Schmutz 28.März 2013 Küttigen

Diabetiker Rezepte

Gl-> glykämischer Index

Eier mit Spinat

1El Olivenöl

3Schalotten fein gehackt

500gr kleine Spinatblätter

4El Sahne

Pfeffer, Muskatnuss

4Eier

4El geriebenen Parmesan

Ofen vorheizen dann bei 200° Schalotten glasig Dünsten in Bratpfanne. Nun auch noch den Spinat dabei geben und 4Min dünsten. Nun mit Sahne übergiessen und abschmecken.

Alles in Formgeben und 4 Löcher machen in der Masse und da die Eier geben und alles 12-15 Min Backen.

Gl niederig

Mexikanische Eier

8Eier

2El Milch

1Tl Olivenöl

1 rote Peperoni entkernen und würfeln

½ rote Chili entkernen und Würfeln

1frische Chorizo Wurst klein schneiten

4El gehackter Koriander

4 scheiben Toastbroten

Eier, Milch und Pfeffer in einer Schüssel zerschlagen. Nun das Olivenöl erhitzen und Wurst dann Peperoni und Chili Dünsten. Nun die Milchmasse beigeben danach auf dem Toastbrot verteilen.

Gl niedrig

Toskanische Bohnensuppe

1El Olivenöl

4 scheiben Pacetta gehackt

2 Knoblauchzehen gepresst

1gr. Zwiebel

800gr Cannellinibohnen

1 Zweig Rosmarie

1l Boullion

Pfeffer

Pacetta im Olivenöl Dünsten nun die Zwiebel und Knoblauch auch. Nun Alles in Brühe geben mit allen anderen Zutaten und kochen 15 Min bei mittlerer Hitze. Nun Rosmarie Zweig entfernen und Pürieren.

Salat mit gemischten Pilzen

3El Pinienkerne

2 Zwiebeln gehackt

4El Olivenöl

2 Knoblauchzehen gepresst

3 scheiben Weizenvollkornbrot

200gr Gemischter Salat

250gr. Champion geschnitten

150gr. Shiitake Pilze geschnitten

150gr Austernpilze geschnitten

Dressing

1 Knoblauchzehe gepresst

2El Rotweinessig

4El Walnussöl

1El frische Petersilie, Pfeffer

Brot, Pinienkeren, Zwiebel rösten im Bachoffen bei 180 ° . Nun alles mischen in einer Schüssel mit dem Dressing.

Gl niederig

Küttigen 7.August 2013

D.Schmutz