



3 für Kurztrips

Mehrere Tage unterwegs ohne Gluko-Kicks

Frühstück to go



Fluffiges Körner-Müsli

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

Portionsgröße: 2 Portionen

Arbeitszeit: 10 Min.

Zutaten

Je 25 g Gold-Leinsamen und Chiasamen

Je 15 g Haferkleie, Kürbiskerne, gehackte Mandeln

5 g Flohsamenschalen

260 ml Mandelmilch

230 g Kokosjoghurt

Zubereitung

Die trockenen Zutaten gut miteinander vermischen, dann mit der Mandelmilch verrühren. Mind. eine Stunde oder über Nacht quellen lassen.

Vor dem Servieren mit dem Joghurt vermischen und auf zwei Portionen verteilen.

Notizen

Das Müsli eignet sich hervorragend für Reisen. Einfach die gewünschte Menge des Müslis verzehrfertig in einem To-Go-Behälter vorbereiten; dann kann es maximal zwei Tage lang nach Bedarf gegessen werden. Dabei empfiehlt sich zumindest stundenweise eine kühle Lagerung. Zusätzlich können weitere Portionen der Trockenmischung in einem

separaten Behälter mitgenommen werden und vor Ort, beispielsweise für Frühstück oder Rückreise, mit frischen flüssigen Zutaten oder Joghurt flexibel zubereitet werden.

Die Wahl der Milch und des Joghurts individuell nach persönlichen Vorlieben auswählen. Mein Freund isst es nur mit Joghurt, da er die Konsistenz angenehm fluffig und den Geschmack sehr lecker findet. Ich habe statt Mandelmilch auch mal Kefir probiert. Das hat mir auch gut geschmeckt.

Hierbei bitte immer die jeweils verwendeten Mengen für sich selbst testen.

Nährwertangaben

Menge pro Portion

Portionsgröße: 1 Portion

Kalorien: 360

Fette gesamt: 27g

Cholesterin: 0mg

Kohlenhydrate gesamt: 10g

Ballaststoffe: 12g

Zucker: 2,5g

Eiweiß: 12,5g

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

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

Schnelle Röllchen für 3 Tage



Gefüllte Reispapierrollen

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

Portionsgröße: 8 Rollen

Arbeitszeit: 25 Min.

Zutaten

100 g Räuchertofu
4 Salatblätter
½ (rote) Paprika
⅓ Schlangengurke oder 1 Minigurke
1 Frühlingszwiebel
½ Bund frischer Koriander
8 Blätter Reispapier rund

Optional:

Sauce nach Wahl, z.B.
Erdnusssauce oder rote
Chilisauce

Nährwertangaben

Menge pro Portion
Portionsgröße: 1 Rolle, ohne
Sauce
Kalorien: 55
Fette gesamt: 1,2g
Cholesterin: 0mg
Kohlenhydrate gesamt: 7,5g
Ballaststoffe: 0,6g
Zucker: 8g
Eiweiß: 2,5g

Zubereitung

Tofu aus der Verpackung nehmen, gut abtrocknen, waagrecht in zwei flache Scheiben, dann in dünne Stifte schneiden. Beiseitestellen.

Salatblätter und Paprika gut waschen, trocknen, dann in dünne Streifen schneiden. Beiseitestellen.

Gurke waschen, schälen, dann der Länge nach in Scheiben und diese anschließend ebenfalls in dünne Stifte schneiden. Beiseitestellen.

Frühlingszwiebel waschen, putzen, in feine Ringe schneiden. Beiseitestellen.

Koriander waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen und zu den anderen Zutaten stellen.

Wasser in einen großen (tiefen) Teller füllen. Die Reispapierblätter nacheinander einige Sekunden von jeder Seite ins Wasser tauchen, danach auf ein großes, leicht befeuchtetes Brett legen. Durch die Flüssigkeit entsteht eine Haftung, sodass das Reispapier gut zusammenklebt.

Die nächsten Schritte sollten zügig erfolgen; das Reispapier kann reißen, wenn es zu nass ist. Trocknet es hingegen, dann klebt es nicht mehr.

Nacheinander 2-3 Stifte oder Stifte von jeder Zutat in der vorderen Mitte der Reispapierblätter verteilen, dann

das Reispapier vorsichtig aber eng einrollen. Bei der Mitte des Rollvorgangs die Seiten des Reispapiers einklappen und es dann zu Ende rollen.

Auf einem großen Teller verteilen und mit einem Dip servieren. Optional für unterwegs in eine Tupperdose legen.

Für Reisen empfehle ich, den Dip mit einzurollen. Jeweils ein Teelöffel auf dem nassen Reispapier in der vorderen Mitte verteilen, dann wie oben beschrieben die einzelnen Zutaten darauf legen und einrollen.

Notizen

Auf Reisen halten sich die Rollen bis zu drei Tage, sollten allerdings nicht in der prallen Sonne liegen. Je kühler die Lagerung, desto besser bleibt der Geschmack.

Alternativ kann für die Füllung auch Rucola oder anderes Gemüse verwendet werden.

Reispapier hat mit ca. 80 % einen sehr hohen Anteil an Kohlenhydraten. Das einzelne Reispapierblatt ist mit ca. 8 g jedoch so leicht, dass die jeweilige Menge an Kohlenhydraten bei ca. 6,5 g liegt. Nach meiner Erfahrung reagiert das Insulin sehr gut auf die Kohlenhydrate aus Reispapier.

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

**Knäcke oder Chips?
Beides!**



Knäckebröt

Sammlungen: cholesterinarm, für Diabetiker, laktosefrei, vegan

Portionsgröße: 12 Scheiben / Stück

Arbeitszeit: 10 Min.

Kochzeit: 50 Min.

Zutaten

30 g Leinsamen
30 g Haferkleie
30 g Dinkelkleie
50 g Dinkelvollkornmehl
50 g Kürbiskerne
50 g Sonnenblumenkerne
 $\frac{2}{3}$ TL Salz
1 getrocknete Chilischote, z.B. Bird's Eye
20 ml Rapsöl
260 ml warmes Wasser

Optional:
Sesamsamen zum Bestreuen

Nährwertangaben

Menge pro Portion
Portionsgröße: 1 Scheibe
Kalorien: 101
Fette gesamt: 6,2g
Cholesterin: 0,1mg
Kohlenhydrate gesamt: 5g
Ballaststoffe: 3g
Zucker: 2g
Eiweiß: 4,5g

Zubereitung

Zuerst alle trockenen Zutaten vermischen, anschließend Rapsöl und Wasser zugeben. Alles gut zu einem Teig verrühren und mind. 20 Min. quellen lassen.

Backpapier auf einem Backblech auslegen, den Backofen auf 170°C vorheizen. Den Teig mit einem Esslöffel gleichmäßig auf dem Backblech zu einem dünnen Fladen verteilen. Es sollte ein gleichmäßiges Rechteck bis an die Ränder des Backblechs entstehen.

Den Fladen zuerst 30 Min. backen, dann herausnehmen und mit einem großen, scharfen Messer in 12 gleichmäßige Stücke schneiden. Anschließend das Backblech so umdrehen, dass die hintere Seite nun nach vorne zeigt, dann wieder in den Backofen schieben und weitere 20 Min. backen. Backofen ausschalten und das Backblech weitere 15-20 Min. drin lassen. Durch das Umdrehen entsteht eine einheitlichere Bräunung des Knäckebröts.

Nach dem Backen komplett auskühlen lassen und die einzelnen Scheiben an den Schnittkanten abbrechen. Als Knäckebröt zum Frühstück, Abendessen oder zwischendurch als Snack genießen.

Notizen

Der Geschmack lässt sich nach Belieben variieren: die Chilischote gibt dem Knäckebröt eine schöne Würze, kann aber auch weggelassen werden. Weitere Gewürze oder Kräuter können nach Belieben zugefügt werden.

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

Dieses Knäckebrot ist ein optimaler Begleiter für Kurztrips. Es bleibt bei jeder Temperatur mehrere Tage knackig, kann sowohl als Cracker zwischendurch oder als Grundlage für ein Frühstück verwendet werden. Gerade auf Reisen mit Typ 1 finde ich das Thema Brot sehr schwierig. Da man die lokalen Brotsorten nicht einschätzen kann, sind Gluko-Kicks die mögliche Folge. Mit diesem Knäckebrot habe ich unterwegs eine besser einschätzbare Alternative dabei und reduziere das Risiko unerwarteter Gluko-Kicks durch unbekannte Brotsorten.

Ist auch als Cracker für Partys geeignet: einfach jede Scheibe halbieren und zu Dips reichen. So hat man ein beliebtes Fingerfood schnell gemacht. Meine Gäste essen sie sehr gerne.

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



Schnelle Käse-Körner-Chips

Sammlungen: für Diabetiker, glutenfrei, keto-freundlich

Portionsgröße: 6 Portionen

Arbeitszeit: 10 Min.

Kochzeit: 15 Min.

Zutaten

100 g kräftiger Käse, z.B. Bergkäse

100 g Kerne-Mix (z.B. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen), wahlweise mit gehackten Nüssen

$\frac{2}{3}$ TL Harissagewürz

Zubereitung

Käse reiben, dann mit den Körnern und Harissagewürz grob vermischen.

Backofen auf 180°C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Die Mischung gleichmäßig auf dem Backblech verteilen, dann im vorgeheizten Ofen ca. 15 Min. backen. Sie sollten golden schimmern und knusprig sein.

Nährwertangaben

Menge pro Portion

Kalorien: 152

Fette gesamt: 12g

Cholesterin: 12mg

Kohlenhydrate gesamt: 2g

Ballaststoffe: 2g

Zucker: 2g

Eiweiß: 9g

Nach dem Backen einige Minuten abkühlen lassen, Masse in Chips-Größe brechen und genießen.

Notizen

Für die Chips verwende meistens gekaufte Körnermischungen (z.B. Kerne-Mix, Salatkörner), das spart Zeit und Aufwand.

Die Chips sollte man nicht verschlossen halten, da sie ihre Knackigkeit verlieren. Stattdessen besser mit einem Tuch zudecken oder in einem Beutel transportieren.

Perfekt für Reisen geeignet: stabil, schnell greifbar, platzsparend und sehr lecker. Bei allen Reiset Teilnehmern beliebt, mit und ohne Diabetes.

Dies sind die beliebtesten Chips in meinem Freundeskreis, sowohl bei Männern als auch bei Frauen. Die werden förmlich weggeatmet. Eine Freundin fragt

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

schon vor unseren Treffen, ob es wieder ihre Lieblingschips gibt. Dann freut sie sich noch mehr auf das Treffen.

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