

7 Tage Low Carb

DEIN PLAN, DEINE CHALLENGE



7 Tage Low Carb – Dein Wochenplan

	FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	ABENDESSEN	SNACKS
MO	Chia-Eiweißbrot	Limetten-Lachs vom Blech	Avocado Caprese-Style	Nussbällchen
DI	Nuss-Granola	Griechisches Omelett	Zucchini-Pizza	Sesam-Haselnuss-Cracker
MI	Mango-Chia-Pudding mit Granola	Thuna-Quinoa-Bowl	Asia Salat-Wraps	FroYo Bites
DO	Rührei mit Speck & Spinat	Hähnchen mit Bohnen & Pesto	Zoodles mit Sesam-Lachs	Zitronen-Tassenkuchen
FR	Amaranth-Pudding	Blumenkohltaler	Zucchini-Auberginen-Lasagne	Zucchini-Chips
SA	Mandel-Pancakes	Gegrillte Aubergine	Döner mit Cloud-Bread	Gurkenröllchen mit Lachs
SO	Beeren-Auflauf	Gebackener Feta	Steakstreifen mit Grillgemüse	Zucchini-Brownies

Low Carb – Shoppingliste für 7 Tage

Grundzutaten wie Essig, Öl und Gewürze kannst du aus deinem Vorrat verwenden. Du brauchst Olivenöl sowie Pflanzen- und Kokosöl, Kakaopulver, Salz, Pfeffer, getrocknete Kräuter nach Belieben und bei Bedarf etwas Honig oder Agavendicksaft zum Nachsüßen.



OBST, GEMÜSE & KRÄUTER

- 3 Limetten
- 2 Avocados
- 5 Bio-Zitronen
- 1 Mango
- 200 g Blaubeeren
- 150 g Himbeeren
- 50 g Brombeeren
- 50 g Erdbeeren
- 2 rote Paprika
- 2 gelbe Paprika
- 1 grüne Paprika
- 2 Zwiebeln
- 1 Schalotte
- 4 kleine rote Zwiebeln
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 150 g Salat-Mix
- 4 Blätter Kopfsalat (alternativ 1 Salatherz)
- 1 Salatherz
- 100 g Babyspinat
- 5 Tomaten
- 18 Cherrytomaten
- 2 Gurken
- 9 Zucchini
- 1 Möhre
- 3 Auberginen
- 70 g grüne Bohnen
- 50 g Sojasprossen
- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 kleiner Rotkohl
- 1 großes Stück Ingwer
- 2 Bund Petersilie
- 4 Bund Basilikum
- 1 Bund Koriander
- 1 Bund Dill
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 Zweige Oregano



GEWÜRZE, ÖLE & EXTRAS

- 1 TL Fenchelsamen
- 1 TL Koriandersamen
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Chiliflocken
- 2 TL getrockneter Basilikum
- 2 TL getrockneter Rosmarin
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 TL Zimt
- 2 Vanilleschoten
- 2 EL Kokosöl
- 2 EL Sesamöl
- 330 g Xucker/Xylit
- 3 Päckchen Backpulver
- 40 g Mandelmehl
- 2 EL Kokosmehl
- 150 g Erdnussmehl
- 60 g Backkakao
- 50 g Zartbitterschokolade (mind. 75% Kakao)
- 200 ml Mandelmilch
- 2 EL Cashewmus
- 70 g Mandelmus
- 1 EL Hoisinsauce
- 1 EL Sojasauce



MILCHPRODUKTE & EIER

- 20 Eier
- 550 g Magerquark
- 200 g Joghurt
- 220 ml Milch
- 200 ml Sahne
- 100 g Butter
- 100 g Mascarpone
- 50 g Ricotta
- 275 g Frischkäse
- 60 g Ziegenfrischkäse
- 300 g Feta
- 225 g Mozzarella (gerieben)
- 50 g Mini-Mozzarellakugeln
- 10 g Pecorino
- 65 g Parmesan
- 50 g Tzatziki



NÜSSE, KERNE & SAMEN

- 200 g gemahlene Mandeln
- 100 g gehackte Mandeln
- 50 g Mandelblättchen
- 60 g ganze Mandeln
- 220 g gehackte Haselnüsse
- 80 g ganze Haselnüsse
- 110 g Sonnenblumenkerne
- 70 g heller Sesam
- 1 EL schwarzer Sesam
- 50 g Pekannüsse
- 50 g Cashewkerne
- 25 g Pinienkerne
- 3 EL Kürbiskerne
- 4 EL grobe Kokosraspeln
- 1 Dattel
- 160 g geschrotete Leinsamen
- 100 g Chia-Samen
- 60 g Quinoa
- 100 g Amaranth



FISCH & FLEISCH

- 250 g Lachsfilet
- 200 g Räucherlachs
- 200 g Rinderhack
- 20 g Speckwürfel
- 150 g Hähnchenbrustfilet
- 100 g mariniertes Gyrosfleisch
- 200 g Rumpsteak



KONSERVEN & GLÄSER

- 1 Dose Thunfisch
- 350 g Tomatensauce
- 1 Glas Basilikumpesto
- 1 Glas rotes Pesto
- 1 Glas schwarze Oliven (entsteint)
- 50 g Krautsalat

Vorbereitungstag – Starte stressfrei in die Challenge

Viele Snacks und Bestandteile deiner ersten Low-Carb-Mahlzeiten kannst du problemlos vorbereiten und im Kühlschrank 3-4 Tage aufbewahren.

To Do

Bereite deine Snacks für Tag 1-3 vor.

Bereite abends Frühstück und Mittagessen für Tag 1 vor.

Schau dir die Spielregeln für deine Low-Carb-Challenge an und mach dir bewusst, worauf du achten solltest.

Mach den Check:

Hast du das richtige Koch- und Backzubehör parat?
Sind alle Vorräte mit Low-Carb-Grundzutaten aufgestockt?
Wurden Zucker, Limonaden, Weißmehl und Co. verbannt?

Tag 1 - Montag

Essensplan

MORGENS

Chia-Eiweißbrot

MITTAGS

Limetten-Lachs vom Blech

ABENDS

Avocado Caprese-Style

SNACK

Nussbällchen aus deinem Vorrat

To Do

Bereite abends Frühstück und Mittagessen für Tag 2 vor.

Low-Carb-Eiweißbrot mit Chia-Samen



Zutaten für 1 Brot

Für das Brot

- 6 Eier
- 500 g Magerquark
- 100 g gemahlene Mandeln
- 130 g geschrotete Leinsamen
- 5 EL Chia-Samen
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 TL Salz
- 1 Prise Fenchelsamen
- 1 Prise Koriandersamen
- 2 EL Sonnenblumenkerne

Besonderes Zubehör

- Kastenform (30 cm)

Vorbereitung: **45 Min.**

Zubereitung: **1 Std.**

Niveau: **Leicht**

Du willst trotz Low-Carb-Challenge am Morgen nicht auf deine Brotzeit mit einer belegten Stulle verzichten? Kein Problem. Dank Quark, Ei und Chia-Samen bringt dich das selbstgebackene Eiweißbrot mit wenig Kohlenhydraten satt durch den Vormittag.

- 1.** Kastenform mit Backpapier auslegen.
- 2.** Fenchel- und Koriandersamen in einem Mörser zerstoßen. Eier aufschlagen und mit Quark und Gewürzen verquirlen. 1 EL Chia-Samen beiseitelegen. Restliche Zutaten zugeben und alles mit einem Holzlöffel zu einem homogenen Teig vermengen.

- 3.** Teig in die Kastenform füllen, mit einem Handtuch abdecken und 30 Minuten ruhen lassen. Backofen auf 170 °C vorheizen.
- 4.** Restliche Chia-Samen und Sonnenblumenkerne über das Brot streuen und ca. 60 Minuten im heißen Ofen backen.

EXTRA TIPP

Mit etwas Frischkäse bestrichen wird das Brot zu deinem ersten Low-Carb-Frühstück. Den Rest des Brotes kannst du scheibenweise ideal als Beilage zum Mittag- oder Abendessen verwenden.

Chili-Limetten-Lachs vom Blech



Zutaten für 1 Portion

- 125 g Lachsfilet
- 1 Limette
- 1/2 rote Paprika
- 1/2 grüne Paprika
- 1/2 gelbe Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 EL Pflanzenöl zum Einfetten

Für die Marinade

- 1 Limette
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Wasser
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Chiliflocken
- 1/2 Bund Petersilie
- 2 TL Honig (optional)

Vorbereitung: **20 Min.**

Zubereitung: **10 Min.**

Niveau: **Leicht**

Kochen ist dir heute zu anstrengend? Dann lass deinen Ofen die Arbeit machen. Einfach Lachs, Limetten und Gemüse zusammen aufs Backblech legen, in den Ofen schieben und nach nur 10 Minuten steht das Essen auf dem Tisch.

1.
Backofen auf 200 °C vorheizen.
Backblech einfetten.

2.
Für die Marinade Knoblauch schälen und fein hacken. Limetten auspressen. Petersilie hacken. Alles mit restlichen Zutaten verrühren und beiseitestellen.

3.
Paprika entkernen und würfeln. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.

4.
Lachsfilets mit Zwiebelringen und Paprika auf dem Backblech verteilen. Die Hälfte der Marinade darüber geben und im heißen Ofen ca. 10 Minuten backen.

5.
Limette in Scheiben schneiden. Backblech aus dem Ofen holen und restliche Marinade über Lachs und Gemüse verteilen. Mit Limettenscheiben garnieren.

Gefüllte Avocado Caprese-Style



Zutaten für 1 Portion

- 1/2 Avocado
- 100 g gemischter Salat
- 4 Cherrytomaten
- 50 g Mini-Mozzarellakugeln
- 1 EL Basilikumpesto
- 1 EL Balsamico-Essig
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 Zitrone (ausgepresster Saft)
- 2 Stängel Basilikum
- Salz, Pfeffer

Vorbereitung: **5 Min.**

Zubereitung: **10 Min.**

Niveau: **Leicht**

Mit einem klassischen Caprese-Salat feiern die Italiener ihre Nationalfarben und landestypische Produkte. Heute bekommt das grüne Basilikum neben weißem Mozzarella und roten Tomaten zusätzliche Unterstützung von Avocado und knackigem Salat.

1. Salat waschen. Avocados halbieren, entkernen und schälen. Cherrytomaten waschen und halbieren. Mozzarellakugeln halbieren. Basilikumblätter von den Stängeln zupfen und in dünne Streifen schneiden.

2. Für das Dressing Basilikumpesto, Balsamico-Essig, Olivenöl und Zitronensaft vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Salat auf einem Teller verteilen und Avocadohälfte mittig daraufsetzen. Mit Cherrytomaten und Mozzarella füllen, Balsamico-Dressing und Basilikum darüber verteilen.

Erst rollen, dann snacken: Low-Carb-Nussbällchen



Zutaten für 14 Bällchen

- 100 g Mascarpone
- 50 g Quark
- 50 g Mandelmus
- 1 TL Backkakao
- 30 g Zucker
- 150 g gehackte Haselnüsse

Vorbereitung: **35 Min.**

Zubereitung: **45 Min.**

Niveau: **Leicht**

Dein Kaffee? Nur mit cremigen Low-Carb-Nussbällchen. Mit Kakao-Quark-Creme im Inneren und einer knusprigen Hülle aus gehackten Haselnüssen außen wird die Pause am Nachmittag auch mit wenigen Kohlenhydraten zu einer süßen, köstlichen Auszeit.

1. Mascarpone und Quark in einer Schüssel vermischen. Mandelmus, Kakao und Zucker unterrühren. Creme mindestens 30 Minuten kalt stellen.

2. Gehackte Haselnüsse in eine kleine Schüssel füllen und teelöffelweise Mascarpone-Quark-Creme hineingeben. Vorsichtig in den Nüssen wälzen und mit den Handflächen zu einer Kugel rollen. Vorgang mit restlicher Creme wiederholen, bis die Masse aufgebraucht ist. Nussbällchen auf einen Teller legen und luftdicht abgedeckt 30 Minuten kalt stellen.

EXTRA TIPP

Wenn du die Nussbällchen luftdicht verpackst und kühlst, kannst du sie problemlos eine Woche aufbewahren und eins nach dem anderen zum Kaffee vernaschen.

Tag 2 - Dienstag

Essensplan

MORGENS

Nuss-Granola

MITTAGS

Griechisches Omelett

ABENDS

Zucchini-Pizza

SNACK

Sesam-Haselnuss-Cracker
aus deinem Vorrat

To Do

Bereite abends Frühstück und
Mittagessen für Tag 3 vor.

Low-Carb-Granola mit Nüssen



Zutaten für 4 Portionen

Für das Müsli

- 40 g Mandeln
- 40 g gemahlene Mandeln
- 3 EL Sonnenblumenkerne
- 3 EL Kürbiskerne
- 2 EL Pekannüsse
- 2 EL Haselnüsse
- 2 EL Cashewkerne
- 4 EL grobe Kokosraspeln
- 3 EL geschrotete Leinsamen
- 2 EL Mandelmus
- 2 EL Kokosöl
- 1 Prise Salz
- 1/4 TL Zimt

Zum Garnieren

- 80 g Joghurt
- 1 Handvoll Blaubeeren

Vorbereitung: **10 Min.**

Zubereitung: **15 Min.**

Niveau: **Leicht**

Mit einer Schüssel voll Joghurt und krossem Knuspermüsli kann an diesem Morgen nichts schiefgehen. Wenn das Müsli dann auch noch mit extra vielen Nüssen, aber dafür wenigen Kohlenhydraten auftrumpfen kann, umso besser. Da lohnt es sich, für die nächsten Tage direkt etwas mehr zu machen.

1.
Backofen auf 160 °C vorheizen.
Backblech mit Backpapier auslegen.

2.
Für das Müsli die Hälfte der Kokosraspeln beiseitelegen. Kokosöl schmelzen und mit restlichen Zutaten in einer Schüssel vermengen. Masse gleichmäßig auf dem Backblech verteilen, im heißen Ofen 10-15 Minuten goldbraun backen und auskühlen lassen.

3.
Restliche Kokosraspeln unter das Granola mischen und mit Joghurt und Blaubeeren servieren.

4.
Restliches Granola luftdicht in Einmachgläser oder Frischhalteboxen abfüllen und aufbewahren.

EXTRA TIPP

Das restliche Granola gibt es zu deinem Frühstück an Tag 3 und als Snack zwischendurch.

Griechisches Omelett mit Feta und Oliven



Zutaten für 1 Omelett

- 3 Eier
- 1 Handvoll Petersilie
- 2 EL Olivenöl
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Tomaten
- 1 Handvoll schwarze, entsteinte Oliven
- 100 g Feta
- Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör

- Eisenpfanne

Vorbereitung: **10 Min.**

Zubereitung: **15 Min.**

Niveau: **Leicht**

Es gibt doch nichts Schöneres als eine ganze Pfanne voll Omelett. Ob zum Selberlöffeln oder zum Teilen mit den Kollegen – wenn Feta neben Oliven auf warmem Ei dahinschmilzt, ist die Mittagspause auf alle Fälle gerettet.

1. Backofen auf Grillstufe vorheizen.
2. Petersilie hacken. Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Tomaten in grobe Stücke schneiden. Feta zerbröseln.

3. Eier mit Petersilie verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Olivenöl in einer backofenfesten Pfanne erhitzen und Zwiebeln ca. 4 Minuten darin anschwitzen. Tomaten und Oliven hinzugeben und weitere 2 Minuten anbraten. Hitze reduzieren, Eier hinzufügen und ca. 2 Minuten braten.
5. Feta über Eiern verteilen. Omelett ca. 5 Minuten im heißen Ofen unter dem Grill backen.

Low-Carb-Pizza mit Zucchiniboden



Zutaten für 1 Pizza

- 1 große Zucchini (ca. 300 g)
- 1 Ei
- 150 g geriebener Mozzarella
- 50 g geriebener Parmesan
- 5 EL Tomatensauce
- Salz, Pfeffer
- Basilikum zum Garnieren

Vorbereitung: **15 Min.**

Zubereitung: **35 Min.**

Niveau: **Leicht**

Pizza ohne Mehl? Na klar! Nimm für deinen Pizzaboden statt Hefeteig doch einfach mal knackige Zucchini, Ei und Parmesan. Schieb alles mit Tomatensauce und Käse zum Überbacken in den Ofen und spar dir die Kohlenhydrate.

1. Ofen auf 220 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

2. Küchensieb mit Küchenhandtuch auslegen. Zucchini waschen, reiben und in das Sieb geben. Mit 1 Prise Salz vermengen und 10 Minuten ziehen lassen. Zucchini im Tuch fest ausdrücken.

3. Zucchiniraspeln mit Ei, 50 g Mozzarella und 50 g Parmesan zu einem Teig vermengen.

4. Zucchiniteig auf dem Backblech zu einem möglichst dünnen, runden Pizzaboden formen und fest andrücken. Ca. 20 Minuten im heißen Ofen backen.

5. Pizzaboden wenden, mit Tomatensauce bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit restlichem Mozzarella bestreuen und erneut 15 Minuten backen. Mit Basilikum und Parmesan garnieren.

Power-Snack: Sesam-Haselnuss-Cracker



Zutaten für 1 Blech

- 50 g Sesam
- 100 g gehackte Mandeln
- 2 Eier
- 70 g gehackte Haselnüsse
- 1 Prise Salz
- 70 g Sonnenblumenkerne
- 1 TL Agavendicksaft (optional)

Vorbereitung: **15 Min.**

Zubereitung: **20 Min.**

Niveau: **Leicht**

Knabber dich fit: Bei diesen Crackern darfst du beherzt in die Snack-Schüssel greifen. Mit Sesam, Mandeln, Haselnüssen und Sonnenblumenkernen sind die krossen Taler der ideale Low-Carb-Knabberspaß für den Serien-Abend.

1.
Backofen auf 150 °C vorheizen.
Backblech mit Backpapier auslegen.

2.
Eier trennen. Eiweiße schaumig rühren, Agavendicksaft und Salz hinzufügen.

3.
Sesam, Haselnüsse, Mandeln und Sonnenblumenkerne dazugeben und gut vermischen.

4.
Masse mit den Händen auf dem Backpapier zu flachen Kreisen formen und im heißen Ofen ca. 20 Minuten backen.

Tag 3 - Mittwoch

Essensplan

MORGENS

Mango-Chia-Pudding mit Granola

MITTAGS

Thuna-Quinoa-Bowl

ABENDS

Asia Salat-Wraps

SNACK

FroYo Bites aus deinem Vorrat

To Do

Bereite Mittagessen für Tag 4 vor.

Mango-Chia-Pudding mit Granola



Zutaten für 1 Portion

Für den Chia-Pudding

- 1/2 gefrorene Mango
- 60 ml Wasser
- 175 ml Mandelmilch
- 1 Dattel
- 20 g Chia-Samen
- 1 Prise Vanille

Zum Garnieren

- Nuss-Granola von Tag 2

Besonderes Zubehör

- Food Processor

Vorbereitung: **15 Min.**

Zubereitung: **2 Std. 10 Min.**

Niveau: **Leicht**

So einfach war Frühstück noch nie: Chia-Samen über Nacht in Mandelmilch quellen lassen und auf fruchtiges Mangopüree betten. Wenn die Sonne mal nicht am Himmel steht, dann scheint sie wenigstens in deinem Frühstücksglas.

1. Für den Chia-Pudding Dattel grob hacken, mit Mandelmilch in einen Food Processor geben und vermengen. Dattel-Milch mit Chia-Samen und Vanille verrühren und ca. 10 Minuten quellen lassen.

2. Für das Püree gefrorene Mango mit Wasser im Food Processor mixen. Wenn dir das Fruchtpüree zu dickflüssig ist, gib noch etwas Wasser hinzu. Püree in ein Glas füllen und kaltstellen.

3. Chia-Pudding auf Mangopüree ins Glas geben und mindestens 1 Stunde kaltstellen. Mit Nuss-Granola garnieren.

EXTRA TIPP

Am besten schmeckt dein Chia-Pudding, wenn du ihn schon am Vorabend zubereitest und er über Nacht durchziehen kann. Für noch weniger Kohlenhydrate verwende die Mandelmilch pur, ohne Dattel.

Thuna-Quinoa-Bowl mit Pesto



Zutaten für 1 Portion

Für die Bowl

- 60 g Quinoa
- 1 Dose Thunfisch
- 5 Cherrytomaten
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1/2 gelbe Paprika
- 1 Handvoll gemischter Salat
- 1/2 Avocado
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico-Essig
- 1 EL Cashewmus
- Salz, Pfeffer

Für das Pesto

- je 1/2 Bund Petersilie & Basilikum
- je 1 TL Limettensaft & Cashewmus
- 2 EL Olivenöl, 1 EL Balsamico
- 1/2 Avocado
- 10 Cashewkerne
- 15 g Parmesan
- Salz, Pfeffer

Vorbereitung: **25 Min.**

Zubereitung: **5 Min.**

Niveau: **Leicht**

Lust auf Quinoa? Lust auf Thunfisch? Dann ist diese gesunde Sattmacher-Schüssel genau das Richtige für dich! Der heimliche Star, der sich darin versteckt, ist das selbstgemixte Pesto, in das sich etwas Avocado reingemogelt hat – für die extra Cremigkeit.

1. Für die Bowl Quinoa mit warmem Wasser waschen. In einem Topf mit 125 ml Wasser aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Von der Hitze nehmen, mit Salz würzen und abgedeckt auskühlen lassen.

2. Tomaten waschen und halbieren. Mit Olivenöl und Balsamico-Essig mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Paprika und Avocado entkernen und in Streifen schneiden. Thunfisch abgießen und Salat waschen. Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Alle Bowl-Zutaten in einer Schüssel anrichten.

4. Für das Pesto Cashewkerne rösten und die Hälfte beiseitelegen. Restliche Cashewkerne und Kräuter grob hacken. Parmesan reiben und mit restlichen Zutaten in einem Food Processor zu einem cremigen Pesto verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Pesto und restliche Cashewkerne mit in die Schüsseln geben und mit Cashewmus toppen.

Asiatische Salat-Warps



Zutaten für 1 Portion

- 200 g Rinderhack
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1 Handvoll Sojasprossen
- 4 Blätter Kopfsalat (alternativ 1 Salatherz)
- 1 Möhre
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 TL Sesam
- 1 EL Hoisinsauce
- 1 EL Sojasauce
- Salz, Pfeffer

Vorbereitung: **15 Min.**

Zubereitung: **10 Min.**

Niveau: **Leicht**

Wer braucht schon eine Tortilla für leckeres Fingerfood? Du nicht. Denn heute rollst du die köstliche Asia-Füllung aus Rindfleisch, Möhrchen und Hoisinsauce einfach in knackige Salatblätter ein. Fertig sind die schnellen Low-Carb-Wraps zum Feierabend.

1. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Möhren schälen und würfeln. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Kopfsalat waschen und Blätter ablösen.

2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Hackfleisch hinzugeben und 2-3 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Schüssel füllen.

3. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in der gleichen Pfanne 3-4 Minuten anschwitzen. Sojasprossen, Möhren und Hackfleisch dazugeben und vermengen. Hoisinsauce und Sojasauce untermengen, 3 Minuten garen lassen.

4. Salatblätter jeweils mit 2-3 EL der Masse füllen. Mit Frühlingszwiebeln und Sesamkörnern garnieren.

FroYo Bites: Frozen-Yogurt-Blaubeer-Happen



Zutaten für 1 Portion

- 50 g Blaubeeren
- 50 g Joghurt

Besonderes Zubehör

- Zahnstocher

Vorbereitung: **10 Min.**

Zubereitung: **3 Std.**

Niveau: **Leicht**

Ohh, sind die süß! Diese kleinen blauen Frostbeulen sind schon mal fix in die Snack-Schüssel gekullert und warten nun sehnsüchtig darauf, endlich von dir vernascht zu werden. Einer nach dem anderen ...

- 1.** Backblech mit Backpapier auslegen.
- 2.** Blaubeeren auf Zahnstocher piksen und in Joghurt tunken.
- 3.** Joghurt-Beeren vom Zahnstocher abstreifen, auf das Backblech legen und ca. 3 Stunden gefrieren lassen.

EXTRA TIPP

Wenn du deine FroYo Bites aus dem Froster holst, solltest du sie am besten sofort wegsnacken, bevor sie schmelzen.

Tag 4 - Donnerstag

Essensplan

MORGENS

Rührei mit Speck & Spinat

MITTAGS

Hähnchen mit Bohnen & Pesto

ABENDS

Zoodles mit Sesam-Lachs

SNACK

Zitronen-Tassenkuchen

To Do

Bereite Mittagessen und Snack
für Tag 5 vor.

Fluffiges Rührei mit Speck und Spinat



Zutaten für 1 Portion

- 2 Eier
- 1 EL Milch
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 kleine Zucchini
- 1 Handvoll Babyspinat
- 1 Tomate
- 10 g Pecorino
- Salz, Pfeffer
- 20 g Speckwürfel

Vorbereitung: **10 Min.**

Zubereitung: **5 Min.**

Niveau: **Leicht**

Der perfekte Start in den Tag ist mit herzhaftem Rührei ein Klacks. Wenn dir der Duft nach gebratenem Speck, frischem Spinat und cremigem Ei aus der heißen Pfanne in die Nase steigt, fällt das Aufstehen doch gleich viel leichter, oder?

- 1.** Eier mit Milch, Salz und Pfeffer verquirlen. Zucchini fein würfeln. Tomate entkernen und würfeln. Pecorino reiben.
- 2.** Öl in einer Pfanne erhitzen. Speckwürfel hinzufügen und knusprig anbraten. Zucchini dazugeben, salzen und ca. 1 Minute anbraten. Tomate untermengen.

- 3.** Hitze reduzieren. Eier zu Speck und Gemüse in die Pfanne geben. Pfanne schwenken, um die Eimasse zu verteilen. Sobald die Masse zu stocken beginnt, mit einem Pfannenwender verrühren.
- 4.** Spinat und Pecorino über das Rührei geben und untermengen. Weitere 2 Minuten braten und warm servieren.

Hähnchen mit grünen Bohnen, Tomaten und Pesto



Zutaten für 1 Portion

- 150 g Hähnchenbrustfilet
- 70 g grüne Bohnen
- 5 Cherrytomaten
- 60 g rotes Pesto
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Vorbereitung: **5 Min.**

Zubereitung: **20 Min.**

Niveau: **Leicht**

Pesto passt nur zu Pasta? Falsch gedacht! Teste Pesto doch mal als aromatische Sauce zum Low-Carb-Lunch mit zartem Hähnchenbrustfilet, knackigen grünen Bohnen und fruchtigen Tomaten. Du wirst sehen, es lohnt sich.

1. Hähnchen in 3 dicke Streifen schneiden und von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten halbieren.

2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenstreifen ca. 7 Minuten darin anbraten, herausnehmen, abdecken und beiseitestellen.

3. Bohnen putzen und in derselben Pfanne ca. 10 Minuten anbraten, bis sie weich sind. Tomaten und Pesto dazugeben und weitere 3 Minuten köcheln lassen. Hähnchen mit Bratensaft dazugeben und alles vermischen.

EXTRA TIPP

Für die Mittagspause im Büro kannst du das fertige Gericht prima in eine Lunchbox umfüllen und entspannt in der Tasche mitnehmen.

Zoodles mit Avocado-Basilikum-Pesto und Sesam-Lachs



Zutaten für 1 Portion

Für die Zoodles

- 2 Zucchini
- 125 g Lachsfilet
- 2 EL heller Sesam
- 2 EL schwarzer Sesam
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Sesamöl

Für das Pesto

- 1/2 Avocado
- 1/2 Bund Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 25 g Pinienkerne
- 1 EL Zitronensaft
- 25 g Parmesan
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör

- Spiralschneider
- Food Processor

Vorbereitung: **15 Min.**

Zubereitung: **10 Min.**

Niveau: **Leicht**

Auf die Zoodles, fertig, los! Schnapp dir den Spiralschneider und verpass knackigen Zucchini einen echten Drehwurm. Nebenbei kannst du den Lachs in Sesam wenden und ein cremiges Pesto zaubern – schon ist dein Feierabend-Hunger gegessen.

1. Für das Pesto Avocado schälen und entkernen. Knoblauch fein hacken und Parmesan reiben. Je 1 EL geriebenen Parmesan und Pinienkerne beiseitelegen. Restliche Pesto-Zutaten in einen Food Processor geben und zu einer Creme mixen.

2. Lachsfilet in grobe Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Sesam in einem Schälchen mischen, Lachswürfel darin wälzen. Mit Sesamöl in einer Pfanne von allen Seiten goldbraun anbraten.

3. Für die Zoodles Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider zu Gemüsenudeln verarbeiten. In köchelndem Salzwasser ca. 3-4 Minuten garen und abgießen.

4. Restliche Pinienkerne in einer Pfanne rösten. Zoodles mit Pesto vermengen. Mit Sesam-Lachs, Pinienkernen und restlichem geriebenen Parmesan servieren.

Low Carb Zitronen-Tassenkuchen ohne Mehl



Zutaten für 1 Portion

Für den Kuchen

- 1 Ei
- 3 EL Öl
- 2 EL Xucker
- 1 Prise Salz
- 1/2 TL Backpulver
- 1/2 Bio Zitrone
- 2 EL Mandelmehl
- 2 EL Kokosmehl

Für das Topping

- 100 ml Sahne

Besonderes Zubehör

- Tasse (ca. 0,3 l Fassungsvermögen)
- Mikrowelle

Vorbereitung: **10 Min.**

Zubereitung: **2 Min.**

Niveau: **Leicht**

Es wird zitronig in der Tasse: In deiner Mikrowelle werden Mandel- und Kokosmehl mit Ei, Zitronensaft und Xucker in Nullkommanix zu einem fluffigen Küchlein. Und ein Sahnehäubchen gibt's für alle Naschkatzen auch noch obendrauf!

1. Für den Kuchen Zitrone waschen, Saft auspressen und Schale abreiben. Ei mit 2 EL Öl, Xucker, Salz, Backpulver, 2 EL Zitronensaft und der Hälfte des Zitronenabriebs verquirlen. Mandel- und Kokosmehl nach und nach unterrühren.

2. Tasse mit restlichem Öl einfetten. Teig einfüllen und in der Mikrowelle bei 800 Watt 1 1/2 Minuten garen. Mit einem Holzstäbchen testen, ob der Kuchen durchgebacken ist. Bei Bedarf weitere 30 Sekunden backen.

3. Für das Topping Sahne schlagen und als Haube auf den warmen Kuchen geben. Mit restlichem Zitronenabrieb garnieren. Küchlein warm servieren.

EXTRA TIPP

Die genaue Backzeit ist von der Tasse und deiner Mikrowelle abhängig. Damit dein Kuchen nicht zu trocken wird, back ihn lieber etwas kürzer und gar ihn bei Bedarf noch ein paar Sekunden nach.

Tag 5 - Freitag

Essensplan

MORGENS

Amaranth-Pudding

MITTAGS

Blumenkohltaler

ABENDS

Zucchini-Auberginen-Lasagne

SNACK

Zucchini-Chips

To Do

Bereite deinen Snack für Tag 6 vor.

Amaranth-Pudding mit Beeren und Haselnüssen



Zutaten für 1 Portion

Für den Pudding

- 100 g Amaranth
- 200 ml Milch
- 1/2 TL Xucker

Für das Topping

- 1 Handvoll Haselnüsse
- 1 Handvoll Himbeeren
- 1 Handvoll Brombeeren

Zubereitung: **40 Min.**

Niveau: **Leicht**

In deiner Low-Carb-Woche müssen Grießbrei und Milchreis cremigem Amaranth-Pudding weichen. Lass statt Zimt und Zucker einfach eine Handvoll Beeren obendrauf kullern und genieße den süßen Morgen Löffel, für Löffel, für Löffel ...

1.
Für den Pudding Amaranth mit Milch und Xucker in einem Topf aufkochen. Bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen, bis die Körner weich sind. Bei Bedarf noch einen Schuss Milch hinzufügen. Amaranth abgedeckt 10 Minuten ziehen lassen.

2.
Für das Topping Haselnüsse bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten in einer Pfanne rösten und auskühlen lassen. Nüsse in

ein Geschirrtuch einschlagen und mit den Händen kräftig darüber reiben, um die dünne Schale zu lösen.

3.
Nüsse grob hacken und zusammen mit Beeren auf dem warmen Pudding verteilen.

EXTRA TIPP

Wenn du noch Granola von Dienstag übrig hast – auf dem warmen Amaranth-Pudding sorgt es neben Beeren und Haselnüssen für noch mehr Crunch.

Fluffige Blumenkohl-Taler mit frischem Koriander



Zutaten für 1 Portion

- 100 g Blumenkohl
- 1 Ei
- 3 Stängel Koriander
- 1/2 Zitrone
- Salz, Pfeffer
- 2 TL Pflanzenöl

Besonderes Zubehör

- Food Processor oder Standmixer

Vorbereitung: **20 Min.**

Zubereitung: **20 Min.**

Niveau: **Leicht**

Weizenmehl ist raus und Blumenkohl ist drin! Als Basis zerschredderst du die kleinen Blumenkohlröschen erst zu feinen Krümeln. Dann noch Eier, Koriander und Zitrone dazu und schon kannst du die fluffigen Taler direkt aus der Pfanne verputzen.

- 1.** Backofen auf 190 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.
- 2.** Blumenkohl in kleine Röschen teilen, putzen und mit dem Food Processor in feine Krümel zerkleinern.

- 3.** Blumenkohl in der Mikrowelle 2 Minuten erhitzen, einmal umrühren und erneut 2 Minuten erhitzen. Blumenkohl auf ein Geschirrtuch geben und so viel Flüssigkeit wie möglich ausdrücken, beiseite stellen.

- 4.** Zitrone auspressen. Korianderblätter von den Stängeln zupfen und fein hacken. Ei verquirlen und mit Koriander, Zitronensaft und Blumenkohl vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 5.** Masse zu einem großen, oder zwei kleineren Talern formen und im heißen Ofen 10 Minuten backen. Taler wenden und erneut 5 Minuten backen.

- 6.** Pflanzenöl in der Pfanne erhitzen und Blumenkohl-Taler von jeder Seite 2 Minuten goldbraun braten.

Cremige Zucchini-Auberginen-Lasagne



Zutaten für 1 kleine Lasagne

- 2 EL Olivenöl
- 2 Zucchini
- 1 Aubergine
- 250 g Tomatensauce
- 50 g Ricotta
- 75 g geriebener Mozzarella
- Salz, Pfeffer
- 1 Bund Basilikum

Besonderes Zubehör

- kleine Auflaufform (ca. 20 cm)
- Mandoline

Vorbereitung: **15 Min.**

Zubereitung: **35 Min.**

Niveau: **Leicht**

Hausgemachte Lasagne ist einfach die Beste. Auch in deiner Low-Carb-Woche darf die natürlich nicht fehlen. Ersetze die Nudelplatten durch Zucchini- und Auberginenscheiben und schlemm dich einmal quer durch die Auflaufform.

- 1.** Backofen auf 220 °C vorheizen. Auflaufform mit 1 EL Olivenöl einfetten.
- 2.** Zucchini und Auberginen mit einer Mandoline oder einem Messer vorsichtig in dünne Scheiben schneiden. Gemüsescheiben mit restlichem Olivenöl mischen und salzen.

- 3.** 1/4 der Tomatensauce in die Auflaufform geben. Eine Schicht Auberginenscheiben darauf verteilen und mit der gleichen Menge Tomatensauce bestreichen. Ricotta darauf verteilen und mit Zucchinischeiben entgegen der Auberginenscheiben belegen. Mit restlichen Zutaten genauso verfahren, dabei mit Tomatensauce abschließen.

- 4.** Auflauf mit Mozzarella bestreuen und im heißen Ofen ca. 35 Minuten backen. Mit frischem Basilikum garnieren.

Zucchini Chips mit Basilikum und Rosmarin



Zutaten für 1 Portion

- 1 Zucchini
- 1 EL Olivenöl
- 2 TL getrockneter Basilikum
- 2 TL getrockneter Rosmarin
- 1/2 TL Pfeffer
- 1/2 TL Salz

Besonderes Zubehör

- Mandoline

Vorbereitung: **10 Min.**

Zubereitung: **1 Std. 30 Min.**

Niveau: **Leicht**

Knusprige Zucchini-Chips sind der beste Beweis dafür, dass Chips nicht immer aus Kartoffeln sein müssen. Wenn die Zucchini mal aus sind, machen sich auch andere Gemüsechips aus Rote Bete, Wirsing oder Grünkohl super zum Knuspern und Knabbern.

1. Ofen auf 160 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

2. Zucchini mit dem Messer oder einer Mandoline in feine Scheiben schneiden.

3. Zucchinischeiben mit Olivenöl vermengen, bis alle Scheiben gleichmäßig mit Öl benetzt sind.

4. Zucchinischeiben nebeneinander auf dem Backblech auslegen. Mit je der Hälfte von Basilikum, Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen.

5. Zucchini im heißen Ofen 45 Minuten backen. Alle Scheiben wenden und mit den restlichen Gewürzen und Kräutern bestreuen. Erneut für 45 Minuten backen. Je nach Dicke der Scheiben kann die Backzeit leicht variieren. Die Chips sind fertig, wenn sie leicht bräunlich und knusprig aussehen.

EXTRA TIPP

Für das perfekte Knuspererlebnis die Chips vor dem Verzehr auskühlen lassen.

Tag 6 - Samstag

Essensplan

MORGENS

Mandel-Pancakes

MITTAGS

Gegrillte Aubergine

ABENDS

Döner mit Cloud-Bread

SNACK

Gurkenröllchen mit Lachs

To Do

Na, wie hat dir die Woche gefallen?
Fühlst du dich gut mit dem Zuckerverzicht?
Ist dir eine Woche ohne Kohlenhydrate genug,
oder soll es noch eine weitere Woche ohne Carbs weitergehen?

Mandel-Pancakes mit Frischkäse und Erdbeeren



Zutaten für 1 Portion

Für die Pancakes

- 30 g Frischkäse
- 1 Ei
- 20 g Mandelmehl
- 1 TL Xucker
- 15 ml Mandelmilch
- 1 Prise Salz
- 2 Esslöffel Butter

Für das Topping

- 50 g Erdbeeren
- 2 EL Frischkäse
- 1 Handvoll Mandeln

Vorbereitung: **10 Min.**

Zubereitung: **10 Min.**

Niveau: **Leicht**

Cheesecake und Pancake treffen in der morgendlichen Low-Carb-Bäckerei aufeinander. So werden Mandelmehl und Frischkäse mit Ei und Mandelmilch am Samstagmorgen zum Highlight auf deinem Frühstückstisch. Für den perfekten Start ins Wochenende.

1.

Für die Pancakes Frischkäse, Eier und Mandelmilch schaumig schlagen. Mandelmehl, Xucker und Salz dazugeben und verrühren.

2.

Butter in einer Pfanne erhitzen. 1 gut gefüllten EL Teig in die Pfanne geben und mit der Löffelseite leicht ausstreichen. Teig auf mittlerer Stufe ausbacken, bis er von unten goldbraun ist, dann wenden. Mit restlichem Teig ebenso verfahren, bis alles aufgebraucht ist. Pancakes im Backofen warmhalten.

3.

Für das Topping Erdbeeren putzen und halbieren. Mandeln hacken. Warme Pancakes mit Frischkäse bestreichen und mit Erdbeeren und Mandeln garnieren.

Gegrillte Aubergine mit Ziegenkäse-Topping



Zutaten für 1 Portion

- 1 mittelgroße Aubergine
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Balsamico-Essig
- 1 TL Honig (optional)
- 1 Tomate
- 2 Stängel Petersilie
- 5 Stängel Schnittlauch
- 1/4 TL getrockneter Thymian
- Salz, Pfeffer
- 60 g Ziegenfrischkäse

Besonderes Zubehör

- Grill oder Grillpfanne

Vorbereitung: **10 Min.**

Zubereitung: **10 Min.**

Niveau: **Leicht**

Gutes Wetter? Dann heiz den Grill an und schmeiß dein Lieblingsgemüse auf den Rost. Mit geschmolzenem Ziegenkäse wird besonders die Aubergine zum Gaumenschmaus. Außerhalb der Grillsaison schmeckt die auch aus der Grillpfanne köstlich.

1.
Grill oder Grillpfanne vorheizen.

2.
Aubergine waschen, in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen und beiseitestellen.

3.
Petersilienblätter von den Stängeln zupfen, mit Schnittlauch fein hacken und mit Thymian mischen. Tomaten waschen, würfeln und mit Kräutern vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen, beiseitestellen.

4.
Balsamico-Essig mit Honig und Olivenöl verrühren. Auberginenscheiben von beiden Seiten eintunken, auf den Grillrost legen und bei geschlossenem Deckel 10 Minuten garen, nach 5 Minuten wenden.

5.
Ziegenkäse mit den Fingern zerkrümeln und 2 Minuten vor Ende der Garzeit auf den Auberginenscheiben verteilen und mit Tomaten-Kräuter-Mix belegen.

Low-Carb-Döner mit Cloud Bread



Zutaten für 1 Portion

Für das Cloud Bread

- 1 Ei
- 25 g Frischkäse
- 1 Schalotte
- 1 TL Butter
- 1 Prise Salz
- 1 TL Sesam

Für die Füllung

- 100 g mariniertes Gyrosfleisch
- 20 g Krautsalat
- 1/8 Rotkohl
- 1 Salatherz
- 1/4 Gurke
- 1 Tomate
- 3 Zweige Petersilie
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer
- 50 g Tzatziki

Vorbereitung: **1 Std.**

Zubereitung: **5 Min.**

Niveau: **Leicht**

Döner selber machen? Kein Problem. In Sachen Low-Carb wegen des Fladenbrots allerdings nicht so die beste Idee - bis jetzt! Denn dank luftigem Cloud Bread aus Ei und Frischkäse, hat der Döner auf dem Kohlenhydrat-Konto nicht mehr viel zu melden.

1. Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

2. Schalotte schälen und fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen und Schalotte kurz anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auskühlen lassen.

3. Für das Cloud Bread Ei trennen und Eiweiß sehr steif schlagen. Eigelb mit einem Schneebesen aufschlagen und mit Frischkäse und Salz verrühren. Schalotten unter die Frischkäse-Masse rühren und Eiweiß vorsichtig unterheben.

4. Teig auf Backblech zu einem flachen, runden Fladen austreichen und mit Sesam bestreuen. Im heißen Ofen ca. 20 Minuten goldbraun backen und auskühlen lassen. Wenden, Backpapier vorsichtig abziehen und Brot beiseite stellen.

5. Für die Füllung Salat, Rotkohl und Zwiebel in sehr feine Streifen schneiden.

6. Gurke und Tomate entkernen, würfeln und in eine Schüssel füllen. Petersilie hacken und untermischen. Olivenöl zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

7. Fleisch mit Öl in einer Pfanne scharf anbraten. Cloud Bread mit Salat, Krautsalat, Rotkohl, Tomaten-Gurken-Salat, Fleisch und Zwiebeln belegen. Mit Tzatziki toppen und zusammenklappen.

Schnelle Gurkenröllchen mit Lachs



Zutaten für 12 Röllchen

- 1 Salatgurke
- 200 g Frischkäse
- 200 g Räucherlachs
- 1/2 Bund Dill

Besonderes Zubehör

- Zahnstocher

Vorbereitung: **10 Min.**

Zubereitung: **10 Min.**

Niveau: **Leicht**

Deine Gäste satt und glücklich machen? Mit weniger Kohlenhydraten und kleinen Low-Carb-Happen ist das ein echtes Kinderspiel. Alles, was du dafür brauchst, sind Frischkäse, etwas Räucherlachs, Gurke, Dill und ein paar Zahnstocher.

- 1.** Gurke waschen und Enden abschneiden. Mit einem Sparschäler in lange, möglichst dünne, aber breite Scheiben schneiden. Auf Küchenpapier auslegen und gut trocken tupfen.
- 2.** Dill hacken. Lachs in Streifen schneiden. Gurkenscheiben mit je 1-2 TL Frischkäse einstreichen, mit Dill bestreuen und mit Lachs belegen.

- 3.** Gurkenscheiben von der kurzen Seite eng aufrollen und mit einem Zahnstocher fixieren.

EXTRA TIPP

Luftdicht mit Folie abgedeckt, kannst du die Röllchen problemlos für den nächsten Tag im Kühlschrank aufbewahren.

Tag 7 - Sonntag

Essensplan

MORGENS

Beeren-Auflauf

MITTAGS

Gebackener Feta

ABENDS

Steakstreifen mit Grillgemüse

SNACK

Zucchini-Brownies

To Do

Leg die Füße hoch und genieß den letzten Tag deiner Low-Carb-Challenge.

Fruchtiger Low-Carb-Beeren-Auflauf mit Mandeln



Zutaten für 4 Portionen

Für den Auflauf

- 1 Ei
- 3 EL Xucker
- 1 Vanilleschote
- 100 ml Sahne
- 4 EL gemahlene Mandeln
- 100 g Himbeeren
- 100 g Blaubeeren
- 4 EL Mandelblättchen

Besonderes Zubehör

- 4 Keramikförmchen

Vorbereitung: **15 Min.**

Zubereitung: **20 Min.**

Niveau: **Leicht**

Feier den letzten Tag der Challenge mit deinen Freunden, einem gemeinsamen Sonntags-Frühstück und fruchtigen, fluffigen Leckerbissen aus dem Ofen.

- 1.** Backofen auf 170 °C Heißluft vorheizen.
- 2.** Ei mit Xucker in einer Schüssel schaumig schlagen. Vanilleschote aufschneiden und auskratzen. Vanillemark, Sahne und gemahlene Mandeln unterrühren.

- 3.** Himbeeren und Blaubeeren waschen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Gleichmäßig auf die 4 Förmchen verteilen und mit Ei-Sahne-Masse übergießen. Im heißen Ofen ca. 20 Minuten backen.

- 4.** Mandelblättchen in einer Pfanne goldbraun rösten und über die Aufläufe streuen.

EXTRA TIPP

Alternativ zu Himbeeren und Blaubeeren kannst du auch andere Beeren deiner Wahl verwenden – zum Beispiel Brombeeren oder Johannisbeeren.

Gebackener Ofen-Feta mit Kräutern



Zutaten für 1 Portion

- 200 g Feta
- 4 Cherrytomaten
- 1/4 Zucchini
- 1 Frühlingszwiebel
- 6 schwarze, entsteinte Oliven
- 1 TL Zitronenabrieb
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 Zweige Oregano
- 1/2 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör

- Kleine Auflaufform (ca. 14 cm)

Vorbereitung: **10 Min.**

Zubereitung: **15 Min.**

Niveau: **Leicht**

Feta im Salat ist gut. Feta aus dem Ofen ist noch besser. Mit fruchtigen Tomaten, ein paar Scheiben Zucchini, schwarzen Oliven, Knoblauch, frischem Rosmarin und Oregano wird er gebacken zu einer echten Aromabombe.

- 1.** Backofen auf 200 °C vorheizen.
- 2.** Rosmarinnadeln und Oreganoblätter von den Zweigen streifen und hacken. Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Cherrytomaten halbieren. Knoblauch schälen und hacken. Frühlingszwiebel in dünne Röllchen schneiden. Oliven in grobe Stücke schneiden.

- 3.** Zucchinischeiben in die Auflaufform legen und Feta darauf setzen. Zitronenabrieb, Paprikapulver und Knoblauch auf dem Feta verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4.** Rosmarin, Oregano, Frühlingszwiebel und Tomaten auf den Feta legen, mit Olivenöl beträufeln und im heißen Ofen 15 Minuten backen.

Steakstreifen mit Grillgemüse und Joghurt-Dip



Zutaten für 1 Portion

- 200 g Rumpsteak
- 1 Aubergine
- 1 Zucchini
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Paprika
- 2 Frühlingszwiebeln
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Für den Dip

- 100 g Joghurt
- 1/2 Bio-Zitrone
- 1/2 TL Weißweinessig
- 1 Handvoll Basilikum
- Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör

- Grillpfanne
- Fleischthermometer

Vorbereitung: **20 Min.**

Zubereitung: **20 Min.**

Niveau: **Leicht**

Zartes Steak und knackiges Gemüse mit köstlichen Grillstreifen – das klingt nicht nur nach einem echten Genießer-Gericht, das ist es auch. Dazu noch ein erfrischender Joghurt-Dip und dein Abend wird lecker, ganz ohne Brot.

1. Grillpfanne vorheizen.
2. Aubergine in Scheiben schneiden. Paprika entkernen und zusammen mit Zucchini in grobe Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in 3 Teile schneiden. Gemüse rundherum mit 2 EL Olivenöl einstreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten braten. Im Ofen warm halten.

3. Rumpsteak mit restlichem Olivenöl einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. In die heiße Grillpfanne legen und rundherum braten, bis eine krosse Kruste entsteht. Fleischthermometer einstecken und Steak bei einer Kerntemperatur von 59-60 °C herausnehmen. In Alufolie einschlagen und 10 Minuten ruhen lassen.

4. Für den Dip Zitronenschale abreiben und Zitrone auspressen. Basilikumblätter von den Stängeln zupfen und hacken. Mit restlichen Zutaten verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Fleisch in fingerdicke Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer bestreuen und zusammen mit Grillgemüse auf einer Platte anrichten. Mit Joghurt-Dip servieren.

Zucchini-Brownies – extra fudgy



Zutaten für 16 Brownies

- 1 Zucchini
- 4 EL Butter
- 1 EL Kokos- oder Rapsöl
- 1 Ei
- 150 g Xucker
- 150 g Erdnussmehl
- 40 g Backkakao
- 1 TL Backpulver
- 2 Prisen Salz
- 50 g Schokolade (75% Kakaoanteil)

Besonderes Zubehör

- Quadratische Backform (20 x 20 cm)

Vorbereitung: **10 Min.**

Zubereitung: **15 Min.**

Niveau: **Leicht**

Brownies und Low Carb – wie soll das denn gehen? Ganz einfach: Verwende Schoki mit hohem Kakaoanteil, tausche Weizenmehl gegen Zucchini, gib Xucker statt Zucker in den Teig und teile die fudgy Brownies mit deinen Freunden. Ob wohl jemand das Gemüse herausschmeckt?

1.
Backofen auf 175 °C vorheizen.
Backform mit Backpapier auslegen.

2.
Zucchini mit einer feinen Reibe zu einem geschmeidigen Püree reiben. Kokosöl und Butter schmelzen. Mit Zucchini, Ei und Xucker verrühren.

3.
Erdnussmehl, Backpulver, Salz und Backkakao vermengen und unter die Zucchini Masse heben, sodass gerade so ein Teig entsteht. Schokolade in kleine Stücke brechen. Die Hälfte unterrühren, Teig in die Form füllen und die andere Hälfte darüber verteilen.

4.
Im heißen Ofen ca. 30 Minuten backen. Mindestens 30 Minuten in der Form auskühlen lassen. Stürzen, in Stücke schneiden und weitere 30 Minuten kalt stellen.

EXTRA TIPP

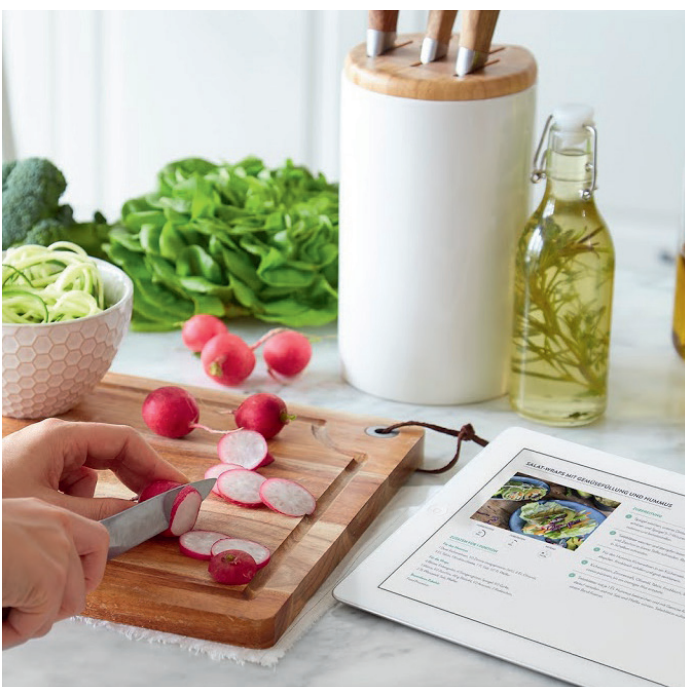
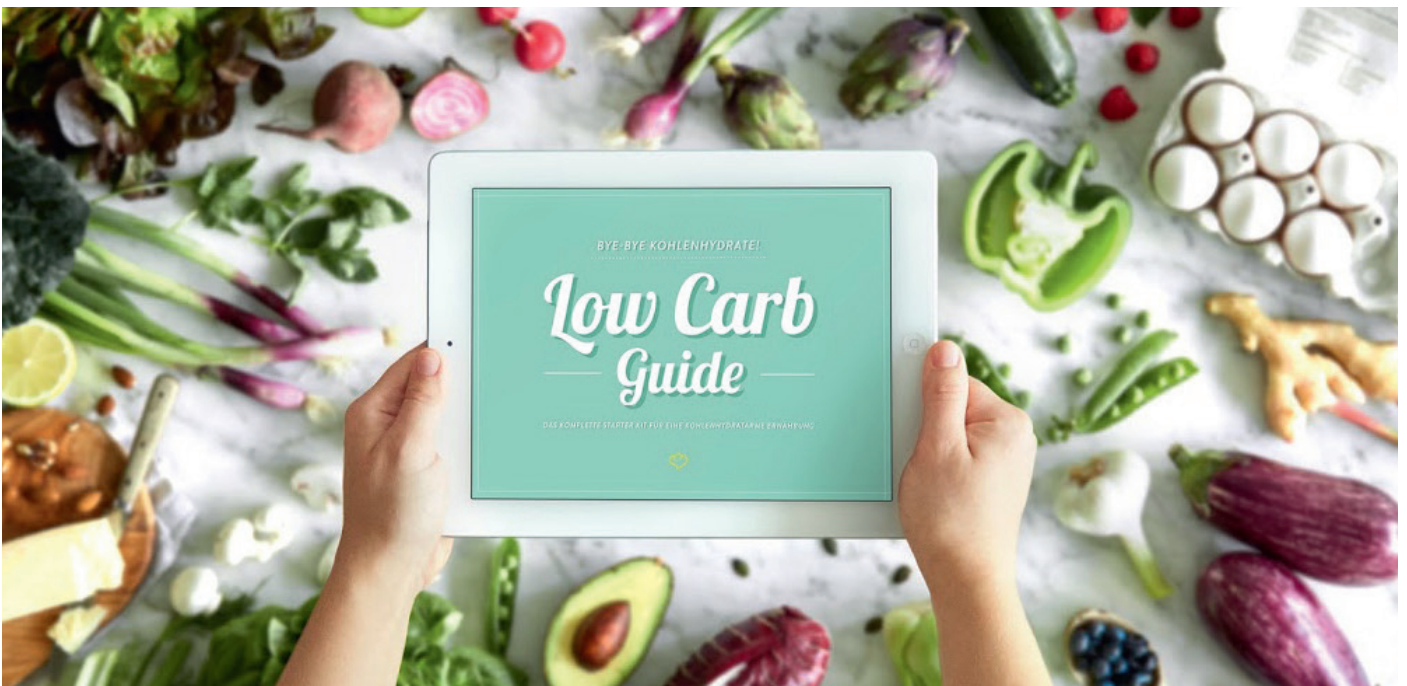
Am besten schmecken deine Brownies gut gekühlt aus dem Kühlschrank.

Noch mehr Wissen, Rezepte & Co.

FINDEST DU AUF DEN 216 SEITEN UNSERES
LOW CARB E-BOOKS

BESUCHE UNS AUF

<https://springlane.lpages.co/low-carb-guide>



Alle Produkte,
DIE DU FÜR DEINEN ENTSPANNTEN
LOW-CARB-START BRAUCHST, FINDEST DU HIER

BESUCHE UNS AUF

<https://www.springlane.de/mealprep/>

