

A top-down view of a white bowl filled with oatmeal. The oatmeal is topped with fresh raspberries, blueberries, and a generous amount of pumpkin seeds. The bowl is placed on a light-colored wooden surface. A blue semi-transparent banner is overlaid across the middle of the image, containing white text.

3 für Ballaststoffe

Mit Genuss zum Tagesbedarf ohne Gluko-Kicks

Ballaststoffe zum Frühstück



Overnight Chia-Joghurt mit Beeren

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

Portionsgröße: 1 Portion

Arbeitszeit: 10 Min.

Kochzeit: 3 Min.

Zutaten

200 g Kokosjoghurt
Ca. ¼ TL Vanilleextrakt
20 g Chiasamen
20 g gehackte Mandeln
1 EL Zitronensaft, 10-15 ml
60 g TK-Beeren
½ TL Kakaopulver, ungesüßt

Optional zum Garnieren:
Einige Tropfen Stevia
1 EL Kürbiskerne, geröstet

Nährwertangaben

Menge pro Portion
Portionsgröße: 1 Portion
(ohne Kürbiskerne)
Kalorien: 434
Fette gesamt: 33g
Cholesterin: 0mg
Kohlenhydrate gesamt: 13g
Ballaststoffe: 13g
Zucker: 7g
Eiweiß: 12g

Zubereitung

Joghurt mit Vanilleextrakt, Chiasamen, Mandeln und Zitronensaft in einer mittelgroßen Schüssel gut verrühren. Die Beeren und ggf. Stevia darauf streuen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Am Abend oder morgens die Kürbiskerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett ca. 3 Min. heiß anrösten, dabei gelegentlich umrühren.

Zum Frühstück die Mischung mit Kakaopulver und Kürbiskernen bestreuen und genießen.

Notizen

Beim Kauf von Kokosjoghurt sollte man unbedingt auf die Nährwerttabelle achten. Ich verwende eine Sorte mit 2,3 % Kohlenhydraten, die es in jedem gängigen Supermarkt gibt. Andere Sorten können mind. doppelt so viele Kohlenhydrate enthalten.

Beim Kauf von TK-Beeren sollte man ebenfalls darauf achten und die eigene Lieblingsmarke finden. Dabei ist ein Anteil von Kohlenhydraten unter 7 % am besten für Diabetiker geeignet.

Im Gegensatz zu anderen Speisen passt Stevia geschmacklich sehr gut zu Beeren. Sonst hat es einen sehr eigenen Nachgeschmack, in Maßen mit Beeren

verwendet wird dieser negative Aspekt auf magische Weise neutralisiert.

Die Kürbiskerne sorgen für zusätzlichen Crunch, wenn man diesen möchte. Man kann sie für die volle Geschmacksentfaltung optional kurz in der Pfanne rösten.

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

Ballaststoffe beim Mittagessen



Pikantes Curry-"Lupotto"

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

Portionsgröße: 2 Portionen

Arbeitszeit: 15 Min.

Kochzeit: 30 Min.

Zutaten

100 g rote Zwiebeln
10 ml Erdnussöl
50 g getrocknete Tomaten
40 g Porree
10 g Ingwer
25 g Tomatenmark
 $\frac{2}{3}$ TL Garam Masala
 $\frac{2}{3}$ TL Kurkumapulver
 $\frac{1}{3}$ TL Korianderpulver
Prise Salz
50 g Lupinenschrot
180 ml Kokosmilch

Zum Servieren:

25 g Erdnüsse
1-2 Frühlingszwiebeln

Nährwertangaben

Menge pro Portion
Kalorien: 268
Fette gesamt: 14g
Cholesterin: 0,1mg
Kohlenhydrate gesamt: 14g
Ballaststoffe: 9,5g
Zucker: 10g
Eiweiß: 17,5g

Zubereitung

Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden, in einer mittelgroßen Pfanne im Erdnussöl ca. 5 min bei mittlerer Hitze glasig anbraten.

Währenddessen getrocknete Tomaten und Porree klein würfeln. Ingwer klein schneiden oder durch die Knoblauchpresse drücken, mit Tomatenmark und Gewürzen zur Pfanne geben und gut vermischen. Tomaten, Porree und Lupinenschrot zugeben und alles verrühren, Kokosmilch darüber gießen und aufkochen, dann weitere 20 Min. bei leichter Hitze köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Anschließend die Hitze ausschalten und bei Bedarf noch weitere 15 Min. zugedeckt ziehen lassen.

Mit Erdnüssen und Frühlingszwiebel-Röllchen garniert servieren.

Notizen

Zu dem "Lupotto", dem Risotto aus Lupinen, passen Frikadellen oder Puffer:

<https://www.dia-mo.org/schnelle-bohnen-frikadellen>

<https://www.dia-mo.org/mini-frikadellen>

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

Ballaststoffe am Abend



Bunter Sojabohnensalat

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

Portionsgröße: 4 Portionen

Arbeitszeit: 15 Min.

Zutaten

200 g Sojabohnen, gekocht und abgetropft (entspricht ca. 90 g getrockneter Sojabohnen)

Saft einer Zitrone

20 ml Olivenöl

15 ml Apfelessig

Ein Schuss dunkler Balsamico-Essig

300 g Cocktailtomaten

100 g Mungobohnenkeimlinge (optional: andere Sorte Keimlinge)

1 kleine Avocado, ca. 80 g

45 g in Salz eingelegte Kapern

Frisch gemahlener Pfeffer

Nährwertangaben

Menge pro Portion

Kalorien: 180

Fette gesamt: 12g

Cholesterin: 0,1mg

Kohlenhydrate gesamt: 7g

Ballaststoffe: 9g

Zucker: 5,3g

Eiweiß: 10g

Zubereitung

Die Sojabohnen in eine mittelgroße Salatschüssel mit Zitronensaft, Öl und den Essigen geben. Gut verrühren und beiseite stellen.

Die Cocktailtomaten waschen, abtrocknen und halbieren, größere dritteln oder vierteln. Die Keimlinge in ein Sieb geben und einige Sekunden unter fließendes kaltes Wasser halten, dann mit Küchenpapier gut abtrocknen. Die Avocado waschen, halbieren, entkernen und in den beiden Hälften mit einem kleinen Messer in Würfel schneiden, dann das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel heraus nehmen.

Alles zusammen mit den Kapern zu dem Sojabohnen geben, mit Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

Wenn man die salzigen Kapern weglässt, kann der Salat über Nacht zugedeckt kalt gestellt und auch am nächsten Tag gegessen werden. Die Kapern kann man direkt vor dem Essen zugeben und gut umrühren. Wenn man "nur" in Flüssigkeit eingelegte Kapern hat, dann sollte man den Salat mit einer Prise Salz vor dem Servieren nachsalzen. So bleibt der Salat knackig und das Salz entzieht ihm keine Flüssigkeit, was den Salat schnell matschig werden lässt.

Notizen

Ich verwende Sojabohnen statt weißer Bohnen wegen des erheblich geringeren Anteils an Kohlenhydraten - 6 g bei Soja gegenüber 42 g bei weißen Bohnen (je 100 g).

Vorgekochte Sojabohnen in der Dose oder im Glas gibt es selten zu kaufen. Ich verwende getrocknete Sojabohnen, die man in allen gängigen Supermärkten bekommt, und koche sie am Wochenende mit 1 TL Brühepulver und einem Lorbeerblatt vor. In einem großen verschlossen Glas können die Bohnen samt Kochwasser mehrere Tage im Kühlschrank aufbewahrt und jederzeit schnell verwendet werden.

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