

# DIABETES EINFACH ADIPOSITAS ERKLÄRT REZEPTE

## Schlanker Glühwein



### Zutaten

- 500 ml trockener Winzerglühwein (rot oder weiß, ungesüßt)
- 1 Bio-Orange (nur die Schale, dünn abgeschält)
- 1 kleine Zimtstange
- 2–3 Gewürznelken
- 1 Stück Ingwer (ca. 1–2 cm, in Scheiben)
- 1 Sternanis (optional)

Süße nach Bedarf:

- o ein paar Tropfen Stevia
- o oder Erythrit (ca. 1–2 TL, sehr sparsam)

### Nährwert pro Portion

Energie:	ca. 210–220 kcal
Eiweiß:	ca. 0,2 g
Fett:	0 g
Kohlenhydrate:	ca. 22–24 g

### Zubereitung

💡 Info Nährwerte ca. pro 200 ml Glühwein:

- Kohlenhydrate: ca. 22–24 g ->davon Zucker: ca. 20–22 g
- Alkohol: ca. 8–9 g

#### ◆ Zubereitung

1. Winzerglühwein in einen Topf geben und langsam erhitzen (nicht kochen, max. ca. 70 °C).
2. Orangenschale, Zimt, Nelken, Ingwer und optional Sternanis zugeben.
3. 10–15 Minuten ziehen lassen bei niedriger Hitze.
4. Abschmecken und sehr sparsam süßen, falls nötig.
5. Gewürze entfernen und heiß servieren.

💡 Tipps für Diabetiker & schlanke Linie

- Trockener Glühwein hat deutlich weniger Restzucker als handelsüblicher.
- Keine Fruchtsäfte oder Honig hinzufügen ✗
- Weißer Winzerglühwein ist oft noch etwas zuckerärmer als roter.
- Kleine Tasse (150–200 ml) genießen → besserer Blutzuckeranstieg.



### EINFACH ERKLÄRT



YouTube

### DIABETES EINFACH ERKLÄRT



Spotify



Podigee

### ADIPOSITAS EINFACH ERKLÄRT



Spotify



Podigee