

MELANIE KLEIMANN

Sweets & Treats

LOW CARB



riva



LOW
CARB köstlichkeiten

MELANIE KLEIMANN

*Sweets
& Treats*
LOW CARB



LOW
CARB *köstlichkeiten*

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:
info@riva-verlag.de

Originalausgabe

1. Auflage 2017

© 2017 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Katrin Koelle

Umschlaggestaltung: Isabella Dorsch

Umschlagabbildung und Abbildungen im Innenteil: Melanie Kleimann

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0456-8

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-988-9

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-989-6

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.riva-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

Über mich.....	5
Low Carb: Dem Körper den richtigen Treibstoff geben.....	6
Sonderzutaten.....	8

Kuchen & Torten

Cappuccino-Torte.....	14
Buttermilch-Mango-Torte.....	16
Schokotorte.....	18
Papaya-Heidelbeeren-Naked-Cake mit Buttercreme.....	20
Tiramisu-Kuchen vom Blech.....	22
Zitronen-Cheesecake.....	24
Lavortorte.....	26
Himbeertorte mit Meringue-Creme.....	28
Sommerlicher Beerenkuchen.....	30
Schneller Mandelkuchen.....	32

Kekse & Gebäck

Zimtschnecken.....	34
Süßes Zupfbrot.....	36
Mandelzopf.....	38
Pistazien-Kirsch-Cupcakes.....	40
Chia-Power-Cookies.....	42
Donuts aus dem Ofen.....	44
Saftige Espresso-Brownie-Happen.....	46
Joghurtschnitten mit Streuseln.....	48
Carrot Cake Cookies.....	50
XL-Haselnuss-Schoko-Cookie.....	52

Andere Köstlichkeiten

Double Chocolate Salted Icecream	54
Himbeer-Basilikum-Sorbet	56
Sweet & Salty Snackmix	58
Frozen Joghurt Bars	60
Gebackenes Schoko-Mandel-Porridge	62
Apfel-Pancakes mit Vanillesoße	64
Kokos-Vanille-Pudding	66
Heidelbeer-Frühstücksrumble	68
Schoko-Vanille-Waffeln	70
Minze-Beeren-Fruchtleder	72
Salty Schoko-Erdnuss-Riegel	74

Weihnachten

Mini-Marzipanstollen	76
Walnusseecken	78
Cupcakes mit gebrannten Zimt-Mandeln	80
Knusprige Mandeltaler	82
Zimt-Mandel-Wolken	84
Schokoladen-Lebkuchen	86
Saure-Sahne-Kringel	88
Adventsmuffins mit Rum	90
Weihnachtliche Vanille-Kokos-Kugeln	92
Erdnussbutter-Fudge	94
Dank	96



Über mich

Es ist nun fast fünf Jahre her, dass ich mein Höchstgewicht von 89,9 kg erreicht und daraufhin den Entschluss gefasst hatte, dass sich etwas in meinem Leben ändern muss. Ich hatte zu diesem Zeitpunkt schon die eine oder andere Diät hinter mir, denn Gewichtsprobleme hatte ich, seit ich denken kann.

Diesmal wollte ich aber keine neue Diät anfangen. Ich wollte vor allem nicht mehr hungern, sondern eine Ernährungsform finden, die mich satt, glücklich und schlank macht! Dann stieß ich durch Zufall auf Low Carb und probierte es aus. Nach kurzer Zeit purzelten die Pfunde und sogar die starken Kopfschmerzen, die ich bis dahin drei- bis viermal pro Woche gehabt hatte, waren verschwunden!

Schnell fand ich Spaß daran, auch selbst neue Low-Carb-Rezepte zu kreieren. Und so entstand mein Blog www.lowcarbkoestlichkeiten.de.

In diesem Buch habe ich meine liebsten süßen Rezepte für euch zusammengestellt. Ich hoffe, sie gefallen euch!

Eure Melanie

Low Carb: dem Körper den richtigen Treibstoff geben

Bei dieser Ernährungsform verzichten wir weitgehend auf Kohlenhydrate. Diese lassen den Insulinspiegel nämlich in die Höhe schießen, was wiederum für Heißhunger sorgt.

FETT STATT KOHLENHYDRATE

Hand aufs Herz: Als ich mit Low Carb begonnen habe, wusste ich zwar, dass Sahne und Co. erlaubt sind, hatte aber trotzdem Hemmungen, sie zu verwenden. Und vermutlich geht es euch genauso, denn uns wurde etwas anderes beigebracht. Aber wenn wir die Kohlenhydrate reduzieren, aus denen der Körper bisher seine Energie gewonnen hat, ist es wichtig, ihm einen anderen Antriebsstoff zu geben, aus dem er Energie gewinnen kann!

KEIN GUTER ANTRIEBSSTOFF FÜR DEINEN KÖRPER: INDUSTRIEZUCKER

Zucker macht nicht nur süchtig, er kann auch das Immunsystem schwächen. Zucker ist mitverantwortlich für Übergewicht, Karies und Diabetes.

Wird man von ein bisschen Zucker krank? Nein. Aber viele Menschen wissen nicht, dass sie zu viel Zucker zu sich nehmen. Denn Zucker steckt in vielen Lebensmitteln, in denen man ihn gar nicht vermutet. Oder wusstest du, dass zum Beispiel sogar Serrano-Schinken Zucker enthält? Zucker ist fast überall enthalten, und das ist es, was den Zucker auf Dauer für uns alle gefährlich macht.

Es macht also nicht nur Sinn, auf Zucker zu verzichten, wenn man abnehmen will, sondern auch, um auf Dauer gesund zu bleiben.



DAS KALORIENDEFIZIT

Die Wahrheit ist: Auch bei Low Carb ist ein Kaloriendefizit nötig, um Gewicht zu verlieren. Überleg dir daher, ob die Leckereien in diesem Buch zusätzlich zu den Mahlzeiten zu deinem Gesamtbedarf passen. Ich verrate dir aber etwas: Ich genehmige mir gerne auch mal (nicht ausschließlich!) ein Stück Low-Carb-Torte als Frühstück. Warum auch nicht? Es handelt sich schließlich um gesunde Zutaten. Alternativ kannst du dir überlegen, ob du dir Torten und Co. wirklich nur zu besonderen Anlässen gönnst.

Sonderzutaten



Mandelmilch ist ein Nebenprodukt bei der Herstellung von Mandelmehl. Ihre Vorteile: Mandelmilch liefert kaum Kohlenhydrate und hat deutlich weniger Kalorien als Kuhmilch. Sie ist zudem reich an Vitamin E und Kalzium. Die Mandelmilch in den Rezepten kannst du aber problemlos gegen Kuhmilch oder andere Pflanzenmilch austauschen.

100 ml Mandelmilch haben nur etwa 0,1 g Kohlenhydrate.



Für *Erdnussmus* püriert man Erdnuskerne so lange, bis das Öl austritt. Bei Plätzchen sorgt das Mus dafür, dass sie etwas knuspriger werden. Wenn du es fertig kaufst, solltest du darauf achten, dass es sich um reines Erdnussmus ohne weitere Zusätze handelt. 100 g Erdnussmus enthalten etwa 12 g Kohlenhydrate.



Backkakao oder auch Kakaopulver ist Kakao in seiner Reinform, enthält daher keinen Zucker und sorgt dafür, dass du trotz Low Carb nicht auf deinen Schokoladengenuss verzichten musst. Bei rund 9 g Kohlenhydraten pro 100 g kannst du dir diese Sünde locker leisten.



Mandelmehl Beim Pressen und Entölen von Mandeln entsteht ein Presskuchen, den man trocknet – fertig ist das Mandelmehl! Ich verwende Mandelmehl gern als Basis (im Verhältnis 2/3 zu Weizenmehl) in meinen Rezepten, da es relativ neutral im Geschmack ist. Die außerdem nötigen Zutaten wie z.B. Guarkernmehl zur Bindung oder Leinsamenmehl zur Verbesserung der Konsistenz kommen dann dazu. Mit ca. 7 g Kohlenhydraten pro 100 g ist Mandelmehl perfekt für die Low-Carb-Küche.

Kokosöl ist ein sehr gesundes Fett und eignet sich perfekt, um den Fettbedarf zu decken. Kokosöl kannst du wie Butter verwenden; also auch ersatzweise dafür einsetzen. Mildes Kokosöl hat übrigens keinen Eigengeschmack, falls du die Kokosnote nicht magst. Wie alle Fette enthält Kokosöl kaum Kohlenhydrate – ganze 0,5 g sind es pro 100 g!

Butter benötigst du für einige Rezepte in diesem Buch. 100 g enthalten nur etwa 0,1 g Kohlenhydrate.

Flaxsamenschalen enthalten Schleimstoffe, die den Teig aufquellen lassen und ihm dadurch eine wunderbare Textur verleihen. 100 g enthalten nur etwa 1,7 g Kohlenhydrate.