



Low Carb Gummibärchen

Von *Schuetz*

Erstellt am 11 Mai 2015 - 08:05

Naschen ohne Zucker! Dieses Rezept und viele weitere kohlenhydratarme Rezepte gibt es in den Low Carb Büchern der Autorinnen „Sabine Beuke und Jutta Schütz“.

Die Autorinnen zeigen intelligent, wie man aus kohlenhydratarmen Lebensmitteln schmackhafte und gesunde Rezepte zaubern kann „immer mit dem gewissen Etwas“. Bei ihrer Low Carb Ernährung (bei Zivilisationserkrankungen wie Diabetes, Darmerkrankungen, Epilepsie, AD(H)S, Migräne usw. geeignet) brauchen Sie keine Kohlenhydrate zu zählen. Schütz und Beuke fordern kein Verbot der Kohlenhydrate. Sie empfehlen nur eine Reduzierung.

Zutaten:

3 Päckchen Gelatine (gemahlen)

3 Päckchen Götterspeise (ohne Zucker und es gibt verschiedene Geschmacksrichtungen)

6 EL Stevia Streusüße

½ Liter Wasser

Zubereitung:

Die Gelatine mit 5 EL Wasser 20 Minuten quellen lassen.

500 ml Wasser in einem Topf erhitzen bis es sprudelt (nicht kochen lassen) und vom Herd nehmen. Das Götterspeisepulver mit einem Schneebesen gut einrühren bis es sich aufgelöst hat. Danach die Gelatine untermischen und mit Stevia abschmecken.

Die Masse auf ein Backblech geben, das in den Kühlschrank passt. Der Boden sollte 1 ½ cm hoch bedeckt sein. 5 – 8 Stunden im Kühlschrank erkalten lassen, es muss ganz fest sein! Die kalte Masse vorsichtig vom Rand lösen und auf ein Schneidbrett stürzen. In kleine Würfel schneiden oder Förmchen ausstechen.

Tipp:

Sie können diese Würfel auf eine Quark- oder Joghurtspeise setzen. Sie können aber auch einen Low Carb Boden backen, darauf eine Quarkmasse geben und darauf bunte Götterspeisewürfel setzen.

Buchdaten:

Taschenbuch: 104 Seiten - Verlag: Books on Demand; Auflage: 1 (13. Mai 2013)

Autoren: Sabine Beuke und Jutta Schütz

Sprache: Deutsch - ISBN-10: 3732232506 - ISBN-13: 978-3732232505 - EUR 8,90

Firmeninformation:

Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man auf der Webseite:

www.jutta-schuetz-autorin.de [1] - sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

Pressekontakt:

Jutta Schütz



D-33611 Bielefeld

info.schuetz09@googlemail.com [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:32): <http://www.medkom24.eu/node/20273>

Links:

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

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