aus: Mengele, Low Carb für die Seele (ISBN 9783830481850) © 2015 Trias Verlag

Soulfood-Rezepte

Ob süß, cremig oder deftig-pikant – viele kleine Tröster streicheln die Seele und helfen in Zeiten, in denen Essen fürs Herz besonders wichtig ist.

aus: Mengele, Low Carb für die Seele (ISBN 9783830481850) © 2015 Trias Verlag

aus: Mengele, Low Carb für die Seele (ISBN 9783830481850) © 2015 Trias Verlag

Glücksgefühl am Morgen

Köstliche Muntermacher – die besten Frühstücke

Generell heißt es, das Frühstück sei die wichtigste Mahlzeit des Tages. Die alte Weisheit »Frühstücke wie ein Kaiser, iss zu Mittag wie ein König und zu Abend wie ein Bettelmann« kann ich nur bedingt teilen. Denn bei Low Carb sind nicht der Zeitpunkt und die Menge der Mahlzeit entscheidend, sondern nur der Anteil an Kohlenhydraten. Wann und in welcher Form diese zugeführt werden, ist Geschmackssache und kann individuell entschieden werden.

Ein typischer Morgen beginnt für mich im Bett mit einer großen – und ich meine wirklich groooooßen – Tasse Kaffee. Diese genieße ich in aller Ruhe, um mich auf den bevorstehenden Tag mit all seinen Herausforderungen einzustellen. Ganz langsam wache und taue ich auf, mache mich fertig und trete den Weg zur Arbeit mit einem zweiten Kaffee – natürlich to go – an. Wie ihr seht, erwachen meine Lebensgeister erst mit einer ordentlichen Portion Koffein.

Oft gehe ich schon früh morgens außer Haus. Dann benötige ich meinen heißgeliebten Bullet-Proof-Kaffee. Dieser Drink mit MCT-Öl macht mich schnell wach, satt, kurbelt meinen Stoffwechsel an und hilft mir, jede noch so anstrengende Sporteinheit kraftvoll zu meistern. In dem Kapitel »Getränke« (Seite 131) erfahrt ihr mehr über dieses laußergewöhnliche Heißgetränk, das nicht nur wach, sondern auch schlank macht.

Ganz egal, ob ihr nach dem Aufstehen eine herzhafte Mahlzeit braucht oder euch ein kleiner Snack »auf die Hand« für den Weg zur Arbeit genügt – die folgenden Low-Carb-Frühstücke sind einfach und schnell zuzubereiten und zaubern euch garantiert ein Morgenlächeln ins Gesicht. Wer gerne mal einen Brunch veranstaltet, findet hier viele kleine Ideen, die in Kombination ein vielseitiges Buffet ergeben. Denn was gibt es schöneres, als an einem Sonntag mit lieben Freunden an einer langen Tafel zu sitzen, stundenlang zu plaudern, zu lachen und stets einen leckeren Happen zum Naschen in der Nähe zu haben?

Schwelgt mit leckeren Pfannkuchen in Kindheitserinnerungen, reist mit exotischen Porridges nach Übersee oder fühlt euch mit Eiern und Speck mal »really British«. Ob Frühstücksmuffel oder Morgenmensch – für jeden ist hier was dabei. Ich wünsche euch allen stets einen wunderbaren Start in den Tag.

aus: Mengele, Low Carb für die Seele (ISBN 9783830481850) © 2015 Trias Verlag

Pfannkuchen mit Erdbeer-Mascarpone-Creme

» Wenn der Teig sanft in die Pfanne fließt und der Pfannkuchen langsam zu stocken beginnt, spätestens dann sind alle um den Tisch versammelt. Denn Pfannkuchen lassen einen in schöne Kindheitserinnerungen abtauchen, sind schnell gemacht und unglaublich variantenreich. Einfach himmlisch!

Für 2 Personen (ergibt 4 Pfannkuchen) • gelingt leicht
15 Min.

Für die Pfannkuchen:
- 5 Eier
- 75 g blanchierte, gemahlene Mandeln
- 40 g Xylit, Erythrit oder die entsprechende Menge Stevia
- Vanillemark, Zimt oder Gewürze nach Geschmack (optional)
- etwas Öl

Für die Erdbeer-Mascarpone-Füllung:
- 250 g Erdbeeren
- 150 g Mascarpone
- 40 g Xylit, Erythrit oder die entsprechende Menge Stevia
- ½ Limette

● Erdbeeren waschen und das Grün entfernen. Die Hälfte der Erdbeeren zusammen mit der Mascarpone, 40 g Xylit und dem Saft der Limettenhälfte pürieren. Die Creme direkt kalt stellen.

● Die restlichen Erdbeeren in Scheiben schneiden.

● Für die Pfannkuchen Eier, Mandeln, 40 g Xylit und ggf. Vanille, Zimt oder andere Gewürze in den Mixer geben und 30 Sekunden vermengen.

● Etwas Öl in der Pfanne erhitzen, nach und nach die Pfannkuchen ausbacken.

● Die Pfannkuchen mit den Erdbeerscheiben und der Erdbeer-Mascarpone-Creme füllen und einrollen.

Tipp Das süße Gericht kann auch mit anderen Beeren der Saison getoppt werden.

Nährwerte je Portion mit Füllung
›432 kcal ›5 g KH ›14 g E ›34 g F
Nährwerte je Pfannkuchen
›245 kcal ›1 g KH ›12 g E ›18 g F

aus: Mengele, Low Carb für die Seele (ISBN 9783830481850) © 2015 Trias Verlag

aus: Mengele, Low Carb für die Seele (ISBN 9783830481850) © 2015 Trias Verlag

Herzhafter Muffin

Ich mache am Wochenende gerne einen Brunch für Freunde und Familie. Es ist der Beginn eines perfekten Tages: Essen, Erzählen, Entspannen … Die Frühstücksmuffins lassen sich toll vorbereiten und stehen schon auf dem Tisch, wenn die ersten hungrigen Gäste auftauchen.

Für 2 Personen (ergibt 2 Muffins) • gut vorzubereiten
10 Min. + 18 Min. Backzeit

2 Eier • 40 g blanchierte, gemahlene Mandeln • 40 g Butter • 40 g Cheddar oder Käse nach Wahl • 60 g Bacon in Scheiben • 2 EL Schnittlauch • ¼ TL Backpulver • Pfeffer

- Den Backofen auf 175 °C (Umluft) vorheizen.
- Baconspeck und Schnittlauch klein schneiden, den Käse reiben.
- Alle Zutaten zusammen verrühren und auf Muffinförmchen verteilen.
- Ca. 18 Min. backen. Alternativ können die Muffins auch 90 Sekunden in der Mikrowelle gebacken werden.

Tipp Diese kleinen Häppchen eignen sich perfekt als Proviant für längere Autofahrten und andere Reisen.

Nährwerte je Muffin
›503 kcal ›1 g KH ›23 g E ›45 g F

Mandelbrei-Leckerei

Zimtaroma zaubert uns ein Lächeln ins Gesicht, es erinnert uns an Weihnachten und Wohlfühlessen. Besonders gerne verwende ich Zimtblüten, die im Gegensatz zu den Stangen frei von Holzaromen sind. Gemahlene Zimtblüten sind wenig scharf, eher lieblich – aber echt schmackhaft!

Für 2 Personen • preisgünstig
15 Min.

80 ml Sahne • 30 g Butter • 80 g blanchierte, gemahlene Mandeln • 10 g Xylit, Erythrit oder entsprechende Menge Stevia
Toppings nach Wunsch: 10 g Butterflocken • 1 TL Zimt • 1 Prise Vanille • 1 Prise Chili • 1 TL Kakaopulver

- Sahne und Butter mit 80 ml Wasser in einem Topf erhitzen.
- Mandeln und Xylit hinzugeben und bei geringer Hitze 10 Min. ziehen lassen. Dabei ständig rühren. Wer es noch feiner mag, kann den Brei mit einem Stabmixer pürieren.
- In ein Schälchen geben und mit Butterflocken, Zimt, Vanille, Chili oder Kakao als Topping nach Belieben garnieren.

Nährwerte je Portion ohne Topping
›977 kcal ›6 g KH ›17 g E ›93 g F

Mandelbrei

aus: Mengele, Low Carb für die Seele (ISBN 9783830481850) © 2015 Trias Verlag

aus: Mengele, Low Carb für die Seele (ISBN 9783830481850) © 2015 Trias Verlag

aus: Mengele, Low Carb für die Seele (ISBN 9783830481850) © 2015 Trias Verlag