



**SPIEGEL
Bestseller-
Autor**

Ernährungs-Doc Dr. med. Matthias Riedl

DIABETES KOCHBUCH



Genussvoll den Blutzucker im Griff



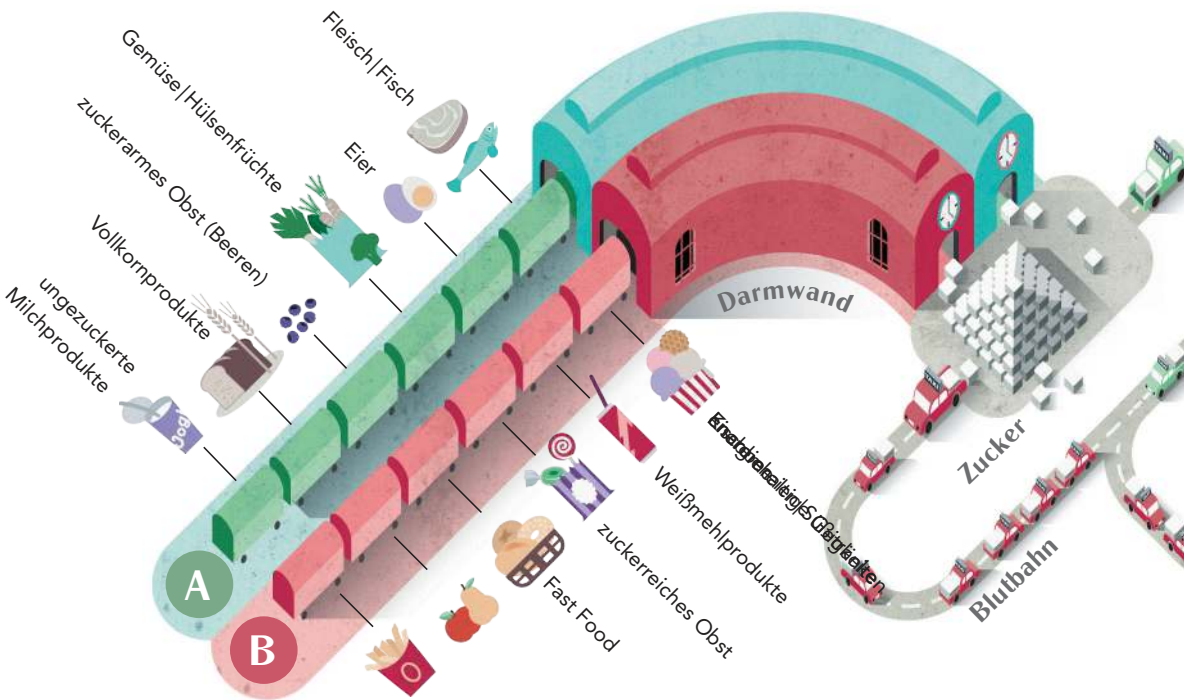
GU

Wie ernähre ich mich richtig?

Aber was beachtet ein Mensch, um sich richtig zu ernähren, um gesund zu bleiben?

Die Zuckerkonzentration im Blut wird durch die Darmwand ins Blut geschleust.

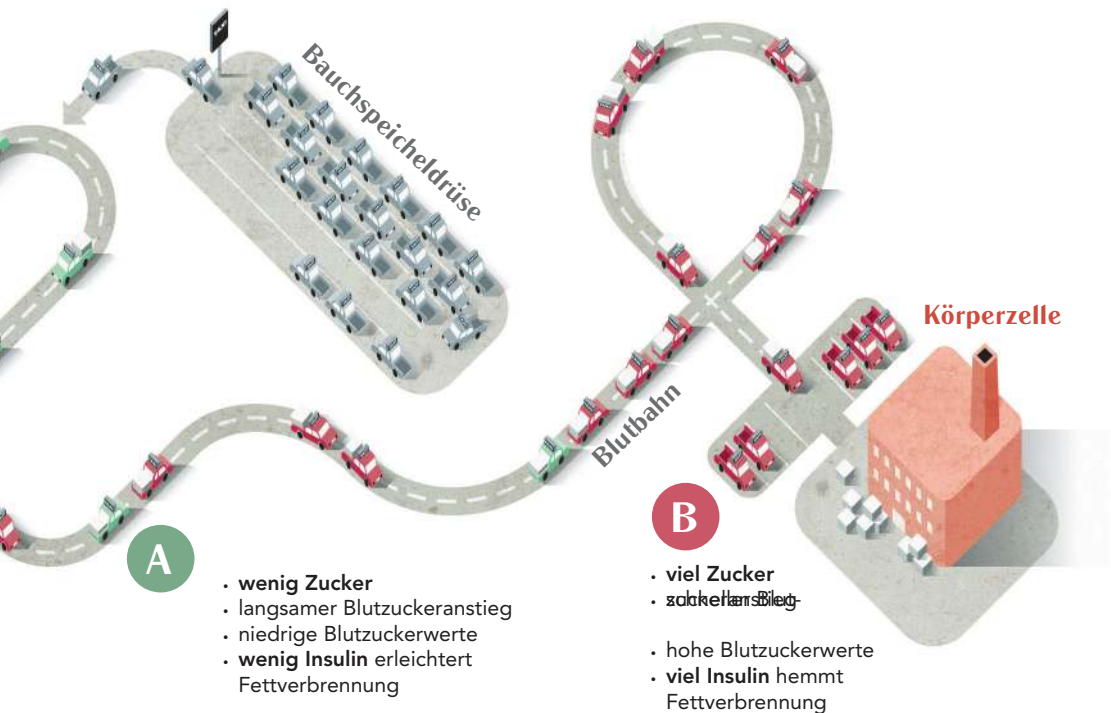
Anschließend schüttet die Bauchspeicheldrüse Insulin aus, quasi als Taxi für den Zucker. Das Insulin befördert den Energie lieferanten Zucker in die Körperzellen.

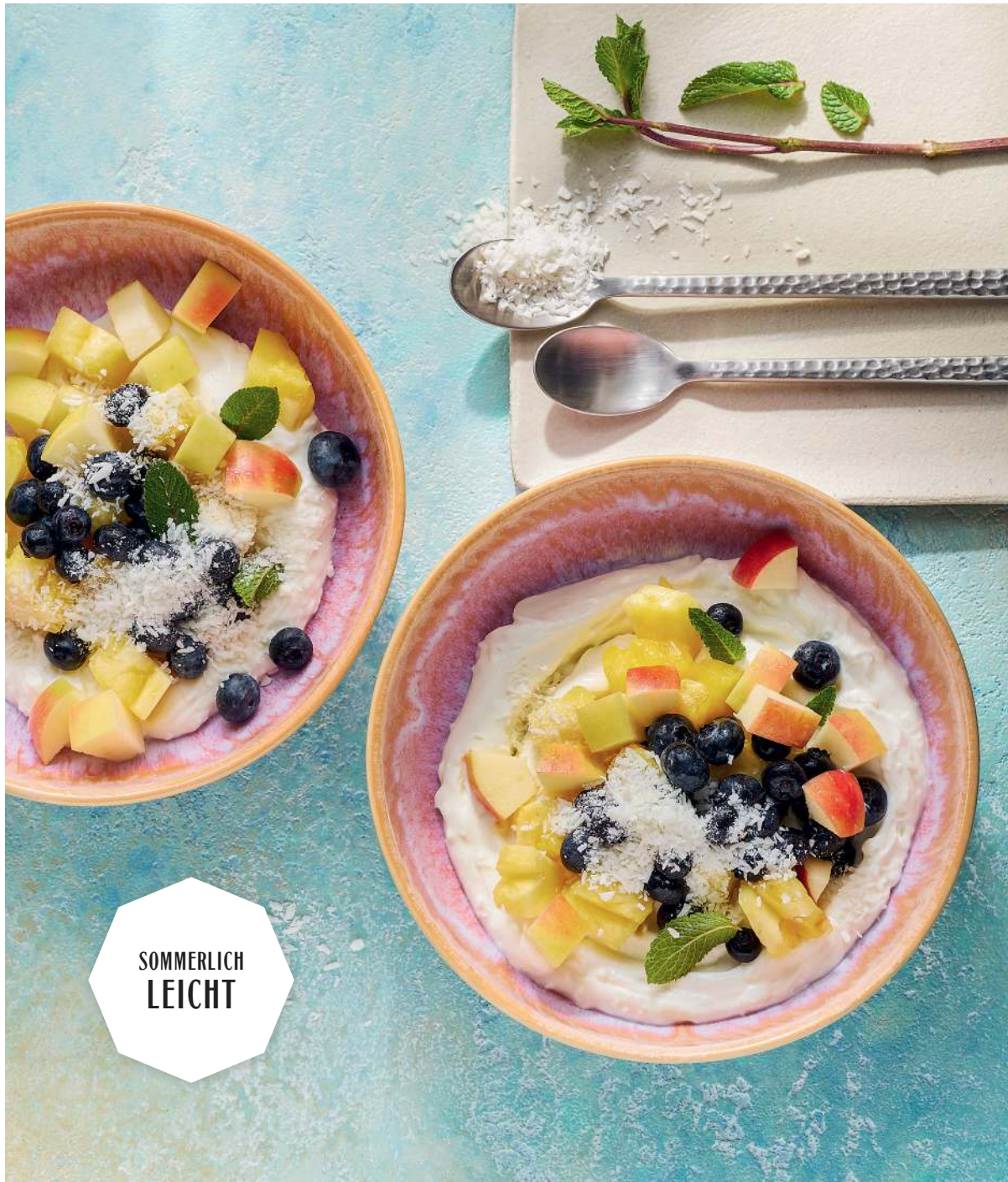


Die Guten und die Schlechten

und aus weißem Mehl gebacken ist: Süßigkeiten, Weißbrot, Kuchen, Nudeln und geschälter Reis enthalten kurze Zuckerketten, die im Magen-Darm-Trakt zügig aufgespalten werden. Die Folge: Alle Zuckermoleküle driften mehr oder weniger gleichzeitig in die Blutbahn. Der Blutzucker schnellt in die Höhe und Ihre schon sehr angestrenzte Bauchspeicheldrüse arbeitet auf Hochtou-

ren. Die guten Kohlenhydrate wohnen in Gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkorn. Sie sind langkettig, die Verdauungsenzyme schaffen es nur häppchenweise, sie in ihre einzelnen Zuckermoleküle zu zerlegen. Sie werden nur nach und nach ins Blut abgegeben – der Blutzucker steigt hier nur langsam an. Und die Bauchspeicheldrüse muss keine Sonderschichten fahren. Zudem stecken in Vollkorn und Gemüse auch Ballaststoffe. Das sind unverdauliche Kohlenhydrate, die den Blutzucker sogar positiv beeinflussen.





SOMMERLICH
LEICHT



Kerniges Eiweißbrot



FF5rMiKaZteBfocritu (ca. 251 Stck) 1,605 MlieibBarklen

- 300 g Magerquark
- 5 Eier (M)
- 150 g gemahlene Mandeln
- 150 g Leinsamen
- 2 EL Sojamehl
- 4 EL Hafer-Schmelzflocken
- 1 ½ Pck. Backpulver
- 100 g Kürbiskerne
- ½ TL Brotgewürz
- Salz

Nährwerte pro Scheibe

- ca. 175 kcal
- 11 g Eiweiß
- 13 g Fett
- 3 g Kohlenhydrate

1. Den Backofen auf 170° vorheizen. Die Backform mit Backpapier auslegen. Den Teig in die Form geben und mit einem Teigschaber glatt streichen. Die Backform in den Backofen geben und für 45 Minuten backen.
2. Anschließend Mandeln, Leinsamen, Sojamehl, Hafer-Schmelzflocken, Brotgewürz und Kürbiskerne in den Teig einrühren.
3. Den Teig in die Form geben und mit einem Teigschaber glatt streichen. Die Backform in den Backofen geben und für 45 Minuten backen.

Tipp:

Zugabe von Mohn, Sesam, Chia, Lein, Kürbiskern, Kürbiskernöl, Kürbiskernmehl



Italienisches Eiweißbrot



FF5rMiKaZteBrefceirtu (cg. 251 cStcl.1605MlieilBarklen

- 100 g getr. Tomaten
- 50 g schwarze Oliven
- 300 g Magerquark
- 5 Eier (M)
- 150 g gemahlene Mandeln
- 150 g Leinsamen
- 2 EL Sojamehl
- 4 EL Hafer-Schmelzflocken
- 1 ½ Pck. Backpulver
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL italien. Kräuter
(nach Belieben) | Salz

1. Den Backofen auf 170° vorheizen. Die Backform mit Backpapier auslegen. Tomaten und Oliven in den Backofen geben.

2. Quark und Eier in einer Rührschüssel mit den Rührbesen leicht verquirlen. Leinsamen, Sojamehl, 1/2 TL Salz, Öl und Tomatenmark in die Quarkmasse rühren.

3. Den Teig in die Form geben und mit einem Teigschaber glatt streichen. Das Brot in 10 Min. bei 170°C backen. Das Brot ist fertig, wenn es nach 10 Min. durchdringt.

Nährwerte pro Scheibe

- ca. 155 kcal
- 10 g Eiweiß
- 11 g Fett
- 3 g Kohlenhydrate



Herzhafte Käsepuffer



Für 6 Puffer • 15 Min. Zubereitung • 20 Min. Backen

30 g Parmesan
 2 Frühlingszwiebeln
 1 Tomate
 100 g körniger Frischkäse
 (Hüttenkäse)
 1 Ei
 25 g Sojamehl
 1 TL TK-8-Kräuter-
 Mischung
 Salz | Pfeffer

1. Den Backofen auf 195° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Backofen auf 195° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Stielansatz entfernen.

2. Frühlingszwiebeln und Tomatenwürfel mit Parmesan, Frischkäse, Ei, Sojamehl mit Salz, Kräutern, Pfeffer und Schüssel gut vermischen.

3. Aus dem Teig mit einem Löffel sechs Häufchen nebeneinander auf das Blech setzen und diese etwas glatt streichen.

4. Die Puffer im Ofen (Mitte) in 20 Min. goldbraun backen. Hier Kräuterquark und warm oder kalt servieren. Dazu passt

Nährwerte pro Stück

- ca. 65 kcal
- 7 g Eiweiß
- 4 g Fett
- 1 g Kohlenhydrate



Paprika-Pizza



80 Min. Backzeit (12 Stücke) • 30 Min. Zubereitung •

150 g Leinsamen
 80 g geriebener Parmesan
 2 Eier (L) | Salz
 1 rote Paprika
 1 kleine rote Zwiebel
 100 g geräucherter Tofu
 100 g passierte Tomaten
 (aus Glas oder Dose)
 je 1 EL getr. Oregano und
 Thymian
 150 g geriebener Edamer
 (30 % Fett i. Tr.)

Nährwerte pro Stück

- ca. 140 kcal
- 12 g Eiweiß
- 10 g Fett
- 1 g Kohlenhydrate

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier einlegen. Teig in den Ofen (Mitte) backen ca. 7 Min. vorbacken, bis der Pizzarand eine goldbraune Farbe angenommen hat.

2. Inzwischen die Paprika waschen, vierteln, weiße Trennschichten entfernen, ein Viertel der rote Streifen schneiden. Die Zwiebel schneiden, ein Viertel der rote Streifen schneiden.

3. Den nun festen Teig mit passierten Tomaten bestreichen und mit Paprikazeug gleichmäßig bestreuen. Mit den Kräutern bestreuen.

4. Die Pizza im Ofen (Mitte) weitere 15–20 Min. backen, bis der Käse gebräunt ist. Herausnehmen und sofort servieren.



Kräuter-Dickmilch-Suppe



Für 2 Personen • 10 Min. Zubereitung

½ Zitrone
 1 Bund Basilikum
 4 Frühlingszwiebeln
 500 ml Dickmilch
 einige Spritzer Tabasco
 Salz | Pfeffer
 4 Scheiben italienisches
 Eiweißbrot (s. S. 63; oder
 ein anderes Eiweißbrot)

1. Die Zitronenhälfte auspressen. Das Basilikum waschen und trocken tupfen. Die Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Die Frühlingszwiebeln in einem kleinen Topf mit Öl anbraten. Das Eiweißbrot in kleine Stücke schneiden.

2. Die Basilikumblätter mit den Frühlingszwiebeln, der Dickmilch, dem Tabasco, dem Salz und dem Pfeffer in einen Mixer geben. Die Suppe pürieren bis sie glatt ist.

3. Die Suppe auf Schalen oder tiefe Teller verteilen. Die übrigen Basilikumblätter abspülen und fein hacken. Das Eiweißbrot in kleine Stücke schneiden und in die Suppe geben.

Nährwerte pro Portion

- ca. 485 kcal
- 30 g Eiweiß
- 31 g Fett
- 19 g Kohlenhydrate



Sommersuppe mit Ei



Für 2 Personen • 20 Min. Zubereitung • 30 Min. Kühlen

2 Eier (M)
 300 g Joghurt (1,5 % Fett)
 ½ TL scharfer Senf
 Salz | Pfeffer
 100 g Radieschen
 1 Bund Dill
 2 Sesam-Mohn-Fladen
 (s. S. 67; oder andere
 Eiweißbrötchen)
 2 EL Leinöl

1. Die Eier in 9 Min. in kochendem Wasser hart kochen, Senf, Salz und Pfeffer in eine kleine Schüssel geben und mit kaltem Wasser anrühren. Die Eier abspülen und mit kaltem Wasser abspülen. Pfeffer würzen und abgedeckt ca. 30 Min. kühl stellen.

2. Währenddessen die Radieschen putzen, waschen und in feine Stifte schneiden. Die Dillblätter waschen und fein hacken. Die Radieschen in Pfeffer und Dill marinieren.

3. Die Suppe auf Schalen oder tiefe Teller verteilen. Die Eier halbieren und die Schalen in kleine Stücke schneiden. Die Suppe mit dem Leinöl beträufeln und mit den Radieschen und Dill garnieren.

Nährwerte pro Portion

- ca. 250 kcal
- 12 g Eiweiß
- 18 g Fett
- 8 g Kohlenhydrate

Tipp:

Beim Kühlen die Suppe mit einem Deckel abdecken, um das Kühlen zu beschleunigen.

Hähnchenbrust mit Pilzen

Für 2 Personen • 45 Min. Zubereitung

Für die Hähnchenbrust:

- 2 Hähnchenbrustfilets
(à ca. 100 g)
- 1 Ei
- Salz | Pfeffer
- 2 Msp. Chiliflocken
- 3 EL Sojaflocken
- 1 TL Dinkelvollkornmehl
- 1 EL Rapsöl

Für das Pilzgemüse:

- 2 Frühlingszwiebeln
- 300 g weiße Champignons
- 300 g Pfifferlinge
- 4 getr. Tomaten
- 2 Fleischtomaten
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 EL Rapsöl
- 50 g Roquefort
- ggf. etwas Milch | Salz
- 1 EL gehackte Petersilie

Nährwerte pro Portion

- ca. 495 kcal
- 52 g Eiweiß
- 28 g Fett
- 9 g Kohlenhydrate

1. Die Hähnchenbrustfilets trocken tupfen. Ei mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken verquirlen. Die Filets mit Pfeffer, Milch und Dinkelmehl bestreuen.

2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten für ca. 5 Min. goldbraun braten.

3. Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Getr. oder frische Tomaten klein würfeln. Fleischtomaten waschen und klein würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Knoblauch schälen und fein würfeln.

4. Die Frühlingszwiebeln in einer Pfanne im Öl bei mittlerer Hitze anbraten. Zugabe der Pilze, Milch und Roquefort. Die Sauce zu dickflüssig ist, etwas Milch dazugeben. Das Gemüse salzen, die Petersilie unterheben. Die Filets mit den Pilzen auf Tellern anrichten.

Tipp:

Die Pilze mit Knoblauch und Petersilie bestreuen. Weichkäse wie bei

WÜRZIGER
GENUSS



Erdbeerkuchencreme



800 kcal pro Stück (ca. 260 kcal pro Stück) •

3 Eier (M)
25 g Agavendicksaft
50 g Sojamehl
50 g Dinkelvollkornmehl
500 g Erdbeeren
1 Avocado
1 EL Limettensaft
200 g Frischkäse
(max. 16 % Fett absolut)
2 EL gehackte
Pistazienkerne

Nährwerte pro Stück

- ca. 160 kcal
- 7 g Eiweiß
- 10 g Fett
- 9 g Kohlenhydrate

1. Den Backofen auf 175° vorheizen. Den Boden der Form mit Backpapier auslegen. Die 250 ml Agavendicksaft, Eigelber, Dann Eischnee, Sojamehl und Vollkornmehl locker mit dem Schneebesen unterheben. Den Teig in die Form füllen und im Ofen (Mitte) in ca. 20 Min. backen.

2. Inzwischen die Erdbeeren waschen und putzen, größere Beeren halbieren. Die Avocado schälen und kernlos aufdrehen. Agavendicksaft und Frischkäse in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren.

3. Den Boden aus dem Ofen nehmen und aus der Form lösen. Die Pistazienkerne auf dem Kuchenboden verteilen.

4. Zum Servieren die Avocadocreme auf dem Kuchenboden verteilen und die Erdbeeren belegen. Zuletzt



GELINGT
LEICHT



Tag für Tag gesund genießen

Dr. Matthias Riedl, Deutschlands führender Ernährungsmediziner und Diabetes-Experte, zeigt, wie Sie mit der richtigen Ernährung Ihren Stoffwechsel in Balance bringen – alltagstauglich und ganz ohne Verzicht.

Dieses Kochbuch ist Ihr Begleiter zu mehr Energie, Wohlbefinden und stabilen Blutzuckerwerten.

Ob Frühstück, Mittag- oder Abendessen – Dr. Riedl und sein Team zeigen, wie vielseitig, lecker und genussvoll diabetesgerechte Ernährung sein kann.



www.gu.de

€ 22,00 [D]

ISBN 978-3-7589-0418-9

