



Kleines Brot mit großer Zukunft!

Eiweiß rein, Kohlenhydrate raus

Die Sensation ist klein, knusprig und äußerst schmackhaft. Ihr Name: „Eiweiß-Abendbrot“. Die Bezeichnung, die so unspektakulär daher kommt, ist Programm, denn genau das steckt in bisher unbekannter Hülle und Fülle darin: Das neue Produkt weist einen 5-mal höheren Eiweißanteil auf als herkömmliche Weizen- oder Roggenmischbrote, umgekehrt wurde sein Kohlenhydratanteil um das 5 bis 6-fache reduziert.

Damit ist es auch als Abendmahlzeit im Rahmen des Ernährungskonzeptes von Dr. Detlef Pape geeignet, das unter dem Titel „Schlank-im-Schlaf“ bekannt ist. Dieses Ernährungskonzept sieht gerade für den Abend die Reduzierung von Kohlenhydraten zugunsten einer überwiegend eiweißhaltigen Nahrung vor.

Das „Eiweiß-Abendbrot“ – man könnte auch sagen: das Steak in Brotform – ermöglicht aber auch allen anderen die „klassische“ Brotmahlzeit, die bei ihrer Ernährung auf Brot verzichten, um weniger Kohlenhydrate und stattdessen mehr Eiweiße zu sich zu nehmen. Das kleine Brot-Wunder enthält eine besonders hochwertige Eiweiß-Mischung aus Weizen-, Soja- und Lupinen-Eiweiß und strotzt nur so von reichhaltigen Ballaststoffen. Für Anhänger von Low-Carb-Ernährungskonzepten heißt es nun endlich wieder: Es lebe das Abendbrot! – Das „Eiweiß-Abendbrot“!

Beispielhaftes Eiweiß-Abendbrot-Rezept für 2 Personen

Zutaten:

100 g Bündnerfleisch
20 g Frischkäse (4%)
4 Sch. Eiweiß-Abendbrot (=140 g)

Meerrettich-Basilikum-Quark:

100 g Magerquark
5 g Meerrettich, frisch
15 g Basilikumblätter
Salz, Pfeffer, Koriander

Rezept für 2 Personen

Nährwerte	je 100 g	je Portion
kcal	148 kcal	281 kcal
Eiweiß	18,2 g	34,6 g
Fett	5,3 g	10,1 g
Kohlenhydrate	4,6 g	8,7 g

Sollwert pro Mahlzeit

260 - 400 kcal
22 - 48 g
10 - 20 g
5 - 15 g

Zubereitung:

Zunächst den Meerrettich-Basilikum-Quark zubereiten: Basilikumblätter waschen, ausschütteln und in feine Streifen schneiden. Meerrettich schälen und auf einer nicht ganz feinen Reibe reiben.

Nun geriebenen Meerrettich und Basilikum mit dem Quark vermengen und mit Koriander, Salz und Pfeffer abschmecken.

Vier Scheiben Eiweiß-Abendbrot dünn mit dem Frischkäse bestreichen. Das Bündnerfleisch auf den Brotscheiben verteilen.

TIPP: anstatt Bündnerfleisch können Sie auch Bresaola nehmen.

Die belegten Eiweiß-Abendbrote zusammen mit dem Meerrettich-Basilikum-Quark servieren.

