



3 mit 5 Zutaten

Wenige Zutaten, voller Genuss ohne Gluko-Kicks

Für's Frühstück



Käse(omelette)-Sandwich

Sammlungen: für Diabetiker, glutenfrei, ketogen

Portionsgröße: 1 Portion

Arbeitszeit: 5 Min.

Kochzeit: 10 Min.

Zutaten

1 Ei
10 g Hanfsamen
5 g Dinkelkleie
5-10 ml Bratöl
30 g kräftiger Käse (z.B. Bergkäse, Appenzeller)

Optional:
Gewürze nach Wahl

Nährwertangaben

Menge pro Portion
Kalorien: 304
Fette gesamt: 25g
Cholesterin: 200mg
Kohlenhydrate gesamt: 1g
Ballaststoffe: 3g
Zucker: 1g
Eiweiß: 19g

Zubereitung

Ei mit Hanfsamen und Dinkelkleie verquirlen und nach Belieben würzen. Kurz quellen lassen, währenddessen den Käse in sechs Scheiben schneiden oder reiben.

Öl in einer mittelgroßen, beschichteten Pfanne gut erhitzen. Die Ei-Mischung zugeben, kurz schwenken, um die Mischung gleichmäßig in der Pfanne bis zu den Rändern zu verteilen. Ca. 3 Min. braten, bis sich das Omelette gut vom Pfannenboden löst. Anschließend das Omelette in der Pfanne wenden.

Den Käse auf dem Omelette verteilen, die Pfanne für ca. 3 Min. zudecken. Anschließend das Omelette in der Mitte zuklappen, die Pfanne erneut zudecken und den Herd ausschalten. Nach 3 Min. (oder später, der Herd ist ausgeschaltet, das Omelette brennt nicht an,) auf einen Teller geben, in 3-4 Ecken schneiden und wie Sandwiches noch warm genießen.

Notizen

Die Sandwiches schmecken auch kalt und können gut transportiert werden.

Man kann natürlich auch bereits geschnittenen Käse verwenden.

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

Zum Mittagessen



Kohlpfanne mit Kräutersaitlingen

Sammlungen: ballaststoffreich, für Diabetiker, glutenfrei, laktosefrei

Portionsgröße: 2 Portionen

Arbeitszeit: 15 Min.

Kochzeit: 25 Min.

Zutaten

500 g Weißkohl
400 g Tomaten, frisch oder gehackte Tomaten (Konserve)
1 TL Cuminsamen
100 g Kräutersaitlinge
125 g Feta

Optional: Salz

Nährwertangaben

Menge pro Portion
Kalorien: 252
Fette gesamt: 13g
Cholesterin: 28mg
Kohlenhydrate gesamt: 16g
Ballaststoffe: 11g
Zucker: 15g
Eiweiß: 17,5g

Zubereitung

Kohl putzen, in schmale Streifen schneiden und gründlich waschen, gut abtropfen lassen.

Frische Tomaten je nach Größe vierteln oder halbieren, alternativ Konserve öffnen, dann in einer großen, beschichteten Pfanne mit Cuminsamen erhitzen. Währenddessen die Kräutersaitlinge putzen und der Länge nach in dünne Streifen schneiden. Die Kräutersaitlinge zu den Tomaten geben und 5 Min. in der geschlossenen Pfanne köcheln lassen.

Den Kohl in die Pfanne geben, kräftig durchrühren und bei mittlerer Hitze in der geschlossenen Pfanne weich werden lassen. Nach 10 Min. die Hälfte vom Feta mit den Fingern reinbröseln, dann nochmals durchrühren. Den Rest vom Feta auf der Mischung verteilen (nach Belieben als Scheiben oder zerbröselt) und wieder zudecken.

Den Herd ausschalten (bzw. einen Gasherd auf kleinste Stufe schalten) und die Kohlpfanne mind. 10 Min. ziehen lassen.

Notizen

Feta und Hirtenkäse sind sehr salzig. Optional kann man die Kohlpfanne aber noch etwas nachsalzen.

Man kann statt Feta auch Hirtenkäse verwenden, dann ist das Gericht aber nicht laktosefrei, da dieser aus

Kuhmilch hergestellt wird.

Kohl, Kräutersaitlinge und auch Feta sind sehr sättigend. Daher bedarf es bei diesem Gericht keiner zusätzlichen Sättigungsbeilage. Falls man dennoch eine wünscht:

- Püree:

<https://www.dia-mo.org/sellerie-pastinaken-beilage>

- Zucchini-Bällchen:

<https://www.dia-mo.org/tofuballchen-ofengemuse>

- Salat: <https://www.dia-mo.org/salat-mit-krautern>

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

Zum Abendessen



Schnelle Champignonpfanne

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

Portionsgröße: 1 Portion

Arbeitszeit: 10 Min.

Kochzeit: 15 Min.

Zutaten

250 g Champignons
10 ml Olivenöl
Je ¼ TL Salz und Pfeffer
10 ml dunkler Balsamico-Essig

Optional:

100 g neutraler Joghurt oder
Kräuterquark als Beilage
Frisches Basilikum zum
Servieren

Nährwertangaben

Menge pro Portion
Kalorien: 136
Fette gesamt: 11g
Cholesterin: 0,1mg
Kohlenhydrate gesamt: 4g
Ballaststoffe: 5g
Zucker: 2g
Eiweiß: 7g

Zubereitung

Champignons mit einem feuchten Papiertuch putzen, dann in dünne Scheiben schneiden.

Olivenöl in einer beschichteten Pfanne leicht erhitzen. Die Champignonscheiben in der Pfanne 5 Min. lang heiß anbraten. Die Hitze reduzieren und die Pfanne zudecken, die Champignons weitere 5 Min. brutzeln lassen.

Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Balsamico-Essig würzen, erneut für 5 Min. zudecken und anschließend heiß, ggf. mit Joghurt oder Quark, servieren.

Notizen

Joghurt ist vor allem abends (als Beilage) zu empfehlen, da er zur schnellen Sättigung beiträgt. Mit viel Eiweiß, wenig Kohlenhydraten und Fett (je nach verwendeter Sorte) ist er vor dem Schlaf bekömmlich und blutzucker-freundlich. Vegane Joghurt-Varianten aus Soja, Kokos oder Mandeln haben oft weniger Fett und Kohlenhydrate als 'normaler' Kuhmilch-Joghurt.

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