



Willkommen

im fitforHealth.de Low Carb Kochbuch. Hier finden Sie einige unserer Rezepte, den kompletten 14 Tagesplan, Empfehlungen, getestete Produkte und Lebensmittel.

Machen Sie mit:

Wenn Sie ein interessantes Rezept haben oder ein tolles Low Carb Produkt gefunden haben, dann schicken Sie uns Ihren Tipp per Email und gerne werden wir Ihrer Empfehlung nachgehen.



fitforHealth 14 Tage Plan

Abnehmen wie die Models. Mit dem fitforHealth 14 Tagesplan schmelzen die Pfunde, die Sie mit dem fitforHealth lifestyle auch halten werden.



14 Tagesplan

[Nährwertabelle / GI Werte](#)

Aktivieren Sie Ihren Stoffwechsel

Fat-Burn -Powder zum [Shaken](#) und Kochen [Bestellen](#)

Rezepte



[Rezepte](#) [E](#) [M](#) [A](#) [Z](#)

Neu Kochbuch als PDF Datei zum Download, einfach auf Download klicken

Das Low Carb Kochbuch als PDF [Download](#)

Shakes

Fettverbrennen leicht gemacht mit den fitforHealth Power-Fat-Burn-Shakes. Wasser, Pulver, Frucht und alles kräftig durch mixen.



Hier finden Sie [Rezepte](#) für mehr Geschmack mit mehr Frucht.

[Shake Rezepte](#)

Fat-Burn -Powder zum Shaken und Kochen [Bestellen](#)

[Shakes bestellen](#)



überuns

überuns

kontakt



Shakes

- [▶ Vanille Erdbeere Shake](#)
- [▶ Schoko Erdbeere Shake](#)
- [▶ Erdbeere Shake](#)

Vanille Erdbeere Shake

Zutaten:

4 Erdbeeren
30 g Super Slim Powder Erdbeere zum Shaken
350 ml kaltes Wasser

Die Erdbeeren und das Wasser in einen Mixer geben. Das Pulver draufgeben und vorsichtig auf niedriger Stufe mixen bis alles gut vermischt ist und fertig ist der Shake. Nach bedarf mit Eis Kühlen oder noch kurz in den Kühlschrank nachkühlen.

Schoko Erdbeere Shake

Zutaten:

4 Erdbeeren
30 g Super Slim Powder Schoko zum Shaken
350 ml kaltes Wasser

Die Erdbeeren und das Wasser in einen Mixer geben. Das Pulver draufgeben und vorsichtig auf niedriger Stufe mixen bis alles gut vermischt ist und fertig ist der Shake. Nach bedarf mit Eis Kühlen oder noch kurz in den Kühlschrank nachkühlen.

Erdbeere Shake

Zutaten:

6 Erdbeeren

30 g Super Slim Powder neutral zum Shaken
350 ml kaltes Wasser

Die Erdbeeren und das Wasser in einen Mixer geben. Das Pulver draufgeben und vorsichtig auf niedriger Stufe mixen bis alles gut vermischt ist und fertig ist der Shake. Nach bedarf mit Eis Kühlen oder noch kurz in den Kühlschrank nachkühlen





Eierspeisen

- [▶ R ü hrei mit scharfem Gem ü se](#)
- [▶ R ü hrei mit gekochtem Schinken](#)
- [▶ R ü hrei mit Lachsschinken](#)
- [▶ R ü hrei mit Pilzen](#)
- [▶ K ä seomelett](#)
- [▶ K ä seomelett mit Pilzen](#)
- [▶ K ä seomelett mit Pilzen und Schinken](#)
- [▶ K ä seomelett mit Pilzen und Schinken scharf](#)

Pfannkuchen

- [▶ Pfannkuchen](#)
- [▶ Apfel Pfannkuchen](#)
- [▶ Brombeere Pfannkuchen](#)

Brot Brötchen

- [▶ Fr ü hst ü cksbrot](#)
- [▶ Fr ü hst ü cksbrot mit K ö rnern](#)
- [▶ Fr ü hst ü cksbrot mit N ü ssen](#)
- [▶ Br ö tchen](#)
- [▶ K ö rner Br ö tchen](#)

Zeichenerläuterung

Fr ü hst ü d Mittags

Abends Zwischenmahlzeit





Willkommen

im fitforHealth.de Low Carb Kochbuch. Hier finden Sie einige unserer Rezepte, den kompletten 14 Tagesplan, Empfehlungen, getestete Produkte und Lebensmittel.

Machen Sie mit:
Wenn Sie ein interessantes Rezept haben oder ein tolles Low Carb Produkt gefunden haben, dann schicken Sie uns Ihren Tipp per Email und gerne werden wir Ihrer Empfehlung nachgehen.



fitforHealth 14 Tage Plan

Abnehmen wie die Models. Mit dem fitforHealth 14 Tagesplan schmelzen die Pfunde, die Sie mit dem fitforHealth lifestyle auch halten werden.



14 Tagesplan
N ä hrwertabelle / GI Werte
Aktivieren Sie Ihren Stoffwechsel

Fat-Burn -Powder zum Shaken und Kochen Bestellen

Shakes

Fettverbrennen leicht gemacht mit den fitforHealth Power-Fat-Burn-Shakes. Wasser, Pulver, Frucht und alles kr ä ftig durch mixen.



Hier finden Sie Rezepte f ü r mehr Geschmack mit mehr Frucht.

Fat-Burn -Powder zum Shaken und Kochen Bestellen

Rezepte



Rezepte    



überuns

überuns

kontakt



Eierspeisen

- ▶ [Rührei mit scharfem Gemüse](#)
- ▶ [Rührei mit gekochtem Schinken](#)
- ▶ [Rührei mit Lachsschinken](#)
- ▶ [Rührei mit Pilzen](#)
- ▶ [Käseomelett](#)
- ▶ [Käseomelett mit Pilzen](#)
- ▶ [Käseomelett mit Pilzen und Schinken](#)
- ▶ [Käseomelett mit Pilzen und Schinken scharf](#)

Zeichenerklärung

Frühstück

Mittags

Abends

Zwischenmahlzeit

Pfannkuchen

- ▶ [Pfannkuchen](#)
- ▶ [Apfel Pfannkuchen](#)
- ▶ [Brombeere Pfannkuchen](#)

Brot Brötchen





Eierspeisen

- ▢ [Rührei mit scharfem Gemüse](#)
- ▢ [Rührei mit gekochtem Schinken](#)
- ▢ [Rührei mit Lachsschinken](#)
- ▢ [Rührei mit Pilzen](#)

Rührei mit scharfem Gemüse

Zutaten:

- 2 Eiklar
- 1 Eigelb
- 1 EL frische Kräuter
- 1 Prise weißer Pfeffer
- 1 TL. Sambalek

- 1 EL Raps-Kernöl
- 60 g Paprika, Sojasprossen, oder ähnliches.

Das Eigelb mit dem Eiklar und mit den Kräutern verquirlen und mit Pfeffer zart würzen. In einer beschichteten Pfanne das Raps-Kernöl erhitzen, das Gemüse in kleine Stücke schneiden und in der Pfanne kurz andünsten. Dann die Eimasse darüber geben und kurz bevor das Rührei fertig ist das Sambalek hinzufügen. Fertig

Rührei mit gekochtem Schinken

Zutaten:

- 2 Eiklar
- 1 Eigelb
- 1 EL frische Kräuter
- 1 Prise weißer Pfeffer

- 1 EL Raps-Kernöl
- 40 g magerer, gekochter Schinken

Das Eigelb mit dem Eiklar und mit den Kräutern verquirlen und mit Pfeffer zart würzen. In einer beschichteten Pfanne das Raps-Kernöl erhitzen, den Schinken

in kleine Stücke schneiden und in der Pfanne kurz andünsten. Dann die Eimasse darüber geben und ein Rührei zubereiten.

Rühreier mit Lachsschinken

Zutaten:

2 Eiklar
1 Eigelb
1 EL frische Kräuter
1 Priesse weißer Pfeffer
1 EL Raps-Kernöl
40 g Lachsschinken

Das Eigelb mit dem Eiklar und mit den Kräutern verquirlen und mit Pfeffer zart würzen. In einer beschichteten Pfanne das Raps-Kernöl erhitzen, den Schinken in kleine Stücke schneiden und in der Pfanne kurz andünsten. Dann die Eimasse darüber geben und ein Rührei zubereiten.

Rühreier mit frischen Pilzen

Zutaten:

2 Eiklar
1 Eigelb
1 EL frische Kräuter
1 Priesse weißer Pfeffer
1 EL Raps-Kernöl
50 g frische Pilze

Das Eigelb mit dem Eiklar und mit den Kräutern verquirlen und mit Pfeffer zart würzen. In einer beschichteten Pfanne das Raps-Kernöl erhitzen, die Pilze in kleine Scheiben schneiden und in der Pfanne kurz andünsten. Dann die Eimasse darüber geben und ein Rührei zubereiten.





Eierspeisen

- ▢ [K ä seomelett](#)
- ▢ [K ä seomelett mit Pilzen](#)
- ▢ [K ä seomelett mit Pilzen und Schinken](#)
- ▢ [K ä seomelett mit Pilzen und Schinken scharf](#)

Käseomelett

Zutaten:

2 Eiklar
 1 Eigelb
 1 EL frische Kräuter
 1 Priesse weißer Pfeffer
 1 EL Raps-Kernöl
 20 g geriebener Low-Fat Käse

Das Eigelb mit dem Eiklar, dem geriebenen Käse und mit den Kräutern verquirlen und mit Pfeffer zart würzen. In einer beschichteten Pfanne das Raps-Kernöl erhitzen. Dann die Eimasse in die Pfanne geben, einmal wenden und das Omelette zubereiten.

Käseomelett mit Pilzen

Zutaten:

2 Eiklar
 1 Eigelb
 1 EL frische Kräuter
 1 Priesse weißer Pfeffer
 1 EL Raps-Kernöl
 20 g geriebener Low-Fat Käse
 20 g frische Pilze

Das Eigelb mit dem Eiklar, dem geriebenen Käse und mit den Kräutern verquirlen und mit Pfeffer zart würzen. In einer beschichteten Pfanne das Raps-Kernöl erhitzen. Erst die Pilze kurz andünsten und im Anschluss aus der Pfanne nehmen. Dann die Eimasse in die Pfanne geben, einmal wenden und über das

Omelette die Angedünsteten Pilze geben. Zusammenklappen und fertig ist das Omelette.

Käseomelett mit Pilzen und Schinken

Zutaten:

2 Eiklar
1 Eigelb
1 EL frische Kräuter
1 Priesse weißer Pfeffer
1 EL Raps-Kernöl
20 g geriebener Low-Fat Käse
20 g frische Pilze
30 g Lachsschinken Low-Fat

Das Eigelb mit dem Eiklar, dem geriebenen Käse und mit den Kräutern verquirlen und mit Pfeffer zart würzen. In einer beschichteten Pfanne das Raps-Kernöl erhitzen und den klein geschnittenen Lachsschinken andünsten, dann die Pilze hinzufügen und alles zusammen kurz andünsten und im Anschluss alles aus der Pfanne nehmen. Dann die Eimasse in die Pfanne geben anbraten, einmal wenden und über das Omelette die Angedünsteten Pilze mit dem Schinken geben. Zusammenklappen und fertig ist das Omelette.

Käseomelett mit Pilzen und Schinken scharf

Zutaten:

2 Eiklar
1 Eigelb
1 EL frische Kräuter
1 Priesse weißer Pfeffer
1 EL Raps-Kernöl
20 g geriebener Low-Fat Käse
20 g frische Pilze
30 g Lachsschinken Low-Fat

Das Eigelb mit dem Eiklar, dem geriebenen Käse und mit den Kräutern verquirlen und mit Pfeffer zart würzen. In einer beschichteten Pfanne das Raps-Kernöl erhitzen und den klein geschnittenen Lachsschinken andünsten, dann die Pilze hinzufügen und alles zusammen kurz andünsten und im Anschluss alles aus der Pfanne nehmen. Dann die Eimasse in die Pfanne geben anbraten, einmal wenden und sofort über das Omelette das Samba olek streichen. Dann die Angedünsteten Pilze mit dem Schinken hinzu geben. Zusammenklappen und fertig ist das Omelette.





Eierspeisen

- [Pfannkuchen](#)
- [Apfel Pfannkuchen](#)
- [Brombeere Pfannkuchen](#)

Pfannkuchen

Zutaten:

3 Eiklar
 1 Eigelb
 1 EL Haselnuss Mehl
 1 EL Raps-Kernöl
 20 g Slim Low Carb Pulver
 Süßstoff Aroma

Das Eigelb mit dem Eiklar, dem Haselnussmehl und dem Slim Low Carb Pulver vermischen. Nach belieben Süßstoff oder Backaroma hinzufügen. In einer beschichteten Pfanne das Raps-Kernöl erhitzen und die Eimasse in die Pfanne geben, einmal wenden und wie gewohnt einen Pfannekuchen zubereiten.

Apel Pfannkuchen

Zutaten:

1/6 Apfel (grün)
 3 Eiklar
 1 Eigelb
 1 EL Haselnuss Mehl
 1 EL Raps-Kernöl
 20 g Slim Low Carb Pulver
 Süßstoff Aroma

Das Eigelb mit dem Eiklar, dem Haselnussmehl und dem Slim Low Carb Pulver vermischen. Nach belieben Süßstoff oder Backaroma hinzufügen. Den Apfel in kleine Scheiben schneiden. In einer beschichteten Pfanne das Raps-Kernöl erhitzen und die Eimasse in die Pfanne geben und die Apfelscheiben hinein drücken, einmal wenden und wie gewohnt einen Pfannekuchen zubereiten.

Brombeere Pfannkuchen

Zutaten:

40g Brombeeren
3 Eiklar
1 Eigelb
1 EL Haselnuss Mehl
1 EL Raps-Kernöl
20 g Slim Low Carb Pulver
Süßstoff Aroma

Das Eigelb mit dem Eiklar, dem Haselnussmehl und dem Slim Low Carb Pulver vermischen. Nach belieben Süßstoff oder Backaroma hinzufügen. In einer beschichteten Pfanne das Raps-Kernöl erhitzen und die Eimasse in die Pfanne geben und die Brombeeren hinzufügen, einmal wenden und wie gewohnt einen Pfannekuchen zubereiten.





Eierspeisen

- ▢ [Rührei mit scharfem Gemüse](#)
- ▢ [Rührei mit gekochtem Schinken](#)
- ▢ [Rührei mit Lachsschinken](#)
- ▢ [Rührei mit Pilzen](#)

Rührei mit scharfem Gemüse

Zutaten:

- 2 Eiklar
- 1 Eigelb
- 1 EL frische Kräuter
- 1 Prise weißer Pfeffer
- 1 TL. Sambalek

- 1 EL Raps-Kernöl
- 60 g Paprika, Sojasprossen, oder ähnliches.

Das Eigelb mit dem Eiklar und mit den Kräutern verquirlen und mit Pfeffer zart würzen. In einer beschichteten Pfanne das Raps-Kernöl erhitzen, das Gemüse in kleine Stücke schneiden und in der Pfanne kurz andünsten. Dann die Eimasse darüber geben und kurz bevor das Rührei fertig ist das Sambalek hinzufügen. Fertig

Rührei mit gekochtem Schinken

Zutaten:

- 2 Eiklar
- 1 Eigelb
- 1 EL frische Kräuter
- 1 Prise weißer Pfeffer

- 1 EL Raps-Kernöl
- 40 g magerer, gekochter Schinken

Das Eigelb mit dem Eiklar und mit den Kräutern verquirlen und mit Pfeffer zart würzen. In einer beschichteten Pfanne das Raps-Kernöl erhitzen, den Schinken

in kleine Stücke schneiden und in der Pfanne kurz andünsten. Dann die Eimasse darüber geben und ein Rührei zubereiten.

Rühreier mit Lachsschinken

Zutaten:

2 Eiklar
1 Eigelb
1 EL frische Kräuter
1 Priesse weißer Pfeffer
1 EL Raps-Kernöl
40 g Lachsschinken

Das Eigelb mit dem Eiklar und mit den Kräutern verquirlen und mit Pfeffer zart würzen. In einer beschichteten Pfanne das Raps-Kernöl erhitzen, den Schinken in kleine Stücke schneiden und in der Pfanne kurz andünsten. Dann die Eimasse darüber geben und ein Rührei zubereiten.

Rühreier mit frischen Pilzen

Zutaten:

2 Eiklar
1 Eigelb
1 EL frische Kräuter
1 Priesse weißer Pfeffer
1 EL Raps-Kernöl
50 g frische Pilze

Das Eigelb mit dem Eiklar und mit den Kräutern verquirlen und mit Pfeffer zart würzen. In einer beschichteten Pfanne das Raps-Kernöl erhitzen, die Pilze in kleine Scheiben schneiden und in der Pfanne kurz andünsten. Dann die Eimasse darüber geben und ein Rührei zubereiten.





Eierspeisen

- ▢ [K ä seomelett](#)
- ▢ [K ä seomelett mit Pilzen](#)
- ▢ [K ä seomelett mit Pilzen und Schinken](#)
- ▢ [K ä seomelett mit Pilzen und Schinken scharf](#)

Käseomelett

Zutaten:

2 Eiklar
 1 Eigelb
 1 EL frische Kräuter
 1 Priesse weißer Pfeffer
 1 EL Raps-Kernöl
 20 g geriebener Low-Fat Käse

Das Eigelb mit dem Eiklar, dem geriebenen Käse und mit den Kräutern verquirlen und mit Pfeffer zart würzen. In einer beschichteten Pfanne das Raps-Kernöl erhitzen. Dann die Eimasse in die Pfanne geben, einmal wenden und das Omelette zubereiten.

Käseomelett mit Pilzen

Zutaten:

2 Eiklar
 1 Eigelb
 1 EL frische Kräuter
 1 Priesse weißer Pfeffer
 1 EL Raps-Kernöl
 20 g geriebener Low-Fat Käse
 20 g frische Pilze

Das Eigelb mit dem Eiklar, dem geriebenen Käse und mit den Kräutern verquirlen und mit Pfeffer zart würzen. In einer beschichteten Pfanne das Raps-Kernöl erhitzen. Erst die Pilze kurz andünsten und im Anschluss aus der Pfanne nehmen. Dann die Eimasse in die Pfanne geben, einmal wenden und über das

Omelette die Angedünsteten Pilze geben. Zusammenklappen und fertig ist das Omelette.

Käseomelett mit Pilzen und Schinken

Zutaten:

2 Eiklar
1 Eigelb
1 EL frische Kräuter
1 Priesse weißer Pfeffer
1 EL Raps-Kernöl
20 g geriebener Low-Fat Käse
20 g frische Pilze
30 g Lachsschinken Low-Fat

Das Eigelb mit dem Eiklar, dem geriebenen Käse und mit den Kräutern verquirlen und mit Pfeffer zart würzen. In einer beschichteten Pfanne das Raps-Kernöl erhitzen und den klein geschnittenen Lachsschinken andünsten, dann die Pilze hinzufügen und alles zusammen kurz andünsten und im Anschluss alles aus der Pfanne nehmen. Dann die Eimasse in die Pfanne geben anbraten, einmal wenden und über das Omelette die Angedünsteten Pilze mit dem Schinken geben. Zusammenklappen und fertig ist das Omelette.

Käseomelett mit Pilzen und Schinken scharf

Zutaten:

2 Eiklar
1 Eigelb
1 EL frische Kräuter
1 Priesse weißer Pfeffer
1 EL Raps-Kernöl
20 g geriebener Low-Fat Käse
20 g frische Pilze
30 g Lachsschinken Low-Fat

Das Eigelb mit dem Eiklar, dem geriebenen Käse und mit den Kräutern verquirlen und mit Pfeffer zart würzen. In einer beschichteten Pfanne das Raps-Kernöl erhitzen und den klein geschnittenen Lachsschinken andünsten, dann die Pilze hinzufügen und alles zusammen kurz andünsten und im Anschluss alles aus der Pfanne nehmen. Dann die Eimasse in die Pfanne geben anbraten, einmal wenden und sofort über das Omelette das Samba olek streichen. Dann die Angedünsteten Pilze mit dem Schinken hinzu geben. Zusammenklappen und fertig ist das Omelette.





Eierspeisen

- [Pfannkuchen](#)
- [Apfel Pfannkuchen](#)
- [Brombeere Pfannkuchen](#)

Pfannkuchen

Zutaten:

3 Eiklar
 1 Eigelb
 1 EL Haselnuss Mehl
 1 EL Raps-Kernöl
 20 g Slim Low Carb Pulver
 Süßstoff Aroma

Das Eigelb mit dem Eiklar, dem Haselnussmehl und dem Slim Low Carb Pulver vermischen. Nach belieben Süßstoff oder Backaroma hinzufügen. In einer beschichteten Pfanne das Raps-Kernöl erhitzen und die Eimasse in die Pfanne geben, einmal wenden und wie gewohnt einen Pfannekuchen zubereiten.

Apel Pfannkuchen

Zutaten:

1/6 Apfel (grün)
 3 Eiklar
 1 Eigelb
 1 EL Haselnuss Mehl
 1 EL Raps-Kernöl
 20 g Slim Low Carb Pulver
 Süßstoff Aroma

Das Eigelb mit dem Eiklar, dem Haselnussmehl und dem Slim Low Carb Pulver vermischen. Nach belieben Süßstoff oder Backaroma hinzufügen. Den Apfel in kleine Scheiben schneiden. In einer beschichteten Pfanne das Raps-Kernöl erhitzen und die Eimasse in die Pfanne geben und die Apfelscheiben hinein drücken, einmal wenden und wie gewohnt einen Pfannekuchen zubereiten.

Brombeere Pfannkuchen

Zutaten:

40g Brombeeren
3 Eiklar
1 Eigelb
1 EL Haselnuss Mehl
1 EL Raps-Kernöl
20 g Slim Low Carb Pulver
Süßstoff Aroma

Das Eigelb mit dem Eiklar, dem Haselnussmehl und dem Slim Low Carb Pulver vermischen. Nach belieben Süßstoff oder Backaroma hinzufügen. In einer beschichteten Pfanne das Raps-Kernöl erhitzen und die Eimasse in die Pfanne geben und die Brombeeren hinzufügen, einmal wenden und wie gewohnt einen Pfannekuchen zubereiten.





Brot Brötchen

- ▶ [Fr ü hst ü cksbrot](#)
- ▶ [Fr ü hst ü cksbrot mit K ö rnern](#)
- ▶ [Fr ü hst ü cksbrot mit N ü ssen](#)
- ▶ [Br ö tchen](#)
- ▶ [K ö rner Br ö tchen](#)

Frühstücksbrot

Zutaten:

10 Eiklar
 3 Eigelb
 100 g Weizenkleie
 50 g Slim Low Carb Pulver
 4 EL Raps-Kernöl
 ½ Päckchen Backpulver
 2 EL Sole

Das Eigelb mit dem Eiklar vermengen, die Weizenkleie mit den Slim Low Carb Pulver und dem Backpulver vermischen und im Anschluss mit der Eimasse vermengen. Dann das Raps-Kernöl und die Sole hinzufügen und gut miteinander vermengen. Ca 20 Minuten gehen lassen. In der Zeit den Backofen auf 190 Grad vorheizen. Den Teig in eine Kastenform geben und für 50 Minuten backen. Dann das Brot aus der Form lösen und weitere 60 Minuten bei 90 Grad weiterbacken und im Ofen auskühlen lassen.

Frühstücksbrot mit Körnern

Zutaten:

10 Eiklar
 3 Eigelb
 100 g Weizenkleie
 50 g Slim Low Carb Pulver
 4 EL Raps-Kernöl
 ½ Päckchen Backpulver

2 EL Sole
80 Gramm Körnermischung

Das Eigelb mit dem Eiklar vermengen, die Weizenkleie mit den Slim Low Carb Pulver, 2/3 der Körnermischung und dem Backpulver vermischen und im Anschluss mit der Eimasse vermengen. Dann das Raps-Kernöl und die Sole hinzufügen und gut miteinander vermengen. Ca 20 Minuten gehen lassen. In der Zeit den Backofen auf 190 Grad vorheizen. Den Teig in eine Kastenform geben, die restlichen Körner der Körnermischung darüber streuen und für 50 Minuten Backen. Dann das Brot aus der Form lösen und weitere 60 Minuten bei 90 Grad weiterbacken und im Ofen auskühlen lassen.

Frühstücksbrot mit Nüssen

Zutaten:

10 Eiklar
3 Eigelb
100 g Weizenkleie
50 g Slim Low Carb Pulver
4 EL Raps-Kernöl
½ Päckchen Backpulver
2 EL Sole
70 Gramm Walnüsse

Die Walnüsse klein hacken. Das Eigelb mit dem Eiklar vermengen, die Weizenkleie mit den Slim Low Carb Pulver, 2/3 der Walnüsse und dem Backpulver vermischen und im Anschluss mit der Eimasse vermengen. Dann das Raps-Kernöl und die Sole hinzufügen und gut miteinander vermengen. Ca 20 Minuten gehen lassen. In der Zeit den Backofen auf 190 Grad vorheizen. Den Teig in eine Kastenform geben, die restlichen Walnüsse darüber streuen und für 50 Minuten Backen. Dann das Brot aus der Form lösen und weitere 60 Minuten bei 90 Grad weiterbacken und im Ofen auskühlen lassen.

Brötchen

Zutaten:

5 Eiklar
2 Eigelb
50 g Weizenkleie
25 g Slim Low Carb Pulver
2 EL Raps-Kernöl
1/4 Päckchen Backpulver
1 EL Sole

Das Eigelb mit dem Eiklar vermengen, die Weizenkleie mit den Slim Low Carb

Pulver, 2/3 der Körnermischung und dem Backpulver vermischen und im Anschluss mit der Eimasse vermengen. Dann das Raps-Kernöl und die Sole hinzufügen und gut miteinander vermengen. Ca 20 Minuten gehen lassen. In der Zeit den Backofen auf 190 Grad vorheizen. Einen gehäuften Esslöffel Teig entnehmen und mit den Händen zu einem ca. 2 bis 3 cm dicken runden Fladen rollen. Alle Fladen mit etwas Abstand auf einem Backpapier auslegen und für 50 Minuten bei 190 Grad Backen. Im Anschluss weitere 60 Minuten bei 90 Grad weiterbacken und im Ofen auskühlen lassen. Teig reicht für ca. 6 bis 8 Brötchen

Körner Brötchen

Zutaten:

5 Eiklar
2 Eigelb
50 g Weizenkleie
25 g Slim Low Carb Pulver
2 EL Raps-Kernöl
1/4 Päckchen Backpulver
1 EL Sole
40 Gramm Körnermischung

Das Eigelb mit dem Eiklar vermengen, die Weizenkleie mit den Slim Low Carb Pulver und dem Backpulver vermischen und im Anschluss mit der Eimasse vermengen. Dann das Raps-Kernöl und die Sole hinzufügen und gut miteinander vermengen. Ca 20 Minuten gehen lassen. In der Zeit den Backofen auf 190 Grad vorheizen. Einen gehäuften Esslöffel Teig entnehmen und mit den Händen zu einem ca. 2 bis 3 cm dicken runden Fladen rollen. Alle Fladen mit etwas Abstand auf einem Backpapier auslegen, die restlichen Körner der Körnermischung darüber streuen und für 50 Minuten bei 190 Grad Backen. Im Anschluss weitere 60 Minuten bei 90 Grad weiterbacken und im Ofen auskühlen lassen. Teig reicht für ca. 6 bis 8 Brötchen.

