

REZEPTE FÜR DIABETIKER

# Superlecker & einfach nachzumachen



**MEDIQ DIREKT**  
DIABETES

# Warum diese Rezeptsammlung?

Menschen mit Diabetes beschäftigen sich viel mit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung, um ihrem Körper etwas Gutes zu tun. Was sollte ich essen? Was tut mir gut? Diese Fragen stehen im Vordergrund, insbesondere wenn Diabetes gerade erst erkannt wurde. Aber auch Freunde und Familienangehörige fragen sich, welche Speisen sie einem geliebten Menschen mit Diabetes anbieten können.

Diese Rezeptsammlung bietet Inspiration für alle, die den Einstieg in eine gesunde Ernährungsweise bei Diabetes suchen. Hier finden Sie beispielsweise verschiedene Low-Carb-Alternativen zu herkömmlichem Brot, einen leckeren Käsekuchen und Zoodles mit Pilzen und getrockneten Tomaten. Die Rezepte werden Schritt für Schritt genau erklärt und können einfach nachgekocht und -gebacken werden.

Das E-Book ist in Zusammenarbeit mit Bloggern und Instagrammern entstanden, die uns Rezepte mit verhältnismäßig wenigen Kohlenhydraten zur Verfügung stellten (Low Carb). Es gibt verschiedene Ernährungsweisen, die für Diabetiker geeignet sind. „Eine kohlenhydratreduzierte Ernährungsweise kann bei Diabetes eine sinnvolle Option sein“, schreibt auch die Pharmazeutische Zeitung. Wenn die Er-

nährung komplett auf Low Carb umgestellt werden soll, dann empfehlen wir ein Beratungsgespräch mit dem behandelnden Diabetesteam, um einen sicheren Begleiter/Ansprechpartner an der Hand/Seite zu haben.

Wichtig zu wissen: Kohlenhydrate sind nicht gleich Kohlenhydrate. Worauf sollten Diabetiker achten? Es gibt kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel, die zu einem raschen Anstieg des Blutzuckers führen wie beispielsweise Süßigkeiten, Pommes oder Honig (hoher glykämischer Index). Diese sollten möglichst wenig gegessen werden. Einen langsamen Anstieg des Blutzuckers verzeichnen hingegen Gemüse oder Hülsenfrüchte (niedriger glykämischer Index). Sie dürfen und sollen auch bei Diabetes reichlich auf dem Speiseplan stehen.

In diesem E-Book geben wir zu allen Rezepten die entsprechenden Nährwerte pro Portion mit an die Hand. Mithilfe der Nährwertangaben kann die Blutzuckerwirksamkeit von Nahrungsmitteln für die Behandlung mit blutzuckersenkenden Medikamenten wie Insulin richtig eingeschätzt werden, um den Blutzucker im Gleichgewicht zu halten.

**Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!**

# Inhaltsverzeichnis

<a href="#">12 Life Hacks für Diabetiker</a>	4
<a href="#">Bumblebees Buttermilch-Bauernbrot</a>	8
<a href="#">Bumblebees Vanille-Himbeer-Kokos-Granola</a>	10
<a href="#">Joghurt-Pancakes - Alwines Tipp vom lowcarb_familienblog</a>	12
<a href="#">Kürbiscurry - Tipp 2 vom lowcarb_familienblog</a>	14
<a href="#">Walnussbaguette von Vroni und Nico</a>	16
<a href="#">Lachs-Bergkäse-Quiche von Vroni und Nico</a>	18
<a href="#">Überbackene Aubergine von Sven</a>	20
<a href="#">Svens Käsekuchen</a>	22
<a href="#">Vickys Lauch-Zucchini-Pfanne mit Low-Carb-Nudeln</a>	24
<a href="#">Vickys Zoodles mit Pilzen und getrockneten Tomaten</a>	26
<a href="#">Taboulé-Salat aus Tina´s Kitchen</a>	28
<a href="#">Sesam-Softbrot aus Tina´s Kitchen</a>	30
<a href="#">Sabrinas Tutti-Frutti-Schnitten</a>	32
<a href="#">Sabrinas herzhaftes Cracker</a>	34
<a href="#">Zuckerersatz und Zuckeralternativen</a>	36
<a href="#">Begriffsklärung</a>	38

# 12 Life Hacks für Diabetiker

Diabetes lässt sich leider nicht abschalten. Die Krankheit ist rund um die Uhr da, 24 Stunden am Tag und 7 Tage die Woche und zum Teil erfordert sie viel Selbstdisziplin von den Betroffenen. Neben den leckeren Rezepten auf den folgenden Seiten, welche eine gesunde Lebensweise unterstützen, haben wir hier noch einige Life Hacks für Menschen mit Diabetes zusammengetragen.

## **Damit das Leben mit Diabetes einfacher wird:**

Die Life Hacks können Ihnen helfen, Ihre Stimmung an schlechten Tagen wieder aufzuhellen und mit Motivation am Ball zu bleiben, um Ihre guten Vorsätze dauerhaft umzusetzen.

### **LIFE HACK 1: AUSTAUSCH MIT ANDEREN**

Für den eigenen Umgang mit Diabetes hilft es sehr, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Neben der Möglichkeit, sich von Angesicht zu Angesicht zu treffen, finden Sie auch im Internet Online-Communitys, wo Sie mit anderen in Kontakt treten können. Sei es bei Facebook, Instagram, auf Blogs oder in Foren. Hier können Sie von Erfolgen und Problemen berichten, finden Verständnis und erhalten wertvolle Tipps. Vielen Menschen hilft vor allem das Gefühl der Verbundenheit, denn mit Diabetes sind Sie nicht allein.

### **LIFE HACK 2: QUALITÄT VOR QUANTITÄT BEIM ESSEN**



Eine gesunde Lebensweise zeichnet sich durch ausgewogenes, bewusstes und saisonales Essen aus, bei dem die Essensmenge in den Hintergrund rücken sollte. Achten Sie auf die Qualität der Nahrung, die Sie zu sich nehmen, damit Ihr Körper mit

den notwendigen Nähr- und Vitalstoffen versorgt wird, denn die Ernährung hat einen wichtigen Einfluss auf unsere Gesundheit. Empfohlen werden: nicht zu viel Fett, nicht zu viele Kohlenhydrate, wenig Alkohol sowie eine natürliche, ballaststoffreiche Kost aus frischen Zutaten.

### **LIFE HACK 3: SICH ZIELE SETZEN**

Diabetiker haben ihre HbA1c-Werte stets im Blick und setzen sich häufig das Ziel, diese zu senken. Sollte das Ziel sehr hoch gesetzt werden, um sich selbst mehr zu motivieren? Dieser Irrglaube hält sich hartnäckig und führt leider häufig zum gegenteiligen Effekt: Das Ziel wirkt nicht schaffbar und motiviert daher nicht.

Besser Sie setzen sich kleine Ziele wie die Senkung eines hohen HbA1c-Wertes auf 7,2 statt direkt 6,5. Wer bisher keinen Sport macht, kann mit wenigen Einheiten pro Woche starten und wer gesünder essen möchte, führt zunächst 1-2 Tage ein, an denen selbst und besonders gesund gekocht wird.

### **LIFE HACK 4: ÜBER KLEINE ERFOLGE FREUEN**

Ein HbA1c-Werte von 7,2, jeden Mittwoch mit dem Fahrrad zur Arbeit gefahren und am Montag neue Rezepte für Diabetiker ausprobiert – Reden Sie Ihre Erfolge nicht klein, sondern freuen Sie sich über jedes erfolgreich umgesetzte Ziel. Feiern Sie Ihre Erfolge und erzählen Sie Ihren Freunden oder Angehörigen von den gemeisterten Etappen. Seien Sie stolz auf sich selbst.

#### LIFE HACK 5: SELBSTKONTROLLE & REFLEXION



Jeder Diabetiker sollte neben seinem Blutzucker-Tagebuch auch ein kleines „Diabetes Journal“ führen, in das er wöchentlich seine Werte einträgt. Notieren Sie in dem Heft oder digital z. B. im Smartphone auch, welche Vorhaben oder Wünsche Sie für die kommende Woche haben, um am Ende der Woche schauen zu können, ob diese erreicht wurden. Die Selbstkontrolle ist sehr hilfreich für die Selbstmotivation.

#### LIFE HACK 6: BEWEGUNG ALS BEKANNTLICH BESTE MEDIZIN

Bewegung senkt nicht nur den Blutzuckerspiegel, sondern hat noch viele weitere hilfreiche Effekte für Diabetiker: Sport verbessert auch die Wirksamkeit des Insulins im Körper, stärkt das Herz und den Kreislauf und hilft beim Abnehmen. Außerdem tut Bewegung nicht nur Ihrem Körper, sondern auch Ihrem Geist gut: Sport sorgt für gute Laune!

#### LIFE HACK 7: HANDCREME EINSTECKEN

Trockene Haut kann eine Nebenwirkung von Diabetes sein. Haben Sie daher immer eine kleine Handcreme in der Tasche, mit der Sie diesem Effekt leicht entgegensteuern können. Achtung: Eine Blutzucker-Messung bei frisch eingecremten Händen kann den Wert verfälschen.

#### LIFE HACK 8: KÖRPER & SEELE VERWÖHNEN

Neben den Händen sollten Sie auch Ihren Körper und Ihre Füße mit Cremes verwöhnen, um die Haut mit Feuchtigkeit zu versorgen. Nehmen Sie sich viel Zeit zum Eincremen bei Ihrer täglichen Pflegeroutine.

#### LIFE HACK 9: DAS RICHTIGE MASS FÜR ALKOHOL



Alkohol sollten Sie grundsätzlich nur in geringen Maßen trinken, da besonders in Kombination mit Tanz und Bewegung eine Unterzuckerungsgefahr besteht. Daher ist es wichtig, parallel etwas zu essen. Beachten Sie, dass der alkoholbedingte Blutzuckerabfall noch bis zu 12 Stunden nach dem getrunkenen Glas auftreten kann. Kontrollieren Sie Ihre Werte daher vor dem Schlafengehen und planen Sie möglichst sogar Zwischenmessungen ggfls. auch gegen 3 Uhr nachts ein.

#### LIFE HACK 10: ERINNERUNG AUF DEM SMARTPHONE



Mit Diabetes muss man seine Vorräte für die Versorgung mit Diabetes-Zubehör und Hilfsmitteln stets im Blick haben. Richten Sie sich am besten eine Erinnerung auf Ihrem Smartphone oder im Kalender Ihres Computers ein, um Ihre Diabetesvorräte wie

Insulin, Teststreifen und alles andere, was Sie regelmäßig verwenden, neu zu bestellen. Oder noch besser: Nutzen Sie einfach den Service von Mediq Direkt und lassen Sie sich bei einer Pauschalversorgung z. B. automatisch beliefern. Eine persönliche Absprache von Lieferplänen ist möglich.

#### LIFE HACK 11: MEDIZINISCHE INFORMATIONEN INS PORTMONEE

Stecken Sie sich eine kleine Notiz in Ihr Portmonee, auf der Sie medizinische Informationen vermerken, gern auch in fremden Sprachen, wenn Sie im Ausland unterwegs sind. Damit sich der Zettel nicht abgreift, können Sie ihn in eine Hülle stecken oder einlaminiert. Tipp: Bestellen Sie sich den gratis Diabetikerausweis von Mediq Direkt.

#### LIFE HACK 12: GESUNDE LEBENSMITTEL VORN AUFBEWAHREN

Dieser Tipp hilft Ihnen dabei, unbewusst die richtige Entscheidung zu treffen: Bewahren Sie Lebensmittel wie Gemüse und Nüsse vorn im Schrank auf und Kekse oder Snacks weit hinten, wo sie Ihnen nicht ins Auge fallen. So werden Sie automatisch eher zu gesunden Nahrungsmitteln greifen, die Ihnen guttun.

# Bumblebees Buttermilch-Bauernbrot

 Brotlaib: 881 Kcal | 1,68 BE | 75 g Eiweiß | 28,5 g Fett | 20,3 g / 17,6 g\* KH  60 Minuten



„Die Umstellung auf ketogene Ernährung war die beste Entscheidung meines Lebens. Denn damit habe ich Gesundheit und Wohlbefinden wiedererlangt – und ‚nebenbei‘ fast 50 Kilogramm an Gewicht verloren. Dass kohlenhydratarme Ernährung keineswegs Verzicht bedeutet, sondern Genuss und Abwechslung, zeige ich mit meinen Rezepten.“

[www.bumblebeeimketoland.at](http://www.bumblebeeimketoland.at)



17,6g\*  
Kohlenhydrate

## FÜR EINEN BROT LAIB

120 g Kartoffelfasern\*  
50 g Flohsamenschalen gemahlen  
30 g Eiklarpulver  
200 ml heißes Wasser  
200 ml kalte Buttermilch\*  
50 ml Apfelessig  
2 Packungen Trockenhefe à 7 g  
1 Packung Weinsteinbackpulver (17 g)  
1 TL Salz  
2 TL Brotgewürz  
einige Kartoffelfasern zum Bestäuben des Brotlaibs  
4 Eier (Größe L)


## ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben.
3. Sehr heißes Wasser in ein Gefäß geben und die kalte Buttermilch hinzugeben. Es entsteht eine lauwarme Flüssigkeit.
4. Den lauwarmen Buttermilch-Wasser-Mix nun mit dem Apfelessig und den Eiern zu den trockenen Zutaten geben.
5. Circa eine Minute mixen, bis eine kompakte, homogene Masse entsteht. Wichtig: nicht zu lange rühren!
6. Nun den Teig auf Backpapier geben und mit angefeuchteten Händen zu einem Brotlaib formen.
7. Den Laib mit Kartoffelfasern dünn bestreuen und mit einem Messer an der Oberfläche mehrmals leicht einschneiden.
8. Backpapier mit dem Brotlaib nun in den Backofen auf den GITTERROST (NICHT auf ein Backblech!) geben und circa 55 Minuten kross backen.
9. Nach Ende der Backzeit Brot aus dem Ofen nehmen und auf einem Gitter oder auf mehreren Lagen Küchenrolle vollständig abkühlen lassen.

\* anrechnungspflichtige Kohlenhydrate

# Bumblebees

## Vanille-Himbeer-Kokos-Granola

 je Portion (25 g): 138 Kcal | 0 BE | 4,9 g Eiweiß | 12,3 g Fett | 1,5 g / 0,1 g\* KH  16 Portionen

 30 Minuten

### ZUTATEN

2 Eiweiße (Größe M)  
60 g Stevia-Erythrit (Süßkraft 1:1 wie Zucker), fein gemahlen  
100 g Kokosraspeln  
70 g gemahlene Mandeln  
30 g Mandelblättchen, gehackt  
50 g Sonnenblumenkerne  
50 g Kürbiskerne natur, gehackt  
10 g Chiasamen  
1 Prise Salz  
1/2 TL gemahlene Vanille  
10 Tropfen Vanillearoma ungesüßt  
20 g Proteinpulver Vanille  
30 g gefriergetrocknete Himbeeren, zerkleinert\*  
40 g Kokoschips natur, etwas zerkleinert

### ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 120 °C Heißluft vorheizen.
2. Backblech mit Backpapier belegen.
3. Eiweiß mit einer Prise Salz und dem gemahlene Stevia-Erythrit sowie der Vanille zu einem leichten Schnee aufschlagen, Vanillearoma hinzufügen.
4. Trockene Zutaten (Mandeln, Kokosraspeln, Sonnenblumen- und Kürbiskerne sowie Chiasamen und Proteinpulver) in einer Schüssel vermischen und zum Eischnee geben.
5. Das Ganze nun mit einem Kochlöffel gut vermischen, sodass eine krümelige, leicht feuchte Masse entsteht.
6. Die Masse auf das Backblech geben und gleichmäßig darauf verteilen.
7. In den Backofen schieben und alle 10 Minuten einmal durchmischen, damit die Masse gleichmäßig trocknet.
8. Nach 25 Minuten den Backofen ausschalten und das Granola im Backofen für weitere 15 Minuten abkühlen lassen.
9. Granola aus dem Backofen nehmen und vollständig abkühlen lassen. Zuletzt die Kokoschips und Himbeeren unterheben und in einem gut verschließbaren Behälter aufbewahren.

\* anrechnungspflichtige Kohlenhydrate

**Anmerkungen:** Sie können das Granola auch ohne Himbeeren und/oder Kokoschips zubereiten oder alternativ gefriergetrocknete Erdbeeren verwenden.



**0,1g\***  
Kohlenhydrate  
je Portion  
(25 g)

# Joghurt-Pancakes - Alwines Tipp vom lowcarb\_familienblog

🍏 je Pancake: 60 Kcal | 0 BE | 9,6 g Eiweiß | 2,6 g Fett | 0,9 g / 0,4 g\* KH ✂ 4 kleine Pancakes

🕒 20 Minuten



„Ich bin Alwine, Fitnesstrainerin und zweifache Mama. Auf meinem Instagramaccount möchte ich Mamas, Familien und alle anderen, die sich gesünder ernähren wollen, inspirieren. Meine Rezepte sind einfach und schnell nachzukochen.“

[www.instagram.com/lowcarb\\_familienblog/](https://www.instagram.com/lowcarb_familienblog/)

## ZUTATEN

1 Ei  
30 g Whey-Vanille  
15 g Leinsamenmehl  
40 g Joghurt fettarm 1,5 %\*



\* anrechnungspflichtige Kohlenhydrate

**Tipp:** Die Pancakes können z. B. mit einem zuckerfreien Schokoaufstrich und Erdbeeren verfeinert werden.



0,4g\*  
Kohlenhydrate  
je Pancake

# Kürbiscurry – Tipp 2 vom lowcarb\_familienblog

 pro Portion: 281 Kcal | 1,4 BE | 4,3 g Eiweiß | 9,7 g Fett | 20,6 g / 17,2 g\* KH  8 Portionen

 30 Minuten

## ZUTATEN

1000 g Hokkaido Kürbis\*  
320 g Möhren  
300 g Champignons  
150 g Lauchzwiebeln  
(1 Bund)  
1 Knoblauchzehe  
400 g Kokosnussmilch  
light *Freshona*  
250 g Kochsahne *Rama*  
*Creemefine 7 %\**  
Currypulver  
Paprikapulver  
Etwas Chili  
1 EL Gemüsebrühe

\* anrechnungspflichtige Kohlenhydrate

## ZUBEREITUNG



1. Den Kürbis halbieren, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden.
3. Möhren und Kürbis in einen Topf geben und ganz leicht mit Wasser bedecken, mit der Brühe zum Kochen bringen.
4. Knoblauch pressen und dazugeben.
5. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden.
6. Lauchzwiebeln, Kokosmilch, Paprikapulver, Currypulver, Chili und Sahne ebenfalls in den Topf geben und solange kochen lassen, bis das Gemüse weich und die Soße etwas angedickt ist.




17,2 g\*  
Kohlenhydrate  
pro Portion



# Walnussbaguette von Vroni und Nico

 pro Scheibe: 56 Kcal | 0 BE | 2,8 g Eiweiß | 3,8 g Fett | 0,6 g KH  ca. 35 Scheiben

 1 Stunde, 40 Minuten

„Vroni und Nico von [salala.de](https://salala.de) - in förmlich auch Veronika und Nico Habertzettl, aber förmlich können wir nicht besonders gut. Das liegt unter anderem daran, dass wir Blogger und YouTuber sind und uns schrecklich viel Mühe geben, nichts im Leben ernster zu nehmen, als unbedingt nötig - auch nicht uns selbst.

Wir sind seit mittlerweile 6 Jahren im deutschsprachigen Low-Carb- und Keto-Universum vertreten und haben in dieser Zeit ziemlich viel hinter uns gelassen.

Aus kränklich wurde gesund, aus zu dick zumindest schlankER und aus uns Vollblut-IT'lern wurden ausgebildete Ernährungcoaches und Autoren.

Auf [salala.de](https://salala.de) und auf unserem YouTube-Kanal veröffentlichen wir jede Woche neue Inhalte. Viele Rezepte, aber auch viele Fachbeiträge, vollgepackt mit Fakten und eigener Meinung gleichermaßen.“

[salala.de](https://salala.de)



## EIN BAGUETTE

100 g Walnüsse gemahlen	2 EL Apfelessig
50 g Goldleinsamen Alnatura	200 g Hüttenkäse, körniger Frischkäse
50 g Flohsamenschalen gemahlen	6 Eier
20 g Bambusfasern	1 Päckchen Backpulver
70 ml Hefewasser oder alternativ Wasser ohne Hefe	2 TL Salz
	1 EL Brotgewürz

Das Gericht hat keine anrechnungspflichtigen Kohlenhydrate.

## ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Leinsamen und Flohsamenschalen gründlich mahlen.
3. Trockene Zutaten gründlich mischen, dann alle feuchten Zutaten zugeben.
4. Mit dem Handmixer so lange durchrühren, bis ein zäher und gut formbarer Teig entstanden ist. Das dauert ungefähr 3-4 Minuten.
5. Zu einem Laib von gewünschter Form formen, aber etwas flacher, da

- das Brot merklich aufgeht. Für das Baguette empfiehlt sich die Länge eines Backbleches und ca. 15 cm Breite bei 3 cm Höhe. Die Oberfläche mehrmals einschneiden.
6. 50 Minuten auf Backblech auf mittlere Schiene bei Ober-/Unterhitze backen, dann für weitere 40 Minuten auf ein Gitter legen und weiterbacken.
7. Anschließend im ausgeschalteten Ofen bei leicht geöffneter Tür auskühlen lassen, damit noch ein wenig mehr Feuchtigkeit entweichen kann.



Das Gericht hat keine anrechnungspflichtigen Kohlenhydrate.

# Lachs-Bergkäse-Quiche von Vroni und Nico

🗉 pro Portion: 961 Kcal | 0 BE | 46,6 g Eiweiß | 83,7 g Fett | 4,8 g KH 🍴 4 Portionen

🕒 1 Stunde

## ZUTATEN

### Boden

160 g gem. Mandeln süß  
20 g Leinsamenmehl  
1 TL Salz  
110 g Butter kalt  
2 Eier  
30 ml Milch 1,5 %

### Füllung

300 g Lachsfilet am Stück,  
frisch oder TK  
180 g Kirschtomaten (ca.  
10 Stück)  
180 g Bergkäse  
45 % F. i. Tr.  
100 g Schlagsahne 30 %  
2 Eier  
2 Zehen Knoblauch  
Salz  
Pfeffer  
Basilikumblätter als Deko

## ZUBEREITUNG

### Boden

1. Alle Zutaten für den Teig + 1 TL Salz vermengen und zu einem seidigen Teig kneten.
2. In eine eingefettete Quiche- oder Tarteform ausrollen und an den Rändern hochziehen.
3. Den Boden 20 Minuten lang bei 170 °C vorbacken. Beim Backen bildet sich eine flüssige Butterschicht im Boden. Das ist in Ordnung, die verzieht sich beim Abkühlen wieder in den Teig.

### Füllung



1. Lachs in 2,5 cm dicke Scheiben oder Würfel schneiden und gleichmäßig auf dem Boden verteilen.
2. Käse darüber streuen und in die Lücken geben.
3. Tomaten halbieren und gleichmäßig auf dem Lachs verteilen.
4. Knoblauch fein reiben oder (sehr) fein hacken
5. Sahne mit Eiern, Knoblauch, Salz und Pfeffer mit dem Handrührgerät kräftig verrühren und auf dem Lachs verteilen.
6. Alles zusammen bei 180 °C ca. 25 Minuten goldbraun backen.
7. Mit Basilikum garnieren.


Das Gericht hat keine anrechnungspflichtigen Kohlenhydrate.



Das Gericht hat keine anrechnungspflichtigen Kohlenhydrate.

# Überbackene Aubergine von Sven

 pro Portion: 195 Kcal | 0 BE | 6 g Eiweiß | 16,2 g Fett | 5,5 g KH  6 Portionen

 1 Stunde, 30 Minuten

„Als ich vor 2 Jahren mit Low Carb begonnen habe, hätte ich nie gedacht, dass diese Ernährungsform mal ein großer Bestandteil meines Lebens wird, ich hatte mich zuvor im Internet über Low Carb schlau gemacht und habe mir viele Beiträge über dieses Thema durchgelesen. Am Anfang war es für mich nicht so einfach, auf manche Lebensmittel wie Kartoffeln, Nudeln und Süßes gänzlich zu verzichten, doch dann stellte ich fest, dass es viele Alternativen zu einigen Lebensmitteln gibt. Nachdem ich dann über 20 kg in nur einem Jahr alleine durch die Ernährungsform abgenommen habe, war ich voll und ganz überzeugt von Low Carb.

Vor circa einem Jahr fing ich dann an, so just for fun eine Seite auf Instagramm zu erstellen, wo ich meine täglichen Essensgerichte veröffentlichte, anfangs noch ohne Rezepte. Doch dann dachte ich mir, es wäre doch eine tolle Sache, anderen Menschen, die auch abnehmen möchten, oder Menschen, die keine Kohlenhydrate vertragen, diese Ernährungsform näher zu bringen und ihnen Alternativen für manche Gerichte zu zeigen. So entstand dann meine Low-Carb-Seite

[@lowcarbkochen](#) auf Insta mit Gerichten und Rezepten!“

## ZUTATEN

600 g Tomaten	1 Knoblauchzehe
350 g Auberginen roh	7 EL Rapsöl
180 g Zwiebeln (ca. 3 Stück)	Gewürze: Basilikum, Thymian, Oregano, Paprika, Pfeffer und Salz
1 Mozzarella (125 g)	

Das Gericht hat keine anrechnungspflichtigen Kohlenhydrate.

## ZUBEREITUNG

1. Zwei der Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Zwei Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anbraten.
3. Wenn die Zwiebeln glasig sind, den Knoblauch pressen und 1-2 Minuten zusammen mit den Zwiebeln anbraten.
4. Zwiebelwürfel mit etwas Öl auf dem Boden in einer Auflaufform verteilen.
5. Aubergine und Tomaten in Scheiben schneiden.
6. Tomaten und Auberginenscheiben aufrecht in die Auflaufform schichten.
7. Mit dem restlichen Öl beträufeln und mit den Gewürzen würzen.
8. Im vorgeheizten Backofen bei 170 °C eine Stunde lang backen.
9. Mozzarella klein schneiden.
10. Auflaufform aus dem Ofen nehmen, mit Mozzarella garnieren und erneut für 15 weitere Minuten backen.



Das Gericht hat keine anrechnungspflichtigen Kohlenhydrate.

# Svens Käsekuchen

 pro Stück: 120 Kcal | 0 BE | 14,6 g Eiweiß | 5,6 g Fett | 1,8 g KH  12 Stück

 45 Minuten

## ZUTATEN

200 g Frischkäse,  
Viertelfett-Stufe  
15 % F. i. Tr.  
500 g Magerquark  
6 Eier  
1 Vanilleschote  
1 EL Butter  
10 TL Xucker light  
(Erythrit)  
1 Spritzer Zitrone  
4 EL Proteinpulver *Whey*  
*Vanille*  
15 g Mandeln, süß  
1 Prise Salz

## ZUBEREITUNG

1. Eier trennen und Eiklar zur Seite stellen.
2. Vanillemark aus der Vanilleschote kratzen und mit den anderen Zutaten (auch dem Eigelb) in eine Schüssel geben und vermischen.
3. Eiweiß steif schlagen und den Eischnee vorsichtig unter die Masse heben.
4. Den Backofen auf 175 °C vorheizen.
5. Eine kleine Springform (24 cm) mit der Butter einfetten.
6. Die Masse in die vorbereitete Springform füllen und bei 175 °C für 35 Minuten backen.
7. Den Kuchen aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen.

Das Gericht hat keine anrechnungspflichtigen Kohlenhydrate.



Das Gericht hat keine anrechnungspflichtigen Kohlenhydrate.

# Vickys Lauch-Zucchini-Pfanne mit Low-Carb-Nudeln

🍷 pro Portion: 247 Kcal | 1,2 BE | 11,7 g Eiweiß | 11,9 g Fett | 21,1 g / 14,2 g\* KH 🍴 2 Portionen

🕒 30 Minuten



„Ich interessiere mich für eine gesunde, bewusste und selbstgekochte Küche, weil ich es immer wieder spannend finde, neue Gerichte zu erfinden. Dabei orientiere ich mich an saisonalem Obst und Gemüse und vielen verschiedenen Gewürzen. Ich freue mich immer wieder über ein selbstgekochtes Essen und mit ein bisschen Geschick, sieht sogar der Teller auch noch schön aus. „Das Auge isst mit“

[www.instagram.com/vicky\\_tischt\\_auf/](https://www.instagram.com/vicky_tischt_auf/)

## ZUTATEN

- 1 Stange Lauch (150 g)
- 1 Zucchini grün (200 g)
- 60 g Linsennudeln (rote Linsen) / 12 g\*
- 50 ml Schlagsahne 30 %
- 1 Zwiebel (60 g)
- 1 TL Rapsöl
- Salz & Pfeffer
- Gewürze

\* anrechnungspflichtige Kohlenhydrate

## ZUBEREITUNG

1. Zucchini und Lauch waschen und klein schneiden.
2. Zwiebel würfeln und in der Pfanne anbraten.
3. Nudeln abkochen.
4. Zucchini in die Pfanne geben und garen.
5. Lauch und Sahne dazu geben und würzen.
6. Zum Schluss kommen die Nudeln dazu, alles aufkochen lassen.
7. Mit Salz, Pfeffer und nach Geschmack weiteren Gewürzen würzen.



**14,2g\***  
Kohlenhydrate  
je Portion

# Vickys Zoodles mit Pilzen und getrockneten Tomaten

 pro Portion: 186 Kcal | 0 BE | 8,3 g Eiweiß | 7,1 g Fett | 16 g KH  1 Portion

 30 Minuten

## ZUTATEN

1 Zucchini (200 g)  
150 g Möhren  
1 Zwiebel (60 g)  
15 g getrocknete Tomaten  
120 g Champignons  
10 g Veganer oder normaler Frischkäse, Viertelfett-Stufe 15 % F. i. Tr.  
1 TL Rapsöl  
Salz & Pfeffer  
Gewürze

## ZUBEREITUNG

1. Zucchini waschen und durch den Spiralschneider geben. So entstehen Zoodles.
2. Karotten schälen und durch den Spiralschneider geben - für noch mehr Zoodles.
3. Zwiebel würfeln und im Öl anschwitzen.
4. Pilze waschen und klein schneiden.
5. Getrocknete Tomaten klein schneiden.
6. Die Tomaten zu den Zwiebeln in die Pfanne geben und nach kurzer Zeit auch die Zucchini- und die Karotten-Zoodles dazu geben.
7. Alles garen und dann Pilze hinzugeben und mitgaren.
8. Zum Schluss nach Bedarf würzen und Frischkäse als Soße darunter geben.

Das Gericht hat keine anrechnungspflichtigen Kohlenhydrate.



Das Gericht hat keine anrechnungspflichtigen Kohlenhydrate.

# Taboulé-Salat aus Tina´s Kitchen

🍷 pro Portion: 225 Kcal | 0 BE | 4 g Eiweiß | 21 g Fett | 5 g KH ✂ 4 Portionen

🕒 30 Minuten



„Lass deine Nahrung dein Heilmittel sein‘ - das wusste schon der berühmte Arzt Hippokrates vor mehr als 2000 Jahren. Mit diesem einfachen Prinzip können dutzende Krankheiten präventiv und symptomatisch behandelt werden. Das habe ich nicht nur in meiner Ernährungspraxis mit Kunden, sondern auch in meiner eigenen Familie beobachtet. Meine Oma hat mit ihren 86 Jahren ihren Diabetes Typ 2 dank einer Low-Carb-Ernährung super im Griff.“

[www.instagram.com/tinas\\_kitchen/](https://www.instagram.com/tinas_kitchen/)

## ZUTATEN FÜR

- 200 g frische Blumenkohlröschen
- 1 Salatgurke (400 g)
- 1 rote Paprika roh (150 g)
- 40 g schwarze Oliven (ca. 12 Stück)
- Saft von 1 Zitrone
- 50 ml Olivenöl extra vergine
- Steinsalz und Pfeffer (nach Geschmack)
- 3 EL gehackte Minzblätter
- 3 EL gehackte Petersilie
- 30 g gehobelte Mandeln süß
- 50 g Avocado (ca. 1/4) in Streifen (optional)

## ZUBEREITUNG

1. Blumenkohlröschen per Hand reiben oder fein hacken und in eine Küchenmaschine mit S-Klinge geben. Kurz pulsieren, bis der Blumenkohl die Konsistenz von Reis hat.
2. Blumenkohlreis in einer Pfanne ohne Fettzugabe 6-8 Minuten auf mittlerer Stufe dämpfen, bis er bissfest und fluffig ist. Aus der Pfanne nehmen und kurz abkühlen lassen.
3. Gurke vierteln und den weichen Kern mit einem Messer herausschneiden.
4. Gurke und Paprika fein würfeln. Mit den restlichen Zutaten bis auf den Blumenkohlreis, Mandeln und Avocado in einer Salatschüssel mischen.
5. Die Mandeln 5 Minuten auf mittlerer Stufe in einer Pfanne rösten, bis sie leicht gebräunt sind.
6. Blumenkohlreis unter den Salat mischen. Mandeln und Avocado auf dem Salat verteilen.

Das Gericht hat keine anrechnungspflichtigen Kohlenhydrate.



Das Gericht hat keine anrechnungspflichtigen Kohlenhydrate.

# Sesam-Softbrot aus Tina´s Kitchen

🍷 pro Scheibe: 77 Kcal | 0 BE | 5,3 g Eiweiß | 3,3 g Fett | 2,1 g KH ✂️ 12 Scheiben

🕒 1 Stunde, 30 Minuten

## ZUTATEN FÜR EIN BROT

130 g Kokosmehl  
65 g teilentöltes Mandelmehl *Wehle Sports*  
30 g gemahlene Flohsamenschalen  
30 g Chiasamen  
2 TL Backpulver  
3/4 TL rosa Himalaya-Salz  
530 ml heißes Wasser  
2 TL Apfelessig  
1 EL Sesamsamen

## ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Kokosmehl, Mandelmehl, Flohsamenschalen, Chiasamen, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen.
3. Wasser und Apfelessig unterrühren und mit den Händen weiterkneten, bis der Teig zusammenhält. Zu einer Kugel formen und 10 Minuten quellen lassen. Der Teig sollte weich und leicht feucht sein.
4. Eine Kastenform (23 x 13 cm) bereitstellen und das Brot zu einem etwa gleich großen Laib mit halbrunder Oberseite formen. Vorsicht: den Teig nicht zu stark drücken, damit das Brot aufgehen kann.
5. Mit angefeuchteten Händen Risse auf der Oberseite verschließen und den Sesam auf dem Laib verteilen.
6. Für 50 Minuten auf unterster Stufe in den Backofen geben und mit Alufolie abziehen. Dann für 20 Minuten auf oberster Stufe weiterbacken. Mit einem Zahnstocher prüfen, ob das Brot durchgebacken ist.
7. Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und in 12 Scheiben schneiden.

Das Gericht hat keine anrechnungspflichtigen Kohlenhydrate.



Das Gericht hat keine anrechnungspflichtigen Kohlenhydrate.



# Sabrinas Tutti-Frutti-Schnitten

🗣️ pro Stück: 208 Kcal | 0,8 BE | 10,8 g Eiweiß | 11,4 g Fett | 13,9 g / 9,8 g\* KH ✂️ 12 Stück

🕒 4 Stunden



[www.facebook.com/maedelskueche/](https://www.facebook.com/maedelskueche/)

## ZUTATEN FÜR EINEN KUCHEN

### Boden

5 Eier (300 g)  
250 ml Milch 1,5 %\*  
4 EL Xylitol Granulat\*  
1 TL Backpulver  
200 g Kokosmehl (Konsistenz wie sehr klein gemahlene Kokosflocken)  
20 g gem. blanchierte Mandeln, süß  
1 TL Guarkernmehl  
1 EL LC-Marmelade (optional)

### Füllung

200 ml Schlagsahne 30 %  
300 g Quark, Magerstufe  
4 EL Xylitol Granulat\*

### Spiegel

250 ml Multivitaminsaft (100 %)\*  
*Sachsenobst*  
2 EL Zitronensaft  
1/2 TL Guarkernmehl (evtl. etwas mehr)

\* anrechnungspflichtige Kohlenhydrate

## ZUBEREITUNG

1. Eier schaumig schlagen.
2. Milch, Xylit und Backpulver langsam zu den Eiern geben.
3. Gem. Mandeln und Kokosmehl vorsichtig unterheben.
4. Teig auf ein Backblech mit Backpapier verteilen.
5. Bei 180 °C Ober-/Unterhitze backen und anschließend abkühlen lassen.
6. Boden in der Mitte teilen und eine Hälfte mit der LC-Marmelade bestreichen. Andere Bodenhälfte darauflegen und in einen Backrahmen legen.
7. Sahne steif schlagen.
8. Quark und Xylit unterrühren und diese Masse auf dem Teig verteilen.
9. Saft mit Guarkernmehl und Zitronensaft mischen, bis die Masse dickflüssig ist. Den Spiegel auf der Quark-Sahne-Masse verteilen und 3-4 Stunden kaltstellen.



9,8g\*  
Kohlenhydrate  
pro Stück

# Sabrinas herzhaftes Cracker

 pro Stück: 65 Kcal | 0 BE | 2,6 g Eiweiß | 5,5 g Fett | 1 g KH  15 Cracker (5 cm Durchmesser)

 25 Minuten

## ZUTATEN

1 Eiweiß (33 g)  
40 g Sonnenblumenkerne geschält  
40 g Walnüsse  
1 EL gesch. Leinsamen *Alnatura*  
25 g Haselnüsse gemahlen  
30 g Erdnüsse  
2 EL geriebener Parmesan  
Kräuter  
Gewürze nach Geschmack

## ZUBEREITUNG

1. Backofen vorheizen auf 170 °C Ober-/Unterhitze.
2. Eiweiß steif schlagen.
3. Nüsse klein hacken.
4. Eischnee mit allen Zutaten verrühren.
5. Auf ein Backblech mit Backpapier 15 Cracker formen und flach drücken. Hierbei helfen zwei Teelöffel. Tipp: Dessertring verwenden.
6. Cracker für 15-20 Minuten backen.

Das Gericht hat keine anrechnungspflichtigen Kohlenhydrate.



Das Gericht hat keine anrechnungspflichtigen Kohlenhydrate.

# Zuckerersatz und Zuckeralternativen

Zucker kann durch verschiedene **Zucker-Alternativen** ersetzt werden, die den Blutzucker gar nicht oder nur in geringem Umfang steigen lassen. Wer süße Gerichte für Diabetiker zubereiten möchte, sollte daher beim Backen und Kochen auf zuckerfreie Ersatzprodukte zurückgreifen.



## ÜBERSICHT ÜBER DIE GÄNGIGEN ALTERNATIVEN VON ZUCKER

	Form	Süßkraft im Vergleich zu Zucker	Auswirkung auf den Insulinspiegel*
Stevia	Granulat, Kristalle	10-fach stärker	keine
Stevia mit Erythrit	Kristalle	gleich	keine
Erythrit Xucker	Kristalle	30 % geringer	keine
Erythrit Puder-Xucker	Pulver	30 % geringer	keine
Tagatose	Kristalle	2-fach stärker	sehr gering
Kokosblütenzucker	Kristalle	gleich	Blutzucker steigt langsamer als bei gewöhnlichem Haushaltszucker an.
Kokosblütensirup	Sirup	etwas geringer	Blutzucker steigt langsamer als bei gewöhnlichem Haushaltszucker an.
Xylitol Birkenzucker	Granulat, Kristalle	gleich	sehr gering

\*kann individuell abweichen



# Begriffserklärung

## LOWCARB

Der aus dem Englischen stammende Begriff Low Carb bedeutet, die täglich verzehrten Kohlenhydrate (carbohydrates) einzuschränken. Die Hauptmahlzeiten bestehen aus Fisch, Fleisch, Milchprodukten und Gemüse, womit sich die tägliche Energiezufuhr also auf Eiweiße und Fette beschränkt.

## GLYKÄMISCHER INDEX

Wie schnell aufgenommene Kohlenhydrate im Blut wirken kann mit dem sogenannten glykämischen Index angegeben werden.

Manche kohlenhydrathaltigen Nahrungsmittel führen zu einem steilen und raschen Glukoseanstieg (hoher glykämischer Index), andere hingegen werden wegen ihres hohen Ballaststoffgehaltes langsam resorbiert und verursachen nur einen verzögerten, flachen Anstieg des Glukosespiegels (niedriger glykämischer Index).

Der glykämische Index berechnet sich aus der blutzuckererhöhenden Wirkung im Verhältnis zu derselben Menge Glukose. Ein hoher Ballaststoffanteil in den Lebensmitteln wirkt sich deshalb positiv auf den Blutzuckerspiegel aus.

- Nahrungsmittel mit einem **hohen glykämischen Index** sind:  
Traubenzucker, Fruchtsäfte, Honig, Gummibärchen, Weißbrot, Kartoffelbrei...
- Nahrungsmittel mit einem **mittleren glykämischen Index** sind:  
Obst, Vollkornbrot, Nudeln, Kartoffeln, Schokolade
- Nahrungsmittel mit einem **niedrigen glykämischen Index** sind:  
Gemüse, Haferflocken, Hülsenfrüchte, ...

## BE (BROT- BZW. KOHLENHYDRATEINHEIT)

Als Unterstützung für das Berechnen des Kohlenhydratanteils in unseren Lebensmitteln gibt es eine einfache Berechnungsgröße, die BE.

1 BE (Berechnungseinheit, Broteinheit) oder auch 1 KE (Kohlenhydrateinheit) beinhaltet 10 - 12 g verwertbare Kohlenhydrate.

## NICHT ANRECHNUNGSPFLICHTIGE KOHLENHYDRATE

Nicht alle Kohlenhydrate haben aufgrund ihrer Zusammensetzung direkten Einfluss auf den Blut-/Glukosespiegel, z. B. Gemüse, Käse, Quark.

**Deshalb sind in diesem Buch die anrechnungspflichtigen KH direkt angegeben.**



Freiumschläge für  
Ihre Rezepte



Kostenfreier Kontakt  
unter 0800 - 342 73 25



Kostenfreie Lieferung  
mit Rezept

## PROFITIEREN AUCH SIE VON DEN MEDIQ DIREKT VORTEILEN

- Komplettsortiment an Diabetikerbedarf
- Kompetente und freundliche Beratung und Betreuung
- Über 100 Vor-Ort-Filialen - auch in Ihrer Nähe
- Keine Zuzahlung auf Rezeptbestellung
- 24-Stunden-Insulinpumpen-Hotline für technische Notfälle



Online-Shop  
[WWW.MEDIQDIREKT.DE](http://WWW.MEDIQDIREKT.DE)