

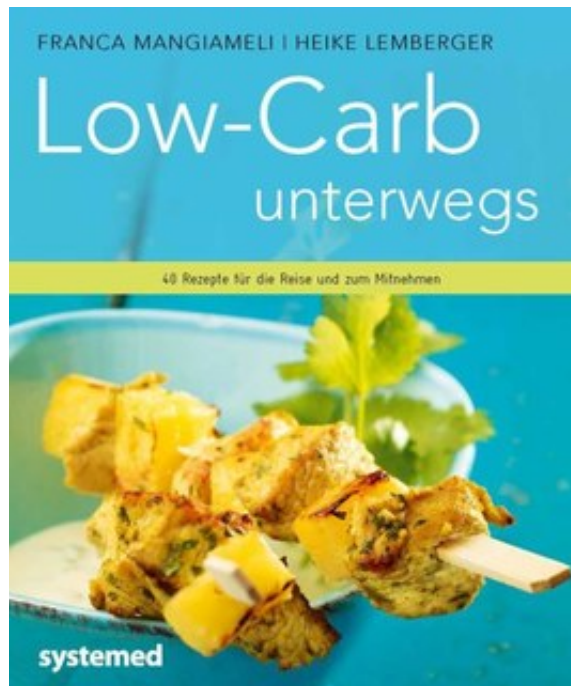
Mangiameli F. / Lemberger H. Low-Carb unterwegs

Leseprobe

[Low-Carb unterwegs](#)

von [Mangiameli F. / Lemberger H.](#)

Herausgeber: Systemed Vertrieb



<http://www.narayana-verlag.de/b16392>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Puten-Ananas-Spieße mit Basilikum-Joghurt-Creme

FÜR 1 PERSON

Für die Spieße:

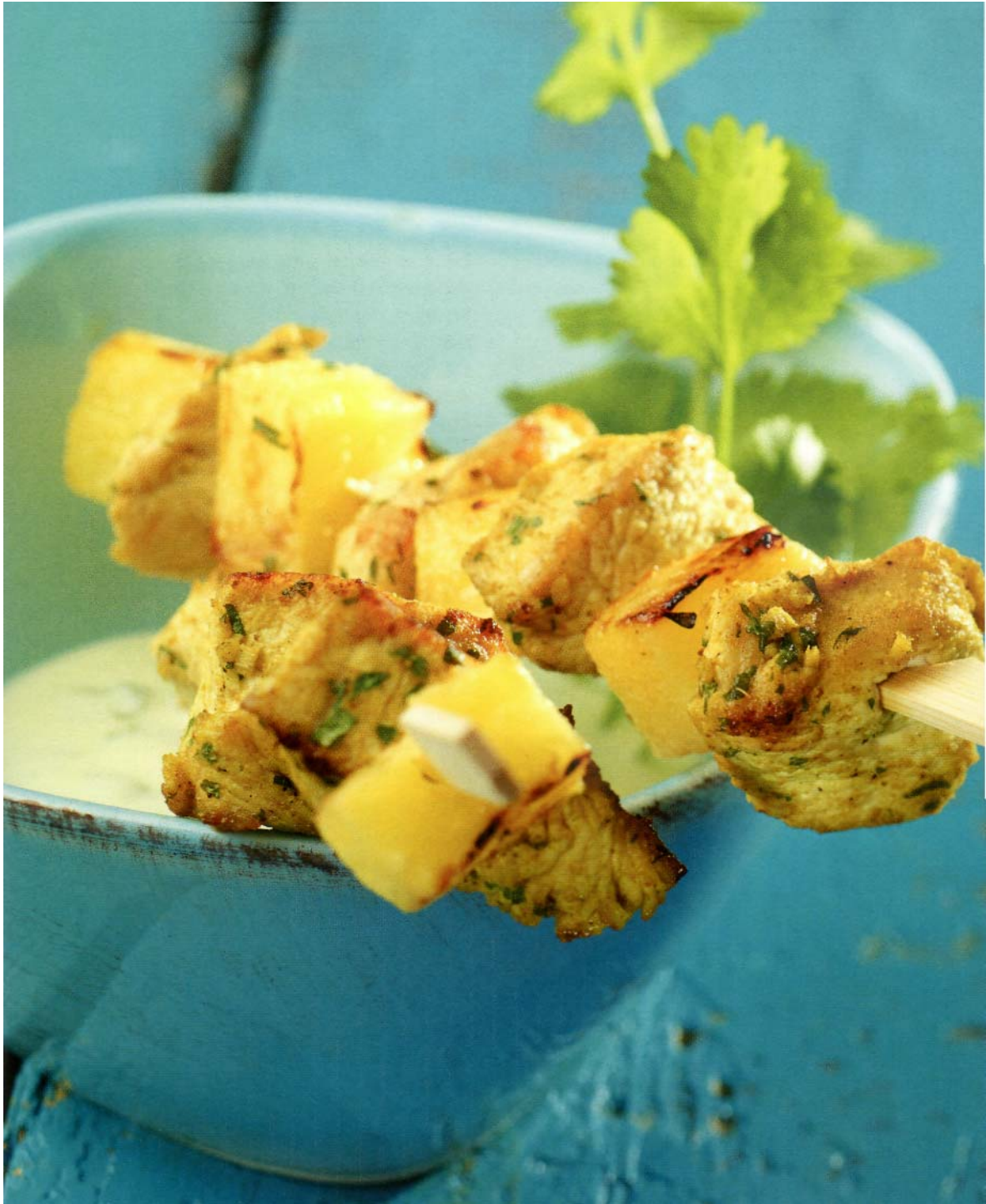
- 150 g Putenfleisch
- 4 EL Olivenöl
- ½ TL Currypulver
- 1 EL frisch gehackter Koriander
- 1 EL frisch geriebener Ingwer
- ¼ TL Kreuzkümmel (Cumin)
- 100g Ananas (geschält gew.)

Für die Sauce:

- 3 Zweige Basilikum
- 50 g Joghurt (3,5 % Fett)
- 30 g Creme fraiche
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Limettensaft
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 3-4 Holzspieße

1 Portion (350 g): 450 kcal, 39 g Eiweiß (36 E %), 25 g Fett (52 E %), 17g Kohlenhydrate (12 E %)

- 1 Das Putenfleisch kalt abbrausen, trocken tupfen und in 2 cm große Würfel schneiden.
- 2 3 EL Öl, Currypulver, Koriander, Ingwer und Kreuzkümmel mit dem Fleisch in einen Gefrierbeutel geben, alles gut vermischen und im Kühlschrank 1-2 Stunden marinieren.
- 3 Backofen auf 250° Grillstufe vorheizen.
- 4 Ananas schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Die Spieße abwechselnd mit den Puten- und Ananaswürfeln bestücken. Rundum mit dem restlichen Öl bepinseln. Im Backofengrill 6-8 Minuten von beiden Seiten grillen und anschließend abkühlen lassen.
- 4 Basilikum waschen, trocken schütteln und grob hacken. Basilikum mit Joghurt, Creme fraiche und Olivenöl verrühren und pürieren. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5 Die Spieße in die Basilikum-Joghurt-Creme dippen.



Leseprobe von F. Mangiameli / H. Lemberger, „Low-Carb unterwegs“
Herausgeber: Systemed Vertrieb
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Mango-Kokos-Creme Apfel-Vanille-Shake

- 120 g Mango (geschält gew.)
- 150 g Quark (20% Fett i. Tr.)
- 50 ml Kokosnussmilch (ungesüßt)
- 1 EL Kokosraspel
- 1 TL gehackte Pistazienkerne

1 Portion (315 g): 335 kcal, 20 g Eiweiß (24 E%), 19 g (52 E%) Fett, 20 g Kohlenhydrate (24 E%)

01 Mango schälen, klein schneiden und mit Quark, Kokosnussmilch, Kokosraspeln und Pistazien verrühren.

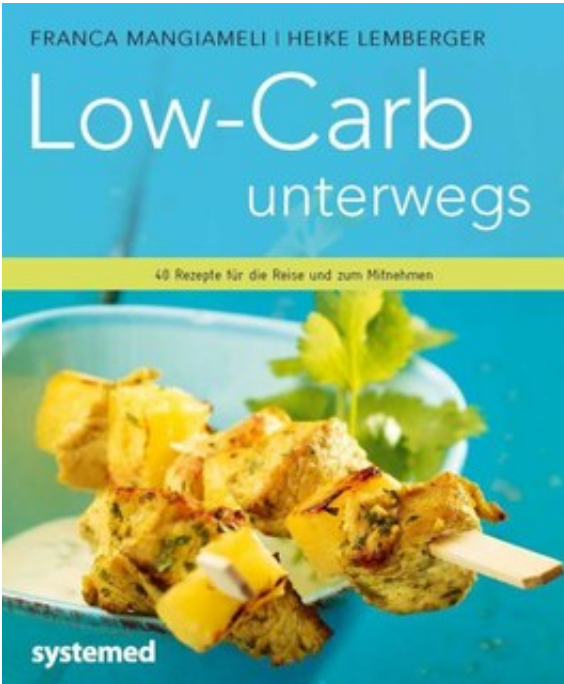
FÜR 1 PERSON

- ½ Apfel
- 150 g Quark (Magerstufe)
- 200 ml Mandelmilch
- ½ TL gemahlene Vanille

1 Portion (400 g): 230 kcal, 23 g Eiweiß (41 E%), 5 g Fett (18 E%), 23 g Kohlenhydrate (41 E%)

1 Apfel waschen und grob schneiden.

2 Apfel, Quark, Milch und gemahlene Vanille pürieren.



Mangiameli F. / Lemberger H.

[Low-Carb unterwegs](#)

40 Rezepte für die Reise und zum Mitnehmen

68 Seiten, kart.
erschienen 2015



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de