



Low Carb Brötchen ohne Eiweißpulver

Von *Schuetz*

Erstellt am 22 Jun 2014 - 15:24

Auf den ersten Blick, wirft die kohlenhydratarme Ernährung „Low Carb“ althergebrachte Vorstellungen sprichwörtlich über den Haufen. Dieses Low Carb Rezept hat Autorin Jutta Schütz extra für diese Ernährungsform entwickelt. So macht das Umstellen „auf Mehl und Gluten“ zu verzichten viel leichter. Low Carb steht für eine Ernährungsweise, die den Blutzuckerspiegel konstant niedrig hält und gleichzeitig die Fettverbrennung ankurbelt. Sie ist ein großer Schritt in Richtung eines wesentlich gesünderen Lebens und ein Weg aus dem größten Ernährungsdilemma unserer Zeit - Außerdem unterstützt sie den Stoffwechsel, statt gegen ihn zu arbeiten.

13 Brötchen mit Mandeln und Sesam

Rezept und Foto: Copyright by Jutta Schütz

600 g gem. Mandeln (pro 100 g – 5,0 KH)

50 g Leinsamen (pro 100 g – 0,0 KH)

100 g Sesam (pro 100 g – 10,3 KH)

1 TL Salz

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

2 Trocken-Hefe

4 Eiweiß

200 ml sehr warmes Wasser (zirka)

25 g Sonnenblumenkerne zum garnieren

Teig ist etwas matschig

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.

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

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 [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/19243>

Links:

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

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

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