

Ernährungsdoc Dr. med. Matthias Riedl

KÜCHENRATGEBER

DIABETES BACKBUCH

Blutzuckerfreundlicher
Genuss aus dem Ofen



G|U

INHALT

*So geht's: Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!*

DAS PRINZIP:
BLUTZUCKER-
FREUNDLICH
BACKEN



DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:

SO GEHT'S:
ERNÄHRUNG BEI
DIABETES



Immer griffbereit:

MIKRONÄHR-
STOFFE:
HEALTHY FACTS

UNSER GU-
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ganz
ausgewählten Rezepten ganz
besondere Tipps mit
verblüffendem Insiderwissen.
Aha-Momente garantiert!



Die Backzeiten können je nach Herd
variieren. Unsere Temperaturangaben be-
ziehen sich auf das Backen im Elektroherd
mit Ober- und Unterhitze.

REZEPTKAPITEL



06 BROT & BRÖTCHEN



24 HERZHAFTES



38 SÜSSES

- 04 Der Autor
- 05 Kräuterstangen to go
- 58 Coverrezept
- 60 Register
- 62 Impressum



*Für 1 Kastenform von 25 cm Länge (16 Scheiben) • 10 Min. Zubereitung • 1 Std. Backen •
Pro Scheibe ca. 140 kcal, 8 g E, 9 g F, 6 g KH*

NUSSBROT

mit Biss

300g Magerquark
100g gemahlene Haselnuss-
kerne
6 Eier (M)
50g Leinsamen
50g Mohnsamen
3 EL Vollkorn-Dinkelmehl
4 EL Hafer-Schmelzflocken
1 Pck. Weinsteinbackpulver
Salz

AUSSERDEM

Kastenform (25 cm lang)

- 1** Backofen auf 190° vorheizen. Die Form mit Backpapier auslegen.
- 2** Alle Zutaten zusammen mit 1 TL Salz in eine große Rührschüssel geben und mit den Knethaken des Handrührgeräts oder in einer Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verkneten.
- 3** Den Teig in die Kastenform füllen und mithilfe eines Teigschabers glatt streichen. Das Brot im Ofen (Mitte) ca. 1 Std. backen.
- 4** Anschließend das fertig gebackene Nussbrot aus dem Ofen nehmen und vor dem Anschneiden vollständig abkühlen lassen.



Für 1 Kastenform von 25 cm Länge (16 Scheiben) • 15 Min. Zubereitung • 1 Std. 10 Min. Backen •
Pro Scheibe ca. 150 kcal, 10 g E, 11 g F, 2 g KH

ITALIENISCHES EIWEISSBROT

herzhaft

50 g Oliven (entsteint)
100 g getr. Tomaten
300 g Magerquark
5 Eier (M)
150 g gemahlene Mandeln
150 g Leinsamen
2 EL Sojamehl
4 EL Hafer-Schmelzflocken
1 ½ Pck. Weinsteinbackpulver
1 EL Tomatenmark
1 TL getr. italien. Kräuter
Salz

AUSSERDEM

Kastenform (25 cm lang)

- 1 Den Backofen auf 170° vorheizen. Die Backform mit Backpapier auslegen. Die Oliven und Tomaten in kleine Würfel schneiden.
- 2 Quark und Eier in eine große Rührschüssel geben und mit den Rührbesen des Handrührgeräts glatt verrühren.
- 3 Klein gewürfelte Oliven und Tomaten mit Mandeln, Leinsamen, Sojamehl, Schmelzflocken, Backpulver, Tomatenmark, den italienischen Kräutern und ½ TL Salz unter die Quarkmasse rühren.
- 4 Den Teig in die Form geben und mithilfe eines Teigschabers glatt streichen. Im Ofen (Mitte) ca. 1 Std. 10 Min. backen.
- 5 Das fertig gebackene Brot aus der Form nehmen und vor dem Anschneiden auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen.

DINKEL-QUARK-BRÖTCHEN

schnell

250 g Vollkorn-Dinkelmehl
1 Pck. Weinsteinbackpulver
250 g Magerquark
2 EL geschrotete Leinsamen
Salz
1 EL Rapsöl
Sesam, Mohnsamen oder gehackte Haselnusskerne zum Garnieren (nach Belieben)

Gut zu wissen

Weinsteinbackpulver ist eine natürliche Alternative zu herkömmlichem Backpulver. Der gewisse Unterschied besteht im Säuerungsmittel: Weinsteinbackpulver ist frei von Phosphat, stattdessen ist natürliche Weinsteinsäure enthalten.

- 1 Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Das Vollkorn-Dinkelmehl und das Backpulver in eine große Rührschüssel geben und gut vermischen.
- 2 Anschließend den Quark, die Leinsamen, 2–4 Prisen Salz und das Rapsöl hinzufügen und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verkneten.
- 3 Aus dem Teig mit angefeuchteten Händen sechs gleich große Kugeln formen. Diese nach Belieben in je 1 TL Samen oder Nüssen wälzen und nebeneinander auf das Blech setzen.
- 4 Die Teigkugeln oben mit einem scharfen Messer kreuzweise einschneiden und im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. backen.
- 5 Die fertig gebackenen Brötchen aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren etwas abkühlen lassen.





FLAMMKUCHEN

kohlenhydratarm

250 g Blumenkohl
1 Knoblauchzehe
200 g Gouda am Stück
(max. 45 % Fett i.Tr.)
1 Ei (M)
Salz
½ Bund Frühlingszwiebeln
6 Stängel Petersilie
4 EL Kräuterfrischkäse
(max. 16 % Fett absolut)
75 g magere Schinkenwürfel

Praxis-Tipp

Der Blumenkohlteig eignet sich auch prima als Boden für eine Low-Carb-Pizza. Für eine vegetarische Alternative anstelle des Specks 75 g gewürfelten Räuchertofu über den Flammkuchen streuen.

- 1** Backofen auf 220° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Blumenkohl putzen, waschen, grob zerteilen und die Stücke auf der Gemüseribe fein zerkleinern.
- 2** Blumenkohl in der Mikrowelle ca. 8 Min. bei 600 Watt dünsten. Wer keine Mikrowelle hat, der gart den Blumenkohl mit etwas Wasser auf einem Backblech im Ofen bei 200° (Mitte) etwa 15 Min., dann erst die Ofentemperatur auf 220° erhöhen.
- 3** Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Den Gouda fein reiben. Blumenkohl, Knoblauch, geraspelten Käse, Ei und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben und gut vermischen.
- 4** Die Blumenkohlmasse auf dem Backpapier ca. 1 cm dick ausstreichen und im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. backen, bis der Boden bräunlich ist.
- 5** Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen. Mitsamt dem frischen Grün in Ringe schneiden. Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.
- 6** Den Flammkuchenboden aus dem Ofen nehmen, mit dem Frischkäse bestreichen, mit den Frühlingszwiebeln und den Schinkenwürfeln bestreuen und weitere 10 Min. backen.
- 7** Den fertigen Flammkuchen aus dem Ofen holen, mit der gehackten Petersilie bestreuen und noch warm genießen.

ZITRONENMUFFINS

erfrischend

2 kleine Bio-Zitronen
6 Eier (M)
1 reife Banane
110 g Frischkäse
(max. 16% Fett absolut)
100 g Joghurt (1,5 % Fett)
350 g abgezogene, gemahlene
Mandeln
20 g Agavendicksaft
1 TL gemahlene Vanille
1 Pck. Backpulver

AUSSERDEM

16 Muffin-Backförmchen aus
Silikon

Tuning-Tipp

Für ein Topping 300 g Frischkäse mit 1 EL Agavendicksaft und 1 TL abgeriebener Bio-Zitronenschale mit den Rührbesen des Handrührgeräts mischen. Dann die Creme mit einem Spritzbeutel mit Stern-tülle aufspritzen.

1 Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Muffinförmchen nebeneinander auf ein Backblech setzen. Die Zitronen heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben, dann die Zitronen halbieren und den Saft auspressen.

2 Die Eier trennen und die Eiweiße steif schlagen. Die Banane mit einer Gabel zerdrücken. Frischkäse, Joghurt, Eigelbe, Mandeln, Zitronenschale und -saft, Agavendicksaft, gemuster Banane, Vanille und Backpulver in einer Schüssel rasch zu einem glatten Teig verrühren. Den Eischnee vorsichtig mit einem Teigschaber unterheben.

3 Den Teig in die Muffinförmchen füllen und die Muffins im Ofen (Mitte) in 20–30 Min. hellbraun backen (Stäbchenprobe machen!). Die fertigen Muffins aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen, dann aus den Förmchen lösen und nach Belieben mit einem Frischkäse-Zitronen-Topping (s. Tipp) servieren.





BROWNIES MIT AVOCADO

ohne raffinierten Zucker

- 1 kleine Avocado
- 1 reife Banane
- 75 g Vollkorn-Dinkelmehl
- 1 EL zarte Haferflocken
- 2 EL Kakaopulver
- 1 TL Spekulatiusgewürz
- 2 Eier (M)

AUSSERDEM

- rechteckige Backform
(ca. 15 × 23 cm)
- Rapsöl und Mehl für die Form

Praxis-Tipp

Avocado statt Butter und Banane statt Zucker – durch dieses »gesunde« Tauschen erhalten Sie deutlich mehr wertvolle Nährstoffe und halten gleichzeitig die Kalorienzufuhr und den Blutzuckeranstieg in Zaum.

- 1 Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Rechteckform gut einfetten und mit Mehl ausstäuben.
- 2 Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus den Schalen lösen und grob zerkleinern. Die Stücke in einen hohen Rührbecher geben.
- 3 Die Banane schälen, in Scheiben schneiden und zur Avocado geben. Mehl, Haferflocken, Kakaopulver sowie das Spekulatiusgewürz in einer Schüssel vermischen, dann mit den Eiern zu Avocado und Banane hinzufügen.
- 4 Alle Zutaten mit dem Pürierstab in ca. 2 Min. fein pürieren. Den Brownie-Teig in die Form geben und gleichmäßig sowie glatt verstreichen. Im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen.
- 5 Die Brownie-Platte aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen. Zum Servieren in sechs Rechtecke schneiden.



EINFACH UNWIDERSTEHLICH!

Wenig Kohlenhydrate, viel Eiweiß, viel Ballaststoffe:

So geht gesunder Back-Genuss trotz Diabetes! Mit Tipps und Tricks, wie man den Blutzucker in Schach hält und leckeren Rezepten für herzhaftes und süßes Gebäck – für jeden Anlass und jeden Geschmack.

Probieren Sie italienisches Eiweißbrot, herzhaften Flammkuchen, fruchtig frische Zitronenmuffins und saftigen Beeren-Quark-Kuchen.

www.gu.de

€ 14,99 [D]

ISBN 978-3-7589-0284-0

