

Rezeptsammlung

der Praxis Dr. Ruf & Dr. Schwerd-Ruf

Bezug von Nahrungsmittel & Zutaten	3
Glutenfreie Rezepte	5
<i>Glutenfreies helles Brot</i>	5
<i>Glutenfreie Baguettes</i>	6
<i>Vollkornreis-Brot</i>	7
<i>Glutenfreies Eiweißbrot</i>	8
<i>Fladenbrot / Pizzabrot</i>	9
<i>Pizzateig</i>	10
<i>Brasilianische Käsebrötchen</i>	11
<i>Zwiebelkuchen ohne Boden</i>	12
<i>Pfannkuchen</i>	13
<i>Pfannkuchen mit Mehlmischung</i>	13
<i>Schnitzel / Panade glutenfrei</i>	14
<i>Glutenfreie Spätzle</i>	15
<i>Glutenfreie Käse-Spätzle</i>	16
<i>Glutenfreie Herzchen-Waffeln</i>	17
<i>Apfelkuchen mit Rahmguss</i>	18
<i>Obstkuchen</i>	19
<i>Schwarzplententorte</i>	20
<i>Himbeer-Baiser-Torte</i>	21
<i>Apfel-Karotten-Kuchen</i>	22
<i>Käsekuchen ohne Boden</i>	23
<i>Schoko-Muffins</i>	24
<i>Müsli-Taler</i>	25
<i>Zartbitter-Erdnuss-Cookies</i>	26
Low-Carb Rezepte (Frühstück & Snack)	27
<i>Grüner Smoothie</i>	27
<i>Frühstücks-Shake</i>	28
<i>Schoko-Eiweiß-Shake</i>	29
<i>Chia Gel / Pudding</i>	30
<i>Chia-Cashew Pudding</i>	31
<i>Chia Fresca (Getränk)</i>	32
<i>Chia Eis</i>	33

<i>Süßkartoffel-Chips</i>	34
Schinken- und Wurstherstellung	35
<i>Geflügelleberkäse</i>	35
<i>Grobe Geflügelleberwurst</i>	36
<i>Paprika-Fleischwurst</i>	37

Bezug von Nahrungsmittel & Zutaten

Viele Nahrungsmittel oder Zutaten, die Sie für Ihre Ernährungsumstellung benötigen, erhalten Sie im Bio-Laden, Reformhaus oder in gut sortierten Supermärkten. Einige Produkte können Sie direkt online bestellen ([blau hinterlegte Begriffe](#)).

Getreidefreie & Glutenfreie Ernährung



Achtung:

Bitte beachten Sie beim Einkauf, dass die Bezeichnung „glutenfrei“ oft nicht ausreicht. Weizen, Roggen, Gerste und Hafer enthalten nicht nur Gluten-Eiweiß, sondern auch andere Eiweißstoffe, auf die Sie reagieren (z.B. ist glutenfreie Weizenstärke für Weizenallergiker nicht geeignet). Damit die Allergie abgebaut werden kann muss das gesamte Getreideprodukt gemieden werden.

Brot, Nudel & Müsli

- **Unsere Brotbackmischung** (entspricht unserem Rezept für glutenfreies helles Brot): www.myglutenfreegermanbread.com
- **Nudeln & Spaghetti:** [Barilla Senza Glutine \(www.amzn.to/2eq9a5c\)](http://www.amzn.to/2eq9a5c)
- **Brot, Brötchen, Süßigkeiten & Knabber-Snacks:** [Schär glutenfrei \(www.amzn.to/2eNNJQ1\)](http://www.amzn.to/2eNNJQ1)
- **Backmischungen & Müsli:** [Bauckhof glutenfrei \(www.amzn.to/2epk4tS\)](http://www.amzn.to/2epk4tS)

Die wichtigsten Koch- & Backzutaten

- **Ersatz für Weizenmehl:** 50% [Bio Tapiokastärke \(www.amzn.to/2feCu2h\)](http://www.amzn.to/2feCu2h) und 50% [Bauckhof Vollkornreismehl \(www.amzn.to/2cNNfF8\)](http://www.amzn.to/2cNNfF8), etwas Johannisbrotkernmehl (1 TL bis 1 EL)
- **Bindemittel:** [Johannisbrotkernmehl \(www.amzn.to/2cE7Exm\)](http://www.amzn.to/2cE7Exm)
- **Bindemittel / Verdauung:** [Golden Peanut Bio Flohsamenschalen \(www.amzn.to/2juKRt9\)](http://www.amzn.to/2juKRt9)
- **Glutenfreies Mehl:** [Schär Mix C \(http://amzn.to/2n5NPVD\)](http://amzn.to/2n5NPVD) oder [Hamtermühle Mehl Mix Hell \(www.hammermuehle-shop.de\)](http://www.hammermuehle-shop.de)
- **Glutenfreies Paniermehl:** [Pan Grati von Schär \(http://amzn.to/2p4A3Ad\)](http://amzn.to/2p4A3Ad) oder [Mais-Paniermehl von Bauckhof \(http://amzn.to/2nNGsiZ\)](http://amzn.to/2nNGsiZ)
- **Sauerteig:** [Biovegan Quinoa Trocken-Sauerteig \(www.amzn.to/2cE7jut\)](http://www.amzn.to/2cE7jut)
- **Hefe:** [Werz Glutenfreie Trockenhefe \(www.amzn.to/2eNNLY3\)](http://www.amzn.to/2eNNLY3)
- **Laktat-Drink:** [Tavarlin Laktat-Drink Milch \(www.tavarlinshop.de\)](http://www.tavarlinshop.de)

Glutenfreie Kuchen, Torten, Brot & Brezen

Konditorei Schenkel

Martinstrasse 29

86551 Aichach

Tel. 08251 88 70 515 (bitte vorbestellen!)

info@glutenfreie-leckereien.de | www.glutenfreie-leckereien.de

Kuhmilch-frei



Ersatz für Kuhmilch

- **Reisdrink** (gut sortierte Supermärkte, dm, Bio-Laden)
- **Ziegenmilch** (Andechser Ziegenmilch: gut sortierte Supermärkte)
- **Schafsmilch** (frische Schafsmilch: Bio-Laden; H-Schafsmilch: Metro, Kaufland)

Espresso & Kaffee

- **Espresso-Bohnen:** Karalis (über Espresso Company www.espresso-company-reuTLingen.de)
- **Elektrischer Kocher:** z.B. [Rommelsbacher Espresso Kocher](http://amzn.to/2mMj85E) (<http://amzn.to/2mMj85E>)
- **Mühle:** z.B. [Rommelsbacher Kaffeemühle](http://amzn.to/2n2oifV) (<http://amzn.to/2n2oifV>)

Stoffwechsel- & Gewichtsregulierung



Low-Carb Nahrungsmittel

- **Nudeln ohne Kohlenhydrate:** [Slendier Bio Shiritaki Nudeln](http://www.amzn.to/2cA35WE) (www.amzn.to/2cA35WE)
- **Eiweißpulver:** [Tavarlin Proteinpulver Erbse](http://www.tavarlinshop.de) (www.tavarlinshop.de) oder [Golden Peanut Bio Reisprotein](http://www.amzn.to/2juFz0X) (www.amzn.to/2juFz0X)
- **Chia Samen** (<http://amzn.to/2p6unq7>)
- **Bindemittel / Verdauung:** [Golden Peanut Bio Flohsamenschalen](http://www.amzn.to/2juKRt9) (www.amzn.to/2juKRt9)
- **Kakao-Ersatz:** [Provamel Reis-Kokosdrink Schokolade](http://www.amzn.to/2cS57xE) (www.amzn.to/2cS57xE)

Nahrungsergänzung & Tees

- **Galactose:** [Tavarlin Galactose](http://www.tavarlinshop.de) (www.tavarlinshop.de)
- **Stoffwechsel-Tee:** [Charantea](http://www.amzn.to/2d2PRDx) (www.amzn.to/2d2PRDx)
- **Darm-Sanierung:** [Omni-Biotic 6](http://www.amzn.to/2dgjeA1) (www.amzn.to/2dgjeA1)
- **Stoffwechsel-Kur:** [Pharmanex TR90 Paket](http://www.fp.nsproducts.com) (www.fp.nsproducts.com)

Schinken- und Wurstherstellung



Zubehör

- **Schinkenfee:** Kochschinken, auch aus Geflügel, Rind oder Wild selbst herstellen. Natürlich ohne Zusatzstoffe wie Glutamat oder Pökelsalz (www.schinkenfee.de)

Glutenfreie Rezepte

Glutenfreies helles Brot



Zutaten

- 215 gr. Bio-Tapiokastärke
- 215 gr. Vollkorn Reismehl
- 2 EL. Johannisbrotkernmehl
- 40 gr. Flohsamenschalen gemahlen
- 1 EL. Salz
- 1/2 EL. Kümmel gemahlen
- 1 Beutel Quinoa Trockensauerteig
- 1/3 Block Frischhefe (oder 1 Päckchen glutenfreie Trockenhefe)
- 1 TL. Rohrzucker
- 500 ml. Wasser

Zubereitung

In einer separaten Schüssel Wasser, Hefe und Zucker vermischen.

Alle anderen Zutaten in eine Rührschüssel geben und kurz vermischen. Das Wasser-Hefe-Gemisch dazu geben und alles 10 Minuten verkneten.

Den Teig zu einer Kugel formen und etwas mit Mehl bestäuben. Im Gärkorbchen (oder in einer Schüssel / Schale) an einem warmen Ort (z.B. bei 30 °C im Backofen) 1 Stunde gehen lassen.

Eine feuerfeste Schale mit Wasser unten in den Backofen stellen und diesen auf 230 °C vorheizen. Teigkugel auf einen Pizzastein (oder ein Backblech) setzen und in den Ofen schieben. Zurückschalten auf 180 °C und 1 Stunden backen.

Tipp

Die fertige Backmischung erhalten Sie über www.myglutenfreegermanbread.com



Glutenfreie Baguettes



Zutaten

- 215 gr. Bio-Tapiokastärke
- 215 gr. Vollkorn Reismehl
- 2 EL. Johannisbrotkernmehl
- 40 gr. Flohsamenschalen gemahlen
- 1 EL. Salz
- 1/2 EL. Kümmel gemahlen
- 1 Beutel Quinoa Trockensauerteig
- 1/3 Block Frischhefe (oder 1 Päckchen glutenfreie Trockenhefe Werz)
- 1 TL. Rohrzucker
- 500 ml. Wasser

Zubereitung

In einer separaten Schüssel Wasser, Hefe und Zucker vermischen.

Alle anderen Zutaten in eine Rührschüssel geben und kurz vermischen. Das Wasser-Hefe-Gemisch dazu geben und alles 10 Minuten verkneten.

Den Teig in drei gleiche Teile teilen. Zu drei langen Strängen formen. Diese mit etwas Mehl bestäuben und auf ein Baguetteblech legen. Die Baguettes an einem warmen Ort (z.B. bei 30 °C im Backofen) 1 Stunde gehen lassen.

Eine feuerfeste Schale mit Wasser unten in den Backofen stellen. Backofen auf 180 °C vorheizen. Baguettes mit einem Messer einritzen und dann etwa 50 Minuten backen.



Vollkornreis-Brot



Zutaten

- 2 Päckchen glutenfreie Hefe
- ca. 400 ml Wasser
- 400 g Reismehl, Reisstärke oder Vollkornreismehl
- 200 g Tapiokastärke
- 70 g Kokosnussmehl
- 70 g glutenfreier Sauerteig
- 500 ml Laktat-Drink Milch (Tavarlin)
- 1 EL Salz
- 1 EL Kümmel
- 2 gehäufte EL Leinsamenmehl

Zubereitung

Die Trockenhefe vorab mit warmen Wasser gehen lassen.

Zutaten zusammen mischen.

Der Teig darf nicht flüssig sein. Die Masse in eine Kastenform geben.

Bei 180 Grad Umluft ca. 1 Stunde backen.

Glutenfreies Eiweißbrot



Zutaten

- 1/2 Block Hefe
- 1 TL Zucker
- 600 ml Wasser
- 200 g Vollkornreismehl
- 50 g Hanfmehl
- 100 g Reisprotein
- 50 g Kichererbsenmehl
- 100 g Buchweizenmehl
- 1 Packung Quinoa Trocken-Sauerteig
- 1 EL Salz
- 1/2 EL Kümmel
- 2 EL Johannisbrotkernmehl
- 2 EL Flohsamenschalen

Zubereitung

Hefe mit Zucker in etwas Wasser auflösen und gehen lassen bis die Hefe leichte Bläschen wirft.

Alle Zutaten verkneten, einen Laib formen, mit Reismehl bemehlen und in einem Weidenkörbchen ca. 1,5 Stunden abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

Backofen mit Pizzastein auf 230 Grad vorheizen. Das Brot einschließen und etwas Wasser dazu stellen. Backofen auf 170 Grad zurückdrehen und das Brot 1 - 1 1/4 Stunden backen lassen.

Fladenbrot / Pizzabrot



Zutaten

- 2 Eier
- 1 TL Salz
- 1 TL Kümmel
- 140 g Mehl (Vollkornreismehl und/oder Tapiokastärke)
- 110 ml Milch oder Wasser

Zubereitung

Alles zu einem glatten Teig verrühren. Die Masse auf ein Backblech geben und bei 180 Grad Umluft ca. 25 Minuten backen.

Pizzateig



Zutaten

- 220 g Wasser (zimmerwarm)
- 1 Päckchen glutenfreie Trockenhefe
- 1 TL Rohrzucker
- 30 g Olivenöl
- 200 g Vollkornreismehl
- 200 g Bio Tapiokastärke
- 1 EL Johannisbrotkernmehl
- 1 TL Salz

Zubereitung

Die Hefe und den Zucker im Wasser auflösen. Alle anderen Zutaten zugeben und 2 Min. in der Küchenmaschine kneten.

Teig ca. 1 Stunde gehen lassen bis er sich etwa verdoppelt hat (z.B. mit Frischhaltefolie/ Küchentuch abgedeckt im Backofen nur mit Licht an oder bei 30 Grad).

Nach Bedarf verwenden.

Brasilianische Käsebrötchen

Zutaten

- 400 g Tapiokastärke
- 3 TL Salz
- 100 ml Öl
- 100 ml Glas Milch
- 3 Eier
- 300 g junger Gouda

Zubereitung

Stärke und Salz gründlich mischen. Öl und Milch zusammen in einem Topf erhitzen, portionsweise zum Mehl geben und einarbeiten. Die brasilianische Brotbäckerin hat das zwar nicht gemacht, aber nachdem ich die beiden Flüssigkeiten mit einem Schneebesen zu einer trüber Brühe verquirlt hatte, ließ sie sich besser in die Tapiokastärke einarbeiten.

Jetzt ein bisschen warten, bevor man die Eier dazu gibt, da diese sonst gerinnen. Jedes Ei einzeln in die Schüssel schlagen und nacheinander gründlich einarbeiten. Den Käse fein reiben, was mit dem weichen Gouda besser geht, wenn man ihn kurz im Tiefkühler anfrostat.

Rein damit in die Pampe und gut mit dem Kochlöffel oder den Händen einarbeiten bis ein gleichmäßiger Teig entsteht.

Die Menge reicht für ungefähr 8 bis 10 Teigkugeln, die man auf ein Blech mit Backpapier gibt. Hände kurz in kaltem Wasser anfeuchten, dann klebt es beim Brötchen rollen nicht so.

Dann für ca. 30 - 40 Minuten in dem auf 180 Grad vorgeheizten Backofen auf mitTLerer Schiene backen.

Immer mal nachsehen, ob die Brötchen nicht zu braun werden.

Auf dem Rost abkühlen lassen.

Zwiebelkuchen ohne Boden



Zutaten

- 9 Zwiebeln (ca. 1 kg)
- 250 g Schinkenwürfel (oder Speck - nach Geschmack)
- 100 g Bio Tapiokastärke
- 100 g Vollkornreismehl
- 1 Tl Johannisbrotkernmehl
- 1 Packung Backpulver
- 250 g Emmentaler gerieben
- 250 g saure Sahne
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Ofen auf 200 °C vorheizen.

Zwiebeln würfeln. Restliche Zutaten zugeben (50 g geriebenen Käse aufheben) und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In eine mit Backpapier ausgelegte Springform (am besten kleines Backblech mit hohem Rand) einfüllen, den restlichen Käse darüber streuen.

Ca. 45 Min. bei 200 °C backen.

Pfannkuchen



Zutaten

- 2 gehäufte EL Vollkornreismehl
- 2 gehäufte EL Tapiokastärke
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- Milch (oder Sahne mit Wasser oder nur Wasser)
- etwas Schmalz zum Anbraten

Zubereitung

Zutaten mischen. So viel Milch/Wasser dazu geben, bis ein relativ flüssiger Teig entsteht. In einer Pfanne zu dünnen Pfannkuchen ausbacken.

Pfannkuchen mit Mehlmischung



Zutaten

- 110 g Hammermühle Mehl Mix Hell
- 2 Eier
- 2 EL zerlassene Butter
- 250 g Milch
- etwas Salz
- etwas Schmalz zum Anbraten

Zubereitung

In einer Schüssel Mehl, Salz, Butter und Eier vermengen. Milch langsam zugeben und gut mit dem Schneebesen verquirlen. Teig etwas ruhen lassen. In einer Pfanne zu dünnen Pfannkuchen ausbacken.

Schnitzel / Panade glutenfrei

Zutaten

- Schnitzel oder Fischfilet
- 2 Eigelb (oder mehr)
- etwas Milch & Salz
- Glutenfreies Mehl (Hammermühle)
- Glutenfreies Paniermehl (Pan Grati von Schär)
- Pflanzenöl (hoch erhitzbar) und etwas Butterschmalz zum Anbraten

Zubereitung

Schnitzel, bzw. Fischfilet, trocken tupfen.

Eigelb mit etwas Milch und Salz mischen.

in 3 tiefen Tellern Mehl, Eimischung und Paniermehl bereitstellen. Schnitzel nach einander in allen drei Tellern wenden.

In reichlich Fett nicht zu heiß anbraten. Mit Küchenkrepp abtupfen und servieren.



Glutenfreie Spätzle



Zutaten

- 300 g Reismehl
- 3 Eier
- 100 ml Mineralwasser (Sprudel)
- Salz

Zubereitung

Mehl, Salz und Eier in eine Schüssel geben. Langsam die Flüssigkeit einrühren und mit dem Kochlöffel klopfen, bis ein glatter Teig entsteht.

Der Teig sollte dick und cremig sein und beim Rühren bzw. Klopfen Blasen werfen (evTL. noch etwas Flüssigkeit oder Reismehl dazu geben).

Danach den Teig ca. 10 Min. ziehen lassen.

3-4 Liter Salzwasser zum Kochen bringen. Den Teig durch ein Spätzlesieb direkt ins kochende Wasser streichen. Wenn die Spätzle an die Oberfläche steigen noch kurz aufkochen lassen und dann mit dem Schaumlöffel herausschöpfen.

Glutenfreie Käse-Spätzle



Zutaten

- 200 g Schär Mehl Mix C
- 50 g feiner Maisgrieß
- 3 Eier
- 1 EL Öl
- 1 TL Salz
- etwas Wasser
- 1 große Zwiebel
- 1 EL Butterschmalz
- 150 g geriebener Emmentaler
- Fett für die Form

Zubereitung

Mehl mit Grieß, Eiern, Öl und Salz zu einem zähen Teig verrühren. Je nach Größe der Eier noch etwas Wasser zugeben. Die Konsistenz des Teigs sollte einem festen Rührteig entsprechen.

Den Teig 20 Min. zugedeckt bei Zimmertemperatur ruhen lassen, damit der Maisgrieß ausquellen kann.

Inzwischen in einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Den Teig portionsweise durch eine Spätzlepresse drücken - das erfordert etwas Kraft.

Die Spätzle portionsweise in kochendes Wasser geben, einmal aufkochen lassen und mit dem Schaumlöffel herausheben. In einem Sieb abtropfen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad (Umluft: 200 Grad) vorheizen. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Das Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebel darin goldgelb dünsten. Eine Auflaufform dünn einfetten.

Die heißen Spätzle schichtweise mit dem Käse und den gebratenen Zwiebelwürfeln in die Auflaufform geben. Im Ofen etwa 10 Min. überbacken.

Glutenfreie Herzchen-Waffeln



Zutaten

- 100 g Butter (weich, in Stücken)
- 130 g Rohrzucker
- etwas Vanille (oder Vanillezucker)
- 2 Eier
- 200 g Buttermilch (für Kuhmilch-Allergiker: 150 g Schafsjoghurt und 50 g Schafsmilch/Reisdrink)
- 125 g Vollkorn-Reismehl
- 125 g Bio Tapiokastärke
- 1/2 gestrichenen TL Backpulver
- 2 Prisen Salz

Zubereitung

Waffeleisen vorheizen.

Butter, Rohrzucker, Vanille und Eier in der Küchenmaschine oder mit dem Handrührgerät verrühren.

Restliche Zutaten zugeben und verrühren.

Portionsweise im Waffeleisen backen.



Apfelkuchen mit Rahmguss

Zutaten Teig

- 100 g Zucker
- 1 Ei
- 200 g geschmolzene Butter
- 150 g Reismehl
- 150 g Tapiokastärke

Zutaten Belag

- 2 große Boskop-Äpfel
- 1/2 Limette

Zutaten Guss

- 250 ml Laktat-Drink Milch
- 200 ml Sahne
- 2 Eier
- 4 EL Zucker

Zubereitung

Alle Zutaten für den Teig zusammen mischen, gut durchkneten und in eine Spingform drücken.

Die Äpfel schälen, in dünne Scheiben schneiden und den Saft der 1/2 Limette darüber geben. Auf dem Teig verteilen.

Alle Zutaten für den Guss gut verrühren und über die Äpfel geben.

Im vorgeheizten Ofen bei 170 Grad ca. 60 Minuten backen.

Obstkuchen



Zutaten Teig

- 3 Eier
- 3 EL kochendes Wasser
- 120 g Rohrzucker
- 75 g Maismehl
- 1 Päckchen Vanillepudding (1 EL abnehmen für Belag!)
- 1/2 Päckchen Backpulver

Zutaten Belag

- 1 gehäufter EL Vanillepudding (aus der oberen Packung)
- 125 ml Milch
- 125 ml Sahne
- 1 EL Rohrzucker
- 500 g Obst
- 1 Päckchen Tortenguss

Zubereitung

Springform (26 cm) mit Backpapier auslegen. Backofen vorheizen auf 180 Grad.

Eier mit heißem Wasser schaumig rühren. Rohrzucker unter ständigem Rühren einrieseln lassen und einige Minuten aufschlagen.

Maismehl, Vanillepudding und Backpulver vermischen, in den Eischaum sieben und vorsichtig unterheben.

Teig in die Springform füllen und ca. 25 - 30 Min backen.

Vanillepudding mit Zucker, Milch und Sahne nach Packungsanleitung zubereiten, auf dem Biskuitboden verteilen und mit dem Obst belegen.

Den Tortenguss gleichmäßig darüber verteilen.

Schwarzplententorte



Zutaten

- 250 g Butter
- 250 g Zucker
- 250 g geriebene Mandeln
- 250 g Buchweizenmehl
- 6 Eier, getrennt
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Päckchen Vanillezucker

Zubereitung

Butter mit 150 g Zucker und 6 Eidottern schaumig rühren. Mandel, Mehl, Backpulver und Vanillezucker gut vermengen und unter rühren zugeben.

Die Eiweiße mit 100 g Zucker zu festem Eischnee aufschlagen und vorsichtig unter die Teigmasse heben.

Den Teig in eine Springform füllen und bei mäßiger Hitze ca. 45 Min. backen. Wenn der Teig erkaltet ist, 2 mal durchschneiden, mit Preiselbeermarmelade bestreichen, zusammensetzen und mit Schlagrahm verzieren.

Himbeer-Baiser-Torte



Zutaten

- 200 g weiße Kuvertüre
- 60 g kleine Baisers
- 30 g Cornflakes
- 9 Blatt Gelatine
- 2 Bio Limetten
- 900 g frische Himbeeren
- 140 g Zucker
- 150 g Schmand
- 250 g Sahne

Zubereitung

1. 40 g der weißen Kuvertüre mit einem Sparschäler dünn hobeln und beiseite stellen. Die Baisers in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Nudelholz zerbröseln. Cornflakes zufügen, nochmals verschließen und ebenfalls zerbröseln. Beides in eine Schüssel geben. Die restliche Kuvertüre in Stücke schneiden und im warmen Wasserbad schmelzen, dabei ab und zu umrühren. Die geschmolzene Kuvertüre zu den Baiser-Cornflakes-Bröseln geben und alles gut vermischen. Backpapier auf eine runde Tortenplatte legen und einen Tortenring (20cm Durchmesser) darauf setzen. Die Masse auf dem Boden verteilen, glatt streichen und in den Kühlschrank stellen.
2. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Limetten gut waschen, Schale abreiben und den Saft auspressen. Himbeeren kurz abbrausen und gründlich abtropfen lassen. 600 g Himbeeren, Limettensaft und -schale mit Zucker pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Die Gelatine in einem kleinen Topf geben und unter Rühren bei geringer Hitze auflösen. Topf beiseite stellen. 5 EL Himbeerpüree zufügen und gut verrühren. Die Gelatinemasse zum restlichen Himbeerpüree geben und gut verrühren.
1/3 des Himbeerpürees zur Seite stellen. Ca 15 Minuten kalt stellen. Die Sahne steif schlagen. Sobald die Creme zu gelieren beginnt, die Sahne vorsichtig unterheben.
3. Die Himbeer-Sahne-Creme auf den Kuvertüre-Baiser-Boden geben und ca. 10 Min. kalt stellen. Das restliche Himbeerpüree nochmals kräftig durchrühren und mit dem Himbeeren auf die Torte geben. Die Torte für mind. 2 Std. kalt stellen.
4. Anschließend vorsichtig mit einem scharfen Messer vom Rand lösen und den Tortenring entfernen. Die Torte mit den Kuvertürespänen verzieren.

Apfel-Karotten-Kuchen



Zutaten

- 120 g weiche Butter
- 120 g Zucker (oder je 60 g Kokosblütenzucker und Agavendicksaft)
- 4 Eier (getrennt)
- 125 g geriebene Mandeln
- 100 g Maismehl
- 2 TL Backpulver
- 1 unbehandelte Zitrone
- 200 g Karotten
- 5 Äpfel
- 1 Prise Salz
- 1 EL Zitronensaft
- Butter für die Springform
- Zucker zum Bestreuen

Zubereitung

1. Die Butter und den Zucker schaumig rühren, die Eigelbe nacheinander unterrühren. Mandeln, Maismehl und Backpulver darunter mischen. Die Zitrone gut waschen, trocknen, die Schale abreiben und beifügen.
2. Die Karotten schälen, auf der Bircherreibe fein reiben und unter den Teig rühren. Einen Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen, ebenfalls fein dazu reiben.
3. Die Eiweiße mit dem Salz zu festem Schnee aufschlagen. Den Eischnee locker unter die Masse heben.
4. Eine Springform (26 cm) leicht einfetten und den Boden mit Backpapier auslegen. Die Masse einfüllen und glatt streichen.
5. Die restlichen Äpfel schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in Scheiben schneiden. Mit dem Zitronensaft beträufeln. Kreisförmig leicht in den Teig drücken und wenig Zucker bestreuen.
6. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad etwa 50 Minuten backen.

Käsekuchen ohne Boden



Zutaten

- 250 g Butter weich
- 250 - 280 g Rohrzucker
- 4 Eier
- 80 g Stärke (z.B. [Bio-Tapiokastärke](#)) oder 2 Packungen Vanillepudding-Pulver
- etwas Vanille
- 2 TL Backpulver
- 1 kg Quark (oder Schafsqquark)
- nach Geschmack: 1 Handvoll Rosinen, Beeren oder Mandarinen

Zubereitung

Backofen auf 160 °C vorheizen. Springform einfetten oder mit [rundem Backpapier](#) auslegen.

Butter, Zucker und Eier mit der Küchenmaschine schaumig rühren.

Stärke, Vanille, Backpulver, Quark und ggf. Obst zugeben, untermischen und in die vorbereitete Springform geben.

Etwa 60 Minuten bei 160 °C backen, Backofen ausschalten. Backofentür einen Spalt öffnen (z.B. Kochlöffel aus Holz in den schmalen Spalt schieben) und Kuchen ganz langsam abkühlen lassen. So fällt er nicht in sich zusammen.



Schoko-Muffins



Zutaten

- 100 g Schokolade in Stücken (falls ohne Kuhmilch: Zartbitter- oder Reis-Schokolade)
- 150 g Butter in Stücken
- 2 Eier
- 200 g Zucker
- 150 g Vollkornreismehl
- 150 g Bio-Tapiokastärke
- 1 EL Johannisbrotkernmehl
- 2 EL Backkakao
- 1 Prise Salz
- 300 g Milch (oder Ziegen-, bzw. Schafsmilch)
- 2 TL Backpulver

Zubereitung

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Vertiefungen einer Muffin- oder Mini-Guglhupf-form einfetten (ca. 12 Stück).

Schokoladen hacken.

Alle anderen Zutaten verkneten. Zerkleinerte Schokolade zugeben und unterheben. Teig in die Muffinform füllen. Muffins ca. 30 Minuten bei 180 Grad goldbraun backen.

Muffins 10 Minuten abkühlen lassen, bevor sie aus der Form genommen werden. Lauwarm oder kalt servieren.

Variante

Für Blaubeer-Muffins: Ersetzen Sie Schokolade und Backkakao durch 150 g Blaubeeren (frisch oder gefroren).



Müsli-Taler



Zutaten

- 150 g Sonnenblumenkerne
- 125 g gehackte Mandeln
- 100 g Sesam
- 125 g Rohrzucker
- 30 g Kokosraspeln
- 1 Ei
- 1 EL Sahne

Zubereitung

Backofen auf 175 Grad vorheizen.

Alle Zutaten miteinander verrühren. Mit zwei Löffeln Häufchen formen und auf ein Backblech legen.

Etwa 10 - 15 Min backen.

Zartbitter-Erdnuss-Cookies



Zutaten

- 100 g Zartbitter-Schokolade, in kleinen Stücken
- 100 g Erdnüsse, geröstet & gesalzen
- 130 g Butter, weich, in Stücken
- 150 g Rohrzucker
- 1 Ei
- 100 g Bio Tapiokastärke
- 100 g Vollkornreismehl
- 1 TL Johannisbrotkernmehl
- 1 TL Backpulver
- 1/4 TL Salz

Zubereitung

Backofen auf 180 Grad vorheizen. 2 Backbleche mit Backpapier belegen.

Schokolade und Erdnüsse hacken.

Alle anderen Zutaten verkneten.

Die Hälfte der Schoko- Erdnuss-Mischung zugeben und verkneten.

Aus dem Teig 14 Bällchen formen (Durchmesser 3 - 4 cm), in der restlichen Schoko-Erdnuss-Mischung wälzen, je 7 Cookies mit 4 cm Abstand zueinander auf die vorbereiteten Backbleche setzen und auf den Backblechen nacheinander 10 - 15 Min. (180 Grad) backen.

Cookies auf dem Backblech abkühlen lassen und servieren oder in einer Keksdose aufbewahren.

Low-Carb Rezepte (Frühstück & Snack)

Grüner Smoothie



Zutaten

- 100 g Spinat
- 20 g Grünkohl
- Saft einer Limette
- 150 g Obst (Papaya, Ananas, Mango, Himbeeren, Brombeeren)
- 30 g Eiweißpulver (z.B. Erbsenprotein oder Reisprotein)
- 1 EL Flohsamenschalen
- ggf. 1 TL Galactose & 1 TL Ribose
- ca. 600 ml Wasser

Zubereitung

Für dieses Rezept benötigen Sie einen leistungsfähigen Mixer, z.B. Thermomix!

Spinat, Grünkohl, Limettensaft und Obst in den Mixtopf geben. 10 Sekunden bei Stufe 8 zerkleinern.

Restliche Zutaten zugeben und 90 Sekunden bei Stufe 10 mixen.

Tipps

Ersetzen Sie Spinat und Grünkohl gerne durch verschiedenes Gemüse-Grün (Karotten, Kohlrabi, Feldsalat...). Die grünen Blätter können Sie auch tiefgekühlt verwenden.



Frühstücks-Shake



Zutaten

- 250 ml Wasser
- ca. 150 g Obst (Mango, Papaya, Ananas oder Beeren)
- 1/2 Limette (Saft)
- 30 g reines Eiweißpulver (z.B. Erbsenprotein, Reisprotein)
- 1 EL Chia Samen

Zubereitung

Alle Zutaten im Mixer auf höchster Stufe mixen. Sofort trinken.

Trauen Sie sich, eine Handvoll grüne Blätter hinzuzufügen! Es eignen sich z.B. Kohlrabi- oder Karottengrün, Grünkohl, Spinat oder Feldsalat.

Schoko-Eiweiß-Shake



Zutaten

- ca. 150 ml Reis Kokosdrink Schokolade
- 1-2 EL Reisprotein
- 1 EL Flohsamenschalen
- nach Geschmack: 1-2 TL Kakao-Pulver (entölt)

Zubereitung

Erst die Flüssigkeit, dann das Pulver hinzufügen.

Kräftig schütteln.

Ggf. etwas Wasser hinzufügen.

Sofort genießen!

Chia Gel / Pudding



Zutaten

- 1/2 Tasse Chia Samen
- 3 Tassen Flüssigkeit (Wasser, Kokosmilch, Reisdink, Mandelmilch, Milch,...)

Zubereitung

Dies ist das Grundrezept für Chia Gel, bzw. Chia Pudding. Mischen Sie Chia Samen mit Flüssigkeit im Verhältnis 1:6, am besten in einer Küchenmaschine, und rühren Sie alles kräftig durch. Dann zum Ausquellen mindestens 1 Stunde (oder besser über Nacht) kalt stellen.

Die Mischung hält sich mehrere Tage im Kühlschrank.

Das Chia Gel ist eine wunderbare Frühstücksgrundlage. Fügen Sie einfach nach Geschmack Zimt, Vanille, Backkakao oder, kurz vor dem Servieren, frische Früchte hinzu.

Chia-Cashew Pudding



Zutaten

- 330 ml Wasser
- 100 g Cashewmuß
- 60 g Chia Samen

Zubereitung

Zuerst Wasser und Cashewmuß verrühren. Dann die Chia Samen zügig einrühren und auf 3-4 Einmachgläser oder Schraubdeckelgläser verteilen. Mindestens 10 Minuten oder am besten über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

Direkt vor dem Verzehr etwas frisches Obst (gemäß Ernährungsplan) hinzufügen.



Chia Fresca (Getränk)



Zutaten

- 1 großes Glas Wasser
- 2 EL Chia Samen
- 1/2 Limette (Saft)
- evtl. 1 TL Galactose

Zubereitung

Alle Zutaten kräftig verrühren und gleich trinken ohne sie quellen zu lassen.

Dieses erfrischende Getränk aus Mexiko eignet sich perfekt zum Frühstück. Essen Sie frische Früchte, z.B. 1/2 Mango, Papaya, Ananas oder Beeren, oder Gemüse dazu.

Chia Eis



Zutaten

- 250 ml Flüssigkeit (Kokosmilch, Reisdink, Mandelmilch, Milch,...)
- 100 g Obst (z.B. Mango, Ananas oder Beeren)
- 2 EL Chia Samen

Zubereitung

Alle Zutaten kräftig verrühren und im Kühlschrank mind. 2 Stunden ausquellen lassen.

Anschließend die Masse in Eiswürfel-Förmchen oder leere Mini-Joghurtbecher füllen und jeweils einen Kaffeelöffel als Griff in die Förmchen stecken. Über Nacht einfrieren.

Süßkartoffel-Chips



Zutaten

- Süßkartoffel
- Pflanzenfett (hoch erhitzbar)
- Salz
- evTL. Gewürz ohne Glutamat (z.B. Hähnchengewürz, Paprika, Knoblauch)

Zubereitung

Fett in einem Topf erhitzen. Süßkartoffel in feine Scheibchen hobeln.

Im heißen Fett frittieren, bis die Chips knusprig sind. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Würzen und genießen.



Schinken- und Wurstherstellung

Geflügelleberkäse



Zutaten

- 300 g Hühner- oder Putenbrust, roh, gewürfelt, gefroren
- 130 g kaltes Pflanzenöl (oder: Gänseschmalz / Geflügelfett)
- 130 g Eiswasser
- 1 TL Johannisbrotkernmehl
- Gewürze (z.B.: etwas Gemüsebrühpaste oder Pulver ohne Glutamat oder Kräutersalz, 1 Msp. Macis, 1 TL Paprika)

Zubereitung

Fleischwürfel im Kühlschrank etwas antauen lassen.

Alle Zutaten im Thermomix (oder vergleichbarem Küchengerät) 1 Minute auf Stufe 8 zerkleinern.

Eine Kastenform einfetten, Masse einfüllen und bei 150 Grad ca. 1 Std. backen. Zum Schluss kurz den Grill zuschalten.

Alternativ können Sie die Masse auch in Einmachgläser einfüllen und einkochen.



Grobe Geflügelleberwurst



Zutaten

- 1 kleine Zwiebel
- 100 g Geflügelfett (z.B. Gänseschmalz)
- 250 g Geflügelleber in Stücken
- 500 g Hühner- oder Putenbrust in Stücken
- Gewürze (z.B. 1 TL Majoran, 1 TL Thymian, 1 Msp Macis)
- 3 TL Senf
- 3 TL Essig (z.B. Apfelessig)
- Salz, Pfeffer
- 1 Becher Sahne

Zubereitung

Zwiebel im Thermomix (oder vergleichbarem Küchengerät) 5 Sek auf Stufe 5 zerkleinern.

Fett dazu geben. 2 Min. bei 120 Grad auf Stufe 1 andünsten.

Leber, Fleisch, Gewürze, Senf, Essig, Salz & Pfeffer dazu geben. 10 Min bei 90 Grad auf Stufe 3 kochen.

Sahne dazu geben und ganz kurz auf Stufe 3 untermischen. Abschmecken.

In sterilisierte Gläser füllen. Entweder schnell verzehren oder danach einkochen.



Paprika-Fleischwurst

Zutaten

- 750 g Hähnchenfleisch
- 1/2 rote Paprika, fein gewürfelt
- 15 g Salz
- 2 g weißer Pfeffer
- 1 g Paprika edelsüß
- Kardamom, Koriander, Ingwer
- 1 g Galgant
- 20 g Tomatenpulver
- 2 g Rote Beutepulver

Zubereitung

Das Fleisch anfrieren und durch die 2 mm Scheibe wölfen. Mit der Paprika und den Gewürzen vermengen, dann mit der Küchenmaschine für 10-15 Minuten verkneten bis eine glatte, homogene Masse entsteht.

Die Wurstmasse in die Schinkenfee einfüllen und bei 85 Grad 1 Std und 20 Min. garen.