

Silvia Gasser

# Silvis Low Carb Kuchl

Genussvoll abnehmen ohne Diät



ATHESIA

## URHEBERRECHTE

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Werkes darf in irgendeiner Form (als Fotokopie, Druck, CD-ROM, im Internet usw.) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert, vervielfältigt oder verbreitet werden. Der Inhalt dieses Buches wurde nach bestem Wissen aufbereitet. Weder Verlag noch Autorin haften für eventuelle Schäden, die aus den Angaben dieses Buches resultieren.

## BIBLIOGRAFISCHE INFORMATION DER DEUTSCHEN NATIONALBIBLIOTHEK

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen

Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar:

<http://dnb.d-nb.de>

## Bildnachweis

Athesia-Tappeiner Verlag: S. 5, 13 oben, 24/25, 36/37, 151/151

Alter Schlachthof: S. 103

Bioexpress: S. 86/87

Brimi: S. 70/71

Fotolia: Natalja Stotika, S. 13 unten; studio busse yankushev, S. 15; ExQuisine, S. 17; somegirl, S. 20; dule964, S. 21; Andrea Mücke, S. 23; M.studio, S. 26; Nataly Studio, S. 28; aneta\_gu, S. 31; s\_karau, S. 32; rdnzl, S. 35; LiliGraphie, S. 60; Simone Andress, S. 130; foto-oliverfranke.de, S. 138; Jiri Hera, S. 140; Tetiana, S. 147; Jacek Fulawka, S. 190

Natur-Backstube: S. 131

Naturalia: S. 144/145

Pflegerhof: S. 57

Alle übrigen Aufnahmen sowie das Umschlagfoto stammen aus dem Archiv  
von Silvia Gasser, Villanders

2018

Alle Rechte vorbehalten

© by Athesia Buch GmbH, Bozen

Lektorat und Korrektorat: Kathrin Kötz

Design & Layout: Athesia-Tappeiner Verlag

Druck: Athesia Druck, Bozen

ISBN 978-88-6839-361-8

[www.athesia-tappeiner.com](http://www.athesia-tappeiner.com)

[buchverlag@athesia.it](mailto:buchverlag@athesia.it)

Silvia Gasser

# Silvis

## Low Carb Kuchl

Genussvoll abnehmen ohne Diät



# Inhalt

- 7 Meine Geschichte
- 16 Cheat Day – der Schummeltag
- 18 Der Low-Carb-Ernährungsplan
- 22 Mehl ohne Kohlenhydrate
- 28 Zuckerersatz
- 34 Grüne Smoothies

## REZEPTE

- 38 Porreesuppe (Lauchsuppe)
- 40 Peperonisuppe
- 43 Gelbruabn-Ingwer-Suppe mit Garnelen (Karotten-Ingwer-Suppe mit Garnelen)
- 45 Champignoncremesuppe
- 46 Gemüsesuppe
- 49 Kurkuma-Kürbissuppe
- 51 Paradeisersuppe (TomatenSuppe)
- 52 Spargelsuppe
- 55 Zwiebelsuppe
- 59 Kräutersuppe
- 60 Kräuter-Topfennocken
- 61 Gelbruabn-Steinpilz-Rösti (Karotten-Steinpilz-Rösti)
- 62 Avocado-Gogele (Avocado-Ei)
- 65 Gefüllte Zucchini
- 67 Gefüllte Champignons
- 69 Karfiolpizzette (Blumenkohlpizzette)
- 72 Melanzanetürmchen (Auberginentürmchen)
- 75 Zucchinirolade
- 76 Kürbismuffins mit Spinat
- 78 Panierter Spargel mit Bozner Sauce
- 81 Pizzaknedl (Pizzaknödel)
- 82 Zucchini-Topinambur-Gröstel
- 84 Gemüselasagne
- 89 Frittata
- 90 Zoodles Carbonara
- 92 Wokgemüse
- 94 Fleischkrapfen mit Selleriepuree
- 97 Currywurst mit Topinamburchips
- 99 Chicken Nuggets mit Gemüsechips
- 100 Hiandlgratin (Hühnergratin)
- 105 Bauernbratl



- 
- A woman with long dark hair tied back is wearing a green lace-trimmed dress. She is holding a silver tray with a golden-brown pie on it. In the background, there's a white chair and some greenery. A circular logo in the bottom right corner features a milk bottle and the letters 'L' and 'S'.
- 107 Lachsforellenfilet mit Tomaten-Fenchel-Gemüse
  - 108 Lachsfilet mit Cremespinat und Pak Choi
  - 110 Wrap
  - 112 Rohenknedl (Rote-Bete-Knödel)
  - 115 Sarner Nocken
  - 116 Teigtaschen mit Champignons
  - 119 Kasspatzlen (Käsespätzle)
  - 120 Schupfnudeln mit Steinpilzsauce
  - 122 Melanzanegnocchi (Auberginengnocchi)
  - 124 Kürbisgnocchi
  - 126 Zucchini lasagne
  - 129 Upps-Brot
  - 133 Parmesanbrötchen
  - 134 Joghurtbrötchen
  - 137 Schokobrötchen
  - 138 Dor klassische Griane
  - 140 Gitschnraum
  - 143 Geale Nndl
  - 147 Groshupfor
  - 148 Ruabmrocker
  - 152 Tiramisu
  - 155 Schokomousse
  - 157 Erdbeerknedl (Erdbeerknödel)
  - 158 Crumble
  - 160 Früchtesorbet
  - 163 Sachertorte
  - 164 Nussmuffins
  - 167 Milchschnitten
  - 168 Linzerschnitten
  - 170 Ingwer-Zitronenschnitten
  - 173 Schokocookies
  - 174 Haselnussmakronen
  - 177 Vanillekipferl
  - 178 Meine Kokoskugeln
  - 180 Müsli
  - 182 Holersirup (Holundersirup)
  - 185 Haselnussaufstrich
  - 186 Marmelade
  - 188 Fleischsuppe (Fleischbrühe)
  - 189 Fleischragout (Bolognese)
  - 190 Tomatensauce
  - 191 Register
  - 192 Glossar



SILVIS  
LC  
KUCHL ❤



# Meine Geschichte

Mein Name ist Silvia Gasser. Ich bin 24 Jahre alt, zweifache Mami, Ernährungscoach und begeisterte Köchin.

Das war jedoch nicht immer so. Eigentlich habe ich erst nach meiner ersten Schwangerschaft vor drei Jahren angefangen, mich für gesunde Ernährung zu interessieren. Davor habe ich mich 20 Jahre fast ausschließlich von Nutella und Pizza ernährt. 😊

Mit Obst und Gemüse konnte ich nichts anfangen. Ich habe es nie, wirklich nie, gegessen – es hat mir einfach nicht geschmeckt. Wahrscheinlich habe ich mir diese Abneigung nur eingebildet, weil ich zu stur war, um es zu probieren.

So kam es, dass ich mich nie mit meinem Gewicht wohlgefühlt habe. Ab der Mittelschule habe ich immer mal wieder versucht, ein paar Kilo abzunehmen – ohne Erfolg, aber mit Jojo-Effekt. Ich habe in dieser Zeit alles ausprobiert: Suppendiäten, Shakes, Pillen bzw. gar nichts mehr gegessen. Heute weiß ich, dass es eigentlich kein Wunder ist, dass das Abnehmen nicht geklappt hat.

Nach der Geburt meines Sohnes Lion war für mich die Schmerzgrenze erreicht. Zwischen mir und meinem Wunschgewicht standen auch einige Monate nach der Geburt sage und schreibe 20 Kilo. Das lag vor allem daran, dass ich bequem geworden war und ständig ungesunde Dinge gegessen habe, vor allem viel Süßes.



## **Es war an der Zeit, einen Schlussstrich zu ziehen!**

Also ging ich zu meinem Mann und erklärte ihm, dass ich abends ab sofort weniger Kohlenhydrate essen möchte. Einfach, weil ich das im Zusammenhang mit dem Thema Abnehmen immer wieder gehört bzw. gelesen hatte.

So begann mein neues, gesundheitsbewusstes Leben. Ich fing langsam an, Gemüse in allen Varianten in meinen Speiseplan aufzunehmen und lernte dabei, dass es gar nicht so schlecht schmeckt. 😊

Außerdem achtete ich darauf, untertags langkettige Kohlenhydrate auf den Tisch zu bringen, genügend zu trinken und langsamer zu essen!

Schon nach kurzer Zeit konnte ich eine deutliche Veränderung sehen. Das motivierte mich natürlich zum Weitermachen!

In etwa sieben Monaten habe ich auf diese Weise 20 Kilo abgenommen und mich so wohlgefühlt wie nie zuvor. (Im Nachhinein weiß ich, dass ich eigentlich viel zu schnell abgenommen habe und eine langsamere Gewichtsreduktion viel gesünder gewesen wäre.)



## **Wie ging es weiter?**

Um allen zu zeigen, wie unglaublich einfach das Abnehmen durch gesunde Ernährung sein kann, erstellte ich eine Facebook-Gruppe. Ich wollte andere darüber aufklären, dass man keine Pillen, Shakes, Pulver und vor allem keine Nulldiät braucht.

Im Laufe der nächsten 18 Monate wuchs die Gruppe und ich fing an, Kochkurse anzubieten, um die Low-Carb-Rezepte weiterzugeben, die ich inzwischen kreiert hatte. Seit etwa einem Jahr tourte ich mit diesen Kochkursen durch ganz Südtirol. Im Februar 2017 habe ich meinen Blog „Silvis LC Kuchl“ gestartet. Ich bin stolz, dass ich damit die erste (selbstständige) offiziell eingetragene Südtiroler Bloggerin bin!



## **Ernährung und Gesundheit**

Am Anfang war das „gesunde“ Abnehmen für mich kein Thema. Ich wollte, wie viele andere auch, einfach nur irgendwie Gewicht verlieren. Und das am besten so schnell wie möglich!

Mit der Zeit wurde mir aber klar, dass ich ein Vorbild für meinen Sohn bin und eine große Verantwortung für seine Ernährung habe. Ich wollte nicht, dass er mein ungesundes Essverhalten übernimmt. Für ihn habe ich meine Ernährung nach und nach immer mehr auf „gesund“ umgestellt.

Außerdem gab es einen weiteren Weckruf, durch den ich mich noch intensiver mit dem Thema gesunde Ernährung beschäftigte: Meine Schwester war zum zweiten Mal an Krebs erkrankt. Ich wollte sie möglichst gut durch den Heilungsprozess begleiten und verhindern, dass die Krankheit noch einmal zurückkommt.

Bei meinem Lehrgang zum Ernährungscoach habe ich dann sehr viel über den Zusammenhang von Ernährung und Gesundheit gelernt.

Mein Leben hat sich in den letzten drei Jahren total verändert. Keiner von denen, die mich schon länger kennen, hätte geglaubt, dass ich mich zu dieser gesundheitsbewussten „Low-Carb-Silvi“ entwickeln würde, die ich nun bin. Keiner hätte gemeint, dass ich mich zum Großteil nur noch von regionalen und biologischen Lebensmitteln ernähre.

Doch so kann es gehen und ich bin mehr als froh darüber!

### **Gesund Abnehmen, aber wie?**

Wenn du abnehmen willst, kannst du das auf ganz unterschiedliche Art und Weise tun. Es gibt viele Möglichkeiten, die zum Ziel führen. Du kannst zum Beispiel:

- Kohlenhydrate reduzieren (Low Carb/High Fat),
- Fett reduzieren (Low Fat/High Carb),
- alles essen, dabei aber immer alle Kalorien zählen,
- Mahlzeiten durch Shakes ersetzen,

# Cheat Day – der Schummeltag

Wie schon gesagt, so ein Schummeltag hilft beim Durchhalten. An diesem Tag darfst du ohne schlechtes Gewissen deinen Gelüsten nachgeben und sündigen. Gönn dir die Dinge, auf die du sonst verzichtest, also einen großen Teller Nudeln oder ein Stück Torte – auch abends.

Ich plane diesen Cheat Day seit dem Beginn meiner Ernährungsumstellung einmal in der Woche ein. Allerdings heißt das für mich nicht, dass ich mich an diesem einen Tag von morgens bis abends mit Fast Food vollstopfe. Ich genieße einfach die Pizza oder den Kuchen, auf den ich mich die ganze Woche über gefreut habe. Bei den restlichen Mahlzeiten achte ich trotzdem auf gesunde Gerichte bzw. Kohlenhydrate. Falls das nicht möglich ist, mache ich mich aber nicht verrückt.

## Was bringt ein Cheat Day?

Nur wenige Menschen schaffen es, eine strenge Diät über einen langen Zeitraum durchzuhalten. Irgendwann überkommt fast jeden der Hunger auf Süßes, Junkfood und Co.

Wenn du diesen Gelüsten ein- oder zweimal nachgegeben hast, hast du ein megaschlechtes Gewissen und spielst mit dem Gedanken, alles hinzuschmeißen. Dann kommt wieder der berühmte Satz: „Jetzt bringt es ja eh alles nichts mehr, da kann ich es auch gleich lassen.“ Und schon ist es wieder passiert: Eine erfolglose Diät, die dich deinem Wohlfühlgewicht kein Stück nähergebracht hat.

Aber so weit muss und wird es erst gar nicht kommen, wenn du dir einmal in der Woche einen Cheat Day genehmigst. Denn dann kannst du die

restlichen sechs Tage viel leichter auf Süßigkeiten und ähnliche Dinge verzichten. Du weißt ja, wann du deinen Gelüsten nachgeben kannst.

Ohne Schummeltag, der dich mit deiner Ernährungsumstellung versöhnt, passiert das oben Beschriebene und du hältst die Umstellung nicht lange durch.

- Der Cheat Day hilft dir, auf Dauer dein Wohlfühlgewicht zu erreichen.
- Er ist super gut für die Psyche, da du weißt, dass du nicht für immer und ewig auf deine geliebten, jetzt aber „verbotenen“ Speisen verzichten musst und dein Wunschgewicht trotzdem erreichen kannst.
- Er hilft dir dabei, dein soziales Leben aufrechtzuerhalten. Du musst nicht jedes Mal krampfhaft etwas anderes bestellen, wenn du mit Freunden essen gehst. Oder Einladungen absagen, weil du nicht die oder der einzige sein willst, die bzw. der beim Essen zuguckt. An solchen Tagen legst du einfach einen Cheat Day ein und kannst ohne Ausrede oder Verzicht alles essen.
- Darüber hinaus bringt dieser Tag erfahrungsgemäß deinen Stoffwechsel in Schwung und sorgt dafür, dass dein Körper sich nicht auf ein Leben auf Sparflamme einstellt.

Der Cheat Day ist das kleine Geheimnis für eine lang anhaltende Wohlfühlfigur. Mit ihm musst du nie wieder mies gelaunt und mit Heißhunger durch die Welt gehen. Diese Zeiten sind vorbei.

Natürlich könntest du anstelle eines Schummeltages auch mehrmals in der Woche kleine Ausnahmen in deinen Ernährungsplan einbauen. Erfahrungsgemäß verlieren viele dabei aber den Überblick und sündigen mehr, als für das Abnehmen gut ist. Aus diesem Grund ist ein einziger Cheat Day die bessere Variante.



## Der Low-Carb- Ernährungsplan

Die Frage, wie so eine Low-Carb-Ernährung eigentlich aussieht, ist ganz einfach zu beantworten. Bei der moderaten Form greifst du untertags auf gesunde, langkettige Kohlenhydrate zurück, die lange satt machen. Also zum Beispiel auf Haferflocken, Quinoa, Hirse, Süßkartoffeln, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte ...

Weizenprodukte und Zucker solltest du hingegen vermeiden. Weizen lässt sich ganz einfach durch Dinkel – oder noch besser Dinkelvollkorn – ersetzen und deinen Zuckerkonsum kannst du langsam immer weiter reduzieren, bis du ohne Zucker auskommst. Keine Sorge, das heißt nicht, dass du nie wieder Süßes essen darfst.

Wenn du diese beiden Dinge beherzigst, dann hast du schon einen großen Schritt in Richtung Wohlfühlfigur bzw. Gesundheit gemacht.



### **Was kommt am Abend auf den Tisch?**

Auf den abendlichen Speiseplan gehören:

- Gemüse
- Nüsse
- Fisch und Fleisch
- Milch und Milchprodukte
- Eier
- gesunde ungehärtete Fette (z. B. Olivenöl, Avocadoöl, Leinsamenöl, Rapsöl, Hanföl, Traubenkernöl, Kokosöl ...)





10 Minuten + Garzeit

GLUTEN-FREI

# Porreesuppe

## Lauchsuppe



MENGE: 2 PORTIONEN

### Wos brauchi olls?

500 g Lauch  
50 g Butter  
500 ml Fleischsuppe (siehe Seite 188)  
Salz  
Pfeffer  
2 Scheiben Speck

### Wia mochi des?

1. Den Lauch putzen, in Ringe schneiden und in der Butter andünsten.
2. Mit Fleischsuppe aufgießen und etwa 25 Minuten köcheln lassen.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen und im Mixer fein pürieren.
4. Die Speckscheiben in Streifen schneiden und in einer Pfanne ohne Öl kurz anbraten.
5. Die Suppe mit dem angebratenen Speck bestreuen und servieren.



Für eine vegetarische Variante ersetzt du die Fleischsuppe einfach durch Wasser und lässt den Speck weg.

Veganer ersetzen außerdem Butter durch Öl.





Du kannst die Pizzette-Böden auch aus Zucchini oder Broccoli machen.

Wenn du die Pizzette lieber vegetarisch magst, dann belegst du sie einfach mit gegrilltem Gemüse oder Zwiebeln.

Beim Belegen deiner Pizzette sind deiner Fantasie keine Grenzen gesetzt – vorausgesetzt, die Lebensmittel sind Low Carb.



# Karfiolpizzette

Blumenkohlpizzette



GLUTEN-FREI

MENGE: 12 PIZZETTE

#### Was brauchi olls?

300 g Blumenkohl

2 Eier

50 g Parmesan, gerieben

Salz

Pfeffer

100 ml Tomatensauce (siehe Seite 190)

Oregano

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

Schinken

Pilze

1 Kugel Mozzarella, in Würfel geschnitten

Basilikum zum Garnieren

#### Wie mochi des?

1. Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen teilen und im Mixer grob zerkleinern.
2. Den zerkleinerten Blumenkohl in ein Küchentuch geben und gut ausdrücken, damit ihm das Wasser entzogen wird.
3. Mit Eiern, Parmesan, Salz und Pfeffer zu einer homogenen Masse verrühren.
4. Die Masse mithilfe eines Esslöffels so auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, dass runde, etwa 1 cm dicke Pizzette-Böden entstehen.
5. Etwa 20 Minuten im auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Backofen backen. Umdrehen und noch einmal 5 Minuten backen.
6. Die Tomatensauce mit Oregano, Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen.
7. Die Pizzette-Böden damit bestreichen und mit Schinken, Pilzen und Mozzarella belegen. Im Backofen so lange backen, bis der Käse geschmolzen ist.
8. Mit Basilikum garniert servieren.

# Silvi auf Tour



## Brimi, Brixen

Natürlich kennt jeder in Südtirol den Milchhof Brixen – Brimi und seine Produkte. Weil ich wissen wollte, weshalb das Unternehmen so bekannt ist und was die Brimi vielleicht sogar von anderen Milchhöfen unterscheidet, habe ich eine Führung mitgemacht. Natürlich durfte ich dabei auch alle Produkte verkosten!

Es ist unglaublich, was alles passieren muss, damit die Milch vom Südtiroler Bauernhof als Mozzarella auf unserem Teller landet. Man sieht immer nur das fertige Produkt, doch wie viele Produktions-schritte erforderlich sind, weiß kaum einer. Ich wusste es jedenfalls nicht und habe mir darüber vorher auch keine Gedanken gemacht. Nach meinem Besuch weiß ich es und schätze die Milchprodukte umso mehr. Denn sie sind nicht nur frei von Gentechnik, sondern zu 100 % aus Südtiroler Milch. Außerdem arbeitet der Milchhof sehr umweltbewusst und unterstützt unsere Südtiroler Bauern.

Brimi ist vor allem für seine Mozzarella bekannt. Die gibt es aus konventioneller Milch, aus Heumilch, als Bio-Mozzarella, laktosefrei und als Lightversion. Ich habe alle gekostet und festgestellt, dass jede Sorte ihren eigenen Geschmack hat. Besonders gut gefallen mir die Produkte der Bio-Linie, aber auch die aus Heumilch kaufe ich immer wieder gerne.



Mehr Informationen findet ihr unter  
[www.brimi.it](http://www.brimi.it) oder auf Facebook.  
Hier gibt es auch tolle Rezeptideen!

Serviere die Spätzlen mit Gulasch.

Statt Käse kannst du auch Spinat oder Rohnen verwenden.

Der Teig muss unbedingt ruhen, sonst fallen die Spätzlen beim Kochen auseinander.





15 Minuten + Ruhezeit + Garzeit

# Kasspatzlen

Käsespätzle



GLUTENFREI  
+  
VEGETARISCH

MENGE: 2 PORTIONEN

#### Wos brauchi olls?

50 g Hartkäse (z. B. Parmesan), gerieben  
30 g Leinsamenmehl  
15 g Pfeilwurzelmehl  
40 ml Wasser  
2 Eier  
Salz  
Schnittlauch, fein geschnitten

#### Wie mochi des?

- Alle Zutaten gut zu einem dickflüssigen Teig vermengen.  
Den Teig abgedeckt wenigstens 10 Minuten ruhen lassen.
- Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Den Teig mit einem Spatzlhobel ins kochende Wasser hobeln. Umrühren und die Spatzlen einmal aufkochen lassen.
- Die Spatzlen abseihen und unter kaltem Wasser abschrecken.
- Gut abtropfen lassen, auf Teller geben und mit Schnittlauch garnieren.



10 Minuten + Ruhezeit + Garzeit

# Joghurtbrötchen



MENGE: 4 BRÖTCHEN

## Wos brauchi olls?

100 g Leinsamenmehl

Salz

125 g Naturjoghurt

20 g Butter

50 ml Milch

10 g Chia-Samen

Samen oder Körner zum Bestreuen

## Wia mochi des?

1. Leinsamenmehl, Salz, Naturjoghurt, Butter, Milch und Chia-Samen mit der Hand zu einem glatten Teig verkneten.
2. Aus dem Teig Brötchen formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und die Oberfläche mit Wasser bestreichen. Mit Samen oder Körnern bestreuen und mit einem scharfen Messer kreuzweise einschneiden.
3. Die Brötchen im auf 170 Grad (Umluft) vorgeheizten Backofen etwa 20 Minuten backen.

Du solltest die Brötchen wirklich ganz auskühlen lassen, ehe du sie isst. Sonst sind sie innen zu weich.

Statt Chia-Samen kannst du natürlich auch andere Samen oder Körner verwenden.





Wenn du den Zuckerersatzstoff und die Schokolade weglässt, hast du ein Brötchen, dass sich sehr gut zu Aufschnitt oder mit herzhaftem Aufstrich essen lässt.

Du kannst auch Zartbitterschokotröpfchen zum Backen verwenden.





# Schokobrötchen



MENGE: 6 BRÖTCHEN

## Wos brauchi olls?

250 g Topfen  
25 g Olivenöl  
2 Eier  
50 g Zuckerersatzstoff  
40 g Kokosmehl  
80 g Haferkleie  
1 TL Pfeilwurzelmehl  
50 g Schokolade (mindestens 85 % Kakaoanteil)

## Wia mochi des?

1. Topfen, Olivenöl, Eier und Zuckerersatzstoff verrühren.
2. Kokosmehl, Haferkleie und Pfeilwurzelmehl unterrühren.
3. Die Schokolade klein hacken und unter den Teig mischen.
4. Aus dem Teig mit angefeuchteten Händen Brötchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
5. Die Brötchen im auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Backofen 30–35 Minuten backen.





## Geale Nandl



MENGE: 1 GLAS

### Wos brauchi olls?

5 Salatblätter

150 g Ananas, geschält

100 ml Wasser

1 TL Gerstengraspulver

### Wia mochi des?

- Alle Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren.

Du kannst das Gersten-graspulver auch einfach weglassen.





GLUTENFREI  
+  
VEGETARISCH

# Tiramisu



MENGE: 3 KLEINE GLÄSER

**Was brauchst du?**

1 Ei  
1 Eigelb  
40 g Zuckerersatzstoff  
50 ml Sahne  
125 g Mascarpone  
3 Nussmuffins (siehe Seite 164)  
1 Espresso  
Kakaopulver zum Garnieren  
Kaffeebohnen zum Garnieren

**Wie machst du's?**

1. Ei, Eigelb und Zuckerersatzstoff über dem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen. Anschließend auf Eiswasser kalt schlagen.
2. Die Sahne steif schlagen.
3. Sahne und Mascarpone abwechselnd unter die Ei-Masse ziehen.
4. Die Muffins grob zerkleinern und mit Espresso beträufeln.
5. Die zerkleinerten Muffins abwechselnd mit der Creme in Gläser schichten. Mit einer Schicht Creme abschließen.
6. Tiramisu im Kühlschrank gut durchkühlen lassen.
7. Mit Kakaopulver bestreuen und mit Kaffeebohnen garniert servieren.



No an  
*Tipp*

Du kannst auch Früchte (z.B.  
Erdbeeren oder Himbeeren)  
unter die Creme mischen.



# Früchtesorbet



MENGE: 2 PORTIONEN

**Wos brauchi olls?**

350 g TK-Brombeeren

120 ml Hafermilch

30 g Zuckerersatzstoff

**Wia mochi des?**

- Alle Zutaten in den Mixer geben und etwa 30 Sekunden mixen.



Statt Hafermilch kannst du auch eine andere pflanzliche Milch oder normale Milch verwenden.

Du kannst natürlich auch andere Früchte nehmen, wichtig ist nur, dass sie tiefgefroren sind.





silvis\_lc\_kuchl #Südtirol #mama 2014 ❤ 2018 ❤ #Foodbloggerin #Ernährungscoach #Gesund zur Wohlfühlfigur 🤸

lowcarb cleaneating glutenfrei veganes und veg

Eine gesunde Ernährungsweise, dabei abnehmen und sich einfach rundum wohlfühlen – das sind für die **Bloggerin Silvia Gasser** die **Vorteile von Low Carb**. In ihrem ersten Buch erklärt die Gründerin der Facebook-Gruppe „Silvis LC Kuchl“, wie Low Carb im Alltag umgesetzt wird und verrät viele Tipps und Tricks, damit die Ernährungsumstellung dauerhaft gelingt. Ebenso wichtig ist ihr, auf einen abwechslungsreichen Speiseplan zu achten: Vegane und vegetarische Gerichte kommen ebenso auf den Tisch wie Fisch- und Fleischspeisen, möglichst aus biologischen, saisonalen und regionalen Zutaten. Die besten Rezepte von der Facebook-Seite und dem Blog haben nun Eingang in ihr Kochbuch gefunden. Sie alle haben sich bei Silvia Gassers erfolgreichen Kochkursen bewährt.

19,90 € (I/D/A)

ISBN 978-88-6839-361-8



9 788868 393618

athesia-tappeiner.com