



## Gesund kochen und backen in der Advents- und Weihnachtszeit

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 13 Nov 2015 - 15:54

Leckere, gesunde und kohlenhydratarme Gerichte oder Kuchen und Kekse für die Weihnachtszeit aus den folgenden Kochbüchern für sich, für schöne Stunden zu zweit oder für die ganze Familie kochen oder backen.

Alle Rezepte sind von den bekannten Low Carb Autorinnen „Sabine Beuke und Jutta Schütz“ entwickelt. Seit Jahren schreiben sie über die kohlenhydratarme Ernährungsform (Low Carb) und publizieren Ratgeber, Gesundheits- und Kochbücher. „Low Carb“ ist ein englischer Begriff und bedeutet: „weniger Kohlenhydrate“ und steht für eine „kohlenhydratarme Ernährungsweise“. Es geht darum, die Kohlenhydratzufuhr in der täglichen Nahrung deutlich zu reduzieren.

### Schneller Advent-Mandel-Kuchen

Zutaten:

250 g Quark, 20%

200 g Mandeln, gemahlen

50 g Rapsöl

2 TL Zimt

1 TL Natron

3 Eier

Ein paar Tropfen Bittermandel-Aroma

1 kleine Prise Salz

80 g Birkenzucker (Xylit)

Zubereitung: Alles miteinander gut vermengen und in eine gefettete Kuchenkastenform oder eckige Silikonbackform geben. Bei 160° Grad Umluft für 50 Minuten backen.

Information zum Birkenzucker: Birkenzucker bekannt auch unter dem Namen Xylit, wird aus Birkenrinde oder Mais gewonnen, und ist im Reformhaus erhältlich. Die Kilokalorien betragen 240 pro 100 Gramm - also weniger als der normale weiße Kristallzucker, der enthält 387 Kilokalorien pro 100 Gramm.

Quelle: Xylitol (Birkenzucker) <http://de.wikipedia.org/wiki/Xylitol> [1] (Stand 05.09.2014)

Birkenzucker lässt sich genauso gut in Rezepten verwenden wie normaler Haushaltszucker und soll außerdem den Blutzuckerspiegel kaum beeinflussen.

### Kekse zum Advent

Autorin: Jutta Schütz

A. S. Rosengarten-Verlag

ISBN 978-3-9816165-9-0

EURO 9,90

Kurzbeschreibung: 57 Backrezepte zum Advent und Weihnachten (und für das ganze Jahr) ohne Mehl und ohne Zucker, somit auch für Diabetiker geeignet. Und dazu reicht die Autorin Geschichten zum Advent, vom Nikolaus, ums Weihnachtsessen und sie beantwortet uns die Frage, warum es Weihnachten gibt.



Buch: Scheherazades verträgliche LOW CARB Küche

Autorin: Sabine Beuke

ISBN 978-3-7347-3759-6

Verlag: Books on Demand

EURO 3,99

Kurzbeschreibung: 44 orientalische Low Carb Rezepte - Kulinarische Köstlichkeiten aus 1001 Nacht. Alle Rezepte sind frei von Hülsenfrüchten, wie Bohnen, Linsen und Kichererbsen, wegen der besseren Verdaulichkeit - geeignet auch für Reizdarm Patienten.

Buch: LOW-CARB 555 Rezepte BEST/OF

Autoren: Jutta Schütz und Sabine Beuke

ISBN 978-3-7386-3677-2

Verlag: Books on Demand

EURO 9,99

Kurzbeschreibung: 555 Low Carb Rezepte – Rind-, Schweine-, Geflügel-, Lamm-, Hammel-, Ochse- und Wildfleisch, sowie exotisches Fleisch, Fisch, Backen, Salate, Suppen, vegetarische und sonstige Rezepte. Jede Menge Informationen über „Low Carb“.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Advents- und Weihnachtszeit und viel Spaß beim Kochen, Backen und Naschen.

Firmenportrait

Sabine Beuke arbeitete viele Jahre im Lebensmittelbereich, heute ist sie eine freie Journalistin und schreibt über Gesundheitsthemen für verschiedene online-Redaktionen und diverse Netzwerke. Seit 2009 ist sie Buchautorin, weitere Informationen finden Sie auf Ihrer Homepage: [www.sabinebeuke.de](http://www.sabinebeuke.de) [2]

Pressekontakt

Sabine Beuke

D-28215 Bremen

E-Mail: [info.beuke@gmail.com](mailto:info.beuke@gmail.com) [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 01:39):** <http://medkom24.eu/node/20879>

**Links:**

[1] <http://de.wikipedia.org/wiki/Xylitol>

[2] <http://www.sabinebeuke.de>

[3] <mailto:info.beuke@gmail.com>

