



Ein kleines Geschenk

Jeder Anfang ist schwer und gerade Low Carb hat am Anfang viele "Stolperfallen". Aus diesem Grund haben wir uns dazu entschieden, dir einen 7-Tage-Ernährungsplan kostenlos zur Verfügung zu stellen.

Dieser 7-Tage-Ernährungsplan dient dazu, dir als "Neuling", die Vielfalt von Low Carb etwas näherzubringen. Wir haben auch versucht, so viele dir "bekannte" Zutaten wie möglich zu verwenden. Du solltest also alle Zutaten in einem normalen Supermarkt in deiner Nähe finden. Zusätzlich haben wir alle Lebensmittel in unserem Shop in Kategorien unterteilt und einen Link erstellt, wo du diese Online findest.

Informationen zum Plan:

- Du kannst die Gerichte nach belieben tauschen.
- Der Plan dient, wie oben beschrieben, um die Vielfalt von Low Carb näherzubringen und **nicht** um eine maximale Gewichtsreduktion zu erreichen.
- Die Rezepte sind auf eine Portion ausgelegt. Andernfalls ist es angemerkt.



Montag Frühstück - Omelette

Zutaten

2 Eier
50 g geriebener Käse
2 kleine Stangen Frühlingszwiebeln
Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Die Eier mit dem Käse, Salz und Pfeffer in einem Gefäß verquirlen.
- Die Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden.
- Eimasse in eine heiße Pfanne geben, die Frühlingszwiebeln drauf legen und den Herd ausschalten. Deckel drauf und warten bis das Ei stockt.
- Wenn die Masse fest ist, ist dein Omelett fertig.
- Nehme es aus der Pfanne, klappe es zusammen und genieße es :)

Mittag - Zucchini Baguette

Zutaten

1 Zucchini
60g Passierte Tomaten
60g geriebener Käse
2-3 Scheiben Kochschinken

Zubereitung

- Die Zucchini in ca 1cm dicke Scheiben schneiden.
- Den Kochschinken in kleiner Stücke schneiden.
- Zucchinischeiben nun mit etwas passierten Tomaten bestreichen, mit Kochschinken belegen und mit Käse bestreuen.
- In den vorgeheizten Backofen bei ca 150 Grad Umluft 15-20 min. backen.
- Beachte, dass jeder Ofen anders ist und die Zeit variieren kann. Nicht zu lange, denn sonst ist das Zucchini Baguette zu weich :)



Abend - Hühnerbrust mit Speck ummantelt, dazu Brokkoli

Zutaten

300g Brokkoli Tk (Menge nach belieben ändern)
2 Stk. Hühnerbrust
150g Bacon
Salz, Pfeffer, Paprika (Gewürze nach Belieben)

Zubereitung

- Die Hühnerbrust abspülen und trocken tupfen. Dann mit würzen Paprika, Pfeffer und etwas Salz (aufpassen, da der Bacon schon salzig ist)
- Den Bacon um das Fleisch wickeln, damit sie komplett bedeckt ist und in eine Auflaufform legen.
- Das Fleisch in den vorgeheizten Backofen bei 160 Grad Umluft ca. 30 min.
- In der Zwischenzeit den Brokkoli in Salzwasser bis zur gewünschten Bissfestigkeit kochen.
- Wem das ganze zu trocken ist, der kann sich aus den passierten Tomaten vom Mittag noch eine kleine Tomatensoße dazu machen. Übrige Soße in einen Topf geben, evtl eine klein geschnittene Zwiebel hinzu und Gewürze. Fertig ;)

Dienstag

Frühstück - Frischkäse Brötchen

Zutaten (Für 6 kleine Brötchen)

200g Frischkäse
3 Eier
45g Flohsamenschalen (Bekommt ihr bei uns im Shop oder im Drogeriemarkt)
1/2 TL Salz
1/2 TL Weinsteinbackpulver (Normales Backpulver geht hier auch)

Zubereitung

- Alles miteinander vermischen und 10 min quellen lassen.
- Aus der Masse 6 kleine Brötchen formen.
- Bei 150 Grad Umluft ca. 50 min backen.
- Nach belieben mit Käse oder Wurst belegen. Ihr wollt einen süßen Aufstrich? Schaut mal bei uns in die Rezepte. Dort gibt es eine selbstgemachte Chia-Marmelade. Oder schaut in unserem Shop vorbei, dort gibt es eine leckere Nuss-Nougat Creme von Xucker.
- Hinweis: Die Brötchen sind danach innen noch etwas feucht. Entweder noch ein wenig auf den Toaster packen oder so genießen



Die Brötchen halten sich ca 3-4 Tage und können auch super eingefroren werden.

Mittag - Flammkuchen

Zutaten (Für mind. 2 Portionen)

200g Körniger Frischkäse

200g geriebener Gouda

30g gemahlene Mandeln

3 Eier

1 Becher Creme Fraiche

150g Schinkenwürfel

3 Frühlingszwiebeln

Zubereitung

- Die ersten 4 Zutaten mit dem Mixer verrühren
- Den Teig auf einem Backblech verstreichen und für ca 20 min bei 180°Grad Umluft backen.
- In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln klein schneiden.
- Danach den Boden mit Creme Fraiche bestreichen und mit den Schinkenwürfeln und Frühlingszwiebeln belegen und nochmal für ca 10 in den Backofen.

Abend - Gefüllte Champignons

Zutaten

5 große Champignons

4 Scheiben Kochschinken

1 kleine Zwiebel

200 g Schmand

Schnittlauch

Salz, Pfeffer

70 g geriebener Gouda

Zubereitung

- Die Champignons waschen und mit einem kleinen Löffel aushöhlen (Nicht wegwerfen). Die Zwiebel und den Kochschinken in kleine Würfel schneiden.
- Das innere der Champignons, mit der Zwiebel und den Kochschinken in eine Pfanne geben und kurz andünsten. In eine Schüssel geben und mit dem Becher Schmand und Salz, Pfeffer und dem Schnittlauch vermengen.
- In der Zwischenzeit den Backofen auf 200 Grad vorheizen.



- Die Champignons mit der Schmandmasse füllen, mit Käse bestreuen und ab in den Backofen für ca 15-20 min.

Mittwoch

Frühstück - Pancakes

Zutaten

2 Eier
50 ml Milch
20 g Eiweißpulver
20g Haferkleie
1 TI Xucker (Erythrit, findet ihr z.B. in unserem Shop)
Prise Salz

Zubereitung

- Die Eier trennen, das Eigelb, Milch, Xucker, Haferkleie, eine Prise Salz und Eiweißpulver zusammen mischen und 5 min stehen lassen.
- Das Eiweiß in der zwischenzeit steif schlagen und unter die Masse heben.
- In der Pfanne kleine Kleckse ausbacken.

Mittag - Mozzarella-Nudeln mit Bolognese

Zutaten

Für die Nudeln
2 Eier
1 Kugel Mozzarella
etwas Salz (Gewürze nach Belieben)

Für die Bolognese

1 Karotte
1 kleine Zwiebel
1 Dose gehackte Tomaten
200 g Rinderhackfleisch/Putenhackfleisch
2 EL Tomatenmark
50 ml Brühe
Salz, Pfeffer, Italienische Gewürzmischung/Pizza Gewürzmischung



Zubereitung

- Für die Bolognese die Karotte und die Zwiebel klein schneiden. Die Zwiebel in einer Pfanne glasig andünsten. Das Hackfleisch hinzugeben und krümelig anbraten. Optional kleine Hackbällchen in die Pfanne geben. Je nach Belieben.
- Wenn das Hackfleisch gar ist, die Karottenwürfel dazugeben, kurz mitdünsten und dann mit der Brühe und den gehackten Tomaten ablöschen.
- Das ganze einköcheln lassen bis die Soße andickt. Würzen nicht vergessen.
- In der Zeit die Mozzarella-Nudeln vorbereiten.
- Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
- Die Eier und die Mozzarellakugel in ein Gefäß geben und mit einem Stabmixer pürieren. Etwas Salz (andere Gewürze nach Belieben) hinzugeben.
- Die Masse auf ein, mit Backpapier belegtes, Backblech geben und verstreichen.
- Ab in den Ofen und ca. 7 min. bei 180 Grad backen. Hinweis: Jeder Ofen ist anders, daher kann die Zeit etwas variieren.
- Wenn der Teig fertig ist, herausnehmen und am besten mit einem Pizzaschneider in dünne Streifen schneiden.
- Direkt auf einen Teller geben und mit der Soße servieren.

Abend - Falscher Kartoffelsalat

Zutaten (Für 4 Portionen)

700 g Kohlrabi
100g Speckwürfel
3 hartgekochte Eier
3 EL Mayonnaise
1 EL Senf
70 g Gewürzgurken
Petersilie
Salz, Pfeffer, nach Belieben Curry

Zubereitung

- Die Kohlrabi schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Kohlrabistücke nun in Salzwasser kochen bis sie deine gewünschte Festigkeit haben.
- Schneide die Gewürzgurken und die Eier in kleine Würfel. Das Eigelb nimmst du dabei weg und hebst es für dein Dressing auf.
- Speckwürfel anbraten.
- In einer Schüssel verrührst du nun das Eigelb, die Mayonnaise, den Senf und die Gewürze zusammen bis ein cremiges Dressing entsteht.
- Gieße den Kohlrabi ab wenn er fertig ist und mische nun alles in einer Schüssel zusammen, füge am Schluss noch etwas Petersilie hinzu und genieße deinen Salat.



Donnerstag

Frühstück - Kokos-Chia Pudding (Am Abend vorher vorbereiten)

Zutaten

100ml Kokosmilch
3 Ei Chiasamen
20g Himbeeren Tk

Zubereitung

- Die Kokosmilch mit den Chiasamen in ein Gefäß geben, vermischen und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
- Die Himbeeren kurz in der Mikrowelle auftauen lassen (Oder auch am Abend vorher in den Kühlschrank legen)
- Die Kokos-Chia Masse aus dem Kühlschrank holen, sollte sie zu fest sein, einfach etwas Milch oder Sahne hinzugeben.
- Die Himbeeren aus der Mikrowelle in den Pudding legen, vermischen und genießen.

Mittag - Zoodles mit Spinatsoße

Zutaten

1 Zucchini
200g Junger Blattspinat Tk
50 g Creme fraiche
Salz, Pfeffer, Curry

Zubereitung

- Den Tiefgefrorenen Spinat in einen Topf geben und langsam auftauen lassen.
- Die Zucchini mit einem Spiralschneider zu Zoodles zubereiten. (Diesen bekommst du bei uns im Shop)
- Nun gibt es 2 Möglichkeiten wie du deine Zoodles zubereiten kannst. 1. Du kochst sie kurz im heißen Wasser oder du gibst sie direkt in die fertige Soße und lässt sie dort ein wenig mit köcheln. Wichtig: Nur kurz köcheln lassen, da sie sonst zu weich werden.
- Wenn der Spinat nun aufgetaut und warm ist, gibst du das Creme fraiche hinzu und würzt die Soße mit etwas Salz, etwas Pfeffer und je nach Geschmack mit viel oder wenig Curry.
- Bereite deine Zoodles zu, gebe alles auf einen Teller und genieße es.



Abend - Big Mac Salat

Zutaten (Für 2 Portionen)

500 g Rinderhackfleisch
8 Gewürzgurken
1 Kopf Eisbergsalat
1 Tomate
1 Zwiebel
4 Scheiben Schmelzkäse
Salz, Pfeffer

Für die Soße:

6 EL Mayonnaise
1 EL Senf
2 EL gehackte Gurken
1 Schuß Weißweinessig
1/4 TL Salz
1/2 TL Knoblauch
1 TL Paprika

Zubereitung

- Brate das Hackfleisch an und würze es mit Salz und Pfeffer.
- Wasche in der Zeit dein Gemüse, schneide die Tomaten in Scheiben. Die Zwiebel schneidest du in Ringe. 3 Gewürzgurken schneidest du in kleine Würfel, den Rest in Schreiben.
- Den Eisbergsalat schneidest du auch in etwas kleinere Blätter.
- Bereite nun deine Soße vor. Mische alles in einer Schüssel zusammen und schmecke es ab.
- Serviere das ganze solange dein hackfleisch noch heiß ist.
- Serviere auf 2 Teller den Salat, gebe darauf die Soße, dann deine Zwiebelringe, Hackfleisch, die Gurkenscheiben, die Tomatenscheiben und den Cheddar Käse.

Freitag

Frühstück - Griechischer Joghurt mit Leinsamen und Nüssen

Zutaten

200g Joghurt nach griechischer Art 10% Fett
15g geschrotete Leinsamen
15g Walnüsse
15g Mandelstifte



Zubereitung

- Die ist diesmal etwas komplizierter, alles in eine Schüssel geben, verrühren und genießen ;)

Mittag - Falscher Reis mit Geschnetzeltem

Zutaten

½ Blumenkohl (Die andere Hälfte ist für morgen)
200 g Putenschnitzel
1 rote Paprika
150 g Creme Fraiche
3 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer
Kümmel

Zubereitung

- Putenschnitzel in kleine Stücke schneiden, würzen und anbraten.
- Paprika in kleine Stücke schneiden und zu dem Fleisch in die Pfanne geben. Das ganze etwas dünsten lassen.
- Gebe nun Creme Fraiche und dein Tomatenmark dazu, schmecke es mit deinen gewünschten Gewürzen ab und lasse es etwas einköcheln.
- In der Zeit bereitest du deinen falschen Reis zu.
- Den halben (rohen) Blumenkohl mit einer Küchenmaschine klein häckseln.
- Gebe etwas Kümmel hinzu und verrühre es.
- Erwärme deine falschen Reis in der Mikrowelle.
- Serviere ihn zu deiner Soße.

Abend - Wurstsalat

Zutaten

150 g Geflügelwurst
3 Gewürzgurken
3 Scheiben Gouda
1 Paprika
2 hartgekochte Eier

Dressing:

3 EL Senf (Je nach Geschmack)
einen Schuss Weißweinessig
etwas Olivenöl



Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Schneide die Wurst, und den Käse in Streifen. Den Rest kannst du in kleine Würfel schneiden. Alles in eine Schüssel geben
- Für das Dressing alle Zutaten zusammen mischen und abschmecken. Je nach Bedarf mehr oder weniger Senf.
- Gebe dein Dressing zu den anderen Zutaten und rühre es gut durch. Lass das Ganze am besten ein wenig ziehen bevor du es isst.

Samstag

Frühstück - Mandel-Porridge mit Blaubeeren

Zutaten

50g gemahlene Mandeln
100ml ungesüßte Mandelmilch
150ml Wasser
1 TI Flohsamenschalen
1 Handvoll Blaubeeren
Süße nach Bedarf Xylit/Erythrit

Zubereitung

- Mandelmilch, Wasser, gem. Mandeln und Flohsamenschalen in einen Topf geben und erwärmen bis die Masse andickt.
- Anschließend nach Bedarf süßen/würzen. Beispiele dafür: Zimt, Vanillen Backkakao.
- in eine Schüssel geben, Blaubeeren darauf verteilen und direkt genießen

Mittag - Pizza

Zutaten für ein ganzes Backblech

Für den Teig:

120g Quark
3 Eier
200 g geriebener Käse
Salz, Pfeffer, evtl. Pizza Gewürzmischung

Für den Belag (Je nach Belieben)

100 g Tomatensoße
150 g Kochschinken
Rucola



Zubereitung

- Den Backofen auf 170 Grad vorheizen.
- Für den Pizzaboden den Quark, Eier und 120 g Käse miteinander verrühren und würzen.
- Gebe die Masse auf das, mit Backpapier belegtes, Backblech und streiche sie glatt.
- Backe den Teig ca. 15 min. im Ofen.
- Nach der Backzeit den Teig herausnehmen und mit der Tomatensoße bestreichen und mit Kochschinken belegen. Streue deinen restlichen Käse darüber und gebe die Pizza bis zur gewünschten Bräunung erneut in den Ofen.
- Wenn deine Pizza fertig ist, lasse sie etwas abkühlen, damit du sie besser vom backpapier lösen kannst. Schneide sie in Stücke, gebe den Rucola auf deine Pizza und serviere sie.

Abend - Thunfischfrikadellen mit Blumenkohlpüree

Zutaten

Für die Frikadellen:

1 Dose Thunfisch im eigenen Saft

2 Eier

50 g geriebener Käse

Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver

Für das Püree:

½ Blumenkohl

50 g Creme Fraiche

1 kleine Knoblauchzehe

Schnittlauch

Zubereitung

- Den Blumenkohl in etwas Salzwasser bissfest kochen.
- Für die Frikadellen den Thunfisch gut abtropfen lassen und mit Salz, Pfeffer etwas Knoblauchpulver, den Eiern und dem Käse gut vermischen. Das ganze in Kokosöl ausbraten. (Kokosöl findest du in unserem Shop)
- Wenn der Blumenkohl fertig ist, abgießen und in eine Schüssel geben. Mit einem Stampfer/Gabel zerdrücken, das Creme Fraiche und eine gepresste Knoblauchzehe hinzugeben und vermischen.
- Gebe nach Geschmack noch etwas Schnittlauch hinzu.
- Serviere beides zusammen.



Sonntag Frühstück - Waffeln

Zutaten (Ergeben ca 6 Stk., bei weniger einfach die Zutaten halbieren)

4 Eier

60g Eiweißpulver Vanille

100g Quark (hier kannst du dir aussuchen, ob Mager- oder Vollfett)

50g Xucker (je nach Geschmack mehr oder weniger)

60g Butter

Zubereitung

- Alle Zutaten in einer Schüssel zusammenrühren.
- Jeweils einen EL in das heiße Waffeleisen geben und ausbacken.
- Als Topping könnt ihr zusätzlich noch Quark/Joghurt oder auch Beeren nehmen. Richtig lecker sind die Waffeln, wenn ihr noch XuckerDrops darauf verteilt. (Die bekommt ihr in unserem Shop)

Mittag - Kohltopf

Zutaten

1 kleiner Spitzkohl

200 g Rinderhackfleisch

1 Ei

150 ml Rinderbrühe

Salz, Pfeffer, Kümmel

Zubereitung

- Den Kohl klein schneiden und in einem Topf mit etwas Kokosöl/Butter anschmoren.
- In der Zeit bereitest du deine Hackbällchen vor. Mische in einer Schüssel dein Hackfleisch mit dem Ei und den Gewürzen (Salz, Pfeffer, evtl. Knoblauchpulver) zusammen.
- Forme kleine Bällchen und gebe sie zu dem Kohl in den Topf. Brate sie von allen Seiten einmal an.
- Gieße das ganze mit ca. 150 ml Rinderbrühe auf. Würze es mit Salz, Pfeffer und Kümmel und lasse das ganze ca 15-20 min. garen.
- Danach auf einen Teller servieren.



Abend - Power Salat

Zutaten

200 g körniger Frischkäse
1 Dose Thunfisch im eigenen Saft
½ Avocado
2 Stangen Frühlingszwiebeln
2 hartgekochte Eier
Kräuter nach Geschmack
Salz, Pfeffer, einen Spritzer Zitrone

Zubereitung

- Schneide die Frühlingszwiebel, die Avocado und die Eier in kleine Stücke/Ringe.
- Gieße den Saft vom Thunfisch ab.
- Gebe alles in eine Schüssel und vermische es. Wenn du hast, gebe noch etwas Schnittlauch oben drauf.
- Lasse das ganze im Kühlschrank ca. 1 Stunde ziehen. Genieße den Salat am Abend, wenn du noch was übrig hast kannst du es morgen zum Frühstück oder auch zur Arbeit mitnehmen.

Danke!

Als kleines "Extra" haben wir noch eine "Nascherei" und einen Kuchen für dich parat. Den Kuchen kannst du auch super einfrieren und bei Bedarf auftauen. Also klasse, wenn mal wieder unerwartet Besuch vor der Tür steht.

Tassenkuchen

Zutaten

1 Ei
2 EL gemahlene Mandeln
2 EL geschmolzene Butter
2 EL Xucker
2 EL Milch
2 EL Backkakao
1 Prise Salz



Zubereitung

- Alle Zutaten in eine Tasse geben und gut vermischen. Nun bei voller Power 2 Minuten in die Mikrowelle. Der Kuchen geht in der Mikrowelle ein wenig auf, fällt aber beim rausnehmen etwas zusammen.

Viel Spaß beim Nachmachen

Käsekuchen mit Mandelsplitter und Kokosflocken

Zutaten (für 18 cm ø Springform)

100g weiche Butter
500g Magerquark
3 Eier
1 Prise Salz
Etwas Zitronenabrieb
Flavdrops Vanille oder Süße nach Wahl
25g Eiweißpulver Vanille
Eine Handvoll Mandelsplitter
2 EL Kokosraspeln

Zubereitung

- Alles, außer das Eiweißpulver, ca 1 Minute lang mit einem Mixer verrühren.
- Das Pulver hinzugeben und wieder eine Minute mixen (nicht auf volle Stärke)
- Den Teig 20 min ruhen lassen danach in eine gefettete Springform geben und im vorgeheizten Backofen bei 150°Grad für ca. 50-70 Minuten backen.
- die Mandelsplitter und Kokosraspeln 15 Minuten vor Ende der Backzeit auf den Kuchen verteilen.