



Happy Carb

BETTINA MEISELBACH



Mein liebstes Low-Carb- Backbuch

55 traumhafte Rezepte
von süß bis herzhaft

systemed



Mein liebster
Low-Carb-
Backbuch



55 traumhafte Rezepte
von süß bis herzhaft



Inhalt

Vorwort	3
Backen und Low Carb: Wie geht das zusammen?	6
Mein Happy-Carb-Prinzip	9
Low-Carb-Backen – Zutaten und Tipps	12
55 traumhafte Rezepte von süß bis herzhaft	26
Süßes Frühstück – nahrhaft und lecker	27
Rührkuchen sind immer beliebt	35
Lieblingskuchen ganz Low Carb	54
Gebackene Kleinigkeiten, so sweet	75
Ei verdirtscht – herzhaft Backwaren für alle	91
Brot und Brötchen wie vom Bäcker	105
Rezeptübersicht	122
Zutatenregister	124
Über die Autorin	127



Vorwort



VORWORT

Wow, Sie halten gerade ein Buch in der Hand, von dem ich noch vor drei Jahren steif und fest behauptet hätte, dass es dieses Backbuch nie geben wird. Sag niemals nie oder: Manchmal kommt es doch anders als gedacht.



Denn auch wenn man die »Low-Carb-Nachbauten« häufig kritisiert, weil sie gelegentlich sehr kalorienreich sind und dazu wenig förderlich, alte Essensgewohnheiten loszulassen, habe ich festgestellt, dass das dauerhafte Low-Carb-Leben einfach sehr viel schöner ist, wenn hin und wieder ein Stück Bienenstich das Kaffeekränzchen versüßt oder beim gemütlichen Wochenendfrühstück entspannt ein Brötchen aufgeschnitten wird.

Am Ende wollte ich doch alles und Verzicht ist nun mal nicht mein Ding. Aber wohl wissend, dass gerade bei den Backwaren auch Low Carb immer etwas maßzuhalten ist, dann klappt es mit Brot und Kuchen und der schlanken Taille.

So wandelte ich mich in den letzten Jahren zu einer immer begeisterteren Low-Carb-Backfee und die Nachfragen meiner Leser/innen wurden immer energischer und lauter, wann denn nun endlich die beliebtesten Backrezepte des Happy-Carb-Blogs und jede Menge neuer gebackener Rezeptideen in Buchform veröffentlicht werden würden.

Und voilà, hier ist es: mein liebstes Low-Carb-Backbuch für alle kohlenhydratreduziert lebenden Menschen, die auf richtig gutes Brot und tolle Kuchen nicht verzichten wollen und zum Glück auch nicht müssen. Hier wird Ihnen geholfen und Low-Carb-Backträume werden wahr.



Sie finden im Buch Süßes und Herzhaftes, garantiert alles selbst von mir getestet und für gut befunden. Die Rezepte des Blogs sind alle x-fach von meinen Leser/innen erprobt und gelobt. So tummeln sich Zitronenkuchen, Bienenstich und Mandelecken neben Käsestangen, Vesperbrötchen und Krustenbrot und warten darauf, von Ihnen nachgebacken zu werden. Werfen Sie also nun den Backofen an und schlüpfen Sie schnell in Ihre Küchenschürze.



Viel Freude mit meinen Backrezepten und nicht vergessen: Backen macht glücklich und entspannt und, wenn Sie nicht zu große Mengen davon essen, dank Low Carb sogar schlank.

Ihre



Backen und
Low Carb:
Wie geht das
zusammen?



BACKEN UND LOW CARB: WIE GEHT DAS ZUSAMMEN?



Als ich 2013 meine Ernährung auf Low Carb umgestellt habe, in der Folge fast 60 Kilogramm Gewicht verlor und meine Diabetes-Typ-2-Erkrankung in die Schranken wies, standen in erster Linie große Mengen an Gemüse, kombiniert mit Eiweißbausteinen und einiges mehr an Nahrungsfett, auf dem Tisch, als das früher der Fall war. Mein eigenes Happy-Carb-Prinzip (siehe Seite 9) war mein Weg, um langjährige Gewichtsprobleme in den Griff zu bekommen. Die Kilos purzelten und ich wurde mit meiner neuen Ernährungsweise immer glücklicher. Backwaren spielten während der Phase des Gewichtsverlustes eine eher untergeordnete Rolle und waren nur an den Wochenenden Bestandteil meines Speiseplans, da dann aber mit Freude und Genuss.



Von Anfang an hatte ich für mich persönlich erkannt, dass die doch meist kalorienreichen Low-Carb-Backwaren, häufig auch etwas weniger nett »Nachbauten« genannt, daran hindern, alte Gewohnheiten loszulassen und die Gewichtsabnahme stockend verläuft, wenn zu viel von den verführerischen Leckereien geschmaust wird. Jeder weiß, wie nervig es ist, wenn man sich um Gewichtsverlust bemüht und dann auf der Waage nichts passiert oder der Zeiger der Waage sich im Schneckentempo nach unten bewegt.




So wie früher klappt nicht mehr!

Nun endet jede erfolgreiche Abspeckkur irgendwann und der Fokus wandert zurück auf eine Ernährung, die langfristig Spaß macht und ausreichend Genuss verspricht. Gleichzeitig funktioniert so wie früher nicht mehr, denn nach 30 Jahren Diätkarriere war mir klar, wie fragil der Erfolg ist und dass ich langfristig bei meiner Low-Carb-Ernährung bleiben will und muss.

Jetzt wieder anfangen und mit »normalen« Backwaren den Blutzucker Zickzack tanzen lassen, wieder mit dauerndem





Heißhunger kämpfen und in eine Spirale hineinstolpern, die mich unweigerlich wieder dicker gemacht hätte als zuvor? Ganz sicher nicht und mir war klar, dass, wenn ich langfristig mein Gewicht erhalten möchte und gleichzeitig den einen oder anderen Genuss in Form von Kuchen und Co. genießen will, es Rezepte braucht, die den früheren Backwaren in nichts nachstehen, aber trotz gelegentlicher Schlemmereien mein zuckerhungriges Heißhundertier nicht wieder zum Leben erwecken.

Also legte ich los und bin heute stolz, dass ich eine ganze Reihe von wunderbaren Rezepten entwickelt habe, die wirklich nichts mit Verzicht zu tun haben, denn wenn Sie meine Low-Carb-Kuchen auf ein buntes Kuchenbuffet stellen, dann merkt niemand, dass hier ohne Weizenmehl oder Haushaltszucker gebacken wurde. Im Gegenteil kommen in der Low-Carb-Bäckerei Zutaten zum Einsatz, die Ihnen mehr Ballaststoffe, mehr Eiweiß und mehr gutes Fett in leckerster Form präsentieren.

LOW-CARB-BACKEN
MACHT GLÜCKLICH



Genießen Sie die traumhaften Backwaren, denn dafür sind sie da. Donauwelle (Seite 72) macht sicher nicht schlank, aber, hin und wieder gegessen, sehr glücklich. Und sich am Wochenende auf der sonnigen Terrasse ein leckeres Nussbrötchen (Seite 111) mit zuckerfreier Marmelade zu bestreichen, sorgt für einen fröhlichen und entspannten Start in den Tag.



Meckern und
Bienenstich
harmonisieren
nicht!

So gehen Backen und Low Carb nämlich sehr gut zusammen und wer etwas anderes behauptet und sagt, Low-Carb-Backwaren schmecken nicht, den überzeuge ich mit meinen Rezepten vom Gegenteil.

Tun Sie es mir gleich, backen Sie mit Liebe und werden Sie ein Glückspilz!

Mein Happy-Carb-Prinzip



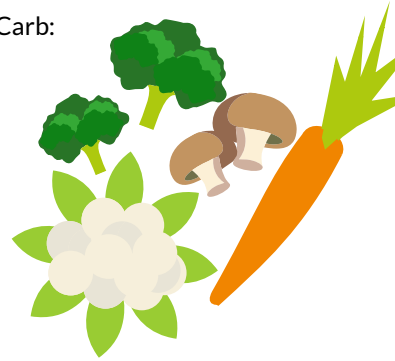
MEIN HAPPY-CARB-PRINZIP

Als ich mich mit den unterschiedlichen Low-Carb-Varianten beschäftigt habe, hat mir überall etwas zugesagt und anderes fand ich blöd. Also habe ich mir meine eigenen Regeln gemacht, mit denen ich erfolgreich abgenommen und gleichzeitig meine Diabetes-Typ-2-Erkrankung in die Schranken gewiesen habe.

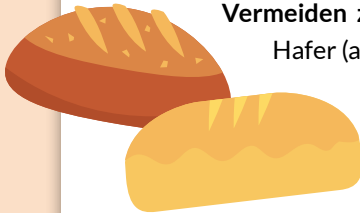
Bunt, gesund und sehr flexibel. So funktioniert Happy Carb:

Kohlenhydrate einschränken auf eine Menge von 50–100 Gramm pro Tag.

Bevorzugt essen: Reichlich buntes Gemüse und Salat, gelegentlich Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen und Kichererbsen, zuckerarmes Obst in kleinen Mengen, Haferkleie und daraus hergestellte Backwaren.



Vermeiden zu essen: Getreideprodukte, Weizen, Dinkel, Roggen, Hafer (außer meiner geliebten Haferkleie), Nudeln, Backwaren, Reis, Kartoffeln, Mais, verschiedene Zucker/arten (enden auf -ose), Bananen, Trauben, Trockenobst, Süßigkeiten und ewig haltbare Fertiggerichte mit langen Zutatenlisten.



Eiweiß reichlich essen in einer Menge von 1–1,5 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Normalgewicht (Körpergröße in Zentimetern minus 100).

Das Eiweiß in Form von »magerem« Fleisch (auf das Fett zumindest während der Abnehmphase wegen der eingeschränkten Energiezufuhr achten) und jeder Sorte Fisch (dabei regelmäßig fetten Fisch wegen der Omega-3-Fettsäuren) verzehren. Milchprodukte so fett, wie es der gute Geschmack erfordert. Finger weg von Lightprodukten. Eier und auch ein hochwertiges Eiweißpulver als Zutat in der Küche erhöhen die Zufuhr an gesundem Eiweiß. Keine Angst davor.



Gute Fette genießen, circa 1–1,5 Gramm pro Kilogramm Normalgewicht (Körpergröße in Zentimetern minus 100).

Bevorzugen: Olivenöl, Kokosöl (Kokosprodukte), Avocados, Butter aus Weidemilch, Nüsse – besonders Macadamias – und Nussöle, natives Bio-Rapsöl, Leinöl.

Reduzieren: Sonnenblumenöl, Sojaöl, Maiskeimöl, Distelöl, Traubenkernöl.

Vermeiden: Transfette und industriell verarbeitete gehärtete Fette, die häufig in Fertigprodukten vorkommen.



Sie sehen schon anhand der Bandbreite bei den Makronährstoffen, dass genügend Spielraum da ist, die Ernährung abwechslungsreich und bunt zu gestalten. Kein Tag muss wie der andere aussehen. Eine bunte Palette von Lebensmitteln können in den Speiseplan integriert werden.

Auch können Sie über die Stellschrauben Kohlenhydrate und Fett die Kalorienzufuhr in Richtung Gewichtsverlust oder eben auch in Richtung Gewichtserhaltung drehen.

Mir war einfach wichtig, dass die Ernährung durch die Einhaltung dieser schlichten Regeln sich automatisch sinnvoll gestaltete, ohne dass ich mich selbst mit ständigem Überwachen der Nährwerte und der Energiezufuhr terrorisieren musste. Das Leben bietet doch schönere Dinge, als das eigene Dasein permanent zu überwachen und zu optimieren.



Low-Carb-Backen -
Zutaten und Tipps

