

LOW CARB – LCHF

Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung



Ketolumne V: Keto bei Krebs, das Frühstück!

von Christiane Wader

Mittagessen, Abendessen – kein Problem. Der ketogene Patient hat mit der Zeit gelernt, die kohlenhydratlastige Sättigungsbeilage auszutauschen und zu ersetzen. Die Zubereitung des ketogenen Essens hat sich schnell eingespielt und das Repertoire hat sich stetig erweitert. Doch wie beginnt der Tag? Gibt es Abwechslung zur obligatorischen Eierspeise? Was kann der Ketorianer frühstücken, ohne morgens lange in der Küche stehen zu müssen? Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, viele davon mit einfachen Mitteln und mit wenig Aufwand.

Der ketogene Koch weiß, dass er für seine Speisen etwas mehr vorbereiten muss als zu „high carb low fat“-Zeiten. Dies ist beim Frühstück nicht anders. Ein wenig Planung ist hier ebenso wichtig, vieles lässt sich allerdings am Vortag oder für mehrere Tage im Voraus vorbereiten. Mit wenigen Zutaten lässt sich einiges zaubern, eine gute Basis zu Hause stellen Eier, Quark (40% Fett), gemahlene Mandeln, Nussmus und geschroter Leinsamen dar.

Das Standardfrühstück stellt bei den Meisten die Eierspeise dar. Warum auch nicht? Ein schlichtes Omelette oder Rührei, ggf. eine Spur Sahne hinzugefügt, ist lecker und lässt sich schnell zubereiten. Mit viel Fett angebraten oder nochmals Butter darüber gegeben, wird es schnell eine ketogene Eierspeise. Mit ein bisschen mehr Aufwand kann mit gehobeltem Parmesan, Kräutern, Tomaten, Zwiebeln und weiteren Zutaten ein sehr leckerer Start in den Tag begangen werden. Eierwölkchen sind eine spannende und lustige Art, ein Ei zuzubereiten. Hierzu die Eiweiße aufschlagen, wer mag kann Parmesan, Kräuter etc. unterheben und häufchenweise bei 225 Grad in den Backofen geben. Nach ca. 3 Minuten die Eigelbe on top setzen und die Wölkchen nochmals für 2-3 Minuten ins Rohr geben.



Das Ei als Basis, pro Ei ein Esslöffel Nussmus mit ein wenig Flüssigkeit (Mandelmilch, Kuhmilch, Sahne etc.), zaubert einen tollen Pfannkuchen. Hier kann jegliches Nuss- oder Körnermus verwendet werden. Mandel-, Haselnuss und Kürbiskernmus sind ähnlich zu verwenden, Kokosnussmus benötigt weniger Flüssigkeit. Diese Grundzutaten sind durch die Hinzugabe von z.B. Frischkäse, griechischem Joghurt oder Ähnlichem auch schnell zu einem Waffelteig wandelbar.



Eine sehr gesunde Waffel auf Gemüsebasis erstellt man anhand 250 g geschreddertem Gemüse wie Blumenkohl, Zucchini oder Ähnlichem, 2 Mozzarella, einen Schwung Parmesan und 2 Eier. Dies stellt sicherlich auch ein tolles Abendessen dar.

Für den Besuch bei Freunden und der Familie oder auch im Urlaub ist ein mitgebrachtes Brot doch oft von Vorteil. Ein sehr einfaches Rezept, dessen Zutaten auch von unerfahrenen und nicht-ketogenen Mitmenschen ohne Aufwand zu besorgen sind, ist ein Brot lediglich auf Basis von Leinsamen und Ei. Der ketogene Bäcker benötigt:

LCHF Brot:

- » 500 g gemahlener Leinsamen
- » 1 EL Backpulver
- » 1 TL Salz
- » 6 Eier, getrennt
- » 90 ml Kokosöl oder geschmolzene Butter
- » 125 ml Wasser

Das Eiweiß wird aufgeschlagen, anschließend werden die restlichen flüssigen Zutaten und schließlich die vorab gemischten trockenen Zutaten hinzugefügt. Bei 175 Grad für 55 Minuten backen und genießen. Eher zu Hause zaubert man mit etwas mehr und anspruchsvoller zu besorgenden Zutaten leckere Brötchen. Hierfür aus 75 g gemahlenden Mandeln, 75 g gemahlenem Leinsamen, 25 g Flohsamenschalen, 2 TL Backpulver, 1 TL Salz, 3 Eiweiß, 1 Ei und 250 ml warmem Wasser einen Teig zubereiten, aus welchem 4-6 Brötchen bei 175 Grad für 45-50 Minuten gebacken werden.

Eine Alternative, gerade für Reisen/Aufenthalte im südländischen Ausland im Hinblick auf die Haltbarkeit, ist ein Knäckebrot. Dieses kann man recht schnell aus Chiasamen und/oder Leinsamen herstellen. Hierzu die Samen mit Wasser quellen lassen, mit Flohsamenschalen, geschreddertem Käse und ein wenig Gewürzen mischen und die Menge auf ein Backblech streichen. Bei 175 Grad für ca. 30 Minuten backen, die gewünschte Form zurechtschneiden und weitere 5 Minuten backen.

Wer unbedingt etwas belegen möchte und das klischeehafte Brot nicht benötigt, kann aus aufgeschnittener Paprika, von den Kernen befreiter Zucchini etc. eine leckere Basis für den Belag zaubern. Frischkäse eignet sich hervorragend in Kombination mit Käse, Wurst, Lachs und Gurke oder Tomate als Belag.

Stets beliebt und sehr einfach zuzubereiten sind die proteinreichen Frühstücksvarianten. Quark (40% Fett), griechischer Joghurt oder Hüttenkäse können mit zugefügtem Fett eine schnelle und leckere Frühstücksalternative darstellen.



Leinöl schmeckt herrlich nussig in der Milchspeise, solange es frisch gepresst ist und anschließend gekühlt aufbewahrt wird. Den positiven Effekt dieser Kombination konnte schon die Apothekerin Johanna von Budwig. Geschmacklich interessant als Leinöl-Alternative ist Kokosöl, dieses muss allerdings zügig untergerührt werden, um nicht bei unter 25 Grad zu verklumpen.

Als Zugabe zu jeglicher Proteinspeise kann man sich eine Art Müsli vorbereiten und dies tagtäglich z.B. zu Joghurt hinzufügen. Eine Mischung aus Mandeln (geröstet haben sie ein besonderes Aroma), weiteren Nüssen wie Macadamia-, Para- oder Pekannüsse, Leinsamen (ich röste fast alles...), Chiasamen, Hanfsamen, Kürbiskernen oder Kokosnuss bieten hierfür eine gute Müslibasis. Je nach Geschmack kann hier frei und wild gemischt und ggf. noch Gewürze wie Zimt oder Vanille oder auch eine Süße hinzugefügt werden. Etwas Besonderes mit ein wenig Aufwand stellt das Granola dar. Hierzu mischt man die Müsli-Zutaten, achtet auf quellende Zutaten wie Chia- oder Leinsamen, mischt diese Zutaten mit Wasser und lässt die Kombination ein wenig quellen. Wer mag, fügt noch Kokosnussmus oder Eiweiß hinzu und streicht die Masse auf ein Blech. Bei 150 Grad für 60-90 Minuten im Backofen erhitzen. Je nach Geschmack kann sich der Ketorianer das Müsli/Granola mit Süßstoff, Stevia oder Erythrol (Zuckeralkohol) süßen. Das Backergebnis anschließend in Stücke brechen und in einem Glasgefäß aufbewahren.

Ein modernes Frühstück mit dem beliebten „Superfood“ Chiasamen ist eine Art Pudding aus dieser Zutat. Hierzu 3-4 Esslöffel Chiasamen mit 200 ml Flüssigkeit, z.B. Mandelmilch, am besten über Nacht quellen lassen. Nach Belieben kann man diesen Pudding süßen, mit Leinsamen oder Nüssen erweitern oder am Morgen mit Hüttenkäse, Quark oder Joghurt mischen oder schichten. Ein paar Früchte oben drauf passen hervorragend zu dieser Mischung.

Mein derzeitiges Lieblingsfrühstück ist ein Mandelbrei, getoppt mit Hüttenkäse, Saatenmischung und etwas Papaya oder Heidelbeeren. Für die warme Wintervariante kocht man sich gemahlene Mandeln mit Sahne auf. Zum schnelleren oder besseren Andicken fügt man ein wenig Leinsamen, Flohsamenschalen oder Ähnliches hinzu. Derzeit mische ich mir am Vorabend Mandelmus mit gemahlenem Leinsamen, Zimt und Kokosöl und lasse es über Nacht im Kühlschrank quellen. Mor-

gens mische ich mir Hüttenkäse, Quark und Limette und gebe es auf den Mandelbrei. Mit gerösteten Hanfsamen, Chiasamen und etwas Frucht schaut dieses Frühstück nicht nur gut aus. Letztens bereitete ich es mir schon komplett am Vorabend zu, um es am nächsten Morgen für die sehr frühe Zugfahrt lediglich noch aus dem Kühlschrank holen zu müssen.

Mit ein wenig Ideenreichtum und mutigen Versuchen kann der ketogene Frühstücker einen tollen Start in den Tag genießen. Meist ist die Speise vorab zubereitbar und mit ein wenig Kreativität wird es am Morgen nicht langweilig.

Ein paar Ideen für die ketogene Weihnachtszeit und die Festtage gibt es in der nächsten Ketolumne.



GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

Mats Lindgren

**Gesund durch die richtige Ernährung
Diabetes: Mit LCHF in ein neues Leben**

Best.-Nr. 1014

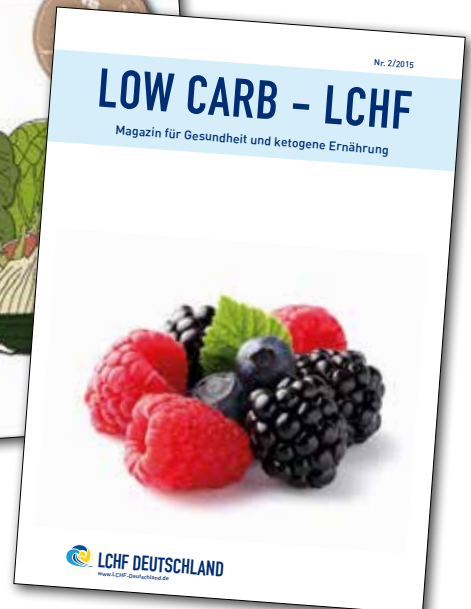
ISBN 978-3-9814522-6-6

Preis: 18,00 Euro + Versandkosten



**LOW CARB - LCHF Kochjournal
HERBST**

Preis: 8,00 Euro + Versandkosten
ISBN Nummer: 978-3-946010-00-5
Bestellnummer: 1016



**LOW CARB - LCHF
Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung**

Jahresabonnement: 16,00 Euro + Versandkosten (4 Ausgaben)



Ihre Bestellungen richten Sie bitte an:

Expert Fachmedien GmbH // Aachener Straße 172 // 40223 Düsseldorf
Telefon: +49. (0)2 11. 15 91-225/151 // Fax: +49. (0)2 11. 15 91-150
E-Mail: lchf@dvs-hg.de // info@lchf-deutschland.de

Weitere Informationen unter: www.lchf-deutschland.de
oder auf www.expert-fachmedien.de/gesundheits-und-ernaehrung

