



# LOW CARB

*zum Mitnehmen ins Büro*



# 45

REZEPTE

für Lunch,  
Snacks  
& Süßes

## HINWEIS

Die Backofentemperaturen in diesem Buch beziehen sich auf einen Elektroherd mit Ober- und Unterhitze. Falls Sie mit Umluft arbeiten, reduziert sich die Temperatur um 20 °C.

## ABKÜRZUNGEN

ca. = zirka

cm = Zentimeter

El = Esslöffel

g = Gramm

kcal = Kilokalorien

kg = Kilogramm

kj = Kilojoule

l = Liter

ml = Milliliter

Msp. = Messerspitze

P. = Päckchen

Pk. = Paket

TK = Tiefkühlprodukt

TI = Teelöffel

Ø = Durchmesser

## FOTOS

TLC Fotostudio: [S. 7, 11, 15, 21, 25, 29, 37, 41, 47, 55, 57, 61](#); Maria Brinkop: [S. 51](#)

## TEXTE

Anne Peters: [S. 6, 8-10, 12-14, 16, 19, 22-24, 26-28, 30, 31, 33, 35, 36, 40, 44-46, 48, 49, 52, 54, 63](#); Marie Gründel: [S. 20, 42](#); Simone Filipowsky: [S. 32](#); Katja Pieroth: [S. 50](#); alle übrigen: Verlagsarchiv

## ILLUSTRATIONEN

[Stock.adobe.com](#):

© vectortwins (Herz mit Besteck), © zhaluldesign (Icon Uhr und Waage), © Lida (alle übrigen Illustrationen)

eISBN 978-3-62516-163-9

© Komet Verlag

Emil-Hoffmann-Straße 1, D-50996 Köln

Umschlagmotive:

Rezeptfotos: TLC Fotostudio

[stock.adobe.com](#): © tashka2000 (Fond),

© vectortwins (Herz-Illustration)

Gesamtherstellung: KOMET Verlag GmbH, Köln

Alle Rechte vorbehalten

# LOW CARB

*zum Mitnehmen ins Büro*



# 45

**REZEPTE**

für Lunch,  
Snacks & Süßes

# INHALT

## **Vorwort**

### KLEINIGKEITEN FÜR ZWISCHENDURCH

Gurkenröllchen mit zweierlei Fischcreme

Salami-Chips mit Käse überbacken

Pikante Knuspermandeln

Eiweiß-Chips ohne Kohlenhydrate

Pikante Muffins mit Chorizo

Kräuter-Muffins mit Parmaschinken

Mini-Paprika mit Frischkäsefüllung

Rohkost mit zwei Dips

Gurkenhäppchen mit Feta

Beerenstarke Smoothie Bowl

Porridge mit Chiasamen und Sesam

### LUNCH-TIME

Schichtsalat mit Avocado und Feta

Melonen-Tomaten-Salat mit Schinken

Burrata-Salat mit Nektarinen  
Leichte Tomaten-Avocado-Suppe  
Kalte Gurkensuppe  
Zucchini-Suppe mit Mandelblättchen  
Salade niçoise  
Spinatsalat mit Halloumi  
Moderner Wurstsalat  
Rotkohlsalat mit Mohndressing  
Thunfischsalat mit Avocado  
Käsesuppe mit Champignons  
Kürbis-Orangen-Suppe mit Ingwer  
Hähnchensticks mit Dip  
Teriyaki-Huhn im Salatpäckchen  
Mediterranes Gemüse mit Schafskäse  
Sushi ohne Reis  
Überbackene Zucchini-Röllchen  
Möhren-Sellerie-Puffer mit Schafskäse-Dip  
Spinat-Frittata mit Ricotta  
Gemüsepfanne mit Nüssen  
Kürbisboote mit Avocadofüllung  
Salat-Tacos mit Schweinefleisch  
Zucchini-Frikadellen mit Lachs  
Orientalische Hackbällchen mit Minzjoghurt  
Omelett-Pizza mit Mozzarella

Gemüse-Tarte mit Avocado und Paprika  
Omelettrollen mit Schinken

## SWEETS

Cheesecakes im Glas  
Saftige Zucchini-Brownies  
Schoko-Pudding mit Erdnussbutter  
Locker-leichte Mandelwaffeln  
Versunkener Apfelkuchen  
Quarkmuffins mit Blaubeeren

## **Hinweise zum Buch**

# SCHLANK DURCH DEN ALLTAG

Snack Box, Kantine oder der Geburtstagskuchen für die Abteilung – gerade im Büro fällt es vielen von uns schwer, der eigenen Ernährungsweise treu zu bleiben. Dabei ist es mit den richtigen Rezepten ganz einfach, auch im Büro Low Carb zu genießen. Und dass diese Ernährungsweise fast nebenbei überflüssige Kilos abbaut und für ein fittes Lebensgefühl sorgt, macht das bisschen Vorbereitung auf jeden Fall wett.

## WARUM MACHT LOW CARB EIGENTLICH FIT?

Jahrzehntelang wurde immer gesagt: Wer abnehmen will, muss Fett einsparen. Dass es auch anders geht, beweist die Low-Carb-Ernährung. Die Energie, die sonst durch kohlenhydratreiche Lebensmittel zugeführt wird, wird dabei durch fett- und proteinreiche Lebensmittel ersetzt. Für zahlreiche Menschen war und ist das ein Aha-Erlebnis, denn sie sind durch die veränderte Ernährungsweise fitter, voller Energie und ein paar Kilo leichter.

## GENETISCHE VERANLAGUNG

Die meisten Forscher sind sich einig: Der Grund liegt in unserer genetischen Veranlagung. Eine kohlenhydratarme Ernährung ist genau das, was jahrtausendlang die typisch menschliche Ernährungsweise darstellte, an die sich unser Körper optimal angepasst hat. Schon die Urmenschen haben

sich als Jäger und Sammler kohlenhydratarm ernährt. Im Sommer gab es ein paar Früchte, übers Jahr aber vor allem eiweiß- und fettreiches Fleisch, Pilze und was Wald und Wiesen sonst noch so hergaben. Dass Menschen sesshaft wurden und Ackerbau betrieben kommt in der Entwicklungsgeschichte deutlich später. Genetisch ist der Mensch daher nicht für die hohe Kohlenhydratzufuhr unserer modernen Ernährungsweise gerüstet und verfettet unter der Last der westlichen Küche.

Doch es gibt auch einen weiteren Grund, warum wir uns mit Low Carb so gut fühlen und obendrein auch noch abnehmen: Insulin! Das körpereigene Hormon wird immer dann ausgeschüttet, wenn Zuckermoleküle ins Blut gelangen. Sobald sich Insulin im Blut findet, wird kein Fett mehr abgebaut, da die bevorzugte Energieform des Körper Zucker ist. Wenn im Blut kein Zucker mehr vorhanden ist, greift der Körper auf die Zuckerdepots in Form von Glykogen in Muskeln und Leber zurück. Und erst, wenn auch diese Vorräte erschöpft sind, greift der Körper die Fettdepots an.

Deshalb gilt: Solange Insulin im Blut verfügbar ist, kann Mensch machen, was er will, die Fettreserven sind blockiert, da gibt es kein Herankommen. Je mehr Kohlenhydrate verspeist werden, umso schwieriger wird es, Fettpolster abzubauen. Alle, die Übergewicht abbauen möchten, tun also gut daran, die Kohlenhydratzufuhr zu reduzieren – ganz besonders die kurzkettigen Kohlenhydrate, wie sie zum Beispiel in Weißmehl und Zucker vorkommen.

## POSITIVE LOW-CARB-EFFEKTE

- Macht durch den hohen Proteinanteil länger satt

- Spart Kalorien, da Zwischenmahlzeiten aus Süßem oder Mehligem wegfallen
- Ist die Ernährungsform, auf die unser Körper seit der Steinzeit programmiert ist
- Verhindert eine ständige Insulinausschüttung und ermöglicht dadurch erst den Fettabbau

### LOW-CARB-VARIANTEN

Während Robert Atkins (der Erfinder des Low-Carb-Prinzips) einen Kohlenhydratanteil unserer Tagesenergie von 15 % vorsah, gehen die meisten heutigen Empfehlungen moderater um. Eine Variante von Low Carb sieht eine Tagesmenge von 70–120 g Kohlenhydrate vor. Eine andere legt die Kohlenhydratmenge mit weniger als 40 % der Tagesenergiebilanz fest. Ein weiteres Modell sieht nur abends eine Low-Carb-Mahlzeit vor. Die Rezepte dieses Buches orientieren sich am 40 %-Modell. Dieses lässt sich gut durchhalten und ist im Alltag einfach umzusetzen – und selbst mit diesem moderaten Modell klappt das Abnehmen besser, weil durch die geringen Insulinmengen der Fettabbau ermöglicht wird.

Sparen Sie sich in Zukunft das Mittagstief und setzen Sie auf Low Carb im Büro! Wir wünschen gutes Gelingen und guten Appetit!