Bleib fit!

Kohlifree
by Mimi

5 Favoriten Gesundheitstipps & leckere Rezepte

Gratis für dich!

Hallo,

Du hast Lust auf leckere und gesunde Koch- & Backrezepte? Dann bist du bei mir genau richtig! Hier findest du jede Menge Koch- und Backgerichte ganz ohne Zucker und Gluten, sozusagen „Kohlifree". Ich wünsche dir viel Spaß beim Durchstöbern und natürlich beim Nachbacken!

deine Mimi

„Eine gute Küche ist das Fundament allen Glücks!"

Auguste Escoffier

Tipps für eine gesunde Ernährung

1. Perfekter Start

- Trinke morgens auf nüchternen Magen 1 El Apfelessig in einem Glas lauwarmem Wasser!
- Trinke mind. 2 L ungesüßte Getränke wie Wasser oder Tee
- Versuche möglichst viel buntes Gemüse und Beeren zu essen
- Verzichte auf verarbeitete Wurst und Fertigprodukte
- Lasse Kartoffeln über Nacht abkühlen

Iss das!

- Gemüse & Obst in den Ampelfarben
- Wasser oder Tee
- Koche selber

2. Supplemente

Lasse regelmäßig die wichtigsten Laborwerte bestimmen. So kannst du am besten einen Nährstoffmangel erkennen oder Vorbeugen. Denke daran, die Laborwerte sind die Durchschnittswerte, müssen aber nicht deine Optimalwerte sein. Sprich dazu am besten mit deinem Arzt oder Therapeuten!

- Vitamin D, Vitamin C, Magnesium, Omega 3, B-Vitamine, Q10, Aminosäuren, Selen

3. reduziere deinen Stress

Du bist unausgeglichen und dein Körper ist im Dauerstress. Stress schadet dir und vor allem deiner Gesundheit! Versuche im Alltag deine Stressreserven aufzufüllen, z.B durch Meditation, Magnesium oder Q10 hilft deinem Körper besser Stress zu verarbeiten. Auch ausreichend Schlaf ist wichtig!

lass Stress sein

- ausreichend Schlaf
- Magnesium, Q10
- Meditation

Tipps für eine gesunde Ernährung

4. Vitamin D

Vitamin D ist besonders wichtig, da der Bedarf deines Körpers durch das UV-Licht nicht gedeckt werden kann. Vitamin D hat wichtige Aufgaben in deinem Körper. Es ist gut für das Immunsystem und dein Herz-Kreislaufsystem. Es stärkt deine Knochen,

Vitamin D
Schutz fürs Herz-Kreislaufsystem!

5. Magnesium

Magnesium benötigt dein Körper sehr viel. Es dient zum Gleichgewicht und um alle Funktionen aufrecht zu erhalten. Es Schützt vor Entzündungen und außerdem kann es zu einem besseren Schlafen führen. Magnesium hilft deinem Körper auch um Stress besser auszuhalten.

Magnesium, dein Booster für die Zellen und Muskeln

und ansonsten ...

Versuche generell weniger Milchprodukte zu essen und sie durch Schafs- oder Ziegenmilchprodukte zu ersetzten. Kokos ist auch eine tolle Alternative.
Zum Kochen verwendest du am besten Kokosöl und für kaltes Essen Olivenöl.

Ersetzte Milchprodukte durch Kokos, Schaf oder Ziege!

Zucchini-Salat
mit Mango & Koriander

Zutaten

Zutaten Mango-Curry-Soße

150 g Schafsjoghurt

2 Tl Currypulver

1 Tl Kurkuma

Zitronensaft

150 g Petersilie

1 Knoblauchzehe

100 ml Wasser

1 Tl Koriander gemahlen

1 Mango

Salz. Pfeffer

Zutaten Zoodles-Salat

ca. 800 g Zucchini

150 g rote Kirschtomaten

200 g Mozzarella-Bällchen

200 g Rucola

Zubereitung

Zubereitung Low Carb Mango-Curry Dressing
Schafsjoghurt mit Currypulver und Kurkuma in einer Schüssel verrühren und mit Zitronensaft, Wasser, Salz und Pfeffer abschmecken. Mango entkernen und in kleine Stücke schneiden und mit Petersilie und Koriander zur Creme hinzurühren. Alles gut durchziehen lassen.

Zubereitung Mango-Zucchini-Salat
Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider in lange Spaghetti schneiden. Tomaten waschen und vierteln. Rucola waschen und klein schneiden. Mozzarellabällchen halbieren. Zucchininudeln, Tomaten, Rucola und Mozzarella in einer großen Schüssel verrühren. Kurz vor dem Serviere mit der Mango-Soße vermischen und alles nochmals abschmecken.

Tipp

Eignet sich auch perfekt als Fingerfood in kleinen Gläschen oder fürs Picknick

herzhafte Muffins
mit Schafskäse & Tomaten

4 Personen

Zutaten

200 g Schafsfrischkäse
8 Eier
80 g gemahlene Mandeln
4 g Backpulver
500 g Tomaten
150 g geriebener Schafs-Hartkäse
250 g Schafs-Fetakäse
Salz und Pfeffer
Petersilie

Zubereitung

Backofen auf Umluft 175° vorheizen. Eier und Frischkäse mit der Küchenmaschine cremig schlagen. Trockene Zutaten vermischen und hinzurühren. Tomaten waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Schafskäse in kleine Stücke brechen und mit geriebenem Schafskäse und Tomaten unter den Teig rühren. Petersilie hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Teig in Silikonförmchen verteilen und für ca. 18 Minuten im Backofen backen. Die Muffins sollten fest sein und eine leichte Bräune haben.

Tipp

Eignet sich auch perfekt als Frühstückshighlight!

schnelle Mandel-Muffins
mit Schokostücken

Zutaten

4 Eier

50 g Süße

4 El heißes Wasser

170 g gemahlene Mandeln

4 Tl Backpulver

25 g Kokosmehl

250 ml Kokoscreme

1 pr Salz

50 g Zartbitter-Schokoladenstücke

Zubereitung

Backofen auf Ober-Unterhitze 170° vorheizen.
Süße und 4 EL Wasser mit der Küchenmaschine schaumig schlagen. Eier nach und nach hinzugeben und gut aufschlagen. Gemahlene Mandeln, Kokosmehl und Backpulver unter die Eimasse rühren. Kokoscreme unterheben.
50g Zartbitter Schokostücke kleinhacken und unterrühren.
Teig gleichmäßig in Silikonförmchen verteilen und für ca. 25 Minuten im Ofen backen und anschließend gut auskühlen lassen.

Tipp

Du kannst die Muffins auch mit tiefgefrorenen Beeren zubereiten!

Kokos-Sahne Dessert
mit frischen Beeren

Zutaten

Zutaten Kokos-Sahne-Creme

300 g Schlagsahne

500 g Kokosjoghurt

4 Blatt Gelatine

Süße

Saft einer Zitrone

Zutaten Beerenmus

300 g TK Himbeeren

2 Tl Guarkernmehl

3 Blatt Gelatine

Süße

Zitronensaft

Zubereitung

Zubereitung low Kokos-Sahne-Creme
Kokosjoghurt und Süße mit dem Mixer aufschlagen. Sahne steif schlagen. Die Gelatine in einem Topf mit kaltem Wasser einweichen, Wasser abgießen, Gelatine ausdrücken und in dem Topf langsam bei geringer Hitze auflösen, Zitrone hinzugeben. 2-3 EL des Kokosjoghurts zu der Gelatine geben und gut verrühren. Diese Mischung mit der restlichen Joghurtmasse verrühren. Im Kühlschrank gelieren lassen, ca. 10 Minuten. Sahne in zwei Portionen unterheben.

Zubereitung Beerenmus
Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Himbeeren ca. 5 Minuten kurz aufkochen lassen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen und zu den Beeren geben hinzugeben. Topf vom Herd nehmen, Guarkernmehl mit einem Schneebesen einrühren Masse etwas fest werden lassen und in den Gläschen verteilen. Kokosmousse darüber geben und alles für mind. 4 Stunden kühl stellen.

Tipp

Garniere das Dessert mit frischen Himbeeren!

Himbeer-Kokos Eis am Stil

Zutaten

150g Himbeeren

250 ml Kokosmilch

2 g Xanthan

1 El Wasser

Saft einer ½ Zitronen

Xylit nach Bedarf

Zubereitung

Himbeeren und Zitronensaft in einem Topf erhitzen. Etwas Xylit und Xanthan hinzugeben, Alles pürieren und Kokosmilch hinzugeben. Warten bis die Masse etwas fest wird und abgekühlt ist.
Die Beerenmasse in Silikon-Eisförmchen füllen und für mind. 6 Stunden tiefkühlen.

Tipp

Verwende tiefgefrorene Himbeeren!

Wochenplan

Kohlifree by Mimi

Datum _____

Sonntag

Gedeckter Apfelkuchen

Lasagne

Montag

Mayo-Mozzarella Salat

Erdbeereis am Stil

Dienstag

Zucchininudeln mit Tomatensoße

Kaiserschmarrn

Mittwoch

orientalisches Hackblech

Apfelküchlein

Donnerstag

Zucchinisalat

Kürbiskernbaguette

Freitag

Hähnchen- Karotten Auflauf

Blaubeer- Kokoseis

Samstag

Spinat- Quiche

Blaubeermuffins

NOTIZ

Wochenpläne helfen dir für eine gesunde Ernährung und zum selber kochen!

Weitere gesunde und leckere Rezepte findest du unter:

Impressum:

© 2024 - Low Carb Kochrezepte & Backrezepte | All rights reserved by kohlifree