

**Andreas Löw**

# **ISS DICH SCHLANK**

Fett verbrennen  
Gesund abnehmen  
Schritt für Schritt  
Wunschgewicht erreichen  
ohne Verzicht

1. Auflage 2020

© alle Rechte vorbehalten.

[www.andreasloew.de](http://www.andreasloew.de) Blog <https://bit.ly/30MDboZ>  
Twitter <https://bit.ly/2BNmgd9> Fbook <https://bit.ly/2ZZ6k12>

## Inhaltsverzeichnis

<b>1. Einleitung</b>	<b>10</b>
<b>2. Artgerechte Ernährung</b>	<b>12</b>
<b>3. Ernährungsgewohnheiten im Laufe der Zeit</b>	<b>15</b>
<b>4. Gesundheitsrisiko Übergewicht</b>	<b>17</b>
4.1 Allgemein	17
4.2 Bedrohung durch Zucker	17
4.2.1 Metabolisches Syndrom	17
4.2.2 Typ 2 Diabetes	18
4.2.3 Macht Zucker süchtig?	21
4.2.4 Verursacht Zucker Krebs?	23
4.3 Bauchfett (viszerales Fett)	24
<b>5. Richtig abnehmen – Ziel erarbeiten</b>	<b>26</b>
5.1 Was überhaupt ist Idealgewicht?	29
5.2 Messmethoden gesundes Körpergewicht	29
5.2.1 BMI (Body-Mass-Index) berechnen	30
5.2.2 BMI (Body-Mass-Index) bewerten	30
5.2.3 THQ (Taille-Hüfte-Quotient) berechnen	31
5.2.4 THQ (Taille-Hüfte-Quotient) bewerten	32
5.3 Ziel definieren	33
5.4 Speiseplan umstellen	34
5.5 ausgewogene Ernährung	35
5.6 Warum eine ballaststoffreiche Ernährung?	36
5.6.1 Was sind Ballaststoffe?	37
5.6.2 Welche Wirkung haben Ballaststoffe?	37
5.6.3 Wie viel Gramm Ballaststoffe braucht der Körper?	38
5.6.4 Was ist bei Ballaststoffen zu beachten?	38
5.7 Intervallfasten und Körperfettreduktion	39
5.7.1 Körperfettreduktion	39
5.7.2 Autophagie und Ketose	39
5.7.3 Was Intervallfasten noch leistet	41

5.8 Basische Ernährung	43
5.9 Fermentierte Lebensmittel	46
5.9.1 Übersicht fermentierter Lebensmittel	48
5.10 Fazit richtig abnehmen	50
<b>6. Nahrungsbestandteile</b>	<b>50</b>
6.1 Wasser	50
6.2 Kohlenhydrate	52
6.2.1 gute   schlechte Kohlenhydrate	52
6.2.2 Zucker   Wirtschaftsfaktor und Herstellung	53
6.2.3 Was Zucker im Körper auslöst	54
6.2.4 Zuckerfallen entlarven   Einkaufen verändern	55
6.2.5 Versteckter Zucker in Lebensmitteln	55
6.2.6 Zuckeralternativen	56
6.3 Eiweiß   Protein	62
6.3.1 Pflanzliches Eiweiß senkt Sterberate	62
6.3.2 tierisches Eiweiß	64
6.4 Öle   Fette	64
6.4.1 Omega 3,6 und 9 Fettsäuren	65
6.5 Vitalstoffe	68
6.5.1 Vitamine	68
6.5.2 Mineralstoffe   Spurenelemente	69
6.5.3 Sekundäre Pflanzenstoffe	69
6.5.4 Geschmacksverstärker & Co.	70
<b>7. Positive Rahmenbedingungen</b>	<b>72</b>
7.1 Exkurs: Wasser	72
7.2 Exkurs: Bewegung	73
7.3 Exkurs: Shinrin Yoku   Waldbaden	74
7.4 Exkurs: gesunder Darm	74
7.4.1 Was den Darm so einzigartig macht	74
7.4.2 Gute und schlechte Darmbakterien	76
7.5 Exkurs: Yoga   Meditation	77

7.6 Exkurs: Schlaf	78
<b>8. Negative Rahmenbedingungen</b>	<b>79</b>
8.1 Lärmbelastung	79
8.2 Umweltgifte   Weichmacher   Plastik	79
8.3 Chronischer Stress	82
8.4 Nikotin	83
8.5 Alkohol	83
<b>9. Ernährungsmythen</b>	<b>84</b>
9.1 Mindestens drei Liter Wasser am Tag trinken.	84
9.2 Eier erhöhen den Cholesterinspiegel.	84
9.3 Abends essen macht dick.	84
9.4 Honig ist gesünder als Zucker.	84
9.5 Einfachzucker ist schlechter als Fructose.	84
9.6 Light Produkte tragen zum Abnehmen bei.	85
9.7 Fett macht fett.	85
9.8 Öfter kleine Mahlzeiten sind von Vorteil.	85
9.9 Frisches Gemüse besser als Tiefgefrorenes.	85
<b>10. Rezepte</b>	<b>87</b>
10.1 Salate & Bowls	87
10.1.1 Kichererbsensalat - Räuchlachsstreifen	87
10.1.2 Maissalat - Fetakäse	88
10.1.3 Spanischer Kartoffelsalat - Oliven – Thymian	89
10.1.4 Spargel Schinken Salat mit Couscous	89
10.1.5 Bulgur Salat mit Feta und rote Beete	90
10.1.6 Panzanella (italienischer Brotsalat)	91
10.1.7 Radieschen Kartoffelsalat	91
10.1.8 Spargelsalat - Gnocchi - Bärlauchpesto	92
10.1.9 Orangenbrotsalat - Hähnchenbrustfilets	93
10.2 Basische Ernährung	94
10.2.1 Ofengemüse	94
10.2.2 Wildkräutersuppe	94

10.2.3 Grillgemüse mit Rucola Salat	95
10.2.4 Melonen Granite	96
10.3 Keto Rezepte	97
10.3.1 Gebratener Kabeljau auf ZucchiniGemüse	97
10.3.2 Linsenbratlinge	97
10.3.3 Konjaknudeln mit Avocadopesto	98
10.3.4 Ketogenes Mandelbrot	98
10.3.5 Ricotta Quiche	99
10.3.6 Hähnchen-Feta-Broccoli Auflauf	100
10.3.7 Rettichspaghetti mit Gemüse-Bolognese	100
10.3.8 Gemüsepfanne mit Thai Spargel	101
10.3.9 Kürbis-Spinat-Curry	102
10.4 Rohkost	104
10.4.1 Gazpacho – kalte Tomatensuppe	104
10.4.2 Spargel Fenchel Salat	104
10.4.3 Chiapudding	105
10.5 Suppen	106
10.5.1 Kürbis-Steckrüben Suppe	106
10.5.2 Rote Beete Süßkartoffelsuppe	106
10.5.3 Thai-Kokos-Suppe mit Reisbandnudeln	107
10.5.4 Apfel-Meerrettichsuppe	108
10.5.5 Curry Linsensuppe mit gebackenen Blumenkohl	109
10.5.6 Kartoffel-Champignonsuppe	110
10.5.7 Chorizo Eintopf	111
10.5.8 Französische Zwiebelsuppe	111
10.5.9 Minestrone	112
10.5.10 Linsensuppe mit Spinat	113
10.5.11 Karotten Suppe mit Dinkel Croûtons	114
10.5.12 Petersilienwurzelsuppe	115
10.5.13 Steckrüben Kartoffelsuppe mit Bärlauch Pesto	116
10.5.14 Linsensuppe mit Mangold und Hackfleisch	117

10.5.15 Kohlrabi-Wirsingsuppe	118
10.5.16 Würzige Nudelsuppe mit Hähnchen	118
10.6 Salatdressings	120
10.6.1 Vinaigrette, klassisch Du benötigst:	120
10.6.2 Joghurtdressing	121
10.6.3 Wasabi-Limetten Dressing	121
10.6.4 Buttermilch-Brombeer Dressing	122
10.6.5 Cranberry-Haselnuss Dressing	123
10.6.6 Erbsen-Melisse Dressing	123
10.6.7 Mango-Jalapeño Dressing	124
10.6.8 Blaubeer-Pumpernickel Dressing	125
10.7 Smoothie	127
10.7.1 Chinakohl-Heidelbeer Smoothie	127
10.7.2 Grüner Detox Smoothie	128
10.7.3 Sauerkraut-Grapefruit Smoothie	129
10.7.4 Avocado-Bananen-Apfel Smoothie	130
10.7.5 Kichererbsen Smoothie, griech. Joghurt u. Brokkoli	130
10.7.6 Spinat-Wirsing Smoothie mit Birne	131
10.7.7 Ingwer-Traube-Möhren Smoothie	131
10.7.8 Ananas-Mango Detox Smoothie	132
10.8 Gesundes Frühstück	134
10.8.1 Skyr mit Kernen, Orangen und Banane	134
10.8.2 Dinkel Brot mit Avocado Creme und Graved Lachs	134
10.8.3 Birchermüsli mit Karottenboskoopsalat	135
10.8.4 Oatmeal mit Ahornsirup und Banane	136
10.9 Mediterran	138
10.9.1 Grillbrot	138
10.9.2 Gebratenes Doradenfilet	138
10.9.3 Antipasti mit Gemüse, Pilzen und Oliven	139
10.9.4 Penne in Thunfisch Tomatensauce	140
10.9.5 Nudelsalat mit Mozzarella	141

10.9.6 Geschmorte Frikadellen	142
10.10 Vegane Gerichte	143
10.10.1 Gebackene Aubergine und Karotten	143
10.10.2 Pak Choi mit Ingwer-Knoblauchsauce und Sesam	144
10.10.3 Mit Couscous orientalisches gefüllte Tomaten	145
10.10.4 Bami Goreng mit Brokkoli und Tempeh	145
10.10.5 Süßkartoffel, Kichererbsen und Mandelsoße	146
10.10.6 Zucchini-Spaghetti mit Linsenbolognese	147
10.10.7 Gebackene Aubergine, Selleriepüree, Karotten	148
10.11 Snacks	149
10.11.1 Lauch-Paprika Muffin	149
10.11.2 Arancini – sizilianische Reisbälle	150
10.11.3 Gratinierte Spinat Crostini	150
10.12 Süße Belohnung	151
10.12.1 Kaffee Creme	151
10.12.2 Ricotta-Cheesecake - Haselnusskaramell	152
10.12.3 Käsekuchen Tiramisu im Glas	153
10.12.4 Birnen-Rhabarber Crumble	154
10.12.5 Warmer Schokoladenkuchen	154
10.12.6 Grieß Crème brulée mit Mango	155
10.12.7 Möhren Tassenkuchen mit Walnüssen	156
10.12.8 Rhabarber Crumble	156
10.12.9 Low Carb Frischkäsepfannkuchen	157
10.12.10 Vanille-Ricottacreme mit Blaubeeren	157
10.13 Backen	158
10.13.1 Bestes Roggenmischbrot ohne Sauerteig	158
10.13.2 Dinkelvollkornbrot ohne Aufgehen	159
10.13.3 Focaccia	160
<b>11. Rezeptverzeichnis</b>	<b>161</b>
<b>12. Fazit</b>	<b>164</b>
<b>13. Feedback</b>	<b>166</b>

<b>14. Quellen</b>	<b>167</b>
<b>15. Urheberrecht</b>	<b>169</b>
<b>16. Haftungsausschluss</b>	<b>170</b>
<b>17. Haftung für Links</b>	<b>171</b>
<b>18. Impressum</b>	<b>172</b>
<b>19. Anhang: weitere Publikationen</b>	<b>173</b>



## **2. Artgerechte Ernährung**

Statistiken belegen: Die Anzahl übergewichtiger hat in den letzten Jahren dramatisch zugenommen. Trend weiter steigend. Dazu passt die Märchenwelt des gesunden Essens. Der Begriff „Shelf life“ beschreibt die Haltbarkeitsdauer von Lebensmitteln und Getränken, wie lange eine Ware gelagert werden kann, ohne gebrauchts-, verbrauchs- oder verkaufsunfähig zu werden.

Der Preis: Gift in unserem Essen in Form von künstlichen erzeugten Aromen, antibakterielle Wirkstoffen, Farb – und Konservierungsstoffen. Verantwortlich zeichnen sich Hand in Hand gehende Pharma – und Chemieunternehmen, mit üppigen Verträgen ausgestattete Ernährungsberater, skrupellose Lobbyisten und die Politik mit dem Ziel der Erschaffung einer Traumwelt. Die Werbebotschaft: bodenständige Qualität zu vernünftigen Preisen hergestellt nach Oma's Rezepten mit lokalen Zutaten von saftigen Weiden regionaler Bauern. Doch das ist nur Fantasie. Die Realität sieht anders aus.

In kürzester Zeit wurde unsere Nahrung nach dem Krieg mehr verändert als in den letzten 20000 Jahren. Die Lebensmittelproduktion wurde Industrie -und Lagerprozessen angepasst und nicht den Verbrauchern. Einzig und allein dem ökonomischen Prinzip unterworfen, zweckrational handelnd. Es wird versucht, mit gegebenen Mitteln den Ertrag ins Verhältnis zu setzen, um den Börsenwert global operierender Lebensmittel-Unternehmen zu

maximieren. Weit über 2500 Zusatzstoffe sind in unseren modernen Lebensmitteln zugelassen. Doch nur etwas über 300 sind deklarationspflichtig. Dies zeigt einen organisierten Anschlag auf unsere Sinne und körperliche Unversehrtheit. Im Fleisch finden sich Hormone sowie Antibiotika, im Wein Frostschutzmittel und Würmer und Ethoxyquin im Fisch. Die Lebensmittelskandale der letzten Jahre haben einen Giftcocktail zu Tage gefördert. Bei der Weißwurst kommt der Darm aus China, die Kräuter aus Polen, das Kalbfleisch aus Ungarn. Dazu reichlich Phosphate und Geschmacksverstärker. 96% der Masthähnchen werden mit Antibiotika gefüttert. Erkrankt ein Tier, wird vorbeugend die ganz Herde geimpft – oft sogar mehrmals. Das resultiert in 25000 Toten pro Jahr in der Europäischen Union, verursacht durch multiresistente Keime in Krankenhäusern.

Die Ernte reicht bei Weitem nicht aus, um den Bedarf nach all den Jogurts und Fruchteees zu decken. In einem Kirschjogurt ist meist nur ein Teelöffel Frucht. Der Geschmack entsteht durch das Aroma eines Holzpilzes. Brötchen kommen als Tiefkühlrohling aus Asien und Afrika. Diese Schreckensliste ließe sich seitenweise fortführen. Nur wenige Lebensmittelkonzerne stellen mehr als 200.000 verschiedene Produkte unter einer kaum zu überblickenden Vielzahl an Handelsketten bereit. Drei von vier Lebensmitteln sind hoch industriell verarbeitet und auf Gewinn maximiert.

Der menschlich evolutionäre Anpassungszyklus macht es unmöglich, sich auf diese artfremde Ernährung einzustellen. Um diese Negativentwicklung, Fettleibigkeit und eine Reihe von zunehmend populären Zivilisationskrankheiten aus der Welt zu schaffen, hat diese Industrie selbstverständlich die entsprechenden Produkte im Portfolio. Diätprodukte, Pülverchen für Shakes, bunt und hübsch Verpacktes aus den Chemiebaukästen der Lebensmitteltechnologie.

Von artgerechter Ernährung weit entfernt. Naturbelassene, ballaststoffreiche, anti-entzündliche und nährstoffreiche Kost stünde dabei im Mittelpunkt. Doch wie kann unsere Nahrung diese Vorgaben erfüllen, wenn ca. 20 % mit Industriezuckerprodukten und weitere 20 % mit Weißmehlprodukten belastet ist? Anders ausgedrückt, decken wir aktuell gerundet 40 % unserer Nahrungsaufnahme durch rein kalorienhaltige leere Kost, die so gut wie keine Vitamine, Mineralstoffe und sekundären Pflanzenstoffe enthält.

Die wissenschaftliche Erklärung: Die Balance von Serotonin und Dopamin im Gehirn ist gestört. Wenn der Botenstoff Serotonin zu niedrig und gleichzeitig der Dopaminspiegel zu hoch ist, oder beide Stoffe in einer nicht ausreichenden Konzentration vorliegen, sind die Rahmenbedingungen gegeben, um süchtig zu werden.

Dopamin ist ein größtenteils erregend wirkender nervaler Überträgerstoff des zentralen Nervensystems und dient der Kommunikation. Er wird im Gehirn dann ausgeschüttet, wenn wir voller Vorfreude sind, etwa vor einem romantischen Treffen, vor einem Wettkampf oder vor einem erhofften Erfolgserlebnis. Er vermittelt ein positives Gefühlserlebnis und nennt sich auch Glückshormon. Gibt es den ersten Kuss oder ein außergewöhnliches Lob vom Chef wird dagegen Serotonin ausgeschüttet. Dieser Botenstoff steht für Glück, Zufriedenheit, Entspannung und Befriedigung.

Sinkt der Dopaminspiegel, leiden wir unter Antriebsmangel und Trägheit. Sind wir launenhaft, enttäuscht und besorgt, hat dies mit Serotonin Mangel zu tun und wir greifen in solch einem Zustand nach der uns bekannten Droge Zucker. Diese erhöht den Dopamin- und Serotoninspiegel und vermittelt ein Gefühl von Glück und Entspannung. Sie täuschen uns Menschen vor, wir hätten etwas Außerordentliches erreicht. Das zu den wissenschaftlichen Hintergründen.

Fazit: Zucker wirkt wie Alkohol und Nikotin, erhöht den Serotonin- und Dopaminspiegel, kann als Droge bezeichnet werden und wird bei übermäßigem Genuss zur Sucht führen. Zucker ist eine Art Selbsttäuschung.

Von der Zuckerindustrie wurde lange Zeit bestritten, dass es so etwas wie Sucht im Zusammenhang mit Zucker gibt. Es liegen jedoch eindeutige wissenschaftliche Belege vor. Das enorme Suchtpotenzial wurde unter anderem an Ratten nachgewiesen. Entzieht man an Zucker gewöhnten Ratten ihre tägliche Dosis Süßes, reagierten sie mit Zittern, Zähneklappern und Angst. Die Ratten griffen daraufhin vermehrt zum Ersatzangebot Alkohol. Als hingegen Zucker auf dem Speiseplan stand, fraßen sie mehr als je zuvor. Menschen zeigen vergleichbare Verhaltensmuster.

Nach nur kurzer Zeit wurden im Gehirn der Ratten, ähnliche Veränderungen wie bei schwerst Drogenabhängigen diagnostiziert. Drogen und Alkoholabhängige haben eine auffällige Schwäche für Zuckerprodukte. Zucker ist Volksdroge Nummer eins.

#### **4.2.4 Verursacht Zucker Krebs<sup>6</sup>?**

Diese These gilt als nicht gesichert, es gibt jedoch deutliche Indizien, die darauf hindeuten. Ein belgisches Forscherteam stellte in einer neun Jahre andauernden Untersuchung fest, dass Zucker das Tumorstadium stimuliert. In der Untersuchung beobachteten die Wissenschaftler über einen längeren Zeitraum den so genannten War-

burg-Effekt: Bei diesem schon lange bekannten Mechanismus zeigt sich im Labor, dass Krebszellen größere Zuckermengen verstoffwechseln als gesunde Zellen.

Der kanadische Anthropologe Vilhjámur Stefánsson beobachtete Anfang des 20. Jahrhunderts etwas Erstaunliches: Eskimos erkrankten nicht an Krebs, solange sie sich traditionell ernährten. Sie gingen auf die Jagd, hielten sich an feste Tagesrhythmen, aßen Fleisch aus Robben, Karibus oder Fisch. Erst als sie Mitte des 20. Jahrhunderts auf kohlenhydratreiche Industrienahrung umstiegen und etwas bequemer wurden, starben sie an Krebs.

### **4.3 Bauchfett (viszerales Fett<sup>7</sup>)**

Das Viszeralfett (von lateinisch viscera ‚die Eingeweide‘), auch intraabdominales Fett genannt, bezeichnet das bei Wirbeltieren in der freien Bauchhöhle eingelagerte Fett, das die inneren Organe, vor allem des Verdauungssystems, umhüllt. 30 % der Menschen sind übergewichtig. In Deutschland sogar jeder Zweite. Die Gefahr von Diabetes und Bluthochdruck steigt bei Fettpolstern um die Bauchorgane. In unserem Körper gibt es zwei Arten von Fettgewebe. Fett an Po und Hüfte auch Unterhautfettgewebe genannt. Es isoliert, hält warm und dient als Energiespeicher für schlechte Zeiten. Und es verbucht einen Vorteil: Es verhält sich neutral. Viszeralfett bildet sich in der Bauchhöhle und umgibt Organe. Dicke Bäuche lassen viel Viszeralfett vermuten.

Radikale ab, verhindern Zellschäden und können vermutlich sogar die Lebertoxizität positiv beeinflussen.

### **5.10 Fazit richtig abnehmen**

- Bestandsaufnahme „Was ist – wo will ich hin“ anhand BMI und THQ, eventuell Rücksprache mit dem Hausarzt.
- zeitlich konkreten Plan erstellen welche Menge Reduktion zu welchem Zeitpunkt erfolgt sein soll. Maximal 250g -400g Verlust/Woche sind erstrebenswert.
- zunächst eine Woche Ernährungsprotokoll führen.
- Energiedefizit festlegen – ca. 4000 Kcal pro Woche.
- Speiseplan umstellen auf eine überwiegend frische, ballaststoffreiche, pflanzliche Küche. Themen: basische Ernährung, fermentierte Lebensmittel, Zucker unter 50g/Tag und nur noch in Ausnahmefällen, dazu Intervallfasten und artgerechte Ernährung.
- 2–3 pro Woche mindestens 30 Minuten moderater Sport mit Erholungsphasen.
- Sich nicht zu sehr unter Druck setzen und geduldig sein.

## **6. Nahrungsbestandteile**

### **6.1 Wasser**

Hochwertiges Wasser ist der Anfang und die Grundlage von allem. Menschen trauen der Qualität aus dem Wasserhahn nicht mehr – zurecht. Der zunehmende Absatz von Wasserfiltern beweist dies. Viele Wasserwerke hierzulande behaupten, dass das Wasser aus dem Hahn

bedenkenlos getrunken werden kann. Dabei werden die Grenzwerte für Schadstoffe fast jährlich nach oben verschoben.

Fakt ist: es befinden sich hohe Schadstoffkonzentrationen wie Schwermetalle, Pestizide, Hormone, Rückstände von Arzneimitteln und neuerdings sogar Süßstoff im Trinkwasser. Unser Körper benötigt hochwertiges Trinkwasser in großen Mengen, um als Grundstoff zur Aufrechterhaltung der Vital Funktionen zu dienen. Reines, lebendiges Wasser wird immer mehr zu Mangelware. Bei der Auswahl ist deshalb darauf zu achten, dass das Wasser bestmöglich aus tiefen Quellen stammt.

Stilles Mineralwasser, das in Kunststoffflaschen abgefüllt wird, neigt zu Verkeimung. So wurden unter anderem bei jüngsten Untersuchungen Erreger für Hirnhaut, Harnwegs- und Lungenkrankheiten gefunden. Zwei Drittel aller verkauften Wasser Sorten werden in PET Flaschen abgefüllt.

Chemikalien im Plastik haben hormonähnliche Auswirkungen auf den Menschen. Die Auswahl der Wassersorte hat direkten Einfluss auf Erfolg oder Misserfolg Deiner Gesundheitsbemühungen. Weitere Funktionen von Wasser: Es hält das Blut flüssig, dient als Kühlmittel und ist maßgeblich an der Entgiftung beteiligt. Die täglich empfohlene Trinkmenge liegt bei 4 % des Körpergewichtes.



200 g weißer Spargel, 200 g grüner Spargel, 100 g Couscous, 50 g Babyspinat, 30 g Olivenöl, Salz, Pfeffer, Erythrit, 30 g Weißweinessig. 100 g Parmaschinken.

**Und so geht's:**

Den weißen Spargel schälen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Das Ende des grünen Spargels ca. 2 cm weit abschneiden. Junger grüner Spargel muss nicht geschält werden. Den Spargel zusammen in einer Pfanne leicht anrösten, mit etwas Wasser ablöschen, mit Salz, Pfeffer und Erythrit würzen. Im warmen Zustand noch mit dem Essig vermengen. Couscous nach Anleitung kochen. Babyspinat waschen und mit einem Küchentuch abtrocknen. Alle Zutaten vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Parmaschinken garnieren.

### **10.1.5 Bulgur Salat mit Feta und rote Beete**

**Du benötigst:**

110 g Bulgur, 20 g Dill, 10 g Petersilie, 30 g Kirschtomaten, 110 g Joghurt, zwei Eier, 40 g Feta, 30 g ganze Haselnusskerne, 140 g gekochte Rote Beete, eine halbe Zitrone, Knoblauch, Olivenöl, Salz, Pfeffer.

**Und so geht's:**

Den Bulgur mit der gleichen Menge heißem Wasser übergießen. Leicht salzen und 15 Minuten quellen lassen. Gelegentlich umrühren. Den Dill und die Petersilie waschen und fein schneiden. Die Eier 13 Minuten hart kochen. Anschließend pellen und grob würfeln. Den Fetakäse würfeln. Die Haselnusskerne ohne Fett in einer heißen Pfanne anrösten. Danach grob zerteilen. Rote

Beete in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Knoblauch säubern und in Würfel schneiden. Alles mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Knoblauch abschmecken. Alle Zutaten vorsichtig vermengen und in ein geeignetes Behältnis, zum Beispiel in Einmachgläser, abfüllen.

Rote Beete enthalten Betain sowie das B-Vitamin Folat, die zusammen den Cholesterinwert im Blut senken. Durch die Wirkung der Knolle können Arterienerkrankungen und Herzkrankheiten vorgebeugt werden.

### **10.1.6 Panzanella (italienischer Brotsalat)**

#### **Du benötigst:**

Eine Stange Chiabattabrot, am besten vom Vortag, 500 g Rispentomaten, drei Schalotten, zwei Knoblauchzehen, 30 g Erythrit, 30 g Olivenöl, Salz, Pfeffer, ein frischer Topfgrünes Basilikum, Weißweinessig.

#### **Und so geht's:**

Das Chiabattabrot grob würfeln und in einer Pfanne mit Olivenöl anrösten. Die Tomaten waschen den Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. Basilikum grob zupfen. Schalotten und Knoblauch säubern und in Scheiben schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und mit etwas Olivenöl und Weißweinessig sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

### **10.1.7 Radieschen Kartoffelsalat**

#### **Du benötigst:**