g)*	5 Spinat-Schinken Röllchen *(E 49g / KH 8g)*	Beeren-Proteinshake *(E 39g / KH 28g)*
Summe Nährwerte pro Tag	*Eiweiß: 119g* *Kohlenhydrate: 100g*	*Eiweiß: 135g* *Kohlenhydrate: 115g*	*Eiweiß: 128g* *Kohlenhydrate: 92g*	*Eiweiß: 115g* *Kohlenhydrate: 92g*	*Eiweiß: 123g* *Kohlenhydrate: 93g*	*Eiweiß: 141g* *Kohlenhydrate: 52g*	*Eiweiß: 141g* *Kohlenhydrate: 52g*

TO DO'S DER WOCHE

To Do Liste 1. Woche

In der Woche vorher / am Samstag vorher	Am Sonntag vorher	Dienstag	Donnerstag	Samstag	Sonntag
Einkaufen Bei Harvest Republic bestellen	Vorbereitung: • Eiweißbrot (nachdem das Brot abgekülht ist, das gesamte Brot ohne es zu schneiden abgedeckt in den Kühlschrank stellen) • Kokos-Hähnchen-Suppe *(in Gläsern einmachen / abfüllen, wenn abgekühlt im Kühlschrank kalt stellen)* • Den cremigen Quark mit Kiwi in 5 kleinen Gläsern vorbereiten und in den Kühlschrank stellen *(das Granola kommt erst an dem jeweiligen Morgen in das Glas)*	Vorbereitung: • gefuellte Zucchini *(1 Portion in einer Lunchbox im Kühlschrank kaltstellen)*	Vorbereitung: • Eiersalat mit Wiener Würstchen *(1 Portion in einer Lunchbox im Kühlschrank kaltstellen)*	Vorbereitung: • Pancakes mit Blaubeer-Joghurt-Topping *(1 Portion ohne Joghurt und Früchte auf einem Teller im Kühlschrank kaltstellen)* • Überbackenes Hähnchencurry *(1 Portion in einer Lunchbox im Kühlschrank kaltstellen)* • Chocolate Chip Cookies in einer Keksdose im Kühlschrank aufbewahren. Einkaufen	Vorbereitung: • Orientalische Bowl mit Hackbällchen *(2 Portionen in Gläser portionieren und luftdicht im Kühlschrank kaltstellen)* • Bauernbrot backen und den ganzen Brotlaib im Kühlschrank aufbewahren • den Beerenquark in 5 kleinen Gläsern vorbereiten und in den Kühlschrank stellen *(das Granola kommt erst an dem jeweiligen Morgen in das Glas)*

To Do Liste 2. Woche

Montag	Mittwoch	Donnerstag	Samstag
Vorbereitung: • eine Portion Bauernsalat im Kühlschrank in einer Lunchbox kalstellen	Vorbereitung: • Thuna Pattys mit Brokkoli *(1 Portion in einer Lunchbox im Kühlschrank kaltstellen)*	Vorbereitung: • Eiersalat mit Wiener Würstchen *(1 Portion in einer Lunchbox im Kühlschrank kaltstellen)*	Vorbereitung: • Lachs mit gefüllten Champignons *(1 Portion auf einem Teller im Kühlschrank kaltstellen* • Aprikosen Energy Balls in einer Dose im Kühlschrank kaltstellen • Spinat Schinken Rolle am Stück in einer Dose im Kühlschrank kaltstellen
			Einkaufen

EINKAUFSLISTEN

Einkaufsliste 1. Woche

Am Samstag vorher

Aldi:

- ☐ 90g Haferflocken
- ☐ 150g Chiasamen
- ☐ 100g ganze Mandeln
- ☐ 4 EL Honig
- ☐ 750g Magerquark
- ☐ 500g Naturjoghurt
- ☐ 5 EL griechischer Joghurt
- ☐ 1 EL Milch
- ☐ 1 TL Butter
- ☐ 2 Kugeln Mozarella
- ☐ 5 Kiwis
- ☐ 1 Banane
- ☐ 4 EL Beeren *(Himbeeren, Erdbeeren, Blaubeeren...)*
- ☐ 150g ungesalzene
- ☐ Nussmischung
- ☐ 19 Eier
- ☐ 1 Pck. Backpuler
- ☐ 3 Hähnchenschenkel
- ☐ 150g Prosciutto Schinken
- ☐ 2 Möhren
- ☐ 1½ Avocado
- ☐ 1 Brokkoli
- ☐ 2 grüne Zucchini
- ☐ 150g Cherrytomaten
- ☐ 3 grosse Tomaten
- ☐ 1 Zwiebel
- ☐ Gemüsebrühe
- ☐ 6 Gewürzgurken *(Cornichons)*
- ☐ 1 EL Pinienkerne
- ☐ 4 TL Pesto Verde
- ☐ Salz & Pfeffer
- ☐ 2 Äpfel

Dm:

- ☐ 150g Sojaflocken
- ☐ 15g gepuffter Amaranth
- ☐ 30g Flohsamenschalen
- ☐ 50g geschrotene Leinsamen
- ☐ 50g Sonnenblumenkerne

Harvest Republic:

- ☐ 2 EL neutrales (Whey) Proteinpulver

(über www.harvestrepublic.com bestellen und mit dem Gutscheincode "HARVESTTWINFIT" erhälst Du 10% Rabatt)

Rewe/Edeka & Co.:

- ☐ 10g Kokosraspeln
- ☐ Zimt
- ☐ 1 Msp. Vanille
- ☐ 100g gemahlene Mandeln
- ☐ 30g Kokosmehl
- ☐ 1TL Brotgewürzmischung
- ☐ 50g ungesalzene Erdnüsse
- ☐ 400 ml Kokosmilch
- ☐ 2 TL Peanutbutter
- ☐ 4 Geflügel-Wiener Würstchen
- ☐ 1 TL gehackte Petersilie
- ☐ 1 Zitrone

Samstag

Aldi:

- ☐ 400g Hähncheninnenfilets
- ☐ 500g Gehacktes vom Rind
- ☐ 80g Rohschinken
- ☐ 50g luftgetrocknete Salami
- ☐ 1 reife Mango
- ☐ 3 Äpfel
- ☐ 5 Champignons
- ☐ 2 Möhren
- ☐ 1 Brokkoli
- ☐ ½ Avocado
- ☐ 5 ½ gelbe/rote Paprika
- ☐ 1 Salatgurke
- ☐ 100g Spinat/Rucola/Feldsalat
- ☐ 80g Cherrytomaten
- ☐ 400g Srauchtomaten
- ☐ 150g TK Erbsen
- ☐ 950g TK Waldfrüchte
- ☐ ½ Gemüsezwiebel
- ☐ 1 rote Zwiebel
- ☐ 200g geriebener Emmentaler
- ☐ 60g mittelalter Gouda am Stück
- ☐ 250g Hirtenkäse/Feta
- ☐ 80g kleine Mozzarellakugeln
- ☐ 200g Sour Creme
- ☐ 3 EL Butter
- ☐ 200g körniger Frischkäse
- ☐ 100g Oliven mit Frischkäsefüllung
- ☐ 100g Antipasticreme Feta
- ☐ 2 Becher Sahne
- ☐ 110g griechischer Joghurt
- ☐ 1100g Magerquark
- ☐ 500g cremiger Naturjoghurt
- ☐ 4 EL Milch
- ☐ 18 Eier
- ☐ 200g Quinoa
- ☐ 30g Chiasamen
- ☐ 50g Zartbitterschokolade *(mind. 70 %)*
- ☐ 100g ungesalzene Nussmischung
- ☐ 14 EL Haferflocken
- ☐ 5 getrocknete Datteln
- ☐ 2 TL Tomatenmark
- ☐ 2 Dosen Thunfisch im eigenen Saft
- ☐ 4 EL Salatkerne gemischt
- ☐ Gemüsebrühe
- ☐ 1 Pck Backpulver
- ☐ Paprikapulver
- ☐ Kümmel
- ☐ 4 EL Olivenöl
- ☐ 1 EL TK Kräuter

Dm:

- ☐ 70g Xucker
- ☐ 30g Flohsamenschalen

Rewe/Edeka & Co.:

- ☐ Sojasoße
- ☐ Currypulver
- ☐ Zimt
- ☐ 150 ml Kokosmilch
- ☐ 120g Rote Linsen Mehl
- ☐ 400g Kichererbsen *(1 Dose)*
- ☐ 1 Dose Kidneybohnen
- ☐ Kreuzkümmel
- ☐ 25 ml neutrales Öl
- ☐ 60g Peanutbutter
- ☐ 50g gemahlene Mandeln
- ☐ 30g gemahlene Haselnüsse
- ☐ 50g Erdnüsse *(ungesalzen)*
- ☐ Chiliflocken
- ☐ 2 EL Essig
- ☐ 120g Kartoffelfasern

Harvest Republic:

- ☐ 90g neutrales (Whey) Proteinpulver

(über www.harvestrepublic.com bestellen und mit dem Gutscheincode "HARVESTTWINFIT" erhälst Du 10% Rabatt)

Einkaufsliste 2. Woche

Samstag

Aldi:

- ☐ 2 Lachsfilets *(250g)*
- ☐ 500g grosse Champignons
- ☐ 50g geriebener Emmentaler
- ☐ 120g Gouda Streukäse
- ☐ 150g Prosciutto Schinken
- ☐ 100g Kräuterfrischkäse
- ☐ 5 EL Milch
- ☐ 360g TK Blattspinat
- ☐ 1TL Butter
- ☐ 10 getrocknete Aprikosen
- ☐ 1 kleine Zwiebel
- ☐ 1 Knoblauchzehe
- ☐ 2 EL Olivenoel
- ☐ 6 Eier
- ☐ Salz & Pfeffer

Dm:

- ☐ 2 EL Nussmuss/butter gemischt *(ohne Zuckerzusatz)*
- ☐ 1 EL Kokosöl
- ☐ 2 EL Xucker

Rewe/Edeka & Co.:

- ☐ 250g frischer Blattspinat
- ☐ 200g Ricotta
- ☐ 1 unbehandelte Zitrone
- ☐ 6 EL Kokosraspeln
- ☐ 3 EL gemahlene Mandeln
- ☐ 3 EL gehackte Mandeln

Harvest Republic:

- ☐ 2 EL neutrales (Whey) Proteinpulver

(über www.harvestrepublic.com bestellen und mit dem Gutscheincode "HARVESTTWINFIT" erhälst Du 10% Rabatt)

LOW CARB REZEPTE

Cremiger Quark mit Kiwi & Granola

Kosten: 0,80€
Nährwerte p. P.: E 30g/KH 18g
Zubereitungszeit: 10m
Portionen: 1

Was Du dafür brauchst:

- 100 g Magerquark
- 100 g Naturjoghurt cremig
- 1 Kiwi
- 2 EL selbstgemachtes Low Carb Granola

So wird´s gemacht:

1. Vermenge den Quark und den Joghurt zu einer cremigen Masse.
2. Entferne die Schale von der Kiwi und schneide diese in kleine Würfel.
3. Nun schichte zuerst etwas Quarkmasse in ein Glas, danach kommt die Kiwi und zum Schluss noch einmal Quark. Als Topping gibst du zwei Esslöffel des Knuspermüslis über den Frühstücksquark Low Carb.

Kokos Hähnchen Suppe

Kosten: 3,00€
Nährwerte p. P.: E 23g/ KH 10g
Zubereitungszeit: 70m
Portionen: 4

Was Du dafür brauchst:

- 3 Hähnchenschenkel
- 2 Möhren
- 1 Brokkoli
- 1 Zwiebel
- 50 g Erdnüsse (ungesalzen)
- 400 ml Kokosmilch
- 1,5 Liter Gemüsebrühe
- Salz & Pfeffer

So wird´s gemacht:

1. Koche die Hähnchenschenkel bei mittlerer Hitze für 45 Minuten in der Gemüsebrühe bei geschlossenem Topf.
2. Schäle die Möhren und schneide diese in kleine Streifen.
3. Entferne die Röschen des Blumenkohls und ritze in die Enden ein kleines X. Schneide das letzte Ende vom Strunk des Brokkolis ab und schneide den Rest in kleine Stücke.
4. Nun schneide die Zwiebel in kleine Würfel.
5. Entferne die Hähnchenschenkel aus der Brühe und lege diese zum Auskühlen auf ein Schneidebrett.
6. Gib die Kokosmilch, die Zwiebel, die Möhren und den Brokkoli in die Gemüsebrühe und lass alles rund 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.
7. In der Zwischenzeit entfernst du das saubere Fleisch von den Knochen der Hähnchenschenkel und schneidest es in kleine Stücke.
8. Zum Schluss gibst du auch die Hähnchenstücke hinzu. Alles noch einmal umrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Zu guter Letzt: Hacke die Erdnüsse in grobe Stücke und streue sie beim Servieren über die Suppe.

Eiweißbrot

Kosten: 4,70€
Nährwerte p. P.: E 6g/ KH 3g
Zubereitungszeit: 90m
Portionen: 20 Scheiben

Was Du dafür brauchst:

- 250 g Magerquark
- 5 Eier
- 100 g gemahlene Mandeln
- 30 g Kokosmehl
- 50 g Chiasamen
- 30 g Flohsamenschalen
- 50 g geschrotene Leinsamen
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 1 Pck. Backpulver
- 1 TL Salz
- 1 TL Brotgewürzmischung

So wird´s gemacht:

1. Heize den Backofen auf 180 Grad vor und fette eine Brotbackform mit Butter ein.
2. Mixe zuerst die Eier mit dem Quark zu einer cremigen Masse.
3. Nun gibst Du alle anderen Zutaten hinzu und vermengst alles zu einem Brotteig.
4. Fülle den Brotteig in die Backform und streiche den Teig schön glatt.
5. Dein Low Carb Brot mit Quark benötigt rund 60 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad.

2 Scheiben Eiweißbrot mit Tomate, Avocado und Ei

Kosten gesamt: 1,10 €
Nährwerte p. P.: E 20g/ KH 12g
Zubereitungszeit: 10m
Portionen: 1

Was Du dafür brauchst:

- 2 Scheiben Eiweißbrot
- 1/2 halbe Avocado
- 1 Ei
- 1 große Tomate
- Salz, Pfeffer

So wird´s gemacht:

1. Koche das Ei ca. 5 Minuten in heißem Wasser.
2. Halbiere die Avocado und schneide eine Hälfte in dünne Streifen. Lege diese auf das Körnerbrot. Wasche die Tomate und schneide diese ebenfalls in Scheiben. Schäle das gekochte Ei und schneide auch dieses in Scheiben. Belege die beiden Brote mit den Tomatenscheiben und dem Ei und würze mit Salz und Pfeffer.

Gefüllte Zucchini "Italian Style"

Kosten: 4,60€
Nährwerte p. P.: E 62g/KH 13g
Zubereitungszeit: 60m
Portionen: 2

Was Du dafür brauchst:

- 2 grüne Zucchini
- 150 g Cherrytomaten
- 2 Kugeln Mozzarella
- 150 g Prosciutto Schinken (4 Scheiben)
- 1 EL Pinienkerne
- 4 TL Pesto Verde
- Salz & Pfeffer

So wird´s gemacht:

1. Heize den Backofen auf 180 Grad vor.
2. Entferne die Enden der Zucchini und halbiere diese. Nun entferne mit einem Esslöffel das kernige/wässrige Innere.
3. Schneide das entnommene Fleisch der Zucchini in kleine Würfel und den Mozzarella und die Tomaten in kleine Scheiben.
4. Lege die Zucchinischiffchen in eine Auflaufform und würze die Zucchini mit etwas Salz & Pfeffer.
5. Lege auf jedes Schiffchen eine Scheibe Prosciuttoschinken und verteile das kleingeschnittene Innere der Zucchini auf die vier Zucchinihälften.
6. Nun lege abwechselnd Mozzarella und Tomaten auf die Zucchinihälften, bestreiche je eine Hälfte mit einem TL Pesto und gib zum Schluss die Pinienkerne darüber.
7. Nun kommen die Low Carb gefüllten Zucchini für rund 40 Minuten in den Backofen und schon ist Dein proteinreiches Low Carb Abendessen fertig.

2 Scheiben Eiweißbrot mit Rührei

Kosten gesamt: 0,90 €
Nährwerte p. P.: E 32 g/KH 8,5 g
Zubereitungszeit: 10m
Portionen: 1

Was Du dafür brauchst:

- 2 Scheiben Eiweißbrot
- 3 Eier
- 1 EL Milch
- Salz, Pfeffer
- optional Butter

So wird´s gemacht:

1. Verrühre die Eier mit der Milch und etwas Salz und Pfeffer in einer Schale.
2. Gib etwas Butter in eine Pfanne und erhitze diese. Gib nun die Eiermasse hinein und warte, bis das Ei anfängt zu stocken. Ziehe nun mit einem Küchenhelfer langsam durch die Pfanne, bis die gesamte Eiermasse fest ist.
3. Genieße das Rührei mit dem Körnerbrot und optional etwas Butter.

Eiersalat mit Wiener Würstchen

Kosten: 2,60€
Nährwerte p. P.: E 35g/ KH 7g
Zubereitungszeit: 20m
Portionen: 2

Was Du dafür brauchst:

- 4 Geflügel-Wiener
- 5 Eier
- 6 Gewürzgurken
- 3 Tl. Griechischer Joghurt natur
- 1 Tl. gehackte Petersilie
- Spritzer Zitronensaft
- Salz Pfeffer

So wird´s gemacht:

1. Koche die Eier (ca. 10 Minuten). Optimalerweise erledigst Du diesen Schritt schon einen Tag vorher, dann sind die Eier zum Zeitpunkt der Verarbeitung vollständig abgekühlt und fest.
2. Pelle die Eier und schneide diese in Scheiben oder kleine Würfel.
3. Schneide die Gurken ebenfalls in kleine Würfel.
4. Gib die Zutaten zusammen in eine Schale und füge den Joghurt und die Petersilie hinzu.
5. Nun noch einen Schuss Zitronensaft zum Eiersalat, mit Salz und Pfeffer abschmecken, gut umrühren und den Eiersalat Low Carb für einige Zeit im Kühlschrank durchziehen lassen.
6. Erwärme die Geflügel-Wiener bei mittlerer Hitze in einem Kochtopf. Achte darauf, dass das Wasser nicht kocht. Nach rund 5-10 Minuten sind die Würstchen fertig.
7. Serviere nun den Eiersalat Low Carb mit den Geflügel-Wienern. Lass es Dir schmecken!

Pancakes mit Blaubeer-Joghurt-Topping

Kosten: 1,60€
Nährwerte p. P.: E 21g/ KH 33g
Zubereitungszeit: 20m
Portionen: 2

Was Du dafür brauchst:

- 3 Eier
- 1 Banane
- 4 EL Haferflocken
- 2 EL neutrales Proteinpulver (Whey Proteinpulver von Harvest Republic)
- 1 Msp. Vanille
- 2 EL griechischer Joghurt (cremig)
- 4 EL Beeren (Erdbeeren, Himbeeren, Blaubeeren...)
- 2 TL Peanutbutter
- 4 EL Granola
- 1 EL Butter zum Anbraten

So wird´s gemacht:

1. Gib die Eier, die Banane, die Haferflocken, das Proteinpulver und die Vanille in einen Standmixer und mixe alles zu einem einheitlichen Brei.

2. Gib etwas Butter in die Pfanne. Nachdem die Butter Zerlaufen ist, kannst du mit einem EL kleine Pancake-Häufchen in die Pfanne portionieren. Brate diese bei mittlerer Hitze von beiden Seiten an, bis alles goldbraun und knusprig ist.

3. Währenddessen erwärmst du die Peanutbutter in einem Topf auf dem Herd oder in einer Schüssel in der Mikrowelle, bis sie flüssig ist.

4. Nun servierst Du pro Portion die Hälfte der Pancakes, 1 EL griechischen Joghurt und 2 EL gefrorene Beeren. Darüber streust Du 2 EL Granola und gibst Die flüssige Peanutbutter darüber. Und fertig ist das leckerste Low Carb Frühstück aller Zeiten :)

Überbackenes Hähnchencurry mit Mango

Kosten: 8,00€
Nährwerte p. P. Kuchenstück: E 59g/ KH 39g
Zubereitungszeit: 60m
Portionen: 3

Was Du dafür brauchst:

- 400 g Hähncheninnenfilets
- 1 Mango
- 5 Champignons
- 2 Möhren
- 150 g TK Erbsen
- 1/2 Gemüsezwiebel
- 200 g geriebener Emmentaler
- Sojasoße, Currypulver, Salz & Pfeffer

Für die Soße:

- 2 Becher Sahne
- 4 TL Curry
- Salz & Pfeffer

Für die Beilage:

- 100 g Quinoa
- Salz

So wird´s gemacht:

1. Schneide die Hähncheninnenfilets in kleine Stücke und würze diese mit etwas Sojasoße, Curry, Salz und Pfeffer.
2. Brate die Hähnchenstücke in einer Pfanne mit Olivenöl an und gib diese danach in eine Auflaufform.
3. Schneide die Möhren in kleine und dünne Stücke, die Mango in kleine Würfel und die Pilze in große Stücke und gib auch beides mit den tiefgefrorenen Erbsen in die Auflaufform.
4. Schneide die Gemüsezwiebel in dünne Ringe und vermenge diese mit den restlichen Zutaten in der Auflaufform.
5. Heize den Backofen auf 175 Grad vor.
6. Nun geht es an die Soße. Vermenge alle Zutaten für die Soße und gib diese über den Auflauf.
7. Das überbackene Hähnchencurry Low Carb kommt nun für rund 45 Minuten bei 175 Grad in den Ofen.
8. In der Zwischenzeit kümmerst Du Dich um die Beilage. Bereite den Quinoa nach Anleitung auf der Verpackung zu.
9. Serviere den Quinoa und den Auflauf zusammen auf einem Teller und fertig ist Dein Überbackenes Hähnchencurry Low Carb.

Chocolate Chip Cookies

Kosten: 3,50€
Nährwerte p. Keks: E 5g/ KH 3g
Zubereitungszeit: 30m
Portionen: 20 Kekse

Was Du dafür brauchst:

- 60 g Peanutbutter
- 80 g griechischer Joghurt
- 2 Eier
- 50 g gemahlene Mandeln
- 30 g gemahlene Haselnüsse
- 15 g Chiasamen
- 30 g neutrales Proteinpulver (Whey Proteinpulver von Harvest Republic)
- 50 g Zartbitterschokolade (70% Kakaoanteil)
- 70 g Xucker
- 50 g Erdnüsse (ungesalzen)
- 1/2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz

So wird´s gemacht:

1. Heize den Backofen auf 180 Grad vor.
2. Zerhacke die Schokolade und die Erdnüsse in kleine Stücke.
3. Schlage die Eier mit dem Xucker schaumig.
4. Vermenge nun alle Zutaten mit der Ei-Zucker Masse.
5. Forme nun mit zwei Esslöffeln kleine, runde Häufchen auf einem mit Backpapier belegtem Backblech.
6. Deine Low Carb Chocolate Chip Cookies benötigen rund 15 Minuten bei 180 Grad im vorgeheizten Backofen. Nun müssen Deine Cookies nur noch auskühlen.

Italienische Snack-Platte

Kosten: 7,10€
Nährwerte p. P.: E 53g/KH 30g
Zubereitungszeit: 50m
Portionen: 2

Was Du dafür brauchst:

Für die Linsenkräcker (Ruhezeit: 1/2 Tag):

- 100 g Rote Linsen Mehl
- 1/2 TL Pfeffer
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1/2 TL Salz
- 25-50 ml Wasser
- 25 ml neutrales ÖL

Für die restlichen Snacks:

- 80 g kleine Mozzarellakugeln
- 80 g Cherrytomaten
- 50 g mittelalter Gouda
- 100 g Oliven mit Frischkäsefüllung
- 100 g Antipasticreme Feta
- 80 g Rohschinken
- 50 g luftgetrocknete Salami

So wird´s gemacht:

Vorbereitung der Linsenkräcker:

1. Vermenge das Mehl mit Pfeffer, Kreuzkümmel und Salz.
2. Füge unter ständigem Kneten mit den Händen nach und nach etwas Wasser hinzu, dass ein feiner recht trockener Teig entsteht.
3. Bestreiche den Teig mit etwas Öl und rolle diesen ganz flach aus. Steche nun mit einem kleinen Glas runde Kreise aus dem Teig aus.
4. Lege die ausgestochenen Kräcker auf Küchenpapier aus und lasse sie so mindestens einen halben Tag trocknen.
5. Zum Ausbacken der Kräcker gibst Du etwas Olivenöl in eine Pfanne und backe die Kräcker von jeder Seite bei mittlerer Hitze schön knusprig. Von jeder Seite rund 1 Minute. Direkt aus der Pfanne schmecken sie lecker knusprig. Du kannst Sie aber auch kalt auf die Fingerfood Platte legen.

Vorbereitung der Low Carb Fingerfood Platte:

1. Spieße jeweils eine Tomate und eine Mozzarellakugel auf einen Zahnstocher.
2. Schneide den Gouda in kleine Würfel.
3. Schneide den Rohschinken und die luftgetrocknete Salami in kleine Scheiben.
4. Nun legst du alle Zutaten für die Low Carb Fingerfood Platte auf eine große Holzplatte oder einen großen Teller. Nun kann das Snacken beginnen :). Buon appetito :).

Paprika-Omelette

Kosten gesamt: 1,60 €
Nährwerte p. P.: E 36 g/KH 25 g
Zubereitungszeit: 15m
Portionen: 1

Was Du dafür brauchst:

- 3 Eier
- 3 EL Milch
- 2 EL Rote Linsen Mehl
- 1/2 Avocado
- 1 Scheibe Gouda
- 1/2 rote/orange Paprika
- Salz, Pfeffer

So wird´s gemacht:

1. Mixe in einem Standmixer die Eier, das Mehl, die Milch und Salz und Pfeffer miteinander.
2. Schneide die halbe Avocado in dünne Scheiben und die Paprika in sehr kleine Würfel.
3. Erhitze etwas Butter in einer Pfanne und gebe dann die Eiermasse hinein. Lasse das Ei bei geringer Hitze stocken.
4. Wenn das Ei fast gestockt ist, lege auf eine Seite des Omelettes die Avocado Scheiben und die Paprikawürfel sowie die Scheibe Käse.
5. Klappe das Omelette zu und brate es von beiden Seiten goldbraun.

Orientalische Bowl mit Hackbällchen

Kosten: 5,40€
Nährwerte p. P.: E 50g/ KH 53g
Zubereitungszeit: 50m
Portionen: 3

Was Du dafür brauchst:

- 500 g Gehacktes vom Rind
- 2 Eier
- 3 EL Haferflocken
- 100 g Quinoa
- 400 g Tomaten
- 400 g Kichererbsen (1 Dose)
- 3 gelbe/rote Paprika
- 2 TL Tomatenmark
- 250 l Gemüsebrühe
- 3 EL griechischen Joghurt
- 100 g Spinat/Rucola/Feldsalat
- etwas Butter zum Anbraten
- Paprikapulver, Kümmel, Chiliflocken, Salz & Pfeffer

So wird´s gemacht:

1. Zuerst bereitest Du die Hackbällchen vor. Gib hierfür die Haferflocken in ein kleines Wasserbad, sodass sie schön weich werden und eine matschige Masse entsteht. Überschüssiges Wasser solltest Du abgießen. Vermenge nun das Hackfleisch, die Eier, die Haferflocken und Salz, Pfeffer und Paprikapulver miteinander.

2. Forme kleine Bällchen und brate Sie in der zerlaufenen Butter in der Pfanne bei mittlerer Hitze von allen Seiten an.

3. In der Zwischenzeit schneidest du die Tomaten in grobe Stücke und die Paprika in längliche, dünne Streifen.

4. Gib die Paprika in einen großen Topf und schmore auch diese in heizer Butter an. Lösche alles mit den Tomaten und der Gemüsebrühe ab. Gib nun auch die Kichererbsen, das Tomatenmark und die Hackbällchen hinzu.

5. Währenddessen die Zutaten im Kochtopf rund 20 Minuten köcheln, bereitest Du den Quinoa nach Anleitung zu.

6. Zu guter Letzt schmeckst du die Zutaten aus dem Kochtopf noch mit Chiliflocken und Kümmel ab und servierst in einer schönen Bowl nebeneinander den Hackbällchen-Topf, den Quinoa und den Spinat. Oben drauf noch ein Klecks griechischer Joghurt und fertig ist Deine orientalische Low Carb Bowl.

Bauernbrot

Kosten: 2,90€
Nährwerte p. Scheibe: E 5g/KH 2g
Zubereitungszeit: 120m
Portionen: 20 Scheiben

Was Du dafür brauchst:

- 500 g Magerquark
- 4 Eier
- 2 EL Essig 10%
- 120 g Kartoffelfasern
- 30 g Flohsamenschalen
- 1/2 Pckg. Backpulver
- 1 TL Salz
- ein paar Kartoffelfasern zum Wälzen

So wird´s gemacht:

1. Verquirle die feuchten Zutaten miteinander.
2. Gib nun die trockenen Zutaten dazu und knete alles gut durch.
3. Heize den Backofen auf 220 Grad vor.
4. Lass den Teig nun 10 Minuten gehen.
5. Nun knete den Teig noch einmal kräftig durch, forme ein Brotlaib und wälze das Brot in den restlichen Kartoffelfasern.
6. Gib das Low Carb Bauernbrot nun für 30 Minuten bei 220 Grad in den Backofen.
7. Lass das Brot für weitere 30 Minuten bei 200 Grad im Ofen.
8. Schalte den Backofen aus und öffne die Tür einen kleinen Spalt. Lass das Brot für weitere 30 Minuten so im Ofen ruhen.

Beerenquark mit Granola

Kosten: 0,90€
Nährwerte p. P.: E 31g/KH 25g
Zubereitungszeit: 15m
Portionen: 1

Was Du dafür brauchst:

- 100 g Magerquark
- 100 g Naturjoghurt cremig
- 1 getrocknete Dattel
- 100 g TK Waldfrüchte
- 2 EL selbstgemachtes Granola

So wird´s gemacht:

1. Gib den Quark, den Joghurt, die Dattel und die Waldfrüchte in einen Standmixer und mixe alles zu einem cremigen Joghurt.
2. Fülle nun den Waldfruchtjoghurt in ein Glas und gib das Knuspermüsli darüber.

Bauernsalat mit Bauernbrot

Kosten: 3,20€
Nährwerte p. P.: E 28g/KH 22g
Zubereitungszeit: 20m
Portionen: 3

Was Du dafür brauchst:

Für den Salat:

- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Paprika
- 1 Salatgurke
- 250 g Hirtenkäse/Feta
- 1 Dose Kidneybohnen
- 4 EL Salatkerne gemischt

Für das Dressing:

- 4 EL Olivenöl
- 4 EL Wasser
- 1 EL TK Kräuter
- Salz & Pfeffer

Beilage optional:

- 2 Scheiben Bauernbrot
- etwas Butter

So wird´s gemacht:

1. Wasche die Paprika und die Gurke gründlich ab. Entferne nun das Innere der Paprika und der Gurke und schneide alles in kleine Würfel.
2. Schneide auch den Hirtenkäse in kleine Würfel und gebe alles in eine große Salatschüssel. Nun gieße die Kidneybohnen ab und gebe auch diese in die Salatschüssel.
3. Röste die Salatkerne in einer Pfanne an und gib sie ausgekühlt über den Salat.
4. Vermenge nun für das Dressing die TK Kräuter mit dem Olivenöl und dem Wasser und schmecke alles mit Salz & Pfeffer ab.
5. Gib das Dressing über den Salat und vermenge alles miteinander.
6. Toaste zuletzt das Bauernbrot und schmiere etwas Butter darauf. Nun serviere den Salat und das Brot auf einem kleinen Salatteller. Guten Appetit!

Beeren-Proteinshake

Kosten: 1.60 €
Nährwerte p. P.: E 39g/ KH 28g
Zubereitungszeit: 5m
Portionen: 1

Was Du dafür brauchst:

- 150 g Waldfrüchte (gefroren)
- 2 EL Quark
- 1 EL Haferflocken
- 2 EL neutrales Proteinpulver (Whey Proteinpulver von Harvest Republic)
- 1 TL Chiasamen
- 150 ml Kokosmilch (optional Vollmilch)

So wird´s gemacht:

1. Gib alle Zutaten (bis auf die Chiasamen) in einen Standmixer und mixe alles, bis eine cremige Masse entsteht. Rühre zum Schluss die Chiasamen unter.

Thuna Pattys mit Brokkoli

Kosten: 3,50€
Nährwerte p. P.: E 57g/ KH 35g
Zubereitungszeit: 20m
Portionen: 2

Was Du dafür brauchst:

Für die Frikadellen:

- 2 Dosen Thunfisch (im eigenen Saft)
- 1 rote Zwiebel
- 4 Eier
- 8 EL Haferflocken
- Salz & Pfeffer
- etwas Butter zum Anbraten

Für die Beilage:

- 1 Brokkoli
- 200 g Sour Creme
- Pfeffer

So wird´s gemacht:

1. Entferne den Strunk des Brokkolis und trenne die kleinen Röschen voneinander. Gib die Röschen für rund 10 Minuten in kochendes Wasser.

2. In der Zwischenzeit: Vermenge die Zutaten für die Frikadellen miteinander, bis ein etwas unschöner Brei entstanden ist.

3. Erhitze etwas Butter in einer großen Pfanne und gib jeweils EL große Häufchen in die Pfanne. Drücke die Häufchen schön platt, sodass Pattys entstehen.

4. Stelle die Herdplatte auf mittlere Hitze und sobald die Thunfischfrikadelle von unten goldbraun angebraten ist, kannst Du sie wenden. Wenn die Thunfischfrikadellen von beiden Seiten goldbraun angebraten sind, lege sie auf einen Teller mit Küchenpapier, sodass das Fett aufgesogen wird und später nicht unschön auf dem Teller aussieht.

5. Nun gieße das Wasser des Brokkolis ab und würze ihn mit etwas Pfeffer.

6. Serviere auf einem Teller die Thunfischfrikadellen Low Carb, die Brokkoliröschen und die Sour Creme. Lass es Dir schmecken. :)

Low Carb Milchreis mit warmen Äpfeln

Kosten: 1,20€
Nährwerte p. P.: E 26g/ KH 18g
Zubereitungszeit: 10m
Portionen: 1

Was Du dafür brauchst:

- 200 g Hüttenkäse/körniger Frischkäse
- 1 Apfel
- 50 ml Wasser
- 1/2 TL Zimt

So wird´s gemacht:

1. Schneide den Apfel in kleine Stücke. Gib den Apfel und das Wasser in einen Kochtopf.
2. Lass die Apfelstücke so lange kochen bis das Wasser vollständig verschwunden ist und die Apfelstücke schön matschig sind. Gib zum Schluss den Zimt dazu.
3. Fülle den Hüttenkäse in eine Müslischüssel und erwärme diesen für rund 10 Sekunden in der Mikrowelle.
4. Gib die Apfelstücke auf den erwärmten Hüttenkäse. So fix ist der Low Carb Milchreis fertig zum Genießen.

2 Scheiben Low Carb Bauernbrot mit Rührei

Kosten: 0,60€
Nährwerte p. P.: E 30g/ KH 4,5g
Zubereitungszeit: 7m
Portionen: 1

Was Du dafür brauchst:

- 2 Scheiben Bauernbrot
- 3 Eier
- 1 El Milch
- Salz, Pfeffer
- optional Butter

So wird´s gemacht:

1. Verrühre die Eier mit der Milch und etwas Salz und Pfeffer in einer Schale.
2. Gib etwas Butter in eine Pfanne und erhitze diese. Gib nun die Eiermasse hinein und warte bis das Ei anfängt zu stocken. Ziehe nun mit einem Küchenhelfer langsam durch die Pfanne, bis die gesamte Eiermasse fest ist.
3. Genieße das Rührei mit zwei Scheiben Bauernbrot und optional etwas Butter.

Lachs mit gefüllten Champignons

Kosten: 5,50€
Nährwerte p. P.: E 47g/KH 7g
Zubereitungszeit: 30m
Portionen: 2

Was Du dafür brauchst:

- 2 Lachsfilets (250g)
- 500 g große Champignons
- 250 g frischer Blattspinat
- 200 g Ricotta
- 50 g geriebener Emmentaler
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- 1 Zitrone
- etwas Butter zum Anbraten

So wird´s gemacht:

1. Lass die Lachsfilets vorher komplett auftauen.
2. Putze die Champignons, entferne die Stiele und schneide die Stiele in kleine Würfel.
3. Schneide die Zwiebel und die Knoblauchzehe in kleine Würfel und brate beides mit den Champignonstielen leicht in der Pfanne mit etwas heizer Butter an.
4. Gib nun auch den Spinat dazu und warte bis der Spinat schön weich und klein geworden ist.
5. Nimm nun die Pfanne vom Herd und vermenge die Menge mit dem Ricotta und würze alles mit Salz und Pfeffer.
6. Heize den Backofen bei 200 Grad vor.
7. Schneide die Zitrone in dünne Scheiben.
8. Lege die aufgetauten Lachsfilets in die Mitte einer großen Auflaufform, würze diese mit Salz und Pfeffer und lege die Zitronenscheiben darauf.
9. Fülle nun die Champignons mit der Spinat-Ricotta Füllung und lege sie um die Lachsfilets drum rum. Gib die 2 EL Olivenöl darüber.
10. Zum Schluss nur noch die Pinienkerne darüber streuen und ab mit dem Low Carb Lachs Rezept für rund 15 -20 Minuten in den vorgeheizten Backofen bei 200 Grad.

Aprikosen-Protein-Balls

Kosten: 2,90€
Nährwerte pro Energy Ball: E 2g/ KH 3g
Zubereitungszeit: 15m
Portionen: 20 Energy Balls

Was Du dafür brauchst:

- 6 EL Kokosraspeln
- 3 EL gemahlene Mandeln
- 3 EL gehackte Mandeln
- 2 EL neutrales Proteinpulver (Whey Proteinpulver von Harvest Republic)
- 10 getrocknete Aprikosen
- 2 EL Nussmus/butter (gemischt)
- 1 EL Kokosöl
- 5 EL Milch
- 2 EL Xucker

So wird´s gemacht:

1. Mixe alle Zutaten bis auf die gehackten Mandeln und 2 EL Kokosraspeln in einem Mixer, bis eine cremige Masse entsteht.
2. Hebe die gehackten Mandeln unter die Masse.
3. Nun forme kleine Energy Balls und rolle diese durch die restlichen Kokosraspeln.
4. Stelle die Energy Balls Kokos vor dem Servieren für rund eine Stunde in den Kühlschrank und fertig ist Dein Low Carb Snack!

Spinat-Schinken Röllchen

Kosten gesamt: 4 €
Nährwerte pro Schnecke: E 9,7 g/ KH 1,5 g
Zubereitungszeit: 40m
Portionen: 12

Was Du dafür brauchst:

- 150 g Prosciutto Schinken
- 100 g Kräuterfrischkäse
- 6 Eier
- 120 g Gouda Streukäse
- 360 g TK Blattspinat
- Salz & Pfeffer

So wird´s gemacht:

1. Vermenge die Eier mit dem Käse, dem aufgetauten und ausgepressten Blattspinat und den Gewürzen zu einer Masse.
2. Gib die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech, sodass ein großes Rechteck entsteht. Bei einem normal großem Backblech, kannst Du die Masse ruhig komplett aufs ganze Backblech verteilen.
3. Nun kommt die Low Carb Rolle für rund 20 - 25 Minuten in den 200 Grad vorgeheizten Backofen.
4. Nun muss der Teig auskühlen.
5. Sobald der Teig kalt ist, bestreiche die obere Fläche mit dem Kräuterfrischkäse bis in die Ecken und lege die Scheiben Schinken darauf.
6. Nun rollst du vorsichtig, aber möglichst eng, den belegten Teig zu einer Low Carb Rolle.
7. Zum Schluss schneidest du 1 cm dicke Schnecken aus der Low Carb Rolle.

Granola

Kosten: 5,20 €
Nährwerte p. P.: E 8 g/ KH 6 g
Zubereitungszeit: 20m
Portionen: 15

Was Du dafür brauchst:

- 50 g Haferflocken, kernig
- 150 g Sojaflocken
- 100 g Chiasamen
- 15 g gepuffter Amaranth
- 10 g Kokosraspeln
- 100 g ganze Mandeln
- 4 EL Honig
- 2 TL Zimt

So wird´s gemacht:

1. Gib jeweils die Hälfte der trockenen Zutaten (bis auf den Zimt) in eine große Pfanne und röste alles bei mittlerer Hitze an. Nach kurzer Zeit gibst Du 2 El Honig darüber und hebst diesen langsam unter die Masse, sodass alles leicht karamellisiert.

2. Sobald die Masse goldbraun ist, gibst Du diese auf ein Backpapier zum Auskühlen. Streue über das Low Carb Granola einen Teelöffel Zimt.

3. Das gleiche machst Du jetzt auch mit der anderen Hälfte der Zutaten.

4. Sobald das Granola vollständig ausgekühlt ist, füllst Du die Masse in ein verschließbares Glas und Dein Low Carb Granola ist für mindestens 2 Wochen vorbereitet :).

© 2018 LENA & HANNA SANTEN GBR. ALL RIGHTS RESERVED.