

LOW CARB- LCHF KOCHJOURNAL



INHALT	02
Vorwort	03
WIE FUNKTIONIERT LCHF	
Die verschiedenen LCHF-Formen: Strikt, normal und liberal	04
Was ist die Skaldeman-Ratio?	06
Vermeiden Sie Hunger	06
AIOLI	08
GEWÜRZPASTE	09
GHEE	10
PUTENBRUSTSALAT	11
BLUMENKOHLSUPPE	12
FISCHFILET MIT TOMATENGEMÜSE	13
SPARGELRAGOUT	14
BLUMENKOHLM-HACK-TORTE	15
STRACCIATELLA-QUARK	16
SCHOKOLADEN GRUNDREZEPT	17
SCHOKOCREME GRUNDREZEPT	18
LCHF Akademie	19
Impressum	21



Liebe Freunde und Genießer der gesunden Küche!

Alle die ihn haben, lieben ihn: den Thermomix, den Wunderkessel.

Seit Jahren schwärmen unsere Freundinnen von ihrem geliebten Haushaltsfreund. „Den müsst ihr unbedingt haben“ hieß es immer wieder. Super schnell sind Suppen, Eintöpfe, Saucen, Marmeladen und Kuchen gerührt und auf den Tisch gebracht. Wir liebten stets standhaft und behaupteten, dass sich die Anschaffung für uns nicht lohnen würde.

Als in den Sommerferien unsere Freundin Nicole Kreuz mit ihrer Familie uns in Schweden besuchte, war der Thermomix mit im Gepäck. Ohne ihren „Hausfreund“ verbringe sie keinen Urlaub. Auf diese Art kochten wir jeden Abend gemeinsam und es schmeckte alles sehr lecker. Das Gemüse war wunderbar schmackhaft und auf den Punkt gegart, die Saucen einfach nur genial.

Sie denken sich sicher, was nach dem Urlaub passierte! Zu Weihnachten gab es für uns den Thermomix. Inzwischen schätzen wir ihn genauso wie es unsere Freundinnen schon lange tun und er passt perfekt zu unserem Low Carb – LCHF-Ernährungsstil.

Da wir bekanntlich gerne in unserer Küche neue Rezepte kreieren, kamen wir auf die Idee, ein kleines Low Carb – LCHF Online-Kochjournal „Thermomix“ zusammenzustellen. Schicken Sie uns gerne auch Ihre Low Carb – LCHF Thermomix-Rezepte, Tipps und Anregungen. Vielleicht gibt es dann bald zu den schon erschienenen Kochjournalen, das erste Kochjournal Thermomix als Printausgabe. Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldungen! Bitte geben Sie diese Online-Ausgabe an begeisterte oder auch zukünftige Thermomixer weiter.

Viel Spaß beim Kochen und lassen Sie es sich schmecken.

Margret Ache & Iris Jansen



Die verschiedenen LCHF-Formen: Strikt, normal und liberal

Eine Entscheidung für die LCHF-Ernährung bedeutet, Sie essen weniger Kohlenhydrate und mehr hochwertige Fette. Die Proteinmenge bleibt unverändert zwischen minimal 0,8 g und maximal 1,5 g pro Kilogramm Normalgewicht.

Auch sollten Sie stets die Kohlenhydrate gleichmäßig auf Ihre Mahlzeiten verteilen. Wenn Sie also striktes LCHF essen, bedeutet das bei drei Mahlzeiten je 3 g Kohlenhydrate zu sich zu nehmen.

In Schweden, dem Heimatland der LCHF-Ernährung, haben Sten Sture Skaldeman, Annika Dahlqvist und Mats Forsberg die verschiedenen Formen näher definiert.

Striktes LCHF (Logo S) bedeutet, maximal 10 g, bzw. 2 % der gesamten Energieaufnahme an Kohlenhydraten am Tag zu essen.

Diese Produkte sollten Sie Zuhause haben:

» Eier, Fisch und Schalentiere, Fleisch, Gemüse (welches über der Erde wächst), Oliven, Pilze, Butter, fetten Käse, Kokosöl, Olivenöl und Kräuter.

Diese Lebensmittel sollten Sie nur in ganz kleinen Mengen essen:

» Joghurt, Sahne, Crème fraîche, Beeren und Nüsse.

Vorteil: Unkompliziertes Kochen, wenn Sie sich an die Liste halten.

Nachteil: Wenn Sie gerne aufwendig kochen, kann es auf Dauer langweilig werden, da die Mahlzeiten hauptsächlich aus Fisch, Fleisch, Eiern mit etwas Gemüse und einer Sauce bestehen.

Ein typisches Rezept für striktes LCHF:
[Aioli](#) (Seite 8)



Normales LCHF (Logo N) bedeutet, maximal 25 g, bzw. 5 % der gesamten Energieaufnahme an Kohlenhydraten am Tag zu essen.

Ein typisches Rezept für normales LCHF:
[Schokocreme Grundrezept](#) (Seite 18)



Diese Produkte sollten verfügbar sein:

» Eier, Fisch und Schalentiere, Fleisch, Gemüse (welches über der Erde wächst), Oliven, Pilze, Butter, fetter Käse, Kokosöl, Olivenöl und Kräuter, vollfette Milchprodukte (jedoch in kleinen Mengen), Nüsse und Beeren in kleinen Mengen, dunkle Schokolade mit mindestens 70 % Kakaogehalt.

Auf diese Lebensmittel sollten Sie besser verzichten:

» Obst und Wurzelgemüse.

Vorteil: Es ist sehr einfach, schmackhafte Mahlzeiten zuzubereiten, da die Auswahl groß ist. Für viele ist ein normales LCHF besser durchzuhalten als die strikte Variante.

Nachteil: Die Gewichtsabnahme kann mit dieser Variante etwas langsamer vonstatten gehen. Auch kann es schnell passieren, dass zu viele Milchprodukte wie Käse, Sahne oder Crème fraîche gegessen werden. Klappt es gar nicht mit dem Abnehmen, lassen Sie die Milchprodukte besser ganz weg.

Liberales LCHF (Logo L) bedeutet, maximal 50 g, bzw. 10 % der gesamten Energieaufnahme an Kohlenhydraten am Tag zu essen.

Diese Produkte sollten Sie Zuhause haben:

» Eier, Fisch und Schalentiere, Fleisch, Gemüse (welches über der Erde wächst), Oliven, Pilze, Butter, fetten Käse, Kokosöl, Olivenöl und Kräuter, vollfette Milchprodukte (jedoch auf die Menge achten), Nüsse, Beeren, Wurzelgemüse und dunkle Schokolade mit mindestens 70 % Kakaogehalt.

Vorteil: Wenn Sie sich an die erlaubten Lebensmittel halten, haben Sie eine reichhaltige Vielfalt für Ihre Mahlzeiten und Sie brauchen in der Regel nicht zu rechnen.

Nachteil: Diese Variante ist meist nur für normal gewichtige und gesunde Menschen vorteilhaft.

Ein typisches Rezept für liberales LCHF:
Blumenkohlsuppe (Seite 12)

Das sollten Sie bei einer LCHF-Ernährung meiden:

» Lightprodukte, Weizenprodukte, Getreide, Fertigmahlzeiten, Bier, Liköre und alle gesüßten Getränke, alle Lebensmittel die raffinierten Zucker beinhalten, Honig, Agavensirup, Reis, Nudeln, Brot, Frühstücksflocken, Süßigkeiten, Eis, Gebäck, Kuchen, Margarine und alle Öle mit vielen Omega-6-Fettsäuren wie Maiskeim- und Sonnenblumenöl.

Bis 100 g Kohlenhydrate ist **Low Carb (Logo LC)**.



Was ist die Skaldeman-Ratio?

Die Berechnung von Kohlenhydraten plus Eiweiß im Verhältnis zum Fett wurde nach dem Schweden Sten Sture Skaldeman benannt. Skaldeman hat mit LCHF 70 Kilogramm Gewicht reduziert. Gerechnet wird wie folgt: Fett geteilt durch Protein plus Kohlenhydrate. [Hier ein Beispiel:](#)

100 g mittelalter Gouda enthält:

Protein: 27 g
Kohlenhydrate: 0 g
Fett: 32 g

Die Rechnung: Protein = 27 g plus Kohlenhydrate = 0 g ergibt zusammen 27. Die Fettmenge beträgt 32. Also teilt man 32 durch 27 und erhält als Ergebnis: die Skaldeman-Ratio 1,19.

Sten Sture Skaldeman ist der Meinung, dass eine Ratio von 1,0 gut für alle ist, die abnehmen möchten.

Bei Übergewicht von mehr als 50 Kilogramm sollte die Ratio über 1,2 liegen. Bei wenig Übergewicht reicht eine Ratio von 0,75 aus.

Ein weiteres Beispiel zur Ermittlung der Ratio:

100 g Brie enthält:

Protein: 17 g
Kohlenhydrate: 1 g
Fett: 32,5 g

Die Rechnung: Protein = 17 g plus Kohlenhydrate = 1 g ergibt zusammen 18. Die Fettmenge beträgt 32,5. Also teilt man 32,5 durch 18 und erhält als Ergebnis: die Skaldeman-Ratio 1,81.

Wichtig ist es, die Kohlenhydrate immer so niedrig wie möglich zu halten. Die geeigneten Lebensmittel haben maximal 5 g Kohlenhydrate pro 100 g. Wenn Sie unsicher sind, welche Skaldeman-Ratio Ihr Essen hat, dann geben Sie die Werte hier ein:

<http://fatduck.se/verktyg/skaldemans-ratio/>
oder hier: <http://fddb.info/>

Vermeiden Sie Hunger

Der häufigste Fehler, den jemand macht, der mit kohlenhydratarmer Ernährung beginnt, ist folgender: Man vermeidet zwar Kohlenhydrate, hat aber weiterhin Angst vor Fett. Das Problem liegt darin, dass Kohlenhydrate und Fett die wichtigsten Energiequellen des Körpers sind (Protein ist in erster Linie Baumaterial). Der Körper benötigt mindestens eine von beiden.

Wenig Kohlenhydrate UND fettarm = Hunger

Wenn man Kohlenhydrate und Fett vermeidet, stellt sich Hunger ein, dazu kommt ein Verlangen nach Fastfood und Süßigkeiten, bei gleichzeitiger Müdigkeit. Früher oder später hält man nicht mehr durch und gibt auf. Die Lösung? Essen Sie natürliche Fette, bis Sie keinen Hunger mehr haben.

Verwenden Sie vorzugsweise diese Produkte:

- » Butter // » Sahne // » Kokosfett // » Olivenöl // » Fleisch (samt seinen fetten Teilen) // » Fetten Fisch // » Speck
- » Eier usw.

Essen Sie immer so viel, dass Sie sich satt und zufrieden fühlen, insbesondere am Beginn der Umstellung mit dem Ziel abzunehmen. Bei kohlenhydratarmer Ernährung wird das gegessene Fett vom Körper als Brennstoff verwendet, da das Niveau des fettspeichernden Hormons Insulin niedrig ist. Ihr Körper gleicht einer Fettverbrennungsmaschine. Sie werden abnehmen ohne zu hungern.

Haben Sie immer noch Angst vor natürlichem gesättigtem Fett, wie Butter? Das brauchen Sie nicht. Die Angst vor gesättigtem Fett beruht auf überholten Theorien, die sich als falsch herausgestellt haben. Butter ist gute Nahrung. Sie können sich jedoch auch für mehr ungesättigtes Fett entscheiden (wie Olivenöl, Avocado und fettem Fisch), wenn es Ihnen besser schmeckt. Das ergibt dann eine Kombination aus LCHF und Mittelmeerkost, die ebenfalls gut funktioniert.

Nur bei Hunger zu essen bedeutet noch etwas anderes: Wenn Sie nicht hungrig sind, benötigen Sie wahrscheinlich noch nichts zu essen. Mit LCHF können Sie sich wieder auf Ihre Hunger- und Sättigungsgefühle verlassen.

Dr. Almond: Das LCHF Körnerwunder für Brot, Brötchen und Knäckebrot

Das LCHF Körnerwunder entstammt einem gemeinsamen Projekt von LCHF Deutschland und Dr. Almond. Das Ergebnis ist ein ganz außergewöhnliches Produkt:

Eine Backmischung mit unter 0,1 g Kohlenhydraten auf 100 g und aus der man sowohl Brot und Brötchen als auch knuspriges Knäckebrot herstellen kann!

Die Backmischung besteht zu unglaublichen 82 % aus einer köstlichen Körnermischung: gesunde Chia-Samen, herzhafte Kürbiskerne, milde Goldleinsamen, aromatische Sesamsamen und knackige Sonnenblumenkerne.

Ein Brotlaib aus dem LCHF Körnerwunder erinnert von der Konsistenz her an saftiges Pumpernickel und lässt sich problemlos in hauchdünne Scheiben schneiden. Durch Zugabe einer größeren Wassermenge und Ausstreichen auf einem Backblech bekommt man ein luftig-knuspriges Knäckebrot.

Die Körnerbombe ist glutenfrei, sojafrei, zu 100% aus natürlichen Zutaten und liefert pro Scheibe ganze 5 g Ballaststoffe, 4,5 g Eiweiß und (ganz im Sinne von LCHF) 8 g gesundes Fett!



Das Dr. Almond Rezeptheft Nr. 1!

***** Neue Rezeptheftreihe seit Januar 2016 erhältlich! *****

In der neuen Rezeptheftreihe wird eine liebevoll zusammengestellte Auswahl der besten Variationsrezepte aus den Dr. Almond-Backmischungen zu finden sein – natürlich wie immer low-carb, gluten- und sojafrei.

Im Rezeptheft Nr. 1 finden sich leckere Klassiker aus dem Kuchenzauber, wie Marmorkuchen, Brownies und der Kirschli-Kuchen, aber auch einige ganz neue, bisher nicht veröffentlichte Rezepte wie ein köstlicher Apfelkuchen, eine extravagante Tiramisu-Torte und erfrischende Milchschnitten.

Ebenfalls ganz neu: herzhafte Rezepte wie eine deftige Hackfleisch-Feta-Rolle und ein delikater Schlemmerauflauf mit Bordelaise-Kruste aus dem Dr. Almond Paniermehl.

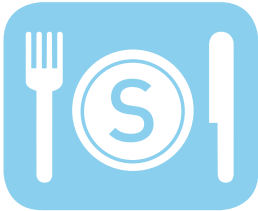
Auch „alte Bekannte“ finden sich ein: so hat Daniela Pfeifer von Low Carb Goodies alle Rezepte zu dem Kapitel „Österreichische Spezialitäten“ beige-steuert.

www.dr-almond.com



Zutaten für 6 Portionen:

250 g Rapsöl (von Demeter)
1 gepresste Knoblauchzehe
1 Ei
etwas Salz und Pfeffer
20 g Dijonsenf



Aioli

Eine Kanne auf den Mixtopfdeckel stellen und 250 g Öl einwiegen. Die Kanne zur Seite stellen. Alle Zutaten in den Mixtopf geben, den Messbecher aufsetzen und 3 Min./Stufe 4 rühren, dabei das Öl auf den Mixtopfdeckel geben, so dass es langsam am Messbecher vorbei in den Mixtopf läuft.

Inhalt	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
Gesamt	9,9	1,7	259,3
pro Portion	1,7	0,3	43,2
Energieverteilung in %	2	0	98
Skaldeman-Ratio:		21,6	
Broteinheiten (BE) gesamt:		0,1	
Broteinheiten (BE) pro Portion:		0,02	



Gewürzpaste

Alle Zutaten in den Mixtopf geben, den Spatel einsetzen und 10 Sek./Stufe 5 zerkleinern. In Schraubgläser füllen und im Kühlschrank bis zu 1 Jahr lagern.

Inhalt	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
Gesamt	15,2	15,6	1,8
Energieverteilung in %	44	45	11
Skaldeman-Ratio:		0,1	
Broteinheiten (BE) gesamt:		1,3	

Zutaten:

300 g Knollensellerie
300 g Brokkoli
100 g Porree
120 g Ursalz oder Meersalz



Zutaten:

500 g kalte Weidebutter



Ghee

Die Weidebutter in den Mixtopf füllen und 10 Sek./Stufe 4 zerkleinern. Danach 30 Min./130 Grad/Rührstufe, ohne Messbecher, damit die Flüssigkeit entweichen kann, köcheln lassen. Nochmal 20 Min./Varoma/Stufe 1 verrühren.

In Gläser füllen und außerhalb des Kühlschranks verwahren (250 g Butter ergeben etwa 180 g Ghee).

Inhalt	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
Gesamt	0	0	358,9
Energieverteilung in %	0	0	100



Putenbrustsalat

Die gewaschene Paprika in den Mixtopf geben, 3 Sek./Stufe 4 zerkleinern und auf 4 Tellern verteilen. Die geschälten Schalotten in den Mixtopf geben, 3 Sek./Stufe 5 zerkleinern und über die Paprika geben. Die gewaschenen Tomaten in den Mixtopf geben, 2 Sek./Stufe 5 zerkleinern und über die Schalotten geben.

Sauce:

Öl, Essig, Salz und Paprika in den Mixtopf geben, 10 Sek./Stufe 3, über den Salat verteilen.

Fleisch:

Ghee in einer Pfanne erwärmen und die Putenstreifen darin kross anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Salat verteilen.

Inhalt	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
Gesamt	91,8	31,2	101,0
pro Portion	23,0	7,8	25,3
Energieverteilung in %	27	9	64
Skaldeman-Ratio:		0,8	
Broteinheiten (BE) gesamt:		2,6	
Broteinheiten (BE) pro Portion:		0,65	
Tipp: Schmeckt auch gut mit etwas Aioli.			

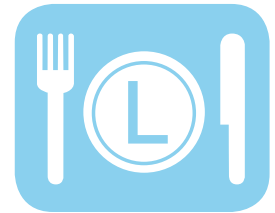
Zutaten für 4 Portionen:

500 g grüne Paprika
100 g Schalotten
400 g Tomaten

Sauce:

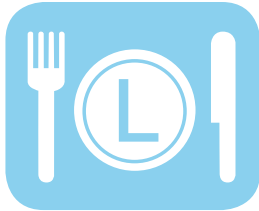
60 g Olivenöl
30 g Weißweinessig
Salz und Pfeffer
½ TL Paprika edelsüß

400 g Putenbrust, in Streifen geschnitten
30 g Ghee
Salz und Pfeffer



Zutaten für 4 Portionen:

800 g Blumenkohl
400 g Sahne
200 g Wasser
1 TL Gewürzpaste (Seite 9)
1 Schalotte
20 g Ghee
Gewürze: Salz, Pfeffer,
Muskatnuss



Blumenkohlsuppe

200 g Blumenkohl in kleine Röschen teilen und in den Varoma füllen. Die geschälte Schalotte in den Mixtopf geben 3 Sek./Stufe 5 zerkleinern und danach 3 Min./Varoma/ Stufe 1 mit Ghee andünsten. Die restlichen Zutaten ebenfalls in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und 20 Min./100 Grad/Stufe 2 garen. Die Röschen dazugeben und 15 Sek./Stufe 10 pürieren. In Suppenschalen verteilen und servieren.

Inhalt	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
Gesamt	25,6	28,9	162,4
pro Portion	6,4	7,2	40,6
Energieverteilung in %	6	7	87
Skaldeman-Ratio:		3,0	
Broteinheiten (BE) gesamt:		2,4	
Broteinheiten (BE) pro Portion:		0,6	



Fischfilet mit Tomatengemüse

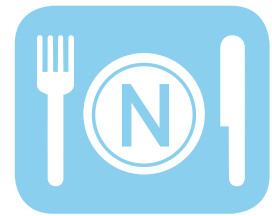
Schalotten und Knollensellerie in den Mixtopf geben 7 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Gewürze, Tomaten und Tomatenmark hinzugeben. 15 Min./Varoma/Linkslauf/Stufe 1. Garkorbchen als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen.

Jedes Fischfilet auf ein eigenes Stück Backpapier legen, mit Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen und je eine Butterflocke auflegen. In dem Backpapier zu Päckchen verpacken, dass es im eigenen Saft garen kann. Im Varoma und Einlegeboden so verpacken, so dass Schlitze frei bleiben. Varoma aufstellen und weitere 5 Min./Linkslauf garen.

Inhalt	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
Gesamt	125,2	28,2	174,5
pro Portion	31,3	7,1	43,6
Energieverteilung in %	23	5	72
Skaldeman-Ratio:		1,1	
Broteinheiten (BE) gesamt:		2,4	
Broteinheiten (BE) pro Portion:		0,6	

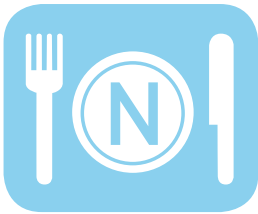
Zutaten für 4 Portionen:

600 g Lachsfilet
Salz und Pfeffer
2 TL Limettensaft
20 g Weidebutter in Flöckchen
100 g Schalotten
300 g Knollensellerie
40 g Olivenöl
1 Dose stückige Tomaten
20 g Tomatenmark
10 g Gewürzpaste (Seite 9)
1 Lorbeerblatt
1 TL Paprika edelsüß
½ TL Oregano



Zutaten für 4 Portionen:

200 g mittelalter Gouda in
Stücke geschnitten
800 g geschälter Spargel
400 g Brokkoliröschen
200 g Crème fraîche
300 g Sahne
1 TL FiberHusk
(Flohsamenschalen)
2 Prisen Pfeffer
2 Prisen Muskat
1 EL Limettensaft
1 TL Gemüsepaste (Seite 9)



Spargelragout

Den Gouda in den Mixtopf geben, 10 Sek./Stufe 7 zerkleinern und in eine Schüssel füllen. Wasser in den Mixtopf füllen, den Spargel in den Varoma legen. Die Brokkoliröschen darauf verteilen. Den Varoma aufsetzen und 28 Min./Varoma/ Stufe 1 garen. Das Gemüse in den kalten Backofen stellen (so bleibt es ohne zusätzliche Wärme warm).

Den Mixtopf leeren. Die Sahne, Crème fraîche und FiberHusk in den Topf füllen und 3 ½ Min./100 Grad/Stufe 2,5 aufkochen. Den zerkleinerten Käse und die übrigen Zutaten dazugeben und noch einmal 1 Min./100 Grad/Stufe 2,5 weiterkochen. Das Gemüse in die Sauce geben und sofort servieren.

Inhalt	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
Gesamt	97,6	33,7	247,5
pro Portion	24,4	8,4	61,9
Energieverteilung in %	15	5	80
Skaldeman-Ratio:		1,9	
Broteinheiten (BE) gesamt:		2,8	
Broteinheiten (BE) pro Portion:		0,7	



Blumenkohl-Hack-Torte

Die Schalotte und die Knoblauchzehe schälen und in den Mixtopf geben 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Das mit Pfeffer und Paprikapulver gewürzte Hackfleisch dazugeben und 4 Min./Varoma/ Stufe 1 andünsten und danach in eine kleine Springform füllen.

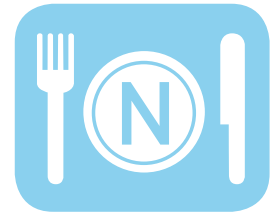
Das Eiweiß mit Sahne, Salz und Pfeffer verrühren und über die Hackmasse gießen. 1 Liter Wasser mit einem TL Gewürzpaste in den Mixtopf geben, Varoma mit den Blumenkohlröschen füllen und 20 Min./Varoma/Stufe 1 garen.

Den Blumenkohl über die Hackmasse geben. Käse und Butter darüber verteilen und bei 180 Grad etwa 25 Minuten im Backofen bei Ober- und Unterhitze backen. Vor dem Servieren mit der geviertelten Tomate dekorieren.

Inhalt	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
Gesamt	123,7	21,9	171,2
pro Portion	30,9	5,5	42,8
Energieverteilung in %	24	4	72
Skaldeman-Ratio:		1,2	
Proteinheiten (BE) gesamt:		1,8	
Proteinheiten (BE) pro Portion:		0,45	

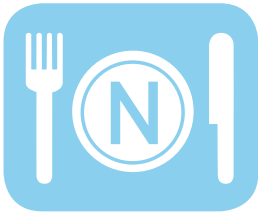
Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g Hackfleisch
- 1 Eiweiß
- 15 g Sahne
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- 800 g Blumenkohl
- 100 Käse
(z.B. mittelalter Gouda)
- 80 g Weidebutter
- 1 l Wasser
- 1 TL Gewürzpaste (Seite 9)
- 1 Tomate zur Dekoration



Zutaten für 4 Portionen:

100 g selbst hergestellte
Schokolade
50 g Mandeln
200 g Sahnequark
200 g Sahne
etwas selbst gemachtes
Vanillepulver



Stracciatella-Quark

Die selbst gemachte Schokolade, die Mandeln und das Vanillepulver 5 Sek./Stufe 7 zerkleinern. Den Quark und die Sahne dazugeben und 10 Sek./Linkslauf/Stufe 6 vermischen. In einer Schüssel bis zum Servieren kalt stellen.

Inhalt	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
Gesamt	41,4	18,7	193,8
pro Portion	10,4	4,7	48,5
Energieverteilung in %	9	4	87
Skaldeman-Ratio:		3,2	
Broteinheiten (BE) gesamt:		1,6	
Broteinheiten (BE) pro Portion:		0,4	
Tipp: Statt Quark kann auch sahniger Frischkäse genommen werden.			



Schokoladen Grundrezept

Rezept von Dr. Monika Charrak, www.dr-almond.com

Alle Zutaten in den Mixtopf geben und 4 Min./45 Grad/Stufe 2 bei Sichtkontakt rühren, bis alles geschmolzen ist. Zwischendurch mit dem Spatel die Schokochips herunterschieben. In eine Schokoladenform (z. B. Silikonform für Pralinen oder Schokoladentafeln) gießen und im Kühlschrank abkühlen lassen.

Inhalt	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
Gesamt	5,8	2,7	77,3
Energieverteilung in %	3	2	95
Skaldeman-Ratio:		9,1	
Proteinheiten (BE) gesamt:		0,2	

1 Tafel:

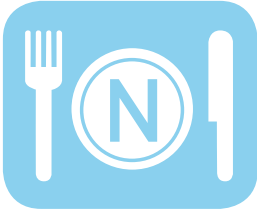
50 g Kakaomasse (Dr. Almond)
50 g Kakaobutter (Dr. Almond)
einige Tropfen Süßstoff
(ca. 2-3 g, je nach Geschmack,
wir verwenden Natreen
flüssig)
1 Prise Bourbon-Vanille



Zutaten:

50 g Kakaomasse (Dr. Almond)
50 g Kakaobutter (Dr. Almond)
100 g Kokosmus
50 g Kokosöl (Dr. Almond)

5 g Dunkler Divan (Herbaria),
alternativ Zimt- oder
Vanillepulver



Schokocreme Grundrezept

Alle Zutaten in den Mixtopf geben und 5 Min./45 Grad/Stufe 4 bei Sichtkontakt rühren, bis alles geschmolzen ist. In ein Schraubdeckelglas gießen.

Inhalt	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
Gesamt	13,7	12,7	191,8
Energieverteilung in %	3	3	94
Skaldeman-Ratio:		7,3	
Broteinheiten (BE) gesamt:		1,1	



LCHF Akademie

von LCHF Deutschland



Ausbildung zum „Ganzheitlichen Gesundheits- und Ernährungscoach Low Carb – LCHF – Paleo“

Das Ende des Zeitalters der Kohlenhydrate ist nicht mehr aufzuhalten. Die Low Carb Lawine der Ernährungsrevolution rollt. Zwar gerät sie noch ab und zu ins Stocken, doch nur, um danach noch mehr Fahrt aufzunehmen.

Es gibt immer mehr Menschen, die eine Ernährung ausprobieren möchten, die in fast allen aktuellen Studien überzeugend abschneidet. Helfen Sie aktiv mit, diese Menschen zu unterstützen, das Rüstzeug dafür bekommen Sie in unserer Ausbildung.

Mit „gesunder Ernährung“ wird ein gigantisches Geschäft betrieben. Herkömmliche Diäten sind so ausgelegt, dass kein großer Gewinn für die Gesundheit entsteht und auch nicht nachhaltig abgenommen werden kann. Wir möchten, dass immer mehr Menschen lernen und Unterstützung bekommen, wie eine gesunde Ernährung aussieht und vor allem nachhaltig wirkt. Helfen Sie mit, die Ernährungsrevolution noch schneller voranzutreiben.

Schon Einstein sagte: Probleme kann man niemals auf derselben Ebene lösen, auf der sie entstanden sind. Das trifft voll auf die Ernährung zu. Die Kohlenhydratmast hat viele Menschen krank gemacht, also muss ein anderer Weg gefunden werden.

Dazu passt dieses Zitat von Paul Watzlawick:

„Wenn du immer wieder das tust, was du schon immer getan hast, dann wirst du immer wieder das bekommen, was du schon immer bekommen hast.“

*Wenn du etwas anderes haben willst,
musst du etwas anderes tun!*

*Und wenn das, was du tust, dich nicht weiterbringt,
dann tu etwas völlig Anderes –
statt mehr vom gleichen Falschen!“*

Sie suchen eine berufliche Neuorientierung oder möchten sich gezielt weiterbilden?

Im Jahr 2016 starten noch zwei Kurse für die insgesamt neunmonatige Ausbildung, die mit einer Abschlussprüfung endet. Und zwar am **1. Juni** und am **1. Oktober**.

Die Ausbildung umfasst die Bereiche Ernährung, Mentales Training, Stressmanagement, Bewegung und Entspannung.

Die Teilnehmerinnen des jetzigen Kurses sind mit Begeisterung dabei. Lesen Sie bitte auch den Artikel von Miriam Hoffbauer, die sich aktuell in der Ausbildung der LCHF Akademie befindet.

Die Mindestteilnehmerzahl liegt bei sechs, die maximale Zahl bei vierzehn Teilnehmer/innen. Ausführliche Informationen schicken wir Ihnen gerne zu, schreiben Sie uns bitte eine E-Mail an: info@lchf-deutschland.de.



Anmeldeschluss für den
Ausbildungskurs im Juni ist
am 25. Mai 2016.

Anzeige:



FiberHUSK® - das Original.
99% reines Flohsamenschalenpulver aus Skandinavien.



- Das Original aus Skandinavien
- 85% Ballaststoffe
- Ohne Kohlenhydrate
- Ideal zur ketogenen Ernährung

• Ballaststoffe
• Glutenfreies Backen
• Kohlenhydratarm

www.fiber-husk.de
JETZT KAUFEN BEI HECHTPHARMA.DE

Anzeige:



Dr. Almond
Low-Carb & Gluten-Free

Dr. Almond - Brotbackmischungen:

- # low-carb
- # glutenfrei
- # sojafrei



100 % natürliche Zutaten - 8 leckere Sorten
Einfachste Zubereitung ohne Backform, nur mit Wasser verrühren, Brot formen und backen!

Jetzt bestellen unter
www.dr-almond.com

Anzeige:

GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG



Aus Liebe zum Essen

ANNE AOBADIA, die Redakteurin der schwedischen Zeitschrift „Matkärlek“, hat ihre besten Rezepte mit wenigen Kohlenhydraten – für ein lang ersehntes Kochbuch – gesammelt.

In „Aus Liebe zum Essen“ finden Sie viele Tipps, wie Sie auf einfache Art und Weise die besten Gerichte mit nur wenigen Kohlenhydraten und durchaus üblichen Zutaten, zubereiten können. Gesund zu leben und zu essen soll einfach sein.

Freuen Sie sich auf 101 Rezepte – alles von schnellen Alltagsgerichten bis hin zu lange geschmorten und festlichen Gerichten!

LCHF 2.0 nennt Anne Aobadia ihre neue, frische und persönliche Version von LCHF (Low Carb High Fat – Wenig Kohlenhydrate und mehr hochwertige Fette).

Das Buch beinhaltet Rezepte mit Nährwertangaben, Rezepte mit natürlichen Lebensmitteln, für die man nicht den ganzen Tag in der Küche stehen muss. Leckere und einfache Rezepte ohne seltsame Zutaten die sowohl zu denen passen, die schon LCHF essen, als auch zu denen, die gerade mit einer kohlenhydratreduzierten Ernährung begonnen haben.



Aus Liebe zum Essen

Best.-Nr. 1029 | Preis: 24,00 Euro

Ihre Bestellungen richten Sie bitte an:

Expert Fachmedien GmbH // Aachener Straße 172
40223 Düsseldorf

Telefon: +49. (0)2 11. 15 91-225/155

Fax: +49. (0)2 11. 15 91-150

E-Mail: lchf@dvs-hg.de // info@lchf-deutschland.de

Weitere Informationen unter: www.lchf-deutschland.de oder auf [www.expert-fachmedien.de/gesundheits-und-ernaehrung](http://www.expert-fachmedien.de/)

LOW CARB - LCHF KOCHJOURNALE

Die LOW CARB - LCHF Kochjournale erscheinen als Einzel-
ausgaben.

Printausgaben:

Der Preis beträgt jeweils EUR 8,00 + Versandkosten
EUR 1,80 (Deutschland) und EUR 4,20 (Ausland).

Bestellen können Sie die LOW CARB - LCHF Kochjour-
nale online unter:

www.expert-fachmedien.de/gesundheits-und-ernaehrung

IMPRESSUM

LOW CARB - LCHF Kochjournal Thermomix
Online-Ausgabe

Herausgeber:

LCHF Deutschland

Redaktion:

Nicole Kreuz, Haan, Tel. 02129/375690
E-Mail: NK250681@googlemail.com

Margret Ache
Iris Jansen

Fotoredaktion:

Margret Ache,
Julia Bobe, Expert Fachmedien GmbH

Gestaltung und Illustration:

Julia Bobe, Expert Fachmedien GmbH

Anzeigen und Vertrieb:

Iris Jansen

Verlag:

Expert Fachmedien GmbH
Aachener Straße 172
40223 Düsseldorf
Telefon: +49 (0) 211 1591-225
E-Mail: lchf@dvs-hg.de

Bildnachweise:

Seite 2: Fotolia_16239836
Seite 3: Pixabay, Fotolia_64046528, Fotolia_63988673
Seite 4: Fotolia_64046528, Fotolia_51230407
Seite 5: Fotolia_16239836
Seite 8: Fotolia_51230407
Seite 9: Fotolia_87341298
Seite 10: Fotolia_70291590
Seite 11: Pixabay
Seite 12: Fotolia_16239836
Seite 13: Pixabay
Seite 14: Fotolia_63988673
Seite 15: Fotolia_84210088
Seite 16: Margret Ache
Seite 17: Fotolia_80688105
Seite 18: Fotolia_64046528

Redaktionsadresse:

Margret Ache
Iris Jansen
Kölner Straße 68
D-40723 Hilden

Mobil +49 (0) 160 94762325
E-Mail: info@lchf-deutschland.de oder
info@lchf-magazin.de

www.lchf-deutschland.de
Sie finden LCHF Deutschland auch auf Facebook.

Mai 2016

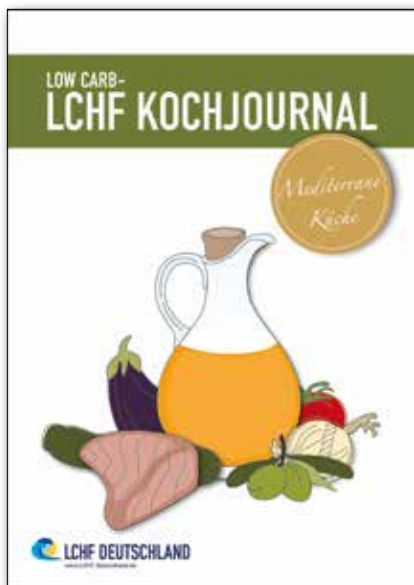
WICHTIGER HINWEIS

Alle Informationen und gesundheitliche Empfehlungen und Rezepte sind sorgfältig recherchiert und zusammengestellt. Sie ersetzen jedoch in keinem Fall einen ärztlichen Rat. Die Herausgeber des LOW CARB-LCHF Kochjournals können keine Haftung für eventuelle Folgen übernehmen, die einem Leser aus der Interpretation, Nutzung oder dem Vertrauen auf diese Informationen entstanden sind, dies gilt auch für das Absetzen von Medikamenten oder deren Reduzierung.

GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

LOW CARB-LCHF KOCHJOURNAL MEDITERRANE KÜCHE

Preis: 8,00 Euro + Versandkosten
ISBN Nummer: 978-3-946010-06-7
Bestellnummer: 1068



DAS LCHF KOCHMAGAZIN

Preis: 8,00 Euro + Versandkosten
ISBN Nummer: 978-3-9814522-8-0
Bestellnummer: 1015



Das Low Carb – LCHF
Kochjournal
„Schweden“
erscheint
Ende Juli 2016

LOW CARB - LCHF Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung

Jahresabonnement: 20,00 Euro + Versandkosten (4 Ausgaben)



Ihre Bestellungen richten Sie bitte an:

Expert Fachmedien GmbH // Aachener Straße 172 // 40223 Düsseldorf
Telefon: +49. (0)2 11. 15 91-225 // Fax: +49. (0)2 11. 15 91-150
E-Mail: lchf@dvs-hg.de // info@lchf-deutschland.de

Weitere Informationen unter: www.lchf-deutschland.de
oder auf www.expert-fachmedien.de/gesundheits-und-ernaehrung

