



## Kohlenhydratarm kochen

### Brot

Nährwerte je 100g Fertigteig (eine Scheibe 35g):

Brennwert: 259kJ/1086kcal (90,6kcal/380kJ)

**Kohlenhydrate: 1,9g (0,66g) → normales Brot: 40-50 g**

Fett: 13,3g (4,65g)

Eiweiss: 33g (11,55g)

Natrium: 0,52g (0,18g)

Ballaststoffe: 4,1g (1,43g)



**Zubereitung:** Brotmischung und Hefe mit 330 ml lauwarmen Wasser 2 Min. kneten, die Masse stehen lassen und 50 Min. im Backofen bei Umluft je nach Bräune bei ca. 200°C backen.

### Nudeln

Durchschnittliche Nährwerte pro 100g (pro Portion 50g):

Brennwert 1509KJ/357KCal (755KJ/179KCal)

Eiweiss 63g (31,5g)

**Kohlenhydrate 11g (5,5g) → normale Nudeln: 75 g**

Fett 7g (3,5g)



**Zubereitung:** Nudeln in kochendes Wasser geben, Salz hinzufügen und ca. 15 Minuten kochen lassen.

## Schokokuchen/ -muffins

Nährwerte je 100g gebackener Kuchen laut Rezeptur:

Brennwert: 1378kJ/332kcal

**Kohlenhydrate: 5,4g → normaler Kuchen: 70 g**

davon Zucker: 2,8g

Fett: 26,2g

Eiweiss: 18,7g



**Zubereitung:** 2 Hühnereier, 150g Magerquark und 50g Speiseöl mit der Backmischung verrühren. Je nach Geschmack mit Nüssen, Mandel- oder Rumaroma verfeinern. Den Teig in eine Muffinform geben und im Backofen hochgehen lassen/ backen.

## Pizzateig

Nährwertangaben je 100 g fertigen Pizzaboden ohne Belag:

Brennwert: 294 kcal/1228 kJ

Eiweiß: 34,45g

**Kohlenhydrate: 4,12g → normaler Pizzateig: 40-45 g**

davon Zucker: 0,5g

Fett: 15,47g

davon gesättigte Fettsäuren: 3,04g



**Zubereitung:** Alle Zutaten per Hand oder Rührgerät zu einem Teig verarbeiten. Den Teig gleichmäßig und dünn auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und nach Belieben belegen. Für ca. 25 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Danach 25 bis 30 Minuten je nach Bräune bei 200 °C backen.