

Die große Low-Carb-Challenge mit Monsieur Cuisine



Fit und gesund
INS NEUE JAHR!





*Schnell, einfach, lecker –
und low carb.*



Auf zaubermix.de findest du alle Wochenpläne für die Low-Carb-Challenge – zusammengestellt von den Ernährungsexpert:innen von ZauberMix. Als Mitglied des Clubs schiebst du den Wochenplan in deinen persönlichen Wochenplaner und erstellst dir deine persönliche Einkaufsliste zum Abhaken. Easy!

**DIE SCHLÜSSELWÖRTER FÜR DEIN
NEUES JAHR VOLLER ENERGIE:
SCHNELL, EINFACH UND LOW CARB.
WIR ALLE HABEN GUTE VORSÄTZE,
UND DEINER KÖNNTE NICHT
BESSER SEIN: FÜHLE DICH
RUNDUM GROSSARTIG!**

Egal, ob die Festtagsschlemmerei noch an den Hüften zwickt oder der Gürtel ein Loch weiter gewandert ist, jetzt ist die perfekte Zeit für eine Veränderung – ganz einfach mit der Unterstützung deines Monsieur Cuisines. Mit unserer großen ZauberMix Low-Carb-Challenge begleiten wir dich in nur 4 Wochen in ein energiegeloses Leben. In den nächsten 28 Tagen warten 4 Wochenpläne mit insgesamt 35 der beliebtesten Rezepte auf dich. Es ist so einfach wie inspirierend: Koche und genieße von Montag bis Sonntag ausgewählte Rezepte und heb dein Wohlbefinden auf ein neues Level.

Wir sind bereit, bist du es auch?

Dein ZauberMix-Team

DIE BELIEBTESTEN

Low-Carb-Rezepte

DER ZAUBERMIX-COMMUNITY



HACKBÄLLCHEN MIT
TOSKANA-FRISCHKÄSE



5-MINUTEN-LOW-CARB-BROT
AUS DER MIKROWELLE



CREMIGE ERDNUSS-
HÄHNCHEN-PFANNE



LOW CARB
BIG MAC ROLLE



DEFTIGER BAUERTOPF
MIT HACKFLEISCH



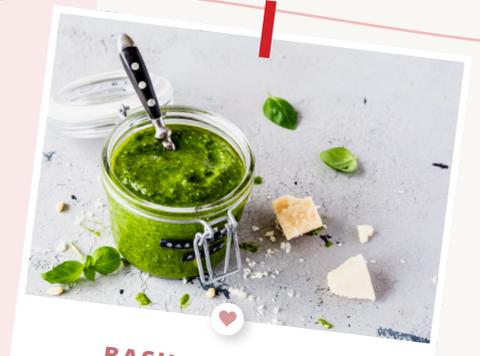
CRUNCHY LOW-CARB-
SCHOKOCROSSIES



LOW-CARB-ZUCCHINI-
TOPF MIT HACKBÄLLCHEN



CURRYWURST
WIE BEIM IMBISS



BASILIKUMPESTO

ZUR REZEPT-SAMMLUNG

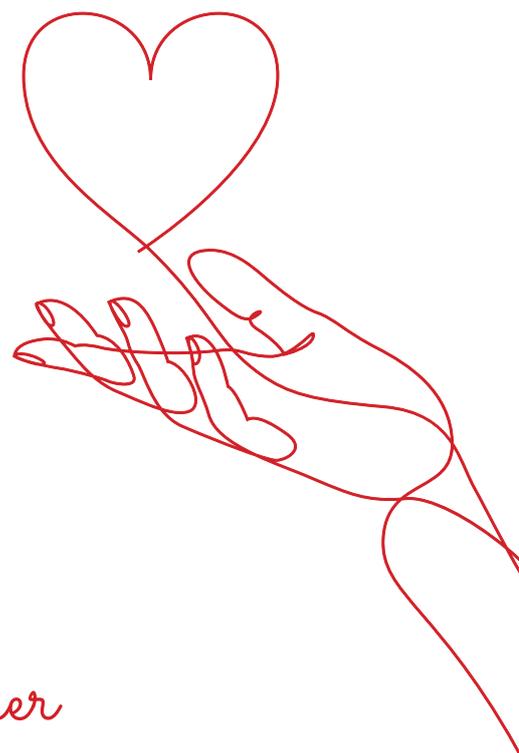


HALTE DEINEN ERFOLG FEST!

Vorher

HIER IST PLATZ FÜR
DEIN FOTO VOR DER
CHALLENGE...

9 X 13 CM



Nachher

9 X 13 CM

...UND HIER KLEBST
DU DEIN ERFOLGS-
FOTO HIN



Los geht's!

DIE VORBEREITUNG



Vorbereitung ist der Schlüssel zum Erfolg.

DAMIT DU ENTSPANNT IN DEINE LOW-CARB-CHALLENGE STARTEN KANNST, FINDEST DU HIER EINE LISTE ALL DER DINGE, DIE DU BIS ZUM BEGINN DER CHALLENGE ERLEDIGEN SOLLTEST:

- Vorher-Foto machen und aufkleben
- Einkaufen für Challenge-Woche 1
- Kakao-Granola-Müsli vorbereiten
- Vertrag mit dir selbst schließen
- Lieblingsrezepte der Community entdecken (siehe Seite 3)

Dein erstes
Frühstücksrezept

245
KCAL



Kakao-Granola-Müsli

00 30
std : min



PRO PORTION (50 G): 245 KCAL | 10 G E | 21 G F | 7 G KH

ZUTATEN FÜR 500 G

- ★ 300 g gemischte Nüsse und Kerne (z.B. Mandeln, Walnüsse, Kürbiskerne)
- ★ 50 g Kokosöl
- ★ 80 g Erythrit
- ★ 1 Eiweiß
- ★ 20 g Chiasamen
- ★ 1 TL Zimt
- ★ 1 Prise Salz
- ★ 30 g Kakaonibs

1 | Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Nüsse in den geben, **5 Sek.** | **Stufe 6** zerkleinern und umfüllen. Kokosöl mit Erythrit in den geben und **3 Min.** | **60 °C** | **Stufe 2** schmelzen. Eiweiß zugeben und **10 Sek.** | **Stufe 4** vermengen.

2 | Die restlichen Zutaten, bis auf Kakaonibs, zugeben und **30 Sek.** | | **Stufe 2,5** vermischen. Ggf. mit dem noch weiter vermengen.

3 | Granola gleichmäßig auf dem Backblech verteilen und 15–20 Min. backen, dabei zwischendurch mit dem umrühren. Herausnehmen und vollständig abkühlen lassen. Kakaonibs unterheben und das Granola in einen luftdichten Behälter abfüllen.

> **TIPP** Für ein leckeres Low-Carb-Frühstück Müsli mit Milch oder ungesüßten Pflanzendrink und frischen Beeren servieren.

> **TIPP** Luftdicht und kühl gelagert, hält sich das Granola 2–3 Wochen.

VERTRAG MIT DIR SELBST!

Ich, _____

verpflichte mich hiermit, die nächsten 4 Wochen die Low-Carb-Challenge mit Monsieur Cuisine zu absolvieren. Dabei werde ich mit Spaß und Genuss meine Wohlfühlform erreichen.

Jede Woche lege ich Zwischenziele und Belohnungen fest, die mich Schritt für Schritt an mein Ziel bringen.

1. Woche _____

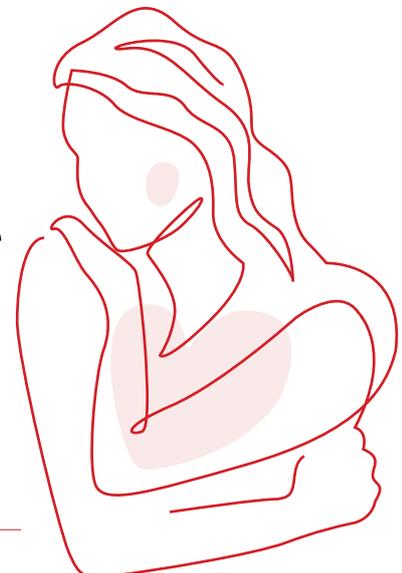
2. Woche _____

3. Woche _____

4. Woche _____

Ich starte meine Low-Carb-Challenge mit Monsieur Cuisine
am: _____

Unterschrift: _____



HIGHLIGHT-REZEPTE DER ERSTEN WOCH

01 Woche



Dein Leben -
dein Wochenplan!

**DU ISST TÄGLICH GERNE
DAS GLEICHE LOW-CARB-
FRÜHSTÜCK?**

Dann mach dir den Weg zum Erfolg
ganz einfach und iss jeden Morgen
dein Lieblingsfrühstück.

ZUM WOCHENPLAN:

www.zaubertopf-club.de/wochenplan/low-carb-challenge-thermomix-woche-1.html

Frühstück

472
KCAL



ONLINE
REZEPT

Foto: Anna Gieseler

BOUNTY BOWL

Mittagessen

317
KCAL



ONLINE
REZEPT

Foto: Kathrin Knoll

**LOW-CARB-
PAPRIKA-RAHM-SCHNITZEL**

Abendessen

310
KCAL



ONLINE
REZEPT

Foto: Anna Gieseler

**ZUCCHINI-
CANNELONNI**

Kuchen backen

ABER LOW CARB!

Das geht! Und zwar mit diesem einfachen Rezept für den cremigsten Low-Carb-Cheesecake – ganz einfach gebacken mit dem Monsieur Cuisine. Probiere das Rezept aus und teile dein Ergebnis mit der mein ZauberMix-Community!



ONLINE
REZEPT

Foto: Deakree Paikert

Low-Carb-Cheesecake

01 15
std.: min



PRO STÜCK: 439 KCAL | 17 G E | 33 G F | 26 G KH

9 STD. RUHEZEIT

ZUTATEN FÜR 10 STÜCKE

FÜR DEN BODEN

- ★ 80 g Butter, in Stücken zzgl. etwas mehr zum Fetten
- ★ 180 g Mandelmehl
- ★ 35 g Erythrit
- ★ 1 Prise Salz

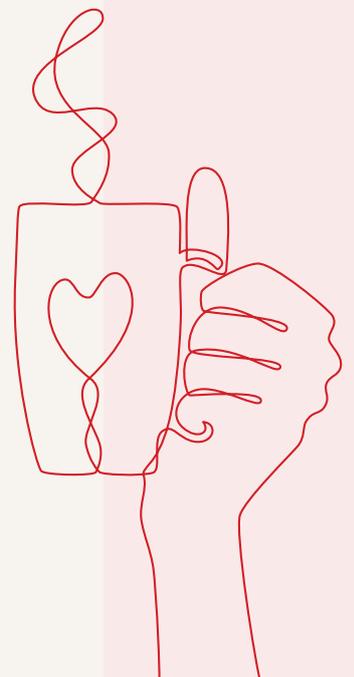
FÜR DIE FÜLLUNG

- ★ Saft von ½ Limette
- ★ 700 g Frischkäse
- ★ 500 g Joghurt
- ★ 1 Pck. Vanillepuddingpulver ohne Zucker
- ★ 150 g Erythrit
- ★ Beeren zum Garnieren
- ★ Minze zum Garnieren

AUSSERDEM

- ★ Springform (Ø 26 cm)

- 1 Den Boden der Springform mit Backpapier auslegen und den Rand fetten.
- 2 Für den Boden Butter in den ☰ geben und **3 Min. | 60 °C | Stufe 1** zerlassen. Die restlichen Zutaten zugeben und **20 Sek. | Stufe 4** vermengen. Boden in die Springform geben und 1 Std. kalt stellen.
- 3 Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Füllung alle Zutaten in den ☰ geben und **30 Sek. | Stufe 4** vermengen. Den Teig auf den Boden in die Springform geben. Den Kuchen im heißen Ofen auf der untersten Schiene ca. 1 Std. backen.
- 4 Kuchen aus dem Ofen nehmen und ca. 2 Std. auskühlen lassen. Mit Frischhaltefolie bedecken und mindestens 6 Std. kalt stellen. Den Cheesecake vor dem Servieren mit Beeren und Minze garnieren.



02
Woche

Bleib dran!

**LOW-CARB-BROT BACKEN
IST GANZ EINFACH.
JETZT FEHLT NUR NOCH
DER RICHTIGE AUFSTRICH.**

In der ZauberMix App warten zahlreiche Rezeptideen auf dich. Doch Eierbrot-aufstrich ist der beste herzhafteste Aufstrich von allen. Schon ausprobiert?

ZUM WOCHENPLAN:

www.zaubertopf-club.de/wochenplan/low-carb-challenge-thermomix-woche-2.html

Frühstück

178
KCAL/
SCHEIBE



**LOW-CARB-
TOASTBROT**

Mittagessen

491
KCAL



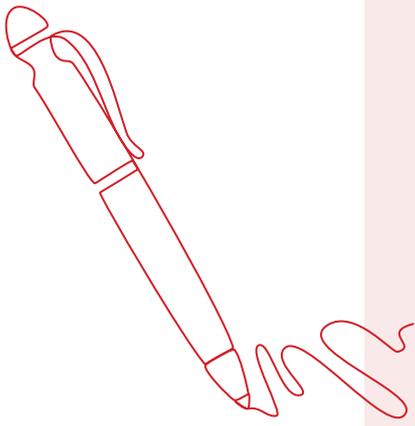
**ITALIENISCHE
MINISTRONE**

Abendessen

531
KCAL



**SCHNELLER
KÄSESALAT**



Juhu!

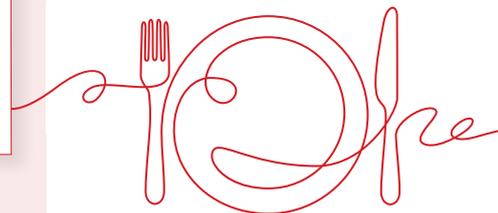
HALBZEIT

Du hast die Hälfte der Low-Carb-Challenge bereits hinter dir. Ein guter Moment, um sich etwas Zeit zu nehmen und zu reflektieren.

Was ist mir leicht gefallen und was schwer?

Wie habe ich mich gefühlt?

Welche Rezepte haben mir besonders gut geschmeckt?



TEILE DEINE ERFAHRUNG
MIT DER COMMUNITY

03

Woche

Auftanken!

**HUNGER UND DURST
LIEGEN NAH BEIEINANDER
UND WERDEN OFT
VERWECHSELT.**

Denk daran, über den Tag ausreichend Wasser oder ungesüßten Tee zu trinken, um eine Verwechslung zu vermeiden.

ZUM WOCHENPLAN:

www.zaubertopf-club.de/wochenplan/low-carb-challenge-thermomix-woche-3.html

Frühstück

99
KCAL



ONLINE
REZEPT



**SKYR-
GRIESSSCHNITTEN**

Foto: Kathrin Knoll

Mittagessen

335
KCAL



ONLINE
REZEPT



**BLUMENKOHL-
SCHNITZEL**

Foto: Tina Bumartin

Abendessen

204
KCAL



ONLINE
REZEPT



**GRIECHISCHER
BAUERN Salat**

Foto: Anna Gieseler

Darf es noch was Süßes sein?

Mit diesem zuckerfreien Apfelbrot kannst du ohne schlechtes Gewissen naschen. Achte dennoch stets auf dein Hungergefühl und iss nur so viel, bis du satt bist. Dein Körper sagt dir ganz genau, was er braucht.



ONLINE
REZEPT

Foto: Tina Burmann

Apfelbrot ohne Zucker



PRO SCHEIBE: 133 KCAL | 13 G E | 4 G F | 12 G KH

ZUTATEN FÜR 12 SCHEIBEN

FÜR DEN TEIG

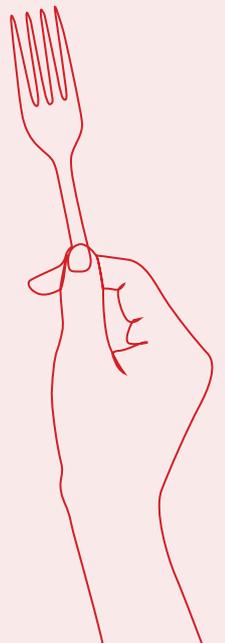
- ★ 400 g Äpfel in Stücken
- ★ 2 EL Zitronensaft
- ★ 4 Eier
- ★ 500 g Magerquark
- ★ 30 g Erythrit
- ★ 75 g Kokosmehl
- ★ 120 g Mandelmehl
- ★ 1 EL Flohsamenschalenpulver
- ★ 1 Pck. Backpulver
- ★ 1 Prise Salz
- ★ 1 EL gemahlener Zimt

AUSSERDEM

- ★ Kastenform (ca. 26 cm Länge)

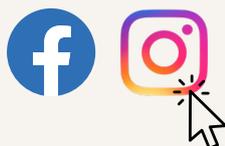
01 10
std : min

- 1 | Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kastenform mit Backpapier auslegen.
- 2 | Für den Teig Äpfel mit Zitronensaft in den \sphericalangle geben, **5 Sek.** | **Stufe 4,5** zerkleinern und umfüllen.
- 3 | Den Rühraufsatz einsetzen. Eier, Quark und Erythrit in den \sphericalangle geben, **2 Min.** | **Stufe 3** schaumig rühren. Den Rühraufsatz entnehmen. Die restlichen trockenen Zutaten zufügen und **1 Min.** | **Stufe 3,5** vermengen. Apfelraspel mit dem \sphericalangle unterheben.
- 4 | Teig in die Form füllen, glatt streichen und im heißen Ofen 45–50 Min. backen. Ggf. mit etwas Alufolie abdecken, falls die Oberfläche zu dunkel wird. Brot herausnehmen, kurz abkühlen lassen und vorsichtig aus der Form stürzen. Auf einem Rost vollständig auskühlen lassen, in Scheiben schneiden und servieren.



04 Woche

Zusammen
erreicht jeder mehr!



**DIE LETZTE WOCH
DER LOW-CARB-CHALLENGE
BEGINNT.**

Teile deine wertvollsten Tipps und
Tricks mit der ZauberTopf-Community
auf Instagram und Facebook!

ZUM WOCHENPLAN:
www.zaubertopf-club.de/wochenplan/low-carb-challenge-thermomix-woche-4.html



Frühstück

448
KCAL



Foto: Anna Gieseler

ONLINE
REZEPT



GEMÜSERÜHREI

Mittagessen

473
KCAL



Foto: Kathrin Kinnel

ONLINE
REZEPT



**CAPRESE-
HÄHNCHEN**

Abendessen

622
KCAL



Foto: Anna Gieseler

ONLINE
REZEPT



**LOW-CARB-
FLAMMKUCHEN**