

GU CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?

Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen.

Aha-Momente garantiert!

Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere



Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.

Das Schwarze Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss:



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



INGA PFANNEBECKER

*Der Figur zuliebe auf Brot
verzichten? Nicht nötig, sagt*

*Ernährungswissenschaftlerin und
Kochbuchautorin Inga
Pfannebecker. Denn mit den
richtigen Zutaten sind Low- oder
Slow-Carb-Brote gesunde
Sattmacher, die uns helfen, in
Balance zu bleiben.*

Wie wird ein Brot zum Schlankbrot?

Ganz einfach: durch Zutaten, die zum einen nährstoffreich sind und zum anderen lange satt machen. Ideal dafür sind Vollkornmehle, Nüsse, Saaten, Gemüse und spezielle Zutaten wie Flohsamenschalen oder Kartoffelfasern. Sie sind reich an

Ballaststoffen und lassen den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen. So wird nur wenig vom Dickmacher-Hormon Insulin ausgeschüttet, Heißhunger hat keine Chance und wir fühlen uns bereits nach einer Scheibe Brot satt. Low-Carb-Brote sättigen durch ihren Eiweißanteil, z. B. aus Eiern und Quark, noch besser. Auch gesundes Fett aus Nüssen, Saaten oder Pflanzenölen trägt zum Sättigungseffekt bei.

Ist das Backen nicht super aufwendig?

Meist ist das Warten, bis der Teig gegangen und das Brot gebacken