



## Ernährungsexperten verdammen die Leckereien nicht

Von *Schuetz*

Erstellt am 6 Sep 2014 - 05:49

Chili, Pfeffer und andere scharfe Gewürze verschaffen uns eine Portion Glückshormone und haben damit eine entspannende Wirkung auf unseren Körper. Süßigkeiten gelten allerdings nach wie vor als ungesund (Die Rezepte aus dem Buch sind alle auch für Diabetiker geeignet).

Ernährungsexperten verdammen die Leckereien nicht, wenn man den Zuckergehalt mächtig einschränkt.

Erdbeer-Eis

Zutaten:

300 g frische Erdbeeren

225 g Joghurt

1 - 2 EL flüssige Sahne

½ Fläschchen Vanillebackaroma

Zubereitung:

Erdbeeren waschen, in einem Sieb abtropfen lassen und dann pürieren. Blaubeerpüree mit den restlichen Zutaten vermischen, in Dessertgläser füllen und im Gefrierschrank 4 - 5 Stunden fest werden lassen.

Tipp:

Anstatt Erdbeeren können Sie auch andere Beeren nehmen. Wenn Sie keine Vanilleschote haben, nehmen Sie ein paar Tropfen Vanillearoma.

Teufel-Salat

Zutaten:

2 rote Paprika

2 grüne Paprika

1 große Zwiebel

1 kleiner Rettich

½ Bund Kräuter

4 EL gehackte Petersilie

1 - 2 TL scharfer Senf

1 - 2 TL Balsamico Essig

2 - 3 EL Olivenöl

2 - 3 Spritzer Tabasco

½ TL Currypulver

½ TL Paprikapulver (scharf)

1 TL Paprikapulver (süß)



½ TL Salz

1 - 2 Prisen Pfeffer

Zubereitung:

Paprikas schälen und das Kerngehäuse entfernen. In Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Rettich schälen und in dünne Scheiben hobeln. Radieschen waschen, putzen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.

Olivenöl, Tabasco, Senf und Essig verrühren und mit den Gewürzen abschmecken.

Alle Zutaten gut miteinander vermischen und mit den gehackten Kräutern bestreut servieren.

Tipp:

Sie können diesen Salat (wie jeden anderen Salat auch) auf gewaschene Salatblätter anrichten und dann mit hartgekochten, halben Eiern servieren.

Pro Person nehmen Sie dann 2 Eier.

Sie können abwechselnd auf die halben Eier 1 Prise Curry- oder Paprika-Pulver streuen oder auch einen Klecks Majo geben.

Buchdaten:

Low Carb Sweet & Hot

Autorin: Jutta Schütz

Verlag: A.S. Rosengarten-Verlag

ISBN-10: 398161657X und ISBN-13: 9783981616576

Umschlaggestaltung, Illustration: Dieter Hollender

Weitere Infos sowie auch ein kostenloses pdf-Buch, finden Sie auf der Webseite der Autorin.

<http://www.jutta-schuetz-autorin.de/> [1]

Firmeninformation:

Jutta Schütz (Autorin, Journalistin, Psychologin, Dozentin, Mentorin) schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen: Rosengarten-Verlag, FIT GESUND SCHOEN, BoD und tredition, sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

Pressekontakt:

Jutta Schütz

Mollstraße

D-58097 Hagen

[info.schuetz09@googlemail.com](mailto:info.schuetz09@googlemail.com) [2]

<http://www.jutta-schuetz-autorin.de/> [1]

<http://www.rosengarten-verlag.de/> [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)



**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:55):** <http://www.medkom24.eu/node/19430>

### Links:

[1] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/>

[2] <mailto:info.schuetz09@googlemail.com>

[3] <http://www.rosengarten-verlag.de/>