Low Carb Frühstück

Zutaten für ein Low Carb Frühstück:

- Joghurt mit 3,5% Fett
- Käse nach Wahl
- Tomaten, Gurke und anderes Gemüse
- Obst
- Eier
- Nüsse

Ei zum Frühstück

Zu einem klassischen Low Carb Frühstück gehört am Wochenende bei uns auf jeden Fall Ei. Ich mag dabei am liebsten **Rührei**: mit einem Schneebesen werden so viele Eier wie ihr nehmen möchtet ordentlich schaumig gerührt und gewürzt. Ihr könnt das Rührei nach Belieben verfeinern. Wir braten gern Zwiebel und Schinkenwürfel an und geben das Ei dann erst in die Pfanne. Sehr lecker ist das Rührei aber auch, wenn ihr frisch Parmesan drüber reibt oder mit frischen Kräutern bestreut. Lass dich gern auch mal von meinem Rührei Grundrezept mit vielen Variationsideen inspirieren.

Zu einem Low Carb Frühstück passen aber auch Spiegeleier und **gekochte Eier** sehr gut.

Eine tolle Idee sind auch Eiermuffins. Dafür gebt ihr Gemüse und eventuell Schinken eurer Wahl in eine leicht gefettete Muffinform und füllt dann ein rohes Ei ein. Bei 220°C Umluft backen eure Muffins dann in 20 Minuten zu einem herrlichen kohlenhydratarmen Frühstück.

Frisches Gemüse und Käse

Eine tolle Ergänzung sind **aufgeschnittenes Gemüse und Käse nach Wunsch**. Wie ihr in Sarah Wilson Bestseller Goodbye Zucker lesen könnt, ist es übrigens Quatsch auf fettreduzierte Artikel zurückzugreifen. Fett macht satt und man kann sich daran, im Gegensatz zu Zucker, nicht überessen. Wenn ihr euch die Verpackungen fettreduzierter Produkte mal etwas genauer anschaut, dann werdet ihr feststellen, dass darin der Fettgehalt durch zusätzlichen Zucker ausgeglichen wird. Dabei ist Zucker der eigentliche Dickmacher, da er den Körper komplett durcheinander bringt und für Heißhungerattacken sorgt.

Joghurt

Werktags, wenn es schnell gehen muss, frühstücke ich meist nur einen **Joghurt mit frischem Obst**. Auf meinen Joghurt mit 3,5% Fett kommt dann nicht immer ein bunter Obstsalat - manchmal tut es aber auch etwas Kiwi oder frische Beeren im Sommer.

Obst enthält aber auch Kohlenhydrate in Form von Fruchtzucker. Wenn ihr darauf lieber verzichten möchtet, dann wäre vielleicht ein **Naturjoghurt mit gerösteten Nüssen** was für euch? Dafür gebt ihr einfach eine Handvoll Nüsse eurer Wahl oder Kokoschips in eine Pfanne und röstet sie ohne Zugabe von Fett kurz an. Das geht wirklich schnell, also passt auf, dass sie euch nicht verbrennen. Schau dir auch gern mal meine Smoothie Bowls an.

Eiweißbrot

Wer auf sein Frühstücksbrot so gar nicht verzichten möchte, der kann es ja mal mit einem **Eiweißbrot** probieren. Eiweißbrot enthält nur sehr wenige Kohlenhydrate und ist daher für die Low-Carb Ernährung geeignet. Mittlerweile wird es bei sehr vielen Bäckern im Sortiment geführt. Fragt einfach mal nach. Wenn ihr es selber backen möchtet, empfehle ich euch diese drei Rezepte:

- Chia Eiweißbrot
- Low Carb Zucchini Brot
- Eiweißbrötchen

Du liebst Kuchen zum Frühstück? Auch dafür habe ich eine tolle Rezeptidee für dich: Mit meinem Low Carb Käsekuchen kannst du schon am Morgen ganz ohne Reue naschen.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem Shop.