

Low Carb Weihnachtsrezepte

Auch in der Weihnachtszeit zur Traumfigur, abnehmen, Muskeln aufbauen und vor allem das Low Carb Ernährungskonzept verstehen - plus Zugang zu exklusiver Facebook Gruppe



Martin Schneider

unterstützt von



© 2020 Martin Schneider
1. Auflage

Verlag und Druck: tradition GmbH, Halenrei 40-44, 22359 Hamburg

ISBN Taschenbuch: 978-3-347-07514-6
ISBN Hardcover: 978-3-347-07515-3

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Alle Rechte, auch die der Übersetzung, des Nachdrucks und der Vervielfältigung des Werkes oder Teilen daraus, sind vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlags in irgendeiner Form (Fotokopie, Mikrofilm oder einem anderen Verfahren), auch nicht für Zwecke der Unterrichtsgestaltung, reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen. Trotz sorgfältigem Lektorat können sich Fehler einschleichen. Autor und Verlag sind deshalb dankbar für diesbezügliche Hinweise. Jegliche Haftung ist ausgeschlossen, alle Rechte bleiben vorbehalten.

Bildrechte & Lizenzen

Martin Schneider hat die erforderlichen Nutzungsrechte für die in diesem Buch sichtbaren Bilder und Grafiken, einschließlich des Covers und Buchumschlags. Er hat das Urheberrecht an den Bildern auf Seite drei. Die Produktbilder auf den Seiten 96 und 97, der Rahmen des Buches, das Cover, der Buchumschlag und die Kontaktgrafik (Seite 101) wurden mithilfe von Bildern von Pixabay.com erstellt. Alle weiteren Bilder stammen ebenfalls von dort. Die Nutzungsbedingungen finden Sie in deutscher Sprache unter: <https://pixabay.com/de/service/terms/>

Besuche uns im Internet: www.ccbms.de

Folge uns auf Facebook: www.facebook.com/customchatbotsbymartinschneider
www.facebook.com/martinschneider.business

Folge uns auf Instagram: [@customchatbotsmartinschneider](https://www.instagram.com/customchatbotsmartinschneider)
[@martinschneider.business](https://www.instagram.com/martinschneider.business)





Danksagung & Widmung

Ich möchte mich hiermit bei all denen bedanken, die mich inspiriert haben, auf Zeit mit mir verzichtet haben und trotzdem noch Teil meiner „Familie“ sind und zuletzt natürlich auch bei denen, die mir „den Rücken freigehalten haben“.

Vielen lieben Dank!

Danke auch bereits vorab für dein Feedback.

Ich freue mich jetzt schon darauf, deine Amazon-Bewertung zu lesen und natürlich hab ich auch nichts gegen eine Nachricht in Facebook, einen Post in unserer Gruppe oder eine Mail.

Am meisten möchte ich mich allerdings bei dir bedanken, Mama, denn du hast mich auf die Idee gebracht, mich mit Low Carb zu beschäftigen und nicht nur dieses Buch zu schreiben, sondern auch die, die noch kommen werden.

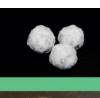
Ich hab dich megalieb und werde deine Reaktion hierauf sicher nicht so schnell vergessen.

Vielen lieben Dank! Auch dafür, dass es dich gibt. ❤



Aus diesem Grund widme ich dieses Buch auch meiner Mama. Wir haben schon viel durchgemacht, aber sind stark geblieben. Ich bin für dich da, wenn du mich brauchst.







Wo findest du was?

Danksagung & Widmung

7

Low Carb - Einführung

15

Definition "Low Carb"

16

Woher kommt das Wort überhaupt?

16

Was bedeutet es hinsichtlich der Ernährung?

16

Woher kommt dieses Konzept?

16

Was ist das Ziel?

16

Was passiert bei Low Carb?

17

Kann ich das in meinen Alltag integrieren?

18

Was kostet der Spaß?

18

Gibt es etwas zu beachten?

18

Was, wenn ich einmal nicht weiter weiß?

18

Basics der Low Carb Ernährung

19

Welche Lebensmittel sind Low Carb und welche nicht?

19

Wie viele Kohlenhydrate soll/darf ich essen?

20

Wie nehme ich mit Low Carb ab?

20

Wie fange ich an?

21

Low Carb Regeln

21

1. Viel Wasser trinken
2. Lege dir deine Ziele (bildlich) genau fest
3. Höre nicht auf Andere
4. Nicht hungrig, sondern satt essen
5. Bewegung und Sport
6. Drei Mahlzeiten am Tag zu sich nehmen
7. Planung ist das A und O
8. Day Off und Ausrutscher





Rezepte

31

Vanillekipferl

32

Zutaten für 25 Portionen

32

Zubereitung

33

Kokosmakronen

34

Zutaten für 12 Portionen

34

Zubereitung

35

Goldene Zimtsterne

36

Zutaten für 1 Blech

36

Zubereitung

37

Mini Marmormuffins

38

Zutaten

38

Zubereitung

39

Zitronenplätzchen

40

Zutaten für 16 Portionen

40

Zubereitung

41

Schokokuchen

42

Zutaten für 8 Portionen

42

Zubereitung

43

Kokos-Schoko Crossies

44

Zutaten für 20 Portionen

44

Zubereitung

45

Buttermilch-Schoko Schnecken

46

Zutaten für 20 Portionen

46

Zubereitung

47

Mandel Törtchen

48

Zutaten für 6 Portionen

48

Zubereitung

49



						
Zimt Ooopsies						50
Zutaten für 5 Portionen						50
Zubereitung						51
Schoko Männchen						52
Zutaten für 16 Portionen						52
Zubereitung						53
Zimtkugeln						54
Zutaten für 20 Portionen						54
Zubereitung						55
Butter Schoko Kekse						56
Zutaten für 16 Portionen						56
Zubereitung						57
Zimtsterne						58
Zutaten für 25 Portionen						58
Zubereitung						59
Schokoecken						60
Zutaten für 16 Portionen						60
Zubereitung						61
Weihnachtsbrot						62
Zutaten für 15 Portionen						62
Zubereitung						63
Mandel-Orangenkuchen						64
Zutaten für 8 Portionen						64
Zubereitung						65
Vegane Brownies						66
Zutaten für 25 Portionen						66
Zubereitung						67
Energieriegel						68
Zutaten						68

						
Zubereitung						69
Mandel Spekulatius						70
Zutaten für 20 Portionen						70
Zubereitung						71
Schneebällchen						72
Zutaten für 15 Portionen						72
Zubereitung						73
Kokosplätzchen						74
Zutaten für 40 Portionen						74
Zubereitung						75
Ausstechplätzchen						76
Zutaten für 18 Portionen						76
Zubereitung						77
Mandelplätzchen						78
Zutaten für 4 Portionen						78
Zubereitung						79
Lebkuchen						80
Zutaten für 24 Portionen						80
Zubereitung						81
Cookies						82
Zutaten für 14 Portionen						82
Zubereitung						83
Cranberry Weihnachtspunsch						84
Zutaten für 2 Portionen						84
Zubereitung						85
Granatapfel Muffins						86
Zutaten für 6 Portionen						86
Zubereitung						87
Rosinen Zimt Kekse						88
						

						
Zutaten für 10 Portionen						88
Zubereitung						89
Karamellisierte Mandeln						90
Zutaten für 10 Portionen						90
Zubereitung						91
Apfelkuchen						92
Zutaten für 8 Portionen						92
Zubereitung						93
Zugang zur Gruppe/App						94
Empfehlungen						95
Low Carb Kalorienliste						96
Low Carb Lebensmittelliste						97
14 Tage Low Carb Plan						98
Die Back Academy						99
2 Wochen Ernährungsplan						100
Kontaktdaten						101





Low Carb - Einführung

Damit du weißt, was Low Carb überhaupt ist, was es mit deinem Körper macht und wie es funktioniert, beantworte ich dir zunächst die wichtigsten Fragen in dieser Thematik. So gehst du auf Nummer sicher, was du darfst und lieber lassen solltest, und bist bestens darüber informiert. Die Rezepte bauen selbstverständlich auf diesen Basics auf und du kannst deinen Koch- und Backkünsten freien Lauf lassen.

Lass mich dir aber gleich sagen, dass du generell auf nichts verzichten musst. Du darfst auch Lebensmittel zu dir nehmen, die dem Low Carb Ernährungsschema nicht entsprechen. Allerdings tust du das auf eigene Verantwortung und dir muss klar sein, dass es Konsequenzen haben wird und du dein Ziel mitunter nicht erreichen wirst.

Außerdem ist dann vermutlich dein innerer Schweinehund lauter als du und das solltest du ändern. Schaffe also kleinere Ziele, anstatt nur das große Ganze zu sehen und kreiere für dich optimale Motivationsstützen.

Ich möchte auch klarstellen, dass es sich bei einer Low Carb Ernährung nicht um eine Diät handelt, wie es so schön im Volksmund heißt. Würde man das mal hinterfragen und sich informieren, käme man auch gar nicht auf den Gedanken, dass es eine Diät ist. Denn tatsächlich handelt es sich um eine Ernährungsumstellung bzw. generell eine lebensverändernde Umstellung, da man sich nicht nur um die Ernährung kümmert, sondern generell in allen Bereichen bewusster lebt.





Definition “Low Carb”

Woher kommt das Wort überhaupt?

Low Carb besteht zunächst einmal aus den beiden englischen Wörtern low, was ins Deutsche übersetzt wenig bedeutet. Und es besteht aus dem Wort carb, was die Abkürzung von carbohydrates ist und im Deutschen nichts anderes als Kohlenhydrate bedeutet.

Was bedeutet es hinsichtlich der Ernährung?

Low Carb bezeichnet verschiedene Ernährungsformen, bei denen der Schwerpunkt auf die Kohlenhydrate von Mahlzeiten gelegt wird. Konkret wird dabei die Anzahl an Kohlenhydraten möglichst gering gehalten.

Woher kommt dieses Konzept?

Wie so vieles kommt auch Low Carb aus den USA. Der Trend hat sich relativ schnell etabliert, auch bei den Promis, und schwammte so auch über den großen Teich zu uns nach Europa und damit in den deutschsprachigen Raum. So gibt es immer wieder neue und unterschiedliche Ansätze zu diesem Thema.

Was ist das Ziel?

Es ist mir vor allem wichtig, dass du verstehst, dass Low Carb nicht unbedingt eine Diät ist. Vielmehr handelt es sich um eine langfristige Ernährungsform und -umstellung, die ein neues Körper- und Lebensgefühl mit sich bringt. Mann und Frau wird sich sowohl äußerlich, als auch innerlich (Selbstwertgefühl, Selbstbewusstsein,



etc.) zum Positiven verändern. Dir muss allerdings bewusst sein, dass das nicht von heute auf morgen geht und auch eine gewisse Willenskraft erfordert.

Viele, die sich Low Carb ernähren, sind mit ihrem Körper nicht zufrieden und haben Problemzonen, die sie gerne weghaben oder zumindest besser definieren wollen. Für Bauch, Beine, Po und Co. ist das Ziel also: Gewichtsverlust und in Summe ein besseres und fitteres Aussehen.

Damit ist aber kein Wasserverlust gemeint, sondern der Verlust des zu viel vorhandenen Körperfetts, also der körpereigenen Langzeit-Energiespeicher!

Was passiert bei Low Carb?

Unserer Körper, allen voran das Gehirn, braucht Zucker. Er braucht Kohlenhydrate. Durch eine Low Carb Ernährung oder die Umstellung auf diese Ernährungsform wird der körpereigene Stoffwechsel verändert und der Katabolismus gefördert. Als Katabolismus wird der Abbau von Produkten im Körper von komplexer zu einfacherer Struktur genannt, um dem Körper Energie zu liefern. Energie wird für die Aufrechterhaltung der Körperfunktionen, unsere tägliche Anstrengung in der Arbeit oder auf dem Sportplatz und sogar im Schlaf benötigt. Bekommt der Körper Kohlenhydrate durch Nahrung zugeführt, so kann er die benötigte Energie daraus gewinnen.

Nimmt man zu viel Energie durch Nahrung auf, wird diese in Form von Fettzellen gespeichert. Bei Bedarf könnte darauf zurückgegriffen werden. Durch die katabole Low Carb Ernährung wird also versucht, dass der Körper Energie wieder selbst erzeugt. Anders formuliert: Es wird Fett verbrannt. Aus diesem Fett baut der Körper „neuen Zucker“ für die benötigten Funktionen. Das funktioniert aber nur, wenn man gleichzeitig auch weniger Kalorien zu sich nimmt als der Körper am Tag benötigt. Ansonsten werden weiterhin die Fettspeicher gefüllt und man nimmt zu bzw. „wird runder“.





Kann ich das in meinen Alltag integrieren?

Die vielen Vorteile einer Low Carb Ernährung lassen sich wunderbar mit in den Alltag integrieren. Selbstverständlich musst du dich dafür nicht verstellen, aber auch keinen Sport machen. Eine täglich mindestens 30-minütige körperliche Aktivität ist vollkommen ausreichend, um den Stoffwechsel und die Verdauung anzukurbeln. Dabei ist es vollkommen egal, ob du einen Spaziergang machst, Wandern gehst, dich mit deinem Partner/deiner Partnerin im Bett austobst oder fünf Kilometer läufst.

Was kostet der Spaß?

Low Carb kostet nicht einmal mehr als eine gewöhnliche Ernährung, sondern ist in den meisten Fällen sogar kostengünstiger. Klar, wenn du dir die teuersten Produkte kaufst, wird es mitunter eher eine teurere Alternative zur "normalen Ernährung" sein.

Gibt es etwas zu beachten?

Du solltest wissen, dass es nicht darum geht, so wenig Kohlenhydrate wie möglich zu sich zu nehmen. Es geht für dich persönlich darum, die passende Menge zu finden, um Energiereserven zu haben, aber eben nicht zu viel davon. Mit dem Low Carb Ernährungskonzept ist das schon vielen Menschen gelungen und ab heute gehörst auch du dazu.

Was, wenn ich einmal nicht weiter weiß?

Es ist vollkommen egal, was bisher war. Du fühlst dich momentan nicht wohl in deiner Haut, möchtest aktiv etwas dagegen unternehmen und ganz nebenbei sicherlich auch meine Rezepte ausprobieren. Deine Zukunft ist dir also wichtiger.



Egal, ob du Profi bist oder dich gerade zum ersten Mal hiermit beschäftigst:

WIR SCHAFFEN DAS!

Bei Fragen, Problemen und gerne auch Rezeptvorschlägen wende dich gerne an mich. Die Kontaktdaten findest du weiter hinten im Buch.

Nutze am besten die Apps zu meinen Büchern.

Basics der Low Carb Ernährung

Das Hauptziel dieser Ernährungsweise kommt von unseren Vorfahren. Im Laufe des 20. Jahrhunderts hat der Konsum von Kohlenhydraten und Zucker sehr stark zugenommen.

Das Resultat sind moderne Krankheiten wie Diabetes Mellitus. In einer Low Carb Ernährung wird also versucht, die Kohlenhydrate in unserer Nahrung bewusst zu reduzieren – nicht zu verbannen! Kohlenhydrate sind nichts Schlechtes und auch nicht der Hauptgrund, weshalb wir zunehmen.

Welche Lebensmittel sind Low Carb und welche nicht?

Diese und weitere Fragen beantwortet meine **Low Carb Lebensmittelliste**. In ihr findest du mehr als 900 Lebensmittel alphabetisch aufgelistet. Aber das ist noch nicht alles, denn neben jedem Nahrungsmittel steht auch, wie hoch Eiweißgehalt, Fettgehalt sind, wie viele Kalorien und Kohlenhydrate es hat. Damit du weißt, welche Lebensmittel "gut", "nicht so gut" bzw. "schlecht" für den low-carben Lifestyle sind, ist jedes Nahrungsmittel mit einer Farbe gekennzeichnet. Selbstverständlich erkläre ich dir in der **Low Carb Lebensmittelliste** auch, wofür welche Farbe steht.





Du kannst dir sicherlich vorstellen, dass sich die 42 Seiten nicht so eben von selbst geschrieben haben und dahinter eine Menge Arbeit steckt. Deshalb erhältst du sie nicht zu diesem Buch dazu. Da du dir dieses Buch gesichert hast, gibt es allerdings einen Spezialdeal für dich.

Sichere dir JETZT die Low Carb Lebensmittelliste!
Scanne folgenden QR-Code mit deinem Smartphone:



Wie viele Kohlenhydrate soll/darf ich essen?

Diese Frage lässt sich pauschal nicht beantworten, da jeder Mensch einen anderen Kalorien und Nährstoffbedarf hat. Jeder Körper ist anders und für jeden Menschen kann Low Carb etwas anderes bedeuten. Es macht durchaus Sinn sich eine Tagesgrenze zu stecken, aber mit den in Medien und dem Volksmund präsentierten Werten wie 30g, 50g oder 100g Kohlenhydrate pro Tag kann man nichts anfangen. Der beste Weg führt über ein Experiment, bei dem jeder den für sich besten Wert herausfindet. Ausprobieren, Scheitern, etwas ändern und erneut ausprobieren ist hier das Stichwort. So lange, bis es passt. Dann hast du die für dich und zu dir passende Antwort auf diese Frage.

Wie nehme ich mit Low Carb ab?

Lass mich diese Frage mit einem Satz beantworten: **Du kannst nur Gewicht verlieren, wenn du weniger Kalorien zu dir nimmst als dein Körper verbraucht.** Beim Low Carb Ernährungskonzept ist das die einzige Regel und sie hat streng genommen gar nichts mit

