



3 für Filmabend

Film- und Spielgenuss ohne Gluko-Kicks



Chips mal anders



Parmesan-Chips Variationen

Sammlungen: für Diabetiker, glutenfrei, ketogen

Portionsgröße: 2 Portionen

Arbeitszeit: 15 Min.

Kochzeit: 10 Min.

Zutaten

125 g geriebener Parmesan
für je eine der folgenden
Varianten.

Varianten:

- Scharf: 2 getrocknete
Chilischoten zerbröseln und
mit dem Parmesan
vermischen.

- Mit Paprika: ½ TL edelsüßes
Paprikapulver und ½ TL
geräuchertes Paprikapulver
mit dem Parmesan mischen.

- Herzhaft: 50 g Pistazien im
Mörser zerkleinern. Mit ½ TL
getrockneten Thymian, ½ TL
Harissagewürz und dem
Parmesan mischen.

Nährwertangaben

Menge pro Portion
Portionsgröße: für die
Varianten ohne Pistazien
Kalorien: 280
Fette gesamt: 22g
Cholesterin: 52mg
Kohlenhydrate gesamt: 1g
Ballaststoffe: 1g

Zubereitung

Den geriebenen Parmesan mit den gewünschten
Zutaten in einer Schüssel mischen.

Backofen auf 180°C vorheizen. Backpapier auf einem
Backblech auslegen. Die Parmesanmischung
gleichmäßig und nicht zu dünn auf dem Backpapier
verteilen.

Im vorgeheizten Backofen ca. 10 min backen. Aus dem
Backofen nehmen, kurz abkühlen lassen und in grobe
Stücke brechen. In einer Schüssel servieren und
abgekühlt genießen.

Notizen

Für mehr Abwechslung können auch mehrere Varianten
gebacken werden. Folgende zwei Möglichkeiten bieten
sich am besten an:

Entweder je Variante 125 g Parmesan mit den Gewürzen
mischen und jede auf einem separaten Backblech
backen. Das kann auch parallel erfolgen.

Oder den Parmesan auf zwei oder drei gleich große
Haufen verteilen und die Gewürze entsprechend
halbieren oder dritteln und nach Anweisung backen.

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

Die Chips-Variante mit Pistazien weist je Portion die

Zucker: 1g
Eiweiß: 20g

folgenden abweichenden Nährwerte auf:

Kalorien: 427 kcal
Fette: 35 g
Cholesterin: 52 g
Kohlenhydrate: 3,5 g
Ballaststoffe: 3 g
Zucker: 3 g
Eiweiß: 25 g

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

**Wenn es etwas Süßes
sein soll**



Süße Sesam-Cracker

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

Portionsgröße: 30 Stück, 6 Portionen je 5 Stück

Arbeitszeit: 10 Min.

Kochzeit: 25 Min.

Zutaten

100 g Sesam, ungeschält
30 g gemahlene Mandeln
60 ml Tahin
30 ml Mandelmilch
2,5 ml Stevia
30 g Erythrit
10 g brauner Zucker

Nährwertangaben

Menge pro Portion
Portionsgröße: 5 Stück
Kalorien: 190
Fette gesamt: 16g
Cholesterin: 0mg
Kohlenhydrate gesamt: 5,7g
Ballaststoffe: 3g
Zucker: 2g
Eiweiß: 6,5g

Zubereitung

Der Teig muss vor der Verarbeitung mind. 1 Std. ruhen.

Sesam aufteilen: 75 g Sesam mahlen, dann mit allen Zutaten, inkl. des restlichen Sesams, in einer mittelgroßen Rührschüssel gut vermischen. Ich verwende dafür eine Gabel, es funktioniert jedoch auch mit einem Handrührgerät oder mit den Händen (Vorsicht, der Teig ist klebrig).

Ein quadratisches Stück Backpapier (Breite ca. 40 cm) auf einer glatten Arbeitsfläche auslegen. Die Sesam-Masse glatt klopfen und leicht auseinander ziehen, dann in die Mitte des Backpapiers legen. Das Backpapier mit der Masse einrollen, die Masse dabei leicht andrücken, sodass sie sich zu einer breiten Rolle drehen lässt. Die Sesam-Rolle sollte ca. 30 cm breit und gleichmäßig dick sein. Die beiden Enden des Backpapiers einknicken und für 1 Std. in die Tiefkühltruhe legen.

Nach der Kühlung die Rolle auspacken, sie sollte fest, aber noch schneidbar sein. Den Backofen auf 160°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Sesam-Rolle mit einem großen, scharfen Messer in 30 dünne Scheiben von je 1 cm schneiden. Die Scheiben auf dem Backblech mit etwas Abstand zueinander verteilen.

Im Backofen ca. 25 min backen, abkühlen lassen und snacken. Die Cracker sollten nach dem Abkühlen fest und knusprig sein.

Notizen

Ich füge den Sesam-Crackern 10 g braunen Zucker hinzu, da sie dann den besten Geschmack entfalten. Die geringe Menge verursacht keine Gluko-Kicks. Je nach Belieben kann man diesen aber auch durch weitere 12-15 g Erythrit (dann Gesamtmenge 42-45 g) ersetzen, was sich jedoch auf den Geschmack der Cracker auswirkt.

Alternativ kann der Teig am Vortag zubereitet und eingerollt werden. Statt im Tiefkühlfach sollte er dann über Nacht im Kühlschrank ruhen.

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

Zum Knabbern und Dippen



Zweierlei Knabberstangen (Dia-ssini)

Sammlungen: für Diabetiker, glutenfrei, ketogen

Portionsgröße: 16 Stück, 8 Portionen

Arbeitszeit: 20 Min.

Kochzeit: 15 Min.

Zutaten

Grundteig für beide Varianten:

2 Eier

30 g Haferkleie

20 g Flohsamenschalen

60 g Sauerrahm

140 g gemahlene Mandeln

50 g Dinkelmehl

2 TL Backpulver (10 g)

1 TL Natron

½ TL Salz

½ TL Erythrit

Zum Bestreichen: 1 Ei

Variante 1:

50 g Bergkäse

30 g Pecorino

Variante 2:

1 EL getrockneter Rosmarin

1 TL italienische
Kräutermischung (getrocknet)

1 Chilischote, z.B. Bird's Eye

Nährwertangaben

Menge pro Portion

Portionsgröße: 2 Stück (je
eine Variante)

Zubereitung

Für den Grundteig Eier mit Haferkleie und Flohsamenschalen mit einem Schneebesen vermischen und 15 min quellen lassen.

In der Zwischenzeit beide Käsesorten für Variante 1 reiben und für Variante 2 die Kräuter mit der Chilischote in einem Mörser fein zerstoßen. Beides beiseitestellen.

Die gequollene Eiermasse mit allen weiteren Grundteig-Zutaten sehr gut vermischen, sodass ein einheitlicher, fester Teig entsteht. Das kann man mit den Händen machen oder einem Rührgerät. Den fertigen Teig halbieren und jede Hälfte in eine separate Rührschüssel geben.

Das Ei trennen. Das Eigelb mit einer Gabel kurz verquirlen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen und auf eine freie Fläche legen. Backofen auf 180°C vorheizen.

Variante 1: $\frac{2}{3}$ der Käsemischung in die erste Hälfte des Teigs geben und nochmals gleichmäßig verkneten. Den Teig anschließend in acht gleich große Portionen aufteilen, diese jeweils mit den Händen zu Stangen formen. Die Stangen auf einem Backblech verteilen und jede mit der Hälfte des Eigelbs bepinseln. Stangen mit dem restlichen $\frac{1}{3}$ der Käsemischung gleichmäßig bestreuen.

Variante 2: In die zweite Teighälfte $\frac{2}{3}$ der Kräutermischung geben und ebenfalls gut verkneten.

Kalorien: 212
Fette gesamt: 15g
Cholesterin: 56mg
Kohlenhydrate gesamt: 8g
Ballaststoffe: 5g
Zucker: 1,5g
Eiweiß: 10g

Ebenfalls in acht Kugeln teilen, lange dünne Stangen formen und auf das Backblech legen. Mit dem restlichen Eigelb bepinseln und den übrigen Kräutern gleichmäßig bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Stufe ca. 15 min backen, bis die Stangen golden schimmern. Abgekühlt servieren.

Notizen

Der Teig sollte beim Ausrollen so fest sein, dass das Rollen problemlos mit den Händen möglich ist. Je dünner die Stangen ausgerollt wurden, desto knuspriger werden sie.

Den Backofen kann man auch zu einem späteren Zeitpunkt als im Rezept angegeben vorheizen, falls das Ausrollen der Stangen länger dauert. Wichtig ist hierbei nur, dass die Stangen in einem vorgeheizten Backofen gebacken werden.

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



Avocado-Schafskäse-Dip

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

Portionsgröße: 8 Portionen

Arbeitszeit: 10 Min.

Zutaten

1 große Avocado, ca. 120 g Avocadofleisch
15 ml Leinöl
75 g Feta aus Schafskäse
20 g Hanfsamen, geschält
10 ml Limettensaft
 $\frac{1}{3}$ TL Salz
20 frische Korianderblätter
Kräftige Prise frisch gemahlener Pfeffer
Einige Blätter Thymian zum Bestreuen

Nährwertangaben

Menge pro Portion
Portionsgröße: ca. 30 g
Kalorien: 75
Fette gesamt: 7g
Cholesterin: 4,4mg
Kohlenhydrate gesamt: 1g
Ballaststoffe: 1g
Zucker: 0,5g
Eiweiß: 2,6g

Zubereitung

Avocado waschen, der Länge nach halbieren und entkernen. Das Avocadofleisch mit einem Esslöffel aus den beiden Hälften herausnehmen und in einem Mixer mit den restlichen Zutaten (außer Thymian) zu einer glatten Masse verarbeiten.

Der Dip kann sofort oder gekühlt serviert werden. Vor dem Servieren mit Thymian bestreuen.

Notizen

Der Dip ist gekühlt und verschlossen zwei Tage haltbar.

Der Schafskäse kann durch Hirtenkäse (aus Kuhmilch) ersetzt werden, was jedoch den Geschmack verändert. Hirtenkäse ist in der Regel milder als Feta. Der Dip ist mit Hirtenkäse nicht mehr laktosefrei.

Durch Leinöl und Hanfsamen erhöht sich die Nährstoffdichte des Dips, vor allem hinsichtlich der lebenswichtigen Omega-3-Fettsäuren. Der Dip ist eine ideale Mischung aus tollem Geschmack und Nährstoffen.

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



Feuriger türkischer Dip

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

Portionsgröße: 20 Portionen

Arbeitszeit: 25 Min.

Zutaten

350 g rote Paprika
25 g (ca. 2 Stück) Peperoni
250 g rote Tomaten
100 g Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
15 ml Zitronensaft (ca. halbe Zitrone)
20 ml Olivenöl
10 ml Granatapfelsirup (100 % Fruchtfleisch)
½ Bund frische Petersilie
Ca. 5 Blätter Minze (frisch oder getrocknet)
½ EL Salz
Pfeffer und Chiliflocken nach Belieben

Nährwertangaben

Menge pro Portion
Portionsgröße: ca. 40 g
Kalorien: 23,5
Fette gesamt: 1,2g
Cholesterin: 0,1mg
Kohlenhydrate gesamt: 2,6g
Ballaststoffe: 1g
Zucker: 2,3g
Eiweiß: 0,6g

Zubereitung

Zuerst einen großen Mixer für die Zutaten bereitstellen.

Paprika, Peperoni und Tomaten waschen, dann gut abtrocknen. Paprika entkernen, in grobe Stücke schneiden. Peperoni putzen, in Ringe schneiden. Tomaten halbieren, Strunk entfernen, grob zerkleinern. Alles in den Mixer geben.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, grob zerkleinern, dann mit den restlichen Zutaten zum Gemüse im Mixer hinzufügen. Alle Zutaten im Mixer bis zur gewünschten Konsistenz zerkleinern, jedoch nicht zu stark pürieren. Kleine Gemüsestücke sind wichtig für den tollen Geschmack dieses Dips.

Den Dip anschließend für 5 min in ein Sieb gießen, die Flüssigkeit auffangen und für andere Saucen oder Suppen verwenden. Je länger man den Dip im Sieb lässt, desto fester wird er. Ich mag eine feste Konsistenz, deswegen lasse ich ihn bis zu einer Stunde im Sieb und widme mich in der Zwischenzeit anderen Aufgaben.

Notizen

Diesen Dip mache ich seit über zehn Jahren für Partys und zum Snacken, Dippen, Grillen. Er hat schon eine richtige Fangemeinde.

Granatapfelsirup (nar ekşisi) gibt es in türkischen Supermärkten zu kaufen. Man sollte darauf achten, dass

es sich um 100 %igen Fruchtsirup und nicht um ein zuckerhaltiges Gemisch handelt.

Der Dip lässt sich gut einfrieren, am besten in kleinen Portionen, die dann nach Bedarf aufgetaut verwendet werden können. Das Auftauen dauert ca. 6 Std. und sollte in einem Sieb erfolgen, da viel Wasser dabei entsteht. Das Sieb daher am besten in eine Schüssel stellen.

Die Schärfe des Dips kann man selbst steuern. Der Dip schmeckt auch ohne Knoblauch und mit weniger, aber auch mit mehr Peperoni. Es ist wichtig, frische grüne Peperoni zu verwenden.

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