Kohlenhydratarme Brötchen

Für ungefähr 6 Stück:

75g Leinsamen geschrotet, 300g gemahlene Mandeln, 1 Tl Backpulver, 125 g Frischkäse, 4 Eier, 200 g Quark, etwas Salz und Pfeffer, 10 Stück getrocknete Tomaten klein gestückelt

Zubereitung:

- Fülle alle Zutaten in eine Schüssel und verrühre sie entweder mit dem Handrührgerät, oder von Hand kneten, mit Salz und Pfeffer würzen, anschließend den Teig 15 Minuten ruhen lassen.
- 6 gleich große Brötchen formen (wer möchte kann noch die Brötchen mit Kernen versehen und die Brötchen bei 175 Grad Celsius Ober-/Unterhitze ca. 30 Minuten backen.

Pizza Belag

Für ungefähr 12 Hälften:

1 Zucchini, 1 Paprika, handvoll Kirschtomaten, ca. 5-6 Champignons, 1-2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, Frühlingszwiebel, 1 Packung passierte Tomaten, Kräuter nach Wahl, ¾ Packung geriebener Käse, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Gemüse in kleine Würfel schneiden. In einer großen Schüssel mit passierten Tomaten, Kräutern nach Wahl und geriebenem Käse vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Brötchen Hälften mit Gemüsemischung belegen und ca. weitere 10-15 Minuten bei 200°C Umluft backen.

Obstsalat mit Ingwer und Minze

2 Äpfel, 2 Birnen, 2 Mandarinen, 2 Stängel frische Minze, frischer Ingwer (ca 2 cm)

Zubereitung:

- Obst in kleine Würfel schneiden, Minze fein hacken, Ingwer in kleine Stückchen hacken. Alles in einer großen Schüssel vermengen. Mit Naturjoghurt und Minzblatt servieren.