



DR. MED. IRIS ZACHENHOFER
DR. MED. MARION REDDY

ESSEN MACHT SCHLANK

Von den
Autorinnen von
»KOPFSACHE
SCHLANK«

Mit den besten Rezepten
für Kopf und Bauch endlich
erfolgreich abnehmen



GU




6 Vorwort

8 Wie Essen unser Gehirn beeinflusst



- 10 Was Abnehmen so schwierig macht
- 10 Wie Abnehmen gelingen kann
- 12 Kriterien für ein erfolgreiches Rezept
- 14 Visualisierung – Ready to take off
- 15 **Sonderseite:** Zusätzliche Abnehmtipps

16  **Rezeptoren im Magen-Darm-Trakt**

- 17 Wie Sättigung entsteht
- 17 Die Rolle der Energiedichte
- 18 Bewusst wahrnehmen
- 18 Der Geschmack muss stimmen

20  **Mit Eiweiß unser Gehirn manipulieren**


- 21 Das Peptid YY
- 21 Proteine in der Ernährung

24  **Die glykämische Last reduzieren**


- 25 Bedeutung der glykämischen Last
- 26 Warum Kochen Alchimie ist
- 27 **Sonderseite:** *Glykämischer Index und glykämische Last von Lebensmitteln*

28  **Neuroprotektive Faktoren**

- 29 Für starke Nervenzellen
- 30 Wie Sie von den neuroprotektiven Faktoren voll profitieren
- 31 **Sonderseite:** *Mit Selbsttäuschung Diät-Stress meiden*

32  **Serotonin hebt die Stimmung**

- 33 Die Wirkung von Serotonin
- 33 Den Serotoninspiegel erhöhen

36  **Ausschüttung von Dopamin fördern**

- 37 Die Wirkung von Dopamin
- 37 Wie sich die Dopaminausschüttung fördern lässt
- 39 **Sonderseite:** *Sucht?*

40 **Die besten Rezepte für die 6 Regler**

42 **Frühstück & Snacks**

- 53 **Sonderseite:** *Regionales Obst und Gemüse*

66 **Suppen & Eintöpfe**

- 75 **Sonderseite:** *Suppen sind gut für die Figur!*

86 **Salate & Gemüse**

- 89 **Sonderseite:** *Salate*

118 **Fleisch & Fisch**

- 135 **Sonderseite:** *Getreide & Co. vorkochen*

140 **Pasta, Pizza & Tartes**

- 135 **Sonderseite:** *Tricksen mit Mengen und Zutaten*

164 **Desserts & Gebäck**

- 179 **Sonderseite:** *Backen mit ungewohnten Zutaten*

186 Register

192 Impressum



VORWORT

Ungeplante Partys sind meist die besten. Spontan, improvisiert, ohne große Vorbereitungen oder Stress, dafür mit viel Spaß und überraschenden Gästen. Dieses Buch hier ist ähnlich, denn wir hatten nie wirklich vor ein Kochbuch zu schreiben, es ist einfach so passiert. Es entstand spontan und nebenbei, während wir an anderen Büchern gearbeitet hatten. Zum Schreiben treffen wir uns immer in Südfrankreich oder Italien. Und wenn wir schon so hart arbeiteten, wollten wir es uns wenigstens beim Essen gut gehen lassen, uns belohnen und viele regionale Speisen probieren. Also hatten wir uns alle Köstlichkeiten gegönnt, die wir finden konnten: Auf den Märkten kauften wir das süßeste und reifste Obst, klebrig süße Feigen, Pfirsiche und Melonen, deren Aromen über Tage im ganzen Haus zu riechen waren. Wir füllten unseren Chariot mit Tomaten, Zucchini, Auberginen und großen Büscheln Basilikum. Wir probierten die unterschiedlichsten Ziegenkäse, Oliven, kauften Tapenade, Pasteten und Olivenbaguette für den Aperó. Vom Fischmarkt schleppten wir Muscheln, Sardinen und Doraden, vom Fleischer Hühner oder Rindfleisch nach Hause. Wichtig war uns aber auch, nicht zu viel Zeit mit Kochen zu verbringen, damit wir gut mit den Manuskripten vorankamen. So kochten wir bodenständige, einfache Gerichte. Doch unser Essen musste uns auch fit halten und durfte nicht im Magen liegen und müde machen. Also experimentierten wir,

tauschten in den klassischen Rezepten Weißmehl gegen gesündere Alternativen aus, erhöhten den Gemüseanteil und überlegten uns einige Tricks. Damit sind wir gut gefahren, haben geschlemmt, uns wohl gefühlt und die Arbeit lief stets sehr gut. Wir bemerkten, dass wir während dieser Zeit auch kaum mehr Heißhunger auf Süßigkeiten hatten.

Was uns am Ende dieser Aufenthalte dann aber wirklich zunehmend auffiel, war, dass wir trotz aller Schlemmereien jedes Mal bei der Abreise eine viel bessere Figur hatten als bei der Ankunft: die Taille definierter, der Bauch straffer, die Haut praller, die Beine schlanker. Kein Wunder, denn solches Essen macht einfach schlank! Daher möchten wir Ihnen in diesem Buch unsere Rezepte vorstellen, die auch Sie schlank machen werden. Größtenteils traditionelle italienische oder südfranzösische Gerichte, und so angepasst, dass Sie sich fit und gut fühlen werden und die Sie rasch Ihrer Bikinifigur näher bringen werden. Gleichzeitig erfahren Sie, warum Abnehmen im Kopf beginnt und was unser Gehirn mit einem Mischpult zu tun hat. Wir laden Sie zu einer Reise ein, die zu einem neuen Körpergefühl und einem definierteren Körper führen wird. Eine Reise, bei der schon der Weg das Ziel ist.

Ihre Dr. med Iris Zachenhofer und
Dr. med. Marion Reddy

WAS ABNEHMEN SO SCHWIERIG MACHT

Obwohl mehr Informationen über Abnehmen und Veränderung des Essverhaltens kursieren als je zuvor, das Internet von wohlgemeinten Ratschlägen geradezu überschwemmt ist und kaum ein paar Minuten vergehen, in denen wir nicht von den Medien mit Fitnesstrends bombardiert werden, haben wir in unserer Gesellschaft ein Problem mit Übergewicht. Es scheint ein Paradox: Einerseits sind heutzutage viele Menschen nahezu Ernährungsexperten und kennen den Nährwert, den Eiweißgehalt und die glykämische Last von unzähligen Nahrungsmitteln, andererseits erkranken oder sterben immer mehr Menschen an den Folgen von Übergewicht.

Wir beschäftigen uns als Ärztinnen schon seit mehreren Jahren mit dem Zusammenhang zwischen dem Gehirn, dem Denken und einer guten Figur. Inzwischen sind wir zu der Meinung gekommen, dass Abnehmen immer schwieriger wird. Denn aufgrund des Überangebots an Informationen zu diesem Thema und der Dauerbeschallung mit Rezepten und Fitnessübungen sind wir davon übersättigt, haben längst die Schotten dichtgemacht und lehnen uns unbewusst gegen alle Abnehmtipps auf – wir zeigen ein sogenanntes reaktantes Verhalten.

Psychologische Reaktanz

Unter psychologischer Reaktanz verstehen wir eine (unbewusste) Abwehrreaktion gegen Einschränkungen oder Vorschriften, die uns von anderen aufs Auge gedrückt werden. Wir wollen quasi die Kontrolle über unser Leben behalten und möchten daher »verbotene Handlungen« erst recht ausführen. Verbotenes wird nun noch wichtiger und attraktiver als je zuvor. In Bezug auf das Thema Gewichtsabnahme kann das der Fall sein, wenn wir vom Arzt, dem Partner und der Umgebung ständig suggeriert bekommen, dass

wir uns »endlich einmal zusammenreißen« und abnehmen sollen. Oder wenn in Zeitungen, Zeitschriften, Fernsehen und Internet überall immer Abnehmtipps, neue Diäten oder Sporttrends auf uns einprasseln. Dann haben wir irgendwann genug davon und wollen – meist unbewusst – erst recht nicht, zeigen eine Art Trotzreaktion und sabotieren unsere eigenen Diäten. Verbotenes Essen bekommt einen solchen Reiz für uns, dass wir gar nicht mehr widerstehen können.

WIE ABNEHMEN GELINGEN KANN

Die Lösung besteht darin, dass wir eine Änderung des Lebensstils und der Essgewohnheiten als etwas absolut Positives sehen, als etwas, das nur wir selbst entschieden haben. Das, was wir verändern wollen, geschieht freiwillig und wird uns von niemandem aufgezwungen. Nur wir können unseren eigenen Weg gehen. Relevante Informationen und gute Rezepte sind dann dabei zwar hilfreich, aber was wir wirklich davon übernehmen, was unser Körper braucht und mag, das kann jeder nur für sich selbst bestimmen. Denn jeder Mensch und jeder Körper ist anders, und nur wir selbst können wirklich sagen, was uns guttut.

Wir halten nicht viel von Vorschriften, was man wann und wie essen soll oder welchen Sport man wie oft und wie lange betreiben soll. Die letzten Jahre der Dauerbeschallung haben uns zunehmend bewiesen, dass Menschen damit immer mehr zu- anstatt abnehmen.

Wir zeigen Ihnen in diesem Buch, welche Mechanismen im Gehirn ablaufen und wie diese unseren Appetit und unsere Gefühle beeinflussen. Gleichzeitig haben wir für Sie Rezepte zusammengestellt, die diese Mechanismen berücksichtigen, und geben Ihnen jede Menge Tipps, die Ihnen das Abnehmen erleichtern werden.

Wie Sie diese Informationen und Rezepte dann in Ihren Alltag integrieren, bleibt allerdings Ihnen überlassen – so entscheiden Sie zum Beispiel



*Der Wunsch abzunehmen muss aus uns selbst kommen.
Zu viele, unterschiedliche Informationen und ständiges
Drängeln führen zu einer Abwehrreaktion.*

für sich selbst, ob Sie um sechs Uhr morgens oder erst mittags frühstücken oder ob Sie die Frühstücksbowl überhaupt am liebsten erst am Abend essen. Wir geben Ihnen keine strengen Pläne vor, denn unsere Sorge wäre viel zu groß, dass Sie dann reaktantes Verhalten entwickeln und alles sabotieren würden.

Die sechs Regler im Gehirn

Schlank sein beginnt im Kopf. In den nächsten Kapiteln lernen Sie deshalb zunächst einmal die sechs Regler kennen, die unser Appetitverhalten, unsere Stimmung und unsere Gefühle beeinflussen. Anschließend werden Sie lernen, wie Sie mit

den Reglern arbeiten und dadurch selbst Ihr Verhalten beeinflussen und steuern können. Stellen Sie sich Ihr Gehirn als eine Art Mischpult vor, das Informationen aus verschiedenen Bereichen des Körpers wahrnimmt, verarbeitet und daraus dann das Verhalten generiert: Wenn Sie die Regler für Ihr Mischpult gut kennen, können Sie auf diese selbst Einfluss nehmen, sie bedienen und so einstellen, dass ein Essverhalten entsteht, das Ihnen guttut. Und wie in der Musik wird das Ergebnis umso harmonischer werden, mit je mehr Reglern Sie arbeiten. Wir stellen Ihnen viele unterschiedliche Rezepte vor, die in den meisten Fällen mehrere Regler gleichzeitig bedienen und dadurch auch gleich mehrere Effekte haben.

SCHOKO-BOWL

Für 2 Personen | Zubereitung: 20 Min., Kochen: 15 Min., Ruhen: 10 Min.

Pro Portion: 420 kcal, 14 g EW, 9 g F, 66 g KH

FÜR DIE BOWL

160 g Möhren

Salz

1 sehr reife Banane

ca. 70 ml ungesüßter Pflanzendrink (z. B. Hafer-, Dinkel- oder Buchweizendrink)

50 g feine Haferflocken

1 EL stark entöltés Kakao-pulver

1 EL Leinsamen

FÜR DIE GARNITUR

ca. 100 g Früchte (nach Belieben, z. B. Bananenscheiben, Apfelspalten oder Beeren)

ca. 1 TL gemahlene Mandeln (nach Belieben)

1. Für die Bowl die Möhren putzen, waschen, falls nötig schälen, und in dünne Scheiben schneiden. Die Möhrenscheiben in einem Topf knapp mit Wasser bedecken und ½ TL Salz hinzufügen. Zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze in 10–15 Min. weich kochen. Inzwischen die Bananen schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

2. Die Möhrenscheiben mit einem Schaumlöffel aus dem Kochwasser nehmen und in einen hohen Rührbecher geben. 300 ml des Kochwassers hinzufügen und die Möhren mit dem Pürierstab fein zerkleinern. Die Bananenstücke sowie den Pflanzendrink dazugeben und alles fein pürieren.

3. Die Haferflocken mit einem Löffel unterrühren und die Masse ca. 10 Min. ruhen lassen. Dann den Kakao hinzufügen und alles nochmals mit dem Pürierstab durchmischen. Sollte die Konsistenz sehr zähflüssig sein, eventuell noch etwas Pflanzendrink untermixen. Die Leinsamen mit einem Löffel unterrühren. Die Bowl auf Schälchen verteilen und nach Belieben mit Früchten und Mandeln garnieren.

VARIANTEN MIT GEMÜSE ODER HIMBEEREN

Die Bowl ist durch den Kakao sehr geschmacksintensiv und Sie können gut auch anderes Gemüse nehmen, z. B. Zucchini, Kürbis oder gekochte Kichererbsen bzw. Bohnen. Da der Kakao zudem den Gemüsegeschmack übertönt, kann in die Bowl relativ viel Gemüsekokochwasser – es enthält viele Nährstoffe, aber keine Kalorien!

Für eine Himbeer-Bowl für 2 Personen 160 g Möhren wie oben beschrieben, jedoch nur mit 1 Prise Salz, kochen. Kochwasser abgießen. 2 kleine Bananen schälen und in Stücke schneiden, 130 g Himbeeren vorsichtig waschen. Möhren, Bananen und Himbeeren mit ca. 130 ml Pflanzendrink pürieren, bei Bedarf etwas mehr Pflanzendrink nehmen. 50 g Haferflocken unterrühren, 10 Min. quellen lassen. 1 EL Flohsamenschalen unterrühren. Mit Kokosraspeln und Himbeeren dekorieren.



BOWLS AUF VORRAT

Bowls können Sie auf Vorrat vorbereiten und portionsweise einfrieren. Bestandteil der Bowls ist nämlich immer auch gekochtes Gemüse – da lohnt es sich, gleich etwas mehr zu kochen. Später lassen Sie die Bowl dann einfach über Nacht auftauen und können sie am nächsten Morgen ohne Arbeit genießen.





MEDITERRANE ERBSENSUPPE

Für 2 Personen | Zubereitung: 10 Min., Kochen: 15 Min.
Pro Portion: 205 kcal, 8 g EW, 13 g F, 14 g KH

1 große Zwiebel | 2 Knoblauchzehen | 2 EL Olivenöl |
150 g TK-Erbsen (oder frisch gepalzte Erbsen) | 1 TL ge-
trocknete Kräuter der Provence | Salz | Pfeffer | 2 Stiele
Basilikum | 2 EL Ricotta

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel mit dem Knoblauch darin bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. glasig anbraten. Erbsen, 400 ml Wasser und Kräuter der Provence dazugeben. Alles mit 1 großen Prise Salz und etwas Pfeffer würzen und zugedeckt ca. 15 Min. köcheln.

2. Die Erbsen im Kochwasser mit dem Pürierstab fein mixen, bei Bedarf für eine etwas flüssigere Konsistenz noch mehr Wasser hinzufügen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Zum Servieren das Basilikum waschen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen. Die Suppe auf tiefe Teller verteilen und je 1 EL Ricotta in die Mitte geben. Mit Basilikum garnieren.

SUPPEN SIND GUT FÜR DIE FIGUR!

Studien zeigten, dass Menschen, die beim Mittagessen als Vorspeise eine niedrigkalorische Suppe aßen, dann bei der Hauptmahlzeit deutlich weniger aßen. Die aufgenommenen Gesamtkalorienzahl lag bei der Gruppe mit Suppe um durchschnittlich 20 Prozent niedriger als bei der Gruppe ohne Suppe. Das Sättigungsgefühl war aber bei beiden Gruppen gleich. Andere Studien zeigten, dass Menschen, die als Vorspeise Suppe gegessen hatten, auch in den darauffolgenden Stunden weniger aßen.

Die Ursache für diese Effekte: Suppen dehnen den Magen etwas aus und verweilen dort aufgrund ihrer dickeren Konsistenz auch länger als zum Beispiel Getränke. Dadurch entsteht das Sättigungsgefühl. Verglichen zu Smoothies, die meist im Stehen irgendwo zwischendurch getrunken werden, nehmen wir uns für eine Suppe mehr Zeit und merken, wann wir satt sind.

WAS LERNEN WIR DARAUS?

Versuchen Sie, so oft es geht, Suppen in Ihren Speiseplan einzubauen: Essen Sie Suppen als Vorspeise, tauschen Sie Ihre Hauptmahlzeit gegen eine Suppe plus einen Salat aus oder probieren Sie eine Suppe als leichtes Abendessen. Unsere Rezepte haben für jeden etwas Passendes – egal, ob Sie Brühen mit Einlage oder sämige, pürierte Suppen präferieren. Ganz nebenbei liefern die Gemüsesuppen noch jede Menge Vitamine und Ballaststoffe. Und viele von ihnen enthalten auch Hülsenfrüchte, die gute pflanzliche Proteinlieferanten sind.

SUPPEN TUNEN

Suppen lassen sich außerdem hervorragend entsprechend den eigenen Vorlieben und Bedürfnissen ergänzen: So können Sie zum Beispiel pro Portion Suppe 1 TL Flohsamenschalen hinzufügen, um damit den Ballaststoffgehalt in Ihrer Mahlzeit zu erhöhen. Achten Sie dann aber allerdings auf jeden Fall darauf, zusätzlich auch noch ausreichend zu trinken, da die Flohsamenschalen stark aufquellen und andernfalls Verstopfung droht. Oder Sie erhöhen den Eiweißgehalt der Suppe, indem Sie zusätzlich noch pflanzliches Proteinpulver (z. B. 1 EL Reisprotein) in die fertige Suppe rühren.



Suppen lassen sich leicht anreichern, etwa mit Flohsamenschalen oder Proteinpulver.

PROVENCE-LINSENSALAT mit Tomaten und Oliven

Für 2 Personen | Zubereitung: 15 Min., Kochen: 30 Min.

Pro Portion: 300 kcal, 17 g EW, 7 g F, 39 g KH



Das Originalrezept wird mit rotem Reis aus der Camargue zubereitet. Als dieser dann mal nicht erhältlich war, sind wir auf Belugalinsen umgestiegen – und nachdem uns das noch viel besser geschmeckt hat, sind wir dabei geblieben. Der Salat schmeckt noch intensiver, wenn er mehrere Stunden im Kühlschrank durchziehen konnte, er eignet sich deshalb gut zum Mitnehmen.

120 g getrocknete Belugalinsen (oder 300 g schon gekochte Linsen, s. S. 135)

400 g Tomaten

1 TL Meersalz

1 kleine Zwiebel

1 Bund Petersilie

1 TL Olivenöl

10 schwarze Oliven (nach Belieben entsteint)

1. Die Linsen in einem Sieb waschen, dann mit ca. 300 ml Wasser in einen Topf geben. Mit geschlossenem Deckel aufkochen und anschließend bei kleiner Hitze nach Packungsanweisung weich köcheln (ca. 30 Min.). Die Linsen in ein Sieb abgießen und auskühlen lassen.

2. Inzwischen die Tomaten waschen und in kleine Stücke schneiden, dabei jeweils den Stielansatz herausschneiden. Die Tomatenstücke in einer großen Schüssel mit dem Meersalz gut vermischen. Ca. 10 Min. ziehen lassen, währenddessen zwischendurch immer wieder umrühren.

3. Inzwischen die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

4. Die Zwiebelwürfel mit dem Olivenöl unter die Tomaten mengen, dann die Petersilie untermischen. Zum Schluss die Linsen mit den Oliven dazugeben und alles vorsichtig mischen.

VARIANTE: LINSENSALAT MIT MÖHREN

Für 2 Personen 350 g Möhren putzen, schälen und mit der Gemüsereibe raspeln. 1 Bund Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Den Saft von 1 Zitrone auspressen. In einer großen Schüssel 300 g gekochte Belugalinsen (oder Puylinsen) mit Möhren, Petersilie, Zitronensaft und 3 EL Olivenöl mischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. 2 Handvoll grüne Salatblätter (oder Rucola) waschen, trocken schleudern und auf zwei Tellern auslegen. Den Linsensalat daraufgeben.

FALSCHER HAMBURGER mit Salat

Für 2 Personen | Zubereitung: 15 Min.

Pro Portion: 375 kcal, 24 g EW, 25 g F, 12 g KH

FÜR DIE SAUCE

3 EL Ketchup light

1 EL mittelscharfer Senf

1 EL Salatmayonnaise (50% Fett)

1 Schuss Essiggurken-Einlegesud

FÜR DEN BURGER

200 g Eisbergsalatblätter

1 Tomate

3 Essiggurken

1 kleine Zwiebel

2 EL Olivenöl

150 g mageres Rinderhackfleisch

Salz

Pfeffer

30 g fettarmer Reibekäse

1. Für die Sauce Ketchup, Senf und Mayonnaise in einer kleinen Schüssel vermischen. So viel Gurken-Einlegesud unterrühren, bis eine cremige Sauce entstanden ist. Die Sauce beiseitestellen.

2. Für den Burger den Eisbergsalat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Tomate waschen, trocken tupfen und in dicke Scheiben schneiden. Die Essiggurken ebenfalls in Scheiben schneiden. Jeweils die Hälfte des Salats kreisförmig im Durchmesser eines Hamburgers auf einen Teller legen. Zuerst die Tomatenscheiben darauflegen, dann die Essiggurken.

3. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin bei mittlerer Hitze rundum leicht braun und krümelig anbraten, bis es durchgegart ist. Die Zwiebelwürfel dazugeben und die Hackfleischmischung mit Salz und Pfeffer würzen. Am Ende den Käse auf das Fleisch in die Pfanne streuen. Sobald der Käse zu schmelzen beginnt, das Rindfleisch in der Pfanne mit dem Pfannenwender zu zwei Burger-Pattys formen.

4. Die Burger-Pattys auf die übrigen Burger-Zutaten auf die Teller legen und die Sauce darauf verteilen.





TÄUSCHUNGS-TRICK

Wenn man Abnehmen will, ist oft das reizvoll, was man sich eigentlich verboten hat – etwa ein dick belegter Hamburger mit viel Sauce. Dieses Verhalten bezeichnet man als »psychologische Reaktanz«. Mit Rezepten, die das Original nachahmen, dabei aber kalorienärmer sind, können Sie sich täuschen.





MARIONS PINKER FRÜHLINGS- HIMBEERKUCHEN

Für 1 Kuchen (12 Stücke) | Zubereitung: 15 Min.,
Backen: 50 Min., Kühlen: 1 Std.

Pro Stück: 125 kcal, 8 g EW, 10 g F, 2 g KH

150 g TK-Himbeeren | 4 Eier (M) | 250 g Magerquark |
2 TL Vanilleextrakt | 3 EL Kokosmilch | 150 g gemahlene
Mandeln | Garnitur nach Belieben (z. B. Himbeeren,
Cashewkerne, Minzeblätter) | Kastenform (ca. 25 cm
Länge)

1. Die Himbeeren in einer Schüssel auftauen lassen. Den Backofen auf 150° vorheizen. Die Kastenform mit Backpapier auslegen.
2. Die Eier trennen. Die Eiweiße steif schlagen. Die Eigelbe mit Quark, Vanilleextrakt, Kokosmilch und den aufgetauten Himbeeren in einer Schüssel gut verrühren. Die Mandeln unterrühren. Zum Schluss den Eischnee unter den Teig heben.
3. Den Teig in die Form geben und im Ofen (Mitte) ca. 50 Min. backen. Die Form aus dem Ofen nehmen und den Kuchen darin auskühlen lassen. Dann aus der Form lösen und mindestens 1 Std. kalt stellen.
4. Zum Servieren in Scheiben schneiden. Nach Belieben mit Himbeeren, gehackten Cashewkernen und Minzeblättern garnieren.



BACKEN MIT UNGEWOHNTEN ZUTATEN

Backen mit Zutaten wie weißem Mehl, Haushaltszucker, Puderzucker und Butter oder Margarine ist meist einfach und es gehört nicht viel dazu, dass Kuchen und Co. damit gut aufgehen. Schwieriger wird es hingegen bei Teigen mit Vollkornmehl, frischen oder getrockneten Früchten und geriebenem Gemüse. Dadurch wird der Teig schwerer und das Aufgehen weniger leicht. Aber mit den richtigen Ausgangsbedingungen gelingt auch diese Herausforderung. Beherrsigen Sie deshalb folgende Hinweise, damit Ihr Gebäck locker wird:

Zutatentemperatur: Die Zutaten sollten Zimmertemperatur haben. Wenn sie zu kalt sind, vermischen sie sich nicht so gut, der Kuchen ist schwerer und geht schlechter auf. Achten Sie darauf, Zutaten wie Eier, Mascarpone, Quark und Obst rechtzeitig aus dem Kühlschrank zu holen.

Teig rühren: Bei vielen Teigen ist es wichtig, dass Luft hineinkommt, die dann später beim Backen für Lockerung sorgt. Deshalb: Rühren Sie die Teige immer so lange, wie im Rezept angegeben bzw. bis sie die gewünschte Konsistenz haben, also zum Beispiel schaumig sind.

Eischnee schlagen: Auch durch Eischnee gelangt lockernde Luft in den Teig. Damit sich Eiweiß gut zu steifem Schnee schlagen lässt, muss es sauber vom Eigelb getrennt sein. Schon das kleinste Tröpfchen Eigelb verhindert, dass fester Eischnee entsteht. Der Grund dafür ist das im Eigelb enthaltene Fett. Ist das Eiertrennen misslungen, müssen Sie das Ei leider anderweitig

verwenden und für den Kuchen ein neues Ei aufschlagen. Den gleichen Effekt wie Eigelb haben übrigens auch Fettreste im Rührgefäß oder an den Rührbesen – deshalb immer gut auf sauberes Handwerkszeug achten.

Ofen vorheizen: Heizen Sie den Backofen immer vor! Wenn Sie den Teig in den noch kalten Backofen stellen, kann es leicht passieren, dass der Kuchen zusammenfällt und nicht aufgeht – obwohl Sie sonst alles perfekt gemacht haben.

Garprobe machen: Wenn die Backzeit vorbei ist, machen Sie bei Kuchen die Garprobe: Dafür ein dünnes Metallstäbchen (oder Holzstäbchen) bzw. Messer in die Mitte des Kuchens stecken. Klebt beim Herausziehen kein Teig mehr daran, ist der Kuchen fertig.



Eischnee lockert den Teig – damit das Aufschlagen gelingt, darf kein Eigelb im Eiweiß sein.



Hat unser Gehirn einen freien Willen, wenn es ums Abnehmen geht?
Und kommt es wirklich nur auf Kalorien oder Kohlenhydrate an?

Eindrucksvoll und unterhaltsam zeigen die beiden Neurochirurginnen Dr. med. Iris Zachenhofer und Dr. med. Marion Reddy die spannende Interaktion zwischen Ernährung und Gehirn: Warum machen uns bestimmte Nahrungsmittel einen Strich durch unsere Diät-Rechnung? Und was hilft uns dabei, endlich ein paar hartnäckige Kilos zu verlieren?

Machen Sie Nudeln, Cupcakes und Mousse au Chocolat zu Ihren Verbündeten!
Denn wer um die Wirkung von Eiweiß, neuroprotektiven Substanzen, Entzündungshemmern und Glückshormonen weiß, kann genießen und trotzdem abnehmen.

Mit praxiserprobten Psychotricks gegen Heißhunger
und andere Abnehmhürden.

WG 456 Schlanke Küche
ISBN 978-3-8338-7766-7



9 783833 877667



www.gu.de