

PAUL KLIKS

# LOW CARB

## Rezeptesammlung



inkl.  
**3 BONI**  
**GRATIS**

**56 LECKERE, EINFACHE REZPETE**

Low Carb Rezeptsammlung - Paul Kliks' beliebteste, kohlenhydratarme Rezepte

von Paul Kliks (Ernährungsberater (B.A.), Autor des Buches „Nackt Gut Aussehen, Gründer des Nackt.Gut.Aussehen Fitness-Podcast [www.itunes.paulkliks.com](http://www.itunes.paulkliks.com)

Cover Design by Paul Kliks

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Buch oder Auszüge davon dürfen in keiner Form kopiert oder veröffentlicht werden. Es sei denn, es liegt eine schriftliche Genehmigung des Autors vor.

2. Ausgabe: November 2016

München

## FINDE PAUL KLIKS AUCH HIER...



YouTube: [www.youtube.paulkliks.com](http://www.youtube.paulkliks.com)

Instagram: [www.instagram.paulkliks.com](http://www.instagram.paulkliks.com)

Facebook: [www.facebook.paulkliks.com](http://www.facebook.paulkliks.com)

Snapchat: [www.snapchat.paulkliks.com](http://www.snapchat.paulkliks.com)

iTunes Podcast: [www.itunes.paulkliks.com](http://www.itunes.paulkliks.com)

Ich freue mich sehr über Deine Rezeptbilder. Poste sie auf Facebook oder Instagram, bleibe mit mir in Kontakt und auf der Erfolgsspur.

*Dein Paul Kliks*

Lass uns  
starten.  
#LETSGO!



# INHALTSVERZEICHNIS

<b>VORWORT .....</b>	<b>7</b>
<b>Vegetarische Hauptgerichte .....</b>	<b>10</b>
Falscher Reis .....	11
Low Carb Rösti .....	12
Köstliches Ofengemüse .....	13
Rohr-Zucchini .....	14
Zucchini Spaghetti .....	15
Protein Guacamole .....	16
Apfel-Zucchini-Pfanne .....	17
Gefüllte Aubergine .....	18
Gemüsepfanne Ratz-Fatz .....	19
Ach, du dickes Ei .....	20
<b>Fleisch Hauptgerichte .....</b>	<b>22</b>
Griechische Bohnen- Hack-Pfanne .....	23
Low Carb Wraps .....	24
Hähnchen auf Brokkoli .....	25
Mysteriöse Paprika .....	26
Hähnchen-Kokos-Curry .....	27
Deftiger Hüttenkäsesalat .....	28
<b>Fisch Hauptgerichte .....</b>	<b>30</b>
Gemüsepfanne asiatisch .....	31
Lachsfilet mit Cashewrahm-Spinat .....	32
Shrimppaste .....	33
Gemüse-Fisch-Pfanne .....	34

Lowcarb Pizza .....	35
<b>Für Brotliebhaber .....</b>	<b>37</b>
Dinkelweiß-Brot .....	38
Low Carb Fladen .....	39
Kohlenhydratarmer Bagel .....	40
<b>Für Naschkatzen .....</b>	<b>42</b>
Knusperflöckchen .....	43
Mango-Kokoscreme .....	44
Ein süßes Rührei .....	45
Käseküchlein mit Himbeeren .....	46
Mousse au Chocolat .....	47
<b>Spezielles .....</b>	<b>49</b>
Grüner Low Carb Smoothie .....	50
Bulletproof Kaffee (Butterkaffee) .....	51
MagicQuark .....	52
Salsa .....	53
SOSE Cracker .....	54
Feta Kekse .....	55
Fetter Guacamole Teufel .....	56
<b>Weihnachtsrezepte .....</b>	<b>58</b>
Marzipan-Pralinen .....	59
Knabberspaß .....	60
Kokos Küsschen .....	61
Erdnussplätzchen .....	62
Koksbällchen .....	63
Low Carb Spekulatius .....	64
Kokosmakronen .....	65

Apfel-Walnuss Cookie.....	66
Zimtsterne .....	67
Dominosteine.....	68
Lebkuchen.....	70
Weihnachtsstollen.....	71
Rumkugeln.....	72
Vanillekipferl .....	73
Schoko-Kokos Pralienenriegel .....	74
Mandelkeks.....	75
Spitzbuben .....	76
Lebkuchen Proteinbombe.....	77
Gebrannte Mandeln .....	78
OrangenKugel.....	79
<b>Deine Empfehlungsbox .....</b>	<b>80</b>
<b>Exklusive Rabatt Gutscheine .....</b>	<b>81</b>
<b>Weitere interessante Quellen im Internet.....</b>	<b>81</b>
<b>Masse &amp; Zeichenerklärungen.....</b>	<b>82</b>
<b>Deine Speisekammer .....</b>	<b>83</b>

# VORWORT

Ich mag tolle Rezepte, strahlende Bilder in Hochglanzmagazinen und Kochbücher. Ich habe viele von diesen Rezepthefte und -bücher zuhause.

Aber soll ich ehrlich sein... Nachgekocht hab ich die wenigsten davon... Geht's dir da ähnlich?

Ich liebe es im Restaurant oder zuhause ein wunderschön angerichtetes 5-Gäng-Menü zu verspeisen.

In der Wirklichkeit ist es doch aber so: Viele von uns haben Kinder, einen Alltag der uns schwer einspannt und das ist groß anrichten und ausgiebig kochen oft nicht drin.

Der allgemeine Glaube, es muss großartig aussehen, so schmecken wie vom Chefkoch persönlich gekocht bringt viele Menschen in die Situation im Alltag nur Schwarz oder Weiß zu sehen.

Ich frage mich bei Coachings mit Kunden oft, warum sich Menschen ihre großartigen großen Ziele nicht einfach in machbare, kleinere Zwischenziele stückeln?

Warum nicht einfach mal selbst eine Mahlzeit kochen, die aus zwei oder drei Zutaten besteht und in 15, 20 Minuten fertig ist? Vielleicht sogar in größerer Menge vorbereitet werden kann, so dass Du gleich zwei Mahlzeiten daraus machen kannst und Zeit sparst.

Warum ist das so? Ich habe früher auch super gerne "Kerners Köche" Freitags abends gesehen. Pflichtprogramm. Das was die Koch-Profis dort kochen, habe ich jedoch sehr selten so hinbekommen.

Kochen ist ein Handwerk. Und was für eins! Hut ab vor allen, die dieses Handwerk beherrschen.

Aber sein wir doch mal ehrlich. In unserer heutigen Zeit sind wir alle doch froh darüber, wenn Dinge auch einfach und schnell machbar sind.

Und ich sag dir eins. Jedes mal, wenn Du ein Rezept nachkochst, weil es einfach ist, ist das ein Erfolg. Ein Erfolg, der dich dazu bringt es nochmal zu machen, weil du bereits weißt, dass Du es schaffen kannst.

Weißt Du was passiert? Ein Erfolgskreislauf stellt sich ein. Plötzlich fängst Du an öfter selbst zu kochen. Du fängst an Deine Gewohnheiten zu verändern. Du fängst an Ziele zu erreichen. Du fängst an Erfolge zu feiern und noch mehr Spaß an allem in Deinem Leben zu finden.

Mit Deinem Kauf dieses Buches möchte ich Dir nicht nur meine Rezepte anbieten. Ich möchte dich ermutigen unsere Community zu nutzen um Deine Ziele zu erreichen.

Teile Deine Ergebnisse, Erfolge, Rezepte mit dem Team. Schreibe mir Deine eigenen Rezepte, gib mir Feedback auf meine Rezepte, die mit Sicherheit auch noch verbessert werden können (hey - ich bin ein Mann) ;)

Viel Spaß mit dieser Rezeptesammlung und lass mich unbedingt wissen wenn ich Dich bei Deinen Zielen unterstützen kann. Es ist mir eine große Freude mit Dir gemeinsamen einen Schritt nach dem anderen auf einem neuen Pfad mit dir zu machen.

# VEGETARISCHE HAUPTGERICHTE



# VEGETARISCHE HAUPTGERICHTE

# FALSCHER REIS

Zubereitungszeit ca. 10, Rezept ergibt 4 Portionen.

## NÄHRWERTE

180 kcal  
Eiweiß: 15 g  
Carbs: 15 g  
Fett: 3 g

1 Blumenkohlkopf (750 Gramm)

Blumenkohl zerkleinern und Röschen waschen. Die Röschen in einer

**ACHTUNG:** Nicht zu lang, sonst ist es gleich Püree ;)

Küchenmaschine (ich habe meinen Thermomix verwendet) kurz klein „mahlen“.

Die Blumenkohlspäne im Thermomix oder einem Dampfgarer / Dampfaufsatz 5 - 10 Minuten (je nach gewünschter Bissfestigkeit) garen. Mit ein paar Butterflocken verfeinern.



Schau dir einfach hier ganz kurz an, wie ich das mache:

[www.paulkliks.com/low-carb-ernaehrung-falscher-reis](http://www.paulkliks.com/low-carb-ernaehrung-falscher-reis)

# LOW CARB RÖSTI

Vorbereitungszeit ca. 40 Min., Zubereitungszeit ca. 10, Rezept ergibt 4 Portionen.

## NÄHRWERTE

1013 kcal  
Eiweiß: 77 g  
Carbs: 48 g  
Fett: 58 g

5	Eier	25 g	Johannisbrotkernmehl (ich verwende das hier)
3	(etwa 600 g) große Zucchini		
1/2	(etwa 250 g) Knollensellerie		etwas Butter zum braten
100 g	Emmentaler/Gruyère Käse		Tabasco, Pfeffer

### Zubereitung des Low Carb Rösti auf "konventionelle" Art:

Gemüse raspeln, mit Salz vermischen und für 30 Minuten "weinen" lassen. In der Zwischenzeit auch den Käse auf dem Hobel raspeln. Eier mit dem Johannisbrotkernmehl gut verquirlen.

Nach 30 Minuten das Wasser aus dem Gemüse abgießen und das restliche Wasser mit Hilfe eines sauberen Geschirrtuchs ausringen.

Gemüse mit Ei-Mischung und Käse gut verrühren. In einer Pfanne mit etwas Butter bei mittlerer Hitze etwa 8 Minuten von jeder Seite braten.

### Zubereitungshinweise für alle Thermomix'ler:

Sellerie zerkleinern 6 Sekunden Stufe 6. Zucchini zerkleinern 6 Sekunden Stufe 5. Sellerie und Zucchini in einer extra Schüssel mit Salz vermischen und 30 Minuten "weinen" lassen.

Käse zerkleinern 6 Sekunden Stufe 5. Eier mit Johannisbrotkernmehl verquirlen 20 Sekunden Stufe 4.

Wasser das sich in der Zucchini-Sellerie Schüssel angesammelt hat abschütten. Die Gemüse-Mischung in einem Küchentuch kräftig auswringen.

Würzen (mit Tabasco, Chill, Pfeffer) Gemüse, Ei-Mischung und Käse gründlich vermengen. Butter in Pfanne zerlassen. Wenn die Butter zerlaufen ist auf mittlerer Stufe von beiden Seiten 8 Minuten braten. Rösti möglichst dünn drücken auf der Pfanne

# KÖSTLICHES OFENGEMÜSE

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten, Rezept ergibt 2 Portionen.

## NÄHRWERTE

325 kcal  
Eiweiß: 6 g  
Carbs: 23 g  
Fett: 27 g

2	Paprika	4	Stiele Thymian
1	Zucchini	4	EL Olivenöl
1	Aubergine	2	Ziegenfrischkäsetaler
2	Knoblauchzehen	Nach Bedarf Honig, Salz, Pfeffer	
2	Zweige Rosmarin		

Beide Paprikas vierteln und entkernen. Paprikas mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Unter dem heißen Ofengrill im oberen Drittel 6-8 Minuten rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Aus dem Ofen nehmen und für 5 Minuten mit einem feuchten Geschirrtuch bedecken, anschließend häuten.

Während die Paprika im Ofen röstet, die 1 Zucchini in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die 1 Aubergine vierteln und in etwas dünnere Scheiben schneiden. Beide Knoblauchzehen halbieren. Rosmarinnadeln von allen Zweigen streifen und alle Thymianblättchen von den Stielen zupfen.

3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Alle Zucchini- und Auberginenscheiben bei starker Hitze auf jeder Seite 3 - 5 Minuten braten. Knoblauch, Rosmarin und Thymians in die Pfanne geben und mitbraten.

**Tipp:** Mit der Menge des Öl kann das Fett und entsprechend die Kalorien gut gesteuert werden. Ebenso bestimmt die Menge des verwendeten Honigs die Menge der Kohlenhydrate in diesem Gericht.

Nun Pfannengemüse mit der Paprika auf dem Backblech mischen und in den Ofen geben. Auf das vermischte Gemüse den Ziegenkäse legen und im heißen Ofengrill im oberen Drittel 3 - 4 Minuten erwärmen. Backblech herausnehmen und falls gewünscht Honig über den Käse gleichmäßig verteilen.

# ROHR-ZUCCHINI

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten, Rezept ergibt 2 Portionen.

## NÄHRWERTE

387 kcal  
Eiweiß: 20 g  
Carbs: 6 g  
Fett: 31 g

2	große Zucchini	1 EL	Olivenöl
50 g	gehackte Mandeln oder Walnüsse		Mediterrane Gewürze wie z.B. Basilikum, Thymian oder Oregano
75 g	Käse (z.B. Emmentaler) gerieben		

Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Backpapier aufs Backblech legen. Den gesamten geriebenen Käse mit allen Nüssen mischen, mit Pfeffer und Gewürzen mischen.

**Tipp:** Als Snack zwischendurch pur essen oder mit Salsa ergänzen.

Beide Zucchini in maximal 1 cm dünne Scheiben schneiden. Willst Du die Zucchini knuspriger, dann schneide sie dünner.

Alle Zucchinischeiben auf dem Backblech verteilen und mit Olivenöl bestreichen. Käsemischung darauf verteilen.

Etwa 20 Minuten im Ofen backen.

# ZUCCHINI SPAGHETTI

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten, Rezept ergibt 1 Portion.

## NÄHRWERTE

387 kcal  
Eiweiß: 20 g  
Carbs: 6 g  
Fett: 31 g

2	Zucchini	20 g	Kräuter (Oregano, Basilikum, Petersilie o.ä.)
4	Tomaten		
4 EL	Mineralwasser mit Kohlensäure	50 g	Sojahack
6 EL	Tomatenmark	1 EL	Öl
4 TL	Frischkäse		Salz, Pfeffer

Gesamtes Sojahack nach Packungsanweisung zubereiten. Alle Zucchini waschen, schälen. Mit einem Sparschäler in Streifen schneiden, so das Bandnudeln/Spaghetti entstehen. Die Zucchini in Öl anbraten.

In der Zwischenzeit die Tomaten würfeln und dann zu den Zucchini geben. Dann das Mineralwasser dazugeben und Hitze auf „Mittel“ reduzieren. Tomatenmark und Frischkäse dazugeben.

Anschließend noch das fertige Sojahack untermischen. Salzen, pfeffern und Kräuter je nach Geschmack drüber. Noch ein wenig einköcheln lassen, fertig.

# PROTEIN GUACAMOLE

Zubereitungszeit ca. 5 Minuten, Rezept ergibt 1 Portion.

## NÄHRWERTE

514 kcal  
Eiweiß: 28 g  
Carbs: 15 g  
Fett: 37 g

200 g	Hüttenkäse	2 TL	Salsa (selbstgemacht, Rezept siehe weiter unten)
1	Avocado		

Die Avocado mit einer Gabel gründlich zerdrücken. Alle Zutaten gut vermischen.

Mit Pfeffer und Chili würzen.

# APFEL-ZUCCHINI-PFANNE

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten, Rezept ergibt 1 Portion.

## NÄHRWERTE

265 kcal  
Eiweiß: 14 g  
Carbs: 18 g  
Fett: 16 g

1	Apfel	30 g	Parmesan
1	Zucchini		Salz, Pfeffer,
1 TL	Kokosfett (zum anbraten)		Gemüsebrühe

Apfel und Zucchini schälen, würfeln. In einer Pfanne Öl erhitzen, beides zugeben und scharf anbraten. Das ganze in der Pfanne je nach Geschmack würzen, z.B. Pfeffer, Brühe. Oft schwenken oder umrühren, damit nichts anbrennt.

**TIPP:** Sehr lecker auch mit Zucchini-Birne und Roquefort oder Gorgonzola.

Auf einem Teller servieren und über die warme Apfel-Zucchini Pfanne den geriebenen Parmesan geben.

# GEFÜLLTE AUBERGINE

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten, Rezept ergibt 2 Portionen.

## NÄHRWERTE

241 kcal  
Eiweiß: 10 g  
Carbs: 25 g  
Fett: 11 g

2	Auberginen	70 g	gekochte Kichererbsen (selbst kochen oder aus dem Glas)
1	Zwiebel		
1	rote Paprika		
30 g	getrocknete Tomaten in Öl	120 g	Brokkoli
		1 EL	Tomatenmark
		2 EL	Mandelmus

Backofen auf 200° C vorheizen. Aubergine halbieren und aushöhlen (Fruchtfleisch wird später noch gebraucht). Innenseiten mit Olivenöl bestreichen, leicht salzen und bei 200° C für 12 Minuten im Ofen backen.

Zwiebel fein würfeln und in der Pfanne anschwitzen. Auberginenfleisch und Paprikas würfeln und in die Pfanne dazugeben, anbraten. Getrocknete Tomaten in feine Streifen schneiden und mit den abgetropften Kichererbsen in die Pfannen.

Tomatenmark und einen kleinen Schuss Wasser (falls nötig) dazugeben. Pfanne runterstellen. Mit gewünschten Gewürzen z.B. Kurkuma, Oregano, Thymian, Pfeffer, Chili würzen.

Brokkoliröschen kurz kochen.

Mandelmus mit wenig Wasser auflösen und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gebackene Auberginen mit Panneninhalte und Brokkoliröschen füllen

**DANKE:** Vielen Dank an Sandra Rebenstorf für dieses Rezept. [www.lebens-lauf.net](http://www.lebens-lauf.net)

# GEMÜSEPFANNE RATZ-FATZ

Zubereitungszeit ca. 10 Minuten, Rezept ergibt 1 Portion.

## NÄHRWERTE

642 kcal  
Eiweiß: 49 g  
Carbs: 21 g  
Fett: 38 g

200 g	Hokkaido-Kürbis	200 g	Zucchini
200 g	Spitzkohl	15 g	Sonnenblumenkerne
200 g	Tofu	20 g	Mandelmus

Die verwendete Menge der Zutaten kann nach Belieben variieren und durch anderes Gemüse ersetzt werden.

Das Gemüse fein in dünne Streifen schneiden. In einer heißen Pfanne je nach Garzeit garen (verwendest Du die Zutaten wie hier angegeben, das Gemüse wie aufgelistet nacheinander in die Pfanne geben).

**TIPP:** *Bitte das Gemüse nicht zu Tode garen. Es darf gerne noch Biss haben.*

Nach Belieben würzen, mit Pfeffer, Chili etc. Dann einen liebevollen Löffel Mandelmus und Wasser in die Pfanne. Das gibt eine leckere Soße. Auf einem Teller servieren, ein paar (Sonnenblumen)kerne drüber. Fertig!

**DANKE:** Vielen Dank an Sandra Rebenstorf für dieses Rezept. [www.lebens-lauf.net](http://www.lebens-lauf.net)

# ACH, DU DICKES EI

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten, Rezept ergibt 4 Portionen.

## NÄHRWERTE

361 kcal  
Eiweiß: 21 g  
Carbs: 9 g  
Fett: 28 g

8 Stk.	Eier	3 EL	Kokosfett
600 g	Tomaten	1 Bund	Schnittlauch
250 g	Lauch		Salz, Pfeffer

Speck mit etwa der Hälfte des Fettes in einer Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten.

Porree putzen und in Ringe schneiden, in die Pfanne zugeben und ein paar Minuten andünsten.

Tomaten halbieren, in Scheiben schneiden, entkernen und auf den Porree legen. Mit dem restlichen Öl beträufeln.

Eier aufschlagen und auf die Tomaten geben. Bei milder Hitze stocken lassen. Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden. Über die Eier streuen.

Am Ende falls nötig mit Salz und Pfeffer würzen.

# FLEISCH HAUPTGERICHTE



# FLEISCH HAUPTGERICHTE

# GRIECHISCHE BOHNEN- HACK-PFANNE

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten, Rezept ergibt 4 Portion.

## NÄHRWERTE

(pro Portion)

556 kcal

Eiweiß: 39 g

Carbs: 18 g

Fett: 35 g

500 g	grüne Bohnen (TK auch möglich)	500 g	Rinderhack
1	gelbe Paprika	2 Dosen (je 400 ml)	Tomaten
1	rote Paprika	200 g	Feta
2	Zwiebeln	75 g	schwarze Oliven (optional)
1 EL	Kokosfett		getrockneter Thymian
			Pfeffer

Bohnen waschen, Enden abschneiden und dritteln. Die Bohnen dann direkt etwa 12 Minuten kochen/garen. Zwiebeln klein schneiden und dünsten. Anschließend das Hackfleisch dazu und kräftig anbraten.

In der Zwischenzeit die Paprikas in kleine Würfelschneiden und nach 4, 5 Minuten zu dem angebratenem Hackfleisch dazu. Dann würzen z.B. mit Thymian. Mit stückigen Tomaten ablöschen und Hitze reduzieren.

Bohnen nach Kochzeit kalt abschrecken und zu der Hackfleischmischung dazu, gut umrühren. Zum Schluss Schafskäse drüber streuen, noch mal kurz untermischen. Fertig.

# LOW CARB WRAPS

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten, Rezept ergibt 1 Portion.

## NÄHRWERTE

656 kcal  
Eiweiß: 44 g  
Carbs: 49 g  
Fett: 28 g

### Für den Low Carb Wrap:

50 g Kirchererbsenmehl  
1 Ei  
1 Prise Salz  
Einen "Schluck" Wasser

### Die Soße (optional):

1 Becher Sauerrahm  
Nach belieben Kresse  
Salz

### Wrapfüllung:

1 Zwiebeln  
100 g Rinderhackfleisch  
50 g Mais  
50 g Kidney-Bohnen  
100 g passierte Tomaten  
(optional) Gewürze

Gerade mal 15 Minuten brauchst Du für die Zubereitung dieses Low Carb Wraps. Kichererbsenmehl, Ei und Salz gut verrühren. Eine "Kleinigkeit" Wasser nach und nach hinzufügen, bis der Teig schön breiig wird. In der Pfanne kurz von beiden Seiten "braten".

In der Zwischenzeit kannst du die Zwiebel halbieren und in dünne Ringe schneiden. Fertigen Wrap aus der Pfanne nehmen. Jetzt Hackfleisch 3, 4 Minuten kräftig anbraten. Mais und Bohnen dazu. Mit passierten Tomaten "ablöschen" und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Für die Soße Sauerrahm, Kresse und Salz in einer Schüssel verrühren.

# HÄHNCHEN AUF BROKKOLI

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten, Rezept ergibt 1 Portion.

## NÄHRWERTE

498 kcal  
Eiweiß: 57 g  
Carbs: 25 g  
Fett: 18 g

400 g	Brokkoli	2 TL	Butter/Kokosfett
200 g	stückige Tomaten	1	Zwiebel
75 ml	Gemüsebrühe		Salz, Pfeffer
250 g	Hähnchenfilet		

Hähnchenfilet abspülen, quer in dünne Streifen schneiden. Mit einem TL Butter in einer beschichteten Pfanne unter Wenden ca. 8 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, warm stellen.

In der Zwischenzeit Zwiebel schälen, würfeln. Mit 1 TL Butter in einem Topf andünsten. Brokkoli waschen, in kleine Röschen teilen. Dicke Stiele klein schneiden. Brokkoli kurz mit andünsten.

Gemüsebrühe angießen, zugedeckt etwa 4 Minuten dünsten. Stückige Tomaten zugeben und alles 2-3 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

# MYSTERIÖSE PAPRIKA

Vorbereitungszeit ca. 15 Min., Zubereitungszeit ca. 30 Minuten,  
Rezept ergibt 2 Portionen.

## NÄHRWERTE

325 kcal  
Eiweiß: 30 g  
Carbs: 18 g  
Fett: 18 g

500 g	Rinderhackfleisch	1	Tomate
4	Paprikas	200 g	Erbsen
1	Zwiebel		Salz, Pfeffer, Paprika

Backofen auf 200 Grad (Umluft) vorheizen. Deckel der Paprika gerade runterschneiden. Inhalt der Paprika vorsichtig herausnehmen, sodass keine Kerne oder Zwischenwände übrig bleiben.

Tomate (entkernen) und Zwiebeln klein würfeln, in einer Pfanne mit etwas Fett anbraten. Hackfleisch dazu und kräftig anbraten. Dann mit Pfeffer und Paprika würzen.

Erbsen dazu, vermengen. Jetzt die Füllung in die Paprika füllen und bei 200 Grad Umluft 25-30 Minuten backen.

# HÄHNCHEN-KOKOS-CURRY

Vorbereitungszeit ca. 10 Min., Zubereitungszeit ca. 15 Min.,  
Rezept ergibt 3 Portionen.

## NÄHRWERTE

557 kcal  
Eiweiß: 49 g  
Carbs: 9 g  
Fett: 35 g

600 g	Hähnchenbrust	1 Dose	Kokosmilch
3	Zucchini		Salz, Pfeffer, Curry,
1	Zwiebel		Kurkuma
1 EL	Kokosöl		

### Vorbereitung:

Zwiebeln fein hacken und Hähnchenbrust klein schneiden. Die Zucchini mit einem Spiralschneider in Spaghettiform bringen.

### Zubereitung:

Hähnchenbrust scharf im Kokosöl anbraten und am Schluss die Zwiebeln kurz mitbraten.

Danach mit Kokosmilch aufgießen und mit Salz, Pfeffer, Kurkuma und Curry würzen. Die Soße darf schön gelb werden.

Wenn die Soße etwas eingekocht ist, die Zucchininudeln darin schwenken bis diese warm sind.

**TIPP:** Die Zucchininudeln nicht lange kochen lassen, da sie sonst ihren Biss verlieren.

# DEFTIGER HÜTTENKÄSESALAT

Zubereitungszeit ca. 15 Min., Rezept ergibt 1 Portion.

## NÄHRWERTE

396 kcal

Eiweiß: 38 g

Carbs: 15 g

Fett: 19 g

200 g	körniger Frischkäse	2	Gewürzgurken gewürfelt
50 g	magere Schinkenwürfel	1 EL	Olivenöl
1/2	Zwiebel gewürfelt		

Zwiebel und Schinken in etwas Öl anbraten. Alle Zutaten vermischen und genießen.

# FISCH HAUPTGERICHTE



# FISCH HAUPTGERICHTE

# GEMÜSEPFANNE ASIATISCH

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten, Rezept ergibt 1 Portion.

## NÄHRWERTE

389 kcal  
Eiweiß: 35 g  
Carbs: 25 g  
Fett: 16 g

125 g	Rotbarschfilet	3 EL	Sojasauce
75 g	Ananas	100 ml	Wasser
250 g	Brokkoli	1 EL	Kokosfett
50 g	Mungobohnen-Sprossen		Pfeffer, Curry
1 Stk.	Lauchzwiebel		

Ananas klein würfeln. Fisch in mundgerechte Stücke teilen. In einer beschichteten Pfanne Öl erhitzen. Fisch kurz anbraten, herausnehmen.

Direkt Brokkoli in die verwendete Pfanne, mit Wasser und Sojasauce unter Rühren ca. 5 Minuten bissfest garen.

Währenddessen Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Zusammen mit den Mungobohnen in die Pfanne zugeben und kurz mitbraten.

Anschließend Fisch und Ananas vorsichtig untermischen. Alles gemeinsam mit Sojasoße, Pfeffer und Curry abschmecken.

# LACHSFILET MIT CASHEWRAHM-SPINAT

Vorbereitungszeit ca. 20 Min., Zubereitungszeit ca. 20 Min.,  
Rezept ergibt 3 Portionen.

## NÄHRWERTE

569 kcal  
Eiweiß: 42 g  
Carbs: 13 g  
Fett: 37 g

4 Stk.	Lachsfilet	1 EL	Butter
4 EL	Zitronensaft	500 g	(TK) Blattspinat
1	Tomate	70 g	Cashewkerne
1	Zwiebel	200 ml	Wasser

Das Lachsfilet auftauen lassen. Backofen auf 150 °C vorheizen (Ober-/Unterhitze). Auflaufform leicht einfetten (mit z.B. Olivenöl). Das Lachsfilet hineinlegen und jedes Lachsfilet mit etwas Zitronensaft beträufeln. Anschließend das Lachsfilet pfeffern.

Die Tomate waschen, halbieren und in Scheiben schneiden. Die Scheiben auf die Lachsfiletteile verteilen. Auflaufform mit Lachsfilet für 25 Minuten in den Ofen schieben.

In der Zwischenzeit die Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze zergehen lassen. Zwiebel schälen und fein würfeln und in die heiße Butter hinzufügen und bei mittlerer Hitze schmoren lassen.

Den noch angefrorenen Spinat mit einem scharfen Messer in kleine „Blöcke“ schneiden und diesen nach und nach in die Pfanne dazu geben. Dabei die Herdplatte auf höchste Stufe hochschalten, damit der Spinat schnell warm wird. Ist der Spinat vollständig in der Pfanne, dann auf höchster Herdstufe kurze weiter braten lassen.

Die Cashewkerne mit dem Wasser für 45 Sekunden in einem Mixer auf höchster Stufe zu einer Cashewmilch vermischen. Wenn in der Spinatpfanne das Wasser fast vollständig verdampft ist, die Cashewmilch hinzufügen, kurz auf kochen lassen, dabei verrühren und anschließend von der Herdplatte nehmen.

Rahmspinat nach Belieben würzen. Gemeinsam mit dem Lachs servieren.

# SHRIMPPASTE

Zubereitungszeit ca. 5 Minuten, Rezept ergibt 1 Portion.

## NÄHRWERTE

286 kcal  
Eiweiß: 31 g  
Carbs: 4 g  
Fett: 11 g

250 g	Riesengarnelen	2 TL	Dill (gehackt)
2 TL	Limettensaft	1 TL	Butter
2 TL	Petersilie (gehackt)		

Das ganze in einem Mixer bei langsamer Stufe zerkleinern. Funktioniert auch, wenn der Zauberstab unterschiedliche Geschwindigkeitsstufen hat. Falls Du keine Butter verwenden möchtest, dann nimmst du einen Schuss mehr Limettensaft.

# GEMÜSE-FISCH-PFANNE

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten, Rezept ergibt 1 Portion.

## NÄHRWERTE

595 kcal  
Eiweiß: 56 g  
Carbs: 16 g  
Fett: 31 g

1 große	Zucchini	30 g	Frischkäse
1 Dose	Thunfisch (im eigenen Saft)	1 EL	Balsamico
60 g	Mozzarella		Gewürze (z.B. getrocknete Tomaten, Pfeffer, Knoblauch, Basilikum)
1	Zwiebel		
1 EL	Kokosfett		

Zucchini vierteln und in große Stücke schneiden.

Zwiebeln fein würfeln und in Pfanne anschwitzen. Zucchini dazugeben und mitanbraten.

Hier an der Stelle kannst du das Gericht würzen z.B. mit Pfeffer, getrockneten Tomaten, Chili.

Thunfisch zerpfücken und ohne Saft mit in der Pfanne erwärmen. Frischkäse dazu, vermengen. Mozzarella in kleine Würfel schneiden, darüber verteilen und leicht schmelzen lassen. Mit wenig Balsamico und ggfs. Basilikum verfeinern.

# LOWCARB PIZZA

Vorbereitungszeit ca. 20 Min., Backzeit ca. 10 Minuten,  
Rezept ergibt 1 Backblech Pizza.

## NÄHRWERTE

1759 kcal  
Eiweiß: 68 g  
Carbs: 58 g  
Fett: 228 g

4	Eier	1	Zwiebel
2 Dosen	Thunfisch (im eigenen Saft)	100 g	Champignons
400 g	Hüttenkäse	50 g	geriebener Käse
2 Dosen	passierte Tomaten		Salz, Pfeffer,
200 g	gekochter Schinken		Paprikapulver, Oregano,
1	rote Paprika		Pizzagewürz

Backofen auf 200° C (Umluft) vorheizen. Den Thunfisch abtropfen lassen.

Eier in eine Schüssel schlagen und mit Hüttenkäse und Thunfisch vermischen. Pfeffer und Paprikapulver drunter mischen.

Diese Teigmasse auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech gleichmäßig verteilen. Den Teig für 25 Minuten backen.

In der Zwischenzeit Champignons, Zwiebel und Paprika klein schneiden. Optional: Das Gemüse in einer Pfanne kurz anbraten. Tomaten in eine Schüssel geben und mit Pfeffer, Pizzagewürz und Paprikapulver mischen. Schinken in mundgerechte Stücke schneiden.

Gewürzte Tomatensauce auf den vorgebackenen Pizzaboden dünn und gleichmäßig verteilen. Ebenso Gemüse und Schinken auf der Pizza verteilen und Käse darüber streuen. Nun für weitere 8 - 10 Minuten in den Backofen, bis der Käse goldgelb ist.



**FÜR BROTLIEBHABER**

# FÜR BROTLIEBHABER

# DINKELEIWEIß-BROT

Vorbereitungszeit ca. 10 Min., Zubereitungszeit ca. 60 Minuten,  
Rezept ergibt etwa 28 Scheiben.

## NÄHRWERTE

1789 kcal  
Eiweiß: 130 g  
Carbs: 44 g  
Fett: 108 g

100 g	gemahlene Mandeln	300 g	Magerquark
120 g	geschrotete Leinsamen	8	Eiweiß
5 EL	Weizenkleie	2 EL	Weizenkleie (zum Ausstreuen)
2 EL	Dinkel-Vollkornmehl	je 2 EL	Kürbis- und Sonnenblumenkerne
1 Pck.	Backpulver		
1 TL	Salz		

Backofen auf 150 Grad (Umluft) vorheizen. Alle trockenen Bestandteile in einer Schüssel vermischen.

Quark und Eiweiße dazugeben. Mit einem Mixer (Knethaken) zu einem glatten Teig verkneten.

Eine Kastenform (10 x 30 cm) mit Wasser einstreichen und mit Weizenkleie ausstreuen. Ein Backpapier auf den Boden der Form legen.

Teig in die Kastenform füllen und Kürbis- und Sonnenblumenkernen darüber streuen.

Etwa 50 Minuten im Ofen backen.

Das Brot etwa 10 Minuten in der Form ruhen lassen. Dann an den Rändern lösen und vorsichtig aus der Form stürzen.

# LOW CARB FLADEN

Vorbereitungszeit ca. 10 Min., Zubereitungszeit ca. 25 Minuten,  
Rezept ergibt etwa 8 Stück.

## NÄHRWERTE

521 kcal  
Eiweiß: 30 g  
Carbs: 6 g  
Fett: 43 g

100 g	Frischkäse	1 Prise	Salz
3	Eier	1/2 TL	Backpulver

Backofen auf 150° C vorheizen. Eier trennen. Eigelb und Eiweiß werden benötigt, somit in zwei Schüsseln auffangen.

Aus dem Eiweiß mit einer Prise Salz Eischnee machen. In der anderen Schüssel wird das Eigelb mit Frischkäse und Backpulver zu einer glatten Masse vermischt. Dann den Eischnee vorsichtig unter die Eigelb-Masse heben. (ACHTUNG: Sehr vorsichtig unterheben, damit Fluffigkeit des Teigs erhalten bleibt.)

Teig in 8 Portionen auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Low Carb Fladen für 25 Minuten im vorgeheizten Backofen backen, bis der Fladen goldgelb ist.

**Variante:** Mohn, Besam, Kümmel oder Sonnenblumenkerne können vor dem Backen auf die Fladen gestreut werden.

# KOHLLENHYDRATARME BAGELS

Vorbereitungszeit ca. 10 Min., Zubereitungszeit ca. 25 Minuten,  
Rezept ergibt etwa 5 Stück.

## NÄHRWERTE

1552 kcal  
Eiweiß: 67 g  
Carbs: 22 g  
Fett: 124 g

120 g	gemahlene (geschrotete) Leinsamen	2 EL	griechischer Joghurt
		2	Eier
85 g	gemahlene Mandeln oder besser Mandelmehl	2 TL	Olivenöl
2 EL	Kokosmehl	3 TL	Wasser
1 TL	Backpulver	1 TL	Honig

Alle trockenen Zutaten zusammen mischen. Ebenso alle nassen Zutaten zu einer Masse zusammen mischen. Füge die nasse Masse zu der trockenen dazu und vermische alles gut.

Nimm ein fünftel des Bagel-Teiges und mache daraus einen runde Kugel. Drücke mit Deinem Finger ein Loch in die Mitte und forme dann einen schönen Bagel. Als Topping kannst du Sesam, Mohn, Kürbiskerne u.v.m. verwenden. Backe die Bagels für etwa 20-25 Minuten bei 175° C.

**Tipp:** Am besten schmecken die Bagels frisch aus dem Ofen. Was ich hin und wieder mache ist, dass ich den frischen Bagel in zwei Teile schneiden und ihn dann auch noch toasten.



**FÜR  
NASCHKATZEN**

# FÜR NASCHKATZEN

# KNUSPERFLÖCKCHEN

Vorbereitungszeit ca. 15 Min., Rezept ergibt 1 Portion.

## NÄHRWERTE

910 kcal  
Eiweiß: 76 g  
Carbs: 9 g  
Fett: 56 g

150 g	Sojaflocken	optional ein
50 g	Erdnuss- oder Mandelmus	Zuckeraustauschstoff wie Erythritol
8 EL	Wasser	Xucker oder Stevia.
	Salz, Zimt	

Der Backofen wird auf 180 Grad (Umluft) vorgeheizt. Das Nussmus vermischt du mit Zimt, Salz, „Süßstoff“ und Wasser in einer großen Schüssel.

Gebe dann die Sojaflocken zu dieser „Soße“ dazu. Gut vermischen.

Die Masse gut und gleichmäßig auf ein Backpapier (Backblech) verteilen.

In etwa 10 Minuten sind die Knusperflöckchen knusprig geröstet.

# MANGO-KOKOSCREME

Vorbereitungszeit ca. 10 Min., Rezept ergibt 2 Portionen.

## NÄHRWERTE

XXX kcal  
Eiweiß: XX g  
Carbs: XX g  
Fett: XX g

1	reife Mango	20 g	Cashewkerne
200 g	Magerquark	optional	Süßungsmittel (z.B.
4 EL	Kokosmilch		Xucker)

Als erstes die Cashewkerne hacken und OHNE Fett in eine kalte Pfanne geben. Diese auf mittlere Hitze erhitzen, dabei die Cashewkerne immer wieder schwenken, damit sie nicht anbrennen.

Währenddessen das Fruchtfleisch einer Mango in Würfel schneiden. Quark mit Kokosmilch und Süßungsmittel kräftig verrühren. Dann die Mangowürfel vorsichtig unterheben.

Die Creme mit den angerösteten Cashewkernen servieren.

# EIN SÜßES RÜHREI

Vorbereitungszeit ca. 10 Min., Rezept ergibt 2 Portion.

## NÄHRWERTE

291 kcal  
Eiweiß: 17 g  
Carbs: 1 g  
Fett: 24 g

3	Eier	2 EL	Milch
50 g	gemahlene Mandeln	2 EL	Wasser mit Kohlensäure

Alle Zutaten miteinander vermischen mit 1 TL Butter in der Pfanne bei mittlerer Hitze braten. Gelegentlich umrühren.

**Soße:** Was noch super dazu passt: Ein paar Erd- oder Heidelbeeren, die Du in einem kleinen Topf kurz „aufkochst“ und zu einer Art „Soße“ machst. .

**Tipp:** Eine halbe, zerdrückte Banane in den „Teig“ unterrühren und das ganze wird richtig süß. Erhöht aber natürlich auch den Kohlenhydratanteil..

# KÄSEKÜCHLEIN MIT HIMBEEREN

Vorbereitungszeit ca. 10 Min., Zubereitungszeit ca. 20 Min.,  
Rezept ergibt 8 kleine Käsemuffins.

## NÄHRWERTE

1104 kcal  
Eiweiß: 36 g  
Carbs: 17 g  
Fett: 101 g

200 g	Mascarpone	100 g	Himbeeren
30 g	griechischer Joghurt	1 Msp.	Vanille
40 g	Xucker (Zuckerersatz)		optional Eiweißpulver
3 große	Eier		

Alles, bis auf die Himbeeren kräftig zusammen vermischen. Masse in ein Muffin-Backblech oder Silikon Muffin-Förmchen geben und eine oder zwei Himbeeren oben drauf setzen.

In den vorgeheizten Backofen bei 175 Grad für 20 Minuten backen.  
Fertig!

# MOUSSE AU CHOCOLAT

Zubereitungszeit ca. 5 Min., Rezept ergibt 1 Portion.

## NÄHRWERTE

60 kcal

Eiweiß: 13 g

Carbs: 6 g

Fett: 1 g

3	Eiweiß vom Ei	optional Xucker als Zuckerersatz
1 TL	(gehäuft) Kakao ungesüht	

Eiweiß steif schlagen. Kakao (Menge nach Belieben) unter Rühren einrieseln und Zuckerersatz hinzufügen.

Mit echter Mousse au Chocolat ist es nicht direkt vergleichbar. Dafür aber kohlenhydratreduziert und eine gute Alternative.



**SPEZIELLES**

# SPEZIELLES

# GRÜNER LOW CARB SMOOTHIE

Zubereitungszeit ca. 5 Min., Rezept ergibt 2 Portion.

## NÄHRWERTE

271 kcal  
Eiweiß: 18 g  
Carbs: 21 g  
Fett: 16 g

2 Stangen Staudensellerie	1 Handvoll Blattspinat (TK)
1 daumengroßes Stück Ingwer	1 Zitrone (Saft davon)
1 Salatgurke	1 EL Olivenöl
1 Handvoll Brokkoli (TK)	Wasser, Salz, Pfeffer

Zutaten in der dargestellten Reihenfolge in deinen Mixer geben. Wenn gewünscht mit Salz und Pfeffer würzen.

Wassermenge je nach Wunschkonsistenz einsetzen.

# BULLETPROOF KAFFEE (BUTTERKAFFEE)

Zubereitungszeit ca. 10 Min., Rezept ergibt 1 Portion.

## NÄHRWERTE

153 kcal  
Eiweiß: 0 g  
Carbs: 0 g  
Fett: 16 g

1 EL	Butter (Bioqualität)	250 ml	Kaffee frisch gebrüht
1 EL	MCT Öl (alternativ: Kokosöl)		

Kaffee frisch kochen (z.B. mit French Press) Mit einem Milchaufschäumer, besser in einem Mixer die Butter und das Öl hinzugeben und frischen Kaffee darauf gießen. Vermixen, bis der Kaffee eine Crema bildet und braun wird.

Einen ausführlichen Beitrag zum „Bulletproof Kaffee“ mit Bio-Hacking Experte Maximilian Gotzler findest du auf meiner Webseite:

[www.paulkliks.com/nga126-kaffee-bulletproof-coffee/](http://www.paulkliks.com/nga126-kaffee-bulletproof-coffee/)

Für hochqualitativen, leckeren Kaffee und das MCT-Öl, nutze den 10%-Rabattcode **PAULKLIKS** auf [www.flowgrade.de/shop](http://www.flowgrade.de/shop)

# MAGICQUARK

Zubereitungszeit ca. 2 Minuten, Rezept ergibt 1 Portion.

## NÄHRWERTE

170 kcal  
Eiweiß: 30 g  
Carbs: 10 g  
Fett: 1 g

250 g	Magerquark	Nach Bedarf Kohlensäurewas
-------	------------	----------------------------

Quark mit Kohlensäurewasser gemischt macht den Magerquark fluffig und cremiger. Probier's einfach mal aus, ist ein toller Snack.

Füge nach und nach einen Schluck Wasser zum Quark dazu während du mit einer Gabel rührst. Füge so viel Wasser hinzu, bis deine gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Hier ein paar Ideen, wie du den MAGICQUARK noch weiter gestalten kannst:

Zimt (geht fast immer), Mandarinen, Apfel, Zimt, Mango, Ananas in Stücke schneiden und untermischen. Etwas süßen mit Xucker ist natürlich auch immer eine Möglichkeit. Wenn es mal ganz schlimm ist ;) packe ich 1 oder 2 Oreo-Kekse in den Magicquark. Deiner Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

# SALSA

Vorbereitungszeit ca. 10 Min., Zubereitungszeit ca. 90 Minuten,  
Rezept ergibt 1 Portion.

## NÄHRWERTE

355 kcal  
Eiweiß: 13 g  
Carbs: 7 g  
Fett: 2 g

5	Tomaten (ohne Haut)	2	Chileschoten
3	Zwiebeln	1	Zitrone (den Saft davon)
2	rote Paprika		Salz, Pfeffer
2	grüne Paprika		

Alle Zutaten waschen und in Würfel schneiden. Alle Zutaten in einem Topf ohne Deckel für mindestens 1 Std. bei mittlerer Hitze und häufigem umrühren leicht köcheln.

Die Salsa ist fertig, wenn sie eine sämige Konsistenz hat. Mit Salz nach dem Kochvorgang abschmecken. Chilimenge kann natürlich variiert werden.

# SOSE CRACKER

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten, Rezept ergibt 1 Portion.

## NÄHRWERTE

1432 kcal  
Eiweiß: 53 g  
Carbs: 28 g  
Fett: 125 g

120 g	Sonnenblumenkerne	50 - 60 ml Wasser
120 g	Sesam	

„SoSe“ steht für **SO**nnenblumen-**SE**sam Cracker.

In einem Mixer (Zerkleinerer, Thermomix) aus Sonnenblumenkernen eine Art Mehl machen (Dauer etwa 2-3 Minuten). Füg jetzt den Sesam dazu und betätige deinen Mixer nur pulsartig.

Dann das Wasser langsam dazugeben und immer wieder pulsierend verrühren bis es eine dicke Paste gibt die ausgerollt werden kann.

Zwei Stück Backpapier etwas einfetten und die Masse zwischen diesen Backpapieren so dünn wie möglich ausrollen. Das obere Backpapier entfernen und den Teig mit einem scharfen Messer in Rechtecke teilen (etwa 5 x 3 cm). Aber nicht ganz durchschneiden. Die Cracker werden nach dem Backen an dieser Schnittkante gebrochen.

Wenn du möchtest, kannst du die Cracker jetzt noch mit Salz und Pfeffer oder weiteren Gewürzen bestreuen. Bei 150 °C (Umluft) auf einem Backblech etwa 20 Minuten backen bis die Cracker goldbraun sind.

Anschließend vorsichtig in Rechtecke brechen und versuchen so lange zu warten, bis die Dinger abgekühlt sind... Die sind echt lecker. Versuch's mal...!

# FETA KEKSE

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten, Rezept ergibt etwa 8 Kekse.

## NÄHRWERTE

832 kcal  
Eiweiß: 79 g  
Carbs: 5 g  
Fett: 51 g

250 g	Fetakäse	Nach Geschmack Gewürze (z.B.
2	Eier	Oregano, Rosmarin, etc.) nutzen.
2 EL	Weizenkleie	
2 EL	Leinsamen (geschrotet)	

Fetakäse zerkrümeln/reiben, Eier untermischen, Leinsamen, Weizenkleie und Gewürze dazu (alles mit einer Gabel kneten).

Den Teig plätzchenweise (flach, oval) auf dem Backblech in 8 oder mehr Kekse verteilen. 15-20min bei 180 Grad Umluft backen. Die Fetakekse sollten leicht bräunlich sein.

Dieser " Feta-Teig" kann auch als Boden für eine Pizza dienen. Ich belege sie nach Belieben mit Champignons, Salami, gekochtem Schinken oder Käse. Man kann sie auch pur essen.

# FETTER GUACAMOLE TEUFEL

Zubereitungszeit ca. 10 Minuten, Rezept ergibt 2 Portionen.

## NÄHRWERTE

277 kcal  
Eiweiß: 15 g  
Carbs: 10 g  
Fett: 22 g

1	Avocado	1 TL	Limettensaft
4	hart gekochte Eier		Salz, Pfeffer
2 TL	Salsa		

Eier schälen und in zwei Hälften schneiden. Das Eigelb mit einem Löffel vorsichtig entfernen. Das Eiweiß ganz lassen.

Eigelb mit Avocado und allen weiteren Zutaten mit einer Gabel zerdrücken und zu einer cremigen Masse werden lassen.

Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Die Teufelsmasse gleichmäßig in die Eier verteilen.

# WEIHNACHTS REZEPTE



# WEIHNACHTSREZEPTE

# MARZIPAN-PRALINEN

Zubereitungszeit ca. 10 Minuten, Rezept ergibt ca. 15 Stück.

## NÄHRWERTE

346 kcal  
Eiweiß: 24 g  
Carbs: 5 g  
Fett: 60 g

100 g	Mandelmehl	1 gestr. EL Mandelmus
50 g	Xucker (Zuckerersatz)	
2 EL	Wasser	

Das Erythrit mit 2 EL Wasser mischen bis es aufgelöst ist. Mandelmehl und Mandelmus dazugeben und alles gut miteinander verrühren.

Aus der Masse Kugeln formen. Ergibt ca. 15 Stück.

Im Kühlschrank aufbewahren.

# KNABBERSPAß

Zubereitungszeit ca. 5 Minuten, Rezept ergibt 1 Portion.

## NÄHRWERTE

394 kcal  
Eiweiß: 37 g  
Carbs: 10 g  
Fett: 18 g

100 g	Sojabohnen	1 TL	Paprikapulver
2 EL	Wasser		Nach Bedarf Currypulver,
1/2 TL	Salz		Pfeffer, Xucker

Backofen auf 180° C vorheizen. Gewürze mit Wasser vermischen bis alles gut aufgelöst ist. Gewürze nach Geschmack variieren.

Sojakerne hinzugeben und vermischen, bis alle mit einer Gewürzschicht überzogen sind. Die Kerne großzügig auf einem Blech mit Backpapier verteilen.

Im vorgeheizten Ofen bei 6-8 Minuten backen. Nicht länger, sonst werden sie bitter und dunkel. Die Kerne sollten jedoch trocken und knusprig sein.

# KOKOS KÜSSCHEN

Vorbereitungszeit ca. 15 Min., Zubereitungszeit ca. 45 Minuten,  
Rezept ergibt etwa 15 Stück.

## NÄHRWERTE

(pro Stück)  
88 kcal  
Eiweiß: 0,7 g  
Carbs: 3 g  
Fett: 8 g

100 g Kokosraspel	1	Vanilleschote
5 EL Kokosöl	30 g	Zartbitterschokolade (80%+)
2 EL Honig		

Kokosöl schmelzen. Kokosöl mit Kokosraspel, Honig und Vanille in die Küchenmaschine geben. Für etwa 3 Minuten zerkleinern, bis die Kokosraspel eine Mus-Konsistenz erreicht haben, die Masse aber immer noch stückig ist. Mit den Händen 15 Bällchen formen und für 30 Minuten in den Kühlschrank geben. Die Schokolade im Wasserbad schmelzen. Die Kokosbällchen mit einer Seite in die flüssige Schokolade tunken und im Kühlschrank hart werden lassen.

Dieses Rezept hat uns der bekannte Personal Trainer Raphael Kiemann aus Bühl/Baden-Baden zur Verfügung gestellt. Mehr Infos zu Raphael findest Du unter [www.rafaelkiemann.com](http://www.rafaelkiemann.com) und [www.crosszone-bb.de](http://www.crosszone-bb.de)

**Tipp:** Die Kokosküsschen  
im Kühlschrank  
aufbewahren

# ERDNUSSPLÄTZCHEN

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten, Rezept ergibt ca. 20 Kekse.

## NÄHRWERTE

(pro Stück)

85 kcal

Eiweiß: 5 g

Carbs: 1 g

Fett: 7 g

250 g Erdnussbutter (ohne Stückchen)	1 TL	Vanille Eiweißpulver
	1	Ei
100 g Xucker / Sukrin / Sucolin	1 TL	Natron
2 TL Vanillexucker oder Aroma		

Backofen auf 160° C (Umluft) vorheizen. Erdnussbutter mit Zucker vermischen. Nach und nach restliche Zutaten hinzufügen.

Nun formst Du aus dem Teig kleine Kugeln. Diese auf dem Backblech mit einer Gabel platt drücken. 10 bis 12 Minuten backen, auskühlen lassen. Die Plätzchen sind erst im ausgekühlten Zustand knusprig.

# KOKSBÄLLCHEN

Vorbereitungszeit ca. 10 Min., Zubereitungszeit ca. 30 Minuten,  
Rezept ergibt 6 Kokosbällchen.

## NÄHRWERTE

(pro Stück)

119 kcal

Eiweiß: 2 g

Carbs: 1 g

Fett: 11 g

40 g Kokosraspeln

60 g Mascarpone

20 g Mandelmus

6 ganze Mandeln

15 g Xucker

Alle Zutaten (bis auf die Mandeln) in einer Schüssel gut vermischen und für 30 Minuten im Kühlschrank kalt stellen. Anschließend aus der Masse kleine Bällchen formen.

In die fertigen Bällchen eine ganze Mandel in die Mitte drücken. Anschließend die Bällchen in Kokosraspeln wenden.

# LOW CARB SPEKULATIUS

Vorbereitungszeit ca. 10 Min., ca. Zubereitungszeit: Etwa 25 Minuten,  
Rezept ergibt 15 Spekulatius.

## NÄHRWERTE

(pro Stück)

214 kcal

Eiweiß: 3 g

Carbs: 5 g

Fett: 20 g

300 g	gemahlene Haselnüsse	1 EL	Lebkuchengewürz
120 g	Kokosöl	2 TL	Zimt
60 g	Honig	1 Prise	Ingwerpulver (optional)

Backofen auf 150° C Umluft vorheizen. Alle Zutaten miteinander verkneten. Mit dem Lebkuchengewürz kannst Du gerne etwas rumexperimentieren und je nach Geschmack etwas mehr hinzufügen.

Forme kleine Kugeln aus dem Teig. Lege diese auf ein Backblech, das du mit Backpapier belegt hast. Drücke die Kugeln platt. Du erhältst in diesem Fall runde Spekulatius.

Die Spekulatiuskekse für etwa 15 Minuten backen. Abkühlen lassen und genießen.

# KOKOSMAKRONEN

Vorbereitungszeit ca. 15 Min., ca. Zubereitungszeit: Etwa 25 Minuten,  
Rezept ergibt 15 Kokosmakronen.

## NÄHRWERTE

(pro Stück)

49 kcal

Eiweiß: 1 g

Carbs: 0,6 g

Fett: 4 g

100 g Kokosraspeln	3 EL	Xucker/Sukrin/Sucolin
30 g Quark (40% Fett)	2	Eiweiß

Backofen auf 175° C (Umluft) vorheizen.

Das Eiweiß steif schlagen. Dann nach und nach den Xucker einrieseln und weiter schlagen. Der Xucker soll sich komplett auflösen.

Dann Kokosflocken und Quark dazu und gut vermengen. Backblech mit Backpapier belegen. Mit zwei Löffeln Makronen formen und auf das Backblech verteilen.

Etwa 10 Minuten backen.

# APFEL-WALNUSS COOKIE

Vorbereitungszeit ca. 15 Min., Zubereitungszeit, ca. 25 Minuten,  
Rezept ergibt 12 Cookies.

## NÄHRWERTE

(pro Stück)

162 kcal

Eiweiß: 6 g

Carbs: 4 g

Fett: 13 g

120 g Mandelmehl / gemahlene Mandeln	50 g Xucker/Sukrin/Sucolin
50 g Walnüsse (gehackt)	4 Eigelb (mittlere Eier)
100 g Butter	1 Apfel
	2 TL Zimt

Den Backofen auf 150° C Umluft vorheizen. Mandeln im Thermomix/Mixer mahlen (falls Du kein fertiges Mandelmehl verwenden solltest). Die Butter im Thermomix zergehen lassen (oder in einem Topf, niedriger Hitze). In der zerlassenen Butter die Eigelb verquirlen.

Das Mandelmehl, Zuckerersatz, gehackten Walnüsse, kleinen Apfelwürfel und Zimt dazu geben.

Auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech einen Esslöffel Low-Carb-Cookie-Masse geben. Die Masse ergibt etwa 12 bis 14 Cookies. Zwischen den Low Carb Cookies Platz lassen, da die Low Carb Cookies sich während des Backens ausbreiten. Low Carb Cookies 12 bis 15 Minuten backen und danach sehr gut auskühlen lassen. Erst kalt werden sie fester und brechen nicht mehr.

# ZIMTSTERNE

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten, Rezept ergibt 40 Zimtsterne.

## NÄHRWERTE

530 kcal  
Eiweiß: 17 g  
Carbs: 7 g  
Fett: 46 g

400 g	Haselnüsse (gemahlen)	4	Eiweiß
200 g	Mandeln (gemahlen)	3 EL	Mandellikör
205 g	Xucker Light (Erythrit)	4 TL	Zimtpulver
75 ml	Wasser		

Backofen auf 150° C (Umluft) vorheizen. Das Wasser erwärmen und 180g Xucker darin auflösen. 3 Eiweiß mit dem Mandellikör in einer großen Schüssel schaumig schlagen. Gemahlene Haselnüsse, gemahlene Mandeln und Zimt vermischen. Alle Zutaten und den aufgelösten Xucker zu dem Eiweiß geben und zu einem gleichmäßigen Teig verkneten. Den Teig ausrollen und die Zimtsterne ausstechen. Ein Blech mit Backpapier auslegen, die Zimtsterne darauf verteilen und ca. 15 - 20 Minuten backen. Inzwischen die restlichen 25g Xucker in einer Kaffeemühle fein mahlen, so erhältst Du auf einfache Art und Weise Puderzucker.

Das letzte Eiweiß mit dem Puderzucker leicht steif schlagen. Der Xuckerguss sollte nicht zu steif werden, so dass er sich noch leicht auf den Zimtsternen verstreichen lässt. Die Zimtsterne aus dem Ofen nehmen und mit einem Pinsel den Xuckerguss auf die Sterne streichen. Anschließend die Sterne noch einmal kurz für ca. 3 - 5 Minuten in den Ofen schieben, bis der Xuckerguss fest geworden ist.



**Das große Low Carb Kompendium**  
**Das Low Carb E-Book!**  
Mit dem großen Low Carb Kompendium zu deiner Wunschfigur  
**Insgesamt 542 Seiten Low Carb Power!**  
Über 200 Rezeptekarten zum Ausdrucken und Sammeln!  
Nährwertetabellen mit über 2500 Lebensmitteln!  
Lebensmittellisten + Checklisten,  
Trainingstipps + Übungsbibliothek  
Tagebücher für deine Erfolge usw...

**Tipp:** Dieses Rezept stammt aus der Feder von Diana Ludwig und Andreas Meyhöfer. Mehr Infos zu den Foodbloggern findest du unter [www.paulkliks.com/lckompendium](http://www.paulkliks.com/lckompendium)

# DOMINOSTEINE

Zubereitungszeit ca. 120 Minuten

## NÄHRWERTE

561 kcal  
Eiweiß: 17 g  
Carbs: 15 g  
Fett: 47 g

300 g	Haselnüsse (gemahlen)	3 g	Pottasche
100 g	Mandelmehl	1	Ei
50 g	Mandeln (gemahlen)	1 Pck.	Lebkuchengewürz
335 g	Xucker Light (Erythrit)	2 Pck.	Götterspeise Himbeere
300 g	Schokolade (90%)	4 EL	Mandelmus
75 g	Honig	1 Fl.	Aroma Bittermandel
25 g	Butter	20 ml	Rum
5 g	Hirschhornsalz		

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Den Honig, die Butter, 125g Xucker mit dem Ei in einer großen Schüssel schaumig schlagen.

Das Hirschhornsalz zusammen mit der Pottasche in 5 Esslöffeln Wasser auflösen und mit untermischen. Die gemahlene Haselnüsse, die gemahlene Mandeln und das Lebkuchengewürz vermischen und anschließend mit der Butter-Ei-Masse zu einem Teig verkneten.

Ein kleines Backblech mit hohen Kanten oder eine Backform mit großem Durchmesser mit Backpapier auslegen. Den Teig darin verteilen, sodass ein etwa 1 1/2 cm dicker Boden entsteht. Den Teig ca. 15-20 Minuten backen. Anschließend in der Form gut auskühlen lassen.

Die Götterspeise mit der Hälfte der auf der Packung angegebenen Wassermenge und 160g Xucker zubereiten. Bevor die Götterspeise fest wird, alles über den erkalteten Boden in der Form verteilen. Die Form nach Möglichkeit in den Kühlschrank stellen, bis die Götterspeise vollkommen fest geworden ist.

Das Bittermandelaroma, die restlichen 50g Xucker und das Mandelmus mit etwas Wasser glatt rühren. Anschließend das Mandelmehl hinzugeben und verkneten. Nach und nach so viel Wasser hinzugeben, bis eine geschmeidige Marzipanmasse entstanden ist. Das Marzipan zwischen zwei Blättern Backpapier in Form drücken bzw. ausrollen, sodass das Marzipan als dritte Schicht auf die anderen beiden Schichten passt.

Wenn der Boden mit der Gelatineschicht ausgekühlt und fest ist, kann er aus der Form entnommen werden. Das Marzipan als letzte Schicht obenauf legen und vorsichtig etwas andrücken. Wenn nötig, die Kanten rundherum mit einem scharfen Messer gerade schneiden. Nun durch Quer- und Längsschnitte die Dominosteine in

ihrer typischen Form aus dem Block schneiden. Die Schokolade langsam im Wasserbad erwärmen, bis sie flüssig ist. Einen einzelnen Dominostein auf eine Gabel setzen, über die Schüssel mit Schokolade halten und mit einem Löffel die Schokolade über den Dominostein gießen. Überflüssige Schokolade tropft auf diese Weise in die Schüssel zurück. Den Dominostein auf Backpapier ablegen und warten, bis die Schokolade fest geworden ist. Im Kühlschrank wird die Glasur schneller fest.



**Das große Low Carb Kompendium**  
**Das Low Carb E-Book!**

Mit dem großen Low Carb Kompendium zu deiner Wunschfigur  
**Insgesamt 542 Seiten Low Carb Power!**

Nährwertetabellen mit über 2500 Lebensmitteln!  
Lebensmittellisten + Checklisten,  
Trainingspläne + Übungsbücherei  
Tagebücher für deine Erfolge usw...

Über 200 Rezeptekarten zum Ausdrucken und Sammeln!

**Tipp:** Dieses Rezept stammt aus der Feder von Diana Ludwig und Andreas Meyhöfer. Mehr Infos zu den Foodbloggern findest du unter [www.paulkliks.com/lckompendium](http://www.paulkliks.com/lckompendium)

# LEBKUCHEN

Zubereitungszeit ca. 70 Minuten, Rezept ergibt etwa 20 Lebkuchen.

## NÄHRWERTE

553 kcal  
Eiweiß: 16 g  
Carbs: 13 g  
Fett: 47 g

400 g	Haselnüsse (gemahlen)	200 g	Schokolade (90%)
200 g	Mandeln (gemahlen)	50 g	Honig
100 g	Haselnüsse (gehackt & geröstet)	6	Eier
100 g	Mandeln (gehackt)	1 Pck.	Lebkuchengewürz
250 g	Xucker Light (Erythrit)	2 TL	Zimtpulver
		½ TL	Hirschhornsalz

Backofen auf 170° C (Umluft) vorheizen. Die Eier in einer großen Schüssel schaumig schlagen. Alle übrigen Zutaten, außer die Schokolade, vermischen, zu den Eiern hinzugeben und zu einer homogenen Masse verarbeiten.

Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Aus der Masse portionsweise Kugeln formen und auf den Backblechen vorsichtig platt drücken, so dass sich die typische Form der Lebkuchen ergibt. Die Lebkuchen 35 - 40 Minuten backen.

Während die Lebkuchen abkühlen, die Schokolade langsam im Wasserbad schmelzen lassen und die Lebkuchen anschließend mit der Schokolade überziehen.

**Das große Low Carb Kompendium**  
**Das Low Carb E-Book!**  
Mit dem großen Low Carb Kompendium zu deiner Wunschfigur  
**Insgesamt 542 Seiten Low Carb Power!**  
Über 200 Rezeptekarten zum Ausdrucken und Sammeln!  
Nährwerttabellen mit über 2500 Lebensmitteln!  
Lebensmittellisten + Checklisten,  
Trainingspläne + Übungsbibliothek  
Tagebücher für deine Erfolge...

**Tipp:** Dieses Rezept stammt aus der Feder von Diana Ludwig und Andreas Meyhöfer. Mehr Infos zu den Foodbloggern findest du unter [www.paulkliks.com/lckompendium](http://www.paulkliks.com/lckompendium)

# WEIHNACHTSSTOLLEN

Zubereitungszeit ca. 75 Minuten, Rezept ergibt etwa 12 Stücke.

## NÄHRWERTE

467 kcal  
Eiweiß: 17 g  
Carbs: 11 g  
Fett: 39 g

500 g	Mandeln (gemahlen)	3	Eier
250 g	Magerquark	1 Fl.	Rumaroma
200 g	Mandeln (gehackt)	1 Fl.	Bittermandelaroma
175 g	Butter	1 Pck.	Backpulver
150 g	Xucker Light (Erythrit)	2 EL	Weizenkleber (Gluten),
150 g	Rosinen	alternativ 3 TL Guarkernmehl	

Backofen auf 160° C (Umluft) vorheizen. Die Butter, die Eier, die Aromen und den Magerquark mit dem Xucker cremig rühren. Die Masse so lange verquirlen, bis sich der Xucker aufgelöst hat. Die trockenen Zutaten, also Mandeln, Rosinen, Gluten und das Backpulver vermischen und unter die Quark-Ei-Masse rühren. Den Teig in eine Backform füllen und 60 Minuten backen. Den Stollen aus der Backform stürzen und abkühlen lassen. Ein Esslöffel Xucker in der Kaffeemühle kurz mahlen und auf diese Weise Puderzucker herstellen. Den Puderzucker über den Stollen streuen.

**Das große Low Carb Kompendium**  
**Das Low Carb E-Book!**

Mit dem großen Low Carb Kompendium zu deiner Wunschfigur  
**Insgesamt 542 Seiten Low Carb Power!**

Nährwertetabellen mit über 2500 Lebensmitteln!  
Lebensmittellexikon + Checklisten,  
Trainingspläne + Übungsbibliothek  
Tippsheets für deine Erfolgsweg...

Über 200 Rezeptkarten zum Ausdrucken und Sammeln!

**Tip:** Dieses Rezept stammt aus der Feder von Diana Ludwig und Andreas Meyhöfer. Mehr Infos zu den Foodbloggern findest du unter [www.paulkliks.com/lckompendium](http://www.paulkliks.com/lckompendium)

# RUMKUGELN

Zubereitungszeit ca. 60 Minuten

## NÄHRWERTE

541 kcal  
Eiweiß: 13 g  
Carbs: 10 g  
Fett: 43 g

200 g	Mandeln (gemahlen)	2 EL	Backkakao
100 g	Haselnüsse (gemahlen)	2 TL	Guarkernmehl
100 g	Xucker Light (Erythrit)	2 TL	Honig
100 g	Schokolade (90%)	3 Fl.	Rumaroma
50 g	Butter	1 Pck.	Backpulver
50 g	Sahne	75 ml	Rum
1	Ei		optional Schokostreusel

Backofen auf 160° C (Umluft) vorheizen. Die Butter, das Ei, das Rumaroma und den Xucker schaumig schlagen. Die gemahlene Mandeln, die gemahlene Haselnüsse, den Kakao, das Guarkernmehl und das Backpulver mischen und unterrühren. Den Teig 30 Minuten ausbacken.

Den Teig abkühlen lassen und zerkrümeln. Die Schokolade im Wasserbad schmelzen lassen. Den Honig, die Sahne und den Rum mit der Schokolade verrühren und anschließend mit den Teigkrümeln verkneten. Sollte die Masse zu trocken sein, kann noch Sahne hinzugefügt werden. Aus der Masse Kugeln formen und optional in Schokostreuseln oder in Kakaopulver wenden. Die Rumkugeln im Kühlschrank vollständig abkühlen lassen.



**Das große Low Carb Kompendium**  
**Das Low Carb E-Book!**

Mit dem großen Low Carb Kompendium zu deiner Wunschfigur  
**Insgesamt 542 Seiten Low Carb Power!**

Nährwerttabellen mit über 2500 Lebensmittel  
Lebensmittellisten + Checklisten,  
Trainingspläne + Übungsbücher  
Tagbücher für deine Erfolge usw...

Über 200 Rezeptkarten zum Ausdrucken und Sammeln!

**Tipp:** Dieses Rezept stammt aus der Feder von Diana Ludwig und Andreas Meyhöfer. Mehr Infos zu den Foodbloggern findest du unter [www.paulkliks.com/lckompendium](http://www.paulkliks.com/lckompendium)

# VANILLEKIPFERL

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten, Rezept ergibt etwa 30 Kipferl.

## NÄHRWERTE

531 kcal  
Eiweiß: 25 g  
Carbs: 4 g  
Fett: 45 g

200 g	Mandeln (blanchiert & gemahlen)	2	Eier
		2 TL	Vanille-Paste
200 g	Mandelmehl	1 Fl.	Buttervanille-Aroma
200 g	Butter	1 TL	Backpulver
100 g	Xucker Light (Erythrit)	1 TL	Guarkernmehl

Backofen auf 170° C (Umluft) vorheizen. Die 2 Eier mit der Butter, 80g Xucker, der Vanille-Paste und dem Buttervanille-Aroma cremig schlagen.

Die gemahlene Mandeln, das Mandelmehl, das Backpulver und das Guarkernmehl vermischen und anschließend unter die Butter-Ei-Masse kneten.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen, aus dem Teig mit den Händen zuerst kleine Kugeln rollen und diese in einem weiteren Schritt vorsichtig zur typischen Kipferl-Form formen.

Die Kipferl mit etwas Abstand zueinander auf dem Backblech verteilen und 15 Minuten backen. Darauf achten, dass die Vanillekipferl nicht zu dunkel werden.

Die restlichen 20g Xucker in einer Kaffeemühle zu Puderzucker mahlen und die Vanillekipferl damit einpudern.

**Das große Low Carb Kompendium**  
**Das Low Carb E-Book!**  
Mit dem großen Low Carb Kompendium zu deiner Wunschfigur  
**Insgesamt 542 Seiten Low Carb Power!**

Nährwerttabellen mit über 2500 Lebensmitteln!  
Lebensmittellisten + Checklisten,  
Trainingspläne + Übungsbücher  
Tagebücher für deine Erfolge usw...

Über 200 Rezeptkarten zum Ausdrucken und Sammeln!

**Tipp:** Dieses Rezept stammt aus der Feder von Diana Ludwig und Andreas Meyhöfer. Mehr Infos zu den Foodbloggern findest du unter [www.paulkliks.com/lckompendium](http://www.paulkliks.com/lckompendium)

# SCHOKO-KOKOS PRALIENENRIEGEL

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten, Rezept ergibt etwa 20 Pralinen.

## NÄHRWERTE

(pro Stück)

160 kcal

Eiweiß: 3 g

Carbs: 4 g

Fett: 15 g

200 g	Kokosraspel	2 EL	Xucker (oder Süßstoff nach Wahl)
200 ml	Kokosmilch		
50 g	Vanille Eiweißpulver	200 g	Schokolade (85%)

Alle Zutaten (AUSSER die Schokolade) miteinander gut vermengen. Forme aus dieser Kokosmasse kleine Pralinen/riegelartig. Die geformten Riegel für etwa eine halbe Stunden im Kühlschrank kühlen.

Danach die Schokolade schmelzen (Wasserbad) und die Riegel mit Hilfe einer Gabel darin eintauchen und anschließend Schokolade fest werden lassen.

# MANDELKEKS

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten, Rezept ergibt etwa 40 Kekse.

## NÄHRWERTE

(pro Stück)

45 kcal

Eiweiß: 2 g

Carbs: 0,5 g

Fett: 4 g

100 g	weiche Butter	1 TL	Backpulver
70 g	Eiweißpulver mit Vanillegeschmack	1 TL 1-2 TL	Zimt Stevia
100 g	gemahlene Mandeln	Ganze Haselnüsse zum dekorieren	
2	Eier		

Backofen auf 140° C (Umluft) vorheizen. Vermenge alle Zutaten in einer Schüssel. Das ergibt einen recht weichen Teig.

Backblech mit einem Backpapier auslegen. Kleine Kugeln formen und auf Backblech verteilen. Kugeln werden ein wenig platt gedrückt und mit einer Haselnuss in der Mitte dekoriert.

Im Backofen für 15-20 Minuten backen. Das Ergebnis ist am Ende ziemlich weich aber nicht bröselig. Auf jeden Fall auskühlen lassen.

# SPITZBUBEN

Zubereitungszeit ca. 50 Minuten

## NÄHRWERTE

610 kcal  
Eiweiß: 24 g  
Carbs: 15 g  
Fett: 49 g

250 g	gemahlene Mandeln	2	Eier
100 g	Kokosmehl	1 TL	Backpulver
40 g	Kokosfett	1 TL	Vanille
5 EL	Honig		Marmelade zum Bestreichen

In einer Schüssel die gemahlene Mandeln, Kokosmehl, Eier, Salz und Backpulver vermischen. In einem Topf Kokosfett schmelzen. Mit Honig und Vanille vermischen. Das Gemisch in die Schüssel zu den anderen Zutaten dazugeben und gut vermengen. Teig für gut 20 Minuten in den Kühlschrank kühlen.

Backofen auf 180° C (Umluft) vorheizen. Kühlen Teig zwischen zwei Backpapieren ausrollen auf etwa 1 bis 2 cm Dicke. Runde Plätzchen ausstechen für den unteren Teil der Plätzchen. Mit der gleichen Form Plätzchen ausstechen für den oberen Teil. Zusätzlich ein kleines Loch in der Mitte stanzen.

Die Plätzchen 12 – 15 Minuten im Ofen backen. Nach dem Backen auf die untere Hälfte Marmelade streichen und den „Deckel“ drauf setzen.

**Tipp:** Teig bricht leicht, vorsichtig ausstechen.

# LEBKUCHEN PROTEINBOMBE

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten, Rezept ergibt etwa 25 Lebkuchen.

## NÄHRWERTE

(pro Stück)

92 kcal

Eiweiß: 5 g

Carbs: 1 g

Fett: 7 g

200 g	gemahlene Mandeln	50 g	Sukrin / Xucker / Sucolin
100 g	gemahlene Haselnüsse	2	Eier
50 g	Eiweißpulver (geschmacksneutral)	2 TL	Lebkuchengewürz

Haselnüsse mit Mandeln, Eiweißpulver und Lebkuchengewürz vermischen.. Backblech mit Backpapier auslegen, den Backofen auf 160° (Umluft 140°) vorheizen.

Eier und Zuckeraustauschstoff mit dem Schneebesen des Handrührgeräts auf höchster Stufe ca. 3 Minuten zu einer schaumigen Masse schlagen. Anschließend die Nussmasse langsam unterheben.

Die Masse mit zwei Teelöffeln in Häufchen auf das Backblech verteilen. Mit angefeuchteten Fingern die Masse zu einem glatten und runden Lebkuchen formen.

Die Lebkuchen im Ofen ca. 15 - 18 Minuten backen, bis sie außen eine leichte Farbe bekommen. Die Lebkuchen herausnehmen und abkühlen lassen.

Inzwischen die Schokolade zerkleinern und in einer kleinen Schüssel im Wasserbad schmelzen lassen. Die Lebkuchen dünn mit Schokolade bestreichen und trocknen lassen.

# GEBRANNT E MANDELN

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten

## NÄHRWERTE

624 kcal  
Eiweiß: 22 g  
Carbs: 5 g  
Fett: 54 g

200 g	europäische Mandeln	optional Zimt
-------	---------------------	---------------

Backofen an, Mandeln auf ein Backpapier, nach Belieben mit Zimt bestäuben und auf ein Backblech legen. Bei 150° C Umluft für 20 Minuten rösten :-)

# ORANGENKUGEL

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten

## NÄHRWERTE

563 kcal  
Eiweiß: 16 g  
Carbs: 18 g  
Fett: 47 g

100 g	gemahlene Mandeln (blanchiert)	Vanille Aroma Stevia oder Xucker
1 Beutel (11g)	Bio Orangenschalen	Einen Schuss Wasser
50 g	Zartbitter Schokolade 80%	

Gemahlene Mandeln, die Orangenschale und das Vanillearoma unter Zugabe von einem Schuss Wasser vermischen. Nach Belieben mit Stevia oder Xucker süßen

„Teig“ für 15 Minuten in den Kühlschrank stellen. In der Zwischenzeit alles vorbereiten, um die Zartbitter Schokolade in einem Wasserbad zu schmelzen.

Aus dem kühlen Teig formst du Kugeln in mundgerechter Größe. Nun die mundgerechten Kugeln in der geschmolzenen Schokolade kurz eintauchen.

Zum Abkühlen in den Kühlschrank legen und über Nacht stehen lassen.

# DEINE EMPFEHLUNGSBOX

Muffin-Backblech



[Klicke hier!](#)

French Press



[Klicke hier!](#)

Muffin-Förmchen



[Klicke hier!](#)

Vitamix PRO 750



[Klicke hier!](#)

# EXKLUSIVE RABATT GUTSCHEINE

Flowgrade (10% Rabattgutschein „PAULKLIKS“)

Eiweißpulver (10% Rabattgutschein „PAULKLIKS“)

## WEITERE INTERESSANTE QUELLEN IM INTERNET



**Das große Low Carb Kompendium**

**Das Low Carb E-Book!**

Mit dem großen Low Carb Kompendium zu deiner **Wunschfigur**  
**Insgesamt 542 Seiten Low Carb Power!**

Nährwertetabellen mit über 2500 Lebensmitteln!  
Lebensmittellisten + Checklisten,  
Trainingpläne + Übungsbibliothek  
Tagebücher für deine Erfolge uvm....

**Über 200 Rezeptekarten zum Ausdrucken und Sammeln!**

<http://paulkliks.com/lckompendium>

# MASSE & ZEICHENERKLÄRUNGEN

1 Liter (l)	= 100 cl = 1000 ml = 1 kg
0,1 l	= 10 cl = 100 ml = 100 g
1 TL = 1 Teelöffel	= ca. 5 g Flüssigkeit = 5 g fester Stoff
1 EL = 1 Esslöffel	= 10 - 20 g fester Stoff
3 TL = 1 EL	
TK	Tiefkühl
i. D. Pck.	Im Durchschnitt Päckchen
s. a.	Siehe auch
n. B.	Nach Bedarf
Kcal	Kilokalorie

# DEINE SPEISEKAMMER

<a href="#">Weizenkleie</a>	Butter
<a href="#">Erythrit</a>	Fetakäse
Honig	Frischkäse
Eier	geriebenen Emmentaler
Backpulver	griechischer Joghurt
<a href="#">Gluten</a>	Hüttenkäse
Mineralwasser mit Kohlensäure	Magerquark
Olivenöl	Mascarpone
Rapsöl	Milch
	Mozzarella
Aubergine	Parmesan
Avocado	Ricotta
Blattspinat (TK)	Ziegenfrischkäse
Brokkoli	
Champignons	Lachsfilet
Erbsen (TK)	Riesengarnelen
Gemüsebrühepulver	Rotbarschfilet
getrocknete Tomaten	Thunfisch
Gewürzgurken	
grüne Paprika	Balsamico Essig
Knoblauch	Chili
Kürbis	Curry
Lauch	Dill (gehackt)
Lauchzwiebel	frischer Rosmarin
Mungobohnen	frischer Thymian
rote Paprika	getrockneter Basilikum
Spitzkohl	getrockneter Oregano
stückige Tomaten	getrockneter Thymian
Tomaten	Kurkuma
Tomatenmark	Paprikapulver
Zucchini	Petersilie (gehackt)

	Pfeffer
gekochter Schinken	Salz
Hähnchenbrustfilet	Schnittlauch
magere Schinkenwürfel	Zimt
Rinderhackfleisch	
Speck	Ananas
	Apfel
<a href="#">Mandelmus</a>	Himbeeren
<a href="#">Erdnussmehl</a>	Limettensaft
<a href="#">Erdnussmus</a>	Mango
<a href="#">Kokosmehl</a>	Zitrone
<a href="#">Kökosöl</a>	<a href="#">Sojaflocken</a>
Cashewkerne	<a href="#">Sojahackfleisch</a>
Dinkelvollkornmehl	Seitan
gehackte Mandeln	Sojabohnen
gehackte Walnüsse	Sojamehl
Kokosmilch	Sojamilch
Kürbiskerne	Sojasauce
<a href="#">Leinsamen (geschrotet)</a>	Tofu
<a href="#">Mandelmehl</a>	
Sesam	
Sonnenblumenkerne	

In dieser Liste findest Du alle Lebensmittel, die in den Rezepten verwendet werden. Was fehlt noch in Deiner Speisekammer um bald „fitter, stärker, sexy“ zu sein?