



Viele Kohlenhydrate begünstigen Zivilisationskrankheiten

Von *Schuetz*

Erstellt am 18 Dez 2014 - 06:43

Dieses Brot ist extra für die Ernährungsform Low Carb entwickelt und macht das Umstellen viel leichter für Menschen, die auf Mehl und Gluten verzichten möchten
Bildgestaltung mit freundlicher Genehmigung von de.photofacefun.com.

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.

Brötchen ohne Mehl und ohne Eiweißpulver

13 Brötchen mit Mandeln und Sesam (Rezept und Foto: Copyright by Jutta Schütz – 07.09.2010)

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.

Ein Gesundheits-Buch im PDF-Format, kostenlos zum Download auf der Homepage bereitgestellt: <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/> [1]

Es enthält unter anderem viele kreative und ausgefallene Rezept-Variationen zu Low Carb, wichtige gesundheitlich medizinische Informationen, Buch-Tipps und mehr.

Auch Anfänger können mit diesem kostenlosen „Low Carb Buch“ sofort durchstarten.

• Bücher siehe Sabine Beuke und Jutta Schütz.



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

D-33611 Bielefeld

info.schuetz09@googlemail.com [2]

www.jutta-schuetz-autorin.de/ [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:44): <http://www.medkom24.eu/node/19821>

Links:

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

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