



3 für Starterkit

Nahrhafte Rezepte für einen Tag ohne Gluko-Kicks

Drei DiaMo-Mahlzeiten für den Start

Die nachfolgenden Rezepte sind ein exemplarischer Vorschlag für den Start in eine nährstoffdichte Ernährungsweise für Typ 1 Diabetiker. Sie beziehen sich ausschließlich auf die Hauptmahlzeiten und stellen keine vollständige Ernährungsempfehlung für den gesamten Tag dar.

Um den Start zu erleichtern, habe ich DiaMo-Rezepte mit den folgenden, besonders diabetikerfreundlichen Zutaten ausgewählt:

1. Ersatz für Kohlenhydrate: Dinkelkleie, gemahlene Mandeln, geschälte Hanfsamen
 2. Sättigende Eiweiße: Sojaflocken, Hefeflocken
 3. Süßungsmittel: Erythrit, flüssiges Stevia
- Detaillierte Informationen zu diesen und weiteren DiaMo-Zutaten befinden sich auf www.dia-mo.org/glossar

Zusammenstellung der Mahlzeiten mit DiaMo-Zutaten für den Start:

Frühstück

- Beeren-Smoothie mit Hanfsamen und gemahlenen Mandeln.

Weitere DiaMo-Rezepte für Frühstück: <https://www.dia-mo.org/rezepte-fruehstuck>

Mittagessen:

- Mini-Puffer mit Dinkelkleie und Hanfsamen
- Spinat-Omelette mit Sojaflocken, Hefeflocken und gemahlenen Mandeln
- Apfel-Pancakes mit Erythrit, Stevia und gemahlenen Mandeln.

Weitere DiaMo-Rezepte für Mittagessen:

<https://www.dia-mo.org/sorglos-durch-den-tag-typ-1-diabetes>

Und für Prepmeals: <https://www.dia-mo.org/rezepte-buro>

Abendessen:

- Einfache Auberginenpfanne (warm) mit Hanfsamen und Hefeflocken
- Salat aus Chicorée (kalt) mit Hanfsamen

Weitere DiaMo-Rezepte für Abendessen: <https://www.dia-mo.org/rezepte-abend>

Die individuelle Zufuhr an Energie und Nährstoffen hängt vom Gewicht, Geschlecht, Bewegung und vielen weiteren Faktoren ab. Die hier aufgeführten Mahlzeiten stellen lediglich ein Beispiel für drei Mahlzeiten eines Tages dar und sind ggf. für den tatsächlichen Energiebedarf nicht ausreichend.

**Frühstück: schnell,
einfach, to go**



Beeren-Smoothie mit Hüttenkäse

Sammlungen: ballaststoffreich, cholesterinarm, für Diabetiker, glutenfrei
Portionsgröße: 2 Portionen
Arbeitszeit: 10 Min.

Zutaten

100 g (TK-) Beeren
35 g gemahlene blanchierte Mandeln
35 g geschälte Hanfsamen
10 g Dinkelkleie
100 ml Kokosmilch
100 g Hüttenkäse
150 ml Mandelmilch
Saft von ½ Zitrone
5-10 Tropfen Stevia
¼ TL Zimt

Optional:
Vanilleschote oder
Vanilleextrakt

Nährwertangaben

Menge pro Portion
Portionsgröße: 1 Glas, 260 ml
Kalorien: 360
Fette gesamt: 27g
Cholesterin: 8mg
Kohlenhydrate gesamt: 9g
Ballaststoffe: 7,5g
Zucker: 8g
Eiweiß: 18g

Zubereitung

Alle Zutaten in einen (Smoothie-) Mixer geben oder in einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab mind. 30 Sek cremig pürieren.

Den Smoothie auf zwei Gläser verteilen und genießen.

Notizen

Der Smoothie enthält 25 % des Tagesbedarfs an Ballaststoffen und eignet sich zudem, in Flaschen abgefüllt, als Frühstück to go.

Ich verwende Mandelmilch, da sie weniger Kohlenhydrate hat als Milch. Alternativ ist auch Sojamilch möglich, Hafermilch hat hingegen die meisten Kohlenhydrate.

Hüttenkäse (oder körniger Frischkäse) eignet sich gut für die Ernährung von Typ 1 Diabetikern, da er im Vergleich zu anderen Milchprodukten mit nur 1-3 % (je nach Hersteller) wenig Kohlenhydrate enthält, bei gleichzeitig hohen Nährstoff- und Eiweißwerten.

Die Nährstoff-Angaben sind rechnerisch kalkulierte Circa-Werte und können in Abhängigkeit von den verwendeten Zutaten variieren.

Mittagessen mit Dessert



Mini Greenies

Sammlungen: glutenfrei, laktosefrei, vegan

Portionsgröße: 4 Portionen (ca. 16 Stück)

Arbeitszeit: 10 Min.

Kochzeit: 20 Min.

Zutaten

200 g Erbsen
Je 2-3 Stiele frische
Petersilie, Dill, Koriander,
Thymian
2 Eier
15 g Dinkelkleie
30 g geschälte Hanfsamen
1 TL Gemüsebrühepulver
3 Frühlingszwiebeln
1 TL zerstoßene Senfsamen
1 TL Salz
Kräftige Prise Pfeffer

Optional:

150 g Joghurt mit gehacktem
Schnittlauch zum Servieren

Nährwertangaben

Menge pro Portion
Portionsgröße: 4 Stück
Kalorien: 172
Fette gesamt: 9g
Cholesterin: 0,5mg
Kohlenhydrate gesamt: 11g
Ballaststoffe: 5g
Zucker: 4,5g
Eiweiß: 10g

Zubereitung

Frische Erbsen weich kochen, tiefgekühlte Erbsen
auftauen. Die Kräuter von den Stielen zupfen.

Alle Zutaten und Gewürze in ein hohes Gefäß geben und
mit dem Pürierstab grob zerkleinern; es sollten noch
einige Erbsen erkennbar sein.

Bratöl in der Pfanne erhitzen.

Mit dem Teelöffel 16 kleine Kugeln formen, zu kleinen
Puffern leicht andrücken und von beiden Seiten jeweils
2-3 Min. goldbraun anbraten.

Nach Belieben mit Joghurt und Schnittlauch servieren.

Notizen

Die Nährstoff-Angaben sind rechnerisch kalkulierte
Circa-Werte und können in Abhängigkeit von den
verwendeten Zutaten variieren.



Buntes Spinat-Omelette

Sammlungen: ballaststoffreich, für Diabetiker, glutenfrei

Portionsgröße: 2 Portionen als Hauptspeise

Arbeitszeit: 20 Min.

Kochzeit: 25 Min.

Zutaten

50 g Sojaflocken
100 ml heißes Wasser
½ TL Brühepulver
100 g rote Zwiebeln
3 Eier
50 g Sauerrahm
Je ½ TL Cumin, Salz und Pfeffer
Kräftige Prise Muskatnuss (frisch gemahlen)
20 g Hefeflocken
15 g gemahlene Mandeln
250 g (frischen) Spinat
75 g Austernpilze oder Kräutersaitlinge
3 Knoblauchzehen
10 ml Bratöl

Optional:

Joghurt mit Zitronensaft und frisch gemahlenem Pfeffer als Dip

Nährwertangaben

Menge pro Portion
Kalorien: 409
Fette gesamt: 25g

Zubereitung

Wasser (in einem Wasserkocher) zum Kochen bringen. Sojaflocken und Brühepulver im heißen Wasser 10 Min. quellen lassen. Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Eier aufschlagen und verquirlen. Sauerrahm, Gewürze und 10 g der Hefeflocken zugeben, nochmals vermischen und beiseitestellen. Den Rest der Hefeflocken in einer separaten Schüssel mit den Mandeln vermischen.

Spinat waschen, putzen, harte Stängel abschneiden und große Stücke zerkleinern.

Pilze und Knoblauch putzen, in kleine Würfel schneiden. In einer großen beschichteten Pfanne im heißen Öl 5 Min. anbraten, dabei gelegentlich umrühren.

Zwiebelscheiben mit den aufgequollenen Sojaflocken in die Pfanne geben und weitere 5 Min. anbraten. Spinat zugeben und zudecken, dann für 5 Min. dünsten.

Die Eiermasse über die Spinat-Mischung gießen, alles schnell miteinander vermischen. Dann die Hefeflocken-Mandelmischung gleichmäßig über die Spinat-Pfanne streuen und zudecken. Die Hitze reduzieren und 10 Min. fest werden lassen. Das Omelette kann bis zu 30 Min. in der geschlossenen Pfanne durchziehen.

Cholesterin: 276mg
Kohlenhydrate gesamt: 11,5g
Ballaststoffe: 12,5g
Zucker: 6g
Eiweiß: 31g

Je nach Geschmack mit einem Joghurt-Dip servieren.
Das Omelette hält so länger satt.

Notizen

In vier Portionen aufgeteilt eignet sich das Omelette
auch als Abendessen.

Die Nährstoff-Angaben sind rechnerisch kalkulierte
Circa-Werte und können in Abhängigkeit von den
verwendeten Zutaten variieren.

Alle Rezepte befinden sich auf: www.dia-mo.org/rezepte



Apfel-Pancakes

Sammlungen: für Diabetiker, glutenfrei, ketogen

Portionsgröße: 16 Stück, 4 Portionen

Arbeitszeit: 10 Min.

Kochzeit: 20 Min.

Zutaten

Ein kleiner Apfel, ca. 120 g
Einige Tropfen Zitronensaft

75 g Mascarpone
1 Ei
20 g gemahlene Mandeln
½ TL Backpulver
¼ TL Zimt
Kräftige Prise Kurkumapulver
⅓ TL Erythrit
10 Tropfen Stevia
10 ml Bratöl

Nährwertangaben

Menge pro Portion
Portionsgröße: 4 Stück
Kalorien: 140
Fette gesamt: 11,5g
Cholesterin: 67mg
Kohlenhydrate gesamt: 6g
Ballaststoffe: 0,8g
Zucker: 5g
Eiweiß: 3,5g

Zubereitung

Den Apfel waschen, mit Schale vierteln und entkernen. Jedes Viertel längs in Streifen und dann in dünne Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und kurz beiseite stellen.

Ei und alle weiteren Zutaten in einer Rührschüssel mit einem Schneebesen so lange verrühren, bis der Teig klümpchenfrei ist. Anschließend 5 Min. ziehen lassen.

Die Hälfte vom Öl in einer großen beschichteten Pfanne gut erhitzen.

Äpfel zur Eimasse geben und gut verrühren. Mit einem Esslöffel vier Häufchen mit Abstand zueinander in die heiße Pfanne geben und von jeder Seite 2-3 Min. anbraten. Den Vorgang mit dem restlichen Teig wiederholen, bis 16 Pancakes gebraten sind. Bei jedem Vorgang etwas vom restlichen Öl nachgießen, da sonst die Pancakes an der Pfanne kleben könnten. Bei Bedarf die Hitze etwas reduzieren, damit die Äpfel innen weich werden aber gleichzeitig nicht verbrennen.

Die fertigen Pancakes auf ein mit Küchenpapier bedecktes Gitter legen und das Fett abtropfen lassen.

Notizen

Die Pancakes schmecken warm am besten, sind jedoch auch am nächsten Tag noch lecker. Sie eignen sich daher gut als Prepmeal.

Die Nährstoff-Angaben sind rechnerisch kalkulierte Circa-Werte und können, in Abhängigkeit von den verwendeten Zutaten, variieren.

Alle Rezepte befinden sich auf: www.dia-mo.org/rezepte

Abendessen, warm oder kalt



Einfache Auberginenpfanne

Sammlungen: cholesterinarm, für Diabetiker, glutenfrei, ketogen, laktosefrei

Portionsgröße: 2 Portionen

Arbeitszeit: 10 Min.

Kochzeit: 25 Min.

Zutaten

1 mittelgroße (ca. 300 g) Aubergine
10 ml Bratöl
150 g Tomaten
3 Knoblauchzehen
½ Bund Frühlingszwiebeln
Kräftige Prise Salz und Harissagewürz
20 g Parmesan
10 g Hanfsamen

Optional:
10 g (2 EL) Hefeflocken

Nährwertangaben

Menge pro Portion
Kalorien: 177
Fette gesamt: 11,5g
Cholesterin: 8,5mg
Kohlenhydrate gesamt: 9,5g
Ballaststoffe: 4g
Zucker: 6,5g
Eiweiß: 8g

Zubereitung

Die Aubergine zuerst halbieren, dann jede Hälfte der Länge nach in möglichst dünne Scheiben schneiden. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen (mittlere Stufe) und die Auberginen darin verteilen. 5 Min. zugedeckt schmoren lassen, die Auberginen umdrehen und zugedeckt weitere 5 Min. schmoren lassen.

Währenddessen die Tomaten, den Knoblauch und die Frühlingszwiebeln vorbereiten. Tomaten waschen, halbieren und in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen, in Stifte schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Zusammen zu den geschmorten Auberginen geben, mit Salz und Harissagewürz würzen, grob umrühren und weitere 10 Min. schmoren.

Zuletzt den Parmesan reiben, mit Hanfsamen und optional Hefeflocken vermischen, dann gleichmäßig über das Gemüse streuen. Pfanne erneut für 5 Min. zudecken, dann den Herd ausschalten und nach Wunsch bis zu 30 Min. ziehen lassen. Warm servieren.

Notizen

Die Hefeflocken erhöhen den Nährstoff-Gehalt und die Kalorien des Gerichts, sind als optionale Zutat in den Nährstoff-Angaben jedoch nicht enthalten.

Die Nährstoff-Angaben sind rechnerisch kalkulierte Circa-Werte und können in Abhängigkeit von den verwendeten Zutaten variieren.



Chicorée-Salat

Sammlungen: ballaststoffreich, cholesterinarm, für Diabetiker, glutenfrei, laktosefrei, vegan

Portionsgröße: 2 Portionen

Arbeitszeit: 15 Min.

Zutaten

Salat:

1 großer Chicorée, ca. 230 g

1 große Tomate, ca. 150 g

1 mittelgroße Avocado, ca. 100 g

1 kleine rote Zwiebel, ca. 50 g

½ rote Paprika, ca. 50 g

50 g grüne Oliven ohne Kern

Dressing:

10 ml (ca. ⅔ EL) Olivenöl

Je 5 ml (ca. 1 TL) Leinöl, Apfelessig, mittelscharfer Senf

Je ½ TL Salz und Pfeffer

Zum Bestreuen: 10 g geschälte Hanfsamen

Zubereitung

Den Chicorée gut waschen, den Strunk abschneiden und der Länge nach halbieren. Jede Hälfte der Länge nach nochmals in vier Streifen teilen, klein schneiden, dann in eine mittelgroße Salatschüssel geben.

Tomate waschen, Zwiebel schälen und klein würfeln, dann mit in die Salatschüssel geben.

Die Paprika waschen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Die Avocado waschen, halbieren, entkernen und mit einem kleinen Gemüsemesser in der eigenen Schale würfeln und mit einem Esslöffel herauslösen. Zum Schluss die Oliven in dünne Scheiben schneiden, beides zum Salat geben.

Für das Dressing alle Zutaten gut vermischen. Dressing mit dem Salat verrühren und auf zwei Schälchen verteilen, dann mit jeweils der Hälfte der Hanfsamen bestreuen und sofort genießen.

Nährwertangaben

Menge pro Portion

Kalorien: 246

Fette gesamt: 20g

Cholesterin: 0,3mg

Kohlenhydrate gesamt: 10g

Ballaststoffe: 7g

Zucker: 8,5g

Eiweiß: 5,5g

Notizen

Zu diesem Salat passt eine Scheibe Dinkel-Vollkornbrot oder eines der DiaMo-Brote:

<https://www.dia-mo.org/brot-korner>

<https://www.dia-mo.org/dinkel-korner-brot>

Die aufgeführten Nährstoff-Angaben beziehen sich ausschließlich auf den Salat inkl. Dressing.

Alle Rezepte befinden sich auf: www.dia-mo.org/rezepte

Der Salat sollte in Verbindung mit dem Dressing nicht länger als 10 Min. ziehen. Prepmeal-Variante: Jeweils den Salat und das Dressing separat vorbereiten und erst kurz vor dem Essen vermischen. Gut gekühlt und verschlossen können beide Teile bis zu einem Tag im Voraus zubereitet werden.

Die Nährstoff-Angaben sind rechnerisch kalkulierte Circa-Werte und können in Abhängigkeit von den verwendeten Zutaten variieren.