



Zitronenkuchen mit Kokos

12 Stück

pro Stück: ca. 300 kcal, 7 g Eiweiß, 14 g Fett,
38 g Kohlenhydrate, 9 g Ballaststoffe

- ✓ 3 Zitronen oder 5 Limetten (Bio)
- ✓ 300 g Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)
- ✓ 3 TL Weinstein-Backpulver
- ✓ 100 g und 2 EL Kokosflocken
- ✓ 1 Prise Salz
- ✓ 200 g Butter oder Margarine
- ✓ 180 g plus 50 g Zucker
- ✓ 1 Pck. Vanillezucker
- ✓ 4 Eier
- ✓ 100 ml Kokosmilch
- ✓ 3 EL geröstete Kokos-Chips

Schale von 2 Zitronen abreiben und mit Mehl, Backpulver, Kokosflocken und Salz mischen. Butter oder Margarine, 180 g Zucker und Vanillezucker mit den Quirlen des Handrührers cremig aufschlagen. Eier nach und nach unterrühren. Mehlmischung, Saft von eineinhalb Zitronen und Kokosmilch kurz unterrühren. In eine gefettete, mit Kokosflocken ausgestreute Kastenform füllen. Bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 60 Minuten backen. 10 Minuten in der Form abkühlen, dann auf einem Gitter auskühlen lassen.

Von der restlichen Zitrone mit einem Zestenreißer dünne Zesten abreißen. Saft der übrigen eineinhalb Zitronen mit dem restlichen Zucker aufkochen. Zesten zugeben und ca. 8 Minuten sirupartig einkochen lassen. Sirup über den noch warmen Kuchen geben. Geröstete Kokos-Chips darauf verteilen.



Amaranth-Lachs-Pfanne

4 Portionen

pro Portion: ca. 527 kcal, 27 g Eiweiß, 22 g Fett,
55 g Kohlenhydrate, 12 g Ballaststoffe

- ✓ 250 g Amaranth (oder Vollkornreis)
- ✓ ca. ¾ Liter Wasser
- ✓ gekörnte Gemüsebrühe
- ✓ 150 g Erbsen, tiefgefroren
- ✓ 1 Bund Frühlingszwiebeln
- ✓ 2 Paprikaschoten, bunt
- ✓ 150 g Karotten
- ✓ 250 g Lachs (aus umweltgerechter Haltung)
- ✓ 50 g Tomatenmark
- ✓ 4 EL Rapsöl
- ✓ Pfeffer
- ✓ Basilikum



In einer Pfanne den Amaranth in Rapsöl unter Rühren 5 Minuten anbraten. Mit Wasser aufgießen, 30 Minuten leicht kochen lassen und gelegentlich umrühren. Gekörnte Gemüsebrühe erst gegen Ende der Garzeit hinzufügen, ansonsten bleibt der Amaranth hart!

Die tiefgekühlten Erbsen zufügen und weitere 5 Minuten leicht kochen lassen. Die Frühlingszwiebeln in Ringe, die Paprikaschoten, gelbe Rüben und den Lachs in Würfel schneiden. Alles in die Pfanne geben und nochmal 10 Minuten mit garen. Das Tomatenmark unterrühren und mit Pfeffer und Basilikum würzen.

Landesgeschäftsstelle und Herausgeber

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.
80335 München • Dachauer Straße 5
Tel. (089) 51 51 87 43 • Fax (089) 51 51 87 45
eMail: info@verbraucherservice-bayern.de



Gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten



Kohlenhydrate

Energieförderer

oder

Dickmacher?

Rezepte



www.verbraucherservice-bayern.de

www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern

Alle folgenden Rezepte enthalten vorwiegend langsam verdauliche („komplexe“) Kohlenhydrate und sind ballaststoffreich. Sie sättigen langanhaltend, helfen den Blutzuckerspiegel konstant zu halten und unterstützen eine geordnete Verdauung. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, täglich mindestens 30 g Ballaststoffe aus Getreide, Kartoffeln, Gemüse und Obst zu essen.

Rote-Linsen-Suppe

2 Portionen

pro Portion (ohne Brot):
ca. 280 kcal, 18 g Eiweiß, 7 g Fett,
34 g Kohlenhydrate, 12 g Ballaststoffe

- ✓ 2 Frühlingszwiebeln in feinen Ringen
- ✓ 2 Karotten in Würfeln
- ✓ 1 EL Olivenöl
- ✓ 120 g rote Linsen
- ✓ 500 ml Gemüsebrühe
- ✓ 200 ml Milch
- ✓ Salz, Curry, edelsüßes Paprikapulver
- ✓ 2 EL Zitronensaft
- ✓ 2 EL gehackte Petersilie oder Koriander
- ✓ ½ rote Paprikaschote in feinen Würfeln



Linsen in einem Sieb kalt abspülen, abtropfen lassen. Zwiebeln und Möhren in heißem Öl andünsten. Linsen und Brühe unterrühren. Alles aufkochen, zugedeckt bei schwacher Hitze 10-15 Minuten köcheln lassen. Mit dem Stabmixer pürieren. Fein gewürfelte Paprika, Milch und evtl. noch etwas Brühe einrühren, aufkochen und kurz weiter köcheln lassen. Mit Gewürzen und Zitronensaft abschmecken. Evtl. mit Kräutern garnieren.

Dazu Vollkornbaguette oder -toast servieren.

Grünkernaufstrich

gesamt: ca. 844 kcal, 14 g Eiweiß, 57 g Fett,
69 g Kohlenhydrate, 13 g Ballaststoffe

- ✓ 100 g feinen Grünkernschrot
- ✓ ¼ l Gemüsebrühe
- ✓ 60 g weiche Butter
- ✓ 1 kleine Zwiebel
- ✓ 1 Knoblauchzehe
- ✓ reichlich Majoran, Basilikum, Salz



Den Grünkernschrot in die kochende Brühe geben und bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten ausquellen lassen. Dabei öfter umrühren. Die Zwiebel sehr fein würfeln und in etwas Butter bräunen. Den ausgekühlten Grünkern mit allen anderen Zutaten mischen, die restliche Butter zugeben und abschmecken.

Indianisches Maisdessert

4 Portionen

pro Portion: ca. 447 kcal, 6 g Eiweiß, 21 g Fett,
57 g Kohlenhydrate, 4 g Ballaststoffe

- ✓ 700 g säuerliche Äpfel
- ✓ 4 EL Ahornsirup
- ✓ 125 g Maisgrieß (Polenta)
- ✓ ½ TL Salz
- ✓ 60 g Butter
- ✓ 4 EL Honig
- ✓ ½ Liter Dickmilch
- ✓ 1 EL Zitronensaft



Die Äpfel waschen, vierteln, die Kerngehäuse entfernen und die Apfelviertel in dünne Scheiben schneiden. Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen. Die Apfelscheiben einfüllen und mit Ahornsirup und Zitronensaft beträufeln. In einer Schüssel den Maisgrieß mit Salz mischen. Butter und Honig

in einem Topf zerlaufen lassen und mit der Dickmilch verrühren. Maisgrieß unterrühren und auf den Apfelspalten verteilen. Bei 180 Grad in etwa 1 Stunde goldbraun backen.

Der Maisgrieß kann auch durch Vollkornweizengrieß ersetzt werden.

Sesamkartoffeln mit Paprikagemüse und Dip

2 Portionen

pro Portion: ca. 425 kcal, 18 g Eiweiß, 15 g Fett,
52 g Kohlenhydrate, 11 g Ballaststoffe

- ✓ 600 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- ✓ 2 EL Öl, 1 EL Sesam
- ✓ 1 Frühlingszwiebel oder 50 g Lauch
- ✓ 1 rote Paprikaschote in feinen Streifen
- ✓ 1 Fleischtomate in Würfeln
- ✓ Salz, Pfeffer, edelsüßes Paprikapulver
- ✓ gehackte Petersilie

Für den Dip: 125 g Magerquark, 2 EL Sauerrahm, Salz, Pfeffer, Currypulver und Schnittlauchröllchen nach Belieben

Kartoffeln in Wasser etwa 20 Minuten kochen, pellen und längs in Spalten schneiden. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Kartoffelspalten darin bei mittlerer Hitze braten, dabei den Sesam kurz mitrösten und unter die Kartoffeln mischen. Für das **Gemüse** Frühlingszwiebel oder Lauch im restlichen Öl andünsten. Paprika zufügen. Alles unter Rühren bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten braten, dann die Tomatenwürfel unterheben. Das Gemüse aufkochen, zugedeckt bei milder Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen. Mit Gewürzen und Petersilie abschmecken.

Dip: Quark mit Rahm und Gewürzen verrühren.