



# DAS DIABETES REMISSIONS REZEPTBUCH

Leckere Gerichte  
zum Programm

JACOB NIEBLER

# Inhaltsverzeichnis

Frühstück: .....	5
Das Diabetiker-Müsli .....	5
Apfel-Zimt-Pfannkuchen .....	7
Chiapudding mit Früchtejogurt.....	8
Brot/Brötchen mit süßem/oder herzhaftem Belag.....	9
Süße Varianten:.....	9
Herzhafte Variante:.....	10
Hauptgerichte:.....	11
<i>BITTE vorher LESEN...</i> .....	11
Bowls (freie Saucenwahl).....	12
Pasta mit Gemüse (freie Saucenwahl) .....	13
Blumenkohlsteaks.....	15
Überbackener Brokkoli- Quinoa-Auflauf.....	16
Süßkartoffelschiffe .....	17
Schnelles Kichererbsencurry mit Reis .....	18
Süßkartoffelpommes .....	19
Gebakener Rosenkohl .....	20
Ofengemüse (Reste verwerten).....	21
Karottenlachs.....	23
Gebackene Knoblauch-Champignons .....	24
Salate: .....	25
Grünkohlsalat.....	26
Schneller Eisbergsalat .....	26

Chicorée-Salat (inkl. Dressing) .....	27
Fruchtiger Rotkohlsalat.....	28
Ruccola-Basilikum-Salat .....	29
Pikante gebackene Kichererbsen .....	29
Gemügesticks mit Dip.....	30
Soßen, Dips & Dressing:.....	31
Schnelles Salatdressing .....	32
Honig-Senf-Sauce.....	32
Pikante Asiasauce .....	33
Cremige Mandelsauce .....	33
Guacamole .....	34
Kräuterdip .....	35
Vegane Béchamelsoße.....	36
Fruchtiges Orangendressing .....	36
Tomatensauce .....	37
Currysauce .....	38
Suppen:.....	39
Fruchtige Tomatensuppe.....	39
Asiatische Nudelsuppe.....	40
Kürbiscremesuppe mit gerösteten Kernen .....	41
Italienische Gemüsesuppe .....	42
Mandel-Brokkoli-Suppe .....	43
Desserts: .....	44
Nüsse mit Beeren.....	44
Beereneis .....	45
Fruchtjogurt.....	46

Avocadopudding .....	46
Impressum: .....	47

# Frühstück:

## Das Diabetiker-Müsli

Ein Müsli ist schnell zubereitet, extrem lecker und vielseitig. Um Kohlenhydrate einzusparen, macht es Sinn die Menge an Haferflocken zu reduzieren, und eher auf gesunde Fette und proteinreiche Alternativen zu setzen. Gerne können auch gekeimte Haferflocken statt den normalen verwendet werden, bzw. einen Teil ersetzen. Diese sind etwas bissfester, und haben einen herberen, leicht nussigen Geschmack. Probieren Sie es einfach mal aus, Sie tun Ihrem Körper garantiert etwas Gutes. Aber wie gesagt, auch normale Haferflocken sind sehr gut, wenn man es nicht übertreibt. Kombinieren Sie Haferflocken immer mit Samen und /oder Nüssen, um Kohlenhydrate einzusparen.

Mein Folgendes Blaubeermüsli ist auf Diabetes abgestimmt, aber es gibt unzählige mögliche Variationen. Experimentieren Sie selbst, wenn, aber bedenken Sie dabei, dass bestimmte Zutaten besonders förderlich. Dazu zählen z.B.: Gekeimte Produkte (Gekeimter Buchweizen ist eine hervorragende Siliziumquelle), Hanfsamen (wenig Kohlenhydrate; perfektes Fettprofil; Geschälte sind besser im Geschmack), Chiasamen (Gute Fette, viel Protein und sie quellen stark auf, das gibt Volumen), Pops und Flocken aus Pseudogetreide (Amaranth, Buchweizen, Quinoa, usw.) da diese wenig Masse, und zugleich ein großes Volumen haben, und Mandelmilch statt Kuhmilch.

Auch ein paar Macadamianüsse, oder ein paar Mandeln passen gut dazu, wenn sie möchten. Es soll ja auch lange satt machen.

Auch verschiedene Obstsorten sorgen dafür, aber besonders alle Beeren sind zu empfehlen, da diese am zuckerärmsten sind.

**Menge: (1 Portion)**

**Zutaten:**

---

- |            |                      |
|------------|----------------------|
| - Ca. 40 g | Haferflocken         |
| - 1 EL     | Chiasamen            |
| - 1 EL     | gekeimter Buchweizen |
| - 3 EL     | Geschälte Hanfsamen  |
| - ½ EL     | Flohsamenschalen     |
| - 1 TL     | Erythrit             |
| - 150 ml   | Mandelmilch ungesüßt |
| - 1 TL     | Zimtpulver           |
| -          |                      |

**+ Beeren nach Wahl, (frisch oder gefroren) z.B.**

- |        |            |
|--------|------------|
| - 100g | Blaubeeren |
|--------|------------|

### Zubereitung:

Mische die Haferflocken mit den Chiasamen, dem Buchweizen, den Hanfsamen, dem Erythrit und dem Zimt in einer Schale, und gib die Mandelmilch dazu, und lass es für 15 Minuten stehen. Für ein warmes Müsli (Porridge) erhitze die Mandelmilch kurz in der Mikrowelle (nicht das Ganze Müsli!) und gieße sie in die Schale. Schneide das Obst, garniere damit das Müsli, und fertig.

# Apfel-Zimt-Pfannkuchen

Wer mag keine Pfannkuchen zum Frühstück. Sie gelten zwar eher als Dickmacher und das ist auch richtig, aber mit diesem genialen Rezept, ist das ab jetzt kein Problem mehr. Auch hier lautet die Zauberformel: Möglichst viele Kohlenhydrate einsparen, und dafür mehr Fett! Kokosmehl und besonders Mandelmehl sind die besten Alternativen zu Getreidemehlen ...

## Menge: (1 Portion)      Zutaten:

---

- |                         |  |
|-------------------------|--|
| - 20 g                  | Kokosmehl                                  |
| - 50 g                  | Mandelmehl                                 |
| - 1 glatter TL          | Backpulver                                 |
| - ½ TL                  | Zimt                                       |
| - Etwas                 | Kokosöl, oder Butterschmalz für die Pfanne |
| - 260 ml                | Mineralwasser                              |
| - 1 TL (nach Geschmack) | Erythrit                                   |

### + Obst nach Wahl, z.B.

- |        |            |
|--------|------------|
| - 50 g | Himbeeren  |
| - 50 g | Blaubeeren |

## Zubereitung:

In einer Schüssel alle trockenen Zutaten vermischen. Nun das Mineralwasser rasch untermengen. Kokosöl/Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Nun die Hitze reduzieren und jeweils 2 Esslöffel Teig pro Pfannkuchen in die Pfanne geben. Gold-gelb von beiden Seiten braten und noch warm mit den Beeren und etwas Zimt servieren.

# Chiapudding mit Früchtejogurt

Menge: (1 Portion)

Zutaten:

---

- |          |  |
|----------|--|
| - 200 ml | Veganer Jogurt ohne Zucker (Kokos, Mandel, Soja) |
| - 25 g   | Chiasamen  |
| - 1 TL   | Erythrit   |
| - ½ TL   | Zimt   |

+ Obst nach Wahl, z.B.

- |        |            |
|--------|------------|
| - 100g | Brombeeren |
|--------|------------|

## Zubereitung:

Brombeeren in eine Frühstücksschale geben. Den Jogurt mit dem Erythrit in einer weiteren Schale vermengen, und die Chiasamen unterrühren, bis diese gleichmäßig verteilt sind.

Nun diese Masse über das Obst geben und 2 Stunden (oder über Nacht) im Kühlschrank stehen lassen, damit die Chiasamen quellen können. Nun noch Zimt bestreuen, und fertig ist ein geniales Frühstück, oder auch Dessert.

# *Brot/Brötchen mit süßem/oder herzhaftem Belag*

Brot ist natürlich ein heikles Thema, wenn man zumindest eine Zeit lang auf Getreide und große Mengen an Kohlenhydraten eher verzichten möchte, aber auch hierfür gibt es eine Lösung.

Sogenannte Eiweißbrote oder auch Paleo-Brote/Brötchen findet man immer mehr in den Supermärkten, und online sind dutzende Backmischungen erhältlich, die unseren Kriterien entsprechen, wie z.B. diese hier:

<https://amzn.to/2SqX5pr>

Bei der Auswahl beachten Sie einfach Folgendes:

1. Wenig Kohlenhydrate und wenig Zucker sind enthalten!
2. Möglichst keine isolierten Eiweißpulver (z.B. Weizeneiweiß)!
3. Möglichst keine Hefe!

Als Belag/Aufstrich haben wir ebenfalls zwei Beispielvarianten, die du probieren kannst. Zuerst eine Süße, und dann noch eine Herzhafte...

## *Süße Varianten:*

- Mit Zuckerfreier Nusscreme, z.B. diese hier: (gibt's auch in manchen Supermärkten)

<https://amzn.to/3gX4d4U>

- Mit zuckerfreier Marmelade, z.B. diese hier: (gibt's auch in manchen Supermärkten)

<https://amzn.to/3qnE57I>

### *Herzhafte Variante:*

4. Mit (veganem) Käse, Blattgrün (z.B. Kopfsalat), Gurke und Radieschen. Gewürzt mit etwas Pfeffer und Meersalz.

Meine Empfehlung: Der vegane Käse der Firma „Simply-V“ ist mittlerweile fast in jedem Rewe und Edeka erhältlich. Die Produkte dieser Firma sind auf Mandelbasis und schmecken wirklich besser als so manches Original auf tierischer Basis. Von Frischkäse, über Streukäse zum Überbacken, bis zu Scheibenkäse fürs Brot, wie in unserem Fall. Es gibt das nun alles auf Mandelbasis, also unbedingt ausprobieren!

# Hauptgerichte:

## BITTE vorher LESEN...

Die Folgenden Rezepte sind wie ein Baukasten aufgebaut. Somit können Sie ihre eigenen Wünsche und Ideen einflechten, und profitieren von mehr Abwechslung.

Gehen Sie also einfach immer wie folgt vor...

1. Suchen Sie sich für eine Mahlzeit (egal ob Mittag- oder Abendessen) ein Hauptgericht aus
2. Machen Sie dazu einen kleinen Salat, wenn in dem Rezept kein Blattgrün oder rohes Gemüse auftaucht
3. Wählen Sie eine Soße/Dip/Dressing aus dem entsprechenden Kapitel dieses Buches dazu aus.

(Es kann auch eine Soße/Dip fürs Hauptgericht, und ein extra Dressing für den Salat sein. Oder auch für beides dasselbe. Das entscheiden natürlich Sie selbst.)

So bekommen Sie immer alle wichtigen Nährstoffe und man isst automatisch auch genug Rohkost, durch den Salat. Das ist sehr wichtig für viele, heilende und regulierende Vorgänge im Körper und wird leider oft vernachlässigt. Ihnen wird das nicht passieren!

## Bowls (freie Saucenwahl)

Bowls sind schnell gemacht, und sogar Reste von anderen Gerichten können einfach mit in die Schale kommen, zu anderen gesunden Köstlichkeiten, wie:

Jeglichem, buntem Gemüse, knackigem Blattgrün, fettreiche Avocados, sättigende Hülsenfrüchte, Samen, Nüssen, Nudeln (Aus Linsen, oder Kichererbsen), bis hin zu Granatapfelkernen. Fast alles ist möglich. Dann einfach eine Soße drüber, ein wenig garnieren, und fertig ist eine perfekte Mahlzeit.

Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt und es gibt tausende Rezepte.

Wie gesagt, das Folgende Rezept ist nur eine von vielen Möglichkeiten. Nutzen Sie die Liste an förderlichen Lebensmitteln im Programm, und stellen Sie sich einfach eigene Bowls zusammen.

Es muss nicht kompliziert sein...

**Menge:** (2 Portionen) **Zutaten:**

---

100 g	Kichererbsen aus dem Glas
80 g	Frischer Baby-Spinat
30 g	Getrocknete Tomaten (ohne Öl)
150 g	Brokkoli
1	Avocado
30 g	Kürbiskerne

**+ Sauce/Dip nach Wahl, z.B.**

Vegane Kräutersauce (siehe unter Soße/Dip)

### Zubereitung:

Brokkoli in kleine Röschen schneiden, waschen und wie gewohnt kochen, besser noch dünsten! Hierbei bleiben viel mehr Nährstoffe erhalten.

Die Kürbiskerne bei Bedarf kurz in der Pfanne mit ein wenig Kokosöl anbraten.

Den Spinat ebenfalls waschen, und in eine Schale geben. Die Avocado in Streifen schneiden, mit einem Löffel ausheben, und in mit in die Schale geben. Die Kichererbsen abtropfen lassen, und ab damit in die Schale. Alles kurz durchmengen.

Nun die getrockneten Tomaten in kleine Streifen schneiden und zusammen mit den Kürbiskernen über die Bowl streuen.

Machen Sie parallel dazu eine Soße nach Wunsch, z.B. die vegane Kräutersauce und gießen Sie diese über die Bowl. Das war`s. Schnell, einfach und spektakulär lecker.

## *Pasta mit Gemüse (freie Saucenwahl)*

Nudeln sind ja so ein Thema, wenn es darum geht, besonders die kurzkettigen Kohlenhydrate zu vermeiden. Wir haben also 3 Optionen...

Die, die wohl keiner hören will -> Verzicht auf Pasta!

Die, die einen Kompromiss darstellt -> Weniger Pasta, mehr Gemüse!

Und die wohl Beste -> Pasta aus getreidefreien Alternativen wie Konjakwurzel, Lizza-Nudeln, Linsen-, grünen Erbsen-, oder Nudeln aus Kichererbsen.

Wenn Sie trotzdem unbedingt Weizennudeln verwenden möchten, dann nehmen Sie Vollkorn und einfacher weniger Nudeln, dafür mehr Gemüse. Sie können auch immer mal wieder wechseln, dann wird es nicht eintönig.

Menge:	(1 Portion)	Zutaten:
- 60 g		Penne (Am besten aus Kichererbsen, Linsen, o.ä.)
- 200 g		Frische Zucchini
- 120 g		Champignons
- 1		Frische Tomate, geschälte aus der Dose sind auch ok
- 1		Knoblauchzehe
- Prise		Steinsalz
- ½ TL		Italienische Kräutermischung
- 1 TL		Kokosöl/Butterschmalz zum anbraten
<b>+ Sauce/Dip nach Wahl, z.B.</b>		
-		Pikante Tomatensauce
<b>+ Salat nach Wahl, z.B.</b>		
-		Rucola-Salat mit Kräuterdressing

### Zubereitung:

Penne nach Herstellerangaben kochen. Zwischenzeitlich die Zucchini in kleine Würfel schneiden und kurz andünsten. (Geht auch in der Mikrowelle innerhalb von 90 Sekunden).

Champignons putzen und in Streifen schneiden. Tomate schälen, entkernen (in Schale und Kernen sind die meisten Antinährstoffe enthalten) und ebenfalls in Würfel schneiden.

Etwas Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Alle bisherigen Zutaten in die Pfanne geben und alles ein wenig anbraten. Nun die Soße mit in die Pfanne geben und 5 Minuten köcheln lassen.

Mit Gewürzen abschmecken und zusammen mit einem Salat servieren.

## *Blumenkohlsteaks*

**Menge:** (2 Portionen) **Zutaten:**

---

- |              |                       |
|--------------|-----------------------|
| - 1          | Blumenkohl            |
| - Ca. 2 EL   | Kokosöl/Butterschmalz |
| - 1 Bund     | Frischer Thymian      |
| - 1 Prise    | Salz und Pfeffer      |
| - 1 Spritzer | Frischer Zitronensaft |

**+ Sauce/Dip nach Wahl, z.B.**

- Guacamole (siehe unter Saucen/Dips & Dressings)

**+ Salat nach Wahl, z.B.**

### **Zubereitung:**

Backofen auf 180°C vorheizen. Blumenkohl in ca. 2-3 cm dicke Scheiben schneiden und beidseitig leicht mit erwärmtem Kokosöl/Butterschmalz bestreichen. Pfanne erhitzen und die Scheiben bei mittlerer Hitze jeweils 5 min anbraten.

Nun die Scheiben auf ein Backblech (Backpapier) legen, und mit Salz und Pfeffer würzen. Scheiben für ca. 20 Minuten im Ofen backen, bis der Blumenkohl weich ist. Aus dem Ofen nehmen, mit dem gehackten

Thymian bestreuen, und warm servieren. Mache dazu eine Sauce/Dip nach deiner Wahl, und einen kleinen Salat mit einem Dressing nach Wahl, und vielleicht einen kleinen Nachtisch, wenn du möchtest.

## *Überbackener Brokkoli-Quinoa-Auflauf*

**Menge:** (2-3 Portion)

**Zutaten:**

---

- |              |   |
|--------------|---|
| - 1          | Brokkoli                                  |
| - Ca. 1 EL   | Kokosöl                                   |
| - 150 g      | Quinoa                                    |
| - 250 ml     | Mandelmilch                               |
| - 200 g      | Kichererbsen aus der Dose                 |
| - 500 ml     | Gemüsebrühe                               |
| - 1 TL       | Oregano                                   |
| - Prise      | Salz und Pfeffer                          |
| - 100- 150 g | Veganer Mandelkäse gerieben (von SimplyV) |

+ Salat nach Wahl

### Zubereitung:

Backofen auf 200°C vorheizen. Topf mit Gemüsebrühe auf den Herd stellen und zum Kochen bringen. Zwischenzeitlich die Quinoa waschen und 15 Minuten in der Brühe köcheln lassen.

Brokkoli in Röschen schneiden und auf Backpapier für 15 Minuten in den Ofen schieben.

Anschließend die Röschen aus dem Ofen holen, und in eine Auflaufform geben. Nun alle weiteren Zutaten in die Brühe geben kurz köcheln lassen und dann über den Brokkoli in die Auflaufform geben. Alles gut unterheben und jetzt nur noch den veganen Käse darüberstreuen.

Jetzt nur noch für 15- 20 Minuten in den Ofen bei 180° und fertig!

## *Süßkartoffelschiffe*

**Menge:** (1 Portion)      **Zutaten:**

---

- 1 Süßkartoffel
- Ca. 2 EL Kokosöl

**+ Aufstrich nach Wahl, z.B.**

- Guacamole (siehe unter Saucen/Dips & Dressings)

**+ Belag nach Wahl, z.B.**

- Pinienkerne und Rucola
- Karottenlachs (siehe Festmahle)
- Frische Gurke und Petersilie + Gewürze

### **Zubereitung:**

Backofen auf 200°C vorheizen. Süßkartoffeln in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden, beidseitig mit erwärmtem Kokosöl bestreichen und aufs Backblech legen (Backpapier).

Scheiben für ca. 15 Minuten backen, wenden, und nochmals 15 Minuten backen.

Aus dem Ofen nehmen, belegen, und warm servieren. Machen Sie noch einen kleinen Salat, wenn Sie möchten.

## *Schnelles Kichererbsencurry mit Reis*

Menge: (1 Portion)

Zutaten:

---

- |             |                                      |
|-------------|--------------------------------------|
| - 100 g     | Kichererbsen im Glas                 |
| - 50 g      | Vollkornreis (am besten Linsenreis!) |
| - 100 g     | Zucchini                             |
| - 2 Stangen | Frühlingszwiebeln                    |
| - 50 g      | Zuckerschoten                        |
| - 2 EL      | Kokosmilch                           |
| - 2 EL      | Hochwertige, rote Currypaste         |
| - 1         | Knoblauchzehe                        |
| - Prise     | Salz und Pfeffer                     |
| - 1 TL      | Frischer Limettensaft                |
| - 1 TL      | Honig                                |

+ Salat nach Wahl

### Zubereitung:

Den Reis nach Packungsanleitung kochen, parallel die Zucchini und die Zuckerschoten schneiden und kurz dünsten. Nun die Frühlingszwiebeln waschen und ebenfalls schneiden.

Kokosöl in einer großen Pfanne erhitzen. Nun die Kichererbsen, die Zucchini, den Knoblauch und die Zuckerschoten in die Pfanne geben, und kurz anbraten.

Jetzt Kokosmilch, Currypaste und Limettensaft in die Pfanne geben. 5-10 Minuten einköcheln lassen, dann mit Salz, Pfeffer, Honig und

eventuell Chili abschmecken. Jetzt nur noch die Frühlingszwiebeln darüber streuen, und mit dem Reis servieren. Dazu einen kleinen Salat nach Wahl.

## *Süßkartoffelpommes*

**Menge:** (1 Portion)

**Zutaten:**

---

- |            |   |
|------------|---|
| - 1        | Süßkartoffel  |
| - Ca. 1 EL | Kokosöl   |
| - ½ TL     | Kräutermischung nach Wahl (z.B. Kräuter der Provence) |
| - Prise    | Knoblauchpulver                                       |
| - Prise    | Salz  |

**+ Dip nach Wahl, z.B.**

- Guacamole (siehe unter Saucen/Dips & Dressings)

**+ Salat nach Wahl**

### Zubereitung:

Süßkartoffeln schälen und in Stäbchen schneiden. Dazu die geschälten Kartoffeln in Scheiben schneiden und diese dann aufeinandergelegt in Stäbchen zuschneiden. Die Kartoffelstäbchen kurz in Wasser legen.

Vor dem eigentlichen Zubereiten gut abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Kartoffelstäbchen in eine Schüssel geben und mit Knoblauchpulver, Salz, Kräutern und Öl mit den Händen gut vermischen. Anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 35 Minuten backen. Dann den Ofen auf 220°C hochschalten und die Pommes noch 10 Minuten bräunen lassen. Mit Salz abschmecken und mit einem Dip servieren. Dazu ein kleiner Salat nach Wahl, eventuell auch noch ein anderes Hauptgericht.

## *Gebackener Rosenkohl*

Eine absolute Nährstoffbombe, und zugleich hormonregulierend. Rosenkohl mag nicht jeder, aber mit diesem genialen Rezept werden auch Zweifler bekehrt.

Kombinieren Sie den gebackenen Rosenkohl mit einem anderen Hauptgang, wenn Sie möchten, z.B. den Süßkartoffelpommes. Dazu noch einen Salat und fertig ist ein echtes Festmahl, ohne schlechtes Gewissen.

**Menge:** (2 Portion)

**Zutaten:**

---

- |            |                               |
|------------|-------------------------------|
| - 300 g    | Rosenkohl                     |
| - 2 EL     | Kokosöl                       |
| - Ca. 2 EL | Süßer Senf (scharf geht auch) |
| - Prise    | Salz und Pfeffer              |

**+ Salat nach Wahl**

## Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Rosenkohl waschen und putzen. Eventuell noch gelbe Blätter entfernen.

Nun den geputzten Rosenkohl halbieren und gemeinsam mit dem Öl, dem Senf, sowie dem Salz und dem Pfeffer in eine Schüssel geben. Alles gut vermischen, und den marinierten Rosenkohl in eine Auflaufform geben.

Nach ca. 40 Minuten (alle 10 Minuten wenden), ist wohl eines der beste Rosenkohlrezepte aller Zeiten fertig!

Machen Sie dazu eventuell noch einen anderen Hauptgang, z.B. die Süßkartoffelpommes, und einen knackigen Salat.

## *Ofengemüse (Reste verwerten)*

Jeder kennt die einzelnen Möhren, Zucchini und Gurkenstücke, oder übriggebliebene Brokkoli Röschen im Gemüsefach. Um daraus noch etwas Leckeres, Einfaches zu machen, ist ein Ofengemüse genau das Richtige. Hier ein Beispiel, wie das Ganze aussehen kann...

**Menge:** (2 Portion)

**Zutaten:**

---

- |       |              |
|-------|--------------|
| - 1/2 | Süßkartoffel |
| - 1/2 | Zwiebel      |
| - 2   | Möhren       |
| - 1   | Stange Lauch |
| - 5   | Radieschen   |
| - 1   | Aubergine    |

- 1 Knoblauchzehe
- 2 El Kokosöl
- Frische Kräuter (Rosmarin, Thymian, ...)
- Prise Salz & Pfeffer

+ Dip/Sauce nach Wahl

+ Salat nach Wahl

### Zubereitung:

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Gemüse in große Stücke schneiden, also nicht zu fein. Die Zwiebeln etwas feiner schneiden und den Rosenkohl nur halbieren.

Alles in eine Schüssel geben und mit dem Kokosöl, den Kräutern, etwas Salz und Pfeffer vermengen. Anschließend alles auf ein Blech mit Backpapier legen, und ab in den Ofen.

Nach ca. 35 Minuten ist das Gemüse fertig!

Machen Sie dazu noch einen Dip, und eventuell noch einen anderen Hauptgang. Dann noch einen kleinen Salat mit Dressing, und aus Resten wird ein köstliches Gericht.

# Karottenlachs

Es schmeckt wie geräucherter Lachs, sieht auch so aus, und enthält ebenso die gesunden Fette, aber Karottenlachs kommt ohne schädliche Radikale, tierische Proteine und andere Entzündungsförderer daher. Eine großartige Idee und die Zubereitung ist sehr einfach, wenn man ein wenig Übung hat.

Karottenlachs hält sich luftdicht verschlossen ca. 4 Tage im Kühlschrank und wird von Tag zu Tag besser, kann aber auch sofort verzehrt werden. Kombiniere Sie ihn mit anderen Gemüsegerichten, oder als Highlight auf einem Salat.

Die Zutaten sind ein wenig exotischer als in meinen Rezepten üblich, aber Sie werden sehen...

Es lohnt sich. Mittlerweile gibt es Karottenlachs sogar in manchen Biomärkten.

---

Menge:	(2 Portion)	Zutaten:
--------	-------------	----------

---

- |              |                     |
|--------------|---------------------|
| - 3          | Große Karotten      |
| - 2 EL       | Hochwertiges Leinöl |
| - 2 TL       | Sojasauce           |
| - 0,5 - 1 TL | Rauchsalz           |
| - 1 TL       | Honig               |
| - 1 EL       | Apfelessig          |

+ Dip/Sauce nach Wahl, z.B.

+ Salat nach Wahl

## Zubereitung:

Karotten schälen und mit einem Sparschäler in möglichst dünne Streifen „hobeln“. Koche, oder besser noch dünste die Streifen ein bis maximal 3 Minuten. Mit einen Dünsteinsatz geht das am einfachsten. Wenn die Streifen weich und flexibel sind, schrecken Sie sie kurz unter kaltem Wasser ab.

Verrühren Sie nun die anderen Zutaten zu einer Marinade und vermengen die Streifen damit. Mengen Sie sie gut durch und verpacken Sie sie Luftdicht im Kühlschrank. Nehmen Sie dafür am besten ein Glasgefäß und Klarsichtfolie. Kein Plastik.

Sie können die Streifen auch sofort servieren, aber nach 2 bis 3 Tagen sind sie noch viel besser!

## *Gebackene Knoblauch-Champignons*

**Menge:** (2 Portion)

**Zutaten:**

---

- |            |                            |
|------------|----------------------------|
| - 500 g    | Champignons, geputzt       |
| - 1 EL     | Kokosöl                    |
| - 1 EL     | Balsamicoessig             |
| - 1 EL     | Sojasauce                  |
| - 2        | Knoblauchzehen             |
| - Ca. 20 g | Frischer Thymian           |
| - Prise    | Paprikapulver, rosenscharf |
| - Prise    | Salz & Pfeffer             |

**+ Salat nach Wahl**

## Zubereitung:

Den Backofen auf 200° Ober- und Unterhitze vorheizen. Das erwärmte Kokosöl mit dem Balsamicoessig, dem gehackten Thymian, dem gepressten Knoblauch, Paprikapulver, und Salz und Pfeffer verrühren.

Die Champignons putzen, in der Marinade wenden, und in eine große Auflaufform geben. Die Pilze sollten dicht nebeneinander, aber nicht übereinander liegen.

Für insgesamt ca. 25 Minuten backen, und die Pilze nach 10 Minuten einmal wenden.

Eine Soße/Dip ist hierbei eigentlich nicht notwendig, aber wenn Sie wollen, dann machen Sie ruhig eine dazu. Oder auch noch ein anderes Hauptgericht, sowie einen kleinen Salat. Ganz wie Sie möchten.

## *Salate:*

Jetzt kommen ein paar Salatideen, die Sie als Beilage verwenden können. Rohes, grünes Gemüse ist sehr wichtig (generell Rohkost -> lebendige Nahrung) für unseren Darm, und deshalb sollte möglichst täglich ein Salat auf den Tisch kommen, zusätzlich zu Gemüse, und ein wenig Obst.

Die Folgenden Rezepte sind einfach und schnell gemacht, aber natürlich können Sie auch andere, oder eigene Rezepte verwenden. Unter Soßen/Dips und Dressing finden Sie Ideen zu passenden Dressings.

Jetzt aber zuerst zu den Salaten...

## Grünkohlsalat

Menge: (2 Portion)      Zutaten:

---

- |        |             |
|--------|-------------|
| - 150g | Grünkohl    |
| - ½    | Rote Beete  |
| - 1 EL | Kürbiskerne |
| - 1 EL | Pinienkerne |

+ Dressing nach Wahl (siehe unter Soßen, Dips & Dressings) z.B.

- Cremige Mandelsauce (etwas verdünnen als Dressing)

### Zubereitung:

Grünkohl gründlich waschen, in kleine Stücke schneiden (ohne Strunk) und in eine große Schüssel geben. Rote Beete schälen, in kleine Stifte schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben. Alles gut vermengen.

Eine Pfanne ohne Öl erhitzen und die Kürbis- und Pinienkerne darin anrösten.

Suchen Sie sich dazu ein Dressing aus, und garnieren Sie den Salat schlussendlich mit den gerösteten Kernen.

## Schneller Eisbergsalat

Menge: (1 Portion)      Zutaten:

---

- |        |                    |
|--------|--------------------|
| - ½    | Eisbergsalat       |
| - ½    | Gurke              |
| - Bund | Frische Petersilie |

- 3-5

Radieschen

+ Dressing nach Wahl, z.B.

- Kräuterdip (siehe unter Saucen/Dips & Dressing) mit Wasser verdünnt

### Zubereitung:

Eisbergsalat waschen, und in kleine Streifen schneiden. Gurke ebenfalls waschen und in feine Würfel schneiden. Radieschen waschen und in feine Scheiben schneiden. Nun noch die Petersilie waschen, und fein hacken.

Nun noch ein Dressing nach Wahl dazu, vermengen und fertig!

## *Chicorée-Salat (inkl. Dressing)*

Menge: (1 Portion)

Zutaten:

---

- 2	Chicorée
- 1	Zwiebel
- 2 EL	Olivenöl
- 2 EL	Apfelessig
- Prise	Salz & Pfeffer
- 1 TL	Honig

### Zubereitung:

(Hier brauchen Sie kein Dressing auswählen)

Chicorée waschen, Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen, und in feine Würfel schneiden.

Nun Zwiebeln in einer Schale mit dem Öl, dem Essig, Honig, Salz & Pfeffer vermengen, so dass ein Dressing entsteht.

Jetzt nur noch mit dem Chicorée vermengen, und fertig!

## *Fruchtiger Rotkohlsalat*

Menge: (1 Portion)      Zutaten:

---

- |         |                    |
|---------|--------------------|
| - ¼     | Rotkohl            |
| - ½     | Granatapfel        |
| - Etwas | Frische Petersilie |

+ Dressing nach Wahl, z.B.

- Verdünnte „Cremige Mandelsauce“

### Zubereitung:

Rotkohl in ganz feine Streifen schneiden (wichtig!), oder hobeln.

Granatapfelkerne auslösen, Petersilie waschen und fein hacken. Alles in einer Schüssel vermengen und mit einem Dressing Ihrer Wahl anmachen.

## *Rucola-Basilikum-Salat*

Menge: (1 Portion)

Zutaten:

---

- 300 g
- 200 g
- 1
- 40 g

Rucola  
Basilikum  
Knoblauchzehe  
Pinienkerne

+ Dressing nach Wahl, z.B.

- Fruchtiges Orangendressing

### Zubereitung:

Rucola und Basilikum waschen und in eine Schake geben.  
Knoblauchzehe schälen und mit dem Dressing nach Wahl unterheben.  
Abschließend den Salat mit den Pinienkernen bestreuen, und fertig!

## *Pikante gebackene Kichererbsen*

Die wohl genialste Alternative zu fettigen Chips und Popcorn. Aber nicht nur als Snack sind gebackene Kichererbsen perfekt geeignet, als auch Topping für Suppen, oder als Beilage zu einem Hauptgericht sind sie ein wahrer Genuss. Kinderleicht gemacht und vielseitig. Unbedingt ausprobieren...

Menge: (1 Portion)

Zutaten:

---

- 1 Dose Kichererbsen
- 1 EL Kokosöl/Butterschmalz
- ½ TL Kreuzkümmelpulver
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL Chillipulver
- Prise Salz

### Zubereitung:

Backofen auf 220° (Ober- & Unterhitze) vorheizen. Kichererbsen abtropfen lassen und trocken tupfen mit einem Küchentuch. Nun die Kichererbsen in eine große Schale geben. Das flüssige (erwärmte) Kokosöl in eine kleine Schale geben und mit den Gewürzen vermengen. Nun die Marinade über die Kichererbsen geben und alles gut durchmischen. Die marinierten Kichererbsen auf ein Backblech mit Backpapier legen, und für 30- 40 min knusprig backen. Fertig ist ein gesunder, pikanter Knuspersnack.

## *Gemügesticks mit Dip*

Lebendige Nahrung, also Rohkost, ist sehr wichtig für unsere Gesundheit. Eine einfache Möglichkeit, um mehr Rohkost in den Speiseplan zu integrieren ist dieser einfache Snack/Beilage. Ein leckerer Dip deiner Wahl dazu, und innerhalb von Minuten ist alles fertig...

Hier ein Beispiel:

Menge: (1 Portion)      Zutaten:

---

- |          |            |
|----------|------------|
| - Stange | Sellerie   |
| - 1      | Karotte    |
| - ¼      | Gurke      |
| - 5      | Radieschen |

+ Dip nach Wahl z.B.:

Kräuterdip

### Zubereitung:

Gemüse waschen, Karotte schälen und alles in mundgerechte Stifte schneiden. Machen Sie dazu noch einen Dip deiner Wahl, und ein anderes Hauptgericht.

## *Soßen, Dips & Dressing:*

Oft macht erst eine leckere Sauce, ein pikanter Dip, oder ein würziges Dressing den Unterschied zwischen ganz ok, oder einem echten Gaumenschmaus aus.

Ich halte es gerne einfach, denn komplizierte Rezepte sind im Alltag für viele nicht umsetzbar. So auch für mich.

Deshalb habe ich im Folgenden 7 einfache, aber sehr leckere Rezepte für Sie. Die meisten können Sie sowohl als Soße, als auch als Dip, oder als aber Dressing für einen Salat verwenden. Mischen Sie einfach Wasser dazu, oder passen Sie die Zutaten so an, dass die Soße dicker, oder dünner wird.

## Schnelles Salatdressing

Menge: (1 Portion)

Zutaten:

---

- |            |                               |
|------------|-------------------------------|
| - 2 EL     | Olivenöl                      |
| - 1 EL     | Apfelessig                    |
| - 1 TL     | Senf                          |
| - Ca. 2 EL | Wasser                        |
| - Prise    | Gewürze und Kräuter nach Wahl |

### Zubereitung:

Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel vermengen, und das wars. Dieses Dressing, oder ähnliche sind natürlich nichts Besonderes, aber die Zutatenwahl ist entscheidend hierbei. Zuckerfrei, gute Fette durch das Olivenöl, Apfelessig, wie gesagt, es kommt auf hochwertige Zutaten an.

## Honig-Senf-Sauce

Besonders zu Süßkartoffeln und Ofengemüse eine köstliche Sauce, aber auch als Dressing zu einem knackigen Salat.

Menge: (1 Portion)

Zutaten:

---

- |         |                |
|---------|----------------|
| - ½     | Zitrone (Saft) |
| - 1 TL  | Leinöl         |
| - 1 EL  | Senf           |
| - 1 TL  | Honig          |
| - Prise | Salz & Pfeffer |

### Zubereitung:

Die halbe Zitrone ausdrücken, den Saft mit Öl, Senf, Honig, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schale verrühren, und fertig.

## *Pikante Asiasauce*

Menge: (1 Portion)      Zutaten:

---

- |         |              |
|---------|--------------|
| - 2 EL  | Sojasauce    |
| - 1 EL  | Mandelmus    |
| - 1 EL  | Austernsauce |
| - Prise | Chilipulver  |

### Zubereitung:

Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel vermengen, und das wars. Auch köstlich als Salatdressing, dazu einfach noch ein wenig Wasser dazu, falls dir die Sauce so zu dickflüssig ist.

## *Cremige Mandelsauce*

Menge: (1 Portion)      Zutaten:

---

- |         |                |
|---------|----------------|
| - 2 EL  | Mandelmus      |
| - 2 EL  | Warmes Wasser  |
| - 1 TL  | Honig          |
| - Prise | Salz & Pfeffer |

### Zubereitung:

Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel vermengen, und das wars. Wenn Sie die Mandelsauce als Dip verwenden möchten, dann verzichten Sie auf die 2 EL Wasser.

## *Guacamole*

**Menge:** (2 Portion)      **Zutaten:**

---

- |         |                |
|---------|----------------|
| - 1     | Avocado        |
| - ½     | Zitrone (Saft) |
| - 1     | Knoblauchzehe  |
| - Prise | Chilipulver    |
| - Prise | Salz           |

### Zubereitung:

Avocado halbieren, und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch herauslösen, und mit einer Gabel zu feinem Mus zerdrücken. Den Zitronensaft, den gepressten Knoblauch mit der Avocado vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nicht nur als Dip ist die klassische Guacamole ein Genuss. Denn auch als Pesto, oder selbst als Dressing ist sie eine gute Wahl. Dazu einfach mit etwas Wasser verdünnen, und bei Bedarf kurz pürieren.

Unbedingt ausprobieren!

# Kräuterdip

So einfach und unglaublich köstlich! Wenn es um veganen Quark, veganen Käse (Scheiben, Gerieben, Parmesan), und pflanzlichem Frischkäse geht, dann kann der Marke „Simply V“, in meinen Augen, niemand das Wasser reichen. Wie schon gesagt.

Alle Produkte sind auf Mandelbasis und geschmacklich sogar besser als die tierischen Originale. Ich möchte keine Werbung machen, aber dieser Tipp wird Ihnen sehr helfen, denn Sie finden diese Produkte von „Simply V“ vor allem bei REWE, EDEKA, aber auch bei REAL, oder GLOBUSSUPERMARKT. Prädikat... unbedingt ausprobieren.

Der Kräuteraufstrich (Simply V Streichgenuss Gartenkräuter) ist Basis meines simplen Kräuterdips. Ich mische immer gerne ein paar frische Kräuter und Knoblauch mit hinein, aber Sie können den Aufstrich auch einfach so verwenden.

Menge:	(1 Portion)	Zutaten:
--------	-------------	----------

- 
- |         |                                      |
|---------|--------------------------------------|
| - 2 EL  | Simply V Streichgenuss Gartenkräuter |
| - 1     | Knoblauchzehe                        |
| - Etwas | Frische Petersilie                   |

## Zubereitung:

Petersilie waschen und hacken. In einer Schale den Aufstrich mit dem gepressten Knoblauch und der Petersilie vermengen. Fertig ist der Kräuterdip auf Mandelbasis! Auch als Dressing wirklich unglaublich gut. Dazu wie gewohnt, einfach wenig Wasser dazu mischen, um den Dip zu verdünnen.

## Vegane Béchamelsoße

Die perfekte Sauce für Aufläufe, wie z.B. unser Brokkoligratin.

**Menge:** (1 Portion) **Zutaten:**

---

- |          |             |
|----------|-------------|
| - 100 ml | Mandelmilch |
| - 1 EL   | Mandelmus   |
| - 1 EL   | Leinmehl    |
| - Prise  | Muskat      |
| - ½ TL   | Gemüsebrühe |

### Zubereitung:

Mandelmilch zu 2/3 in eine Schale gießen, mit Gemüsebrühpulver und Mandelmus verrühren und erhitzen. Leinmehl mit der restlichen 1/3 Tasse Milch anrühren. Nun alles zusammen mit Muskat unterrühren und kurz aufkochen lassen.

## Fruchtiges Orangendressing

**Menge:** (1 Portion) **Zutaten:**

---

- |         |                |
|---------|----------------|
| - 2     | Orangen (Saft) |
| - -2 EL | Leinöl         |
| - 1 EL  | Süßer Senf     |
| - 1 EL  | Balsamicoessig |
| - Prise | Salz & Pfeffer |

## Zubereitung:

Orangen auspressen und den Saft in einer Schale mit den anderen Zutaten vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, und vorzugsweise mit einem Salat servieren.

# *Tomatensauce*

Es gibt viele gute Tomatensaucen in den Supermärkten, aber generell sollte man bei fertigen Saucen darauf achten, dass keine unnötigen Zusatzstoffe und viel Zucker enthalten ist. Ich möchte Ihnen trotzdem ein leckeres Rezept für eine einfache Sauce zeigen, die garantiert ohne Zusätze daherkommt.

**Menge:** (1 Portion)

**Zutaten:**

---

- |         |                                |
|---------|--------------------------------|
| - 1     | Dose geschälte Tomaten         |
| - 1     | Zwiebel                        |
| - 1     | Knoblauchzehe                  |
| - 1     | Frische Thymianzweige          |
| - 1 EL  | Olivenöl                       |
| - 2 EL  | Tomatenmark                    |
| - 1 TL  | Erythrit                       |
| - ½ TL  | Oregano / Kräuter der Provence |
| - Prise | Salz & Pfeffer                 |

## Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch schälen, Zwiebel würfeln und den Knoblauch fein hacken/pressen. Thymianblätter abzupfen, und fein hacken. Öl in einem weiten Topf erhitzen, und die Zwiebeln zusammen mit dem

Knoblauch darin 2 – 3 Minuten bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Nun das Tomatenmark einrühren, kurz unter Rühren anrösten, und die stückigen Tomaten hinzugeben. Kurz aufkochen, dann Erythrit, Oregano und Thymian hinzugeben, und alles bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Fertig ist eine leckere Tomatensauce, besser als jede fertige Variante aus dem Glas.

## Currysauce

**Menge:** (1 Portion)

**Zutaten:**

---

- |         |                              |
|---------|------------------------------|
| - 2 EL  | Kokosmilch                   |
| - 2 EL  | Hochwertige, rote Currypaste |
| - 1     | Knoblauchzehe                |
| - Prise | Salz und Pfeffer             |
| - 1 TL  | Frischer Limettensaft        |

### Zubereitung:

Kokosöl in einer großen Pfanne erhitzen. Nun den Knoblauch in die Pfanne geben, und kurz anbraten.

Jetzt Kokosmilch, Currypaste und Limettensaft dazu geben, 5-10 Minuten einköcheln lassen, dann mit Salz, Pfeffer, und eventuell Chili abschmecken. Vorsicht bei der schärfe, denn meistens sind die Pasten schon ziemlich scharf.

# Suppen:

## Fruchtige Tomatensuppe

Menge: (2 Portion)

Zutaten:

---

- 500 g	Tomaten
- 80 g	Zwiebeln
- 1	Knoblauchzehe
- 10 g	Gemüsebrühe Pulver
- ½ TL	Oregano/Kräuter der Province
- 2 EL	Tomatenmark
- Prise	Salz
- Prise	Pfeffer
- 1 TL	Erythrit
- 20 g	Frischer Basilikum
- 500 ml	Wasser
- 1 TL	Kokosöl/Butterschmalz

### Zubereitung:

Das Kokosöl in einem Topf erhitzen. Knoblauch schälen, zerdrücken, Zwiebeln schälen, würfeln und mit Knoblauch im Topf glasig braten. Die Tomaten halbieren und ebenfalls kurz mit dem Tomatenmark anbraten. Mit Wasser auffüllen und ca. 15 Minuten kochen lassen.

Mit Pürierstab pürieren, Suppe mit Oregano, Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Abschließend die Suppe mit dem gewaschenen Basilikum garnieren, und mit einem kleinen Salat servieren.

# Asiatische Nudelsuppe

Eine meiner persönlichen Lieblingsuppen, denn sie ist schnell gemacht, die Zutaten sind überschaubar und sie schmeckt einfach unglaublich gut. Egal zu welcher Tageszeit immer eine gute Wahl...

**Menge:** (1 Portion)

**Zutaten:**

---

- 60 g	Reisnudeln
- 1	Karotte
- 1/2	Zwiebeln
- 100 g	Champignons
- 1	Pak Choi
- Bund	Frische Petersilie
- 20 g	Misopaste
- 20 ml	Austernsauce
- 500 ml	Wasser
- Messerspitze	Chillipulver

## Zubereitung:

Karotten schälen und in kleine Scheiben schneiden. Pak Choi und die Champignons waschen/putzen und ebenfalls kleinschneiden. Zwiebeln schälen, hacken und in einem Topf mit etwas Kokosöl glasig braten. Restliches Gemüse dazugeben und ebenfalls kurz anbraten.

Nun mit Wasser auffüllen, Chillipulver, Misopaste und Austernsauce hinzugeben, umrühren und ca.15 min köcheln lassen.

Petersilie waschen und hacken. Zuletzt die Reisnudeln hinzugeben, etwas abkühlen lassen und mit der Petersilie garnieren. Das wars auch schon. Schnell und einfach lecker.

# Kürbiscremesuppe mit gerösteten Kernen

Die wohl beste Kürbissuppe aller Zeiten. Und so geht sie...

Menge: (1 Portion)

Zutaten:

---

- 1	Hokkaido Kürbis
- 400 g	Möhren
- 1	mittelgroße Süßkartoffel
- 1	Ingwer, ca. 2-3 cm
- 1	Knoblauchzehe
- ½	Zwiebel
- 2 EL	Gemüsebrühe
- ½ Dose	Kokosmilch
- ½ TL	Currypulver
- Prise	Salz und Pfeffer
- Prise	Muskat
- 20 g	Kürbiskerne
- 1 TL	Kürbiskernöl

## Zubereitung:

Kürbis entkernen, Möhren, Kartoffeln, Ingwer, Zwiebeln, Sellerie und Knoblauch schälen und alles in Würfel schneiden. Alles in einem großen Topf in etwas Öl kurz anbraten. Brühe, Currypulver und Muskat in 1 Liter warmen Wasser lösen, und damit das Gemüse ablöschen.

Bei leichter Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Wenn das Gemüse weich ist, Kokosmilch hinzugeben und mit dem Zauberstab pürieren. Im Falle, dass die Suppe zu sämig ist, noch etwas Gemüsebrühe dazugeben. Mit den Gewürzen abschmecken und nochmals kurz erhitzen und dann in den Teller/Schale geben. In der

Zwischenzeit die Kürbiskerne mit etwas Kokosöl kurz anrösten und zusammen mit dem Kürbiskernöl die Suppe garnieren.

Ein kleiner Salat als Vorspeise/Beilage passt hier natürlich auch perfekt.

Ein wahrer Genuss, besonders durch die knackigen Kerne und das nussige Öl!

## *Italienische Gemüsesuppe*

**Menge:** (1 Portion)

**Zutaten:**

---

- |         |                      |
|---------|----------------------|
| - 1     | Paprika              |
| - ½     | Blumenkohl           |
| - 100 g | Grüne Bohnen         |
| - ½     | Zwiebel              |
| - 2     | Knoblauchzehen       |
| - 5     | Tomaten              |
| - 1 EL  | Olivenöl/Kokosöl     |
| - 1 l   | Gemüsebrühe          |
| - 1 TL  | Italienische Kräuter |
| - 1     | Lorbeerblatt         |
| - Prise | Salz und Pfeffer     |

### **Zubereitung:**

Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Etwas Kokosöl in einem Topf erhitzen und die Paprika, mit den Zwiebeln anbraten. Nun den gehackten/gepressten Knoblauch hinzugeben und nochmals kurz alles anbraten.

Jetzt mit der Brühe aufgießen und alle weiteren Zutaten hinzufügen.  
Mit abgedecktem Topf ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse so weich ist, wie du es magst.

## *Mandel-Brokkoli-Suppe*

Eine sehr reichhaltige Suppe mit vielen guten Fetten. Besonders nach einem anstrengenden Tag ein echter Kraftspender. Schnell gemacht, mit wenigen Zutaten, und so geht's...

**Menge:** (1 Portion)

**Zutaten:**

---

- |          |                  |
|----------|------------------|
| - 30 g   | Mandelmehl       |
| - 20 g   | gehackte Mandeln |
| - 1      | Brokkoli         |
| - 900 ml | Gemüsebrühe      |
| - 200 ml | Kokosmilch       |
| - Prise  | Salz und Pfeffer |

### **Zubereitung:**

Den Brokkoli waschen, in kleine Röschen teilen, und ca. 5 Minuten dünsten, bis er schön weich ist.

Die gemahlene Mandeln in der Pfanne mit einem kleks Kokosöl kurz anrösten.

Nun alle weiteren Zutaten, mit dem Brokkoli in einen großen Topf geben, und alles fein pürieren. Ggf. noch mit etwas Brühe auffüllen. Alles für ein paar Minuten köcheln lassen und mit Salz/Pfeffer abschmecken.

Suppe mit den gerösteten, gehackten Mandeln garnieren, und fertig.

## *Desserts:*

Natürlich muss es auch ab und zu was Süßes sein, was aber nicht einfach ist, wenn man auf kurzzeitige Kohlenhydrate, also auch Zucker verzichten möchte. Trotzdem habe ich ein paar Rezepte für dich, die einen Kompromiss darstellen. Trotzdem sind sie absolut köstlich, und einfach zu machen.

Also wenn du Lust auf was Süßes hast, dann gönn dir auch mal was. Aber mach es mit Köpfchen...

### *Nüsse mit Beeren*

Knackige Nüsse, in Kombination mit frischem Obst sind eine perfekte Kombination, denn die enthaltenen Fette helfen dabei die Vitamine aufzunehmen.

Ein Tipp: Nüsse werden durch Einweichen in Wasser (12h) bekömmlicher, denn Antinährstoffe werden bei diesem Prozess abgebaut.

Hier ein Beispiel, wie so einen Nuss-Obst-Mix zusammen stellen kann...

Menge: (1 Portion)      Zutaten:

---

- |         |                                 |
|---------|---------------------------------|
| - 5     | Macadamianüsse                  |
| - 5     | Mandeln                         |
| - 1     | Paranuss                        |
| - 100 g | Himbeeren/Blaubeeren/Brombeeren |

## *Beereneis*

Beeren enthalten weniger Zucker als die meisten anderen Obstsorten, aber du kannst prinzipiell jedes Obst für dieses Rezept verwenden.

Menge: (1 Portion)      Zutaten:

---

- |          |                        |
|----------|------------------------|
| - 150 g  | Gefrorene Beeren       |
| - 2-3 TL | Honig oder etwas Xylit |
| - 50 ml  | Mandelmilch            |

### Zubereitung:

Beeren ca. 15 Minuten bei Raumtemperatur antauen lassen und einfach mit den anderen Zutaten pürieren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Fertig ist ein leckeres Eis, einfacher geht's nicht.

## Fruchtjogurt

Mittlerweile gibt es Jogurt auf Kokos-, oder Mandelbasis (REWE). Das sind die besten Alternativen für Diabetiker. Aber auch Soja, und Haferprodukte sind besser als das tierische Pendant. **Achte Sie stets darauf, dass kein Zucker enthalten ist!**

Einfach ein paar Beeren und Nüsse, oder auch geschälte Hanfsamen dazu. Fügen Sie auch immer ein wenig Zimt hinzu, denn dieser reguliert bekanntermaßen den Blutzuckerspiegel.

## Avocadopudding

Menge: (1 Portion)

Zutaten:

---

- |          |                         |
|----------|-------------------------|
| - 1      | Reife Avocado           |
| - 1 EL   | Erythrit                |
| - 150 ml | Mandelmilch ohne Zucker |
| - 2 EL   | Chiasamen               |
| - 1 EL   | Kokosöl                 |

### Zubereitung:

Avocado halbieren und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Alle Zutaten pürieren und die Masse dann ca. 30 min im Kühlschrank stehen lassen.

Mit ein paar Beeren garnieren und genießen.

## *Impressum:*

Dieses Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlegers und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Jacob Niebler

E-Mail: [info@change4u.de](mailto:info@change4u.de)

Fuchsweg 26

93077 Bad Abbach