



Low Carb Erdbeereis

Von *Schuetz*

Erstellt am 22 Jul 2015 - 05:28

Die Erdbeeren sind eine Gattung in der Unterfamilie der Rosoideae innerhalb der Familie der Rosengewächse. Sie spielen schon seit der Steinzeit eine Rolle in der menschlichen Ernährung, erst mit der Einführung von amerikanischen Arten im 18. Quelle Wikipedia

Erdbeeren schmecken nach Sommer. Egal ob Rezepte für Erdbeereis, Erdbeerkuchen, Erdbeertorte oder Erdbeeren pur.

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.

Und wer mag, kann die Erdbeeren auch mit einem Pfannkuchen genießen.

Vanille-Pfannkuchen

Zutaten:

- 125 g gemahlene Haselnüsse
- 2 Eier
- 2 TL flüssiger Süßstoff
- 2 EL Eiweißpulver
- etwas Milch
- ½ Fläschchen Vanillebackaroma
- 1 Prise Salz
- 2 - 3 EL Öl

Zubereitung:

Eier, Haselnüsse, Süßstoff, Eiweißpulver, Vanille und Salz in eine Schüssel geben und gut miteinander vermischen. Soviel Milch zufügen, bis ein dickflüssiger, aber nicht zu fester Brei entsteht. Öl in einer Pfanne erhitzen und nacheinander dünne Pfannkuchen backen.



Buchdaten:

Low Carb Sweet & Hot

Autorin: Jutta Schütz

Verlag: A.S. Rosengarten-Verlag

ISBN-13: 9783981616576

Eine „Kohlenhydratarme Ernährung“ korrigiert den gestörten Stoffwechsel und hilft das Übergewicht zu verringern. Der Blutzucker wird durch diese Ernährungsweise stabilisiert. Diese Art der Ernährung entlastet den Körper in vielen Bereichen. Bei einer Reduzierung der Kohlenhydrataufnahme wirkt sich das nicht nur positiv auf den Blutzuckerspiegel aus, sondern auch auf die Bauchspeicheldrüse. Sie schaltet bei der Produktion des Hormons Insulin einen Gang runter, dadurch wird die Gefahr gebannt z. B. an Diabetes zu erkranken.

Firmeninformation:

Jutta Schütz ist Buchautorin, Journalistin, Dozentin, Mentorin und hat Psychologie studiert. Sie 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

D-33611 Bielefeld

info.schuetz09@gmail.com [1]

www.jutta-schuetz-autorin.de/ [2]

<http://kinder-entdecken.jimdo.com/> [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:24): <http://www.medkom24.eu/node/20531>

Links:

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

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

[3] <http://kinder-entdecken.jimdo.com/>