

# Belegte Brote ohne Brot? Glutenfreies Fingerfood – EM- tauglich (Buchrezension) ...

## Gesunde Snacks und Fingerfood

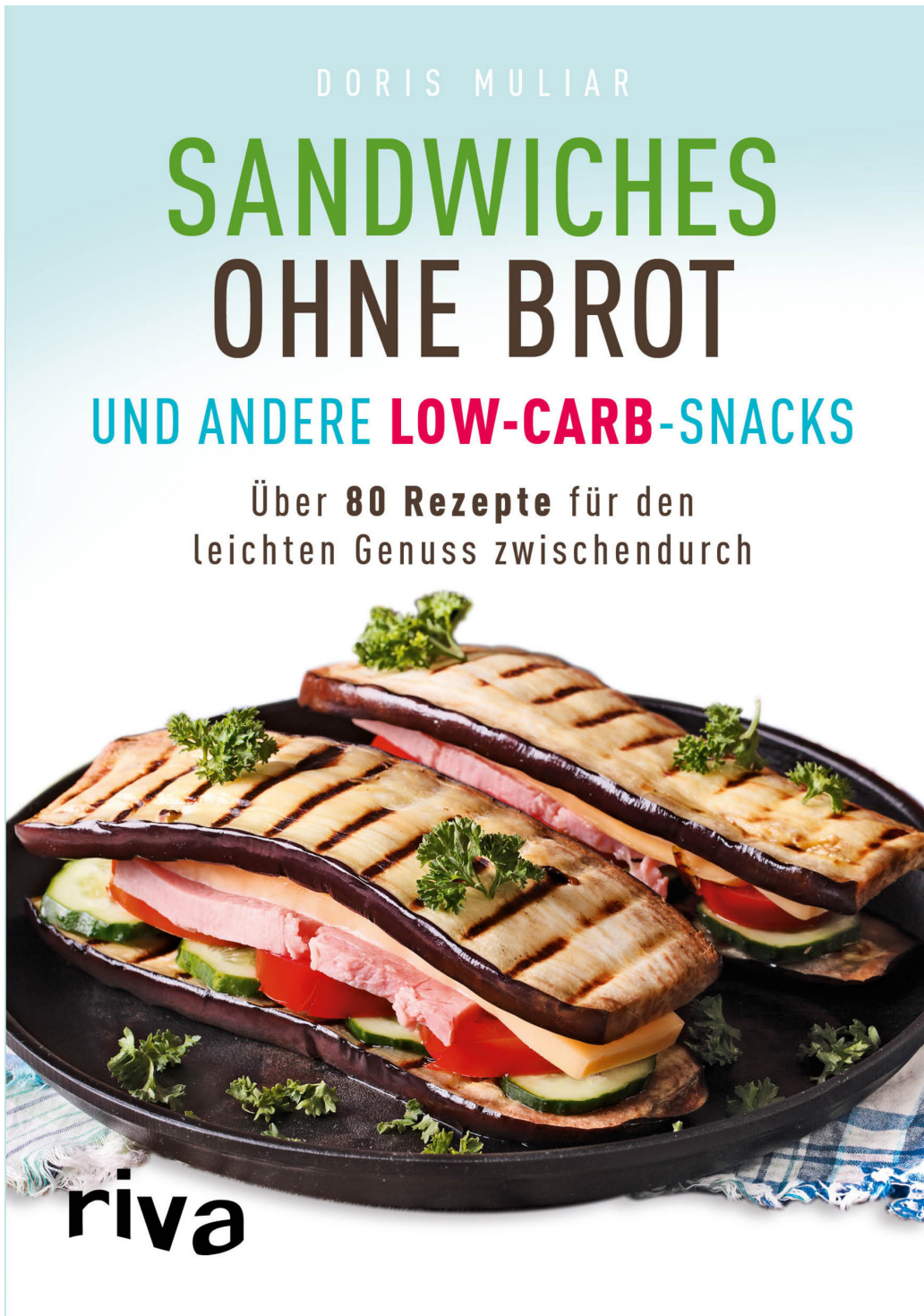
Die EM 2016 steht vor der Tür. Zeit, über gesunde Snacks und Fingerfood nachzudenken. Statt Bratwurst und Bier kann es zum Fest des runden Leders auch einmal gesund hergehen. Die Low-Carb-Küche bietet sich an, denn erstens ist das meiste, was Low Carb ist, auch glutenfrei und so manches sogar histaminarm. Für alle, die Low Carb zum ersten Mal hören, es geht um die Einteilung von "guten" und "schlechten" Kohlenhydraten (carb = kurz für carbohydrates).

Grundsätzlich gibt es verschiedene Low-Carb-Diäten, die allesamt das Ziel der Gewichtsreduktion verfolgen. Dabei sollen die Kohlenhydrate mit starker glykämischer Last, also jene, welche den Blutzuckerspiegel schnell in die Höhe schießen lassen, reduziert werden. Getreide, Zucker und stärkehaltige Lebensmittel wie Kartoffeln werden daher größtenteils vom Speiseplan gestrichen.

Uff, was bleibt denn dann noch über? Klar, wer Brot, Kuchen und reguläre Beilagen wie Kartoffeln gewohnt ist, muss erst einmal umdenken. Betroffene von HIT sollten sich nicht zu strikt an die Vorgaben halten, um ihren Speiseplan nicht unnötig zusätzlich einzuschränken.

Für traditionelles Gebäck gibt jede Menge gesunde Alternativen. Dabei lässt die Low-Carb-Diät nicht nur Pfunde purzeln, sondern wirkt sich unter anderem auch positiv auf die Herzgesundheit aus. Speziell für gesunde Snacks ist mir [dieses](#)

[Buch](#)\* kürzlich in die Hände gefallen:



Und was gibt es so Leckeres in diesem gesunden Kochbuch zu entdecken? Viel Vegetarisches und einiges mit Fisch und Fleisch – dabei geht es stets glutenfrei zu. Einiges wird überbacken, anderes wird gerollt. Gerollt? Ja, die gegrillten Zucchinirollchen mit Feta-Füllung auf S. 75 zum Beispiel oder die Gurkenrollchen mit Ziegenfrischkäse und Garnelen auf S. 66. Beides ist, sofern die Zutaten frisch sind, sogar

histaminarm. Wenn es *nicht* histaminarm sein muss, bieten sich auch andere "Sushi"-Gerichte an: Gurkenröllchen mit Avocadocremefüllung (S. 65) oder gefüllte Hähnchenbrust im Parmaschinkenröllchen (S. 69).

Da läuft einem doch jetzt schon das Wasser im Mund zusammen. Schließlich sind mit dem Sparschäler schnell einmal Streifen von der Gurke oder Zucchini runtergeschnitten. Dann muss nur noch die Füllung nach Wahl her und es wird gerollt. Mit einem Haps sind die leckeren Röllchen dann im Mund.

Und was bietet das Buch sonst so:

- marinierter Mini-Mozzarella auf Basilikumblättern (S. 61)
- gefüllte Gurkenschiffchen (S. 49)
- belegte Zucchini- und Gurkenscheiben, z. B. mit Hüttenkäse, Olive und frischen Kräutern (S. 34)
- Zucchini-scheiben gestapelt mit Quarkschichten dazwischen (S. 33)
- gefüllter Grillkäse/Halloumi (S. 21) oder Halloumi statt Toastbrot mit Pesto (S. 19)

Und was möchte ich Euch mit auf den Weg geben? Die leckere Knabberei von S. 84: Mandelbiscuits. Die kann man pur vernaschen oder mit Aufstrich, Kräutern & Co belegen.

## Mandelbiscuits

### Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten + 2 Stunden im Kühlschrank

### Schwierigkeit:

normal

---

## Zutaten für ca. 35 Stück:

- 150 g gemahlene Mandeln
- 125 g weiche Butter in Flöckchen oder Kokosöl
- 75 g [Mandelmehl](#)\*
- 1 gestr. TL Backpulver
- 1 Ei
- 1 Prise Salz

---

## Zubereitung:

Die gemahlene Mandeln gleichmäßig mit der Butter verkneten. Mandelmehl, Backpulver, Ei und Salz dazugeben und rasch zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Eine ca. 4 cm dicke Rolle formen, fest in Klarsichtfolie einrollen und für 2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Teigrolle auspacken und mit einem scharfen Messer ca. 5 mm dicke Scheiben abschneiden. Die Plätzchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und für ca. 15 Minuten goldgelb backen. Vor dem Naschen vollständig abkühlen lassen. Nach Belieben belegen oder pur verspeisen. Die Kekse halten sich luftdicht verschlossen ca. 4 Wochen.

**Tipp:** Weil die mürben Biscuits so leicht zerbröseln, eignen sie sich auch als Semmelbröselersatz.

**Hinweis:** Mit 7 Gramm Fett pro Stück sind die Biscuits jedoch nicht ganz ohne.

# Zusammenfassung

- 96 Seiten, Paperback
- Low-Carb-Kochbuch für Snacks und Speisen für den kleinen Hunger
- glutenfrei
- teils vegetarisch, vieles paläotauglich, manches histaminarm
- 12,99 Euro, erschienen im Riva-Verlag

Ich bedanke mich beim [Riva-Verlag](#) für das gratis zur Verfügung gestellte Rezensionsexemplar. Die gemachten Angaben sind weder vom Verlag noch vom Autor oder anderen beeinflusst worden und entsprechen meinen eigenen Ansichten.