



# 3 für Osterbrunch

Feierliches Fingerfood ohne Gluko-Kicks



# **Der Gästeliebling beim Osterbrunch**



## Gefüllte Eier 'Polish style'

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

**Portionsgröße:** 12 Stück

**Arbeitszeit:** 15 Min.

**Kochzeit:** 10 Min.

### Zutaten

6 große, frische Eier  
80 g 'Sos tatarski' (siehe Notizen)  
½ TL Salz  
2 große Frühlingszwiebeln  
2-3 Stiele Schnittlauch für die Garnitur

### Nährwertangaben

Menge pro Portion  
Portionsgröße: 1 Stück  
Kalorien: 92  
Fette gesamt: 8,3g  
Cholesterin: 128mg  
Kohlenhydrate gesamt: 0,5g  
Ballaststoffe: 0,2g  
Zucker: 0,5g  
Eiweiß: 4g

### Zubereitung

Die Eier hart kochen, gut abschrecken und schälen, dann der Länge nach halbieren. Das Eigelb aus allen Hälften herauslösen und in eine Schüssel geben. Die Eiweiße mit der Schnittfläche nach oben auf einer Servierplatte anrichten. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe, den Schnittlauch in Röllchen schneiden.

Die Eigelbe in der Schüssel mit einer Gabel gut zerdrücken. 'Sos tatarski' und Salz hinzufügen, zu einer glatten Masse verrühren und zum Schluss die Frühlingszwiebeln dazumischen.

Die Eigelb-Mischung gleichmäßig auf die halbierten Eiweiße verteilen, dabei die Mulde der entfernten Eigelbe verwenden. Anschließend mit Schnittlauch-Röllchen dekorieren und servieren.

### Notizen

'Sos tatarski' ist die polnische Entsprechung zur französischen 'Sauce tartare'. Eine polnische Spezialität, die es mittlerweile in vielen deutschen Supermärkten zu kaufen gibt, denn größere Ketten haben häufig Regale mit osteuropäischen Lebensmitteln.

Alternativ kann auch gewürzte Mayonnaise verwendet werden, ich empfehle jedoch 'Sos tatarski' auszuprobieren, es lohnt sich.

Bei jeder Party gehören die gefüllten Eier 'Polish style' zu den beliebtesten Highlights meiner Gäste. Ich habe eigens dafür die auf dem Foto sichtbare traditionelle

polnische Servierplatte gekauft.

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

Alle Rezepte befinden sich auf: [www.dia-mo.org/rezepte](http://www.dia-mo.org/rezepte)

# **Karotte und Ei - zwei die sich mögen**



## Kleine Karottenbrötchen

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

**Portionsgröße:** 24 kleine Partybrötchen, ca.

1100 g

**Arbeitszeit:** 25 Min.

**Kochzeit:** 25 Min.

### Zutaten

2 Päckchen Trockenhefe  
1 EL Erythrit  
420 ml lauwarmes Wasser  
175 g Dinkel-Vollkornmehl  
50 g Leinmehl  
35 g Dinkelkleie  
20 g Flohsamenschalen  
1 TL Salz  
60 g Haselnusskerne  
50 g Walnusskerne  
150 g Möhren

### Nährwertangaben

Menge pro Portion  
Portionsgröße: 1 Brötchen,  
ca. 46 g  
Kalorien: 113  
Fette gesamt: 3,6g  
Cholesterin: 0mg  
Kohlenhydrate gesamt: 6g  
Ballaststoffe: 3,3g  
Zucker: 1g  
Eiweiß: 3g

### Zubereitung

Hefe und Erythrit im lauwarmen Wasser so lange verrühren, bis sich beides vollständig aufgelöst hat, dann 10 Min. beiseitestellen.

Die Mehle mit Dinkelkleie, Flohsamenschalen und Salz in eine große Rührschüssel geben. Hefewasser dazugeben, dann mind. 5 Min. lang mit Knethaken gut verrühren. Die Schüssel anschließend mit einem feuchten Geschirrtuch zudecken und den Teig eine Stunde an einem warmen Platz gehen lassen, bis sich das Volumen ca. verdoppelt hat.

Die Nüsse zerstoßen. Die Karotten putzen, schälen und reiben, dann zusammen zum aufgegangenen Teig geben und gut vermischen. Nochmals für 30 Min. zudecken.

In der Zwischenzeit ein Backblech mit Backpapier auslegen, den Backofen auf 250°C vorheizen. Vom fertigen Teig kleine Klümpchen auf dem Backblech verteilen und ca. 25 Min. backen. Den Backofen dabei nach 10 Min. auf 200°C herunterdrehen.

Abgekühlt mit den nachfolgenden Eier- und Karotten-Dips servieren.

### Notizen

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



## Ei-Avocado-Salat

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

**Portionsgröße:** 4 Portionen

**Arbeitszeit:** 20 Min.

**Kochzeit:** 5 Min.

### Zutaten

3 Eier  
2 Frühlingszwiebeln  
2 reife Avocados  
50 g griechischer Joghurt  
10 ml (1 EL) Zitronensaft  
15 g (1 EL) mittelscharfer Senf  
½ TL Paprikapulver  
Kräftige Prise Salz und frisch gemahlener Pfeffer

### Nährwertangaben

Menge pro Portion  
Kalorien: 144  
Fette gesamt: 11g  
Cholesterin: 140mg  
Kohlenhydrate gesamt: 5g  
Ballaststoffe: 2g  
Zucker: 3g  
Eiweiß: 6g

### Zubereitung

Eier ca. 5 Min. hart kochen. Die Frühlingszwiebeln waschen, zwei kurze grüne Stängel für die Deko zur Seite legen und den Rest in dünne Ringe schneiden, beiseitestellen.

Beide Avocados halbieren, entkernen und in der Schale in kleine Würfel schneiden. Mit einem Esslöffel aus der Schale lösen und in eine mittelgroße Salatschüssel geben.

Die gekochten Eier abschrecken, schälen und eine Eiweißhälfte für die Deko zur Seite legen. Restliche Eier in kleine Würfel schneiden und zur Avocado geben.

Alle weiteren Zutaten zu einem Dressing vermischen, zum Salat hinzugeben und alles verrühren. Zum Schluss die Frühlingszwiebeln mit der Masse verrühren und nach Wunsch dekorieren.

### Notizen

Die Häschen-Deko zu Ostern kann man sicher etwas professioneller gestalten als ich.

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



## Karottendip 'Turkish style'

**Sammlungen:** cholesterinarm, für Diabetiker, glutenfrei

**Portionsgröße:** 8 Portionen

**Arbeitszeit:** 20 Min.

**Kochzeit:** 15 Min.

### Zutaten

500 g Karotten  
150 g Griechischer Joghurt  
2 Knoblauchzehen  
Prise Salz und Pfeffer

### Nährwertangaben

Menge pro Portion  
Kalorien: 80  
Fette gesamt: 4,3g  
Cholesterin: 1,2mg  
Kohlenhydrate gesamt: 8g  
Ballaststoffe: 2,3g  
Zucker: 6g  
Eiweiß: 2g

### Zubereitung

Karotten waschen, putzen, schälen und reiben. In einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. lang anbraten, bis die Karotten bräunlich geröstet sind und ihre Flüssigkeit verdampft ist. Dabei gelegentlich umrühren.

Währenddessen die Knoblauchzehen schälen, in der Knoblauchpresse zerdrücken und in einer mittelgroßen Schale mit Joghurt und Salz vermischen. Die gebratenen Karotten kurz abkühlen lassen, zugeben, gut vermischen und servieren.

### Notizen

Der Dip kann bis zu zwei Stunden vor dem Servieren vorbereitet werden. Wenn er länger stehen soll, dann sollte der Dip erst kurz vor dem Servieren gesalzen werden, da er durch das Salz sonst wässrig wird.

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

# **Ein Karottenteig, zwei Varianten: Kuchen oder Muffins?**



# Karotten-Schokokuchen

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

**Portionsgröße:** 16 Stücke

**Arbeitszeit:** 30 Min.

**Kochzeit:** 35 Min.

## Zutaten

4 Eier  
100 g Erythrit  
5 ml Stevia  
2 Päckchen Vanillezucker  
1-2 Bio-Zitronen (je nach Größe), Schale und Saft  
Ca. 300 g Karotten  
65 g dunkle Schokolade, 90 % Kakaoanteil  
50 ml Kokosöl  
250 g gemahlene Mandeln  
15 g Puderzucker  
Je 1 EL Backpulver, Natron, Guarkernmehl  
⅓ TL Vanilleextrakt  
Prise Salz

Optional zum Bestreuen:  
30 g Mandelblättchen  
15 gemahlener Erythrit

## Nährwertangaben

Menge pro Portion  
Portionsgröße: 1 Stück  
Kalorien: 174  
Fette gesamt: 14g  
Cholesterin: 45mg

## Zubereitung

Eier mit Erythrit, Stevia und Vanillezucker in einer großen Rührschüssel mit dem Handmixer 5 Min. schaumig rühren.

Nacheinander alle Zutaten vorbereiten und zur Eiermasse geben: Zitronen heiß waschen, trocknen, Schalen fein abreiben und den Saft auspressen. Karotten putzen, schälen, waschen und reiben. Die Schokolade grob reiben und das Kokosöl in einem Topf leicht erwärmen, damit es flüssig wird. Dann alles mit dem Rest der Zutaten gut vermischen.

Den Backofen auf 180°C vorheizen, eine Backform mit hohem Rand von ca. 30x36 cm mit Backpapier auslegen.

Teigmasse in die Form füllen und nach Wunsch mit Mandelblättchen bestreuen, dann ca. 35 Min. im vorgeheizten Backofen backen.

Den heißen Kuchen aus dem Backofen nehmen und anschließend ggf. mit gemahlenem Erythrit (als Ersatz für Puderzucker) bestreuen. Nach Wunsch mit Topping aus 50 g Frischkäse, ca. 20 g (Erythrit-) Puderzucker und 1 TL Zitronensaft servieren.

## Notizen

Der Karottenkuchen schmeckt mit einem Topping am besten. Für Gäste kann man eine Variante für Nicht-Diabetiker und eine weitere für Diabetiker machen,

Kohlenhydrate gesamt: 6g  
Ballaststoffe: 2,8g  
Zucker: 5g  
Eiweiß: 5,7g

das dauert nur wenige Minuten. Frischkäse und Zitronensaft werden jeweils mit gemahlenem Erythrit oder Puderzucker vermischt und in separaten Schälchen zum Kuchen serviert.

Um Puderzucker aus Erythrit herzustellen, gibt man diesen in eine Küchenmaschine mit Zerkleinerungsfunktion und mahlt ihn einige Sekunden.

Den Kuchen kann man selbstverständlich auch in einer runden Form mit einem Durchmesser von 26 cm machen.

Mit der Menge an Zitronen im Kuchen kann man großzügig sein, der Kuchen schmeckt dann besonders gut.

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



## Karotten-Schoko-Muffins

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

**Portionsgröße:** 16 Muffins

**Arbeitszeit:** 30 Min.

**Kochzeit:** 25 Min.

### Zutaten

4 Eier  
100 g Erythrit  
5 ml Stevia  
2 Päckchen Vanillezucker  
1-2 Bio-Zitronen (je nach Größe), Schale und Saft  
Ca. 300 g Karotten  
65 g dunkle Schokolade, 90 % Kakaoanteil  
50 ml Kokosöl  
250 g gemahlene Mandeln  
15 g Puderzucker  
Je 1 EL Backpulver, Natron, Guarkernmehl  
⅓ TL Vanilleextrakt  
Prise Salz

Optional zum Bestreuen:  
30 g Mandelblättchen  
15 gemahlener Erythrit

### Nährwertangaben

Menge pro Portion  
Portionsgröße: 1 Muffin  
Kalorien: 174  
Fette gesamt: 14g  
Cholesterin: 45mg

### Zubereitung

Eier mit Erythrit, Stevia und Vanillezucker in einer großen Rührschüssel mit dem Handmixer 5 Min. schaumig rühren.

Nacheinander alle Zutaten vorbereiten und zur Eiermasse geben: Zitronen heiß waschen, trocknen, Schalen fein abreiben und den Saft auspressen. Karotten putzen, schälen, waschen und reiben. Die Schokolade grob reiben und das Kokosöl in einem Topf leicht erwärmen, damit es flüssig wird. Dann alles mit dem Rest der Zutaten gut vermischen.

Den Backofen auf 180°C vorheizen, 16 Muffinförmchen vorbereiten, ggf. einfetten.

Den Teig gleichmäßig auf die Förmchen verteilen und optional mit Mandelblättchen bestreuen. Ca. 25 Min. backen und anschließend ggf. mit gemahlenem Erythrit (als Ersatz für Puderzucker) bestreuen. Nach Wunsch mit Topping aus 50 g Frischkäse, ca. 20 g (Erythrit-) Puderzucker und 1 TL Zitronensaft servieren.

### Notizen

Mit der Menge an Zitronen im Kuchen kann man großzügig sein, der Kuchen schmeckt dann besonders gut.

Die Nährstoff-Angaben sind rechnerisch kalkulierte Circa-Werte und können in Abhängigkeit von den

Kohlenhydrate gesamt: 6g  
Ballaststoffe: 2,8g  
Zucker: 5g  
Eiweiß: 5,7g

verwendeten Zutaten variieren.

Alle Rezepte befinden sich auf: [www.dia-mo.org/rezepte](http://www.dia-mo.org/rezepte)