

Alicja Kurzius - Anika Dreier - Alina Moritz

INSULIN RESISTENZ WEIHNACHTS SPECIAL

**Frohe und Konforme Weihnachten
wünscht Dir unser IR-Projekt Team!**

Kostenlose Datei mit Rezepten

*inklusive Desserts Rezepte

HO HO HO!

Bald ist es soweit!

*W*eihnachten steht vor der
Tür und du fragst Dich
jetzt vielleicht, was du IR-
Konformes für Dich und
deine Familie in der Küche
zaubern kannst!?

Hier findest du paar
Rezeptideen.



WEIHNACHTEN

Die Weihnachtszeit ist oft eine Zeit voller Ausnahmen, in der keiner so richtig Kalorien zählen mag. Deswegen haben wir hier bei diesen Rezepten zwar darauf geachtet, dass sie ausgewogen und nährstoffreich sind, sie enthalten aber auch Produkte, die generell eine Ausnahme bleiben sollten. Außerdem haben einige Gerichte etwas mehr Kalorien somit sind diese als Konforme Ausnahmen zu betrachten.

Lass es Dir schmecken!



IN DIESEM E-BOOK FINDEST DU UNTER ANDEREN

Diese Leckere Rezepte



VEGAN

RETTICH - KOKOSSUPPE S. 7

KALORIENBOMBE

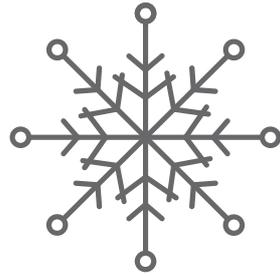
BRATAPFEL TIRAMISU S.43

MEERESFRÜCHTE

GARNELEN MIT KÜRBISRISOTTO S.36

KNABBERZEUG

KARAMELLISIERTE MACADAMIA S.46



VORSPEISEN

LECKER - SCHNELL- KONFORM

Serviervorschlag



Rettich- Kokoscremesuppe mit gerösteten Mandeln

Zutaten für 1 Person:

150 g Rettich 
1 kleine Zwiebel
5g Kokosöl
1 TL konforme Gemüsebrühe
100 ml Kokos Cuisine
Gewürze nach Geschmack Pfeffer,
Salz, Kreuzkümmel
10 g Mandeln (gehobelt)
100ml Wasser 

Zubereitung:

Zwiebel und Rettich fein schneiden und in einem Topf mit Kokosöl anbraten. Gewürze und Brühe Pulver hinzufügen und mit Wasser ablöschen. Ca 10 bis 15 min. köcheln lassen bis das Gemüse weich ist.



*Pürieren und die Cuisine zugeben und kurz aufkochen. Mit Gewürzen abschmecken.

Die Mandelblättchen in einer beschichteten Pfanne ohne Öl rösten und als Topping zu der Suppe servieren.

(Grob Pürieren oder nur eine kleine Menge)

Guten Appetit!



320 kcal / 15 g KH / 27 g Fett / 4 g EW



Serviervorschlag



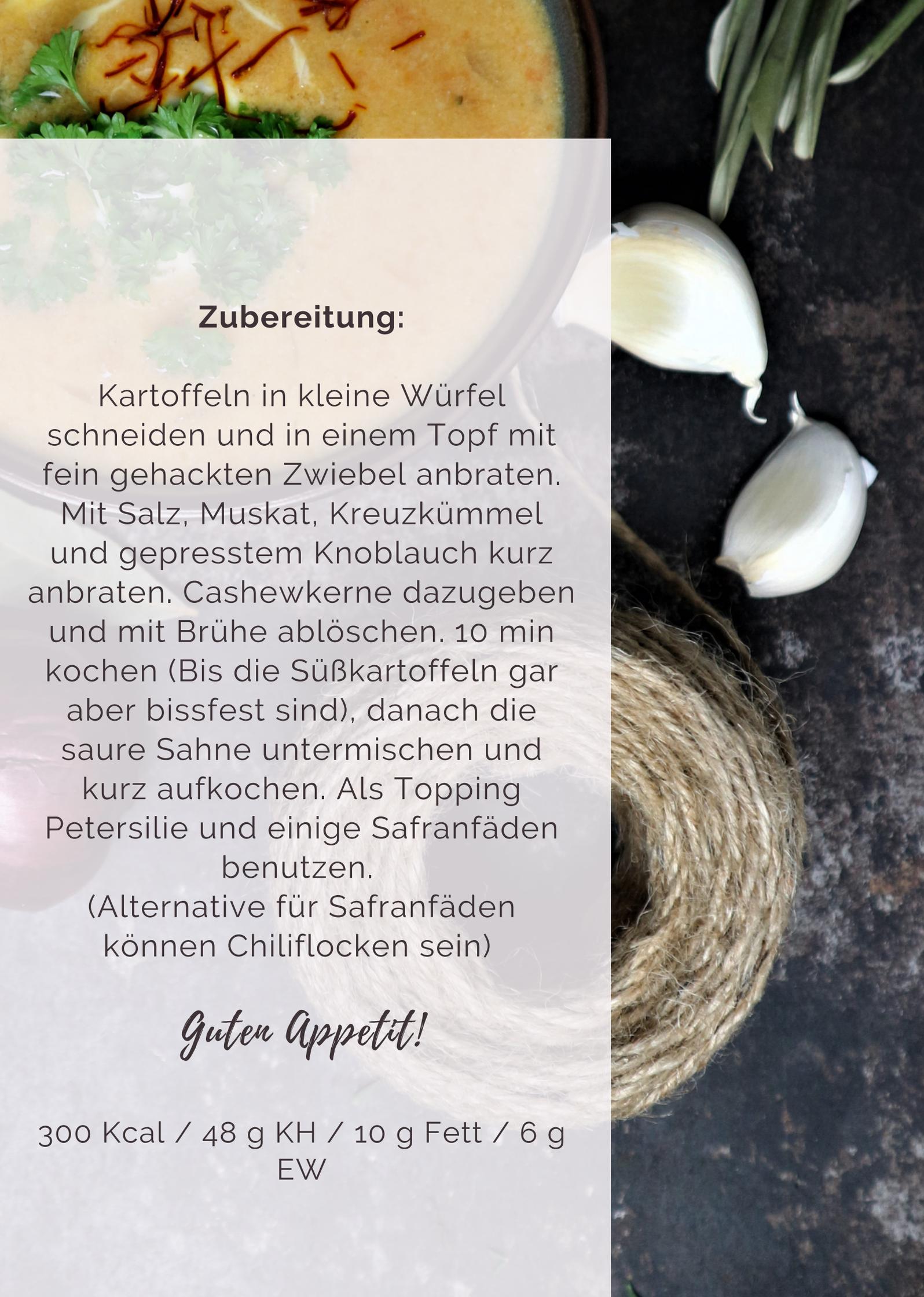
A top-down photograph of a bowl of sweet potato soup. The soup is a vibrant orange color and is garnished with fresh green parsley leaves, a pat of butter, and saffron threads. To the right of the bowl, a whole red onion and two green bay leaves are placed on a dark, textured surface. The background is a light-colored, circular woven basket.

Würzige Süßkartoffel Suppe mit Saurer Sahne und Petersilien-Topping

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Süßkartoffel
- 1 Rote Zwiebel
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 TL Rapsöl
- 1 TL gemahlene Cashewkerne
- 250 ml Gemüsebrühe
- 2 EL saure Sahne
- Gewürze: Salz, Muskat,
Kreuzkümmel.

Ein paar Safranfäden und Petersilie
als Topping benutzen



Zubereitung:

Kartoffeln in kleine Würfel schneiden und in einem Topf mit fein gehackten Zwiebel anbraten. Mit Salz, Muskat, Kreuzkümmel und gepresstem Knoblauch kurz anbraten. Cashewkerne dazugeben und mit Brühe ablöschen. 10 min kochen (Bis die Süßkartoffeln gar aber bissfest sind), danach die saure Sahne untermischen und kurz aufkochen. Als Topping Petersilie und einige Safranfäden benutzen.

(Alternative für Safranfäden können Chiliflocken sein)

Guten Appetit!

300 Kcal / 48 g KH / 10 g Fett / 6 g EW

Serviervorschlag



Rote Beete Carpaccio mit Ziegenkäse, Rucola und Walnüssen

Zutaten für 1 Person:

1 große Rote Beete (roh)

40g Rucola

50g Ziegenkäse

20g Walnüsse

Dressing:

1 EL Olivenöl

1 EL Walnussöl (ansonsten auch Olivenöl)

1 EL Zitronensaft

1 EL frischer, gezupfter Thymian

1 TL Honig oder Agavendicksaft

½ TL Senf

½ TL Salz

frisch gemahlener Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

Zuerst alle Zutaten für das Dressing miteinander verrühren und beiseite stellen, es darf gerne etwas durchziehen.

Die Walnüsse grob hacken und kurz in der Pfanne rösten. Danach zur Seite stellen und abkühlen lassen.



Die Rote Beete mit einem Gemüsehobel in hauchdünne Scheiben (so dünn wie möglich) hobeln.

Die Rote Beete-Scheiben kreisförmig auf einem Teller anrichten, den Rucola mittig darauf verteilen.

Alles mit dem Dressing beträufeln. Den Ziegenkäse grob zerbröseln und ebenfalls über das Carpaccio verteilen. Zum Schluss alles mit grob gemahlenem Pfeffer garnieren.

Guten Appetit!

580 kcal / 23 g KH / 46 g Fett / 20 g EW



Feldsalat mit karamellisierter Birne, Gorgonzola Käse und Kürbiskernen

Zutaten für 1 Person:

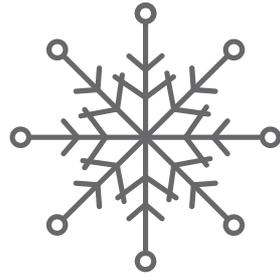
Eine große Handvoll Feldsalat
Eine halbe reife Birne
2 EL Kürbiskerne
50 g Gorgonzola
1 EL Agavendicksaft
als Dressing 1,5 EL Olivenöl
mit Gewürzen deiner Wahl (Salz, Pfeffer)

Zubereitung:

Birne in dünne Scheiben schneiden.
Agavendicksaft in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Birne darin karamellisieren. Feldsalat gut waschen, auf einem Teller anrichten und mit Öl-Gewürzgemisch beträufeln. Klein geschnittenen Gorgonzola Käse darüber verteilen. Birnenstücke darauf platzieren und mit Kernen bestreuen.

Guten Appetit!

540 kcal / 32 g KH / 41 g Fett / 15 g EW



HAUPTGERICHTE

LECKER - SCHNELL- KONFORM

Belugalinsen mit geschmortem Wurzelgemüse in Orangensoße

Zutaten für 1 Person

80 g Belugalinsen (Trockengewicht)
(TK) Petersilie

160 ml Gemüsebrühe

Wurzelgemüse:

100 g Karotten

100 g Rote Beete

100 g Pastinake oder Wurzelpetersilie

2 TL Olivenöl

Rosmarin, Salz Pfeffer

Orangensoße:

200 g Orange(n); ausgepresst ca. 120 ml Orangensaft

1 Nelke

1 TL geraspelte Orangenschale

1 Prise Salz und Pfeffer

1 Prise Zimt, gemahlener

etwas Mandelprotein (zum Binden)

Zubereitung:

Belugalinsen nach Packungsangabe zubereiten und mit etwas Gemüsebrühe und Petersilie würzen.

Die Orangen halbieren und auspressen. Den Orangensaft zusammen mit Gewürzen und der geraspelten Orangenschale aufkochen und mit etwas Mandelprotein binden.

Die einzelnen Gemüsesorten außer der Rote Beete waschen, ggf. schälen und in grobe etwa 0,5 cm dicke schräge Scheiben schneiden.

Anschließend das Wurzelgemüse, außer der Rote Beete, in kochendem Wasser etwa 3 – 4 Minuten sprudelnd kochen lassen.

Mit einem Sieb aus dem Kochwasser fischen, mit reichlich kaltem Wasser nachspülen (blanchieren) abtropfen und auskühlen lassen.

Nun die Rote Beete waschen, samt der Schale ins Kochwasser legen, aufkochen, danach noch je nach Größe und Dicke der Rote Beete etwa 10 – 12 Minuten kochen.

Aus dem Wasser nehmen, mit kaltem Wasser nachspülen und etwas auskühlen lassen.

Danach die Haut abziehen und das Wurzelgemüse ebenfalls in nicht zu dünne Scheiben oder auch halbierten Scheiben schneiden. Die blanchierte Wurzelgemüsemischung, außer der Roten Beete, in die Schüssel geben und mit den Gewürzen+ Olivenöl+ $\frac{2}{3}$ der Orangensoße gut vermengen; die Rote Beete separat mit genannten Zutaten würzen und $\frac{1}{3}$ der Orangensoße vermischen.

Den Backofen auf 180° C aufheizen.

Eine Auflaufform mit etwas Butter ausstreichen, die Gemüsemischung, samt Soße, in die Form geben.

Die Rote Bete Stückchen dazwischen stecken, dabei den Hauptanteil mehr ringsum am Rand der Form platzieren.

Die Auflaufform mit einem Stück Alufolie bedecken und in den auf 180° C vorgeheizten Backofen auf die mittlere Einschubleiste auf den Rost stellen und zunächst etwa 30 Minuten schmoren lassen.

Die Alufolie entfernen, das Wurzelgemüse mit einem Löffel umrühren, sodass die oben liegenden Gemüsestückchen etwas nach unten und umgekehrt kommen, wobei das helle Wurzelgemüse nun etwas die Farbe der Rote Bete annimmt.

Je nach persönlichem Geschmack ohne Abdeckung nochmals ca. 20 Minuten oder länger, im Backofen fertig schmoren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zusammen mit den Belugalinsen servieren.

Guten Appetit!

560 kcal / 88 g KH / 11g Fett / 29 g EW





*Nudelsalat mit gebackenen
Kichererbsen in Brie-Rosmarin-Soße
und Sonnenblumenkernen*

Zutaten für 1 Portion

30 g VK Nudeln
1 EL Rapsöl
1 halbe Orange
1 große Handvoll Rucola
30 g Kichererbsen (Glas)
5 Radieschen
1 EL Sonnenblumenkerne
½ TL geräuchertes Paprikagewürz
Gewürze nach Geschmack
Soße
50 g Brie-Käse
15 ml saure Sahne
5 ml Milch

1 Prise Rosmarin

Zubereitung

Nudeln al dente kochen und abgießen. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und abkühlen lassen. Kichererbsen mit Öl, Paprikagewürz und etwas Salz vermischen und kurz anbraten. Orangen schälen und klein schneiden. Radieschen in Scheiben schneiden.

Brie-Käse mit Sahne und Milch in einem kleinen Topf unter ständigem Rühren schmelzen, Rosmarin hinzufügen. Alles miteinander mischen, auf einem flachen Teller anrichten und die Soße darüber verteilen. Zum Schluß mit Sonnenblumenkernen bestreuen.

Guten Appetit!

560 kcal / 39 g KH / 36 g Fett / 22 g EW

*Gefüllte Kalbsröllchen mit
herbstlichem Pilzgemüse und
Vollkorn-Serviettenknödel*

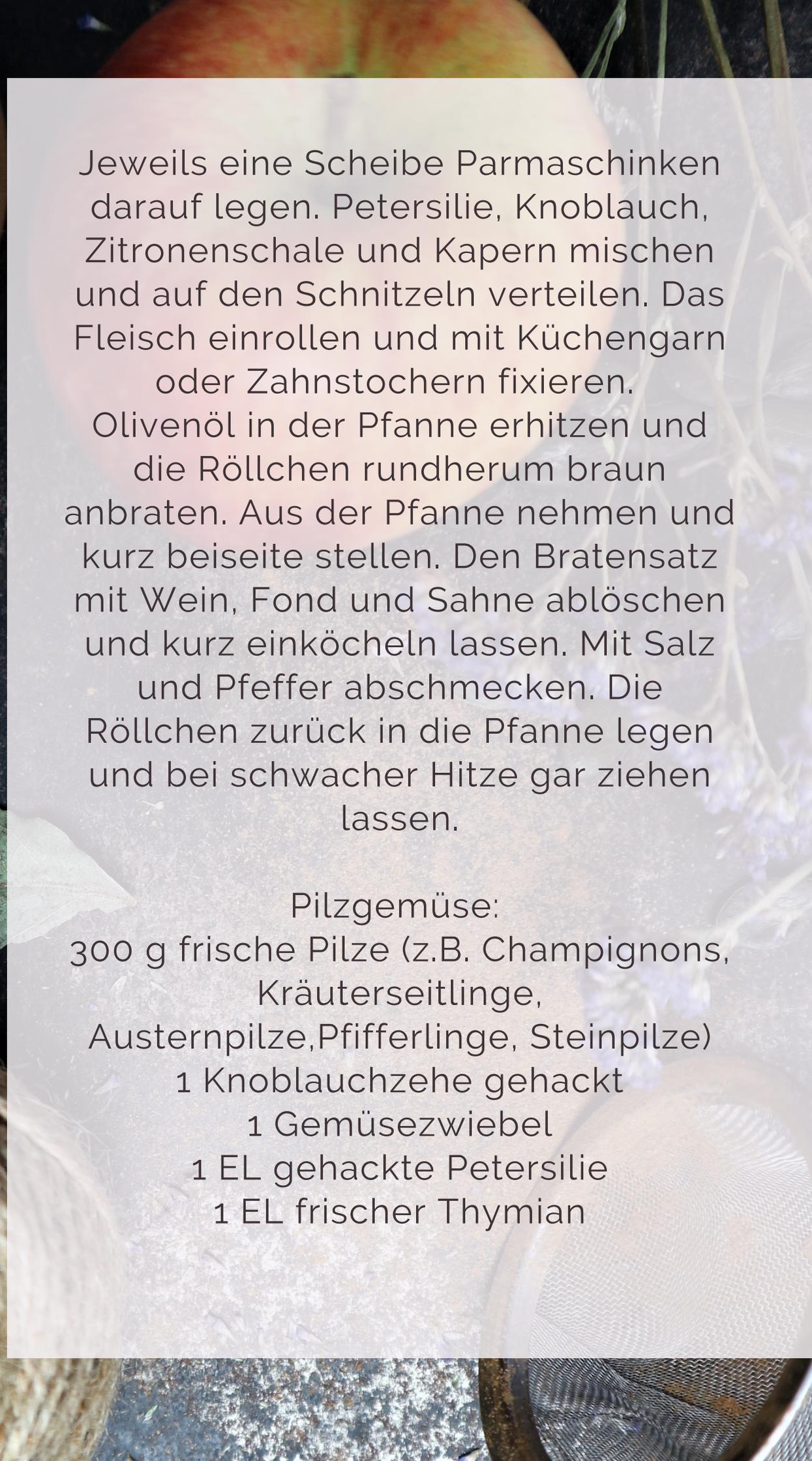
2 Portionen!

Zutaten:

- 2 Kalbschnitzel
- 2 Scheiben Parmaschinken
- 2 EL frische, gehackte Petersilie
- 1 kleine, fein gehackte
Knoblauchzehe
- etwas Abrieb einer Zitrone
- ½ EL Kapern
- 2 TL Olivenöl
- 40 ml Weißwein
- 100 ml Kalbsfond (Alternativ:
Gemüsebrühe)
- 80 g Sahne
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Schnitzel flach auf die
Arbeitsfläche legen und mit
frischem Pfeffer würzen.



Jeweils eine Scheibe Parmaschinken darauf legen. Petersilie, Knoblauch, Zitronenschale und Kapern mischen und auf den Schnitzeln verteilen. Das Fleisch einrollen und mit Küchengarn oder Zahnstochern fixieren.

Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Röllchen rundherum braun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und kurz beiseite stellen. Den Bratensatz mit Wein, Fond und Sahne ablöschen und kurz einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Röllchen zurück in die Pfanne legen und bei schwacher Hitze gar ziehen lassen.

Pilzgemüse:

300 g frische Pilze (z.B. Champignons, Kräuterseitlinge, Austernpilze, Pfifferlinge, Steinpilze)
1 Knoblauchzehe gehackt
1 Gemüsezwiebel
1 EL gehackte Petersilie
1 EL frischer Thymian



Salz und Pfeffer

1 TL Butter

Die Pilze putzen und nach Geschmack in Stücke schneiden (lieber grob und nicht zu fein). Die Gemüsezwiebel ebenfalls in grobe Stücke schneiden.

Die Butter in der Pfanne erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin anbraten. Pilze dazu geben und kurz anbraten. Kräuter dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vollkorn-Serviettenknödel:

80 ml Milch

2 Vollkornbrötchen vom Vortag

1 kleine Zwiebel

1 TL Butter

2 EL gehackte Petersilie

1 Ei

Salz und Pfeffer

1 Prise Muskat

Milch mit Muskat in einem kleinen Topf erwärmen. Brötchen klein schneiden und in eine Schüssel geben. Milch darüber gießen und 30 min einweichen lassen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel fein hacken und in etwas Butter glasig dünsten. Petersilie,

Ei und Zwiebeln zur Brötchenmasse geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles mit den Händen durchkneten. Die Masse ca. 30-40 min ruhen lassen (sie sollte weich aber nicht flüssig sein).
1 sauberes Geschirrtuch anfeuchten und ausbreiten. Die Knödelmasse in die Mitte geben und zu einer dicken Rolle formen. Am Ende des Tuches ca. 10 cm frei lassen.

Die Masse locker in das Tuch einwickeln (sie dehnt sich beim Garen etwas aus).

Die Enden des Küchentuches mit Küchengarn fest zusammenbinden. Die Rolle in einen Topf mit kochendem Salzwasser legen (Sie soll komplett bedeckt sein). Bei schwacher Hitze ca. 30 min gar ziehen lassen.

Die Rolle herausnehmen und auswickeln. In Scheiben schneiden und servieren.

Guten Appetit!

Pro Portion
780 kcal / 47 g KH / 39 g Fett / 46 g EW

Serviervorschlag



Geschmorte Hähnchenkeule mit Lauch und Orangen - dazu buntes Wurzelgemüse

Zutaten für 1 Portion:

2 Hähnchenunterkeulen

60 g Lauch

1 Orange

1 Zehe Knoblauch

1 kleine Zwiebel

2 EL Butter

ca. 150 ml Gemüsebrühe

1 TL Agavendicksaft

10 ml Trockenes Weißwein (*Optional)

ca. 300 g Wurzelgemüse (z.B.: 2 kleine
Möhren, 1 Pastinake, 1 kleine
Petersilienwurzel, 1 kleine Rote-Beete-
Knolle, 3 mini Schalotten, ½ kleine
längliche Süßkartoffel, 1 kleine rote
Kartoffel)

2 EL Rapsöl

1 Zweig Thymian

Gewürze nach Geschmack

Zubereitung

Fleisch waschen, mit einem Küchentuch abtupfen und nach Geschmack würzen. Hähnchenkeulen in einer Pfanne mit Butter goldbraun anbraten. Lauch putzen, in Scheiben schneiden und zum Fleisch in die Pfanne geben. Mit Brühe und Wein ablöschen und solange aufgießen bis die Keulen ca. zur Hälfte mit Flüssigkeit bedeckt sind. Orange waschen und ein wenig Schale abreiben. Abrieb und 4 Orangenscheiben dazugeben. So lange köcheln bis das Fleisch sehr weich ist. Je nach Größe mindestens 1 Std. Währenddessen ab und zu den mit dem Sud übergießen.

Während das Fleisch schmort, Gemüse vorbereiten. Waschen, Schälen und in grobe Stücke schneiden (halbieren, vierteln etc, je nach Geschmack) Thymianzweig abribbeln und mit Öl, Salz und Pfeffer vermischen. Mischung über das Gemüse geben und alles gut vermischen. Im Backofen ca 30 min bei 200°C Umluft rösten bis die Kartoffeln gar sind. Danach mit Agavendicksaft beträufeln und 5 min weiter backen.

Das Ablöschen mit Wein ist optional, auch ohne schmeckt es sehr lecker!

Guten Appetit!

850 kcal / 74 g KH / 52 g Fett / 27 g EW



*Gegrillte Dorade aus dem
Ofen mit Mangoldgemüse,
dazu Vollkorngebäck mit
selbstgemachter Meersalz-
Butter*

Zutaten für 1 Portion:

- 1 ganze frische Dorade (am besten
ausgenommen, gesäubert und
geschuppt)
- 3 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Handvoll frische Kräuter nach
Geschmack (z.B. Thymian, Salbei,
Rosmarin, Oregano, Basilikum)
- 300 g frischer Mangold
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Zwiebel
- etwas Zitronensaft
- 1 TL Olivenöl
- 1 EL geröstete Sonnenblumenkerne



25g Butter
1 Prise grobes Meersalz

Vorbereitung:

Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen. Die Knoblauchzehen in kleine Spalten schneiden (z.B. achtern). Die Dorade von innen salzen und pfeffern.

An der Rückenflosse die Haut an mehreren Stellen einritzen und Knoblauchspalten von 2 Zehen hinein schieben.

Die Kräuter waschen und trocken tupfen und zusammen mit der dritten Knoblauchzehe in den Bauchraum der Dorade füllen. Den ganzen Fisch außen mit Olivenöl bepinseln und auf ein Backblech legen.

Je nach Größe des Fisches braucht dieser ca. 20-30 min (Wenn die Augen weiß sind, ist er gar).

Den Mangold waschen und trocken tupfen.

Die große Blattachse und den Stiel herauschneiden und klein schneiden. Den Rest der Blätter grob hacken. Die Zwiebel und den Knoblauch fein schneiden und mit dem Olivenöl in einer Pfanne leicht anbraten. Den Mangold hinzugeben und ganz kurz zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Schuss Zitronensaft ablöschen. Nach dem Anrichten mit den Sonnenblumenkernen garnieren. Die Butter mit dem Meersalz mischen und zu lauwarmen Vollkorngebäck servieren.

Vollkornstangen:

200 g Dinkelvollkornmehl

150 ml lauwarmes Wasser

3,5 g Trockenhefe

½ TL Salz

1 TL Balsamico Essig

Den Ofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Hefe mit dem Balsamico im Wasser auflösen.



Mehl und Salz in einer Schüssel mischen und Hefewasser dazu geben. Das Ganze mit einem Löffel verrühren, es wird kein richtiger Knetteig, der Teig bleibt eher weich und klebrig. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig zu einer Rolle formen und 5 gleichgroße Stücke abtrennen. Aus Teiglingen Stangen formen und auf das Backblech legen, danach mit Wasser besprühen. Wer mag, kann jetzt zur Dekoration noch Kerne oder Saaten benutzen. Z.B. Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne. Tipp: Füge zum Teig ein paar eingeweichte und kleingeschnittene Datteln und Wallnüsse hinzu.

Die VK-Stangen insgesamt ca 25 Minuten backen, nach 10 Minuten nochmal mit Wasser besprühen (geht am besten mit einer Blumenspritze). Wenn du von unten auf die Stangen klopfst und sie hohl klingen, sind sie gut. Zu dieser Mahlzeit empfehlen wir 1 Stange. (Die anderen kannst du z.B. einfrieren und einfach bei Bedarf etwas anfeuchten und nochmal für 10 Minuten aufbacken).

Guten Appetit!

640 kcal / 46 g KH / 27 g Fett / 52 g EW

Serviervorschlag



Garnelen auf Kürbis - Risotto mit Rosmarin

Zutaten für 1 Person:

100 g Kürbisfruchtfleisch

50 g VK- Rundkornreis

1 kleine Rote Zwiebel

1 kleine Knoblauchzehe

1 EL Olivenöl

50 ml trockener Weißwein

ca. 200 ml Gemüsebrühe

40 g Garnelen (gekocht geschält)

1 TL Rosmarin frisch

1 EL Zitronensaft

½ TL Agavendicksaft

5 g Parmesan gerieben

3 g Schwarzkümmel

Gewürze: Salz, Pfeffer nach Geschmack.

Zubereitung

Kürbisfleisch in kleine Würfel schneiden. Rote Zwiebeln in feine Streifen schneiden und Knoblauch mit der Knoblauchpresse bearbeiten. Zwiebel mit Öl in einem Topf

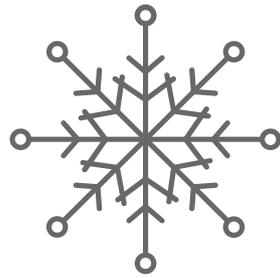


anbraten und am Ende den Knoblauch kurz mitbraten. Kürbis und Reis dazugeben, kurz mit anschwitzen und danach mit Wein ablöschen. So lange rühren bis der Wein vollständig aufgesaugt ist. Danach die Brühe hinzufügen bis alle Zutaten vollständig bedeckt sind. Immer wieder rühren und zwar so lange bis der Reis gar und die Flüssigkeit aufgesaugt ist.

Garnelen mit Zitronensaft, Agavendicksaft und Rosmarin vermischen und kurz anbraten. Das Gericht auf dem Teller oder in einer Schale anrichten. Als Topping Parmesan und Schwarzkümmel drüberstreuen. Dazu einen Blattsalat servieren.

Guten Appetit!

470 kcal / 46 g KH / 17 g Fett / 19 g EW



DESSERTS

LECKER - SCHNELL- KONFORM

Apfel-Zimt Crumble mit Vanille- Quark-Eis

Zutaten für 1 Person

- 1 Apfel (ca 160g)
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Prise Zimt
- Streusel:
 - 25g kalte Butter
 - 30g Dinkelvollkornmehl
 - 15g kernige Haferflocken
 - 10g Rohrzucker oder körnige
Zuckeralternative
 - 1 Prise Zimt
 - ½ Prise Salz

Zubereitung:

Den Ofen auf 190°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein ofenfestes Dessert-Schälchen leicht einfetten.

Den Apfel schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Zitronensaft und Zimt mischen und unter die Apfelstücke mischen.

Alles kurz durchziehen lassen und dann in das Schälchen geben.
Für die Streusel die kalte Butter in Flocken mit allen anderen Zutaten mischen. Den Streuselteig über die Apfelmasse krümeln. Alles für ca 20 min im Ofen backen, lauwarm servieren.

440 kcal / 54 g KH / 21 g Fett / 6 g EW

Tipp: **Dazu ein Quark-Vanille-Eis**
Das Rezept ist für 4 Portionen, da das Eis eingefroren lange hält :)

Zutaten:

50g Honig
350ml Milch (fettarm)
1 Vanilleschote
250g Magerquark

Zubereitung:

Die Vanilleschote längs aufschneiden und mit dem Honig in die Milch geben. Alles kurz aufkochen und danach komplett abkühlen lassen.

Die Schote herausfischen und die Vanille-Honig-Milche mit dem Quark glatt rühren. Alles in eine Form geben und 5-6 Stunden im Gefrierfach fest werden lassen.

Das Eis kurz vor dem Servieren herausnehmen, eine Kugel in eine Schüssel geben und mit etwas Honig beträufeln.

Tipp: Wer mag, streut eine kleine Prise Meersalz darüber!

Guten Appetit!

Eis pro Portion (bei 4 Portionen):
120 kcal / 16 g KH / 1,5 g Fett / 10 g EW



Serviervorschlag



Bratapfel Tiramisu mit knusprigen Zimtkristallen

Zutaten für 2 Personen

für die Apfel Schicht

100 g Apfel

20 g Agavendicksaft

1 EL Cashewkerne gemahlen

einige Tropfen Butter-Vanille Aroma

1 Messerspitze gemahlene Vanille

40 ml Apfelsaft naturtrüb

Crumble Schicht dazwischen

50 g VK Kinderkekse ohne Zucker

Für die Creme

125 g Mascarpone

50 g Sahne

3 Tropfen Rumaroma

Zuckeralternative/Menge nach Geschmack
z.B. 1 EL Agavendicksaft
1/4 TL Xylit
1/4 TL Zimt

Zubereitung:

Die Sahne steif schlagen, danach Agavendicksaft ein Rumaroma dazu geben. Mascarpone cremig rühren und Sahne unterheben. Kalt stellen.

Xylit und Zimt zum Knusper-Topping vermischen.

Kinderkekse sowohl in feine als auch in etwas größere Stückchen zerbröseln.

Äpfel schälen, in kleine Würfel schneiden und in einen Topf geben. Vanille, Butter-Vanille Aroma, Agavendicksaft und Apfelsaft hinzufügen und 3 min. köcheln lassen. Die Cashewkerne dazugeben und zur Seite stellen.

Apfelmasse, Kekse und Mascarponecreme in einem Glas schichten. Mit Xylit- Zimt Topping bestreuen.

Guten Appetit!

Bei 2 Portionen hat 1 Portion:
570 kcal / 46 g KH / 40 g Fett / 6 g EW

Serviervorschlag



Karamellierte Zimt Macadamia Nüsse

Zutaten für eine Portion

30 g Macadamia Nüsse

25 g Agavendicksaft

1 EL Wasser

¼ TL Zimt

2 EL Xylit (Puder) oder Agavenzucker (Optional)

Zubereitung:

Die Nüsse im Backofen 10 min rösten. Zimt mit Agavendicksaft und Wasser vermischen und in der Pfanne karamellisieren. Die Nüsse hinzufügen und gut vermischen damit der Karamell diese umhüllt. Die Pfanne zur Seite stellen und abkühlen lassen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Nüsse noch einmal kurz erwärmen und auf dem Backpapier verteilen. Zusammenklebende Nüsse mit einer Gabel trennen (Vorsicht heiß!). Alles erkalten lassen und am Schluss mit Xylit Puder oder Agavenzucker bestreuen.

Guten Appetit!

340 kcal / 34 g KH / 20 g Fett / 2 g EW

Serviervorschlag



Enjoy
EVERY
MOMENT

Mini Lebkuchen Herzen

Zutaten für ca.30 kleine Herzen

- 185 g Buchweizenmehl
- 15 g fein gemahlene Haselnüsse
- ½ EL Dinkel Vollkornmehl
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Lebkuchengewürz
- 50 g Agavendicksaft
- 1 EL Back Kakao
- 85 g Butter
- 4 Tropfen flüssiges Vanille Aroma
- Messerspitze Gemahlene Vanille
- Ein wenig Milch zum bestreichen

Zubereitung

Backofen auf 170°C Ober /Unterhitze vorheizen
Buchweizenmehl mit Haselnüsse, Backpulver und gemahlener Vanille vermischen. 35 g Butter abmessen und fein schneiden. Die restliche Butter mit Agavendicksaft, flüssigem Vanillearoma, Kakao und Lebkuchengewürz in einem kleinen Topf zu einer flüssigen Masse erwärmen, abkühlen.

Danach alle Zutaten vermischen, klein geschnittene Butter hinzufügen und mit den Händen so lange kneten, bis sich eine Kugel formen lässt. In 5 Stücke schneiden. Teigstücke ausrollen und mit einer Plätzchenform Herzen ausstechen. Wieder eine Kugel machen und den Vorgang solange wiederholen bis kein Teig mehr übrig ist. Mit Hilfe von einem Messer oder Tortenheber Herzen auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech platzieren. 15 min. Backen. Erkalten und in eine Blechdose optional mit 2 kleinen Apfelstücken aufbewahren. Apfestücker jeden Tag auswechseln. Die Lebkuchen halten sich ca. eine Woche frisch.

Guten Appetit!

Bei 30 Stück hat 1 Lebkuchen:
50 kcal / 5 g KH / 3 g Fett / 1 g EW



Serviervorschlag





Werbung

**VERSCH
ENKE
ZU
WEIHNACHTEN
EIN
BUCH**



Werbung

Alicja Kurzius

INSULIN-RESISTENZ

natürlich behandeln

Mit über
60 gesunden,
zuckerfreien
Rezepten

riva

Das schönste **Geschenk**, das du jemanden machen kannst, ist gemeinsam verbrachte Zeit.

Umso wichtiger ist es das es Dir und deiner Familie dabei gesundheitlich gut geht. Die im Buch „**Insulinresistenz natürlich**

behandeln“ vorgestellte Ernährungsform

kann Dir und deiner Familie helfen, symptomfrei und gesünder zu leben. Egal ob Oma, Opa oder deine Kinder. Jeder kann davon profitieren weniger stark industriell verarbeitete Lebensmittel zu essen und stattdessen mehr **Gemüse und Obst**.

Insulinresistenz und Hyperinsulinämie steht mit mehreren Erkrankungen in Verbindung, darunter Krebs, Alzheimer Demenz, Fettleber, Schlafapnoe, Depression, Kinderlosigkeit und Fettleibigkeit. Um etwas zu verändern muss man aber den **ersten Schritt** tun. Vielleicht ist das bei Dir oder jemanden von deiner Familie, genau das, **DAS LESEN** von diesem Buch der erste Schritt in die richtige Richtung.

Für **22 Euro** ist es in deinem Buchhandel und online erhältlich.



Das Buch, **Insulinresistenz natürlich behandeln** gehört zu Projekt:
Insulinresistenz – der Weg zur Genesung

www.insulinresistenz.club

Auf dieser Plattform wird der Pathologische Zustand der Insulinresistenz thematisiert und sowohl den Betroffenen als auch Spezialisten zugänglich gemacht.

Mit fachlichem Rat von Spezialisten wird erstmalig deutschlandweit Unterstützung gegeben in den Bereichen Diagnostik, Behandlung, Ernährung, körperliche Aktivität und Kinderwunsch.

Du findest uns auf Facebook und Instagram unter @insulinresistenz

Instagram



Find us on
Facebook

FROHE 
WEIHNACHTEN

WÜNSCHT DIR UNSER PROJEKT TEAM

Autoren

Alicja Kurzius



Ergotherapeutin mit Spezialisierung auf die Arbeit mit Insulinresistenz- und Hyperinsulinämie-Betroffenen. Leiterin von den ersten Insulinresistenz-Projekt in Deutschland mit mehreren Selbsthilfegruppen auf Facebook, das durch diverse Spezialisten begleitet wird, darunter Ärzte, Ernährungsberater und Biologen. Autorin von Buch "Insulinresistenz natürlich behandeln"

Gründerin von der Informationsseite:

www.insulinresistenz.club

Alina Moritz

Ökotrophologin, Ernährungsberaterin und Autorin der Bücher „Kampf der Ernährungsformen“, „Lebensmittel unter der Lupe“ und „Raus aus der Hormonfalle“.

www.nahrungsdschungel.com . Mit professionellen, individuellen Coachings unterstützt sie euch bei den Themen Ernährungsumstellung, Ernährungspläne und Ernährungsberatung.



Anika Dreier

Diplom-Biologin an der medizinischen Hochschule Hannover. Sie unterstützt das Projekt mit Herz und wissenschaftlichem Verstand.



The End.

Fotografie und Gestaltung: Alicja Kurzius