



## Das gesunde Eiweißbrot

Von *Schuetz*

Erstellt am 28 Nov 2015 - 19:24

Das Eiweißbrot „zum Selbstbacken“ ist extra für die Ernährungsform Low Carb entwickelt und macht das Umstellen viel leichter für Menschen, die auf Mehl und Gluten verzichten möchten.

Bildgestaltung mit freundlicher Genehmigung von [de.photofacefun.com](http://de.photofacefun.com).

Mit diesem Rezept gelingt Ihnen das Eiweißbrot leicht!

Zu viele Kohlenhydrate begünstigen Zivilisationskrankheiten und machen hungrig.

Hunderte von Hinweisen, Tipps, Berichten, Rezepten und Empfehlungen zeigen, warum Low Carb keine Diät, sondern eine echte Revolution darstellt und wer die klassische Ernährungspyramide kennt, sieht auf den ersten Blick, wie Low Carb die althergebrachte Vorstellungen sprichwörtlich über den Haufen geworfen werden.

Brötchen ohne Mehl und ohne Eiweißpulver

(oder 13 Brötchen mit Mandeln und Sesam)

600 g gem. Mandeln (pro 100 g – 5,0 KH)

50 g Leinsamen (pro 100 g – 0,0 KH)

100 g Sesam (pro 100 g – 10,3 KH)

1 TL Salz

100 g Sonnenblumenkerne (pro 100 g – 12,3 KH)

2 Trocken-Hefe

4 Eiweiß

200 ml sehr warmes Wasser (zirka)

25 g Sonnenblumenkerne zum garnieren

Teig ist etwas matschig

Zubereitung:

Eine sehr große Schüssel nehmen, alle trockene Zutaten (auch die Trockenhefe) hinein geben und gut durchmischen. Anschließend alle nasse Zutaten hinzu geben und gut durchkneten. 13 Brötchen formen und mit Eigelb bestreichen und mit Sonnenblumenkerne (andrücken) verzieren. Auf ein Backblech (mit Papier auslegen – NICHT einfetten) legen und bei 180 Grad zirka 40 Minuten backen. Frisch halten sich die Brötchen zirka 3 – 4 Tage! Gefroren nach Bedarf auf den Toasten legen und jede Seite einmal toasten.

Wer an leicht verständlichen Informationen über Zusammenhänge zwischen Low Carb und Ernährung interessiert ist, wird mit den Büchern von den Autoren Sabine Beuke und Jutta Schütz bestens informiert. Was zunächst kompliziert erscheint, ist leichter als Sie denken. Die Autoren erklären sehr verständlich die möglichen Folgeerkrankungen und wie Sie diesen mit Low Carb vorbeugen können.

Die Bücher weisen einen mühelosen Weg in eine Ernährung mit wenigen Kohlenhydraten. Gesund essen ist nicht schwer, wenn man die wichtigsten Grundlagen einer gesunden Ernährung kennt. Auch der Jo-Jo-Effekt verliert seinen Schrecken, weil man erkennt, wie man ihm begegnen muss.



LOW-CARB - 555 Rezepte/BEST OF

Autoren: Jutta Schütz, Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand GmbH, Norderstedt

Paperback - 244 Seiten - € 9,99

ISBN 978-3-7386-3677-2

Alle Bücher sind auch als E-Book käuflich auf dem download-Portal von [itunes.apple.com](https://itunes.apple.com), verfügbar, sowie auch auf dem iPhone, iPad oder iPod touch. Überall im Handel erhältlich (auch in den USA, Kanada und Australien).

Firmeninformation:

Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen, auf ihrer Webseite - sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

Pressekontakt:

Jutta Schütz

D-33611 Bielefeld

[info.schuetz09@gmail.com](mailto:info.schuetz09@gmail.com) [1]

[www.jutta-schuetz-autorin.de/](http://www.jutta-schuetz-autorin.de/) [2]

<http://kinder-entdecken.jimdo.com/> [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 01:31):** <http://medkom24.eu/node/20922>

**Links:**

[1] <mailto:info.schuetz09@gmail.com>

[2] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/>

[3] <http://kinder-entdecken.jimdo.com/>