Chocolate Chip Cookies

Zutaten:

2EL Kokosmilch

1 Prise gemahlene Vanille

200 g Cassavamehl

50 g Tapiokastärke

0,5 TL Natron

200 g Butter

80 g Kokosblütenzucker

1 Prise Salz

100 g Mandeln, gehackt

150 g Schokolade, Zartbitter

Zubereitung:

1. Die Butter mit dem Zucker und der Milch in einer Schüssel schaumig rühren, die Schokolade grob hacken.
2. Anschliessend die Mehle, Vanille, Natron und Salz unterheben.
3. Zum Schluss vorsichtig die Mandeln und die Schokolade dazugeben.
4. Den Teig nun zu ca. 2cm grossen Kugeln formen, diese dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und leicht flachdrücken.
5. Die Plätzchen max. 12 Minuten bei 180 Grad Ober-/Unterhitze backen und danach komplett auskühlen lassen, da sie im warmen Zustand noch sehr weich und brüchig sind.

DIE LOGI-PYRAMIDE

LOGI steht für „Low Glycemic and Insulinemic“, auf deutsch „niedriger Blutzucker- und Insulinspiegel“. Im Gegensatz zu der Pyramide der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und dem „MY Plate“ aus den Vereinigten Staaten ist diese Pyramide kein präventives Schaubild, sondern richtet sich an eine Zielgruppe. Sie ist für Menschen mit Insulinresistenz und metabolischen Syndrom meist infolge von Übergewicht gedacht.Stärkefreies bzw. stärkearmes Gemüse und Obst stellen die Basis der Ernährung dar und sollten „oft“ verzehrt werden. Von Salaten und Gemüse kann man täglich reichlich essen. Ideal, wenn dabei der Schwerpunkt auf den stärkearmen, ballaststoffreichen Vertretern aus dieser Lebensmittelgruppe liegt. Auch Obst kann man im Prinzip reichlich essen. Bei sehr süßen Früchten ist es allerdings geschickter, jeweils nur kleine Portionen zu naschen. Denn je süßer die Frucht, desto größere Mengen Zucker bzw. Kohlenhydrate können sie enthalten und so eine relativ hohe Glykämische Last bewirken.  
Für den Gemüse- und Obst-Konsum gilt auch bei der LOGI-Methode die bekannte „Fünf am Tag“-Empfehlung. Allerdings sollte die Gewichtung auf mindestens drei Portionen Gemüse liegen, ergänzt durch zwei Portionen Obst pro Tag. Auch pflanzliche Öle und Butter gehören „oft“ auf den Speiseplan. Auf die „gemüselastige“ Basis der Pyramide folgen die gute Eiweißquellen wie Fisch, Eier, Milchprodukte, Fleisch, Nüsse und Samen, die „häufig“ verzehrt werden sollten. Im schmaleren Teil der Pyramide sind die Lebensmittel, die weniger auf den Teller gehören, wie Vollkornprodukte, Kartoffel, Nudeln und Reis. Selten zu verzehrendes Food (die Pyramidenspitze)hat einen hohe glykämische Last und erhöht den Blutzucker schnell. Dazu gehören Sweets, Weißmehlprodukte und Knabberzeug.

Eine gute Hühnersuppe ist ein Wundermittel. Ob als Getränk bei [Erkältungen](https://www.paleo360.de/gesunde-ernaehrung/ernaehrung-bei-erkaeltung-welche-paleo-lebensmittel-helfen/), als stärkende Suppe mit Hühnerfleisch und Gemüse oder als Grundlagen für Saucen, Dips und Eintöpfe. Nur leider leider gibt es im Supermarkt nur selten eine gute Hühnerbrühe ohne Zusätze zu kaufen. Selbst Bio Hühnerbrühe enthält oft Stärke oder andere Zusatzstoffe. Da hilft nur eines: Die Hühnersuppe einfach selber machen

### . Zutaten

* 2 große Zwiebeln
* 1 TL [Ghee](https://www.paleo360.de/go/ghee/" \o "Ghee" \t "_blank)
* 1 Bund Suppengrün (Sellerie, Lauch, Karotten, Petersilie)
* 1 Stück Suppenhuhn (mind 1kg)
* 1 TL [schwarze Pfefferkörner](https://www.paleo360.de/go/pfeffer/)
* 1 EL Salz
* 2 EL Lorbeerblätter (optional

### Küchenzubehör

* [großer Kochtopf](https://www.paleo360.de/go/topf/" \o "Topf" \t "_blank)
* [Schaumkelle](https://www.paleo360.de/go/schaumkelle/)

### Zubereitung

1. Die Zwiebeln halbieren. Eine Pfanne mit 1 TL Ghee erhitzen und die Zwiebelhälften auf der Schnittfläche 2 Minuten anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und die Schale entfernen.
2. Das Suppengrün putzen, dabei Möhren und Sellerie schälen. In grobe Stücke zerkleinern und in einen großen Suppentopf geben. Die Zwiebelhälften hinzugeben. Das Suppenhuhn (bzw. die Schenkel & Flügel) und die Pfefferkörner gemeinsam mit 3 Liter gefiltertem, kaltem Wasser in den Topf geben. Salz hinzufügen.
3. Mit Deckel auf mittelhoher Hitze aufkochen lassen und dann offen für ca. 1,5 Stunden auf mittlerer Hitze köcheln lassen. Schaum von der Oberfläche regelmäßig mit einer Schaumkelle abschöpfen.
4. Anschließend durch ein Sieb in einen anderen Topf abgießen. Die Hühnerbrühe auf hoher Stufe weitere 10 Minuten einkochen und ggf. mit Salz abschmecken. Die Hühnerbrühe entweder weiterverwenden oder sofort in luftdichte Gefäße geben, verschließen und im Kühlschrank lagern.
5. Das Huhn häuten und das Fleisch mit einem Messer vom Knochen lösen. Entweder in der Suppe oder anderen Gerichten verwenden.

