



VITALUCE PRESENTS:

DEIN LOW CARB WEEKEND

6 Leckere Low Carb Rezepte inkl.
Nährwerten

www.wenig-kohlenhydratech





GREEN PROTEIN SMOOTHIE BOWL

CREMIG GRÜNER MORGENKICK MIT CRUNCH -
EINE GEBALLETE LADUNG AN ANTIOXIDANTIEN
UND VITAMINEN

Das brauchts: Food Prozessor
Vorbereitung: Banane schälen, in Stücke schneiden, einfrieren

Für 2 Bowls
Schwierigkeitsgrad 2
Zubereitungszeit ca. 15 Min.

Smoothie Bowl das brauchts

1 Stk	reife Avocado
50 g	Jungspinat oder Nussli salat
1 Stk	Banane, in Stücken, gefroren
2 EL	Rapunzel Mandelmus braun
2 EL	Vegalife Protein Pulver
1 EL	Vitaluce Birkensüsse Xylit
1 dl	Clara Coco Saphan Kokosmilch

Dekoration

50 g	Allos Amaranth Protein Muesli
30 g	Chokay Cranberries schokoliert
1 EL	Rapunzel Mandelmus braun

50 g	Bio King Himbeeren
------	--------------------

gefriergetrocknet

20 g	Bett'r Kokosnusschips
------	-----------------------

Diverse Früchte, Beeren nach Belieben und Saison

Zubereitung

1. Avocado halbieren, Kern entfernen und mit Hilfe eines Löffels das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Alle Zutaten bis und mit Protein Pulver in den Food Prozessor geben, fein pürieren, sofort in 2 Schüsseln verteilen, beliebig mit den Dekorations Zutaten bestreuen und sofort genießen

Kcal

128

kJ

128

fett

128

kh

128

p

38.4

b

0.6

z

1



CHIA MEATBALLS MIT TOMATEN LOW CARB SPAGHETTI

Das brauchts: beschichtete Bratpfanne, Nudelpfanne

Vorbereitung

Für 4 Personen

Schwierigkeitsgrad 2

Zubereitungszeit ca 45 Min

Meatballs das brauchts

300 g

Rindshackfleisch

½ Stk

Zwiebel, fein gehackt

1 Stk

Ei

3 EL

Olmmühle Salling Chia Samen

½ Btl

Petersilie, fein gehackt

15 TL

Salz

Enwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 EL

Olmmühle Salling Kokosöl

Für die Spaghetti an Tomatensauce

1 TL

Olmmühle Salling Kokosöl

½ Stk

Zwiebel, fein gehackt

1 Stk

Knoblauchzehe, gepresst

1 Glas

La Selva, geschälte Tomaten 550 g

2 TL

Salz

Wenig

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Packung

Nutriwell Spaghetti (500 g)

nach Belieben frische Basilikumblätter, Parmesan gehobelt

Zubereitung

- 1 Für die Fleischballchen alle Zutaten bis und mit Pfeffer in einer Schüssel vermischen, mit Salz würzen, zu baumnussgrossen Ballchen formen.
- 2 In einer Bratpfanne das Kokosöl heiss werden lassen, Ballchen ca 3-4 Min goldbraun braten, dabei immer wieder wenden, prüfen ob sie durchgegart sind, beiseitestellen
- 3 In der Zwischenzeit für die Tomatensauce Kokosöl in einer Pfanne heiss werden lassen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten, mit den Tomaten ablöschen, ca 5 Min kochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 In der Zwischenzeit Spaghetti in siedendem Salzwasser al dente kochen, abgessen. Mit der Tomatensauce vermischen.
- 5 Ballchen auf den Spaghetti anrichten, nach Belieben mit Basilikum und Parmesan, gehobelt, garnieren.

Kcal

kJ

fett

kh

p

b

z

171

639

5.8

10

5.4

10

0.6

ERBSEN FALAFEL & MINZEN DIP

Grüne Powerbällchen mit Hanfsamen, dazu aromatischer Minzen Jogurt Dip mit Arganöl

Erhält ca. Falafelkugeln, für 4 Personen zum Nacht, oder für 8

Personen zum Apero

Schwierigkeitsgrad 2

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Für die Falafel

1 Dose	Kichererbsen 400 g
½ Bd	Petersilie
½ Bd	Koriander
1 Stk	Knoblauchzehe
1 Stk	kleine Zwiebel
2 EL	Erbsenprotein
2 EL	Mehl
2 EL	Hanfsamen
150 g	Gartenerbsen, tiefgekühlt, aufgetaut
1 Stk	Zitrone, abgeriebene Schale Soft
1 TL	Salz
Wenig	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 EL	Olmühle Solling Kokosöl

Für das Minzen Jogurt

180 g	griechisches Nature Jogurt
½ TL	Salz
½ Bd	Pfefferminze
2 EL	Olmühle Solling Arganöl
30 g	Zedernkerne, geröstet

Zubereitung

- 1 Für die Falafel Kichererbsen abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen. Kräuter, Knoblauch und Zwiebel hacken. Alles mit Erbsen Food Prozessor grob pürieren. Die Hälfte der Zitronenschale und den Soft dazugeben. Falafelmasse mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Für das Minzen Jogurt und Salz verrühren. Minze fein hacken und mit dem Öl mischen. Pfefferminzöl und geröstete Zedernkerne auf dem Jogurt verteilen. Wenig Zitronenschale darüber reiben, evtl. leicht salzen.
- 3 Falafel zu baumnussgrossen Kugeln formen, leicht flach drücken.
- 4 Etwas Kokosöl in einer beschichteten Pfanne heiss werden lassen, Falafelkugeln ca. 3-4 Min. unter gelegentlichem Wenden goldbraun braten, Minzen-Jogurt dazu servieren.

Kj

711

Kcal

198.9

fett

10.7

kh

1.9

p

10.9

b

5.3

z

3.4

AVOCADO COTTAGE CHEESE CLUB SANDWICH

REICHHALTIGES LECKERES
FRÜHSTÜCKS SANDWICH FÜR EIN
LANGANHALTENDES SÄTTIGUNGSGEFÜHL

Das brauchts: Cakeform, gefettet, beheizt

Vorbereitung: Brot backen

Für 2 Club Sandwiches

Schwierigkeitsgrad: 2

Zubereitungszeit: ca. 20 Min., Brot backen ca. 25Std.

Für das Protein: Brot

1 Packung: Baukhof Wunderbrot

Für die Füllung:

1 EL	Harissa
2 EL	Magerquark
etwas	Salz
4 EL	Ölmühle Salling Kokosöl, gekühlt, streichfähig
4 Tranchen	BratSpeck
2 Stk.	Eier
1 Stk.	Avocado, in Scheiben
½ Stk.	Salatgurke, in Scheiben

2 Holzspießchen

Zubereitung:

1. Brot nach Verpackungsangaben zubereiten, in vorbereiteter Cakeform ausbacken, auskühlen lassen.
2. Harissa und Magerquark verrühren, mit Salz würzen.
3. 6 Scheiben Brot schneiden, diese mit dem Kokosfett bestreichen.
4. Den Speck in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett goldbraun braten, dann in derselben Pfanne die Eier braten, etwas salzen, beiseitestellen.
5. Sandwich wie folgt belegen:
Avocadoscheiben, Gurken, Harissa, Brot, Speck, Spiegelei, Avocadoscheiben, Gurken, Harissa, Brot, Speck, Spiegelei, Avocadoscheiben, mit Brot abschließen, mit Holzspießchen fixieren, sofort genießen.

kj

kcal

fett

kh

p

b

z

832

199

14.7

10.3

10.6

5

1.3

PAD THAI MIT KONJAK PASTA

AUTHENTISCHE GEBRATENE THAI
NUDELN LOW CARB DANK DER KONJAK
NUDELN VON SHILEO

Das brauchts: Wok oder beschichtete Bratpfanne

Für 2 Personen

Schwierigkeitsgrad 2

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

Pad Thai das brauchts

60 ml	Fischsauce
50 g	Tamarindenpaste
2 dl	Wasser
50 g	Vitaluce Birkenussse
150 g	Shileo Konjak Pasta (6 Nester)
2 TL	Kokosöl
2 Stk.	Knoblauchzehen, in Scheibchen
2 Stk.	Eier

Dekoration

100 g	Sojasprossen
2 Stk.	Bundzwiebeln
50 g	Flores Farm Erdnüsse, gehackt
2 TL	Chiliflocken

Zubereitung

Tamarindenpaste, Birkenussse, Fischsauce und Wasser aufkochen, ca. 5 Min. einkochen lassen.

- Shileo Pasta nach Angaben zubereiten, warm abspülen, beiseitestellen.
- Kokosfett heiss werden lassen, Knoblauch darin goldbraun braten, Nudeln und 2 EL Wasser begeben, rührbraten bis sie etwas austrocknen, dann Sauce begeben, Nudeln beiseiteschieben, Ei an der Seite rührbraten, dann mit den Nudeln mischen.
- Nudeln mit Bundzwiebelstreifen, gehackten Erdnüssen, Chiliflocken und Sprossen servieren.

Kj

864

kcal

207

Kh

23.2

fett

8.1

p

10

b

6.5

z

0.8

VITALUCE

LOW CARB VORZUGSQUALITÄT

GREEK SALAD MIT ARGANÖL

SOMMERLICH AROMATISCHER
SALAT MIT GURKEN, TOMATEN, FETA UND EINEM
HERRLICH ERFRISCHENDEN DRESSING AUS
LIMETTENSaft & ARGANÖL

Für 2 Personen

Schwierigkeitsgrad 1

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

Greek Salad

300 g

Kumato, Cœur de Boeuf, Cherry-Tomaten

50 g

rote Zwiebel, in Scheiben

150 g

Salatgurke, oder Minigurken

100 g

Feta

50 g

schwarze Oliven

1 EL

frischen Thymian

Dressing

2 EL

Limettensaft

3 EL

Olmühle Salling Arganol

2 TL

Salz

Wenig schwarzer

Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1. Tomaten und Gurken waschen, rusten

und in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden.

2. Oliven abschneiden.

3. Alle Zutaten bis und mit Thymian in eine

Schüssel geben.

4. Thymian Blattchen vom Zweig zupfen.

5. Feta über das Gemüse broseln.

6. Für das Dressing alle Zutaten verrühren und

über dem Salat verteilen, mischen und servieren.

kcal

153

kJ

636

fett

11

p

2.8

Kh

23.2

Kh

23.2

