

DER VOLLSTÄNDIGE GUIDE

Low Carb *Backstube*

Die funktionierenden Brot- & Wrap-Alternativen für den Alltag

Satt werden, ohne Brot zu vermissen.

10 REZEPTE · AUS DER PRAXIS ENTWICKELT

HIGH PROTEIN

LOW CARB

ALLTAGSTAUGLICH

AUF EINEN BLICK

Inhaltsverzeichnis

DIE EINLEITUNG

Willkommen & Philosophie	01
Ihr Erfolgs-Fahrplan	02
Die 3 größten Low-Carb Mythen	03
Das Ernährungs-System	04
Die clevere Tausch-Börse	05

DIE REZEPTE

Mandelmehl-Brot	06
Protein-Quark-Brötchen	08
Flohsamenschalen-Brot	10
Chia-Knäcke Brot	12
Leinsamen-Wraps	14
Whey-Wraps	16
Hüttenkäse-Fladen	18
Zucchini-Wraps	20
Thunfisch-Flatbread	22
Luftiges Wolkenbrot	24

BONUS-MATERIAL

Der große Nährwert-Vergleich	26
Ihr Sandwich-Baukasten	27
Ihr nächster Schritt	28

MINDSET & PHILOSOPHIE

Schluss mit dem *ständigen Verzicht!*

Herzlich willkommen in der Low-Carb Back-Formel. Wenn Sie dieses E-Book lesen, haben Sie wahrscheinlich schon erkannt: Eine Ernährung, die auf absolutem Verzicht basiert, funktioniert langfristig nicht.

Irgendwann kommt die Lust auf ein belegtes Brot, einen saftigen Wrap oder ein frisches Sonntagsbrötchen. Viele Diäten scheitern genau an diesem Punkt. Und die „gesunden“ Alternativen aus dem Supermarkt? Sie schmecken oft nach Pappe oder sind versteckte Kalorienfallen.

Für wen ist dieser Guide?

Für alle, die Körperfett verlieren oder fitter werden wollen, wenig Zeit im Alltag haben und einen hohen Anspruch an ihr Essen stellen. Sie müssen nicht wählen zwischen „gesund“ und „lecker“ – mit den richtigen Rezepten geht absolut beides.

IHR UNFAIRER VORTEIL

Sie bekommen hier kein gewöhnliches Rezeptbuch, sondern ein funktionierendes System. 10 präzise entwickelte Rezepte, die Ihren Blutzucker stabil halten, extrem viel Protein liefern und Heißhunger sofort stoppen. Einfach in der Zubereitung, überragend im Geschmack.



LOW CARB

GLUTENFREI

VEGETARISCH

Saftiges Low Carb Mandelmehl-Brot *schnittfest & perfekt zum Toasten*

Dieses Mandelmehl-Brot überzeugt mit einer saftigen, stabilen Krume und einer angenehm goldbraunen Kruste. Es lässt sich sauber schneiden, hervorragend toasten und eignet sich ideal für eine eiweißreiche, kohlenhydratarme Ernährung im Alltag.

15 min
VORBEREITUNG

50 min
ZUBEREITUNG

1
BROT

Einfach
SCHWIERIGKEIT

158 kcal
PRO SCHEIBE

• ZUTATEN FÜR 1 BROT

FEUCHTE ZUTATEN

Eier (Größe M) **4 Stk.**

Butter (weich) **30 g**

Magerquark / Skyr **50 g**

Lauwarmes Wasser **75 ml**

TROCKENE ZUTATEN

Mandelmehl (entölt) **200 g**

Proteinpulver **20 g**

Backpulver **1 Pck.**

Salz **1 TL**

BINDUNG

Flohsamenschalen **10 g**

• ZUBEREITUNG

- 1 Heizen Sie den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vor und legen Sie eine kleine Kastenform (ca. 20 cm) mit Backpapier aus.
- 2 Schlagen Sie die Eier in einer großen Schüssel 1-2 Minuten schaumig, bis die Masse leicht luftig wird.
- 3 Geben Sie die weiche Butter sowie den Magerquark oder Skyr hinzu und verrühren Sie alles zu einer glatten, cremigen Masse.
- 4 Vermengen Sie Mandelmehl, Flohsamenschalenpulver, Proteinpulver, Backpulver und Salz in einer separaten Schüssel gründlich.
- 5 Rühren Sie die trockenen Zutaten nach und nach unter die Eiermasse und geben Sie dabei das lauwarmer Wasser hinzu.
- 6 Verrühren Sie alles zu einem gleichmäßigen, dickflüssigen Teig. Die Masse sollte gut formstabil, aber noch streichfähig sein.
- 7 Lassen Sie den Teig 5-10 Minuten ruhen, damit er leicht nachdickt und eine stabile Struktur entwickelt.
- 8 Füllen Sie den Teig in die vorbereitete Kastenform und streichen Sie die Oberfläche glatt.
- 9 Backen Sie das Brot auf mittlerer Schiene für 45-50 Minuten. Sollte die Oberfläche zu dunkel werden, decken Sie sie locker mit Backpapier ab.
- 10 Das Brot ist fertig, wenn es außen goldbraun ist und sich fest anfühlt. Die Mitte darf nicht mehr weich oder feucht wirken.
- 11 Lassen Sie das Brot zunächst etwa 20 Minuten in der Form abkühlen, nehmen Sie es anschließend heraus und lassen Sie es vollständig auskühlen.
- 12 Schneiden Sie das Brot erst im vollständig ausgekühlten Zustand an, damit die Krume stabil bleibt und nicht bricht.

• MAKROS PRO SCHEIBE

158
KALORIEN

16,5 g
PROTEIN

3,3 g
KOHLENHYDRATE

8,8 g
FETT

6,5 g
BALLASTSTOFFE

SERVIERHINWEIS

Das Brot lässt sich besonders gut toasten und entwickelt dabei eine leicht knusprige Oberfläche. Ideal für süße oder herzhaft Beläge sowie als Basis für Meal Prep.

NÄHRWERTE & MAKROS

Der große Vergleich

Alle Rezepte auf einen Blick

Egal, ob Sie aktuell Kalorien einsparen möchten oder gezielt nach dem besten Protein-Booster nach dem Training suchen: Diese Matrix listet alle Nährwerte pro Portion auf und zeigt Ihnen über den visuellen Protein-Index sofort die stärksten Eiweißquellen.

REZEPT	KCAL	CARBS	PROTEIN	PROTEIN-INDEX
01 Mandelmehl-Brot	158	3,3 g	16,5 g	
02 Quark-Brötchen	161	3,8 g	15,0 g	
03 Flohsamen-Brot	183	3,0 g	9,0 g	
04 Chia-Knäckebrot	177	2,2 g	6,6 g	
05 Wolkenbrot	83	0,8 g	5,3 g	
06 Whey-Wraps	150	2,0 g	18,5 g	
07 Hüttenkäse-Fladen	130	3,0 g	17,0 g	
08 Zucchini-Wraps	154	3,0 g	13,0 g	
09 Thunfisch-Flatbread	101	0,5 g	18,0 g	
10 Leinsamen-Wraps	116	0,8 g	4,5 g	