

# Irenes & Rolfs simple Low-Low-Carb-Küche

Angaben jeweils pro Person bzw. pro Backgang, wenn nichts anderes angegeben

## Power-Müesli für 2

(alle Zutaten in Bio-Qualität)

250 g fermentiertes Soja-Joghurt  
1 dl frischer (nicht homogenisierter) Rahm  
5 ML AminoBase (Dr. Jacobs)  
2 dl Cocowell (Kokoswasser)  
1 ML Lysin-C (Allvital)  
1 ML Dr. Jacobs Männervital oder Frauenpower oder Flavocino  
2 TL Chia-Samen  
1 TL Mohnsamen  
2 EL Leinsamen  
1 Frucht (Apfel, Birne) oder ½ Banane oder eine Handvoll Beeren

Leinsamen fein mahlen (Kaffemühle) und mit den Zutaten unterziehen. Mit Schneebesen verrühren und mit Wasser anreichern bis eine homogene Masse entsteht. Zum Schluss Frucht klein schneiden und unter ziehen. Abschmecken mit Zimt, Vanille, Kardamom nach Lust und Laune.

Ideal mit einem Ingwer-Tee.

Begleitend dazu 1 EL Omega-3 Öl einnehmen.

---

## Schnellstarter

(alle Zutaten in Bio-Qualität)

1 dl Sauerkrautsaft  
1-2 Eier  
½-1 Avocado  
¼ Fenchel  
½ kleine Karotte  
1 Port. Nüsse  
¼ Apfel  
1 ML Dr. Jacobs Basenpulver plus

Nüsse (1 kleine Handvoll) am Vorabend in etwas Wasser mit 1 Prise Ascorbinsäure einlegen.

Am Morgen die Nüsse in einem Sieb abspülen und mit Tuch trocknen. Eier als Frühstücksei zubereiten (3-4 Minuten kochen). Avocado vierteln und Stein entfernen. Basenpulver in 3 dl Wasser auflösen und zum Essen trinken.

Begleitend dazu 1 EL Omega-3 Öl einnehmen.

---

## Blitz-Snack

(ideal auch für unterwegs)

### Der Einfache

1 Port. Nüsse (am Vorabend eingelegt)  
½ Frucht oder eine Handvoll Beeren

### Der Energievolle

2 Reisebegleiter (siehe separates Rezept)  
als Sandwich mit Frischkäse oder Butter und Senf oder Tomatenmark oder Meerrettich oder Erdnussmus etc (keine Konfitüre, Nutella oder andere zuckerhaltigen Aufstriche)

### Der Vollwertige

2-3 ML Dr. Jacobs AminoBase  
1 ML Allvital Lysin-C-Mix  
1 EL reines Kakaopulver  
1 Prise Vanillepulver

Tipp: Alles zusammen in einen Schüttelbecher geben und so mitnehmen. Vor dem Konsum 3-4 dl Wasser zugeben, gut schütteln und kauend trinken.

### Der Nachhaltige

2 gekochte Eier  
1 Avocado  
1 Port. gesalzene Nüsse

Tipp: Dazu ein Multivitamin- und Mineralienpräparat sowie 1 g Vitamin C.

---

## **Quick-Fisch**

(alle Zutaten in Bio-Qualität)

1 EL Kokosöl  
3 Port. Brokkoli  
1 Port. Karotten  
1 Port. Thunfisch (MSC im Glas)  
1 TL Pfiffikus-Streuwürze  
1 Port. Erdnüsse  
1 TL Kapern  
2 EL Olivenöl

Brokkoli und Karotten zu 1 cm grossen Stücken schneiden. Positionen 1-6 zusammen unter stetigem Rühren in heisser Pfanne 5 min dünsten. Vom Herd nehmen und mit Kapern sowie Olivenöl abschmecken. Nach Belieben zusätzlich Pfiffikus oder frische Kräuter begeben.

---

## **Paläo-Lunch**

(alle Zutaten in Bio-Qualität)

div. Salat und Gemüse nach Belieben  
½-1 Avocado  
1 TL sibirische Zedernnüsse und/oder geschälte Hanfnüsse  
dazu entweder/oder  
½ Feta  
2 gekochte Eier  
1 Port. Fisch (Bio oder MSC)  
1 Stk Pouletbrust  
1 Pack Mostbröckli (ungepöckelt!)

Roher Fisch als auch Pouletbrust dünsten oder in Kokosöl mit Knoblauch anbraten. Mit Pfiffikus-Streuwürze abschmecken. Bei Thunfisch aus dem Glas den Sud abgiessen und in kleinen Stücken dem Salat begeben. Salat und Avocado mit viel(!) Oliven- und Leinöl sowie weissem Balsamico oder Zitronensaft anmachen. Bei Verdauungsbeschwerden Gemüse leicht andünsten und so dem Salat begeben.

---

## **Budwig-Müesli**

(alle Zutaten in Bio-Qualität)

2 EL Linomel (frisch geschrotete Leinsamen)  
3 EL Leinöl  
100 g Quark (aus Rohmilch)  
1 TL Honig  
1 EL Obst

Quark, Leinöl, Linomel und Honig (Original noch mit 2 EL Milch) gut mixen. Abschmecken mit Geschmackskorrigentien (Vanille, Zimt, Kardamom, geriebener Zitronenschale etc). Zerkleinertes Obst oder Beeren (je nach Jahreszeit) unterziehen.

## Seelenwärmer

(alle Zutaten in Bio-Qualität)

4 Port. Gemüse (ausser Karotten und Kartoffeln)  
1 TL natriumarmes Salz  
1 TL Kokosöl  
1 Lorbeerblatt  
2 Gewürznelken  
1 TL Kurkuma  
1 Prise Chilli  
3 EL Olivenöl  
1 EL sibirische Zedernnüsse oder Pinienkerne  
1 TL Pfiffikus-Streuwürze  
1 TL Kapern (nach Belieben)  
dazu entweder/oder  
1-2 Eier  
1 Port. Crevetten (zwingend Bio)  
1 Port. Fisch (Bio oder MSC)

Gemüse 7 dl Salzwasser mit Kokosöl, Lorbeerblatt und Nelken aufkochen. Nach 10 min leichtem Köcheln. Aufgetauten, in kleine Stücke geschnittenen Fisch oder die Crevetten begeben und 5 min ziehen lassen (bei gefrorenem Fisch sowie den frischen Eiern wieder leicht aufköcheln lassen). Erst am Schluss Olivenöl, Kapern und Zedernnüsse begeben sowie mit Gewürzen und Pfiffikus-Streuwürze nach Belieben abschmecken. In der Saison eine Handvoll frische Kräuter zugeben!

Alternativ zur klaren Suppe eignet sich auch eine Gemüsecrème-Suppe (Brokkoli oder Blumenkohl oder Tomaten oder Pilze oder Spargeln etc): Langsam aufwärmen mit 4 EL AminoBase und am Schluss 1 dl Rahm zugeben. Abschmecken mit Gewürzen nach Belieben.

---

## Feuriger Drache

(alle Zutaten aus Bio-Qualität)

½ dl Kokosmilch  
½ Orange  
½ Rande  
1 cm Ingwerwurzel  
½ Karotte  
1 dl Wasser

Alles zusammen mixen und geniessen.

Ideal als Aperitif.

---

## Haselzweg

(alle Zutaten in Bio-Qualität)

70 g SteviaBase  
2 Eiweiss (von grossen Eiern)  
½ TL Lebkuchengewürz  
180 g gemahlene Haselnüsse

Backofen auf 140 Grad (Umluft) vorheizen und Backblech mit Backpapier belegen. – SteviaBase mit Kaffemühle fein mahlen (wie Puderzucker). – Das Eiweiss steifschlagen und SteviaBase einrieseln lassen und so lange weiterschlagen, bis eine glänzende Masse entsteht. Gewürze unterziehen und danach auch die Haselnüsse vorsichtig unterziehen. Mit 2 Teelöffeln kleine Häufchen mit etwas Abstand auf das vorbereitete Backblech setzen und ca 15 min Backen.

---

## Reisebegleiter

(alle Zutaten in Bio-Qualität)

- 200 g fermentierter Tofu (fest, kein Seidentofu)
- 120 ml Kokosmilch
- 4 EL geschmolzenes Kokosöl
- 1 TL Salz
- 250 g gemahlene Mandeln
- 50 g Sojamehl
- 25 g Kokosmehl
- 65 g gemahlene Leinsamen
- 1 TL Guarkernmehl oder Johannisbrotkernmehl (damit werden die Brötchen weniger krümelig)
- 2 TL Natron
- 1 EL Essig

Ofen auf 200 Grad vorheizen (nicht Umluft). Tofu mit Kokosmilch, Öl und Essig cremig mixen (geht am besten mit einem Pürierstab). Gemahlene Mandeln, Sojamehl, Kokosmehl, gemahlene Leinsamen, Salz, Natron und Guarkernmehl bzw. Johannisbrotkernmehl gut vermischen. Mit der Tofu-Milchmasse zu einem weichen Teig kneten und 8 Brötchen formen. Mit Kokosmilch bestreichen und ca. 20 Minuten backen. Vor dem Aufschneiden auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen.

---

## Süßer Schnee

(alle Zutaten in Bio-Qualität)

- 30 g Dr. Jacobs SteviaBase
- 1 Eiweiss (von einem grossen Ei)
- ½ TL Cointreau (nicht in Bio-Qualität gefunden)
- 85 g feine Kokosflocken
- 25 g Schokolade (85 % Kakaoanteil)
- ½ TL Gewürze nach Wahl (Vanille, Zimt, Kardamon)

Ofen auf 120 Grad vorheizen (Umluft). Backblech mit Backpapier auslegen. – SteviaBase mit Kaffemühle fein mahlen (wie Puderzucker). – Das Eiweiss steifschlagen, Cointreau begeben, SteviaBase einrieseln lassen und so lange weiterschlagen, bis eine glänzende Masse entsteht. – Kokosflocken vorsichtig unterziehen. – Mit 2 Teelöffeln kleine Häufchen mit etwas Abstand auf das vorbereitete Backblech setzen und ca 15 min Backen. – Die Plätzchen danach so lange auf dem Backblech lassen, bis die komplett ausgekühlt und getrocknet sind (lassen sich erst dann vom Backpapier lösen). – Die Schokolade schmelzen, mit Gewürz mischen und die fertigen Makronen damit verzieren.

---

## Schoggiexpress

(alle Zutaten in Bio-Qualität)

- 1 dl Vollrahm (nicht homogenisiert)
  - 1 EL Kakaopulver oder Dr. Jacobs Flavochino
  - ½ TL Vanillepulver, nach Wunsch noch Kardamom und Zimt
  - 1 ML Allvital Lysin-C Mix oder 1 TL SteviaBase
- Alles zusammen mischen und mit Schwingbesen steif schlagen. Fertig.

## Eisprinzessin

(alle Zutaten in Bio-Qualität)

50 g gefrorene Himbeeren  
(alternativ 30 g Aprikosen o.a.)  
½ dl Mandelmilch  
½ dl Wasser  
1/8 Zitrone  
4 Bl. Pfefferminze  
1 TL SteviaBase

Alles zusammen zu einem festen Brei mixen.  
Abfüllen in kleine Glaschalen. – Dekorieren mit  
zwei Blättern Zitronenmelisse und einer frischen  
Himbeere.

---

## Frühlingskuss

(alle Zutaten in Bio-Qualität)

1 dl Kokosmilch (alternativ Mandelmilch)  
2 dl Wasser  
1 Port. frische Spinatblätter  
½ Fenchel  
½ Apfel ungeschält  
¼ Zitrone (mit Schale)  
½ Avocado  
1 EL Chiasamen  
2 Port. Gemüse nach Lust und Laune (z.B. 1 kleines  
Rüebli, 1 Stange Sellerie, ½ Peperoni etc)  
1 Port. frische Kräuter nach Belieben (Thymian,  
Oregano, Rosmarin etc)

Zuerst die festen Bestandteile, danach die weichen  
Teile in den Mixer geben. 1-2 min (je nach Mixer)  
zerkleinern. Bei Bedarf mehr Flüssigkeit zugeben  
und nochmals kurz mixen.

---

## Zarter Verwöhner

(alle Zutaten in Bio-Qualität)

5 dl Wasser  
2 TL Pfiffikus-Streuwürze  
1 TL Currypulver  
3 ML Aminobase  
100 g Tomatenmark  
1-2 Knoblauchzehen  
1 Port. Shitake  
4 EL Olivenöl  
1 EL frische Kräuter (nach Belieben)  
1 dl Rahm

Positionen 1-5 mit Schwingbesen rührend langsam  
aufkochen. – Shitake waschen und in 1 cm grosse  
Stücke schneiden. Knoblauch fein hacken. – Sobald  
Suppe aufgeköcht, Pilze und Knoblauch unter-  
ziehen und 5 min bei kleiner Temperatur köcheln  
lassen. – Olivenöl, Rahm und Kräuter unterziehen  
und auf abgestellter Platte noch 10 min ziehen  
lassen. Mit Pfiffikus abschmecken nach Bedarf.

Alternativen: Tomatenmark ersetzen mit

- 150 g fein gehacktem Broccoli oder
  - 200 g fein gehacktem Blumenkohl oder
  - 50 g Pilzpulver oder
  - 150 g gedünstete, kleingeschnittene Spargeln
-

## Pizzatime

(alle Zutaten in Bio-Qualität)

2 Blumenkohl frisch (ca 1 kg)  
2 Eier, verquirlt  
100 g Gruyère gerieben  
¾ TL Gewürzsalz  
wenig Pfeffer

4 Tomaten  
2 rote Zwiebeln  
2 Mozzarella (je ca 150 g) zerzupft  
etwas Oreganoblätter

300 g Babysalat (z.B. Lattich)  
2 EL Olivenöl  
2 EL Aceto balsamico bianco  
½ TL Salz  
Wenig Pfeffer

### Boden

Blumenkohl an der Röstiraffel direkt in eine Schüssel reiben, Eier und Käse daruntermischen, würzen. Auf ein Backpapier belegtes Blech verteilen.

### Belag

Tomaten und alle Zutaten bis und mit Mozzarella auf dem Blumenkohlboden verteilen.

### Backen

ca. 25 min in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens, Herausnehmen, mit Oregano bestreuen.

Lattich, Öl und Essig mischen, auf der Pizza verteilen, würzen.