



## Low-Carb\* Frühstück-Empfehlung

### Mandel-Saaten-Müsli

- ... für einen guten Start in den Tag!
- ... lecker und Low-Carb\*
- ... zum Selbermachen

#### **Zutaten\*:**

- 2 Päckchen braune Leinsaat (2x400g)
- 1 Päckchen geschrotete Leinsaat (200g)
- 1 Päckchen Goldleinsaat (400g)
- 1 Päckchen Chia-Samen (200g)
- 2 Päckchen unbehandelte Mandeln (2x200g)
- 1 Päckchen Kürbiskerne (200g)

### **Mandel-Saaten-Müsli Mischung**

- Mandeln kleinhacken
- Kürbiskerne kleinhacken
- mit allen Zutaten gründlich mischen
- **fertig**

\* vorzugsweise in Bio-Qualität

### Zubereitung Mandel-Saaten-Müsli

- 3-4 Esslöffel Mandel-Saaten-Mischung

#### ... **nach belieben wahlweise mit**

- frisch geschälten Walnüssen, Haselnüssen
- ein paar Beeren (Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Blaubeeren, ...)
- ein paar Apfelstiften

... mit Milch oder besser noch mit griechischem Yoghurt genießen

... und immer auch mindestens eine große Tasse Tee oder Kaffee dazu!

\* Eine verzehrfertige Portion (300g) beinhaltet **nur ca. 6-8g verwertbare Kohlenhydrate!** (Berechnung nach GL), reichlich gute Omega-3-Fettsäuren, Eiweiße und wasserlösliche Ballaststoffe

Diese Mandel-Saaten-Mischung lässt sich auch sehr einfach in ein knuspriges **Knäckebrot** verwandeln ;) siehe nächste Seite





Zum Mitnehmen

## Zubereitung Saaten-Knäckebrötchen \*\*

- Backofen auf 160° (Umluft) vorheizen
- 200g der Mandel-Saatenmischung zusammen mit 2 Bio-Eiern, 2 EL geriebenem Parmesankäse, 5 EL Wasser und etwas Salz gründlich vermengen
- 15 Minuten ruhen lassen, nochmals durchrühren
- auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech in die Mitte geben
- mit einem 2. Bogen Backpapier bedecken und den "Teig" von Hand auf dem gesamten Blech dünn verteilen
- Das obere Backpapier wieder abziehen und das Blech auf mittlerer Schiene für 18 Minuten in den Ofen schieben
- Das Blech aus dem Ofen nehmen und das Brot mit einem Pizzaroller in Stücke teilen
- nochmals 30 Minuten zum Trocknen in den noch warmen Ofen schieben und die Ofentüre mit einem Kochlöffel etwas offen halten. **Fertig** 😊

## Lust auf

... einen gesunden Start in den Tag? \*

\* Grundsätzlich für nahezu jeden geeignet, bei Fragen sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Besonders geeignet für Menschen mit Fettleber, Insulinresistenz oder bereits bestehendem Diabetes, und bei Übergewicht.

\*\* 100g beinhalten nur ca. 1,5g verwertbare Kohlenhydrate!  
(Berechnung nach GL)