



LOW CARB Gummibärchen

Von *Schuetz*

Erstellt am 7 Jun 2017 - 05:58

Die zuckerlosen Gummibärchen gibt es in den Koch- und Backbüchern der Autorinnen Beuke und Schütz.

Die Autorinnen zeigen Ihnen, wie man aus kohlenhydratarmen Lebensmitteln schmackhafte und gesunde Rezepte zaubern kann „immer mit dem gewissen Etwas“.

Bei ihrer kohlenhydratarmen Ernährung LOW CARB brauchen Sie keine Kohlenhydrate zu zählen. Schütz und Beuke fordern kein Verbot der Kohlenhydrate, sie empfehlen nur eine Reduzierung.

Zutaten:

3 Päckchen Gelatine (gemahlen)

3 Päckchen Götterspeise (ohne Zucker und es gibt verschiedene Geschmacksrichtungen)

6 EL Stevia Streusüße

½ Liter Wasser

Zubereitung:

Die Gelatine mit 5 EL Wasser 20 Minuten quellen lassen.

500 ml Wasser in einem Topf erhitzen bis es sprudelt (nicht kochen lassen) und vom Herd nehmen. Das Götterspeisepulver mit einem Schneebesen gut einrühren bis es sich aufgelöst hat.

Danach die Gelatine untermischen und mit Stevia abschmecken.

Die Masse auf ein Backblech geben, das in den Kühlschrank passt. Der Boden sollte 1 ½ cm hoch bedeckt sein. 5 – 8 Stunden im Kühlschrank erkalten lassen, es muss ganz fest sein! Die kalte Masse vorsichtig vom Rand lösen und auf ein Schneidbrett stürzen. In kleine Würfel schneiden oder Förmchen ausstechen.

Tipp:

Sie können diese Würfel auf eine Quark- oder Joghurtspeise setzen. Sie können aber auch einen Low Carb Boden backen, darauf eine Quarkmasse geben und darauf bunte Götterspeisewürfel setzen.

• 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, verfügbar, sowie auch auf dem iPhone, iPad oder iPod touch. Überall im Handel erhältlich (auch in den USA, Kanada und Australien).

Diese Presse darf ausschließlich zu informativen, persönlichen und NICHT-kommerziellen Zwecken verwendet werden. Sie dürfen diese Presse ansehen, drucken, kopieren und weitergeben unter folgenden Bedingungen: Die Presse darf nur verwendet werden für den persönlichen, nicht kommerziellen Gebrauch. Die Presse muss bei einer Kopie oder bei einem



Teilausschnitt alle rechtlichen Informationen wie das Originaldokument sowie auch das Copyright-Recht „© 2017 Jutta Schütz“ enthalten. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

Firmeninformation:

Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Die Autorin hat bis heute über 75 Bücher geschrieben und an vielen anderen Büchern mitgewirkt. Zudem hilft sie als Mentorin und Coach Neuautoren bei der Veröffentlichung ihrer Bücher und ist in der "Die Gruppe 48 (Deutschsprachige Schriftsteller und Literaturkenner)" Mitglied und Funktionsträger. Als Journalistin schreibt Schütz für Verlage und Zeitungen. Ihre Themen sind: Gesundheit, Psychologie, Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen, auf ihrer Webseite - sowie im Kultur-Netzwerk.

Pressekontakt:

Jutta Schütz

Achenkamp 0

D-33611 Bielefeld

info.schuetz09@gmail.com [1]

www.jutta-schuetz-autorin.de/ [2]

www.die-gruppe-48.net [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 23:50): <http://medkom24.eu/node/22390>

Links:

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

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

[3] <http://www.die-gruppe-48.net>