

PROF. DR. MARION KIECHLE | JULIE GORKOW

Die geheime Kraft des **FETTSTOFF WECHSELS**

So aktivieren Sie das innere
Schlank&Gesund-Programm

MIT
50 BOOSTER-
REZEPTEN



G|U

INHALT

Liebe Leserin 5

WARUM DIESES BUCH? 6

Was der Fettstoffwechsel mit der Gesundheit macht 8

Der Hebel für Ihre Gesundheit 8

Ergebnisse von Gewicht 10

Die emotionale Besetzung von Essen 11

In drei Kapiteln zur Ernährungsumstellung 13

Läuft Ihr Fettstoffwechsel rund? 14

DER FETTSTOFFWECHSELKOMPASS 16

Das ABC unseres Körperfetts 18

Die Verfügbarkeit von Essen 18

Aussehen und Funktion unseres Körperfetts 19

Wie ist Fettgewebe aufgebaut? 25

Was beeinflusst unser Körperfett? 27

Der Einfluss von Körperfett auf unsere Gesundheit 32

Wie funktioniert unser Fettstoffwechsel? 40

Was passiert, wenn wir Fett zu uns nehmen? 40

Wie wird Körperfett abgebaut? 42

Das ABC der Nahrungsfette 45

Die French-Food-Formel 45

Gutes Fett für Gesundheit und Schönheit 47

Aufbau der Nahrungsfette 48

Wie viel Fett darf es sein? 54

So wirken die anderen Hauptnährstoffe 54

Kohlenhydrate 57

Proteine 63

Das Wichtigste über Mikronährstoffe 66

DIE FETTSTOFFWECHSELBOOSTER 68

Ihr Stoffwechsel-Check-up 70

Stoffwechselhormone in Balance 73

Insulinsensitivität trainieren 72

Fettstoffwechselstörungen im Griff 78

Ernährung in den Wechseljahren 83

Hitzewallungen angehen 85

Eingriffe mit oder ohne Skalpell 86

Nicht invasive ästhetische Maßnahmen 86

Invasive ästhetische Maßnahmen 87



Gesund und fit durch den Alltag 90

Welche Rolle die Psyche spielt 94

12 Top-Tipps gegen Heißhunger 95

Intervallfasten als Stoffwechselturbo 97

12 Top-Tipps für den Zuckerverzicht 100

Richtig trinken 103

Für eine gute Nachtruhe 104

Bewegung als Stoffwechselbooster 107

12 Top-Tipps für den Sport-Flow 109

DIE FETTSTOFFWECHSELREZEPTE 112

Die 10 Top-Lebensmittel 114

Boosterwoche für den Fettstoffwechsel 116

Morgenbooster 118

Mittagsbooster 134

Abendbooster 146

Top-Rezepte für den Fettstoffwechsel 160

Frühstück 162

Schnelle Gerichte 174

Raffinierte Gerichte 190

Süßes 204

Stichwortregister 218

Rezeptregister 219

Die Autorinnen 221

Bücher & Links, die weiterhelfen 223

Impressum 224



Liebe Leserin,

ärgern Sie sich auch über das ein oder andere Speckröllchen an Bauch und Hüfte? Diese besagten zwei bis drei Kilos, die einfach nicht verschwinden wollen, obwohl Sie sich doch so gesund ernähren? Viele Frauen haben sogar noch mit weitaus mehr an überflüssigen Kilos zu kämpfen, die sich im Laufe der Zeit – gerade auch in den Wechseljahren – nicht nur am Bauch, sondern leider auch an Po und Oberschenkeln festgesetzt haben. Das war Anlass genug für uns beide, das Dauerthema vieler Frauen (das uns durchaus auch bekannt vorkommt) genauer unter die Lupe zu nehmen: Schafft man es, dass die lästigen Pfunde endlich schmelzen? Und wie kann das funktionieren?

Die gute Nachricht: Ja, es ist möglich! Und es ist auch gar nicht so schwer. Sie müssen sich nur einen Verbündeten suchen und wieder eine gute Verbindung zu ihm aufbauen. Und dieser Verbündete ist Ihr eigener Fettstoffwechsel!

Das klingt vermutlich erstmal sehr überraschend für Sie. Selbst für uns, die wir uns schon seit Jahrzehnten beruflich wie privat mit gesunder Ernährung beschäftigen, war die Recherche für dieses Buch eine spannende Entdeckungsreise. Wir haben uns aufgemacht, die geheime Kraft des Fettstoffwechsels für Sie zu enthüllen und greifbar zu machen. Denn wir wissen nur zu gut, wie viele Frauen und selbstverständlich auch Männer sich im Laufe ihres Lebens von einer Diät zur anderen arbeiten, um dem Ziel eines gesunden und schlanken Ichs endlich nahezukommen. Doch das Buch ist keine Diät – soviel vorab. Wir haben etwas anderes mit Ihnen vor. Etwas viel Größeres, Umfassenderes, als es eine Diät je könnte. Sie sind gespannt? Hier also unser Plan: Wir möchten dafür sorgen, dass Sie sich Tag für Tag wieder wohler in Ihrer Haut fühlen. Wir wünschen uns, dass sich Ihr Körpergefühl verbessert, Müdigkeit und Anspannung von Ihnen

abfallen und Sie zu einer neuen Power gelangen. Wir möchten, dass sich Ihr Heißhunger reduziert und auch Ihre Verdauung und Ihre Haut sich nachhaltig verbessern. Dass Sie wieder richtig Lust auf Bewegung bekommen und nachts selig auf Ihr Kopfkissen fallen. Und ja, dabei wird sich auch Ihre Figur dahingehend verändern, dass Sie endlich Ihr Wohlfühlgewicht erreichen.

Für all das müssen wir erstmal die Grundlagen schaffen. Wir haben alle wichtigen Basics erarbeitet, die Sie kennen müssen, um den Stoffwechsel zu Ihrem eigenen Arzt werden zu lassen. Denn sobald er wieder in Balance ist, arbeitet er für Sie. Dazu müssen Sie zunächst Ihre Insulinsensitivität verbessern. Wie das geht? Wir drücken gemeinsam mit Ihnen auf Turbo und haben so rasend leckere Rezepte zusammengestellt, dass Ihnen die Ernährungsumstellung spielend einfach fallen wird. Sollten Sie an Fettstoffwechselstörungen, Fettleber oder Wechseljahrsbeschwerden leiden, haben wir auch hierfür Rat.

Und schließlich lesen Sie weiter und erfahren unsere besten Tipps zum Thema Zuckerverzicht, Heißhunger und Sport-Flow. Wir verraten Ihnen alles Wichtige für eine gute Nachtruhe und ein erfolgreiches Intervallfasten. Auch was die Medizin in Sachen Abspecken leisten kann, beleuchten wir.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie die Reise ebenso packend finden wie wir – und Sie damit Ihr Gewicht und Ihre Gesundheit selbst beeinflussen lernen. Leben und schlemmen Sie wohl!

Herzlichst

Ihre Professor Dr. med. Marion Kiechle und
Julie Gorkow

Wie funktioniert unser Fettstoffwechsel?

Um Ihnen die Funktionsweise des Fettstoffwechsels näherzubringen, gehen wir zunächst ein wenig in die Chemie. Dort bezeichnet man als Fette, in der Fachsprache Lipide, verschiedene Stoffe, die eines gemeinsam haben: Sie können sich nicht in Wasser auflösen. Denken Sie hierbei ganz simpel an die Fettaggen, die auf der Suppe schwimmen. Oder ans Zubereiten eines Salatdressings, wenn wir Essig und Öl miteinander mischen: Wir können noch so kräftig rühren, mixen oder schütteln – nach kurzer Zeit setzt sich das Fett nach oben ab.

WENN WIR VOM »HÜFTGOLD« SPRECHEN, MEINEN WIR DIE SOGENANTEN SPEICHERLIPIDE, DIE ALS TRIGLYZERIDE BEZEICHNET WERDEN.

Lipide gehören zu den essenziellen Bestandteilen unseres Organismus. Sie bilden beispielsweise Teile der Zellwände, sie sind in Hormonen enthalten, die Zellvorgänge steuern, und kommen in großen Mengen in unserem Nerven- und Gehirngewebe vor. Wenn wir aber vom »Hüftgold« sprechen, meinen wir ein anderes Fett. Medizinisch gesehen handelt es sich dabei um die sogenannten Speicherlipide, die als Triglyzeride bezeichnet werden. Sie zeigen sich je nach Geschlecht, Veranlagung sowie Ess- und Bewegungsverhalten in unterschiedlicher Ausprägung insbesondere an Bauch, Po, Oberschenkeln, Oberarmen oder auch am Busen.

WAS PASSIERT, WENN WIR FETT ZU UNS NEHMEN?

Ziel unseres Verdauungsapparates und Stoffwechsels ist es, die Nahrungsbestandteile

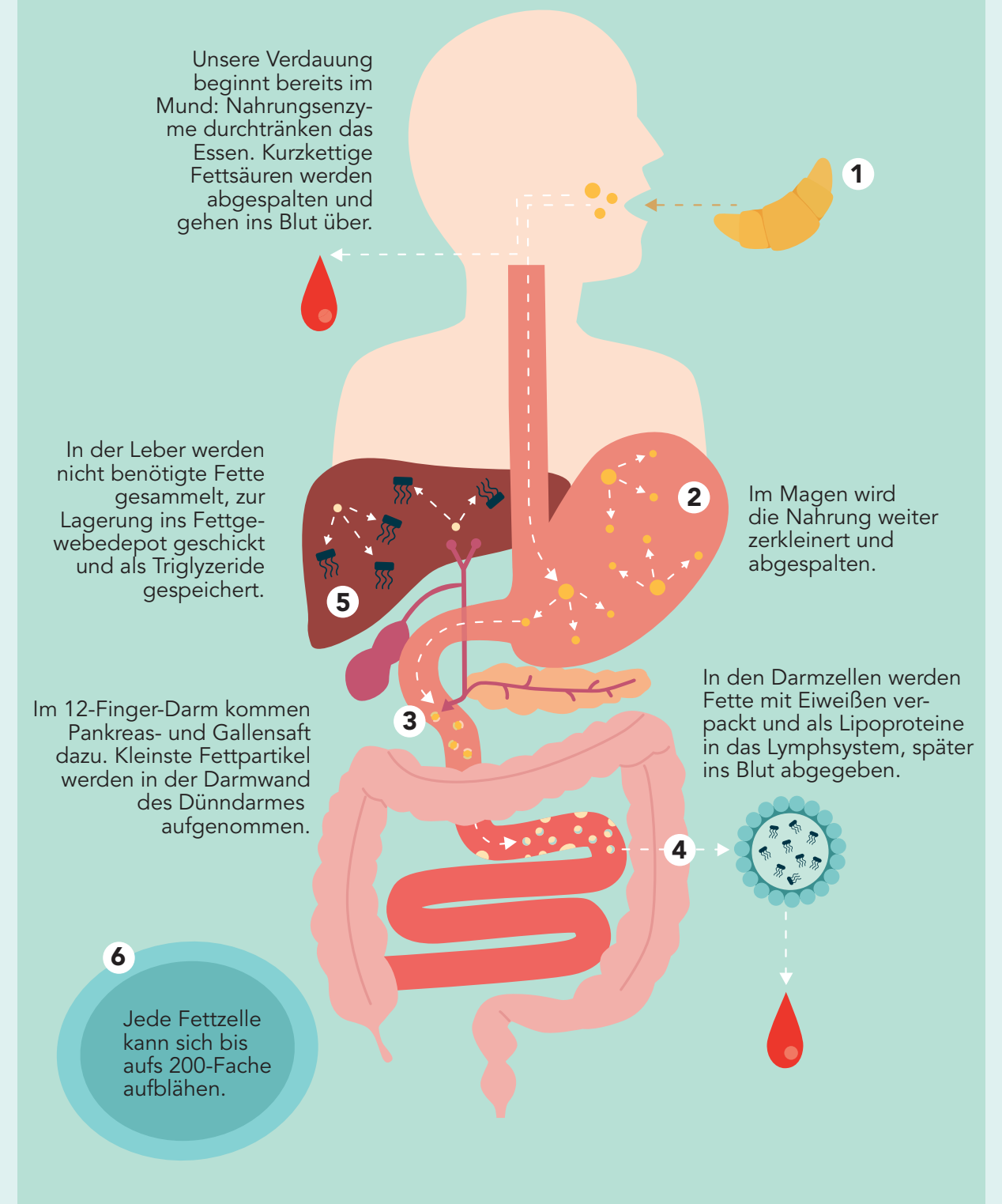
aufzuschlüsseln, zu resorbieren und sie den Organen zur Verfügung zu stellen. Dabei läuft die Aufschlüsselung der Hauptnährstoffe Eiweiße (Proteine), Kohlenhydrate und Fette unterschiedlich ab.

WAS GESCHIEHT IM KÖRPER, WENN WIR AM SONNTAGMORGEN GENÜSSLICH EIN CROISSANT ZUM FRÜHSTÜCK VERSPEISEN?

Was geschieht denn eigentlich im Körper, wenn wir uns am Sonntagmorgen ein Croissant zum Frühstück gönnen? Sie sehen den Ablauf auf der Infografik auf der nächsten Seite. Die Verdauung fängt bereits im Mund beim Kauen an. Wer gut kaut, zerkleinert die Nahrung nicht nur optimal, sondern sorgt auch dafür, dass das Essen gut mit den Enzymen des Speichels durchtränkt wird. Bei der Verstoffwechselung von Fetten sorgen spezielle Verdauungsenzyme von Zunge und Magen bereits dafür, dass kurzkettige Fettsäuren abgespalten und direkt ins Blut aufgenommen werden.

Die Magenbewegungen setzen die Arbeit der Zähne fort – sie zerkleinern die Speisen weiter und durchmischen sie mit weiteren Verdauungssäften. Im Zwölffingerdarm kommen dann Pankreas- und Gallensaft dazu, die die Fettemulsion weiter aufspalten, bis sie als kleinste Fettpartikel, die auch als Mizellen bezeichnet werden, von den Schleimzellen des Dünndarms aufgenommen werden. In den Darmzellen werden die Fette mit Eiweißen verpackt. Die dabei entstandenen Lipoproteine werden erst in das Lymphsystem und später ins Blut abgegeben. Nur durch diese spezielle Verpackung ist es unserem Körper möglich, Fette in einem wasserlöslichen System wie

Wie funktioniert der Aufbau von Fett?



WORAN ERKENNEN SIE GESÄTTIGTE FETTSÄUREN?

Ein schneller Blick genügt – je mehr gesättigte Fettsäuren ein Fett oder Öl hat, desto härter ist es. Nehmen wir als Beispiel Butter. Sie besteht zu 53 Prozent aus gesättigten Fettsäuren, zu 27 Prozent aus einfach ungesättigten Fettsäuren und zu drei Prozent aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Zum Vergleich hier Olivenöl: Es enthält 14 Prozent gesättigte Fettsäuren, 71 Prozent einfach ungesättigte Fettsäuren und besteht weiterhin aus neun Prozent mehrfach gesättigten Fettsäuren.

reduzieren wir das Risiko für eine Fettstoffwechselstörung und koronare Herzkrankheiten. So gehen zum Beispiel auch Entzündungen im Körper zurück. Viele Vegetarier und vor allem Veganer, die ja auf gänzlich alle tierischen Produkte verzichten, nehmen daher weniger gesättigte Fettsäuren zu sich.

AUCH VEGETARIER SOLLTEN UNBEDINGT DIE NÄHRSTOFFTABELLEN AUF DEN LEBENSMITTELVERPACKUNGEN LESEN!

Aber auch sie sollten die Nährstofftabellen auf den Verpackungen lesen, enthalten doch einige pflanzliche Fette wie zum Beispiel Palmöl und Kakaoöl ebenfalls reichlich gesättigte Fettsäuren. Greifen Sie daher bei Fleisch und Milchprodukten zu Bioware oder zu Produkten aus Weidetierhaltung. Aufgrund der speziellen Fütterung und Haltung enthalten die Produkte dieser Tiere mehr

mehrfach ungesättigte Fettsäuren, in diesem Fall die wertvollen Omega-3-Fettsäuren. Mehr über diese wertvollen Fettsäuren lesen Sie auf der nächsten Seite.

Transfette

Transfettsäuren sind ein Sonderfall – darunter versteht man ungesättigte Fettsäuren mit einer oder mehreren Doppelbindungen. »Aber die sind doch gut«, denken Sie jetzt vermutlich. Im Ursprung ja, aber durch industrielle Prozesse kommt es zu einer Veränderung der Doppelbindungen. Die Wasserstoffatome befinden sich an den durch Doppelbindungen verknüpften Kohlenstoffatomen auf entgegengesetzten Seiten. Natürlicherweise kommen Transfettsäuren in Milchprodukten vor, am meisten entstehen sie aber bei der industriellen Verarbeitung. Dabei wird das ursprünglich gesunde Pflanzenöl gehärtet und bekommt einen festeren Zustand, weshalb es vor allem in vielen Fertiggerichten enthalten ist. Sie stecken zudem in beliebten und hochverarbeiteten Lebensmitteln wie Keksen, Pommes, Chips und Popcorn.

Beim Kochen erkennt man Transfette daran, dass sie im erkalteten Zustand weißlich und nicht flüssig sind. Transfettsäuren besitzen keinen positiven Effekt auf unsere Gesundheit – im Gegenteil, die bei der industriellen Verarbeitung entstandenen Transfettsäuren erhöhen das Risiko, an einer Fettstoffwechselstörung oder Adipositas zu erkranken. Sie können entzündliche Prozesse im Körper auslösen und zu einer Insulinresistenz führen.

Empfohlen wird, nicht mehr als 2,6 Gramm Transfette am Tag zu sich zu nehmen, was gut machbar ist, wenn wir ab und zu nur zu einem

Keks oder ausnahmsweise zu einer kleinen Portion Pommes greifen. Bei regelmäßigem Konsum jedoch machen sie dick, und zwar vor allem in der Bauchregion. Werden Sie beim Einkaufen aufmerksam, wenn Sie Öl oder pflanzliches Fett mit dem Nachsatz »zum Teil gehärtet« oder einfach nur »gehärtete Fette« entdecken. Ab Frühjahr 2021 wird es für uns alle noch einfacher sein, einen Bogen um das schädliche Fett zu machen: Die Europäische Kommission hat eine Obergrenze für Transfette in Nahrungsmitteln geschaffen – nur noch zwei Gramm Transfette dürfen in 100 Gramm enthalten sein.

Ungesättigte Fettsäuren

Ungesättigte Fettsäuren werden nach ihrer Anzahl und Position ihrer Doppelbindungen in einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren unterschieden. Für unsere Gesundheit spielen vor allem die mehrfach ungesättigten Fettsäuren die entscheidende Rolle.

Man unterscheidet Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Die Omega-3-Fettsäure alpha-Linolensäure und die Omega-6-Fettsäure Linolensäure werden auch als essenzielle Fettsäuren bezeichnet – unser Körper kann sie nicht selbst



Gesund und fit durch den Alltag

Nun haben wir Ihnen viel Wissenswertes rund um das Thema Abnehmen sowie unser Ernährungskonzept vermittelt. Damit Sie rasend schnell in die Umsetzung kommen, geht es jetzt um Aspekte, die Ihnen im Alltag helfen. Und direkt im Anschluss widmen wir uns den Belangen, die uns tagtäglich immer wieder begegnen: Wie schaffen Sie es, den Zuckerkonsum einzuschränken, mehr Bewegung zu integrieren und auf einen guten Schlaf zu achten? Und was können Sie gegen Heißhunger unternehmen? Später mehr darüber!

ENERGIE TANKEN MIT DEM RICHTIGEN FRÜHSTÜCK

Nicht umsonst bezeichnet man das Frühstück als die wichtigste Mahlzeit des Tages. Ein gutes Frühstück legt die Basis für einen powervollen Start in den Tag. Für Kinder und Jugendliche ist es ohnehin unverzichtbar, wirkt sich diese Mahlzeit doch positiv auf ihr späteres Gewicht aus. Morgens brauchen Sie Kohlenhydrate, damit der Körper seine Grundfunktionen aktivieren kann, und zusätzlich auch etwas Fett. Aus diesem Grund haben wir Ihnen im Rezeptteil kleine »Energiebomben« zusammengestellt, die Sie mit allen Nährstoffen versorgen, die Sie tagsüber benötigen. Sie finden dort Rezepte für »Overnight-Seeds mit Zimt-Kakao-Crem« (siehe Seite 124) oder »Hafer-Mandel-Porridge mit Himbeersauce« (siehe Seite 167). Sie frühstücken nicht so gern? Kein Problem, auch daran haben wir gedacht und schlagen Ihnen einige Powershakes (siehe Seite 122 und 132) vor. Oder Sie machen es wie die Asiaten: Eine warme Tasse Suppe oder Gemüsebrühe am Morgen weckt und wärmt auf die gesunde Art und Weise. Eine Grapefruit ist eine gute vitaminreiche Alternative zum Glas

Orangensaft – das enthaltene Naringin regt den Fettabbau in der Leber an. Wenn Sie Intervallfasten praktizieren, kann das Frühstück mitunter ausfallen, denken Sie dann aber daran, dass Ihre erste Mahlzeit dennoch energiereich sein sollte.

MORGENS EINEN MILCHKAFFEE?

Ersatzdrinks aus Reis, Mandel, Hafer oder Soja sind in Sachen Kalorien eine hervorragende Wahl. Sie enthalten mehr Wasseranteile und sind weniger reichhaltig als Vollmilch. Achten Sie ansonsten darauf, Milch in Maßen zu trinken und wenn, dann am besten Heu- oder Weidemilch in Bioqualität. Kaffee fördert die Selbstreinigung der Zellen. Diese gesundheitsfördernde Wirkung wird zu nichtegemacht, wenn man die doppelte Menge Milch dazugibt. Ein gutes Argument dafür, den Kaffee in Zukunft schwarz zu trinken, fanden Wissenschaftler heraus: Kaffee ohne Milch und Zucker aktiviert das braune Fettgewebe. Falls Sie ohnehin zu den Teetrinkern gehören: Schwarzer Tee behält seine gefäßverbessernde Wirkung nur, wenn keine Milch dazugegeben wird.

FINGER WEG VON DER SÜSSIGKEITENSCHUBLADE!

Nach dem Frühstück sollten Sie Ihrem Körper Zeit geben, dieses auch ordentlich zu verdauen. Und das heißt: kein Naschen, keine Snacks. Ihr Organismus benötigt die vier- bis fünfstündige Essenspause, um seine Arbeit fachgerecht zu leisten und das Beste aus den Nährstoffen herauszuholen. Zu Beginn Ihrer Ernährungsumstellung sucht Sie vermutlich noch das gefräßige



Monster namens Heißhunger heim. Ihr Insulinspiegel braucht seine Zeit, um wieder ins Lot zu kommen. Um sich den süßen Zahn erfolgreich zu ziehen, erhalten Sie ab Seite 94 weitere Tipps.

MITTAGSZEIT IST GEMÜSEZEIT

Geschafft, die Uhr schlägt Mittag. Sie haben tapfer durchgehalten, dann darf jetzt auch die Belohnung her – und die ist im besten Fall frisch und knackig. Ein Mittagessen, das aus viel Gemüse besteht, versorgt Sie mit allen wichtigen Vitalstoffen. Hier unsere große Bitte: Machen Sie einen großen Bogen um den Bäcker oder Fast-food-Angebote. Das sogenannte »Mealprep«, das unsere Mütter noch schlicht »Vorkochen« genannt haben, ist eine clevere Idee, um mittags

garantiert allen Versuchungen zu entgehen und sich an den Ernährungsplan zu halten. Füllen Sie Ihre Lunchbox am Abend zuvor mit den gesunden Gerichten, die Sie beispielsweise auf den Seiten 134 bis 145 finden. Die Zubereitung dauert keine 25 Minuten und die Zeit ist gut in Ihre Gesundheit investiert – auch im Homeoffice!

ABENDS HEISST ES: FÜSSE HOCH

Sie wissen es bereits: Wir sind große Fans von Low Carb am Abend. Wenig Kohlenhydrate, dafür die richtigen Fette und eine große Portion Eiweiß unterstützt Ihren Körper dabei, sich zu regenerieren. Denn jeder gute Motor braucht, um wieder auf den Turbo drücken zu können, das richtige Öl und einen regelmäßigen Boxenstopp.



MITTAGS- BOOSTER

Jetzt heißt es: Ran an den Mittagstisch! Die Gerichte sind superschnell gezaubert, und sorgen nicht nur dafür, dass Sie richtig satt werden, sondern auch für einen Nachmittag voller Power!



Blumenkohlreis-Salat mit Kichererbsen und Seitanstreifen

Pro Portion ca. 610 kcal, 49 g E, 28 g F, 30 g KH

VEGAN

FÜR 2 PERSONEN
Zubereitung: 20 Min.

300 g Seitan (Kühlregal, Bioladen)
2 EL Olivenöl (nativ extra)
300 g Blumenkohl
150 g Gurke
150 g Kirschtomaten
½ Bund glatte Petersilie
150 g Kichererbsen (Konserve; Abtropfgewicht)
2 EL Apfelessig
Salz
Pfeffer

1. Den Seitan in feine Streifen schneiden. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Seitan darin bei hoher Hitze in 5-7 Min. von allen Seiten anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen.

2. Den Blumenkohl waschen, die Röschen abtrennen und im Hochleistungsmixer oder portionsweise im Blitzhacker reiskorngroß klein hacken. Den Blumenkohlreis in eine Schüssel geben. Die Gurke waschen und fein würfeln. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen.

3. Petersilie, Tomaten und Gurken zum Blumenkohl geben und vermengen. Restliches Olivenöl und den Apfelessig untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem krossen Seitan anrichten und servieren.

Gefüllte Tacos sind ein Klassiker unter den Fast-Food- und Soulfood-Gerichten. Üblicherweise werden sie mit Hackfleisch oder alternativ mit Sojaschnitzeln gefüllt. Wir zeigen Ihnen, wie lecker sie auch mit heimischen Lupinen sein können.

Tacos

mit Lupinen und Avocado

Pro Portion ca. 625 kcal, 45 g E, 25 g F, 48 g KH

IDEALE EIWEISSZUSAMMENSETZUNG

FÜR 2 PERSONEN

Zubereitung: 20 Min.

120 g Lupinenschrot • 2 TL Gemüsebrühe (Instant) • 150 g Tomaten • 1 Frühlingszwiebel • 1 Handvoll Feldsalat • 150 g Avocado • 150 g Mais (Konserve; Abtropfgewicht) • 1 EL Rapsöl • 2 Msp. gemahlene Chili • 4 Taco Shells • 200 g Skyr

1. Lupinenschrot, mit Gemüsebrühe und 300 ml Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Lupinenschrot 5 Min. bei mittlerer Hitze offen köcheln lassen, dann auf der ausgeschalteten Platte quellen lassen.

2. Inzwischen Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und Tomaten fein würfeln. Frühlingszwiebel waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Feldsalat gründlich waschen und putzen. Avocado vom Stein lösen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Scheiben schneiden. Mais in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen.

3. Rapsöl, Tomaten, Hälfte der Frühlingszwiebeln und Chili unter die Lupinenmasse mengen.

4. Die Tacos mit Feldsalat, Mais, Lupinen-Tomaten-Masse, Skyr und Avocado füllen und mit den restlichen Frühlingszwiebeln bestreuen. Den Rest der Füllung zu den gefüllten Tacos als Beilage essen.

Tipp

Lust auf Fisch oder Fleisch? Dann tauschen Sie einfach die Lupinen gegen Krabben oder Hähnchen- oder Putenbrustfilet aus. Letzteres in Streifen schneiden und im Rapsöl anbraten.



Diese saftigen Cupcakes sind einfach zuzubereiten, machen aber echt was her. Damit sind sie gut geeignet für Geburtstagsfeiern und ähnliche Feste. So können Sie einfach mitfeiern und ohne Reue schlemmen.

Möhren-Haselnuss-Cupcakes

Pro Stück ca. 90kcal, 7 g E, 3 g F, 8 g KH

GEEIGNET BEI FETTLER

FÜR 10 STÜCK

Zubereitung: 20 Min.

Backen: 25 Min.

½ Bio-Zitrone • 100 g Möhren • 300 g Magerquark • 2 Eier (M) • 50 ml Milch (1,5 % Fett) • 15 g Margarine • 75 g Erythrit • 75 g Weizenmehl (Type 405) • ½ Pck. Backpulver

AUSSERDEM:

10 g gehackte Haselnüsse für das Topping

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Möhren waschen, putzen und auf einer Gemüseribe fein raspeln. 100 g Magerquark mit den Eiern, der Milch, der Margarine und 50 g Erythrit in eine Schüssel geben und alles mit den Quirlen des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verrühren.

2. Das Mehl und Backpulver zugeben und zügig unterheben. Zum Schluss die geraspelten Möhren und die Zitronenschale unterheben. Ein Muffinblech mit 10 Papier- oder Silikonmuffinförmchen auskleiden. Die Masse auf die Muffinförmchen verteilen. Im Ofen (Mitte) in ca. 25 Min. backen.

3. Muffins aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen, dann aus der Form heben und auf einem Kuchengitter vollständig erkalten lassen.

4. Den restlichen Quark mit dem restlichen Erythrit und dem Zitronensaft glatt rühren. Die Masse mit einem Löffel auf den Muffins verteilen. Die Cupcakes mit den gehackten Haselnüssen bestreut servieren.



Machen Sie den Fettstoffwechsel zu Ihrem Verbündeten!



Neueste Studien beweisen: Der Fettstoffwechsel ist der Hebel schlechthin für Ihre Gesundheit. Das Expertinnen-Duo Prof. Dr. med. Marion Kiechle und Beauty- und Health-Journalistin Julie Gorkow geht der geheimen Kraft des Fettstoffwechsels auf den Grund. Die beiden verraten Ihnen, wie Sie ohne Diät, aber mit dem richtigen Know-How ihre eigenen Verbrennungskräfte gezielt aktivieren können.

- Alles Wichtige über das ungeliebte Körperfett und wie Sie es zum Schmelzen bringen
- Die richtige Ernährung, schlagkräftige Tricks gegen Heißhunger, Tipps für mehr Bewegung und einen guten Schlaf
- Rezeptteil mit über 50 schmackhaften vegetarischen Gerichten inklusive Booster-Woche

So programmieren Sie Ihren Stoffwechsel nachhaltig um und erreichen Tag für Tag ein völlig neues Lebensgefühl!

WG 456 Schlanke Küche
ISBN 978-3-8338-7811-4



9 783833 878114



www.gu.de