




© 2024 Helga Bachner

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:
tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg,
Deutschland Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist
urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist
die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre
Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung
erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter: tredition
GmbH, Abteilung & „Impressumservice“, Heinz Beusen-Stieg
5, 22926 Ahrensburg, Deutschland.



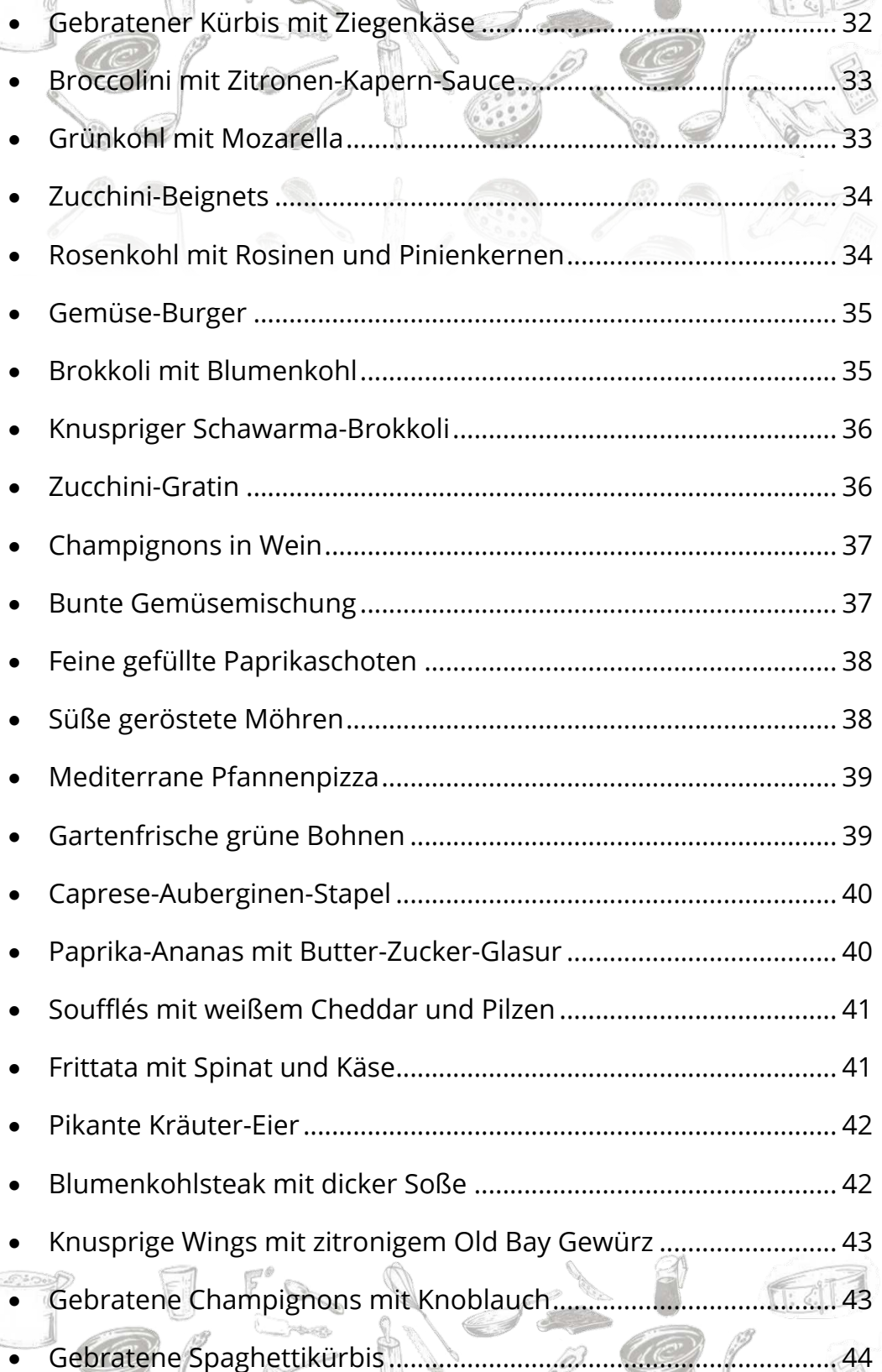


Inhaltsverzeichnis

Einleitung	1
Was ist eine Heißluftfritteuse und wie funktioniert sie?	2
Welche Lebensmittel sind geeignet?.....	3
Schritt für Schritt Anleitung.....	4
Pflege für Ihre Fritteuse.....	6
Tipps & Tricks	7
Was versteht man unter Low-Carb?.....	8
Kohlenhydratarme Ernährung - die Grundlagen.....	9
Was ist ein Beispiel für eine kohlenhydratarme Ernährung?	10
Welche Lebensmittel kann man bei einer Low-Carb-Diät essen und welche nicht?	11
Wie reagiert der menschliche Körper auf Zucker?	13
R E Z E P T E	16
FRÜHSTÜCK	17
• Rührei.....	17
• Einfache Pfannkuchen	17
• Leckeres Frittata	18
• Ei-Paprika-Ringe.....	18
• Frittata mit Wiener Würstchen und Kirschtomaten.....	19
• Frühstücks-Garnelen-Ei-Muffins.....	19
• Champignons-Aufstrich	20
• Petersilien-Omelett	20



• Dreifleisch-Käse-Omelett.....	21
• Masala-Omelett auf indische Art.....	21
• Omelett nach japanischer Art.....	22
• Eiersalat	22
• Thailändische Putenwurst-Pastetchen	23
• Wurst-Ei-Muffins	23
• Einfaches Eier-Soufflé	24
• Fleischiges Omelett	24
• Schnittlauch-Mozarella-Omelette.....	25
• Einfaches englisches Frühstück	25
• Ei-Happen mit Frischkäse	26
• Frittata mit Ziegenkäse, Rüben und Grünkohl.....	26
• Käsiges Paprika-Eier	27
• Parmesan-Frühstücksauflauf.....	27
VEGETARISCH.....	28
• Sesamkorn-Bok Choy	28
• Gewürzte geröstete Cashewnüsse	28
• Karamellisierter Rosenkohl	29
• Spaghetti Squash	29
• Gegrillte und glasierte Erdbeeren	30
• Mini-Zucchini's	30
• Gebratene Tomaten mit Käse überbacken	31
• Frittierte Auberginen-Bruschetta	31
• Teriyaki-Blumenkohl	32



• Gebratener Kürbis mit Ziegenkäse	32
• Broccoli mit Zitronen-Kapern-Sauce.....	33
• Grünkohl mit Mozzarella.....	33
• Zucchini-Beignets	34
• Rosenkohl mit Rosinen und Pinienkernen.....	34
• Gemüse-Burger	35
• Brokkoli mit Blumenkohl.....	35
• Knuspriger Schawarma-Brokkoli.....	36
• Zucchini-Gratin	36
• Champignons in Wein.....	37
• Bunte Gemüsemischung.....	37
• Feine gefüllte Paprikaschoten	38
• Süße geröstete Möhren.....	38
• Mediterrane Pfannenpizza.....	39
• Gartenfrische grüne Bohnen	39
• Caprese-Auberginen-Stapel	40
• Paprika-Ananas mit Butter-Zucker-Glasur	40
• Soufflés mit weißem Cheddar und Pilzen	41
• Frittata mit Spinat und Käse.....	41
• Pikante Kräuter-Eier	42
• Blumenkohlsteak mit dicker Soße	42
• Knusprige Wings mit zitronigem Old Bay Gewürz	43
• Gebratene Champignons mit Knoblauch.....	43
• Gebratene Spaghettikürbis.....	44



• Gratinierter Blumenkohlsteaks	44
• Artischocka la Spezial	45
• Gebackener Spargel mit Käse	45
• Gefüllter Brokkoli mit Käse	46
• Spargel in Pancetta gewickelt	46
• Blumenkohl mit Knoblauch und Kapern	47
• Leckeres Haschee	47
• Rote Bete-Pommes	48
• Gebratener Brokkoli-Salat	48
• Pikanter Rosenkohl	49
• Einfache Zucchini-rippchen	49
• Schweizer Mangold Mix	50
• Grüne Erbsen mit Minze	50
• Dijon-Kohlbraten	51
• Mini-Paprikaschoten mit Spinat	51
• Tandoori-Blumenkohl	52
• Gebackener Jalapeño-Käse-Blumenkohl-Brei	52
• Gerösteter Kürbis mit Zimt	53
• Einfache gepfefferte Karottenchips	53
• Gerösteter und würziger Grünkohl	54
• Parmesan-Kräuter-Radieschen	54
• Gebratener gelber Kürbis und Zwiebeln	55
• Kurkuma-Kohl-Mix	55
• Radicchio-Salat	56



• Einfache Radieschen mit Meersalz.....	56
---	----


FLEISCHGERICHTE

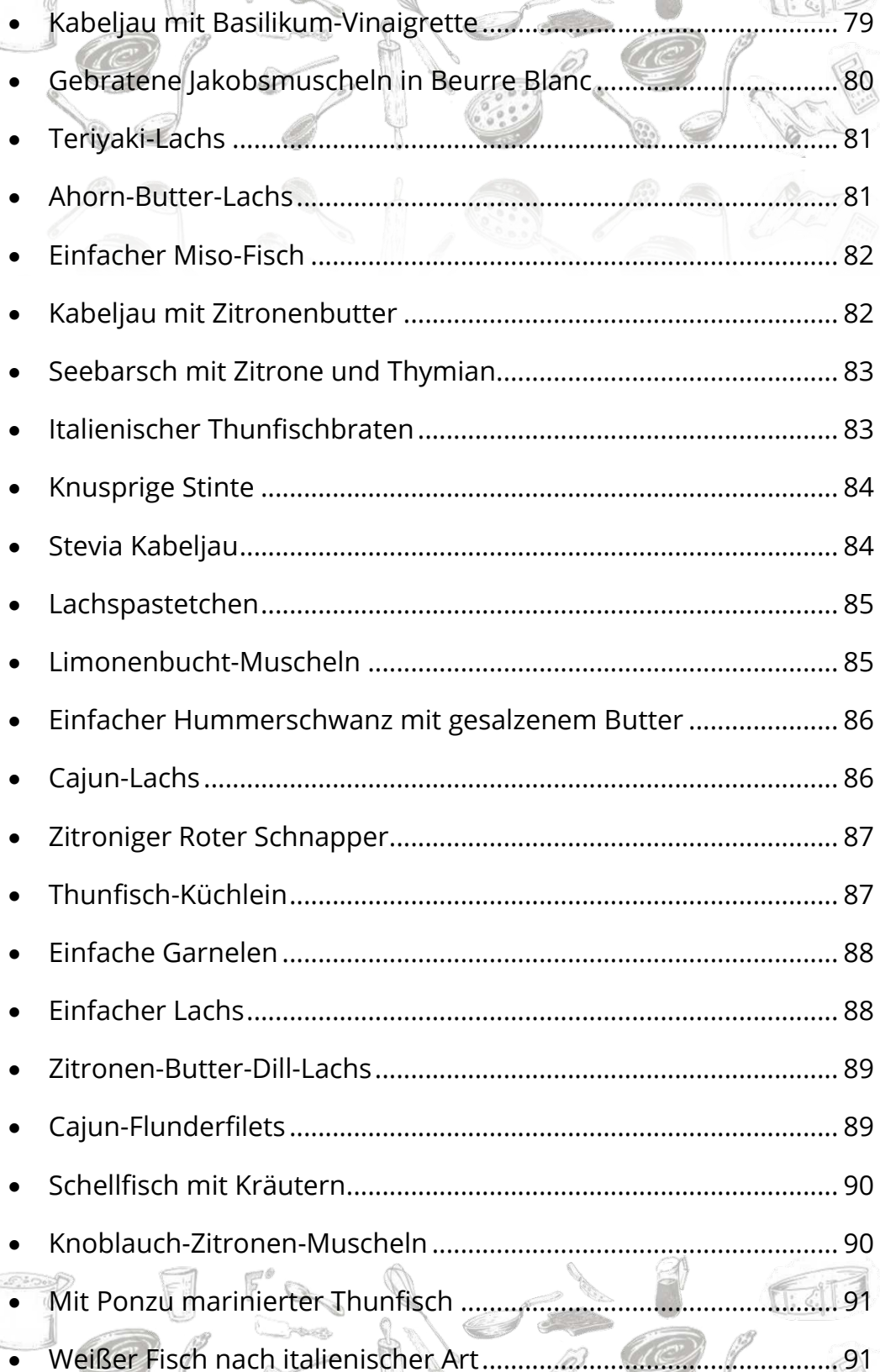
• Einfache & knusprige Hähnchenflügel	57
• Mozzarella-gefüllter Hackbraten	57
• Rib Eye Steak mit italienischen Kräutern.....	58
• Sesam-Lammkoteletts	58
• Lammkarree im Pesto-Mantel	59
• Knoblauch-Parmesan-Schmankerl.....	59
• Rinderbraten	60
• Leckere Rinderpastetchen.....	60
• Käsiges Hähnchen-Nuggets	61
• Gegrillte Feigen im Prosciutto-Wickel	61
• Fajita-Flanksteak-Röllchen	62
• Thymian-Knoblauch-Lammkoteletts.....	62
• Mit Käse gefüllte Steak-Burger	63
• Feine Corn-Dogs	63
• Ribeye ohne Knochen	64
• Perfekt gegrillte Hähnchenbrust	64
• Senf-Rindfleisch-Mix.....	65
• Peter's Rindersteak.....	65
• Zitronen-Pfeffer-Hähnchenflügel	66
• Italienische Frikadellen	66
• Rindfleisch Al Carbon.....	67
• Kielbasa-Stückchen mit Ananas und Paprika	67



- 
- Einfache Salsa-Hähnchenschenkel 68
 - Mit Brokkoli und Käse gefülltes Hähnchen 68
 - Pizza mit Hähnchen und Peperoni 69
 - Scharfe Hähnchenhaut 69
 - Ingwer-Hähnchenkeulen 70
 - Hähnchen-Toskana-Art 70
 - Jerk-Hähnchen-Spieße 71
 - Italienisch gebratene Hähnchenschenkel 71
 - Hähnchen-Gruyere 72
 - Knusprig-zartes Parmesan-Hähnchen 72
 - Leckere gefüllte Hähnchenbrust 73
 - Hähnchen-Fajita-Poppers 73
 - Senfige Hähnchen-Häppchen 74
 - Dill-Gurken-Ranch-Wings 74
 - Harissa-Chicken-Wings 75
 - Gepfefferte Zitronen-Hähnchenbrust 75

FISCHGERICHTE 76

- Cajun-Hummerschwänze 76
 - Einfacher Sesam-Tintenfisch (mit Grillpfanne) 76
 - Thymian Jakobsmuscheln 77
 - Forelle mit Mandelblättchen 77
 - Chili-Garnelen 78
 - Sesam-Thunfischsteak 78
 - Knoblauch-Zitronen-Dampfmuscheln 79
- 



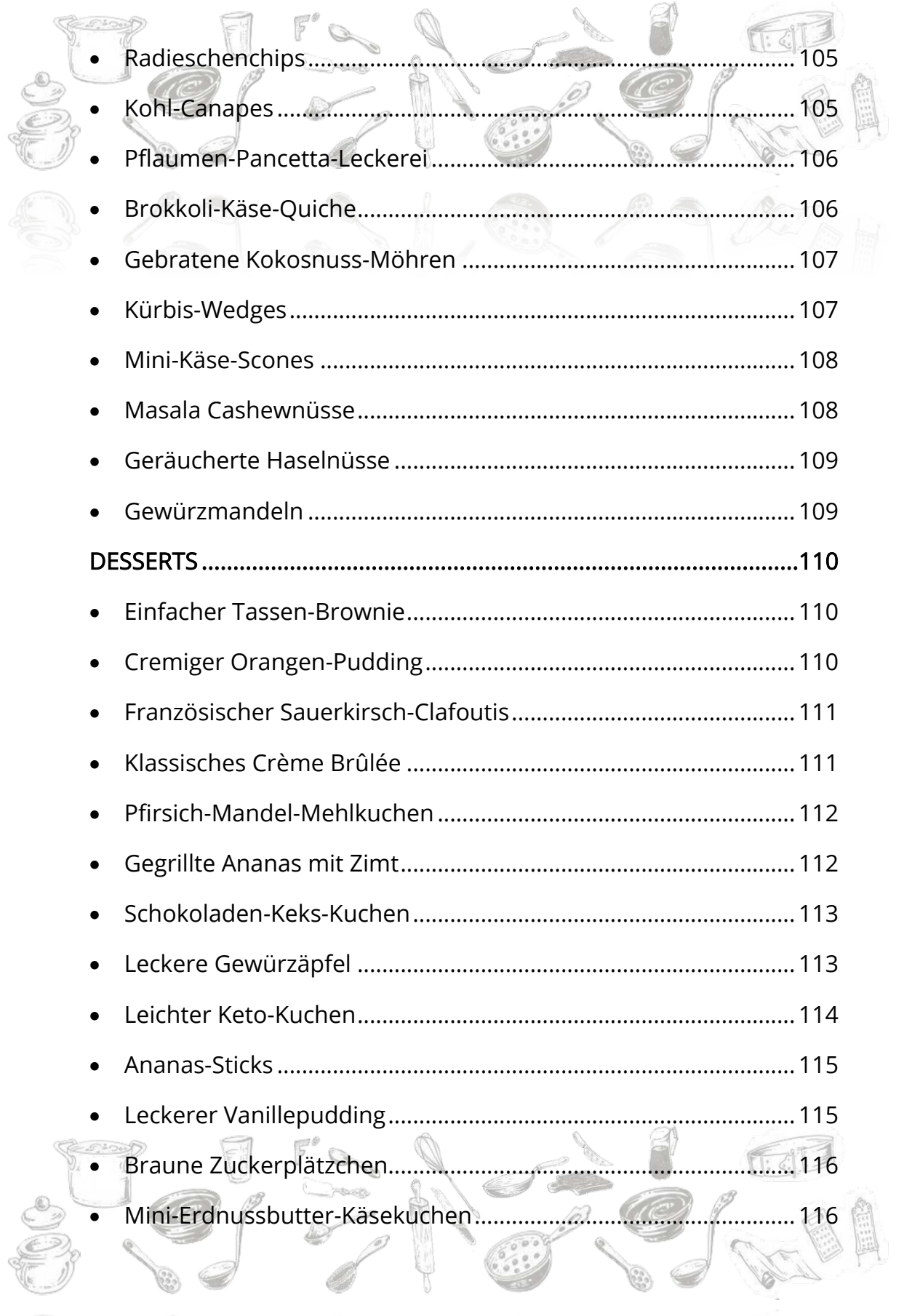
• Kabeljau mit Basilikum-Vinaigrette	79
• Gebratene Jakobsmuscheln in Beurre Blanc	80
• Teriyaki-Lachs	81
• Ahorn-Butter-Lachs	81
• Einfacher Miso-Fisch	82
• Kabeljau mit Zitronenbutter	82
• Seebarsch mit Zitrone und Thymian	83
• Italienischer Thunfischbraten	83
• Knusprige Stinte	84
• Stevia Kabeljau	84
• Lachspastetchen	85
• Limonenbucht-Muscheln	85
• Einfacher Hummerschwanz mit gesalzenem Butter	86
• Cajun-Lachs	86
• Zitroniger Roter Schnapper	87
• Thunfisch-Küchlein	87
• Einfache Garnelen	88
• Einfacher Lachs	88
• Zitronen-Butter-Dill-Lachs	89
• Cajun-Flunderfilets	89
• Schellfisch mit Kräutern	90
• Knoblauch-Zitronen-Muscheln	90
• Mit Ponzu marinierter Thunfisch	91
• Weißer Fisch nach italienischer Art	91



SNACKS.....

92

- Frittierte Radieschen 92
- Keto-Fleischbällchen 92
- Kreuzkümmel-Möhren..... 93
- Frittierter Butternusskürbis 94
- Süßes und pikantes Rindfleisch Jerky 95
- Okra-Chips..... 95
- Griechische Mini-Fleischbällchen 96
- Mit Bier gebackene Zwiebelringe 96
- Balsamico-Rosenkohl..... 97
- Gefüllte Champignons mit Kräutern und Käse..... 97
- Baba Ghana..... 98
- Büffel-Blumenkohl-Wings..... 99
- Cheddar-Käse-Röllchen 99
- Rumaki 100
- Avocado-Eierröllchen 100
- Parmesan-Cracker 101
- Knusprige Tofu-Häppchen 101
- Karotten-Chips 102
- Eingelegte Chips 102
- Pikante mit Käse gefüllte Champignons..... 103
- Mexikanische Muffins 103
- Grünkohl-Chips mit Knoblauch und Parmesan..... 104
- Scharfe Karottenchips..... 104



• Radieschenchips	105
• Kohl-Canapes	105
• Pflaumen-Pancetta-Leckerei	106
• Brokkoli-Käse-Quiche	106
• Gebratene Kokosnuss-Möhren	107
• Kürbis-Wedges	107
• Mini-Käse-Scones	108
• Masala Cashewnüsse	108
• Geräucherte Haselnüsse	109
• Gewürzmandeln	109

DESSERTS

• Einfacher Tassen-Brownie	110
• Cremiger Orangen-Pudding	110
• Französischer Sauerkirsch-Clafoutis	111
• Klassisches Crème Brûlée	111
• Pfirsich-Mandel-Mehlkuchen	112
• Gegrillte Ananas mit Zimt	112
• Schokoladen-Keks-Kuchen	113
• Leckere Gewürzäpfel	113
• Leichter Keto-Kuchen	114
• Ananas-Sticks	115
• Leckerer Vanillepudding	115
• Braune Zuckerplätzchen	116
• Mini-Erdnussbutter-Käsekuchen	116



• Dunkler Schokoladenkuchen	117
• Tropische Ananaskrapfen	117
• Geröstete Pekannuss-Clusters	118
• Zitronen-Mousse	119
• Gekühlte Erdbeertorte	119
• Olivenöl-Kuchen.....	120
• Erdnussbutter-Kekse.....	120
• Frischkäse-Mürbegebäck.....	121
• Zitronenbeeren-Eintopf	121
• Salbei-Creme	122
• Schnelle Erdnuss-Kekse	122
• Merengues.....	123
• Limetten-Riegel	123
• Pekannuss-Schneeball-Kekse	124
BONUS: SAUCEN & DIPS.....	125
• Kokosnuss-Curry-Soße.....	125
• Miso-Ingwer-Dressing	125
• Avoacdo-Sauce.....	126
• Auberginen-Dip.....	126
• Veganes Avocado-Dressing	127
• Avocado-Creme	127
Kleine Erinnerung.....	128
ÜBER DEN AUTOR	129

A decorative border at the top of the page featuring various kitchen items like pots, bowls, spoons, and a whisk, arranged around a central floral ornament.

Einleitung

Hallo, zunächst möchte ich mich bei Ihnen für den Kauf dieses Buches bedanken. Ich werde Ihnen in diesem Buch die Vorzüge und den Nutzen, den Sie mit diesem **Heißluftfritteuse-Kochbuch** haben zugutekommen lassen.

Die Funktionsweise von Heißluftfritteusen ist einfach zu verstehen. Heiße Luft zirkuliert die von Ihnen eingelegten Lebensmittel. Wie bei jedem anderen Kochvorgang sorgt eine chemische Reaktion, der so genannte Maillard-Effekt, für das farbige Aussehen und den Geschmack der Lebensmittel.

Die erhitzte Luft in der Fritteuse enthält feine Öltröpfchen, die den Lebensmitteln die Feuchtigkeit entziehen. Interessanterweise müssen Sie für einen erfolgreichen Garprozess keine große Menge Öl einfüllen. Sie können nur einen Esslöffel verwenden und erhalten knusprige, traditionell frittierte Lebensmittel, die köstlich schmecken. Das Ergebnis ist ein Gericht, das keine ungesunden Fette und Kalorien enthält.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen und natürlich beim Nachkochen!



Was ist eine Heißluftfritteuse und wie funktioniert sie?

Ähnlich wie ein Umluftofen kann eine Heißluftfritteuse Gerichte backen und braten, aber ihr Design ermöglicht ein schnelleres und gleichmäßigeres Garen für besonders knusprige Ergebnisse. Das Gerät ist mit einem Heizmechanismus und einem Gebläse ausgestattet, das in die Oberseite eingebaut ist. Es heizt sich schnell auf und sorgt für eine rasche Zirkulation der heißen Luft, die das Essen im Metallkorb gart. Solange die Fritteuse nicht überfüllt ist, erhält das Gericht durch die konzentrierte Hitzequelle eine knusprige, fast frittierte Textur.

Ist das Kochen mit einer Heißluftfritteuse gesund?

Die große Attraktivität der Heißluftfritteuse besteht darin, dass sie mit wenig Öl eine sehr knusprige Textur erzeugt, was sie zu einer gesunden Alternative zum traditionellen Frittieren macht. Mit einer Heißluftfritteuse genügt es, die Zutaten in ein paar Teelöffeln Öl zu schwenken (oder bei einigen Rezepten das Öl ganz wegzulassen), um ein köstlich knuspriges Gericht mit deutlich weniger Fett und Kalorien zu erhalten.



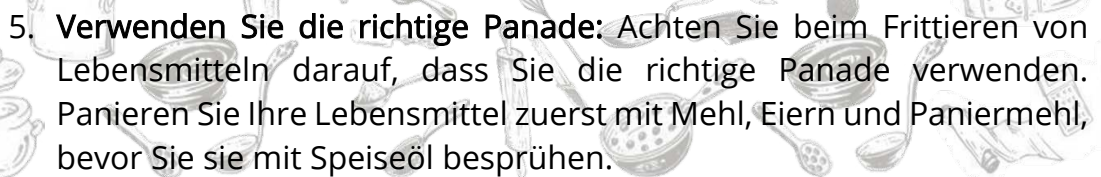
Welche Lebensmittel sind geeignet?

- **Vorfrittierte Tiefkühlkost:** In der Regel werden portionsweise oder in mundgerechten Stücken gefrorene Lebensmittel in der Heißluftfritteuse im Handumdrehen erhitzt und knusprig.
- **Selbstgemachte Rezepte, die vorfrittierte Tiefkühlkost imitieren:** Denken Sie an gefrorenes Hähnchen, Mozzarella-Sticks aus der Fritteuse, gefrorene Krabbenküchle und so weiter.
- **Gemüse, das Sie braten oder grillen würden:** gewürfelter Winter- oder Sommerkürbis, Wurzelgemüse, Brokkoli oder Blumenkohlrischen, Rosenkohl. In der Heißluftfritteuse sind sie fantastisch!
- **Kartoffeln:** Jedes Mal, wenn Sie eine Kartoffel (oder in Stücke geschnittene Kartoffeln) in einen normalen Backofen geben, übertrifft Ihre Heißluftfritteuse den Backofen bei weitem.
- **Hähnchenflügel (Chicken Wings):** Knusprige Haut und schneller als das Braten im Backofen. Beachten Sie jedoch, dass dies nicht besonders gut für Partys geeignet ist, da die Fritteusen zu klein sind, um große Mengen an Chicken Wings aufzunehmen.
- **Aufgewärmtes Essen:** Denken Sie daran, dass dieses Gerät wie ein Turbo-Toaster ist. Er eignet sich hervorragend zum Aufwärmen von Speisen.



Schritt für Schritt Anleitung

1. **Stellen Sie Ihre Heißluftfritteuse auf eine stabile Unterlage:** Stellen Sie Ihre Heißluftfritteuse aus Sicherheitsgründen auf eine stabile und hitzebeständige Unterlage. Achten Sie außerdem darauf, dass hinter der Fritteuse mindestens fünf Zentimeter Platz für die Belüftung vorhanden sind.
2. **Besprühen Sie die Lebensmittel mit Öl:** Für die meisten Rezepte, die für Heißluftfritteusen geeignet sind, wird nur eine geringe Menge Öl benötigt. Das Einpinseln der Speisen mit Öl kann dazu führen, dass mehr Öl als nötig verwendet wird. Verwenden Sie stattdessen eine Ölsprühflasche, um Ihr Essen bequem mit Öl zu bestreichen. Es gibt viele Arten von Speiseöl, die Sie auf Ihr Essen sprühen können, aber Pflanzenöl oder Olivenöl eignen sich aufgrund ihres hohen Brennpunkts immer für Heißluftfritteusen.
3. **Heizen Sie die Heißluftfritteuse vor:** Heizen Sie die Heißluftfritteuse vor, wenn dies von Ihrem Modell empfohlen wird. In der Regel dauert das Vorheizen der Fritteuse nur etwa 5 Minuten, aber lesen Sie unbedingt die Bedienungsanleitung Ihrer Fritteuse, um sicherzugehen, dass dieser Schritt tatsächlich notwendig ist oder nicht.
4. **Schneiden Sie die Lebensmittel in Portionen, die in die Heißluftfritteuse passen:** Achten Sie beim Garen in der Fritteuse darauf, dass Sie die Lebensmittel so zuschneiden, dass sie in den Korb der Fritteuse passen. Achten Sie außerdem darauf, dass Sie den Korb der Fritteuse nicht überfüllen. Wenn Sie Zwischenräume zwischen den Lebensmitteln schaffen, kann die Luft gut zirkulieren und das Essen gleichmäßig bräunen.



5. **Verwenden Sie die richtige Panade:** Achten Sie beim Frittieren von Lebensmitteln darauf, dass Sie die richtige Panade verwenden. Panieren Sie Ihre Lebensmittel zuerst mit Mehl, Eiern und Paniermehl, bevor Sie sie mit Speiseöl besprühen.

6. **Denken Sie immer daran, Ihr Essen zu überwachen:** Es ist wichtig, das Frittiergut zu überwachen, indem man den Frittierkorb öffnet und nach der Hälfte der Garzeit nachschaut, um zu verhindern, dass das Frittiergut anbrennt. Dies ist auch wichtig, wenn Sie gefrorene Lebensmittel garen.

7. **Unterschiedliche Lebensmittel erfordern unterschiedliche Garverfahren:** Es ist wichtig zu beachten, dass verschiedene Lebensmittel unterschiedliche Garverfahren in der Fritteuse erfordern. Gemüse muss zum Beispiel kräftig geschüttelt oder nach der Hälfte der Garzeit gewendet werden.

8. **Starten Sie immer mit einer sauberen Heißluftfritteuse:** Wenn Sie Lebensmittel zubereiten, die von Natur aus fettig sind, sollten Sie mit einer sauberen Fritteuse beginnen. Entfernen Sie jegliches Öl, das sich am Boden der Fritteuse festgesetzt hat. Leeren Sie während des Garvorgangs auch den Frittierkorb nach der Hälfte der Garzeit, da überschüssiges Öl zu viel Rauch verursachen kann, der Ihr Essen sogar verbrennen kann.

A decorative border at the top of the page featuring various kitchen items like pots, bowls, spoons, and a whisk, arranged around the title.

Pflege für Ihre Fritteuse

Sie müssen nicht in ein spezielles Wasch- oder Reinigungsmittel investieren, damit Ihre Fritteuse wie neu riecht. Nutzen Sie diesen Abschnitt als Leitfaden, um Ihr neues Küchengerät in Topform zu halten, damit Sie es jahrelang nutzen können.

Reinigung Ihrer Fritteuse

Die Reinigung Ihrer Heißluftfritteuse ist eigentlich eine ganz einfache Aufgabe. Mit ein wenig Fleiß, normalem Spülmittel und heißem Wasser wird Ihre Fritteuse selbst bei hartnäckigsten Ablagerungen wieder zum Leben erweckt. Wir haben mit verschiedenen Marken und Modellen experimentiert und hatten schon so manche Katastrophe in unseren Fritteusen (z. B. geschmolzener Frischkäse mit Panko auf dem ganzen Backblech), aber wissen Sie was? Nachdem wir den Korb und/oder das Blech abkühlen ließen, konnten wir die Ablagerungen mit einem normalen Küchenschwamm und heißer Seifenlauge leicht entfernen.

Und selbst wenn man zwischen Meeresfrüchten und einem dekadenten Dessert wechselt, muss die Fritteuse nicht gründlich gereinigt werden. Wischen Sie die Außenseite Ihrer Fritteuse nach jedem Gebrauch ab. Ein heißes, seifiges Handtuch ist alles, was nötig ist. Auf diese Weise lassen sich Fett und Speisereste entfernen, die sich während des Kochens festgesetzt haben.



Tipps & Tricks

1. **Heizen Sie die Heißluftfritteuse vor, bevor Sie das Essen hineinlegen.** Auch wenn Sie das Essen im Backofen zubereiten, heizen Sie ihn ein paar Minuten vor, bevor Sie das Essen hineinlegen. Bei einer Heißluftfritteuse ist der Vorgang derselbe. Der Geschmack der Speisen wird im vorgeheizten Zustand noch besser sein.
2. **Geben Sie die Gewürze in das Öl, bevor Sie sie über die Speisen verteilen.** Viele Menschen wissen nicht, dass die Luftzirkulation in diesem Gerät sehr stark ist. Deshalb können einige leichte Gewürze weggeblasen werden. Wenn Sie das verhindern wollen, tun Sie, was die Überschrift sagt, und mischen Sie einige Gewürze mit Öl. Das Öl hält die Gewürze und Kräuter auf dem Essen.
3. **Vermeiden Sie die Verwendung von Antihaft-Aerosolspray, um Ihre Fritteuse nicht zu beschädigen.** Viele Menschen wissen nicht, dass Antihaft-Kochsprays Zusatzstoffe enthalten können. Diese Zusatzstoffe können die Antihaftbeschichtung Ihres Geräts beschädigen. Aus diesem Grund sollten Sie sie meiden. Es gibt jedoch eine perfekte Alternative. Sie können eine Sprühflasche kaufen und Ihr Öl in diese Flasche füllen.
4. **Lassen Sie mindestens fünf Zentimeter Platz um Ihre Heißluftfritteuse herum.** Um eine ausreichende Luftzirkulation zu gewährleisten, müssen Sie an allen Seiten der Fritteuse genügend Platz lassen. Eine Faustregel besagt, dass um die Fritteuse herum mindestens fünf Zentimeter Platz sein sollte, und prüfen Sie, ob die Oberfläche hitzebeständig ist.
5. **Überfüllen Sie Ihre Heißluftfritteuse nicht.** Wenn Sie zu viele Lebensmittel in den Korb Ihrer Fritteuse geben, verursachen Sie ein großes Problem. Die Fritteuse kann nicht richtig arbeiten, wenn sie überfüllt ist.



Was versteht man unter Low-Carb?

Eine Low-Carb-Diät bedeutet, dass Sie weniger Kohlenhydrate und einen höheren Anteil an Eiweiß und Fett essen. Dies kann auch als Keto-Diät bezeichnet werden.

Allerdings führen nicht alle Low-Carb-Diäten zu einer Ketose.

Jahrzehntelang wurde uns gesagt, dass Fett schädlich für unsere Gesundheit ist. In der Zwischenzeit überschwemmten fettarme "Diät"-Produkte, die oft viel Zucker enthalten, die Supermarktregale. Dies fiel mit dem Beginn der Fettleibigkeitsepidemie zusammen und war im Nachhinein betrachtet wahrscheinlich ein großer Fehler. Die Verbreitung fettarmer Produkte ist zwar kein Beweis für eine kausale Beziehung, aber es ist klar, dass die fettarme Botschaft die Zunahme der Fettleibigkeit nicht verhindert hat, und wir glauben, dass sie sogar dazu beigetragen hat. Studien legen nun nahe, dass es wenig Grund gibt, natürliche Fette zu fürchten.

Bei einer kohlenhydratarmen Ernährung brauchen Sie keine Angst vor Fett zu haben. Reduzieren Sie einfach Ihren Zucker- und Stärkekonsum, achten Sie auf eine ausreichende - oder sogar hohe - Eiweißzufuhr, und Sie können genügend natürliches Fett essen, um Ihre Mahlzeiten zu genießen.

Wenn Sie auf Zucker und Stärke verzichten, stabilisiert sich Ihr Blutzucker, und der Spiegel des fettspeichernden Hormons Insulin sinkt, was die Verbrennung der Fettspeicher im Körper erleichtern kann.

Darüber hinaus kann die höhere Proteinzufuhr und das Vorhandensein von Ketonen (bei einer sehr kohlenhydratarmen Ernährung) zu einem stärkeren Sättigungsgefühl führen, wodurch die Nahrungsaufnahme auf natürliche Weise reduziert und die Gewichtsabnahme gefördert wird.