

LOW CARB NINJA HEISSLUFTFRITTEUSE REZEPTBUCH

Einfach und gesund abnehmen ohne auf Geschmack zu verzichten
mit schnellen und leckeren Gerichten für den Ninja Dual Zone
Airfryer

Annette Pfeiffer

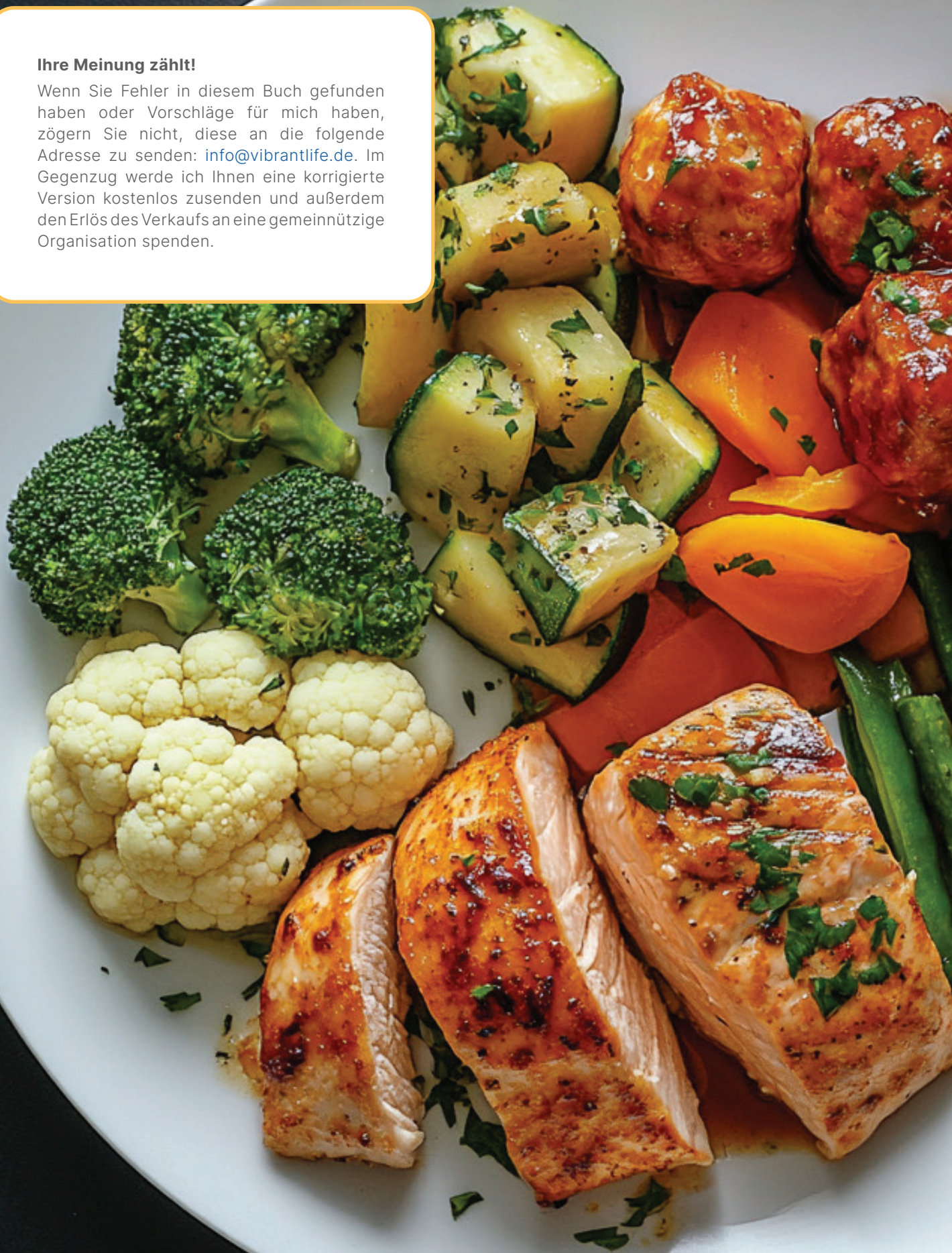
INHALTSVERZEICHNIS

EINFÜHRUNG IN DIE LOW CARB ERNÄHRUNG	1	NÄHRWERTANGABEN UND PORTIONIERUNG FÜR LOW CARB MAHLZEITEN	13
Was ist Low Carb?	1	Portionierung von Low Carb Mahlzeiten und Vermeidung von zu vielem Essen	14
Vorteile einer Low Carb Diät	1	Integration der Nährwertangaben in das tägliche Ernährungsmanagement	14
Grundprinzipien der Low Carb Ernährung	2	Antworten auf häufige Fragen zu Low Carb und der Ninja Dual Zone Heißluftfritteuse	16
Wie sich die Low Carb Ernährung mit der Heißluftfritteuse kombinieren lässt	2		
Wichtige Zutaten für Low Carb-Gerichte	3		
Kurzüberblick über die Ninja Dual Zone Heißluftfritteuse	4	HÄUFIGE FRAGEN UND PROBLEMLÖSUNGEN	16
		Lösungen zu typischen Problemen bei der Verwendung der Heißluftfritteuse für Low Carb Rezepte	16
DIE NINJA DUAL ZONE HEISSLUFTFRITTEUSE IM DETAIL	4		
Funktionen der Heißluftfritteuse	5	IHR BONUS	17
Vorteile der Dual Zone Technologie und der SYNC und MATCH Funktionen für die Zubereitung von Low Carb Gerichten	6	NÜTZLICHE INFORMATIONEN	18
Bedeutung der richtigen Vorbereitung für Low Carb Mahlzeiten	7	FRÜHSTÜCK	19
Essensplanung und Portionskontrolle	7	Frühstücks muffins	20
		Kokosnuss-Pancakes	21
PLANUNG UND VORBEREITUNG FÜR LOW CARB GERICHTE	7	Zucchini-Ei-Bällchen	22
Einkaufen für Low Carb: Was gehört in die Einkaufsliste?	8	Quarkbrötchen	23
Zubereitungstipps und Tricks für Low Carb Mahlzeiten	9	Nuss-Schoko-Protein-Bites	24
Low Carb Alternativen zu klassischen Zutaten: Mehl, Zucker, Fette	10	Keto-Käse-Brötchen mit Kräutern	25
		Blumenkohl-Hash Browns	26
TIPPS ZUR ANPASSUNG VON KLASSISCHEN REZEPTEN AUF LOW CARB	10	Bacon-Wrapped Datteln	27
Wie man Gemüse und Fleisch clever in Low Carb Rezepte integriert	11	VORSPEISEN & BEILAGEN	29
Anpassung von traditionellen Rezepten für die Heißluftfritteuse	11	Gebratene Rosenkohl-Röschen	30
Fehler vermeiden: Häufige Herausforderungen und wie man sie löst	12	Zucchini-Nudeln mit Parmesan	31
Bedeutung von Nährwertangaben in der Low Carb Ernährung	13	Keto-Rosenkohl-Chips	32
Wie man Kalorien, Kohlenhydrate, Fette und Proteine im Auge behält	13	Gefüllte Champignons mit Frischkäse und Speck	33
		Käse-Schinken-Röllchen	34
		Gebratene Blumenkohlröschen mit Knoblauch	35

Low Carb Gemüse-Puffer	36	SNACKS & FINGERFOOD	63
Knusprige Käse-Zucchini-Sticks	37	Gebackene Auberginen-Chips	64
Keto-Guacamole mit Gemüsechips	38	Gefüllte Mini-Paprika mit Frischkäse und Kräutern	65
Kohlrabi-Pommes	39	Käse-Speck-Röllchen	66
Low Carb Gemüse-Chips	40	Mini-Caprese-Spieße	67
HAUPTGERICHTE	41	Keto-Cracker aus Mandelmehl und Parmesan	68
Hähnchenschenkel mit Blumenkohl und Brokkoli	42	Blumenkohl-Bällchen	69
Lachsfilet mit grünen Bohnen und Zucchini	43	Mini-Zucchini-Burger mit Avocado	70
Schweinefilet mit Rosenkohl und Pilzen	44	Keto-Käsechips	71
Hackfleisch-Bällchen mit gebratenem Gemüse	45	Kohlrabi-Kroketten	72
Weihnachtlicher Lachs in Senf-Kräuter-Marinade mit grünen Bohnen	46	Blumenkohl-Käse-Sticks	73
Putenbrust mit Blumenkohlpuée und grünen Bohnen	47	Gemüse-Frühlingsrollen	74
Rindfleisch-Steak mit Zucchini und Pilzen	48	DESSERTS	75
Shrimps mit Knoblauchbutter und Gemüse	49	Keto-Schokoladenmuffins	76
Keto-Schweinebauch mit Rosenkohl und Möhren	50	Low Carb Käsekuchen im Glas	77
Gefüllte Paprika mit Hackfleisch und Blumenkohl	51	Zimt-Avocado-Schokoladenbällchen	78
Hähnchenbrust mit gefüllten Champignons	52	Low Carb Churros	79
Lammkoteletts mit Ratatouille-Gemüse	53	Kokosnuss-Schokoladen-Energie-Bällchen	80
Rindfleisch-Kebabs mit Blumenkohl und Spargel	54	Zitronen-Butter-Muffins	81
Schaschlik-Spieße mit Gemüse	55	Kokosnuss-Cracker mit Schokoladenüberzug	82
Hackbällchen mit Blumenkohlpuée	56	Vanille-Mandel-Kekse	83
Teriyaki-Tofu mit gedämpftem Brokkoli und Karotten	57	Keto-Schokoladen-Lava-Kuchen	84
Keto-Brokkoli-Käse-Quiche	58	Zucchini-Schokoladenbrot	85
Gebackener Tofu mit asiatischem Gemüse	59	Erdbeer-Sahne-Bällchen	86
Gefüllte Auberginen mit Quinoa und Tomatensauce	60	BROT & BRÖTCHEN	87
Kichererbsen-Bällchen mit Gemüse	61	Keto-Sesambrötchen	88
Tofu-Schnitzel mit gebratenem Spargel und Pilzen	62	Low Carb Knoblauchbrot	89
		Keto-Brötchen mit Mandeln	90
		Zucchini-Käse-Brötchen	91
		IHR BONUS	92

Ihre Meinung zählt!

Wenn Sie Fehler in diesem Buch gefunden haben oder Vorschläge für mich haben, zögern Sie nicht, diese an die folgende Adresse zu senden: info@vibrantlife.de. Im Gegenzug werde ich Ihnen eine korrigierte Version kostenlos zusenden und außerdem den Erlös des Verkaufs an eine gemeinnützige Organisation spenden.



EINFÜHRUNG IN DIE LOW CARB ERNÄHRUNG

WAS IST LOW CARB?

Low Carb, abgekürzt für „low carbohydrate“ (wenig Kohlenhydrate), bezeichnet eine Ernährungsweise, bei der die Zufuhr von Kohlenhydraten stark reduziert wird. Diese Diätform hat in den letzten Jahren aufgrund ihrer vielen gesundheitlichen Vorteile, insbesondere im Bereich der Gewichtsreduktion und der besseren Blutzuckerregulation, zunehmend an Beliebtheit gewonnen. Bei einer Low Carb Diät ersetzen Sie kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Brot, Reis, Nudeln und Zucker durch proteinreiche und fettreiche Nahrungsmittel sowie ballaststoffreiche Gemüsearten.

Je nach Variante der Low Carb Ernährung wird der Anteil an Kohlenhydraten pro Tag variiert. Einige Diätformen, wie die ketogene Diät, reduzieren den Kohlenhydratanteil auf extrem niedrige Werte, während andere, wie die gemäßigte Low Carb Diät, eine moderate Reduzierung von Kohlenhydraten empfehlen.

VORTEILE EINER LOW CARB DIÄT

Es gibt zahlreiche Vorteile, die mit einer Low Carb Ernährung einhergehen:

- 1. Gewichtsreduktion:** Ein deutliches Plus der Low Carb Ernährung ist die Unterstützung beim Abnehmen. Durch den Verzicht auf Zucker und einfache Kohlenhydrate wird der Insulinspiegel stabilisiert. Ein niedriger Insulinspiegel fördert den Fettabbau, da Insulin ein Hormon ist, das die Speicherung von Fett begünstigt. Wenn Sie sich kohlenhydratarm ernähren, verbrennt Ihr Körper vermehrt Fett als Energiequelle, was zu einer effektiveren Gewichtsreduktion führt.
- 2. Blutzuckerregulation:** Eine Low Carb Diät hilft, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren und kann daher besonders für Menschen mit Diabetes oder prädiabetischen Zuständen von Vorteil sein. Da weniger Zucker und einfache Kohlenhydrate konsumiert werden, kommt es zu weniger Blutzuckerspitzen, was auch die Insulinempfindlichkeit verbessert.
- 3. Verringerung von Heißhungerattacken:** Kohlenhydrate können in vielen Fällen Heißhunger auf Zucker und stärkehaltige Lebensmittel auslösen. Bei einer Low Carb Ernährung werden diese Schwankungen

im Blutzucker vermieden, was dazu führt, dass Sie sich satt und zufriedener fühlen, ohne ständig nach einem Snack zu greifen.

- 4. Erhöhte Energie und Konzentration:** Viele berichten von einem gesteigerten Energieniveau und einer besseren Konzentration, wenn sie sich Low Carb ernähren. Dies liegt daran, dass der Körper von Zucker auf Fette als Energiequelle umschaltet, was zu einer stabileren und langanhaltenderen Energieversorgung führt.
- 5. Verbesserte Herzgesundheit:** Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass eine Low Carb Ernährung dazu beitragen kann, das Risiko für Herzkrankheiten zu senken. Durch die Reduzierung der Aufnahme von raffinierten Kohlenhydraten und Zucker sinken auch die Werte von schlechtem Cholesterin (LDL) und Triglyceriden, während das „gute“ Cholesterin (HDL) steigt.



GRUNDPRINZIPIEN DER LOW CARB ERNÄHRUNG

Die Grundprinzipien einer Low Carb Ernährung lassen sich einfach zusammenfassen:

1. **Reduzierung der Kohlenhydrataufnahme:** Das wichtigste Prinzip ist die drastische Verringerung der Kohlenhydrate. Stattdessen konzentrieren Sie sich auf Lebensmittel mit einem niedrigen glykämischen Index, wie gesunde Fette, Proteine und Gemüse.
2. **Fokus auf gesunde Fette:** In einer Low Carb Ernährung sind gesunde Fette ein wesentlicher Bestandteil. Diese Fette stammen aus Quellen wie Avocados, Nüssen, Samen, Olivenöl und fettem Fisch. Diese Fette sind nicht nur wichtig für den Geschmack und die Sättigung, sondern auch für die Funktion des Körpers, der Fette als langfristige Energiequelle nutzt.
3. **Eiweißreiche Lebensmittel:** Protein ist ein zentraler Bestandteil jeder Low Carb Diät. Es hilft, den Muskelaufbau zu fördern und trägt zur Sättigung bei. Zu den besten Eiweißquellen gehören Fleisch, Fisch, Eier und pflanzliche Eiweiße wie Tofu oder Tempeh.
4. **Gemüse in Hülle und Fülle:** Da Gemüse wenig Kohlenhydrate enthält und reich an Ballaststoffen ist, sollte es einen großen Teil Ihrer Ernährung ausmachen. Besonders grüne Blattgemüse wie Spinat, Mangold und Brokkoli sind ideal. Auch Blumenkohl, Zucchini und Auberginen sind beliebte Low Carb Gemüse.
5. **Vermeidung von Zucker und verarbeiteten Kohlenhydraten:** Zuckerhaltige Lebensmittel und stärkehaltige Produkte wie Weißbrot, Nudeln, Süßigkeiten und Softdrinks sollten vollständig vermieden werden. Diese Lebensmittel haben nicht nur einen hohen glykämischen Index, sondern liefern auch leere Kalorien ohne nennenswerte Nährstoffe.



WIE SICH DIE LOW CARB ERNÄHRUNG MIT DER HEISSLUFTFRITTEUSE KOMBINIEREN LÄSST

Die Ninja Dual Zone Heißluftfritteuse ist ein hervorragendes Gerät, um Low Carb Gerichte zuzubereiten. Eine der Hauptvorteile der Heißluftfritteuse ist die Möglichkeit, Lebensmittel mit wenig bis gar keinem Öl zuzubereiten, was perfekt zu einer Low Carb Diät passt.

1. **Geringer Fettanteil bei gleichbleibendem Geschmack:** Durch die Zubereitung in der Heißluftfritteuse können Sie viele traditionelle frittierte Lebensmittel zubereiten, ohne dass Sie Unmengen an Öl verwenden müssen. Dies hilft, die Kalorienaufnahme zu reduzieren und bleibt gleichzeitig köstlich und knusprig.
2. **Vielseitigkeit bei Low Carb Zutaten:** Sie können mit der Heißluftfritteuse eine Vielzahl von Low Carb Zutaten zubereiten, von Gemüse bis hin zu Fleisch und Fisch. Durch die hohe Temperatur wird das Gemüse schön geröstet und erhält eine hervorragende Textur.
3. **Einfache Zubereitung von Low Carb Snacks:** Mit der Dehydrationsfunktion der Heißluftfritteuse können Sie gesunde Low Carb Snacks wie getrocknete Kräuter oder Gemüsechips zubereiten. Diese sind ideal für zwischendurch und bieten eine gesunde Alternative zu herkömmlichen Chips.

4. **Doppelte Zonen für unterschiedliche Zubereitungen:** Die Ninja Dual Zone Heißluftfritteuse ermöglicht es, verschiedene Lebensmittel gleichzeitig zuzubereiten – zum Beispiel ein Hauptgericht in einer Zone und eine Beilage in der anderen. So sparen Sie Zeit und können Ihre Low Carb Mahlzeiten effizienter zubereiten.

WICHTIGE ZUTATEN FÜR LOW CARB-GERICHTE

Um erfolgreich in die Low Carb Ernährung einzutauchen, ist es wichtig, die richtigen Zutaten zu kennen. Hier sind einige der wichtigsten Lebensmittel, die in keinem Low Carb Kochbuch fehlen sollten:

1. **Gemüse:** Grünes Blattgemüse wie Spinat, Mangold, Grünkohl und Kopfsalat sind fantastische Low Carb Zutaten. Aber auch anderes Gemüse wie Blumenkohl, Brokkoli, Zucchini und Pilze sind ausgezeichnete Optionen.
2. **Fette:** Gesunde Fette aus Quellen wie Avocados, Olivenöl, Kokosöl, Nüssen, Samen und fettem Fisch (z. B. Lachs) sind ideal, um die nötige Energie zu liefern und den Körper mit essentiellen Fettsäuren zu versorgen.
3. **Proteine:** Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier und pflanzliche Eiweiße wie Tofu und Tempeh sind wesentliche Bestandteile jeder Low Carb Diät. Sie fördern den Muskelaufbau und helfen, den Hunger zu stillen.
4. **Nüsse und Samen:** Diese sind hervorragende Quellen für gesunde Fette und Proteine und eignen sich perfekt für Snacks oder zum Ergänzen von Gerichten. Besonders Mandeln, Walnüsse, Chiasamen und Leinsamen sind Low Carb-freundlich.
5. **Milchprodukte:** Käse, griechischer Joghurt und Sahne sind ausgezeichnete Zutaten für eine Low Carb Ernährung, da sie reich an Fett und Eiweiß sind und wenig Zucker enthalten.
6. **Gewürze und Kräuter:** Kräuter und Gewürze wie Knoblauch, Ingwer, Rosmarin, Thymian, Basilikum und Kurkuma sind nicht nur geschmacklich vielseitig, sondern haben auch viele gesundheitliche Vorteile. Sie helfen dabei, Low Carb Gerichte geschmacklich zu verfeinern.

Indem Sie diese Zutaten in Ihre Low Carb Ernährung integrieren und mit der Ninja Heißluftfritteuse zubereiten, können Sie abwechslungsreiche, gesunde und leckere Mahlzeiten genießen.



DIE NINJA DUAL ZONE HEISSLUFTFRITTEUSE IM DETAIL

Die Ninja Dual Zone Heißluftfritteuse ist ein hochmodernes Küchengerät, das speziell entwickelt wurde, um Ihre Low Carb Mahlzeiten auf einfache und schnelle Weise zuzubereiten. Mit zwei unabhängigen Kochzonen bietet die Heißluftfritteuse die Möglichkeit, zwei verschiedene Gerichte gleichzeitig zuzubereiten oder große Mengen desselben Gerichts zu kochen – alles mit wenig bis gar keinem Öl. Dadurch eignet sie sich perfekt für die Zubereitung von kohlenhydratarmen Mahlzeiten, die gesund, schnell und schmackhaft sind.

KURZÜBERBLICK ÜBER DIE NINJA DUAL ZONE HEISSLUFTFRITTEUSE

Die Ninja Dual Zone Heißluftfritteuse ist eine der innovativsten Heißluftfritteusen auf dem Markt. Mit der einzigartigen **Dual Zone**-Technologie können Sie zwei verschiedene Lebensmittel gleichzeitig in zwei separaten Fächern garen. Beide Zonen sind unabhängig voneinander steuerbar, was bedeutet, dass Sie unterschiedliche Temperaturen, Garzeiten und sogar Zubereitungsfunktionen wählen können. Dies bietet eine unglaubliche Flexibilität und spart gleichzeitig Zeit, besonders wenn Sie mehrere Gerichte oder eine größere Menge an Low Carb Gerichten zubereiten möchten.

Die Heißluftfritteuse ist mit einer Vielzahl von praktischen Funktionen ausgestattet, die Ihnen helfen, Ihre Low Carb Rezepte einfach und effektiv umzusetzen. Die Verwendung von Heißluft statt Öl ermöglicht eine gesündere Zubereitung, die perfekte Textur bei minimalem Fettgehalt gewährleistet. Die **SYNC**- und **MATCH**-Funktionen sorgen dafür, dass beide Zonen zur gleichen Zeit fertig sind – egal, ob Sie unterschiedliche Lebensmittel mit unterschiedlichen Garzeiten zubereiten oder eine größere Menge des gleichen Gerichts kochen.



FUNKTIONEN DER HEISSLUFTFRITTEUSE

Die **Ninja Dual Zone Heißluftfritteuse** ist mit mehreren Programmen ausgestattet, die perfekt für die Zubereitung von Low Carb Gerichten geeignet sind:

AIR FRY: Wie man Lebensmittel mit wenig oder ohne Öl knusprig macht

Die **AIR FRY**-Funktion nutzt heiße Luft, um Ihre Lebensmittel knusprig und goldbraun zu machen, ohne dass Sie Öl benötigen. Dies ist besonders vorteilhaft für die Low Carb Ernährung, da Sie so auf fettige, kalorienreiche Fritteusen verzichten können. Sie können beispielsweise Gemüsechips, Hähnchenflügel oder auch Low Carb-Krokette zubereiten – alles mit wenig oder ganz ohne Öl. Die Heißluft sorgt dafür, dass die Lebensmittel außen knusprig und innen zart bleiben, was für eine perfekte Textur sorgt.

MAX CRISP: Anwendung für gefrorene Low Carb Lebensmittel

Die **MAX CRISP**-Funktion ist ideal für die Zubereitung von gefrorenen Low Carb Lebensmitteln. Oftmals erfordert das Kochen von tiefgefrorenen Lebensmitteln eine längere Garzeit, aber mit dieser Funktion können Sie gefrorene Speisen in kürzester Zeit knusprig und lecker machen. Besonders gut eignet sich diese Funktion für die Zubereitung von gefrorenem Gemüse, Low Carb Pommes oder sogar Low Carb Snacks, die Sie in großen Mengen aufbewahren und schnell aufwärmen möchten.

ROAST: Richtiges Rösten für zarte Low Carb Gerichte

Die **ROAST**-Funktion ist perfekt für die Zubereitung von zarten, saftigen Low Carb Gerichten wie Braten, Geflügel oder auch Gemüse. Beim Rösten wird das Lebensmittel gleichmäßig durchgegart und erhält eine schöne, karamellisierte Kruste, ohne dass viel Fett verwendet wird. Diese Funktion eignet sich hervorragend für Rezepte wie gebratenen Blumenkohl, Hähnchenschenkel oder sogar Low Carb Fleischgerichte wie Rinderbraten oder Schweinefilet.

BAKE: Low Carb Backen in der Heißluftfritteuse

Mit der **BAKE**-Funktion können Sie Low Carb Gebäck wie Muffins, Brot und sogar Pizza in der Heißluftfritteuse zubereiten. Dies ist besonders vorteilhaft für Low Carb Diäten, da viele Backwaren normalerweise reich an Kohlenhydraten sind. Sie können jedoch

kohlenhydratarne Alternativen wie Mandelmehl oder Kokosmehl verwenden, um Ihre Lieblingsgebäcke zu backen – alles mit minimaler Ölzugabe und einem schnellen Garprozess.

REHEAT: Aufwärmen von Low Carb Gerichten ohne Verlust der Knusprigkeit

Die **REHEAT**-Funktion ermöglicht es Ihnen, bereits zubereitete Low Carb Gerichte aufzuwärmen, ohne dass sie an Textur und Knusprigkeit verlieren. Besonders bei vorab zubereiteten Low Carb Snacks oder Gerichten wie Fleischbällchen oder Gemüsechips bleibt die Frische und der Geschmack erhalten. Diese Funktion ist auch nützlich für Reste von Low Carb Mahlzeiten, die Sie schnell und einfach wieder genießen möchten, ohne dass sie matschig oder zäh werden.

DEHYDRATE: Vorteile des Dörrens für Low Carb Snacks

Die **DEHYDRATE**-Funktion ist besonders nützlich für die Zubereitung von Low Carb Snacks. Sie können damit Obst und Gemüse schonend dörren und so gesunde, kalorienarme Snacks herstellen. Zum Beispiel lassen sich getrocknete Tomaten, Pilze, Zucchini oder sogar selbstgemachte Low Carb-Fruchtgummis herstellen. Dies ist eine großartige Möglichkeit, gesund zu snacken, ohne auf Zucker oder Kohlenhydrate zurückgreifen zu müssen.





VORTEILE DER DUAL ZONE TECHNOLOGIE UND DER SYNC UND MATCH FUNKTIONEN FÜR DIE ZUBEREITUNG VON LOW CARB GERICHTEN

Die **Dual Zone Technologie** ermöglicht es, zwei verschiedene Zubereitungsprozesse gleichzeitig durchzuführen – perfekt für Low Carb Mahlzeiten, bei denen mehrere Komponenten gleichzeitig gekocht werden müssen. Beispielsweise können Sie in der einen Zone ein Low Carb-Hauptgericht zubereiten, während Sie in der anderen Zone eine Beilage wie gebratenes Gemüse oder einen Salat rösten. Dies spart Zeit und sorgt dafür, dass alle Gerichte gleichzeitig fertig sind.

Die **SYNC**-Funktion ist besonders nützlich, wenn die Zubereitungszeiten in beiden Zonen unterschiedlich sind. Sie können unterschiedliche Temperaturen und Garzeiten einstellen, und die Heißluftfritteuse sorgt automatisch dafür, dass beide Zonen gleichzeitig fertig sind. Das ist besonders praktisch, wenn Sie ein komplettes Low Carb Menü zubereiten, das aus mehreren Komponenten besteht, die unterschiedliche Garzeiten benötigen.

Die **MATCH**-Funktion eignet sich ideal, wenn Sie große Mengen des gleichen Gerichts zubereiten möchten. Hierbei wird die Einstellung der ersten Zone automatisch auf die zweite Zone übertragen, sodass beide Zonen gleichzeitig mit der gleichen Funktion, Temperatur und Zeit arbeiten – perfekt, wenn Sie zum Beispiel größere Mengen von Low Carb Pommes oder gebratenem Gemüse zubereiten möchten.