



# 3 für Frühstück

Morgens lange satt ohne Gluko-Kicks



# **Schnelles Frühstück für unterwegs**



## Erdbeer-Smoothie mit Mandeln

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

**Portionsgröße:** 2 Portionen

**Arbeitszeit:** 10 Min.

### Zutaten

120 g Erdbeeren  
30 g gemahlene blanchierte Mandeln  
20 g Leinsamen geschrotet  
200 ml Mandelmilch ungesüßt  
100 g Kokosnuss-Joghurt  
Saft von ½ Zitrone  
10-15 Blätter Minze

Optional:  
5-10 Tropfen Stevia

### Nährwertangaben

Menge pro Portion  
Portionsgröße: 1 Glas  
Kalorien: 213  
Fette gesamt: 15,2g  
Cholesterin: 0mg  
Kohlenhydrate gesamt: 8g  
Ballaststoffe: 5g  
Zucker: 4g  
Eiweiß: 9g

### Zubereitung

Die Erdbeeren waschen, vom Grün befreien und in einen großen Standmixer geben. Mit den weiteren Zutaten mind 30 Sek cremig pürieren.

Alternativ kann auch ein Pürierstab verwendet werden.

### Notizen

Eignet sich super, in Flaschen abgefüllt, als Frühstück to go.

Ich verwende Mandelmilch und Soja-Joghurt mit Kokosnuss, weil diese weniger Kohlenhydrate haben als Milch und Joghurt. Dadurch kann man die Menge an Kohlenhydraten in diesem Frühstück halbieren, ohne auf Geschmack, Sättigung und Nährstoffe zu verzichten. Die Zugabe von Mandeln und Leinsamen erhöht diese Vorteile zusätzlich.

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

# **Leckeres Sonntagfrühstück für Alle**





## Menemen (türkisches Rührei) mit Feta

**Sammlungen:** für Diabetiker, glutenfrei, ketogen

**Portionsgröße:** 4 Portionen

**Arbeitszeit:** 10 Min.

**Kochzeit:** 25 Min.

### Zutaten

120 g Zwiebeln  
10 ml Olivenöl  
100 g rote Paprika (ca. eine halbe große)  
200 g Tomaten  
4 Eier  
15 g Leinsamen geschrotet  
10 g Hanfsamen geschält  
⅓ TL Salz  
Pfeffer  
80 g Feta  
1-2 Frühlingszwiebeln

Optional:  
Knoblauch und Chili

### Nährwertangaben

Menge pro Portion  
Kalorien: 201  
Fette gesamt: 12,6g  
Cholesterin: 187mg  
Kohlenhydrate gesamt: 6g  
Ballaststoffe: 3g  
Zucker: 5,5g  
Eiweiß: 12g

### Zubereitung

Olivenöl in einer beschichteten Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen.

Das Gemüse putzen und in kleine Würfel schneiden. Zuerst die Zwiebeln (und Knoblauch bei Bedarf) in die Pfanne geben und 3 min lang anbraten. Anschließend wird die Paprika hinzugefügt und ebenfalls 3 min lang angebraten. Dann die Tomatenwürfel, die mind 5 min lang mitgebraten werden, bis die Flüssigkeit komplett verdampft ist - bei Bedarf die Hitze erhöhen, damit die Gemüsemischung brutzelt. Falls die Tomaten zu viel Wasser beim Schneiden lassen, sollte die Flüssigkeit nicht mitgebraten werden.

Eier in einer Schüssel mischen, Leinsamen, Hanfsamen und Gewürze zugeben. Sobald die Flüssigkeit in der Pfanne verdampft ist, Eiermischung unter gelegentlichem Rühren, wie bei Rührei üblich, zugeben.

Feta mit Fingern zerbröseln und das Rührei bestreuen, nach Belieben nochmals umrühren, dann zudecken und 5 min bei kleiner Flamme stocken lassen. Herd ausschalten und bis zu 20 min ziehen lassen, das Menemen bleibt zugedeckt lange warm. Zum Servieren mit Frühlingszwiebeln garnieren.

## Notizen

Die Zugabe von Leinsamen und Hanfsamen sorgt für mehr Sättigung, Nähr- und Ballaststoffe, ohne die Zufuhr von Kohlenhydraten zu steigern. Dadurch ist dieses Gericht besonders gut für ein nahrhaftes Diabetiker-Frühstück geeignet.

Das Menemen schmeckt auch kalt hervorragend und hält sich zugedeckt noch zwei Tage im Kühlschrank.

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

# **Brot mit Aufstrich-Varianten**



## Schnelles Körnerbrot

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

**Portionsgröße:** ca. 600 g

**Arbeitszeit:** 15 Min.

**Kochzeit:** 45 Min.

### Zutaten

Je 50 g gehackte  
Haselnüsse und  
Cashewkerne  
120 g Sonnenblumenkerne  
75 g Kürbiskerne  
60 g Sesamsamen  
100 g Leinsamen  
geschrotet  
Je  $\frac{2}{3}$  TL Natron, Erythrit  
und Salz  
2 große Eier  
20 g gemischte Kerne zum  
Bestreuen

### Nährwertangaben

Menge pro Portion  
Portionsgröße: je 100 g  
Kalorien: 480  
Fette gesamt: 40g  
Gesättigte Fettsäuren: 9g  
Cholesterin: 80mg  
Kohlenhydrate gesamt: 5,6g  
Ballaststoffe: 7,4g  
Zucker: 2,2g  
Eiweiß: 20g

### Zubereitung

Alle trockenen Zutaten gut miteinander vermischen,  
die Eier zugeben und mit dem Handmixer  
(Verwendung von Knethaken) 3-5 min rühren.

Eine Kastenform von 10x16 cm einfetten oder mit  
Backpapier auslegen, den Teig hineingeben und mit  
den restlichen Körnern bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 40 min  
backen, abkühlen lassen und in Scheiben  
geschnitten servieren.

### Notizen

Man kann den Brotteig im Voraus vorbereiten und  
es in der Kastenform über Nacht in den  
Kühlschrank stellen, dann am nächsten Tag backen.

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





## Weberlurst

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

**Portionsgröße:** 10 Portionen, entspricht 2 kleinen Einmachgläser

**Arbeitszeit:** 15 Min.

**Kochzeit:** 15 Min.

### Zutaten

100 g Cashewkerne,  
eingeweicht ca. 140 g  
80 g rote Zwiebeln  
15 ml neutrales Bratöl  
15 g getrocknete oder 60 g  
frische, geputzte  
Austernpilze  
25 ml helle Sojasauce  
1 TL Majoran getrocknet  
1 TL Thymian getrocknet  
Prise Salz

### Nährwertangaben

Menge pro Portion  
Portionsgröße: ca. 30 g  
Kalorien: 76  
Fette gesamt: 6g  
Cholesterin: 0mg  
Kohlenhydrate gesamt: 3,7g  
Ballaststoffe: 1g  
Zucker: 2,1g  
Eiweiß: 2,3g

### Zubereitung

Cashewkerne und getrocknete Pilze mehrere Stunden oder über Nacht in Wasser einweichen. Wasser abgießen und Cashewkerne im Sieb abtropfen lassen.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln, Pilze grob hacken. Das Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen, gehackte Zwiebeln zugeben und ca. 5 min glasig andünsten. Pilze zu den Zwiebeln geben, Hitze etwas erhöhen. Beides mind. 5 min anbraten. Kurz abkühlen lassen.

Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einem glatten, festen Aufstrich zerkleinern. Alternativ kann die Weberlurst auch mit einem Pürierstab zu einer glatten Masse verarbeitet werden.

### Notizen

Herzhafter Aufstrich, der geschmacklich leicht an Leberwurst erinnert, jedoch vegan und sehr nahrhaft ist. Zum Brot als Belag reichen.

Muss durchgehend gekühlt werden, sonst verflüchtigt sich der Geschmack.

In Gläsern gekühlt hält sich der Aufstrich bis zu 5 Tage. Noch länger hält er sich, wenn man die

Oberfläche glatt streicht und dünn mit Öl bedeckt.  
Aber Vorsicht! Das zusätzliche Öl kann den  
Geschmack des Aufstrichs und die  
Nährstoff-Zufuhr verändern.

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



## Avocadoaufstrich

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

**Portionsgröße:** 6 Portionen, ca. 200 g

**Arbeitszeit:** 10 Min.

### Zutaten

1 mittelgroße Avocado (ca. 100 g Avocadofleisch)  
10 ml Leinöl  
60 g Feta (Schafskäse)  
15 g Hanfsamen geschält  
5 ml Limettensaft  
¼ TL Salz  
Frisch gemahlener Pfeffer

Optional:

Einige Blätter frischer Koriander

### Nährwertangaben

Menge pro Portion  
Portionsgröße: ca. 30 g  
Kalorien: 77  
Fette gesamt: 7g  
Cholesterin: 2,3mg  
Kohlenhydrate gesamt: 1g  
Ballaststoffe: 1g  
Zucker: 0,5g  
Eiweiß: 2,6g

### Zubereitung

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

### Notizen

Bei erhöhtem Proteinbedarf passt zusätzlich ein halbes gekochtes Ei auf das Avocadobrot.

Die Zugabe von Leinöl und Hanfsamen erhöht den Nährstoffgehalt des Aufstrichs und liefert wertvolle Omega-Fettsäuren.

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