



CORDON BLEU (2 PORTIONEN)

ZUTATEN

2 mittelgroße Zucchini
Gouda in Scheiben
Kochschinken in Scheiben
etwas Goldleinmehl
2 Eier
50 g Mandeln, gemahlen
50 Parmesan, gerieben
Salz, Pfeffer
Kokosöl zum Ausbacken

ZUBEREITUNG

Zu Beginn die Zucchini waschen, die Enden abschneiden, halbieren und in 16 gleichgroße dicke Scheiben schneiden.

Den Gouda und den Kochschinken in passende Scheiben schneiden und jeweils 1 Scheibe zwischen 2 Zucchinischeiben legen.

Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Goldleinmehl in einen weiteren tiefen Teller geben. Die gemahlenden Mandeln mit dem geriebenen Parmesan mischen und ebenfalls in einen tiefen Teller geben.

Die Cordon bleu erst von allen Seiten in dem Goldleinmehl, dann in dem verquirlten Ei und zum Schluss in der Mandel-Parmesan-Mischung wälzen.

Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Cordon bleu bei mittlerer Temperatur von beiden Seiten jeweils 4 Min. knusprig braten.

Falls ihr kein Goldleinmehl habt könnt ihr auch entöltes Mandelmehl nehmen.



TOMATEN- MOZZARELLA- SPIESSE

ZUTATEN

12 kleine Mozzarella
Kugeln
12 Cherrytomaten
eine Handvoll frische
Basilikumblätter
2 EL Olivenöl
1 EL Balsamico
Salz, Pfeffer
ausserdem 6 Zahnstocher

ZUBEREITUNG

Tomaten und die Basilikumblätter waschen und trocknen.

Die Mozzarella Kugeln, Tomaten und Basilikumblätter abwechselnd auf Zahnstocher stecken.

Die restlichen Basilikumblätter klein hacken.

Das Olivenöl mit dem Balsamico, dem gehackten Basilikum, Salz und Pfeffer verrühren und über den Spießen verteilen.



MATCHA LATTE

ZUTATEN

1/2 TL Matcha Teepulver
50 ml Wasser
200 ml aufgeschäumte
Milch oder Mandelmilch

ZUBEREITUNG

Das Matchapulver und 50 ml warmes Wasser in eine Schüssel geben, mit einem Schneebesen gut verrühren und in ein Glas füllen.

200 ml Milch erwärmen, aufschäumen und hinzugeben.

Wenn ihr es gerne süßer mögt, fügt dem Matchapulver etwas Erythrit hinzu.



GUACAMOLE

ZUTATEN

2 reife Avocados
1/2 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1-2 EL Zitronen- oder
Limettensaft
1 TL Essig
1/2 TL Johannisbrot-
kernmehl
Salz, Pfeffer, Koriander

ZUBEREITUNG

Die Avocados halbieren, den Kern entfernen, schälen und mit dem Zitronensaft beträufeln.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und zusammen mit den restlichen Zutaten pürieren. Das Johannisbrotkernmehl zum Schluss während des Pürierens langsam einstreuen.



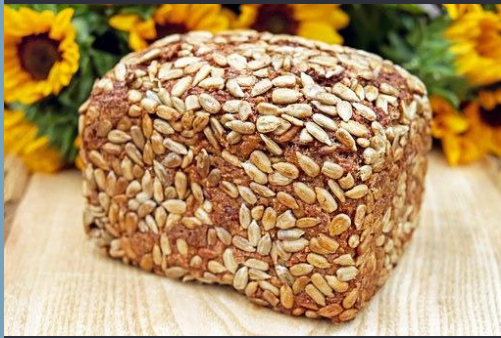
PIZZASUPPE

ZUTATEN

500 g Hackfleisch (Rind,
Pute)
1 Zwiebel
1-2 EL Kokosöl
300 g Champignons
1 Paprika
1 kleine Zucchini
500 ml passierte Tomaten
50 ml Sahne
750 ml Wasser
Salz, Pfeffer,
Paprikapulver edelsüß,
Kräuter der Provence
100 g Emmentaler,
gerieben

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel fein würfeln und in dem Kokosöl glasig dünsten.
Das Hackfleisch zugeben und krümelig anbraten.
Die Champignons in Scheiben schneiden und ebenfalls in etwas Kokosöl anbraten.
Die Paprika und die Zucchini in kleine Würfel schneiden, zu den Champignons geben und kurz anbraten.
Alles zusammen in einen großen Topf geben und mit den passierten Tomaten und 750 ml Wasser auffüllen.
Die Gewürze zugeben und 20 Min. leicht köcheln lassen.
Die Sahne unterrühren.
Kurz vor dem Servieren auf jeden Teller 2 EL geriebenen Emmentaler geben.



LOW CARB BROT

ZUTATEN

70 g Mandelmehl entölt
4 EL Flohsamenschalen
2 EL Chia-Samen
70 g Leinsamen,
geschrotet
50 g Sonnenblumenkerne
50 g Kürbiskerne
30 g Hanfsamen, geschält
70 g Haselnüsse oder
Walnüsse
2 EL Kokosöl
300 ml warmes Wasser
1 TL Apfelessig
1 TL Salz und nach
Belieben
etwas Brotgewürz

ZUBEREITUNG

Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel gut mischen. Das Kokosöl mit dem warmen Wasser und dem Essig verrühren und ebenfalls in die Schüssel geben. Alles gut verrühren und mind. 1 Stunde quellen lassen.

Der Teig sollte nun recht fest sein. Jetzt einfach ein Brotlaib formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Im Backofen bei 175° insgesamt 50-60 Min. backen.



QUARKSCHÄLCHEN MIT FRÜCHTEN

ZUTATEN

100 g Magerquark
80 g Griechischer Joghurt
oder Naturjoghurt
3 EL Sahne oder Milch
1/2 TL Xylit
1 Prise Vanille, gemahlen
100 g Früchte, z.B.
Heidelbeeren, Himbeeren,
Erdbeeren, Papaya, Nashi
Birne

ZUBEREITUNG

Den Magerquark in eine Schüssel geben und mit dem Joghurt, der Sahne/Milch, dem Zucker und dem Vanillepulver cremig verrühren. Wer es etwas luftiger mag kann die Sahne schlagen und dann leicht unterheben.

Früchte nach Belieben waschen, evtl. klein schneiden und einfach dazugeben.



ZUTATEN

1 Scheibe gekochter
Schinken
1 Ei
1 EL Milch
jeweils eine Prise Salz,
Pfeffer, Paprika edelsüß
und Curry
1 Stängel frische Petersilie
oder Schnittlauch

SCHINKEN – EI- MUFFIN

ZUBEREITUNG

Den Schinken in ein Muffinförmchen legen.

Das Ei kurz mit der Milch und den Gewürzen verquirlen

Wer mag kann noch etwas geriebenen Käse auf die
Muffins streuen.

Im Backofen bei 180° auf mittlerer Schiene ca. 10 Min
backen.

Zum Schluss kleingeschnittene Petersilie oder
Schnittlauch über die Muffins streuen.



NICECREAM

ZUTATEN

300 g gefrorene
Heidelbeeren oder eine
andere low carb Obstsorte
1-2 EL Xylit
(Birkenzucker)
6 EL Mandelmilch

ZUBEREITUNG

Die gefrorenen Heidelbeeren zusammen mit dem Xylit und der Mandelmilch in einen Mixer geben.

Auf höchster Stufe mixen bis eine cremige Masse entstanden ist.

Die fertige Nicecream in Schälchen füllen, nach Belieben verzieren und genießen.

Zum Verzieren eignen sich frische Minzblätter, frische Beeren oder Nüsse.



ZUTATEN

1 reife Avocado
2 EL Kakaopulver von
guter Qualität
30 ml Mandel- oder
Kokosmilch
1 TL Kokosöl
1 EL Xylit

SCHOKOPUDDING

ZUBEREITUNG

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch herauslöffeln und in ein hohes Gefäß geben.

Mit einem Stabmixer cremig mixen.

Alle weiteren Zutaten zugeben und glatt rühren.

Bei Bedarf gerne etwas mehr Mandelmilch zugeben.