



## Kohlenhydratarme Müslistifte (Low Carb)

Von Schuetz

Erstellt am 22 Jun 2014 - 15:29

Müsli ist eine der beliebtesten Frühstückvarianten in Deutschland. Diese Müslistifte sind für alle, die sich kohlenhydratarm und eiweißreich ernähren möchten.

Low Carb Müslistifte

Rezept und Foto Copyright by Jutta Schütz

Ergibt: 17 Stifte und 8 Müsli-Brötchen

Zutaten:

400 g gem. Mandeln (KH pro 100 g = 5,0)

200 g Kokosraspel (KH pro 100 g = 6,4)

200 g Sesam (KH pro 100 g = 10,3)

100 g Leinsamen (KH pro 100 g = 0,0)

100 g Sonnenblumenkerne (KH pro 100 g = 12,3)

500 g Quark

2 TL Süßstoff

1 Backpulver

2 Eier

1 Butter-Vanille

Zubereitung:

Eine sehr große Schüssel nehmen, alle trockene Zutaten (auch die Trockenhefe) hinein geben und gut durchmischen. Anschließend alle nasse Zutaten hinzu geben und gut durchkneten. Stifte und Brötchen formen. Der Teig ist sehr matschig, lässt sich aber gut formen.

Auf ein Backblech (mit Papier auslegen – NICHT einfetten) legen und bei 180 Grad zirka 40 Minuten backen. Frisch halten sich die Stifte/Brötchen zirka 3 – 4 Tage! Gefroren nach Bedarf auf den Toasten legen und jede Seite einmal toasten.

Zu viele Kohlenhydrate begünstigen Zivilisationskrankheiten und machen hungrig.

Hunderte von Hinweisen, Tipps, Berichten, Rezepten und Empfehlungen zeigen, warum Low Carb keine Diät, sondern eine echte Revolution darstellt und wer die klassische Ernährungspyramide kennt, sieht auf den ersten Blick, wie Low Carb die althergebrachte Vorstellungen sprichwörtlich über den Haufen geworfen werden.

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

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@gmail.com](mailto:info.schuetz09@gmail.com) [1]

<http://www.jutta-schuetz-autorin.de/> [2]

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

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 08:01):** <http://www.medkom24.eu/node/19246>

### Links:

[1] <mailto:info.schuetz09@gmail.com>

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

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