

### Ein süßes und ein deftiges Brötchen

2 glutenfreie Brötchen (ohne Soja, Ei und Milchprodukte)  
15 g vegane Bio-Margarine (ohne Milch, Eier, Soja oder Nüsse)  
1 Esslöffel Konfitüre (20 g) – beispielsweise Himbeerkonfitüre  
1 Scheibe Kochschinken (30 g)  
2 Scheiben Tomate (25 g)  
Etwas Petersilie

Kaffee oder Tee mit Zucker, Honig oder Süßstoff und eventuell etwas glutenfreie „Hafermilch“ oder Kokosmilch genießen.

### Zubereitung

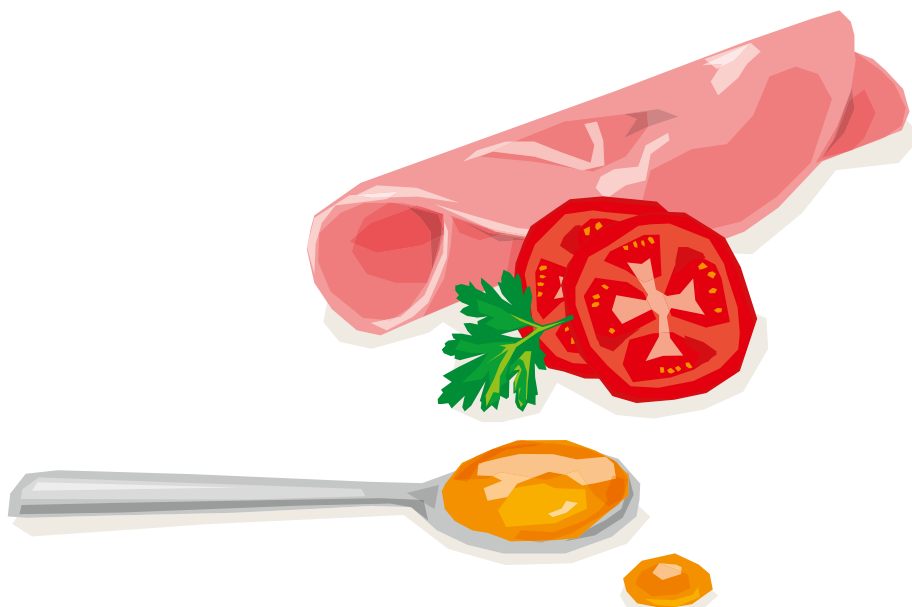
Die glutenfreien Brötchen aufbacken und aufschneiden. Ein Brötchen mit Margarine und Konfitüre einstreichen. Das zweite Brötchen mit Margarine bestreichen und mit Kochschinken belegen. Darauf Tomatenscheiben legen und mit gehackter Petersilie bestreuen. Guten Appetit.

### Analyse

470 kcal, 11 g Eiweiß (Protein), 17 g Fett, 69 g Kohlenhydrate, 7 g Ballaststoffe

### Autor und Rezeptentwicklung

PhDr. Sven-David Müller, M.Sc., staatlich geprüfter Diätassistent und Diabetesberater der Deutschen Diabetes Gesellschaft



### Apfel-Birnen-Müsli

3 Esslöffel glutenfreie, kernige Haferflocken (40 g)  
3 Esslöffel Cornflakes aus Mais (20 g)  
½ Apfel (65 g)  
½ Birne (65 g)  
1 Messerspitze Zimt  
1 Esslöffel Zitronensaft  
½ Esslöffel Zucker oder Honig (10 g)  
150 ml glutenfreie Hafermilch

#### Zubereitung

Die Haferflocken ohne Zugabe von Fett in der Pfanne kurz anrösten. Apfel und Birne waschen, schälen und in mundgerechte Stück schneiden. Mit Zitrone beträufeln und Zimt darüber streuen. Haferflocken mit Hafermilch (kalt oder warm) mischen und mit Zucker abschmecken. Cornflakes und Obst dazugeben. Guten Appetit.

Kaffee oder Tee mit Zucker, Honig oder Süßstoff und eventuell etwas glutenfreier Hafermilch oder Kokosmilch genießen.

#### Analyse

358 kcal, 13 g Eiweiß (Protein), 4 g Fett, 67 g Kohlenhydrate, 9 g Ballaststoffe

#### Autor und Rezeptentwicklung

PhDr. Sven-David Müller, M.Sc., staatlich geprüfter Diätassistent und Diabetesberater der Deutschen Diabetes Gesellschaft



### Selbstgemachter Himbeer-Joghurt

200 g Joghurt auf Kokosbasis  
150 g Himbeeren (frisch oder tiefgekühlt)  
1 Teelöffel Zucker oder Honig (5 g)  
Vanillemark oder Vanillearoma  
1 Spritzer Limettensaft  
Kakao, stark entölt

#### Zubereitung

Die Himbeeren (eine Himbeere zur Seite legen) mit Zucker, Limettensaft und Vanille fein pürieren. Das Himbeerpüree unter den Hafer-Natur-Joghurt geben. Mit etwas Kakao bestäuben und mit einer Himbeere dekorieren. Guten Appetit.

#### Analyse

128 kcal, 9 g Eiweiß (Protein), 2 g Fett, 16 g Kohlenhydrate, 10 g Ballaststoffe

#### Autor und Rezeptentwicklung

PhDr. Sven-David Müller, M.Sc., staatlich geprüfter Diätassistent und Diabetesberater der Deutschen Diabetes Gesellschaft



### Exotischer Obstsalat

- 1 Kiwi
- 8 Physalis (50 g)
- 1 Spritzer Limettensaft
- 1 Teelöffel Zucker oder Honig
- 2 Scheiben Ananas (frisch, tiefgekühlt oder aus der Dose – leicht gezuckert)
- 1 Blatt Minze
- Rum-Aroma (1 Tropfen)
- 2 Esslöffel Orangen- oder Mandarinsaft

### Zubereitung

Kiwi schälen und vierteln. Physalis aus der Schale nehmen und halbieren. Ananasscheiben in mundgerechte Stücke schneiden und das Obst mit Limettensaft, Rum-Aroma und Zucker abschmecken – etwas Saft dazugeben. Alles gut vermischen und servieren. Guten Appetit.

### Analyse

110 kcal, 2 g Eiweiß (Protein), 1 g Fett, 21 g Kohlenhydrate, 6 g Ballaststoffe

### Autor und Rezeptentwicklung

PhDr. Sven-David Müller, M.Sc., staatlich geprüfter Diätassistent und Diabetesberater der Deutschen Diabetes Gesellschaft



### Aromatischer Bratapfel mit Rosinen-Zimt-Füllung

- 1 großer aromatisch-säuerlicher Apfel (beispielsweise Boskop oder Cox Orange)
- 2 Esslöffel Rosinen
- 1 Teelöffel Zitronensaft
- 1 Teelöffel Zucker oder Honig
- 2 Messerspitzen Zimt
- 1 Esslöffel glutenfreie Haferflocken
- 3 Esslöffel Wasser
- 1 Teelöffel (5 g) vegane Bio-Margarine (ohne Milch, Eier, Soja oder Nüsse)

#### Zubereitung

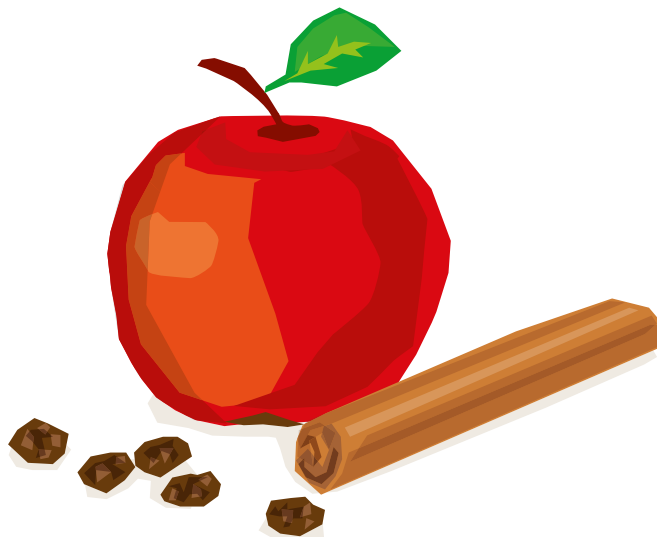
Rosinen und Haferflocken eine Stunde in etwas warmem Wasser einweichen und das Wasser über einem Sieb abgießen. Den Apfel gründlich waschen und trockentupfen. Den Stiel entfernen und oben einen Deckel von 1,5 cm abschneiden. Das Kerngehäuse mit einem Ausstecher ausstechen. Rosinen mit Zitronensaft, Zucker und Zimt vermischen und in den Apfel füllen. Etwas Margarine darauf geben. Den Deckel darauf setzen. Im auf 180 Grad Celsius vorgeheizten Backofen 30 Minuten backen. Einige Minuten abkühlen lassen. Mit etwas Zimt bestäuben und servieren. Guten Appetit.

#### Analyse

257 kcal, 3 g Eiweiß (Protein), 5 g Fett, 49 g Kohlenhydrate, 5 g Ballaststoffe

#### Autor und Rezeptentwicklung

PhDr. Sven-David Müller, M.Sc., staatlich geprüfter Diätassistent und Diabetesberater der Deutschen Diabetes Gesellschaft



### Mediterrane Nudelpfanne

75 g glutenfreie Nudeln ohne Ei  
Jodsalz  
100 g Tomaten  
1 Rote Paprika  
75 g Zucchini  
1 kleine rote Zwiebel  
3 Scheiben gekochter Schinken (90 g)  
1 Esslöffel Olivenöl extra vergine  
1 Esslöffel Rapsöl  
½ Knoblauchzehe  
1 Esslöffel Tomatenmark  
Weißer Pfeffer  
1 Prise Zucker  
Oregano, Thymian, Schnittlauch  
Chili Pulver  
Basilikum



### Zubereitung

Die Nudeln in Salzwasser „al dente“ kochen, abschrecken und abgießen. Die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln und auf mittlerer Hitze in Olivenöl glasig anbraten. Den in Streifen geschnittenen Schinken und Tomatenstücke dazugeben und kurz erwärmen. Paprika in Würfel schneiden, Zucchini in Scheiben schneiden und in Rapsöl in einer zweiten Pfanne mit Tomatenmark scharf anbraten. Den Inhalt der Pfanne in die andere Pfanne geben. Mit Kräutern (fein gehackt) und Gewürzen kräftig abschmecken. Mit einer Prise Zucker, einem Spritzer Limettensaft und etwas Chili abrunden. Die Nudeln unterheben und nochmals kurz erwärmen. Mit einigen Basilikumblättern dekoriert servieren. Guten Appetit.

### Analyse

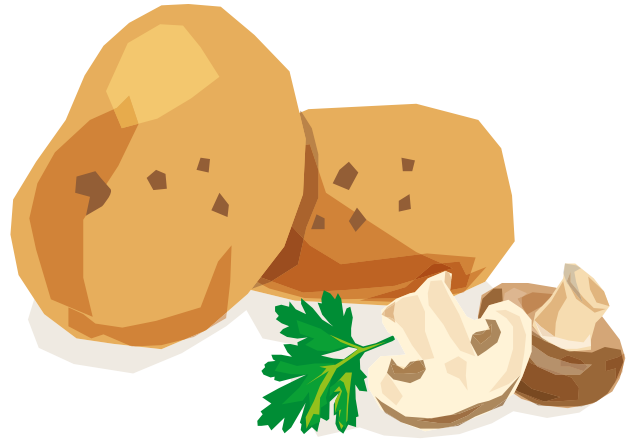
611 kcal, 31 g Eiweiß (Protein), 23 g Fett, 68 g Kohlenhydrate, 10 g Ballaststoffe

### Autor und Rezeptentwicklung

PhDr. Sven-David Müller, M.Sc., staatlich geprüfter Diätassistent und Diabetesberater der Deutschen Diabetes Gesellschaft

### Pellkartoffeln mit Pilzgemüse

250 g Pellkartoffeln (festkochend)  
Jodsalz  
Kümmel  
Grobes Meersalz  
Bunter Pfeffer  
100 g gemischtes Hackfleisch  
1 mittelgroße weiße Zwiebel  
½ Bund Schnittlauch  
250 g Champignons  
½ Knoblauchzehe  
1 Esslöffel Rapsöl  
2 Esslöffel Gemüsebrühe  
Weißer Pfeffer  
Etwas Petersilie



### Zubereitung

Kartoffeln waschen und gründlich reinigen. Die Kartoffeln in Salzwasser mit etwas gemahlenem Kümmel bissfest garen. Nicht schälen. Abkühlen lassen und in dicke Scheiben schneiden. Zwiebel in feine Würfel schneiden und in Rapsöl anschwitzen. Hackfleisch, fein gehackten Schnittlauch und geviertelte Champignons dazugeben. Mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. 2 Esslöffel Gemüsebrühe und ca. 200 ml Wasser dazugeben und garen lassen bis die Brühe verdampft ist. Die Kartoffeln dazugeben und kurz kräftig anbraten. Mit gehackter Petersilie bestreuen und servieren. Guten Appetit.

### Analyse

534 kcal, 42 g Eiweiß (Protein), 21 g Fett, 42 g Kohlenhydrate, 10 g Ballaststoffe

### Autor und Rezeptentwicklung

PhDr. Sven-David Müller, M.Sc., staatlich geprüfter Diätassistent und Diabetesberater der Deutschen Diabetes Gesellschaft

### Deftige Brote mit Schinken und Corned Beef

2 Scheiben glutenfreies Brot (ohne Soja, Ei und Milchprodukte)  
15 g vegane Bio-Margarine (ohne Milch, Eier, Soja oder Nüsse)  
2 Scheiben roher Schinken  
½ Teelöffel frisch geriebener Meerrettich  
Etwas Petersilie  
1 Scheibe Corned Beef  
½ kleine rote Zwiebel

Früchte- oder schwarzer Tee mit Zucker, Honig oder Süßstoff und eventuell Zitronensaft. Auch Mineralwasser ist möglich.

#### Zubereitung

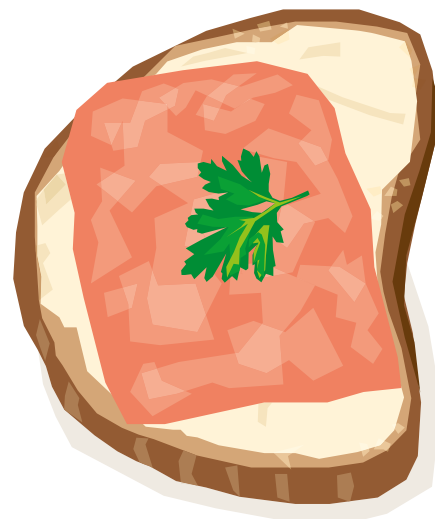
Das Brot kurz toasten. Beide Scheiben mit Margarine bestreichen. Eine Scheibe mit rohem Schinken belegen und mit frisch geriebenem Meerrettich und etwas frisch gehackter Petersilie bestreuen. Die andere Scheibe mit Corned Beef (in Scheiben – Deutsches Corned Beef) belegen und mit einigen dünn geschnittenen Scheiben roter Zwiebel belegen. Guten Appetit.

#### Analyse

387 kcal, 13 g Eiweiß (Protein), 15 g Fett, 50 g Kohlenhydrate, 4 g Ballaststoffe

#### Autor und Rezeptentwicklung

PhDr. Sven-David Müller, M.Sc., staatlich geprüfter Diätassistent und Diabetesberater der Deutschen Diabetes Gesellschaft





### Feldsalat mit Kirschtomaten und knackigen Croutons

- 30 Gramm Feldsalat
- 2–3 Teelöffel Olivenöl extra vergine
- Weißer Balsamicoessig (Aceto Balsamico Bianco)
- Jodsalz
- Weißer Pfeffer
- Eine Prise Zucker
- 20 g getrocknete Tomaten
- 10 Kirschtomaten (120 g)
- 3-4 schwarze Oliven (20 g)
- Dunkler Balsamicoessig (Aceto Balsamico)
- 1 Knoblauchzehe
- Schwarzer Pfeffer
- 3 Blättchen Basilikum
- 1 Prise Zucker
- ½ kleine weiße Zwiebel (30 g)
- 1 ½ Scheibe glutenfreies Vollkornbrot (ohne Soja, Ei und Milchprodukte)



Dazu passen glutenfreie Brötchen oder glutenfreies Brot

#### Zubereitung

Das Brot zweimal toasten, mit etwas Olivenöl beträufeln, etwas salzen, mit ½ Zehe feinst gewürfelm Knoblauch bestreuen und in kleine Stücke schneiden. Den Feldsalat waschen. 1 Teelöffel Olivenöl mit Essig, Salz, Pfeffer und Zucker zu einem Dressing verrühren und den zerpfückten Feldsalat darin einige Minuten marinieren. Die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden und mit Basilikumblättchen untermengen. Die Kirschtomaten halbieren. 1 Teelöffel Olivenöl mit etwas Essig, Salz, dem restlichen fein gewürfelm Knoblauch, Pfeffer und Zucker verrühren und die Tomatenhälften und gewürfelm Oliven darin einige Minuten marinieren. Dann mit feinen Zwiebelwürfeln und zerrupften Basilikumblättern vermischen. Feldsalat mit den getrockneten Tomatenstreifen auf einem großen Teller anrichten. Kirschtomaten-Marinade und Croutons darüber verteilen. Guten Appetit.

#### Analyse

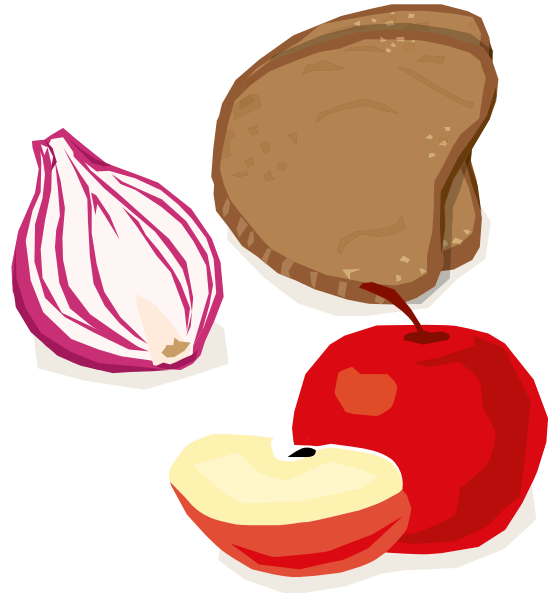
407 kcal, 11 g Eiweiß (Protein), 20 g Fett, 44 g Kohlenhydrate, 19 g Ballaststoffe

#### Autor und Rezeptentwicklung

PhDr. Sven-David Müller, M.Sc., staatlich geprüfter Diätassistent und Diabetesberater der Deutschen Diabetes Gesellschaft

### Deftiger Brotsalat

- 2 Scheiben glutenfreies Vollkornbrot ohne Soja, Milch und Ei
- 1 Teelöffel Kapern
- 3 grüne Oliven (20 g)
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 kleine weiße Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Apfel
- Zitronensaft
- 1 ½ Esslöffel Rapsöl
- 1 gelbe Paprika
- ½ kleiner Kohlrabi
- ½ Teelöffel Senf
- 1 Esslöffel Wasser
- 1 Prise Zucker
- Jodsalz
- Weißer Pfeffer
- 100 g Rinderhackfleisch



### Zubereitung

Das Brot toasten und in grobe Stücke schneiden. Das Hackfleisch würzen und Zwiebelwürfel dazugeben und kräftig in 1 Teelöffel heißem Rapsöl anbraten. Kohlrabi und geschälten Apfel würfeln, mit Zitronensaft beträufeln. Gelbe Paprikastreifen dazugeben. Senf, Zucker, Salz, Pfeffer, Knoblauchwürfelchen, halbierte Oliven, Kapern, Senf, Wasser, Zitronensaft und restliches Rapsöl zu einem Dressing verrühren. Alle Zutaten vermischen, rote Zwiebelscheiben darüber verteilen, Dressing darüber geben und sofort servieren. Guten Appetit.

Dazu passen glutenfreie Brötchen oder glutenfreies Brot

### Analyse

644 kcal, 35 g Eiweiß (Protein), 24 g Fett, 70 g Kohlenhydrate, 10 g Ballaststoffe

### Autor und Rezeptentwicklung

PhDr. Sven-David Müller, M.Sc., staatlich geprüfter Diätassistent und Diabetesberater der Deutschen Diabetes Gesellschaft