

# **Das Diabetes-heilen-Kochbuch**

---

**1000-Tage-lang gesunde, leckere, schnelle und einfache  
Rezepte für Diabetiker zum mühelosen Umgang mit  
Prädiabetes und Typ-2-Diabetes.**

**Michael Hoover**

### **Alle Rechte vorbehalten.**

Der Inhalt dieses Buches darf nicht reproduziert, vervielfältigt oder übertragen werden ohne direkte schriftliche Genehmigung des Autors oder des Herausgebers vervielfältigt oder übertragen werden. Unter keinen Umständen wird irgendeine Schuld oder rechtliche oder Autor für Schäden, Wiedergutmachung oder finanzielle Verluste, die durch die in diesem Buch enthaltenen Informationen, die in diesem Buch enthalten sind, weder direkt noch indirekt.

### **Rechtlicher Hinweis:**

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt. Es ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Sie dürfen es nicht verändern, verbreiten, verkaufen, oder den Inhalt dieses Buches ohne die Zustimmung des Autors oder Herausgebers verändern, vertreiben, verkaufen, zitieren oder paraphrasieren. Herausgebers.

### **Hinweis zum Haftungsausschluss:**

Bitte beachten Sie, dass die in diesem Dokument enthaltenen Informationen nur zu Bildungs- und Unterhaltungszwecken dienen. Es wurden alle Anstrengungen unternommen, um genaue, aktuelle, zuverlässige und vollständige Informationen zu präsentieren. Informationen zu präsentieren. Es werden keine Garantien jeglicher Art erklärt oder impliziert. Der Leser nimmt zur Kenntnis, dass der Autor nicht der Autor keine rechtliche, finanzielle, medizinische oder professionelle Beratung anbietet. Der Inhalt dieses Buches wurde aus verschiedenen Quellen entnommen. Bitte konsultieren Sie einen zugelassenen Fachmann, bevor Sie die in diesem Buch beschriebenen Techniken die in diesem Buch beschrieben werden. Durch das Lesen dieses Dokuments erklärt sich der Leser damit einverstanden, dass der Autor unter keinen Umständen Der Leser erklärt sich damit einverstanden, dass der Autor unter keinen Umständen für direkte oder indirekte Verluste verantwortlich ist, die durch die Verwendung der in diesem Dokument enthaltenen Informationen entstehen. in diesem Dokument entstanden sind, einschließlich, aber nicht beschränkt auf, Fehler, Auslassungen oder Ungenauigkeiten.

# **Inhalt**

<b>Inhalt</b> .....	<b>3</b>
---------------------	----------

<b>Kapitel 1: Einleitung</b> .....	<b>8</b>
------------------------------------	----------

Erweiterte Einführung zum Thema Diabetes und Ernährung.....	8
Vergleich von Lebensmitteln im Diabetes-Kochbuch und traditioneller Ernährung.....	9
Ausführliche Eigenschaften eines Diabetes-Kochbuchs.....	10
Ausführliche Tipps zur Zubereitung von Rezepten aus einem Diabetes-Kochbuch.....	11

<b>Kapitel 2: Frühstück Rezepte</b> .....	<b>13</b>
-------------------------------------------	-----------

Belegtes Brot Mit Gemüse.....	14
Rühreibrot.....	14
Vollkorn-pfannkuchen.....	15
Spinat-himbeer-smoothie Mit Joghurt.....	15
Köfte Mit Gemüse.....	16
Haferbrei Mit Nüssen.....	16
Kakao-pfannkuchen Mit Himbeerquark.....	17
Herzhaftes Butterbrot.....	17
überbackene Tomaten.....	18
Erdbeer-pfirsich-smoothie.....	18
Blaubeer-frühstückskuchen.....	19
Frucht-salat Mit Nüssen Und Spinat.....	20
Milchcreme.....	20
Frischkäse-brot Mit Gemüse.....	21
Gemüsebrötchen.....	21
Quark-taler Mit Apfelscheiben.....	22
Grünes Omelett Mit Paprika.....	22
Apfel-hüttenkäse.....	23
Nuss-frucht-pfannkuchen.....	23
Apfeljoghurt Mit Granola.....	24
Beeren-hafer-frühstücksriegel.....	24
Buntes Omelett.....	25

<b>Kapitel 3: Mittagessen Abendessen Rezepte</b> .....	<b>26</b>
--------------------------------------------------------	-----------

Gebratenes Thunfischsteak.....	27
Gebratenes Rindfleisch Mit Pfefferkörnersoße.....	27
Mit Kaffee Und Kräutern Mariniertes Steak.....	28
French Toast Am Stiel.....	28
Luftgebratener Aubergine Und Tomate.....	29
Grünkohl Und Weißer Bohneneintopf.....	29
Shrimps In Knoblauchbutter.....	30
Gefüllter French Toast.....	31
Blumenkohl-käse-gratin.....	32
Gegrilltes Tempeh Mit Ananas.....	32

Rahmspinat .....	33
Misto Quente .....	33
Schinken-eier-tasse .....	34
Hähnchen Mit Caprese-salsa .....	34
Erbsen-kohlsuppe .....	35
Mageres Lammfleisch Und Putenfleischbällchen Mit Joghurt .....	35
Lachs Mit Spargel .....	36
Gerösteter Brokkoli Mit Balsamico .....	37
Herbstliche Schweinekoteletts Mit Rotkohl Und äpfeln .....	37
Gefüllte Champignons .....	38
Pute Mit Spiegeleiern .....	38
Gebratene äpfel Und Zwiebeln .....	38
Griechischer Brokkoli-salat .....	39
Käsige Lachsfilets .....	40
Nudelsalat .....	40
4hirsen-pilaf .....	41
Muffins-sandwich .....	41
Deftige Rindfleisch-gemüse-suppe .....	42
Mediterrane Steak-sandwiches .....	42
Schalotten-sandwich .....	43
Rindfleisch-chili .....	43
Blaubeerbrötchen .....	44
Sahnebrötchen Mit Erdbeeren .....	44
Pikantes Hähnchen-cacciatore .....	45
Zitronen-thymian-eier .....	46
Ahorn-senf-lachs .....	46

#### **Kapitel 4: Fleisch Rezepte..... 48**

Pilz-rahmgulasch In Biersauce .....	49
Lammspieße .....	49
Korkzieher Mit Filet .....	50
Hüftsteak Mit Folienkartoffeln Und Quark .....	51
Barbecue-rinderbrust .....	51
Rinderfilet In Orangen-sahne-sauce .....	52
Gegrilltes Hühnchen Mit Pita-brot Und Salat .....	53
Curry-risotto Mit Huhn .....	53
Mozzarella-burger .....	54
Schweinefleisch Mit Preiselbeer-relish .....	55
Hot Dogs .....	55
Chili Con Carne .....	56
Grillspieß Mit Pute .....	56
Rindfleisch Und Spargel .....	57
Steak Mit Tomate Und Kräutern .....	57
Steak Mit Pilzsauce .....	58
Hähnchen-fondue .....	59
Penne Mit Thymian-rinderhack .....	59

#### **Kapitel 5: Meeresfrüchte Fisch Rezepte..... 61**

Geschmorte Shrimps .....	62
Shrimps Mit Grünen Bohnen .....	62
Aschermittwochsessen: Forelle Blau .....	63
Anti-kater-frühstück .....	63
Picknickbrote Mit Thunfisch .....	64
Risotto Mit Meeresfrüchten .....	64
Krabben-curry .....	65
Gewürzlachs .....	65
Raclette Mit Hummerkrabben .....	66
Muscheln In Tomatensoße .....	67
überbackenes Pangasiusfilet Mit Pesto .....	67
Schulbrote Mit Thunfisch .....	68
Zitruslachs .....	68
Bratheringe .....	69
Marinierte Krabbenspieße Mit Mozzarella .....	69
Shrimp-kokos-curry .....	70
Zitroniger Lachs .....	70

**Kapitel 6: Salat Vegetarische Rezepte.....72**

Vegetarisches Chili .....	73
Bio-früchte-müsli .....	73
Wirsingtaschen Mit Ziegenkäse, Zwiebeln Und Knoblauch .....	74
Maultaschensuppe .....	74
Gefüllte Zucchini .....	75
Gefüllte Wirsingtaschen Mit Ziegenkäse, Honig Und Pinienkernen .....	76
Früchtereis Mit Dinkula .....	76
Pikanter Käsesalat .....	77
Mangoldtaschen Mit Ziegenkäse Und Bärlauchpesto .....	77
Green Goddess Bowl Und Avocado-kreuzkümmel-dressing .....	78
Gefüllte Avocado Mit Dip .....	79
Brokkoli-flan .....	79
Tsatsiki .....	80
Feldsalat Mit Camembert Und Orangen .....	80
Caprese Mit Basilikum-tomaten .....	81
Bruschetta Mit Tomaten, Speck Und Paprika .....	81
Fruchtteller Mit Camembert .....	82

**Kapitel 7: Hauptspeisen Suppen Und Eintöpfe Rezepte..... 83**

Risotto mit Bohnen .....	84
Reis-Gemüse-Pfanne mit Tofu .....	84
Bandnudeln mit gebratener Hühnerbrust und Champignonsauce .....	85
Bunte Gemüsepfanne mit Frischkäse .....	86
Scharfe Bandnudeln .....	87
Camembert-Creme in Kohlrabi .....	88
Mariniertes Gemüse mit Ziegenfrischkäse .....	88
Gemüse-Sahne-Auflauf .....	89
Maccaroni nach italienischer Art und Eisbergsalat .....	90

Nudel-Blumenkohl-Auflauf.....	91
Linsenröllchen mit Salsa .....	91
Pikante, gebratene Linsen mit Lammfilet.....	92
Rohkost mit Hähnchenbrust und Linsen .....	93
Auberginen-Auflauf .....	93
Tomaten mit Nudelfüllung .....	94
Gebratenes Gemüse .....	95
Marinierte Hähnchenschenkel mit gebratenem Gemüse .....	95
Backgemüse mit Dip .....	96
Weißkraut-Nudel-Auflauf .....	96
Ananas-Risotto mit Hühnerbrust.....	97
Zucchini gefüllt mit Paprika .....	98
Rinderfilet mit Reis und Gemüse.....	98
Bratkartoffeln mit Ziegenkäse .....	99
Feldsalat mit Käse und Knoblauch .....	99
Kartoffel-Oliven-Salat .....	100
Eichblatt-Paprika-Salat .....	101
Klassische Pellkartoffeln mit Quark .....	101
Buntes Gemüse mit Reis und Hühnchen .....	102
Gebratene Nudeln mit Lachs und Möhren .....	102
Palatschinkensuppe .....	103
Frischer Salat .....	104
Überbackene Zucchini in Käse-Sahne-Sauce .....	104
Gebratene Kartoffeln mit buntem Gemüse .....	105
Endiviensalat mit Kartoffeln .....	105
Gefüllte Wirsingblätter .....	106
Kartoffel-Zucchini-Auflauf mit Mozzarella .....	107
Gemischte Rohkost mit Käse .....	107
Nudeln mit Tomaten-Schinken-Würfel .....	108
Gebackene Kartoffeln mit Steak und Dip .....	108
Kleiner Kartoffel-Gemüse-Auflauf .....	109
Gefüllte Wirsing-Päckchen .....	109
Lauch-Kartoffel-Auflauf mit saurer Sahne .....	110
Kräuter-Gemüse-Pfanne .....	110
Paprika mit Frischkäse-Quark-Füllung .....	111
Scharfer Salat .....	112
Gebackenes Hähnchen .....	112
Einfache Kartoffelpuffer .....	113
Würzige Bandnudeln mit Pilzen .....	113
Rohkost mit warmer Putenbrust .....	114
Reis mit Rotbarschfilet .....	114
Rohkost-Platte mit Matjes .....	115
Bandnudeln mit Lachssauce .....	115
Quark-Kartoffeln .....	116
Feta-Tomaten .....	116
Kräuter-Spaghetti .....	117
Fruchtig-käsiger Salat .....	117

**Kapitel 8: Smoothies Und Säfte Getränke Rezepte.....118**

Sprudelnde Orange Soda ..... 119  
Pfirsich-Zucchini-Smoothie ..... 119  
Leckerer Holunderbeer-Smoothie ..... 119  
Smoothie aus Salat, Orange und Banane ..... 119  
Grüner Amaranth und Avocado Smoothie ..... 120  
Blutorangen-Drink ..... 120  
Eiskalter Früchtetee ..... 120  
Ananas-Kokos-Smoothie ..... 121  
Ananas-Milch mit Pistazien ..... 121  
Buttermilch mit Ingwer und Orange ..... 121  
Erdbeer-Ananas-Smoothie ..... 122  
Ananas-Joghurt-Drink ..... 122  
ERDBEER-SMOOTHIE ..... 122

**Kapitel 9: Süßspeisen Und Desserts Rezepte.....123**

Apfelkuchen mit Haselnüssen ..... 124  
Nudeln mit Fruchtkompott ..... 124  
Mango mit Creme ..... 125  
Süße, gebratene Nudeln ..... 125  
Schokoladen-Orangen-Quark ..... 126  
Fruchtiger Milchreis ..... 126  
Zerkleinerter Kokospfannkuchen ..... 127  
Orangen-Grießbrei ..... 127  
Gebackene Pfirsiche mit Mandeln ..... 128  
Erdbeer-Melonen-Salat ..... 128  
Rhabarber-Quark-Kuchen ..... 129  
Früchte-Kakao-Brot ..... 129  
Beeren-Sahne-Kuchen ..... 130  
Hefekuchen mit Zwetschgen ..... 130  
Pfirsiche mit Erdbeersauce ..... 131  
Möhren-Plätzchen mit Datteln ..... 131  
Bananen-Haferflocken-Waffeln ..... 132  
Haferflocken-Haselnuss-Plätzchen ..... 132  
Einfacher Kaiserschmarrn ..... 133  
Leinsamen-Pudding ..... 133  
Quinoa-Bananen-Pfannkuchen ..... 134  
Heidelbeer-Joghurt-Schichtdessert ..... 134  
Früchtequark mit Haselnüssen ..... 135  
Chiasamen-Zwetschgen-Creme ..... 135  
ZIMT-APFELKÜCHLE IM BIERTTEIG ..... 136  
PFANNKUCHEN MIT HIMBEERSAHNE ..... 136  
HIMBEER-HEIDELBEER-MUFFINS ..... 137  
ERDBEER-QUARKDESSERT ..... 137  
KIRSCH-PFANNKUCHEN ..... 138

**Index..... 139**

# ***Kapitel 1: Einleitung***

## **Erweiterte Einführung zum Thema Diabetes und Ernährung**

Die Diabetes-Diät ist ein wesentlicher Bestandteil des Managements von Diabetes mellitus. Sie basiert auf einer Vielzahl von Prinzipien, die den Blutzuckerspiegel stabilisieren, den Insulinbedarf reduzieren und das Risiko von Komplikationen minimieren sollen. Eine optimale Ernährung für Diabetiker konzentriert sich auf eine ausgewogene Zufuhr von Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen, um den Blutzuckerspiegel im gewünschten Bereich zu halten. Dies wird durch die Auswahl der richtigen Lebensmittel und deren Zubereitungsweise erreicht.

Eine der häufigsten Fragen von Menschen, die neu mit Diabetes diagnostiziert wurden, lautet: "Was darf ich noch essen?" Das Diabetes-Kochbuch gibt auf diese Frage eine umfassende Antwort, indem es eine breite Palette von leckeren, nahrhaften und diabetesgerechten Rezepten bietet.

Die Rezepte in einem Diabetes-Kochbuch basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und diätetischen Richtlinien, die speziell für Menschen mit Diabetes entwickelt wurden. Dies umfasst die Reduzierung der Aufnahme von einfachen Zuckern, die bevorzugte Verwendung von komplexen Kohlenhydraten, den Verzehr von ballaststoffreichen Lebensmitteln sowie die Vermeidung gesättigter und trans-Fettsäuren.





Ein gut durchdachtes Diabetes-Kochbuch enthält auch viele praktische Hinweise, wie Diabetiker ihre Mahlzeiten planen, die Portionsgrößen steuern und gesunde Essgewohnheiten entwickeln können. Dies geht weit über einfache Rezepte hinaus und gibt den Lesern das Wissen an die Hand, wie sie selbst im Alltag fundierte Ernährungsentscheidungen treffen können.

## **Vergleich von Lebensmitteln im Diabetes-Kochbuch und traditioneller Ernährung**

Es ist wichtig, die Unterschiede zwischen einem Diabetes-Kochbuch und herkömmlichen Kochbüchern zu verstehen. Einer der offensichtlichsten Unterschiede ist die Betonung auf den glykämischen Index (GI) und die glykämische Last (GL) von Lebensmitteln. Lebensmittel mit einem hohen GI lassen den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen, während Lebensmittel mit einem niedrigen GI langsamer verdaut werden und zu einer geringeren Blutzuckerantwort führen.

### **Beispiel: Weißbrot vs. Vollkornbrot**

In herkömmlichen Kochbüchern wird oft Weißbrot verwendet, weil es leicht verfügbar und vielseitig einsetzbar ist. Ein Diabetes-Kochbuch hingegen würde Weißbrot durch Vollkornbrot ersetzen, da es einen niedrigeren GI hat und reich an Ballaststoffen ist. Ballaststoffe verlangsamen die Aufnahme von Kohlenhydraten und sorgen dafür, dass der Blutzucker nur langsam ansteigt.

Ähnliches gilt für Reis. Weißer Reis hat einen hohen GI und lässt den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen. In einem Diabetes-Kochbuch wird stattdessen häufiger brauner Reis oder Quinoa verwendet, da diese Lebensmittel eine bessere Blutzuckerkontrolle ermöglichen.



## **Vergleich von Süßungsmitteln**

In traditionellen Kochbüchern wird Zucker in vielen Rezepten als Hauptsüßungsmittel verwendet. Ein Diabetes-Kochbuch würde dagegen alternative Süßungsmittel wie Stevia, Erythrit oder Xylit empfehlen. Diese Süßungsmittel haben einen geringen oder gar keinen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel und sind daher besser für Diabetiker geeignet.

## **Vergleich von Milchprodukten**

Vollfette Milchprodukte wie Sahne und Butter finden in herkömmlichen Kochbüchern häufig Verwendung. Ein Diabetes-Kochbuch würde stattdessen zu fettarmen oder pflanzlichen Alternativen wie Mandelmilch oder Kokosmilch raten, um die Kalorien- und Fettaufnahme zu reduzieren. Pflanzliche Alternativen sind oft auch reich an gesunden Fetten, die zur Unterstützung der Herzgesundheit beitragen.

## **Ausführliche Eigenschaften eines Diabetes-Kochbuchs**

Die Eigenschaften eines Diabetes-Kochbuchs basieren auf den spezifischen Ernährungsanforderungen, die für Menschen mit Diabetes entscheidend sind. Diese Anforderungen gehen über das einfache Zählen von Kalorien hinaus und zielen darauf ab, die Kontrolle über den Blutzucker und die allgemeine Gesundheit zu verbessern. Die wichtigsten Eigenschaften eines Diabetes-Kochbuchs sind:

### **1. Kohlenhydratkontrolle**

Die Aufnahme von Kohlenhydraten hat den größten Einfluss auf den Blutzuckerspiegel. Daher legen Diabetes-Kochbücher einen großen Schwerpunkt auf die Menge und Art der Kohlenhydrate in jedem Rezept. Komplexe Kohlenhydrate, wie sie in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Gemüse vorkommen, werden bevorzugt, da sie langsamer verdaut werden und keine schnellen Blutzuckerspitzen verursachen.

### **2. Fokus auf Ballaststoffe**

Ballaststoffe spielen eine zentrale Rolle in der Diabetes-Ernährung. Sie verlangsamen die Verdauung von Kohlenhydraten und fördern ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl, was dazu beiträgt, den Blutzuckerspiegel über einen längeren Zeitraum stabil zu halten. Ein Diabetes-Kochbuch enthält daher viele Rezepte mit ballaststoffreichen Zutaten wie Gemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen.

### **3. Ausgewogene Fettzufuhr**

Fette sind ein wichtiger Bestandteil jeder Ernährung, aber die Art der Fette ist für Diabetiker besonders wichtig. Gesunde Fette, wie sie in Nüssen, Samen, Avocados und fettem Fisch vorkommen, unterstützen die Herzgesundheit und helfen, Entzündungen zu reduzieren. Ein Diabetes-Kochbuch fördert den Einsatz von ungesättigten Fetten und rät von gesättigten und Transfetten ab, die das Risiko für Herzkrankheiten erhöhen können.

### **4. Vermeidung von zuckerhaltigen Lebensmitteln**

Ein zentrales Merkmal jedes Diabetes-Kochbuchs ist die Vermeidung von Zucker und zuckerhaltigen Lebensmitteln. Stattdessen werden alternative Süßungsmittel verwendet, die den

Blutzuckerspiegel nicht beeinflussen. Darüber hinaus wird auf versteckte Zucker in verarbeiteten Lebensmitteln geachtet, die oft zu ungewollten Blutzuckerschwankungen führen können.

## **5. Portionskontrolle und Kalorienbewusstsein**

Portionsgrößen sind ein wesentlicher Faktor bei der Blutzuckerkontrolle. Große Portionen können zu einer übermäßigen Kalorien- und Kohlenhydrataufnahme führen, was die Kontrolle des Blutzuckerspiegels erschwert. Diabetes-Kochbücher bieten oft genaue Angaben zu Portionsgrößen und helfen den Lesern, ihre Mahlzeiten entsprechend zu planen.

## **Ausführliche Tipps zur Zubereitung von Rezepten aus einem Diabetes-Kochbuch**

Die richtige Zubereitung von Mahlzeiten ist genauso wichtig wie die Auswahl der Zutaten. Hier sind einige detaillierte Tipps, wie Sie Rezepte aus einem Diabetes-Kochbuch optimal umsetzen können:

### **1. Backen statt Frittieren**

Eine gesündere Methode der Zubereitung ist das Backen anstelle des Frittierens. Frittierte Lebensmittel enthalten oft viel Fett und Kalorien, was zu einer unerwünschten Gewichtszunahme führen kann. Das Backen erfordert weniger Fett und kann dennoch knusprige und schmackhafte Ergebnisse liefern.

### **2. Verwendung von Dampfgarern oder Slow Cookern**

Das Dampfgaren und die Verwendung von Slow Cookern sind hervorragende Methoden, um den Nährstoffgehalt der Lebensmittel zu erhalten. Durch diese schonenden Zubereitungsarten bleiben die Vitamine und Mineralstoffe in den Zutaten erhalten, und die Lebensmittel behalten ihren natürlichen Geschmack und ihre Textur. Gleichzeitig wird der Bedarf an zusätzlichem Fett und Salz minimiert.



### 3. Vorbereitung von Mahlzeiten im Voraus

Die Vorbereitung von Mahlzeiten im Voraus ist eine großartige Möglichkeit, um sicherzustellen, dass immer gesunde, diabetesfreundliche Mahlzeiten zur Verfügung stehen. Ein Kochbuch, das Rezepte bietet, die gut vorbereitet und gelagert werden können, hilft dabei, Zeit zu sparen und Versuchungen zu widerstehen, ungesunde Lebensmittel zu wählen.

### 4. Verwenden Sie frische und saisonale Zutaten

Frische, saisonale Zutaten bieten den höchsten Nährwert und sind oft auch kostengünstiger. In einem Diabetes-Kochbuch wird darauf hingewiesen, wie wichtig es ist, frische Zutaten zu verwenden, um sicherzustellen, dass die Mahlzeiten nicht nur lecker, sondern auch nährstoffreich sind.

### 5. Experimentieren Sie mit Gewürzen und Kräutern

Gewürze und Kräuter sind ein wesentlicher Bestandteil einer diabetesfreundlichen Ernährung, da sie ohne den Zusatz von Kalorien oder Salz für Geschmack sorgen. Kräuter wie Basilikum, Thymian und Petersilie sowie Gewürze wie Zimt, Kurkuma und Kreuzkümmel können den Geschmack Ihrer Gerichte erheblich verbessern, ohne negative Auswirkungen auf den Blutzucker zu haben.

Ein Diabetes-Kochbuch ist weit mehr als eine Sammlung von Rezepten – es ist ein umfassender Leitfaden, der Menschen mit Diabetes dabei unterstützt, ihre Gesundheit zu managen und gleichzeitig den Genuss an der Ernährung nicht zu verlieren. Indem es sich auf die Auswahl gesunder Zutaten, die Kontrolle von Kohlenhydraten und die Verwendung alternativer Süßungsmittel konzentriert, bietet ein solches Kochbuch den Lesern die Werkzeuge, die sie benötigen, um eine ausgewogene Ernährung zu gewährleisten und ihren Blutzucker stabil zu halten.



## **Kapitel 2: Frühstück Rezepte**

## **Belegtes Brot Mit Gemüse**

Portion:4

Zubereitungszeit:xx

### **Zutaten:**

- 50 g Camembert
- 2 Eier
- 20 g Kresse
- 4 Scheiben Vollkornbrot
- 50 g rote Trauben
- 1 EL Olivenöl
- 1 Apfel
- 1/2 Gurke
- 1 Paprika
- 1 Tomate

### **Zubereitung:**

1. Zuerst die Eier für 8 Minuten hartkochen. Die Brotscheiben mit dem Olivenöl einpinseln und in einem Toaster toasten. Das Obst sowie das Gemüse waschen. Die Gurke und die Tomate in Scheiben schneiden. Das restliche Gemüse klein schneiden. Das Obst würfeln. Die fertigen Eier abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden. Die Brotscheiben mit den Eiern, den Tomaten und den Gurken belegen. Darüber etwas Kresse streuen. Anschließend die belegten Brote mit dem restlichen Gemüse sowie dem Obst garnieren. Zum Servieren den Camembert dazu reichen.

### **Nutrition:**

- Info Per Serving:252 kcal ; 29,4 g Kohlenhydrate ; 10,3 g Eiweiß ; 8,6 g Fett ; pro Portion

## **Rühreibrot**

Portion:2

Zubereitungszeit:xx

### **Zutaten:**

- Salz und Pfeffer
- 100 g Kirschtomaten
- 4 Scheiben Vollkornroggenbrot
- 10 g Schnittlauch
- 1 TL Rapsöl
- 5 g Oregano
- 4 Eier

### **Zubereitung:**

1. Zuerst die Tomaten waschen und halbieren. Die Kräuter waschen und hacken. Die Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Tomaten darin für 2 Minuten erwärmen. Danach die Eier hinzugeben und unter Rühren zu Rührei verarbeiten. Danach die Kräuter unterrühren. Das Rührei mit den Tomaten auf die Brotscheiben geben.

### **Nutrition:**

- Info Per Serving:356 kcal ; 38,3 g Kohlenhydrate ; 19,2 g Eiweiß ; 12 g Fett ; pro Portion

## Vollkorn-pfannkuchen

Portion:4-6

Zubereitungszeit:15

### Zutaten:

- 250 g Vollkorngebäckmehl
- 4 Teelöffel Backpulver
- 2 Teelöffel gemahlener Zimt
- 1/2 Teelöffel Salz
- 475 ml Magermilch, plus mehr nach Bedarf
- 2 große Eier
- 1 Esslöffel Honig
- Antihaft-Kochspray
- Ahornsirup, zum Servieren
- Frisches Obst, zum Servieren

### Zubereitung:

1. Vermischen Sie in einer großen Schüssel das Mehl, Backpulver, Zimt und Salz.
2. Fügen Sie die Milch, Eier und Honig hinzu und verrühren Sie es gut. Bei Bedarf fügen Sie jeweils 1 Esslöffel Milch hinzu, bis keine trockenen Stellen mehr vorhanden sind und der Teig gießfähig ist.
3. Erhitzen Sie eine große Pfanne bei mittlerer Hitze und besprühen Sie sie mit Kochspray.
4. Schaufeln Sie mit einem Messbecher jeweils 2 oder 3 Pfannkuchen in die Pfanne. Backen Sie sie für paar Minuten, bis sich an der Oberfläche der Pfannkuchen Blasen bilden, drehen Sie sie um und backen Sie sie für weitere 1-2 Minuten backen, bis sie goldbraun und durchgebacken sind. Wiederholen Sie den Vorgang mit dem restlichen Teig.
5. Servieren Sie die Pfannkuchen garniert mit Ahornsirup oder frischem Obst.

### Nutrition:

- Info Per Serving:Kalorien 392 ; Fett insgesamt 4 g ; Gesättigtes Fett 1 g ; Eiweiß 15 g ; Kohlenhydrate 71 g ; Zucker 11 g ; Ballaststoffe 9 g ; Cholesterin 95 mg ; Natrium 936 mg.

## Spinat-himbeer-smoothie Mit Joghurt

Portion:1

Zubereitungszeit:xx

### Zutaten:

- Pfefferminzblättchen
- 1 Apfel
- 30 g Himbeeren
- 50 ml Kokosmilch
- 100 g Babyspinat
- 75 g Joghurt

### Zubereitung:

1. Den Apfel schälen, entkernen und klein schneiden. Danach mit den restlichen Zutaten mischen und pürieren. Den fertigen Smoothie anrichten und mit den Pfefferminzblättchen garnieren.

### Nutrition:

- Info Per Serving:261 kcal ; 27 g Kohlenhydrate ; 8 g Eiweiß ; 12 g Fett ; pro Portion