

Zucchini-Toast: Der Low-Carb Sommertrend erobert die Küchen!

Zucchini-Toast erobert TikTok: Entdecken Sie den neuen Low-Carb-Trend mit Rezepten für eine gesunde, knusprige Snack-Alternative.



nicht angegeben, Österreich - Der neue Food-Hype auf Plattformen wie TikTok und Instagram ist der Zucchini-Toast. Diese innovative, brotfreie Toast-Alternative erfreut sich großer Beliebtheit und begeistert Gesundheitsbewusste und Feinschmecker gleichermaßen. Laut **oe24** bietet der Zucchini-Toast eine gesunde und schmackhafte Möglichkeit, die Zucchini-Saison zu zelebrieren.

Zucchini sind nicht nur kalorienarm, sie sind auch reich an Wasser, Ballaststoffen und Mineralstoffen. Diese Eigenschaften machen sie ideal für eine Low-Carb-Diät. Der Zucchini-Toast wird knusprig zubereitet, wobei Käse als wichtiges Bindemittel dient. Besonders hervorzuheben sind die Nährwerte des Zucchini-

Toasts: Er ist proteinreich und kann nach Belieben belegt werden, wodurch er frisch, leicht und vielseitig ist.

Das Rezept für Zucchini-Toast

Die Zubereitung des Zucchini-Toasts ist einfach und schnell. Hier sind die benötigten Zutaten:

- 2 Zucchini
- 100 g Julienne-Hartkäse
- 40 g geriebener Käse
- Salz nach Geschmack
- Etwas Olivenöl
- Belag: zum Beispiel Frischkäse, Kirschtomaten, Rucola oder andere Zutaten

Die Zubereitung erfolgt in wenigen Schritten:

1. Zucchini längs in dünne Scheiben schneiden.
2. Die Scheiben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und zwei Rechtecke formen.
3. Mit Salz bestreuen und Olivenöl darüberträufeln.
4. Beide Käsesorten gleichmäßig darauf verteilen.
5. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft ca. 20 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.
6. Nach Belieben mit weiteren Zutaten belegen und servieren.

Alternativen für die Beläge sind unter anderem Hummus mit gerösteter Paprika oder Avocado mit Sesam. Diese Variabilität macht den Zucchini-Toast zu einer spannenden Option für jeden Gaumen.

Low Carb und vielseitig

Viele Menschen schätzen die verschiedenen Möglichkeiten der Zubereitung von Toast. Wie **Foodonauten** betont, ist herkömmlicher Weizentost für kohlenhydratarme

Ernährungsweisen ungeeignet. Stattdessen wird ein Rezept vorgestellt, in dem Zucchini zusammen mit Goldleinsamenmehl, Kokosmehl, gemahlenen Mandeln und Parmesan verarbeitet wird, um einen leckeren, kohlenhydratarmen Toast zu kreieren.

Für die Zubereitung werden die Zutaten gemischt, kurz geknetet und auf ein Blech verteilt. Der Toast wird bei 200 °C Umluft für insgesamt 20 Minuten gebacken, was die unkomplizierte Zubereitung unterstreicht.

Die Zucchini ist nicht nur für den Toast beliebt. Sie kann in zahlreichen anderen Variationen und Gerichten eingesetzt werden. Wie der **Lowcarberia-Blog** erwähnt, eignen sich Zucchini auch für Zuccinikuchen, Zuccinipuffer und als Grundlage für Zoodles – die perfekte Alternative zu Pasta. Zudem sind Zucchini reich an Ballaststoffen und unterstützen durch ihren niedrigen Kaloriengehalt bei einer gesunden Ernährung.

Insgesamt zeigt sich, dass Zucchini-Toast nicht nur ein Trend ist, sondern eine gesunde Option für alle, die auf ihre Ernährung achten und dennoch Genuss erleben möchten. Der Zucchini-Toast ist einfach zuzubereiten, gesund und absolut im Trend.

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	nicht angegeben, Österreich
Quellen	• www.oe24.at • www.rezepte.foodonauten.de • lowcarberia-blog.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at