



ULRICH STOLTENBERG

## WEIHNACHTSBÄCKEREI UND LOW CARB MÜSSEN KEIN WIDERSPRUCH SEIN

*Prof. Helene von Bibra zeigt: So wird es gemacht!!*

**S**änger Rolf Zuckowski hat 13 Millionen Platten verkauft und singt uns seit 50 Jahren diese Zeilen ins Ohr:

*„In der Weihnachtsbäckerei,  
gibt es manche Leckerei,  
zwischen Mehl und Milch  
macht so mancher Knilch  
eine riesengroße Kleckerei“.*

In der Tat ist die Adventszeit eine Zeit des Genießens und Schlemmens, und kaum etwas findet innerhalb der Familie eine so große generationsübergreifende Mitmach-Akzeptanz: In den Adventswochen wird gebacken und genascht, an den Weihnachtsfeiertagen werden die tolls-

ten Weihnachtsmenüs gezaubert, zur Freude gleich mehrerer Generationen. Aber, geht es auch „gesünder“?

„Ja“, sagt die Autorin unserer LION-Diabetes-Serie Prof. Dr. Helene von Bibra, und passenderweise präsentiert sie in der weltweiten Woche zur Bekämpfung von Diabetes (13. bis zum 19. November 2017) zusammen mit Prof. Dr. Ulrike Kämmerer und Christiane Wader die passenden Rezepte für Lebkuchen, Schokocrossies, Haselnuss-/Kokosmakronen und Christstollen in Low-Carb Manier, für Sie, liebe LION-Leserinnen und-Leser, einfach zum Nachbacken zusammengestellt.

Und auch für das weihnachtliche Festessen hat von Bibra einen Tipp, der den „Genuss mit Vernunft“ nicht zu kurz kommen lässt: „Beim Hauptgang einfach doppelt so viel Salat und Gemüse auftischen und bei Nudel-, Kartoffel-, Reis- oder anderen Kohlenhydrat-Beilagen nur die Hälfte - das schafft jeder Koch selbst, dafür braucht es jetzt keine Festessen-Rezepte. - So sollte diese Feier-

tagsbeköstigung wesentlich gesünder ausfallen auf jeden Fall für den Insulin-Blutspiegel, wenn auch noch nicht notwendig fürs Gewicht ...“

Als besonderes Schmankerl für das Festessen hat Ulrike Kämmerer eine „Low-Carb-Tiramisu“ zusammengestellt. Der LION wünscht jetzt schon viel Spaß beim Backen, Kochen und vor allem beim Genießen, ohne Reue. **L**



## LEBKUCHEN

- 275 g gemahlene Walnüsse oder Pekannüsse
- 90 g Xylit oder Erythrit
- 2 EL Lebkuchengewürz
- 1 TL Backpulver
- Prise Salz
- 2 Eier
- 50 g 90-prozentige Schokolade oder low carb Schokolade, alternativ Puderxylit/Pudererythrit in Wasser aufgelöst als Zuckerbad verwenden.

### Zubereitung

Alle Zutaten homogen miteinander vermengen. Nun in eine geeignete Form streichen oder mit einer Lebkuchenglocke (4 cm) in Form bringen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Bei 175 Grad Umluft für etwa 20 Minuten backen. Nach dem Abkühlen der Lebkuchenteile die Schokolade schmelzen und den Lebkuchen kurz darin eintunken, anschließend trocknen.

### Variante

Wer mag, kann das Eiweiß schlagen, ein wenig geraspelte hochprozentige Schokolade unterheben und den Lebkuchenteig als kleine Häufchen ausbacken. **L**