

**LOW CARB – gesunde Leckereien**

**„ohne“ Kohlenhydrate**

**Genießen und Naschen ohne Zucker und Mehle**

**Mit Kohlenhydratampel**

**Sabine Witzke**



**LOW CARB – gesunde Leckereien**

**„ohne“ Kohlenhydrate**

Genießen und Naschen ohne Zucker und Mehle

Mit Kohlenhydratampel

**Sabine Witzke**

**Shaker Media**

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

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

Copyright Shaker Media 2017

Alle Rechte, auch das des auszugsweisen Nachdruckes, der auszugsweisen oder vollständigen Wiedergabe, der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und der Übersetzung, vorbehalten.

Bilder: Sabine Witzke und Kalle Meyer

Korrekturat: Angelika Christopher

Ich danke meiner Familie von Herzen, für ihre kompetente Unterstützung.

Printed in Germany.

ISBN 978-3-95631-588-6

Shaker Media GmbH • Postfach 101818 • 52018 Aachen

Telefon: 02407 / 95964 - 0 • Telefax: 02407 / 95964 – 9

Internet: [www.shaker-media.de](http://www.shaker-media.de) • E-Mail: [info@shaker-media.de](mailto:info@shaker-media.de)

## Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	9
<b>Der Körper braucht Kohlenhydrate</b> .....	11
<b>Die Stoffwechselformen</b> .....	12
<b>Die richtigen Zutaten, das richtige Süßungsmittel</b> .....	14
<b>NEU: Süße Gemüse-Nachspeisen</b> .....	16
<b>Die Biokurve</b> .....	18
<b>Zusätzliche Informationen</b> .....	20
<b>Kohlenhydratampel</b> .....	22
<b>Frischhalten und Einfrieren</b> .....	23
<b>Abkürzungen</b> .....	24
<b>Grundteige</b> .....	27
Biskuit, Mürbeteig, Rührteig, Soja-Ölteig	
<b>Grundstoffe</b> .....	32
Wiener Masse, Ghee, Schokolade, Schokoladenguss und Schokoladenstreusel herstellen, Mayonnaise	
<b>Kuchen und Torten</b> .....	37
Buttercremetorte, Schwarzwälder, Donauwelle, Tiramisu, Käsekuchen, Rührkuchen/Marmorkuchen, Himbeerkokoskuchen, Bienenstich, Vanille-/Schokosahnetorte, Gewürzkuchen, Mohnhanfkuchen, Schokoladenkuchen, Apfelkuchen ohne Äpfel (Rübenkuchen), Möhren-Nusskuchen	

<b>Kleine Leckereien (süß)</b> .....	63
Pralinen/Schokoladentafeln, Schokominzblätter, Schokohimbeeren, Mandelschokosplitter, Muffins, Eisvarianten, Eis am Stiel und Gefrorene Sommerträume, Waffeln, Pfannkuchen, Knusperhäufchen (mit Hanfsamen oder Mandeln), Gummibärchen	
<b>Kleine Leckereien (pikant)</b> .....	77
Leinsamenbrötchen, Zucchini Soufflé, gefüllte Eier, Gemüse-Nudeln, Eier-/Kräuter-/Speckhackrolle, Pizzahäppchen, Beilagenrösti mit Schaf-/Ziegenkäse, Gemüse-Plätzchen, Gemüse-Tarte, Gemüse-Gratin, Sushi, Zwiebelringe, Zucchini gefüllt, Radieschen-Dip, Auberginen-Happen	
<b>Salate</b> .....	103
Meeresfrüchtesalat, Frühlingssalat, bunter Balkansalat, Weiß-/Rotkrautsalat, Artischockensalat, Schichtsalat, Eiersalat, Hähnchensalat, Zuchinissalat mit oder ohne Lachs, Fleischsalat	
<b>Süße Nachspeisen</b> .....	117
Grundrezept für kohlenhydratfreie Puddings, Schoko-Mandelpudding, Mousse au Chocolat, Orangenwackel mit Himbeerspiegel, Vanille-Schokotraum, Himbeercreme, Mousse von Pfefferminze	
<b>Süße Gemüse-Nachspeisen</b> .....	127
Melonengurkenschnee, Zucchini-Zitronenschaum, blauer Schlumpf, Blumenkohl-Birnencreme, Blaukraut-Chiapudding, Apfel-Rübenmus	
<b>Plätzchen</b> .....	141
Buttergewürzplätzchen, Vanillekipferl, Schokobrezeln, Walnusshäufchen, Orangenkekse, Elfenhäufchen mit Gemüse, Heidesand, Nuss Herzen mit Schoko, Zimtsterne, Lebkuchen, Kokos-/Nussmakronen	
<b>Register von A – Z</b> .....	157