



3 für Picknick

Leckerer Feelgood-Fingerfood ohne Gluko-Kicks



Die kleinen Lieblinge meiner Freunde



Karotten-Zucchini Puffer

Portionsgröße: 8 Portionen (ca. 24 Stück)

Arbeitszeit: 25 Min.

Kochzeit: 30 Min.

Zutaten

2 Eier
30 g geschrotete
Leinsamen
25 g Flohsamen
200 g Zucchini
200 g Karotten
100 g Zwiebeln
 $\frac{2}{3}$ TL Salz
Pfeffer
2 EL Osmanische
Gewürzmischung
Alternativ eine Mischung
aus: 2 TL Harissagewürz,
1 TL Cumin, 1 TL Thymian, 1
TL Knoblauchflocken, $\frac{1}{4}$ TL
Sumach
2 getrocknete Chilischoten
(z.B. Bird's Eye)
20 ml Bratöl

Nährwertangaben

Menge pro Portion
Portionsgröße: 3 Puffer
Kalorien: 80
Fette gesamt: 5,3g
Gesättigte Fettsäuren: 0,8g

Zubereitung

Eier mit den Samen verrühren, 30 Min. quellen lassen.

Zucchini und Karotten waschen, putzen, Karotten ggf. schälen, jeweils raspeln. Zucchini raspel leicht ausdrücken und die Flüssigkeit entfernen. Zwiebeln schälen, in kleine Würfel schneiden und mit dem geraspelten Gemüse vermischen. Gemüse zur Eiermasse geben und würzen.

Sollte die Mischung noch wässrig sein, dann kann die Flüssigkeit mit einem Esslöffel abgeschöpft oder etwas Sojamehl beigemischt werden. Die Puffer lassen sich besser braten und brennen nicht an, wenn die Masse fest ist.

Eine beschichtete Pfanne mit der Hälfte des Bratöls mittelstark erhitzen, dann die Masse portionsweise mit einem Esslöffel in der Pfanne verteilen. Nach etwa 2 Min können die Puffer gewendet und von der anderen Seite gebraten werden. Wenn die Puffer von beiden Seiten golden schimmern, aus der Pfanne nehmen und auf einem mit Küchenpapier ausgelegten Gitter verteilen.

Es ist wichtig, dass in der Pfanne stets ausreichend Öl vorhanden ist, da die Puffer sonst verbrennen können.

Cholesterin: 48mg
Kohlenhydrate gesamt: 3,5g
Ballaststoffe: 4,5g
Zucker: 3,1g
Eiweiß: 3,3g

Die Puffer schmecken kalt sehr gut und sind gekühlt bis zu drei Tagen haltbar.

Notizen

Diese Puffer sind unter meinen Freunden besonders beliebt und werden zu jeder Gelegenheit erwartet. Vor allem bei passionierten Fleischessern kommen sie besonders gut an.

Die Puffer lassen sich gut einfrieren und schmecken auch nach dem Auftauen sehr gut.

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

Snack-Brötchen mal anders



Herzhafte Partybrötchen

Portionsgröße: 15 Stück

Arbeitszeit: 15 Min.

Kochzeit: 25 Min.

Zutaten

100 g gemahlene Mandeln
30 g geschrotete Leinsamen
10 g Flohsamenschalen
2 TL Backpulver
Eine Prise Erythrit
 $\frac{3}{4}$ TL Salz
200 ml warmes Wasser
45 g Tahin
35 g getrocknete Tomaten
20 Blätter Basilikum
 $\frac{3}{4}$ TL Paprikapulver
2 getrocknete Chilischoten (z.B. Bird's Eye)
 $1\frac{1}{2}$ TL Thymian

Zubereitung

Mandeln mit Leinsamen, Flohsamenschalen, Backpulver, Erythrit und Salz mit einer Gabel verrühren, dabei Klümpchen zerdrücken.

Wasser und Tahin hinzufügen und rasch verrühren, damit ein fester, glatter Teig entsteht. Den Teig 10 Min. zugedeckt quellen lassen.

In der Zwischenzeit die getrockneten Tomaten sehr fein hacken, das Basilikum in schmale Streifen schneiden und anschließend mit allen Gewürzen zum Teig geben. Alles gleichmäßig miteinander vermischen.

Backofen auf 170°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Aus dem Teig 15 runde Brötchen-Kugeln formen und mit kleinem Abstand auf dem Backblech verteilen. 20-25 Min. backen und abgekühlt servieren.

Nährwertangaben

Menge pro Portion
Portionsgröße: 1 Brötchen
Kalorien: 80
Fette gesamt: 6,3g
Cholesterin: 0mg
Kohlenhydrate gesamt: 2,6g
Ballaststoffe: 2,1g
Zucker: 1,4g
Eiweiß: 3,3g

Notizen

Die verwendeten Kräuter und Gewürze können nach eigenen Vorlieben variiert werden. Frühlingszwiebeln, Oliven oder kräftiger Käse sind leckere Alternativen. Auf diese Weise kann man zu

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

verschiedenen Anlässen dieselben Partybrötchen mit jeweils anderer Geschmacksvariante anbieten.

Die Mischung aus gemahlenden Mandeln, geschroteten Leinsamen und Flohsamenschalen verwende ich als Ersatz für (glutenhaltiges) Mehl und Stärke, die sehr reich an Kohlenhydraten sind. Durch die Leinsamen und Flohsamenschalen werden die Klebeeigenschaften von Mehlprodukten "simuliert", sodass das Gebäck die gewohnte Konsistenz erhält.

Eine Auswahl passender Dips und Aufstriche findet man auf DiaMo:
<https://www.dia-mo.org/feiern-und-schlemmen-typ-1-diabetes#dips>

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

Was kleines Süßes



Schoki-Muffins

Portionsgröße: 12 Muffins

Arbeitszeit: 15 Min.

Kochzeit: 25 Min.

Zutaten

- 4 Eier
- 20 g Kakaopulver
- 150 g gemahlene Mandeln
(blanchiert) oder
Mandelmehl
- 60 g Leinsamen geschrotet
- 10 g Backpulver
- 1/3 Vanilleschote
(ausgekratzt) oder
Vanilleextrakt nach Wahl
- 180 ml Kokosmilch
- 80 g Kokosöl, flüssig
- 85 g Erythrit
- 5 ml flüssiges Stevia
- Fein geriebene Schale und
Saft von 1/2 Zitrone
- Prise Salz
- 20 g Mandelblättchen zur
Deko

- Optional:
- 1/2 TL Zimtpulver
- 1/2 TL Ingwerpulver
- 1/4 TL Pimentpulver
- 1 Chilischote (z.B. Bird's
Eye)

Zubereitung

Alle Zutaten zu einer glatten Masse verrühren, dies kann man problemlos mit einem Schneebesen machen. Die optionalen Gewürze nach Belieben hinzufügen, erfahrungsgemäß schmecken die Muffins mit allen genannten Gewürzen am besten.

Backofen auf 180°C vorheizen.

Den Teig gleichmäßig auf die Muffinförmchen verteilen und mit den Mandelblättchen dekorieren. Muffins ca. 25 Min. auf mittlerer Schiene backen, bis die Mandelblättchen golden schimmern und die Küche vom Kakaoaroma durchflutet ist.

Abgekühlt servieren.

Notizen

Die Muffins halten sich fest verschlossen drei Tage im Kühlschrank und können problemlos eingefroren werden.

Ich nehme die Muffins gerne mit auf Reisen, da sie sehr sättigend sind und nur geringe Zufuhr an Insulin benötigen. Dennoch kann ich mit diesen Muffins meinen gelegentlichen Schoki-Appetit stillen, ganz ohne Gluko-Kick.

Nährwertangaben

Menge pro Portion
Portionsgröße: 1 Stück
Kalorien: 150
Fette gesamt: 14,2g
Cholesterin: 60mg
Kohlenhydrate gesamt: 1,5g
Ballaststoffe: 1,8g
Zucker: 1,2g
Eiweiß: 4g

Die verwendete Menge an Erythrit und Stevia süßt die Muffins nur leicht und kann nach Belieben erhöht werden. Ich nutze für Gebäck meist eine Mischung aus Erythrit und Stevia zum Süßen, da sie sich gut ergänzen, jedoch einzeln kaum Geschmackstiefe beim Süßen entfalten. In Kombination halte ich sie persönlich für einen besseren Zuckerersatz als einzeln verwendet.

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