

# 3 für Reisen

Verpflegung für lange Fahrten ohne Gluko-Kicks

# **Kleiner Snack für zwischen**



## Einfache Käse-Cracker

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

**Portionsgröße:** 4 Portionen / 32 Stück

**Arbeitszeit:** 15 Min.

**Kochzeit:** 10 Min.

### Zutaten

100 g fester Schnittkäse  
(z.B. Emmentaler,  
Bergkäse)

50 g Körnermischung (z.B.  
aus Sonnenblumenkernen,  
Sesam, Leinsamen oder  
Kürbiskernen)

½ TL geräuchertes  
Paprikapulver

### Nährwertangaben

Menge pro Portion

Portionsgröße: 8 Stück

Kalorien: 170

Fette gesamt: 13,4g

Gesättigte Fettsäuren: 5,3g

Kohlenhydrate gesamt: 1,2g

Ballaststoffe: 1,4g

Zucker: 0,3g

Eiweiß: 10,2g

### Zubereitung

Käse in dünne Scheiben schneiden.

Den Backofen auf 170°C vorheizen.

Aus der Körnermischung kleine, flache Häufchen auf einem Backblech verteilen. Auf jeden Haufen so viel Käse legen, bis der Haufen gut mit dem Käse bedeckt ist.

Das Paprikapulver auf jeden Körner-Käse-Haufen streuen und das Backblech im Backofen auf die obere Schiene stellen. Nach ca. 10 min, wenn der Käse leicht gebräunt ist und anfängt, kleine Blasen zu bilden, aus dem Backofen nehmen und gut abkühlen lassen.

Den Vorgang wiederholen, bis alle Zutaten verbraucht sind.

### Notizen

Die Cracker eignen sich super als Snack für unterwegs, da sie nicht brüchig, einfach zu verpacken und sehr leicht sind.

Zudem enthalten sie nahezu keine Kohlenhydrate, aber viele Nährstoffe und Fett, so dass sie dennoch

sättigend sind, ohne den Blutzucker ansteigen zu lassen. Daher sind sie besonders auf Reisen ein idealer Ersatz für Chips.

Ein weiterer Vorteil vor Reisen: Käsereste können hervorragend für die Cracker verwendet werden. Da bei mir vor längeren Reisen immer etwas Käse im Kühlschrank liegt, verwende ich diesen gerne für die Cracker. Sie gelingen ebenfalls mit bereits geschnittenen Käsescheiben.

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

# **Schoki-Snack ohne schlechtes Gewissen**



## Schoki-Muffins

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

**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  
⅓ 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 ½ Zitrone  
Prise Salz  
20 g Mandelblättchen zur Deko

Optional:

½ TL Zimtpulver  
½ TL Ingwerpulver  
¼ 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 Nährstoff-Angaben sind rechnerisch kalkulierte Circa-Werte und können, in Abhängigkeit von den verwendeten Zutaten, variieren.

# **Leckere "Stullen" mit Aufstrich-Ideen**





## Quark-Leinsamen Brötchen

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

**Portionsgröße:** 8 Brötchen

**Arbeitszeit:** 15 Min.

**Kochzeit:** 25 Min.

### Zutaten

250 g Magerquark  
20 g Olivenöl  
20 g Mandelmus  
1 TL Salz  
1 TL Erythrit  
100 g Mandeln gemahlen  
100 g Dinkelmehl (Vollkorn)  
35 g Leinsamen geschrotet  
10 g Flohsamenschalen

Optional:  
Samen oder Körner zum Bestreuen

### Nährwertangaben

Menge pro Portion  
Portionsgröße: 1 Brötchen  
Kalorien: 200  
Fette gesamt: 12,8g  
Cholesterin: 0,4mg  
Kohlenhydrate gesamt: 10,5g  
Ballaststoffe: 4,5g  
Zucker: 3g  
Eiweiß: 10g

### Zubereitung

Zunächst den Quark mit Olivenöl und Mandelmus mit einem Schneebesen oder Mixer gut vermischen. Anschließend alle weiteren Zutaten zugeben und gut verkneten. Es sollte eine feste, aber nicht brüchige Konsistenz entstehen.

Die Konsistenz des Quarks kann je nach Hersteller unterschiedlich ausfallen. Sollte der Teig zu fest sein, können weitere 20-30 ml Wasser zugegeben werden.

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Eine Schüssel mit Wasser bereitstellen und Hände eintauchen. Mit nassen Händen 6-8 Brötchen formen und auf das Backblech mit kleinem Abstand zueinander legen. Nach Belieben Brötchen mit Körnern bestreuen.

Im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene ca. 25 min backen, bis die Brötchen leicht gebräunt sind, dann herausnehmen und abkühlen lassen.

### Notizen

Die Brötchen sind drei Tage haltbar und sollten nach spätestens zwei Tagen (aufgrund der hohen

Quarkmenge) gekühlt werden.

Diese Brötchen sind toll für Reisen, da sie schnell gemacht sind, gut schmecken und selbst beim stundenlangen Sitzen keine Gluko-Kicks verursachen. Im Gegensatz zu "normalen" Brötchen kann das Insulin sehr schnell wirken - darauf sind die Zutaten bewusst ausgelegt - und der Blutzucker bleibt stabil.

Diese Brötchen schmecken auch Menschen ohne Diabetes. Vor längeren Reisen bereite ich unsere "Stullen" immer aus DiaMo-Brötchen zu.

Als Belag passen feste Aufstriche oder Käse, jeweils mit frischer Gurke und Salatblatt.

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



## Sojabohnen-Fava

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

**Portionsgröße:** 10 Portionen

**Arbeitszeit:** 15 Min.

**Kochzeit:** 30 Min.

### Zutaten

Zutaten

Ca. 60 g rote Zwiebel

10 ml natives  
Sonnenblumenöl

150 g Sojabohnen, gekocht  
und abgetropft (entspricht  
ca. 70 g getrockneten  
Sojabohnen)

Saft einer kleinen Zitrone,  
ca. 30 ml

½ Bund frischer Dill,  
gehackt

40 ml natives Olivenöl

⅓ TL Salz

Frisch gemahlener Pfeffer

### Nährwertangaben

Menge pro Portion

Portionsgröße: Ca. 30 g

Kalorien: 60

Fette gesamt: 5,5g

Cholesterin: 0mg

Kohlenhydrate gesamt: 2,1g

Ballaststoffe: 0,4g

Zucker: 0,4g

Eiweiß: 1,4g

### Zubereitung

Zwiebel schälen und würfeln. In einer kleinen Pfanne im Sonnenblumenöl bei mittlerer Hitze glasig anbraten. Das dauert je nach Herd 5-10 min.

Mit den Sojabohnen und allen weiteren Zutaten in eine große Schüssel geben, dann alles mit einem Stabmixer fein pürieren.

Das Fava kann sofort serviert werden, schmeckt jedoch gekühlt oder über Nacht im Kühlschrank durchgezogen am besten.

### Notizen

Klassisch wird das Fava mit weißen Bohnen gemacht. Sojabohnen haben jedoch weit weniger Kohlenhydrate, schmecken ähnlich und stehen den weißen Bohnen beim Nährstoffgehalt in nichts nach.

Für Reisen eignet sich das Fava sehr gut als Aufstrich, da es trotz der geringen Kohlenhydrate sehr sättigend ist.

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 Pürrierstab 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.