Snacks

nach der Glukoseformel

Veronika Pichl
DIE Glukose FORMEL
DAS KOCHBUCH
Die besten Tipps, Tricks und Rezepte zur Regulierung des Blutzuckerspiegels
riva

+

Radieschen und 1 gekochtes Ei

Tomaten- und Zwiebelstücke mit Essig und Öl vermischen

+

Gurkenscheiben mit Nussmus bestreichen

+

Kürbiskerne mit Öl und Gewürzen vermischen, in Pfanne oder Ofen rösten

+

Gemüsesticks mit Guacamole knabbern

+

Chiapudding (S. 40) mit Beeren und 1 TL Nussmus

+

Kichererbsen (aus Dose/Glas, abgetropft), mit Öl und Gewürzen vermischen, in der Pfanne rösten

+

Fetawürfel mit Tomaten- und Gurkenstücken vermengen, evtl. noch 1 EL Essig untermischen

Snacks

nach der Glukoseformel

Veronika Pichl
DIE Glukose FORMEL
DAS KOCHBUCH
Die besten Tipps, Tricks und Rezepte zur Regulierung des Blutzuckerspiegels
riva

+

Zucchini mit Öl und Gewürzen vermischen, in Pfanne oder Ofen rösten

gekochtes Ei mit Schnittlauchröllchen

+

griechischer Joghurt mit Beeren und gehackten Nüssen oder Kernen

+

Apfelschnitze mit Nuss- oder Mandelmus (S. 142)

+

Blumenkohlröschen mit Öl und Gewürzen vermischen, in Pfanne oder Ofen rösten

+

(Snack-) Paprika mit Avocado-Hummus (S. 94)

+

1/2 Avocado in Stücken, dazu Cocktailtomaten

+

Beef Jerky (Trockenfleisch) und 1 Ei