

18.03. 2011

Brot „kohlenhydratarm“ zubereitet

Von Schuetz



Bild Rechte

© by Jutta Schütz

(Bruchsal) Mit weniger Kohlenhydraten lässt sich ein Blutzuckerspiegel „ohne Nebenwirkung von Medikamenten“ oft schon senken. Viele internationale Studien beweisen, dass der Verzicht auf übermäßige Kohlenhydratzufuhr den Blutzuckerspiegel und die Insulinausschüttung senkt und Stoffwechselentgleisungen wirkungsvoll vorbeugt.

Low Carb ist keine neue Diät sondern eine Ernährungsrevolution, die abwechslungsreich ist und außerdem sehr gut schmeckt. Sie steht für eine Ernährungsweise, die den Blutzuckerspiegel konstant niedrig hält und gleichzeitig die Fettverbrennung ankurbelt.

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. 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.

Körnerbrötchen mit Ingwer (Rezept: © by Jutta Schütz)

16 Brötchen – pro 100 g 1,2 Kohlenhydrate (KH)

700 g Eiweißpulver (neutraler Geschmack)

100 g Sesam-Körner (pro 100 g – 10,3 KH)

100 g Leinsaat geschrotet (pro 100 g – 0,0 KH)

1 TL Salz

½ TL Ingwer

3 Päckchen Trockenhefe

4 Eier

550 ml sehr warmes Wasser

Zirka 2 Eigelbe zum einpinseln.

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.

16 Brötchen formen und mit Eigelb bestreichen.

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.

Autorinnen Sabine Beuke und Jutta Schütz haben in ihren Büchern viele wissenschaftlich fundierte Forschungen zusammengetragen und extra für diese Ernährungsform Rezepte dazu entwickelt, die das Umstellen auf diese Ernährungsform leichter machen.

Wer ihre Bücher kennt, stellt schnell fest, dass es auch viele Rezepte gibt, und das sich die Ernährung abwechslungsreich gestalten lässt. Den Autoren ist es gelungen, auf wenigen Seiten das Grundprinzip der Low Carb Ernährungsweise deutlich zu erklären.

Veröffentlichung nur mit Quellennachweis!

Über die Organisation:

Jutta Schütz (Journalistin, Psychologin, Dozentin) schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen (auch über Low-Carb) liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern finden Sie in den Verlagen: tredition

Hamburg und im Verlag: BoD Norderstedt.

Pressekontakt:

Jutta Schütz
Im Mittelfeld
D-76698 Bruchsal
info.schuetz09@googlemail.com
<http://juttaschuetz.jimdo.com/>

Kategorie

Medizin & Gesundheit

Source URL: <https://www.presseportal-schweiz.ch/pressemeldungen/brot-kohlenhydratarm-zubereitet>