



Copyright © 2025 Linda Reuter

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, verboten.

**Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung
des Autors in irgendeiner Form reproduziert, vervielfältigt
oder verbreitet werden.**

**Kontakt: Christian Ehrnsperger, Erik-Geiershoefer Str.1,
90584 Allersberg**

Covergestaltung: Christian Ehrnsperger

Inhaltsverzeichnis

Einführung



Einleitung.....	08
Was versteht man unter einer Keto-Diät?.....	09
Verschiedene Arten der ketogenen Diät.....	11
Andere gesundheitliche Vorteile der Keto-Diät.....	12
Welche Lebensmittel Sie vermeiden sollten.....	13
Welche Lebensmittel dürfen gegessen werden?.....	14
Tipps und Tricks.....	15
Woran erkenne ich, ob ich in der Ketose bin?.....	16
Häufig gestellte Fragen.....	18

REZEPTE

Frühstück



Masala-Omelett.....	20
Radieschen Hash Browns.....	20
Mokka-Schichtpudding.....	21
Eier-Speck-Frühstück.....	21
Pfannkuchen mit Beerensirup.....	22
Keto-Frühstückspudding.....	23
Kaffee-Shake.....	23
Protein-Waffeln.....	24
Friskäse-Muffins.....	24
Blaubeer-Muffins.....	25
Putenwurst-Ei-Muffins mit Käse.....	25
Puten-Avocado-Ei-Wrap.....	26
Mandel-Protein-Frühstücksbällchen.....	26
Pfannkuchen mit Friskäsebelag.....	27
Kokosnuss-Porridge.....	27

Zartbitterschokoladen-Shake.....	28
Keto-Crepes.....	28
Spargel und Gruyere Quiche.....	29
Low Carb Brombeerpudding.....	30
Gewürzte Kürbis-Waffeln.....	31
Erdnussbutter-Pfannkuchen.....	31

Suppen



Spinat-Pilz-Suppe.....	33
Hähnchen-Florentiner Suppe.....	33
Brokkoli-Zitronen-Parmesan-Suppe.....	34
Italienische Wurstsuppe.....	34
Bier-Käse-Suppe.....	35
Hähnchen-Grünkohluppe.....	36
Käsige Blumenkohl-Speck-Suppe.....	36

Fischgerichte



Mit Räucherlachs gefüllte Avocados.....	38
Gegrillte Lachs-Patties (auf dem Grill).....	38
Thai-Erdnuss-Garnelen-Curry.....	39
Harissa-Lachs mit Grünkohl.....	40
Lachs mit Guacamole.....	40
Garnelen und Blumenkohl-Curry.....	41
Kokosnuss-Garnelen.....	42
Lachs mit Walnusskruste.....	42
Lachs mit Estragon-Dill-Sahnesoße.....	43
Lachs in Parmesankruste.....	44
Thunfischsalat.....	44
Parmesan-Knoblauch-Lachs mit Spargel.....	45
Gefüllte Portobello-Pilze mit Lachs.....	45
Jakobsmuscheln mit Knoblauchbutter.....	46
Lachs mit Estragon-Dijon-Sauce.....	46

Fleischgerichte



Griechisches Hähnchen mit Minz-Joghurt-Dip.....	48
Steak-Pilz-Stroganoff.....	49
Italienische Rindfleisch-Patties.....	49
Käse-Schinken-Auflauf.....	50
Brokkoli-Hähnchen-Zucchini-Boote.....	50
Paprika-Hähnchen mit Sahne.....	51
Estragon-Rindfleischspieße mit Fenchelsalat.....	52
Curry-Hähnchen-Blumenkohl-Pfanne.....	53
Thai-Chili-Limetten-Fleischbällchen.....	54
Keto-Paprikahähnchen.....	55
Perfektes Ribeye-Steak.....	55
Hähnchen-Satay	56
Fünf-Gewürze-Rindfleisch.....	56
Buffalo-Jalapeño Auflauf.....	57
Entenbrust mit Orangenglasur.....	57
Knoblauch-Schweinekoteletts mit Minzpesto.....	58
Saftige Schweinefleischmedaillons.....	58
Gebratenes pikantes Rindfleisch.....	59
Keto Prosciutto-Mittagsteller.....	59
Gefüllte Paprika mit Rindfleisch.....	60
Klassische italienische Bolognese-Soße.....	60
Süßes Rindfleisch-Curry.....	61
Fleischbällchen mit Zitronenzoodles.....	62
Cremiges Hähnchen mit Brokkoli.....	63
Hähnchen Teriyaki Bowl.....	64

Vegetarisch



Vegetarisches rotes Kokosnuss-Curry.....	66
Spinat Shakshuka.....	67
Einfaches Keto-Mandel-Brot.....	68
Grüner Bohnenaufbau.....	68
Knusprig geröstete Auberginenchips.....	69
Tortilla Chips.....	69

Knoblauch-Butter-Pilze.....	70
Vegane gegrillte Teriyaki-Aubergine.....	70
Keto Bagels.....	71
Avocado-Chips.....	71
Käsiges Blumenkohlbrod.....	72
Cremiger Spinat.....	72

Salate



Gurken-Walnuss-Salat.....	74
Keto-Ei-Salat.....	74
Mozzarella-Tomaten-Steak-Salat.....	75
Avocado- und Lachssalat.....	76
Gegrillter Salat mit Prosciutto und Manchego.....	76
Halloumi-Salat mit Minz-Dressing.....	77
Keto-Hähnchensalat.....	77
Thunfisch-Avocado-Salat.....	78
Zucchini-Salat.....	78
Kürbis-Halloumi-Salat.....	79
Cremiger Garnelensalat.....	80
Radieschen-Salat.....	80

Snacks



Keto-Würstchen-Bällchen.....	82
Spinat-Kürbis-Latte.....	82
Keto-Wolkenbrötchen.....	83
Keto Mini Zucchini-Pizzen.....	83
Knusprige & leckere Grünkohlchips.....	84
Gefüllte Champignons mit Käse und Speck.....	84
Pizza-Muffins.....	85
Peperoni-Käse-Chips.....	85
Blumenkohl-Muffins mit Speck und Käse.....	86
Keto-Käse-Chips.....	86

Desserts



Käse-Kürbis-Muffins.....	88
Kokosnuss-Kekse mit weißer Schokolade.....	89
Keto-Brombeer-Zucchini-Crumble.....	90
Schokoladen-Mandel-Avocado-Pudding.....	91
Milchshake mit Walnüssen und Mandelbutter.....	91
Keto-Frischkäse-Häppchen.....	92
Keto-Erdnussbuttertörtchen.....	93
Keto-Karottenkuchen.....	94
Keto Avocado-Brownies.....	95
Chia-Pudding mit Erdbeeren.....	95
Frischkäse gefüllte Brownies.....	96
Keto-Himbeer-Eiscreme.....	97
Kokosnuss-Erdnussbutter-Kugeln.....	97
Spekulatius und Macadamia-Biscotti.....	98
Low Carb Kokosnuss-Kekse.....	99
Schweineschwarten-Frischkäse-Kuchen.....	100
Keto-Mokka-Mousse.....	101
Zimt-Blondie-Pekannuss-Riegel.....	102

Smoothies



Erdnussbutter-Smoothie.....	104
Brombeer-Frühstücks-Smoothie.....	104
Blaubeeren-Smoothie.....	105
Grüner-Smoothie.....	105
Keto-Schokoladen-Smoothie.....	106
Bananen-Smoothie.....	106
Keto-Avocado-Smoothie.....	107
Sahniger Zitronen-Smoothie.....	107
Erdbeer-Spinat-Smoothie.....	108
Limetten-Smoothie.....	108

Bonus: Saucen, Dips & mehr



Kokosnuss-Curry-Sauce.....	110
Einfache griechische Vinaigrette.....	110
Sriracha-Mayo.....	111
Knoblauch-Aioli.....	111
Miso-Ingwer-Dressing.....	112
Würziges Zitronen-Mohn-Dressing.....	112
Knoblauch-Rosmarin-Olivenöl.....	113
Selbstgemachte Mayonnaise.....	113
Kräutervinaigrette.....	114
Räucherlachs-Aufstrich.....	114
Honig-Senf-Sauce.....	115
Ingwer-Limetten-Dressing.....	115
Einfache BBQ-Sauce.....	116
Honig-Senf-Dressing & Marinade.....	116
Piment-Käse-Dip.....	117
Käsiger Palmherzen-Dip.....	117
Cremiger Frühlingszwiebel-Dip.....	118
Käsiger Blumenkohl-Zwiebel-Dip.....	118
Käsige Knoblauch-Alfredo-Sauce.....	119
Keto-Guacamole.....	119

Abschluss



Abschließende Worte.....	120
Kleine Erinnerung.....	121

Einleitung

Hallo, zunächst möchte ich mich bei Ihnen für den Kauf dieses Buches bedanken. Ich werde Ihnen in diesem Buch die Vorzüge und den Nutzen, den Sie mit diesem **Keto-Rezeptbuch** haben zugutekommen lassen.



Die ketogene Diät ist eine sehr kohlenhydratarme, fettreiche Diät, die viele Ähnlichkeiten mit der Atkins-Diät und der Low-Carb-Diät aufweist. Sie beinhaltet eine drastische Reduzierung der Kohlenhydratzufuhr und deren Ersatz durch Fett. Diese Reduzierung der Kohlenhydrate versetzt Ihren Körper in einen Stoffwechselzustand, der Ketose genannt wird.

In diesem Zustand ist Ihr Körper unglaublich effizient bei der Verbrennung von Fett zur Energiegewinnung. Außerdem wandelt er Fett in der Leber in Ketone um, die das Gehirn mit Energie versorgen können. Ketogene Diäten können zu einer erheblichen Senkung des Blutzucker- und Insulinspiegels führen. Zusammen mit den erhöhten Ketonwerten hat dies einige gesundheitliche Vorteile.

Die im Buch aufgeführten Rezepte werden Ihnen gute Anhaltspunkte geben!

Was versteht man unter einer Keto-Diät?



Die Keto-Diät ist...

...sehr fettreich und enthält (fast) keine Kohlenhydrate. Das Verhältnis von Fett zu Kohlenhydraten und Eiweiß beträgt 4:1. Das Ziel der ketogenen Diät ist es, Fett zur Energiegewinnung zu verbrennen, anstatt Kohlenhydrate, was zu einer Gewichtsabnahme führt. Die Befürworter der ketogenen Diät versprechen sich davon viele Vorteile, die über das Abnehmen auf der Waage hinausgehen. Mit der ketogenen Diät soll der Körper in eine Ketose versetzt werden.

Was ist Ketose?

Der Körper ist immer auf der Suche nach Glukose (und ihrer gespeicherten Form, dem Glykogen) als Brennstoff. Eine Einschränkung der Kohlenhydrate bedeutet eine Einschränkung des Lieblingsbrennstoffs des Körpers – und so muss er sich anpassen. Die alternative Lösung besteht darin, stattdessen gespeichertes Fett zu verbrennen. Bei der Umstellung des Stoffwechsels von der Verbrennung von Glukose auf Fett entstehen Ketone. Ketone sind wichtig, denn während der Körper Fett zur Energiegewinnung verbrennt, ist das Gehirn nicht in der Lage, dies zu tun. Stattdessen nutzt das Gehirn die von der Leber produzierten Ketone als Brennstoff. Sobald der Körper Fett und das Gehirn Ketone verbrennt, befinden Sie sich in der Ketose. Bei der Keto-Diät werden die Glykogenspeicher der Leber geleert, so dass der Körper gezwungen ist, diesen alternativen Brennstoff zu finden. Um dies zu erreichen, müssen Sie nicht nur die Kohlenhydrate einschränken, sondern auch den Proteingehalt reduzieren. Das liegt daran, dass Eiweiß eine geringe insulinstimulierende Wirkung hat, die die Ketonbildung unterdrückt.



Was versteht man unter einer Keto-Diät?

Keto-Makros: Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett

Bei der Keto-Diät geht es darum, sehr wenige Kohlenhydrate, eine moderate Menge an Eiweiß und nur so viel Fett zu essen, wie Sie brauchen, um sich satt und nicht voll zu fühlen.

Kohlenhydrate

Beschränken Sie die Kohlenhydrate auf 20 oder weniger Gramm Nettokohlenhydrate pro Tag, das sind 5 bis 10 % der Kalorien. Es ist zwar möglich, dass Sie nicht so streng sein müssen, aber wenn Sie weniger als 20 Gramm Kohlenhydrate pro Tag zu sich nehmen, ist praktisch garantiert, dass Sie sich in der Ketose befinden.

Eiweiß

Essen Sie genug Eiweiß, um Ihren Bedarf zu decken. Die meisten Menschen benötigen mindestens 70 Gramm pro Tag, d. h. 20 bis 35 % der Kalorien aus Eiweiß.

Fett

Bei einer Keto-Diät stammen etwa 60 bis 75 % der Kalorien aus Fett. Bei der ketogenen Diät sollten Sie zwischen 20 und 40 Gramm Fett pro Mahlzeit zu sich nehmen. Wenn Sie eine kleine Person sind, insbesondere eine, die neu in der ketogenen Ernährung ist, brauchen Sie vielleicht nur 20 Gramm Fett pro Mahlzeit. Eine viel größere Person braucht dagegen eher 40 Gramm Fett pro Mahlzeit.

VERSCHIEDENE ARTEN DER KETOGENEN DIÄT

Es gibt mehrere Varianten der ketogenen Diät, darunter:

- **Ketogene Standarddiät (Standard Ketogenic Diet):** Dies ist eine sehr kohlenhydratarme Diät mit mäßigem Eiweiß- und Fettanteil. Sie enthält in der Regel 70 % Fett, 20 % Eiweiß und nur 10 % Kohlenhydrate.
- **Zyklische ketogene Diät (Cyclical Ketogenic Diet):** Diese Diät beinhaltet Perioden mit kohlenhydratreichen Mahlzeiten, z. B. 5 ketogene Tage gefolgt von 2 kohlenhydratreichen Tagen.
- **Gezielte ketogene Diät (Targeted Ketogenic Diet):** Bei dieser Diät können Sie während des Trainings Kohlenhydrate zuführen.
- **Ketogene Diät mit hohem Proteingehalt:** Diese Diät ähnelt einer ketogenen Standarddiät, enthält jedoch mehr Eiweiß. Das Verhältnis beträgt häufig 60 % Fett, 35 % Eiweiß und 5 % Kohlenhydrate.

Allerdings sind nur die ketogene Standarddiät und die proteinreiche Diät umfassend untersucht worden. Zyklische oder gezielte ketogene Diäten sind fortschrittlichere Methoden und werden hauptsächlich von Bodybuildern oder Sportlern eingesetzt.



Andere gesundheitliche Vorteile der Keto-Diät

Die ketogene Diät wurde ursprünglich zur Behandlung neurologischer Erkrankungen wie Epilepsie eingesetzt. Studien haben nun gezeigt, dass die Diät bei einer Vielzahl von verschiedenen Gesundheitszuständen von Nutzen sein kann:

- **Herzkrankheiten:** Die ketogene Diät kann dazu beitragen, Risikofaktoren wie Körperfett, HDL (gutes) Cholesterin, Blutdruck und Blutzucker zu verbessern.
- **Alzheimer-Krankheit:** Die Keto-Diät kann dazu beitragen, die Symptome der Alzheimer-Krankheit zu verringern und ihr Fortschreiten zu verlangsamen.
- **Krebs:** Die Diät wird derzeit als zusätzliche Behandlung für Krebs erforscht, da sie das Tumorwachstum verlangsamen kann.
- **Epilepsie:** Untersuchungen haben gezeigt, dass die ketogene Diät bei epilepsiekranken Kindern zu einer deutlichen Verringerung der Anfälle führen kann.
- **Parkinson-Krankheit:** Obwohl weitere Untersuchungen erforderlich sind, hat eine Studie ergeben, dass die Diät die Symptome der Parkinson-Krankheit verbessern kann.
- **Polyzystisches Ovarsyndrom:** Die ketogene Diät kann dazu beitragen, den Insulinspiegel zu senken, der beim polyzystischen Ovarsyndrom eine Schlüsselrolle spielen kann.

Welche Lebensmittel Sie vermeiden sollten



Alle Lebensmittel, die viele Kohlenhydrate enthalten, sollten eingeschränkt werden z.B.

- **zuckerhaltige Lebensmittel:** Limonade, Fruchtsaft, Smoothies, Kuchen, Eiscrème, Süßigkeiten usw.
- **Getreide oder Stärke:** Weizenprodukte, Reis, Nudeln, Müsli, usw.
- **Obst:** alle Früchte, außer kleinen Portionen von Beeren wie Erdbeeren
- **Bohnen oder Hülsenfrüchte:** Erbsen, Kidneybohnen, Linsen, Kichererbsen, usw.
- **Wurzelgemüse und Knollen:** Kartoffeln, Süßkartoffeln, Karotten, Pastinaken usw.
- **fettarme oder Diätprodukte:** fettarme Mayonnaise, Salatdressings und Würzmittel
- **Einige Würzmittel oder Soßen:** Barbecue-Soße, Honig-Senf, Teriyaki-Soße, Ketchup, usw.
- **Ungesunde Fette:** verarbeitete Pflanzenöle, Mayonnaise usw.
- **Alkohol:** Bier, Wein, Schnaps, Mischgetränke
- **zuckerfreie Diätlebensmittel:** zuckerfreie Bonbons, Sirupe, Puddings, Süßstoffe, Desserts usw.



Welche Lebensmittel dürfen gegessen werden?

Die meisten Ihrer Mahlzeiten sollten Sie aus diesen Lebensmitteln zusammenstellen:

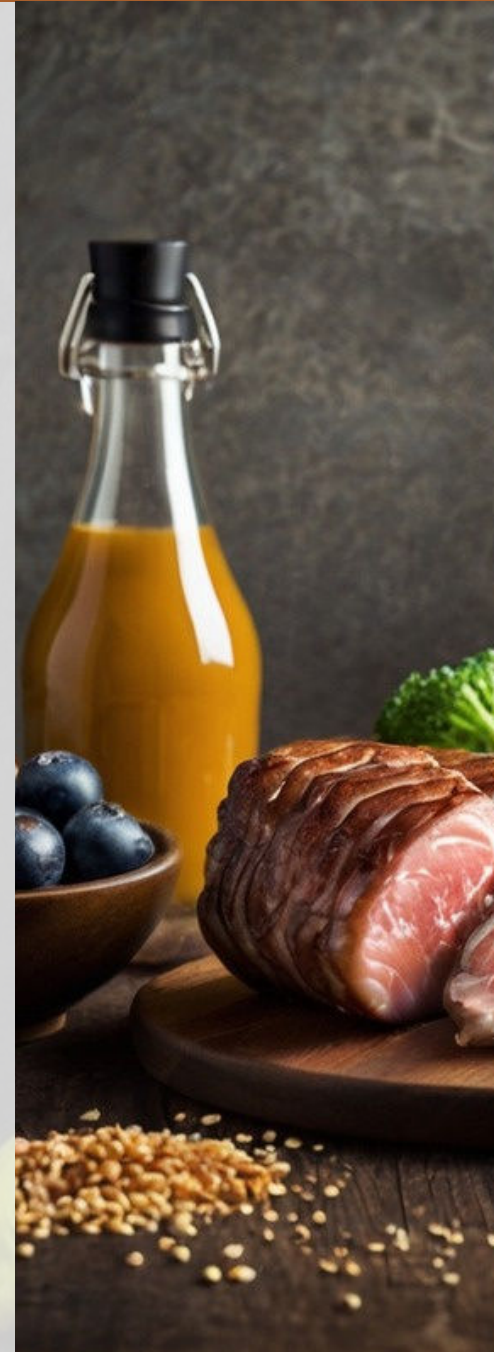
- **Fleisch:** rotes Fleisch, Steak, Schinken, Wurst, Speck, Hähnchen und Pute
- **Fetter Fisch:** Lachs, Forelle, Thunfisch und Makrele
- **Eier:** Eier aus Weidehaltung oder Omega-3-Volleier
- **Butter und Sahne:** Butter aus Weidehaltung und Sahne
- **Käse:** unverarbeiteter Käse wie Cheddar, Ziegenkäse, Frischkäse, Blauschimmelkäse oder Mozzarella
- **Nüsse und Samen:** Mandeln, Walnüsse, Leinsamen, Kürbiskerne, Chia-Samen, etc.
- **Gesunde Öle:** natives Olivenöl extra und Avocadoöl
- **Avocados:** ganze Avocados oder frisch zubereitete Guacamole
- **Low-Carb-Gemüse:** grünes Gemüse, Tomaten, Zwiebeln, Paprika usw.
- **Gewürze:** Salz, Pfeffer, Kräuter und Gewürze

Am besten ist es, wenn Sie sich hauptsächlich von ganzen, aus einer einzigen Zutat bestehenden Lebensmitteln ernähren.

TIPPS UND TRICKS

Auch wenn der Einstieg in die ketogene Diät eine Herausforderung sein kann, gibt es einige Tipps und Tricks, die Ihnen den Einstieg erleichtern können.

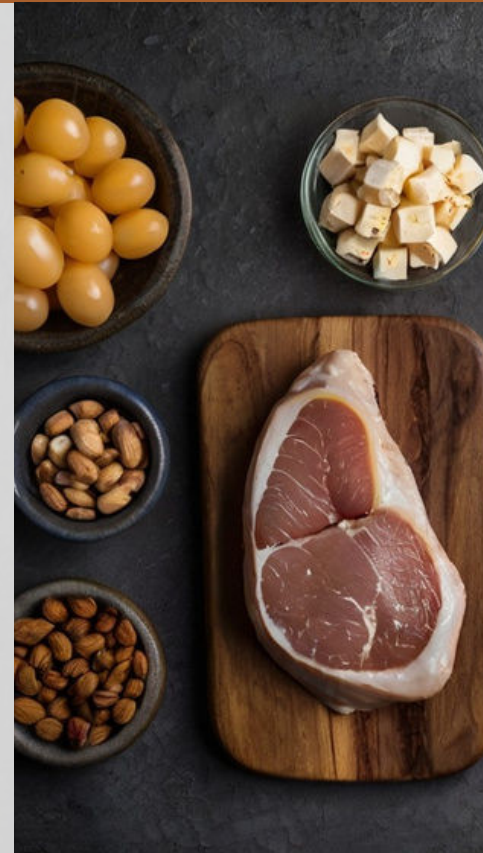
- Machen Sie sich zunächst mit Lebensmitteletiketten vertraut und überprüfen Sie die Grammzahl von Fett, Kohlenhydraten und Ballaststoffen, um festzustellen, wie Ihre Lieblingsspeisen in Ihre Diät passen können.
- Die Planung Ihrer Mahlzeiten im Voraus kann ebenfalls von Vorteil sein und Ihnen helfen, während der Woche zusätzliche Zeit zu sparen.
- Alternativ dazu bieten einige Essenslieferdienste sogar ketofreundliche Optionen an, mit denen Sie schnell und bequem Keto-Mahlzeiten zu Hause genießen können.
- Informieren Sie sich über gesunde tiefgekühlte Keto-Mahlzeiten, wenn Sie wenig Zeit haben.
- Wenn Sie zu gesellschaftlichen Anlässen oder zu Besuch bei Familie und Freunden gehen, sollten Sie auch in Erwägung ziehen, Ihr eigenes Essen mitzubringen, um Heißhungerattacken zu unterdrücken und sich an Ihren Essensplan zu halten.



WORAN ERKENNE ICH, OB ICH IN DER KETOSE BIN?

Um die Vorteile einer Keto-Diät für Anfänger zu maximieren, sind Selbstversuche wichtig, um ein optimales Niveau der Ketose zu erreichen. Neben der Bestimmung des Ketonspiegels im Blut gibt es mehrere biologische Veränderungen, die Ihr Körper erfährt, um einen ketogenen Zustand zu erkennen. Im Gegensatz zu den negativen Nebenwirkungen, die bei anderen kohlenhydratarmen Diäten häufig auftreten, können der ketogene Zustand und die "Keto-Anpassung" euphorische Wirkungen hervorrufen, darunter

- Erhöhte Energie
- Geistige Klarheit
- Erhöhte kognitive Leistung



Testen Ihrer Ketone

1. Atem-Keton-Analyse: Bei dieser Methode wird der Atem einer Person analysiert, um festzustellen, ob sie Ketone, insbesondere Aceton, produziert oder nicht. Diese Methode hat sich ebenfalls als wirksamer Indikator erwiesen, es muss jedoch noch weiter erforscht werden, wie sie im Vergleich zum Bluttest abschneidet. Studien, in denen Atemanalysegeräte untersucht wurden, haben ergeben, dass diese Geräte ein zuverlässiger Indikator für Ketose sind.

WORAN ERKENNE ICH, OB ICH IN DER KETOSE BIN?

2. Urin-Streifen:

Bei der Untersuchung von Urin zeigen diese Streifen eine Farbveränderung an, die auf dem Gehalt an Ketonen, nämlich Acetoacetat, im Urin beruht. Es ist wichtig zu beachten, dass Acetoacetat sich von den im Blut vorhandenen Ketonen, nämlich Beta-Hydroxybutyrat, unterscheidet. Aufgrund seiner Beschaffenheit kann der Urin-Ketontest eine ausreichende Anfangsmethode sein, um die Ketonproduktion zu testen; er ist jedoch nicht die ideale Methode, um die Verwertung dieser Ketonkörper zu bestimmen, insbesondere wenn sie "keto-adaptiert" sind.

3. Blut-Keton-Messgerät:

Die Messung des Ketonspiegels im Blut ermöglicht eine genauere Messung und Anzeige des Stoffwechselzustands der Ketose einer Person. Ähnlich wie bei der Messung des Blutzuckerspiegels werden auch bei dieser Methode ein Blutmessgerät und ein chemosensitiver Streifen verwendet, der speziell für die Messung von Ketonen im Blut, dem Beta-Hydroxybutyrat, hergestellt wurde.



Häufig gestellte Fragen



Hier finden Sie Antworten auf einige der häufigsten Fragen zur ketogenen Diät

1. Kann ich jemals wieder Kohlenhydrate essen?

Ja. Es ist jedoch wichtig, dass Sie Ihre Kohlenhydratzufuhr anfangs deutlich reduzieren. Nach den ersten 2 bis 3 Monaten können Sie zu besonderen Anlässen Kohlenhydrate essen – kehren Sie dann aber sofort zur Diät zurück.

2. Werde ich Muskeln abbauen?

Das Risiko, Muskeln zu verlieren, besteht bei jeder Diät. Die Proteinzufuhr und ein hoher Ketonspiegel können jedoch dazu beitragen, den Muskelverlust zu minimieren, insbesondere wenn Sie Gewichte heben.

3. Kann ich mit einer ketogenen Diät Muskeln aufbauen?

Ja, aber möglicherweise nicht so gut wie mit einer moderaten Kohlenhydratdiät.

4. Wie viel Eiweiß kann ich essen?

Die Proteinzufuhr sollte moderat sein, da eine sehr hohe Zufuhr den Insulinspiegel in die Höhe treiben und den Ketonspiegel senken kann. Etwa 35 % der gesamten Kalorienzufuhr ist wahrscheinlich die Obergrenze

Ein besonderer Hinweis zu den Rezepten:

Die Nährwertangaben sind grob geschätzte Werte. Für Diäten empfehlen sich Kalorienzähler-Apps wie „MyFitnessPal“ oder „FDDb Extender“, um bei der Diät den bisherigen Fortschritt besser verfolgen und dokumentieren zu können.

FRÜHSTÜCK'S

R E Z E P T E



Masala-Omelett



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 3 Esslöffel Avocadoöl, Kokosnussöl oder Ghee
- 20 g geschnittene Frühlingszwiebel
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 kleine Tomate, gewürfelt
- 1 grüne Chilischote, entkernt und fein gewürfelt
- 1½ Teelöffel Currypulver
- ½ Teelöffel Garam Masala
- 6 große Eier, verquirlt
- 15 g gehackte frische Korianderblätter und -stängel

NÄHRWERTE: Kalorien: 438 / Fett: 36 g / Kohlenhydrate: 8 g / Protein: 20 g

ZUBEREITUNG:

1. Erhitzen Sie das Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze, bis es schimmert. Wenn das Öl schimmert, die Frühlingszwiebeln, den Knoblauch, die Tomate und die Chilischote hinzufügen.
2. 10 Minuten kochen, bis die Flüssigkeit aus den Tomaten verdunstet ist.
3. Die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren und die Tomatenmischung mit dem Currypulver und Garam Masala bestreuen. Umrühren und dann die verquirlten Eier darüber träufeln.
4. Zugedeckt 5 Minuten kochen, bis der Rand durchgebraten ist.
5. Mit dem Koriander bestreuen, eine Seite über die andere klappen, abdecken und weitere 10 Minuten garen.
6. Vom Herd nehmen, in zwei Hälften schneiden und servieren.

Radieschen Hash Browns



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
40 Min



Portionen:
5-10

ZUTATEN:

- Ca. 905 g Radieschen, geputzt
- 4 Esslöffel Olivenöl
- 1 großes Ei, verquirlt
- ½ Teelöffel Salz
- ½ Teelöffel schwarzer Pfeffer

NÄHRWERTE: Kalorien: 63 / Fett: 6 g / Kohlenhydrate: 2 g / Protein: 1 g

ZUBEREITUNG:

1. Radieschen mit einer Küchenmaschine oder einer Handreibe zerkleinern und die überschüssige Feuchtigkeit mit einem Sehtuch oder einem sauberen Geschirrtuch ausdrücken.
2. Öl in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Radieschen hinzugeben und häufig umrühren.
4. 20-30 Minuten sautieren, bis sie goldgelb sind.
5. Vom Herd nehmen und in eine mittelgroße Schüssel geben.
6. Das verquirlte Ei in die Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Zehn kleine Pfannkuchen formen.
8. Zurück in die heiße Pfanne geben.
9. 3-5 Minuten auf jeder Seite erhitzen, bis sie fest und braun sind.
10. Warm servieren.

Mokka-Schichtpudding



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-3

ZUTATEN:

Kaffee-Schicht:

- Ca. 120 g Chiasamen
- 360 ml ungesüßte Mandelmilch
- 240 ml gebrühter Kaffee
- 4 Esslöffel Erythritol

Kakao-Schicht:

- Ca. 55 g Chiasamen
- 240 ml ungesüßte Mandelmilch
- 2 Esslöffel Erythritol
- 1 Esslöffel Kakaopulver

NÄHRWERTE: Kalorien: 344 / Fett: 22 g / Kohlenhydrate: 6 g / Protein: 12 g

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten abmessen und vorbereiten.
2. Für die Kaffeeschicht die Chiasamen in einen Mixer geben.
3. Mandelmilch, gebrühten Kaffee und Erythrit für die Kaffeeschicht hinzufügen.
4. Mixen, bis die Masse glatt ist.
5. Gleichmäßig in Gläser füllen, während die Kakaoschicht gemixt wird.
6. Chiasamen, Mandelmilch, Erythrit und Kakaopulver mischen.
7. Gleichmäßig auf die Kaffeeschicht schichten.
8. Servieren und genießen.

Eier-Speck-Frühstück



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- 60 ml Kokosnuss-Aminos
- 2 Esslöffel scharfe Sauce
- 12 hartgekochte Eier
- 12 Streifen Speck (ca. 340 g)
- 100 g Rucola

NÄHRWERTE: Kalorien: 438 / Fett: 33 g / Kohlenhydrate: 4 g / Protein: 33 g

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie den Ofen auf 205°C vor. Ein Muffinblech mit 12 Vertiefungen mit Muffinförmchen auslegen oder ein Muffinblech aus Silikon verwenden, bei dem keine Förmchen erforderlich sind.
2. Kokosnuss-Aminos und scharfe Soße in eine kleine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren.
3. Stellen Sie die Schüssel in die Nähe des Muffinblechs.
4. Die hartgekochten Eier schälen.
5. Jedes Ei einzeln in einen Speckstreifen einwickeln, in die scharfe Soßenmischung tunken und in eine Vertiefung des Muffinblechs legen. 30 Minuten lang backen, dabei die Eier nach der Hälfte der Zeit umdrehen.
6. Verteilen Sie den Rucola gleichmäßig auf 6 kleine Servierplatten.
7. Jeweils 2 klebrige Eier und die Soße aus den Muffinförmchen darauf geben.

Pfannkuchen mit Beerensirup



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

10 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

Die Pfannkuchen zubereiten:

1. In einer großen Schüssel Mandelmehl, Backpulver und Salz vermischen und mit einem Schneebesen verrühren, um eventuelle Klumpen aufzulösen.
2. 4 Esslöffel Olivenöl, Eier, Zitronenschale und -saft sowie Mandelextrakt hinzufügen und gut verrühren.
3. In einer großen Pfanne 1 Esslöffel Olivenöl erhitzen und mit einem Löffel etwa 2 Esslöffel Teig für jeweils 4 Pfannkuchen zugeben.
4. 4 bis 5 Minuten backen, bis sich Blasen bilden, und umdrehen.
5. Auf der zweiten Seite weitere 2 bis 3 Minuten backen.
6. Den Vorgang mit dem restlichen 1 Esslöffel Olivenöl und Teig wiederholen.

Die Beerensoße zubereiten:

1. In einem kleinen Topf die gefrorenen Beeren, das Wasser und den Vanilleextrakt bei mittlerer Hitze 3 bis 4 Minuten lang erhitzen, bis sie sprudelnd sind, und mehr Wasser hinzufügen, wenn die Mischung zu dick ist.
2. Mit dem Rücken eines Löffels oder einer Gabel die Beeren zerdrücken und mit dem Schneebesen bis sie glatt sind.

ZUTATEN:

- Ca. 95 g Mandelmehl
- 1 Teelöffel Backpulver
- ¼ Teelöffel Salz
- 6 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl, aufgeteilt
- 2 große Eier
- Schale und Saft von 1 Zitrone
- ½ Teelöffel Mandel- oder Vanilleextrakt

Für die Beerensoße:

- Ca. 160 g gefrorene gemischte Beeren
- 1 Esslöffel Wasser oder Zitronensaft, bei Bedarf auch mehr
- ½ Teelöffel Vanilleextrakt

NÄHRWERTE: Kalorien: 381 / Fett: 35 g / Kohlenhydrate: 12 g / Protein: 8 g

Keto-Frühstückspudding



ZUBEREITUNG:

1. Geben Sie alle Puddingzutaten in einen Mixer oder eine Küchenmaschine und pürieren Sie sie, bis sie glatt sind.
2. Servieren Sie in Schüsseln mit den gewünschten Toppings.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-3

ZUTATEN:

- 350 ml vollfette Kokosnussmilch
- 110 g gefrorene Himbeeren
- 60 ml MCT-Öl oder geschmolzenes Kokosnussöl
- 40 g Kollagenpeptide oder Proteinpulver
- 2 Esslöffel Chiasamen
- 1 Esslöffel Apfelessig
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 1 Esslöffel Erythrit, oder 4 Tropfen flüssiges Stevia

Zusätze (optional):

- Ungesüßte Kokosraspeln
- Geschälte Hanfsamen
- Frische Beeren nach Wahl

NÄHRWERTE: Kalorien: 403 / Fett: 34 g / Kohlenhydrate: 9 g / Protein: 15 g

Kaffee-Shake



ZUBEREITUNG:

1. Geben Sie alle Zutaten in einen Mixer oder eine Küchenmaschine.
2. Auf höchster Stufe mixen, bis das Eis vollständig aufgelöst ist und der Shake eine glatte Konsistenz hat.
3. In ein Glas umfüllen.
4. Servieren.



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 240 ml vollfette Kokosnussmilch
- 120 ml Wasser
- 4 Eiswürfel
- 2 Esslöffel Kokosnussöl, geschmacksneutrales MCT-Ölpulver oder Ghee
- 1½ Esslöffel Kakaopulver
- 1½ Teelöffel Erythrit, oder 2 Tropfen flüssiges Stevia
- ½ Teelöffel Instant-Kaffee-Granulat

NÄHRWERTE: Kalorien: 757 / Fett: 76 g / Kohlenhydrate: 12 g / Protein: 6 g

Notizen:

Protein-Waffeln



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

15 Min



Portionen:

3-4

ZUTATEN:

Für die Waffeln:

- 4 große Eier
- Ca. 60 g natürliche Erdnussbutter
- Ca. 110 g Mascarpone-Käse
- 60 ml ungesüßte Mandelmilch
- 1 Messlöffel nicht aromatisiertes Molkenproteinpulver
- 2 Esslöffel ungesalzene Butter, geschmolzen

Garnierung (optional):

- Zuckerfreier Ahornsirup
- Erdnussbutter
- Schlagsahne

NÄHRWERTE: Kalorien: 409 / Fett: 33 g / Kohlenhydrate: 5 g / Protein: 24 g

1. Heizen Sie ein Waffeleisen auf mittlerer Stufe vor.
2. Alle Zutaten für die Waffeln in eine große Rührschüssel geben und mit einem Schneebesen oder einem elektrischen Handrührgerät vermengen.
3. Öffnen Sie das Waffeleisen und fetten Sie die Ober- und Unterseite mit Kokosölspray ein.
4. Mit einem Messbecher einen Teil des Teigs in die Mitte des Waffeleisens gießen.
5. Schließen Sie den Deckel und lassen Sie die Waffel 4 bis 4½ Minuten backen, bis sie goldbraun ist.
6. Den Vorgang mit dem restlichen Teig wiederholen, so dass insgesamt 3 Waffeln entstehen.
7. Die Waffeln mit Ahornsirup, Erdnussbutter und/oder Schlagsahne servieren, falls gewünscht.

Frischkäse-Muffins



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

10 Min



Portionen:

4-6

ZUTATEN:

- 4 Esslöffel geschmolzene Butter, plus mehr für die Muffinform
- Ca. 95 g Mandelmehl
- ¾ Esslöffel Backpulver
- 2 große Eier, leicht verquirlt
- Ca. 55 g Frischkäse, verrührt mit 2 Esslöffeln Schlagsahne
- Eine Handvoll geschredderter mexikanischer Käsemischung (oder geriebenen Käse nach Wahl)

NÄHRWERTE: Kalorien: 247 / Fett: 23 g / Kohlenhydrate: 4 g / Protein: 8 g

1. Heizen Sie den Ofen auf 205°C vor.
2. Sechs Förmchen einer Muffinform mit Butter ausstreichen.
3. In einer kleinen Schüssel das Mandelmehl und das Backpulver vermischen.
4. In einer mittelgroßen Schüssel die Eier, die Frischkäse-Sahne-Mischung, den geriebenen Käse und 4 Esslöffel der geschmolzenen Butter vermengen.
5. Die Mehlmischung in die Eimischung geben und mit einem Handrührgerät verrühren, bis alles gut vermischt ist.
6. Den Teig in die vorbereiteten Förmchen. 12 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist, und servieren.

Blaubeer-Muffins



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
10-12

ZUTATEN:

- Ca. 145 g fein gemahltes blanchiertes Mandelmehl
- Ca. 95 g körniges Erythritol
- 2 Teelöffel Backpulver
- ¼ Teelöffel Salz
- 2 große Eier
- Ca. 55 g saure Sahne
- ½ Teelöffel Vanilleextrakt
- Ca. 95 g frische Heidelbeeren

NÄHRWERTE: Kalorien: 193 / Fett: 14 g / Kohlenhydrate: 6 g / Protein: 7 g

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie den Ofen auf 176°C vor.
2. Ein Muffinblech mit 12 Vertiefungen einfetten.
3. In einer kleinen Schüssel Mandelmehl, Erythrit, Backpulver und Salz verquirlen.
4. In einer mittelgroßen Schüssel die Eier verquirlen, dann die saure Sahne und den Vanilleextrakt unterrühren.
5. Nach und nach die Mehlmischung unter Rühren hinzufügen, bis alles gut vermischt ist. Vorsichtig die Blaubeeren unterrühren.
6. Den Teig in die vorbereitete Muffinform geben und jede Vertiefung etwa zu drei Vierteln füllen.
7. 25 bis 30 Minuten backen, bis die Oberseite leicht gebräunt ist und ein Zahnstocher oder Tester, der in die Mitte eines Muffins gesteckt wird, sauber herauskommt.
8. Lassen Sie die Muffins vollständig abkühlen, bevor Sie sie aus der Form nehmen.

Putenwurst-Ei-Muffins mit Käse



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-3

ZUTATEN:

- 1 Teelöffel Butter
- 6 Eier
- Salz und schwarzer Pfeffer, je nach Geschmack
- ½ Teelöffel getrockneter Rosmarin
- Ca. 80 g Pecorino Romano-Käse, gerieben
- 3 Putenwürste, gewürfelt

NÄHRWERTE: Kalorien: 329 / Fett: 21 g / Kohlenhydrate: 2 g / Protein: 30 g

ZUBEREITUNG:

1. Den Ofen auf 205°C vorheizen und die Muffinförmchen mit Kochspray einfetten.
2. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze die Butter erhitzen und die Putenwürstchen 4-5 Minuten lang braten.
3. 3 Eier mit einer Gabel verquirlen.
4. Würstchen, Käse und Gewürze untermischen.
5. Auf die Muffinförmchen verteilen und 4 Minuten lang backen.
6. Ein Ei in jedes der Förmchen schlagen. Weitere 4 Minuten backen.
7. Vor dem Servieren abkühlen lassen.

Notizen:

Puten-Avocado-Ei-Wrap



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 340 g Gefügelwurst
- 8 große Eier
- 2 mittelgroße Avocado
- 8 Esslöffel Frischkäse, erweicht
- 1 mittelgroße Jalapeño, gewürfelt
- 4 Teelöffel Butter
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

NÄHRWERTE: Kalorien: 609 / Fett: 47 g / Kohlenhydrate: 4 g / Protein: 38 g

ZUBEREITUNG:

1. Die Gefügelwurst in einer Pfanne braten und anschließend mit Alufolie abdecken, um sie warm zu halten.
2. In einer großen Schüssel die Eier aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Eier mit einem Schneebesen verquirlen.
4. In einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze die Butter erhitzen und die verquirlten Eier hinzufügen. 2-3 Minuten braten lassen.
5. Dann vorsichtig umdrehen und die andere Seite weitere 1 bis 2 Minuten braten lassen. Den Eierwickel aus der Pfanne auf einen Teller gleiten lassen.
6. Die Avocado zerdrücken und auf dem Ei-Wrap verteilen. Dann den Frischkäse darauf verteilen. Mit den gewürfelten Jalapeños belegen.
7. Die Gefügelwurst auswickeln.
8. Die Gefügelwurst auf die Avocado und den Frischkäse legen.
9. Rollen Sie den Eierwickel auf, indem Sie die Seiten einschlagen und ihn dann um die Wurst falten.
10. Servieren.

Mandel-Protein-Frühstücksbällchen



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 60 g Erbsenprotein
- Ca. 120 g Mandelbutter
- 1 Teelöffel gemahlener Zimt
- 1/2 Teelöffel Vanilleextrakt
- Ca. 30 g ungesüßte Kokosnussraspeln
- Ca. 30 g Mandeln, zerkleinert
- Ca. 30 g Goldleinsamenmehl
- 2 Esslöffel Kokosnussöl, je nach Bedarf

NÄHRWERTE: Kalorien: 428 / Fett: 35 g / Kohlenhydrate: 5 g / Protein: 22 g

ZUBEREITUNG:

1. In einer Schüssel alle trockenen Zutaten miteinander vermischen. Wenn die Mischung zu trocken ist, das Kokosöl hinzugeben. Umrühren, um sie gut zu vermischen.
2. Die Mischung zu kleinen, löffelgroßen Kugeln formen.
3. Auf Backpapier setzen.
4. Mindestens 2 Stunden im Kühlschrank kühl stellen.
5. Servieren.

Pfannkuchen mit Frischkäsebelag



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

Für den Frischkäsebelag:

- Ca. 225 g Frischkäse
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel Pesto
- 1/2 mittelgroße rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Für die Pfannkuchen:

- 5 große Eier
- Ca. 255 g Hüttenkäse
- 1 Esslöffel Flohsamenschalenpulver
- 1 Teelöffel Knoblauch, gehackt
- Salz zum Abschmecken
- 2 Esslöffel Butter, zum Braten

NÄHRWERTE: Kalorien: 512 / Fett: 44 g / Kohlenhydrate: 7 g / Protein: 20 g

ZUBEREITUNG:

1. In einer Schüssel Frischkäse, Pesto und die Hälfte des Olivenöls für den Belag verrühren. Umrühren, bis alles gut vermischt ist, und beiseite stellen. Als Nächstes den Pfannkuchenteig zubereiten.
2. Geben Sie die Eier, den Hüttenkäse, das Flohsamenschalenpulver, den gehackten Knoblauch und das Salz in eine Schüssel. Verrühren, bis die Masse glatt ist, und dann etwa 10 Minuten ruhen lassen.
3. In einer Pfanne die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen.
4. Den Pfannkuchenteig in die Pfanne geben und kleine Kreise mit einem Durchmesser von ca. 5-8 cm formen. Die Pfannkuchen von beiden Seiten braten, bis sie goldbraun sind.
5. Die Pfannkuchen auf Tellern anrichten und mit dem Frischkäse, der in Scheiben geschnittenen Zwiebel und dem restlichen Olivenöl belegen. Nach Belieben zusätzlich mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Servieren.

Kokosnuss-Porridge



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 1 großes Ei, verquirlt
- 1 Esslöffel Kokosnussmehl
- 1/4 Teelöffel Flohsamenschalenpulver
- Salz nach Geschmack
- 2 Esslöffel Butter
- 4 Esslöffel Kokosnusscreme
- Ca. 30 g Himbeeren

NÄHRWERTE: Kalorien: 521 / Fett: 50 g / Kohlenhydrate: 6 g / Protein: 11 g

ZUBEREITUNG:

1. In einer Schüssel das verquirlte Ei, Kokosmehl, Flohsamenschalenpulver und Salz vermischen.
2. Butter und Kokosnusscreme auf dem Herd bei niedriger Hitze schmelzen.
3. Nach und nach die Eimischung hinzufügen und mit dem Schneebesen verrühren, bis eine cremige Masse entsteht.
4. Den Kokosnussbrei mit frischen Himbeeren garnieren. Wenn Sie möchten, können Sie noch einen Schuss Kokos- oder Mandelmilch hinzufügen.
5. Servieren.

Zartbitterschokoladen-Shake



ZUBEREITUNG:

1. In einem Hochleistungsmixer das Kakaopulver der Zartbitterschokolade, den Süßstoff und die geschälten Hanfsamen pulsieren, um die Schokolade zu zerkleinern.
2. Die restlichen Zutaten in den Mixbecher geben und pürieren, bis sie glatt sind.
3. Servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- Ca. 30 g kohlenhydratarme dunkle Schokolade
- 2 Esslöffel geschälte Hanfsamen
- 2 Esslöffel pulverisiertes Erythritol, nach Geschmack
- 1 Esslöffel Kakaopulver
- Ca. 120 g Kokosnusscreme, gekühlt
- 1/2 mittelgroße Avocado
- 120 ml Mandelmilch
- Salzflocken, zum Garnieren

NÄHRWERTE: Kalorien: 349 / Fett: 33 g / Kohlenhydrate: 6 g / Protein: 7 g

Keto-Crepes



ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und pulsieren, bis sie glatt und gut vermischt sind. Ein paar Minuten ruhen lassen.
2. In einer antihaftbeschichteten Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze gerade so viel Kochspray aufsprühen, dass der Boden der Pfanne bedeckt ist. Sobald sie heiß ist, etwa 1-2 Esslöffel Teig hineingeben.
3. Schwenken Sie die Pfanne, um den Teig in einer dünnen Schicht zu verteilen. Den Crêpe backen, bis die Ränder leicht erhärtet sind und sich der Boden mit einem Spatel lösen lässt.
4. Wenden und auf der anderen Seite backen, bis er eine leicht goldbraune Farbe angenommen hat.
5. Wiederholen Sie diesen Vorgang mit dem gesamten Teig.
6. Füllen oder belegen Sie sie mit Ihren Lieblingsfüllungen.
7. Warm servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
4-8

ZUTATEN:

- Ca. 110 g Frischkäse, erweicht
- 4 große Eier
- Ca. 70 g Mandelmehl
- 2 Esslöffel Stevia-Erythrit-Mischung
- 60 ml ungesüßte Mandelmilch

NÄHRWERTE: Kalorien: 297 / Fett: 25 g / Kohlenhydrate: 4 g / Protein: 13 g

Notizen:

Spargel und Gruyere Quiche



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

1-2 Std



Portionen:

4-6

ZUBEREITUNG:

1. Das Mandelmehl, das Kokosmehl, das Xanthan und den geriebenen Käse in einer großen Schüssel gut vermischen.
2. Die Butter mit einer Gabel oder einem Teigschneider in die Mehlmischung einarbeiten.
3. Das Eiweiß zu der Mischung geben, das Eigelb für die Füllung aufheben und zu einer großen Teigkugel formen. Zum Kühlen 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
4. Heizen Sie den Ofen auf ca. 176°C vor.
5. Drücken Sie den gekühlten Teig in eine Kuchenform, bis zum äußeren Rand und an den Seiten hoch. Dieser Teil muss nicht perfekt sein.
6. Backen Sie den Teig für 10 Minuten bei 176°C.
7. Zum Abkühlen beiseite stellen.
8. Für die Füllung die Eier und das restliche Eigelb mit Sahne und Salz verquirlen.
9. Den Spargel und die in Scheiben geschnittene Schalotte anbraten, bis die Zwiebel glasig ist und der Spargel beginnt, weich zu werden.
10. Den gewürfelten Gruyere auf den Boden des abgekühlten Quiche-Teiges geben.
11. Den Käse mit den Zwiebeln und dem Spargel belegen.
12. Die Eimischung auf den Quiche-Teig gießen und bei ca. 176°C für 45-60 Minuten backen oder bis sie vollständig fest und leicht gebräunt ist.
13. In Scheiben schneiden und servieren.

ZUTATEN:

Für den Teig:

- Ca. 95 g Mandelmehl
- 2 Esslöffel Kokosnussmehl
- 1/2 Teelöffel Xanthan
- Ca. 50 g geriebener Gruyere
- Ca. 55 g Butter
- 1 großes Eiweiß

Für die Füllung:

- 4 große Eier
- 1 großes Eigelb
- Ca. 225 g Sahne (hoher Fettanteil)
- 1 Teelöffel Salz
- Ca. 140 Gruyere, gewürfelt
- 1 mittelgroße Schalotte
- 10 mittelgroße Spargelstangen

NÄHRWERTE: Kalorien: 520 / Fett: 46 g
/ Kohlenhydrate: 5 g / Protein: 21 g

Low Carb Brombeerpudding



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

30 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie den Ofen auf ca. 176°C vor.
2. Dann das Eigelb vom Eiweiß trennen und beiseite stellen.
3. Messen Sie ca. 30 g Kokosmehl und 1/4 Teelöffel Backpulver ab. Beiseite stellen.
4. 2 Esslöffel Kokosnussöl und 2 Esslöffel Butter abmessen. Beiseite stellen.
5. Die Eigelbe schlagen, bis sie eine blasse Farbe haben. Dann 2 Esslöffel Erythrit und 10 Tropfen flüssiges Stevia hinzufügen. Erneut schlagen, bis alles gut vermischt ist.
6. 2 Esslöffel Sahne, 2 Teelöffel Zitronensaft und die Schale von 1 Zitrone hinzufügen. Die zuvor abgemessene Kokosnuss und Butter hinzufügen und alles so lange schlagen, bis keine Klumpen mehr vorhanden sind.
7. Die trockenen Zutaten über die feuchten Zutaten sieben und bei langsamer Geschwindigkeit gut vermischen.
8. Den Teig in 2 Förmchen verteilen und die Brombeeren mit dem Finger leicht zerdrücken. Verteilen Sie die Brombeeren gleichmäßig im Teig, indem Sie sie oben in den Teig drücken.
9. 20-25 Minuten bei ca. 176°C backen. Nach dem Backen etwa 5 Minuten abkühlen lassen.
10. Etwas Schlagsahne darüber gießen und servieren.

ZUTATEN:

- Ca. 30 g Kokosnussmehl
- ¼ Teelöffel Backpulver
- 5 große Eigelb
- 2 Esslöffel Kokosnussöl
- 2 Esslöffel Butter
- 2 Esslöffel Sahne
- 2 Teelöffel Zitronensaft
- Schale von 1 Zitrone
- Ca. 35 g Brombeeren
- 2 Esslöffel Erythritol
- 10 Tropfen flüssiges Stevia

NÄHRWERTE: Kalorien: 460 / Fett: 44 g
/ Kohlenhydrate: 5 g / Protein: 9 g

Gewürzte Kürbis-Waffeln



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 50 g Mandelmehl
- 2 Esslöffel Leinsamenmehl
- 80 ml Kokosnussmilch (aus der Dose)
- Ca. 60 g Kürbis in Dosen
- 1 ½ Teelöffel Kürbiskuchengewürz
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 1 Teelöffel Backpulver
- 2 große Eier
- 3 Esslöffel Swerve-Süßstoff
- 7 Tropfen flüssiges Stevia

NÄHRWERTE: Kalorien: 296 / Fett: 22 g / Kohlenhydrate: 7 g / Protein: 14 g

ZUBEREITUNG:

1. Alle feuchten Zutaten miteinander vermischen, dann die trockenen Zutaten zu den feuchten Zutaten sieben.
2. Alles miteinander verrühren, bis ein leicht flüssiger Teig entstanden ist.
3. Das Waffeleisen erhitzen, mit Kokosöl einsprühen und den Teig in das Waffeleisen geben.
4. Backen, bis das Waffeleisen anzeigt, dass die Waffeln fertig sind, dann länger backen oder die Waffeln herausnehmen.
5. Anschneiden, mit Keto-Ahornsirup und Pekannüssen garnieren und servieren.

Erdnussbutter-Pfannkuchen



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 4 Esslöffel schwere Schlagsahne
- 4 Esslöffel goldene Leinsamen
- 2 große Eier
- 2 Esslöffel Erdnussbutter
- ½ Teelöffel Backpulver
- 1 Esslöffel Butter

NÄHRWERTE: Kalorien: 395 / Fett: 34 g / Kohlenhydrate: 5 g / Protein: 14 g

ZUBEREITUNG:

1. Mischen Sie alle Zutaten in einer Schüssel zusammen.
2. Die Pfanne mit etwas Butter einfetten und auf mittlere bis niedrige Hitze bringen. Sobald die Pfanne heiß ist, den Teig in der gewünschten Größe hineingeben.
3. Den Teig so lange backen, bis die Seiten hart sind und die Oberseite anfängt zu blubbern.
4. Wenden und weitere 1-2 Minuten backen.
5. Nach Belieben mit Butter bestreichen.

Notizen:

SUPPEN

R E Z E P T E



Spinat-Pilz-Suppe



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

25 Min



Portionen:

2-4

ZUTATEN:

- 60 ml Olivenöl
- 1/2 mittelgroße gelbe Zwiebel, gewürfelt
- Ca. 450 g Champignons, in Scheiben geschnitten
- 480 ml Hühnerbrühe
- Ca. 255 g gefrorener Spinat, aufgetaut
- Ca. 110 g Konditorsahne, geteilt
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- Ca. 45 g Parmesankäse

NÄHRWERTE: Kalorien: 337 / Fett: 29 g / Kohlenhydrate: 7 g / Protein: 11 g

ZUBEREITUNG:

1. Das Olivenöl in einen großen Topf geben und bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Die gewürfelte gelbe Zwiebel hinzufügen, umrühren und 7-9 Minuten kochen lassen.
3. Die Champignons in den Topf geben. Rühren Sie diese mit der Zwiebel und dem Olivenöl etwa 4-5 Minuten lang an.
4. Die Hühnerbrühe und den aufgetauten Spinat hinzugeben. Die Flüssigkeit vom aufgetauten Spinat nicht mit in den Topf geben.
5. Die Suppe zum Kochen bringen und mindestens 10 Minuten köcheln lassen.
6. Vom Herd nehmen und die Hälfte der Sahne einrühren. Die Suppe abkühlen lassen.
7. Die Suppe in einen Mixer geben und pürieren, bis sie glatt ist.
8. Servieren Sie die Spinat-Pilz-Suppe mit der anderen Hälfte der Sahne und Parmesan.

Hähnchen-Florentiner Suppe



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

10 Min



Portionen:

4-6

ZUTATEN:

- Ca. 420 g zerkleinertes gekochtes Hähnchenfleisch
- Ca. 55 g Butter
- 1 Teelöffel frischer Knoblauch, gehackt
- Ca. 110 g Babyspinat
- Ca. 225 g Frischkäse
- Ca. 60 g Asiago-Käse (oder Cheddar), gerieben
- Ca. 960 ml Hühnerbrühe
- 1 ganzer Hühnerbrühwürfel
- 1/4 Teelöffel gemahlene Muskatnuss
- Salz und Pfeffer

NÄHRWERTE: Kalorien: 401 / Fett: 32 g / Kohlenhydrate: 3 g / Protein: 23 g

ZUBEREITUNG:

1. In einer Pfanne bei niedriger bis mittlerer Hitze die Butter schmelzen.
2. Den Knoblauch und den Spinat in die Pfanne geben. Etwa 3 Minuten lang umrühren, bis der Spinat welkt und der Knoblauch duftet.
3. Den Frischkäse und den Asiago-Käse in die Pfanne geben und verrühren, bis alles gut vermischt ist.
4. Als Nächstes das gekochte, zerkleinerte Hähnchenfleisch, die Hühnerbrühe, den Hühnerbrühwürfel, die gemahlene Muskatnuss und nach Geschmack Salz und Pfeffer hinzugeben.
5. Rühren Sie alles zusammen, bis es ganz heiß ist, aber nicht kochen.
6. Abschmecken und bei Bedarf mehr Salz hinzufügen.

Brokkoli-Zitronen-Parmesan-Suppe



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 905 g Brokkoliröschen
- Ca. 720 ml Wasser
- 240 ml ungesüßte Mandelmilch
- Ca. 240 g Schlagsahne (hoher Fettanteil)
- Ca. 65 g geschredderter Parmesankäse
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- Salz und Pfeffer, zum Abschmecken

NÄHRWERTE: Kalorien: 371 / Fett: 28 g / Kohlenhydrate: 12 g / Protein: 15 g

1. Brokkoli und Wasser in einen Topf geben und bei mittlerer bis hoher Hitze kochen, bis der Brokkoli weich ist.
2. Ca. 240 ml der Kochflüssigkeit aus dem Topf aufheben und den Rest wegwerfen.
3. Die Hälfte des Brokkolis, die reservierte Kochflüssigkeit, ungesüßte Mandelmilch, Sahne sowie Salz und Pfeffer in einen Mixer geben.
4. Gut pürieren, bis alles glatt ist. Die pürierten Zutaten zum restlichen Brokkoli im Topf geben und mit Parmesan und Zitronensaft verrühren. Weiter kochen, bis er durch ist.
5. Abschmecken und bei Bedarf mit zusätzlichem Salz und Pfeffer würzen.
6. Mit Parmesankäse bestreut servieren.

Italienische Wurstsuppe



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 Esslöffel Olivenöl
- ½ Zwiebel, gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 225 g italienische Wurst
- 480 ml Hühnerbrühe
- 1 Dose (410 g) gewürfelte Tomaten
- 1 bis 2 Teelöffel rote Paprikaflocken
- 1 Teelöffel getrockneter Oregano
- 1 Teelöffel getrocknetes Basilikum
- Salz, zum Abschmecken
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Geschmack
- Ca. 20 g frisch geriebener Parmesankäse, geteilt
- Ca. 60 g gehackter frischer Spinat

NÄHRWERTE: Kalorien: 365 / Fett: 20 g / Kohlenhydrate: 11 g / Protein: 33 g

1. In einem großen Topf bei mittlerer Hitze das Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch hinzugeben.
2. 5 bis 7 Minuten sautieren, bis die Zwiebel weich und glasig ist.
3. Die Wurst in die Pfanne geben. Etwa 5 Minuten braten.
4. Die Hühnerbrühe und die Tomaten einrühren.
5. Zum Kochen bringen und die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren.
6. Die roten Paprikaflocken, den Oregano und das Basilikum hinzufügen.
7. Mit Salz und Pfeffer würzen und 2 Esslöffel Parmesan einrühren.
8. 10 Minuten köcheln lassen und vom Herd nehmen.
9. Den Spinat einrühren, bis er verwelkt ist.
10. Mit den restlichen 2 Esslöffeln Parmesan bestreut servieren.

Bier-Käse-Suppe



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

20 Min



Portionen:

4-6

ZUBEREITUNG:

1. Einen Suppentopf bei mittlerer Hitze vorheizen.
2. Die Butter hinzugeben und sobald sie heiß ist, die Paprika und die Zwiebel hinzufügen.
3. Anbraten, bis die Zwiebel und die Paprika weich geworden sind.
4. Den Knoblauch hinzugeben und einige Minuten weiterbraten, bis der Knoblauch duftet.
5. Die Hühnerbrühe, das Bier und die Sahne hinzugeben.
6. Selleriesalz, schwarzen Pfeffer, Paprika und Cayennepfeffer einstreuen.
7. Gelegentlich umrühren, während die Suppe zum Köcheln gebracht wird.
8. Sobald die Suppe köchelt, das Xanthan hinzufügen. Um ein Verklumpen zu verhindern, etwas von der heißen Suppe in eine kleine Schüssel geben, dann das Xanthan einrühren und den Brei zur Suppe geben. Unter ständigem Rühren die Suppe köcheln lassen, damit sie eindickt.
9. Langsam den Käse hinzufügen, eine Handvoll nach der anderen. Lassen Sie den Käse sich auflösen, bevor Sie mehr hinzufügen.
10. Mit dem zerbröckelten Speck servieren.

Notizen:

ZUTATEN:

- Ca. 720 ml Hühnerbrühe
- 1x (340 ml) kohlenhydratarmes Bier
- ½ Becher schwere Schlagsahne
- 2 Teelöffel Xanthan
- 6 Scheiben gekochter Speck, zerkrümelt
- Ca. 340 g geriebener Cheddar
- 1 Esslöffel Butter
- Ca. 25 g gewürfelte Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- ½ kleine rote Paprika, gewürfelt
- 1 Esslöffel Dijon-Senf
- 1 TL Staudensalz
- 1 TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL Paprika
- ¼ TL Cayennepfeffer

NÄHRWERTE: Kalorien: 382 / Fett: 30 g
/ Kohlenhydrate: 7 g / Protein: 17 g

Hähnchen-Grünkohlsuppe



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 6 kleine Streifen Speck
- Ca. 480 g Schlagsahne (hoher Fettanteil)
- Ca. 170 g Frischkäse
- 1 Esslöffel Butter
- 480 ml Hühnerbrühe
- Ca. 220 g geriebener Schweizer Käse
- Ca. 135 g gewürfelter Schinken
- Ca. 170 g zerkleinerte Hähnchenbrust
- Ca. 40 g gehackter Grünkohl, Stiele entfernt

NÄHRWERTE: Kalorien: 580 / Fett: 51 g / Kohlenhydrate: 4 g / Protein: 27 g

ZUBEREITUNG:

1. Den Speck bei mittlerer Hitze knusprig braten. Den Speck grob hacken und beiseite stellen, etwa $\frac{1}{4}$ zum Garnieren der Suppe aufbewahren.
2. In einem großen Suppentopf die Sahne, die Butter und den Frischkäse auf mittlerer Stufe erhitzen, bis alle Teile gleichmäßig geschmolzen sind.
3. Hühnerbrühe in den Topf gießen und zum Köcheln bringen.
4. Den geriebenen Schweizer Käse in die Suppenbasis geben und umrühren, bis er vollständig geschmolzen ist.
5. Den gewürfelten Schinken, das Hähnchenfleisch und $\frac{3}{4}$ des Specks einrühren und die Suppe wieder zum Köcheln bringen.
6. Den Grünkohl einrühren und bei geschlossenem Deckel etwa 10 Minuten kochen, bis die Blätter anfangen, weich zu werden.
7. Heiß servieren und den restlichen Speck darüber streuen.

Käsige Blumenkohl-Speck-Suppe



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- 60 ml Olivenöl
- 1 Teelöffel gehackter Knoblauch
- 1 mittelgroßer Blumenkohlkopf, zerkleinert
- 480 ml Hühnerbrühe
- 240 ml Wasser
- Ca. 240 g schwere Schlagsahne
- 1 Teelöffel Xanthan
- Ca. 170 g zerkleinerter Cheddar-Käse
- 4 Esslöffel Speckstückchen

NÄHRWERTE: Kalorien: 343 / Fett: 29 g / Kohlenhydrate: 4 g / Protein: 17 g

ZUBEREITUNG:

1. In einer tiefen Pfanne $\frac{3}{4}$ des Olivenöls und den Knoblauch bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Sobald es heiß ist, den Blumenkohl hinzugeben.
3. Die Hühnerbrühe und das Wasser hinzugeben und bei starker Hitze zum Kochen bringen. Dabei häufig umrühren.
4. Sobald es kocht, die Schlagsahne einrühren und die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren.
5. In einer separaten Schüssel das restliche Öl und das Xanthan zu einem Brei verquirlen.
6. Den Brei in die Suppe geben und umrühren. Sie sollte anfangen einzudicken.
7. Fügen Sie nach und nach den Käse hinzu und rühren Sie ihn in die Suppe, damit er schmilzt.
8. Den Speck einrühren und servieren.

FISCH & MEERESFRÜCHTE

R E Z E P T E



Mit Räucherlachs gefüllte Avocados



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 1 mittelgroße Avocado
- Ca. 85 g Räucherlachs
- 4 Esslöffel saure Sahne
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack
- 1 Esslöffel Zitronensaft

NÄHRWERTE: Kalorien: 517 / Fett: 43 g / Kohlenhydrate: 7 g / Protein: 21 g

ZUBEREITUNG:

1. Die Avocado(s) halbieren und den Kern entfernen.
2. In die ausgehöhlten Teile der Avocado gleich viel saure Sahne geben.
3. Den Räucherlachs darauf geben.
4. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln.
5. Servieren.

Gegrillte Lachs-Patties (auf dem Grill)



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
35 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 680 g wild gefangene Lachsfilets
- 1 ½ Esslöffel Mayonnaise
- 1 ½ Esslöffel Senf
- ½ kleine rote Zwiebel, gewürfelt
- 1 Stange Staudensellerie, gewürfelt
- 2 Esslöffel frischer Dill
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel schwarzer Pfeffer
- Frischer Zitronensaft, zum Abschmecken

NÄHRWERTE: Kalorien: 360 / Fett: 17 g / Kohlenhydrate: 2 g / Protein: 47 g

ZUBEREITUNG:

1. Weichen Sie die Zedernholz Bretter mindestens 2 Stunden vor der Zubereitung in Wasser ein. Sie benötigen genügend Bretter, um alle Lachspastetchen zuzubereiten.
2. Heizen Sie Ihren Grill vor und stellen Sie ihn auf indirekte Hitze (ca. 176°-190°C) ein.
3. Entfernen Sie die Haut und alle Gräten vom Lachs. Schneiden Sie den Lachs in kleinere Stücke und geben Sie ihn in eine Küchenmaschine.
4. Die Mayo, den Senf, den Dill, das Salz, den Pfeffer und den Knoblauch hinzufügen. So lange mixen, bis der Lachs zu einer glatten Paste geworden ist.
5. Die Lachspaste aus der Küchenmaschine kratzen und in eine Rührschüssel geben.
6. Die Zwiebel und den Sellerie untermischen.
7. Die Bretter auf den Grill legen, damit sie sich vorheizen.
8. Die Lachsmischung zu gleichgroßen Patties formen.
9. Jeweils zwei auf die Bretter legen und 25-30 Minuten grillen, bis der Lachs durchgebraten ist.
10. Nehmen Sie die Bretter vom Herd und beträufeln Sie sie mit einem Spritzer Zitronensaft.
11. Mit Ihrem Lieblingsbelag servieren.

Thai-Erdnuss-Garnelen-Curry



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

10 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. 2 Esslöffel Kokosnussöl bei mittlerer Hitze in eine Pfanne geben. Sobald es heiß ist, Ingwer, Knoblauch und gehackte Frühlingszwiebeln hinzufügen.
2. Die Zutaten kochen lassen, dann 1 Esslöffel grüne Currypaste, Kurkuma, Sojasauce, Fischsauce und Erdnussbutter hinzufügen.
3. Gut umrühren, dann Gemüsebrühe und Kokosmilch hinzugeben.
4. 1/4 Teelöffel Xanthan hinzugeben und alles gut verrühren.
5. Sobald das Curry leicht eindickt, den Brokkoli hinzufügen und gut unterrühren.
6. Koriander hacken und in die Pfanne geben.
7. Zuletzt die Garnelen hinzufügen und alles gut vermischen.
8. Ein paar Minuten kochen lassen, dann mit einem Klecks saurer Sahne servieren.

Notizen:

ZUTATEN:

- 2 EL grüne Currypaste
- 240 ml Gemüsebrühe
- 240 ml ungesüßte Kokosmilch
- Ca. 170 g vorgekochte Garnelen
- Ca. 140 g Brokkoliröschen
- 3 EL gehackter Koriander
- 2 Esslöffel Kokosnussöl
- 1 Esslöffel Erdnussbutter
- 1 EL Sojasauce (oder Kokosnuss-Aminos)
- Saft von ½ Limette
- 1 mittelgroße Frühlingszwiebel
- 1 Teelöffel zerdrückter gerösteter Knoblauch
- 1 Teelöffel gehackter Ingwer
- 1 Teelöffel Fischsauce
- ½ Teelöffel Kurkuma
- ¼ TL Xanthan
- Etwas saure Sahne

NÄHRWERTE: Kalorien: 466 / Fett: 33 g
/ Kohlenhydrate: 13 g / Protein: 27 g

Harissa-Lachs mit Grünkohl



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 450 g Lachsfilets mit Haut
- Ca. 55 g Harissa
- 60 ml Olivenöl
- Ca. 225 g Grünkohl
- 2 Teelöffel frischer Knoblauch
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

NÄHRWERTE: Kalorien: 418 / Fett: 31 g / Kohlenhydrate: 5 g / Protein: 27 g

ZUBEREITUNG:

1. Den Ofen auf 205°C vorheizen.
2. In einer Schüssel das Harissa, das Olivenöl und den Knoblauch verrühren.
3. Mit einem Pinsel den Lachs mit der Harissamischung bestreichen.
4. Die restliche Harissa-Mischung unter den Grünkohl mischen.
5. Den Grünkohl auf ein Backblech legen. Mit dem Lachsfilet belegen.
6. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa 15 Minuten im Ofen backen.
7. Mit Zitronenspalten servieren.

Lachs mit Guacamole



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

Für die Guacamole:

- 1 mittelgroße Avocado
- 4 mittelgroße Kirschtomaten, geviertelt
- 1/4 mittelgroße rote Zwiebel
- 2 Esslöffel Limettensaft
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Für den Lachs:

- Ca. 280 g Lachs
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 mittelgroße Limette, zum Garnieren

NÄHRWERTE: Kalorien: 587 / Fett: 45 g / Kohlenhydrate: 7 g / Protein: 34 g

ZUBEREITUNG:

1. Die Zwiebel würfeln.
2. Die Avocado halbieren, den Kern herausnehmen und die Schale abziehen.
3. In einer Schüssel die Avocado in kleine Stücke schneiden.
4. Die Avocado mit einer Gabel zerdrücken.
5. Die geviertelten Kirschtomaten und die gewürfelte Zwiebel hinzugeben.
6. Das Olivenöl, den Limettensaft sowie Salz und Pfeffer untermischen. Umrühren, bis alles gut vermischt ist.
7. Die Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen.
8. In einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze das Olivenöl und die Lachsfilets zugeben.
9. Braten Sie sie 4-5 Minuten lang an oder bis sie auf beiden Seiten gar sind.
10. Servieren Sie den Lachs mit der Guacamole.
11. Etwas Limettensaft darüber träufeln.

Garnelen und Blumenkohl-Curry



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
40 Min



Portionen:
4-6

ZUBEREITUNG:

1. Alle Gewürze (außer Xanthan und Kokosnussmehl) mischen, beiseite stellen.
2. 1 mittelgroße Zwiebel in Scheiben schneiden.
3. 3 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel zugeben und weich dünsten.
4. Butter, Sahne, 1/8 Teelöffel Xanthan und Gewürze zugeben und unterrühren, bis alles gut vermischt ist.
5. Nachdem die Gewürze etwa 1-2 Minuten geschwitzt haben, Hühnerbrühe und Kokosmilch hinzufügen. Gut umrühren und abdecken.
6. 30 Minuten bei geschlossenem Deckel kochen lassen.
7. Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen und zum Curry geben. Weitere 15 Minuten zugedeckt kochen lassen.
8. Garnelen zerteilen und entdarmen, dann zum Curry geben.
9. Weitere 10-20 Minuten bei geschlossenem Deckel kochen.
10. Kokosmehl und 1/8 Teelöffel Xanthan abmessen und gut unter das Curry rühren. 5 Minuten kochen lassen.
11. Nach 5 Minuten den Spinat hinzufügen und gut untermischen.
12. Weitere 5-10 Minuten bei geschlossenem Deckel kochen.

Notizen:

ZUTATEN:

- Ca. 680 g Garnelen
- Ca. 150 g roher Spinat
- Ca. 960 ml Hühnerbrühe
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1/2 Kopf mittlerer Blumenkohl
- 240 ml ungesüßte Kokosnussmilch
- Ca. 55 g Butter
- Ca. 60 g Schlagsahne
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel Curry-Pulver
- 1 Esslöffel Kokosnussmehl
- 1 Eßl. Kreuzkümmel
- 2 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1 Teelöffel Chilipulver
- 1 Teelöffel Zwiebelpulver
- 1 Teelöffel Cayennepfeffer
- 1 Teelöffel Paprikapulver
- 1/2 Teelöffel Ingwer (gemahlen, getrocknet)
- 1/2 Teelöffel Koriander
- 1/2 Teelöffel Kurkuma
- 1/2 Teelöffel Pfeffer
- 1/4 Teelöffel Kardamom
- 1/4 Teelöffel Zimt
- 1/4 Teelöffel Xanthan

NÄHRWERTE: Kalorien: 331 / Fett: 20 g
/ Kohlenhydrate: 6 g / Protein: 27 g

Kokosnuss-Garnelen



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
3-4

ZUTATEN:

Für die Kokosnuss-Garnelen:

- Ca. 450 g Garnelen, geschält und entdarmt
- 2 große Eiweiße
- Ca. 120 g ungesüßte Kokosnussflocken
- 2 Esslöffel Kokosnussmehl

Für die süße Chili-Dip-Sauce:

- Ca. 160 g zuckerfreie Aprikosenkonfitüre
- 1 1/2 Esslöffel Rivenwein-Essig (oder nach Wahl)
- 1 Esslöffel Limettensaft
- 1 mittelgroße rote Chili, gewürfelt
- 1/4 Teelöffel rote Paprikaflocken

NÄHRWERTE: Kalorien: 397 / Fett: 20 g / Kohlenhydrate: 7 g / Protein: 37 g

ZUBEREITUNG:

1. Den Ofen auf 205°C vorheizen.
2. Alle Zutaten vorbereiten: Eiweiß zu Schnee schlagen, Kokosflocken und Kokosmehl in getrennten Schüsseln bereitstellen.
3. Garnelen erst in Kokosmehl, dann in die Eiweißmischung und dann in die Kokosflocken tauchen.
4. Legen Sie sie flach auf ein vorgefettetes Backblech mit Silpat.
5. Die Garnelen 15 Minuten lang garen, umdrehen und weitere 3-5 Minuten grillen, damit sie auf beiden Seiten braun werden.
6. Während die Garnelen garen, alle Zutaten für die Dip-Sauce vermengen. Pro Portion 2-3 Esslöffel servieren.

Lachs mit Walnusskruste



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 60 g Walnüsse
- 2 Esslöffel zuckerfreier Ahornsirup
- 1 Esslöffel Dijon-Senf
- 1/4 Teelöffel Dill
- 2 (85 g) Lachsfilets
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

NÄHRWERTE: Kalorien: 373 / Fett: 43 g / Kohlenhydrate: 3 g / Protein: 20 g

1. Den Ofen auf ca. 176°C vorheizen.
2. Walnüsse, Sirup und Senf in eine Küchenmaschine geben.
3. So lange pulsieren, bis die Mischung eine pastenartige Konsistenz hat.
4. Eine Pfanne mit Öl erhitzen, bis sie sehr heiß ist.
5. Den Lachs gründlich abtrocknen und mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen. Etwa 3 Minuten lang anbraten.
6. Während des Anbratens die Walnussmischung auf die Oberseite der Lachsfilets geben.
7. In den Ofen schieben und etwa 8 Minuten backen.

Lachs mit Estragon-Dill-Sahnesoße



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. Den Lachs in zwei Hälften schneiden, so dass 2 Filets entstehen. Das Fleisch des Fisches mit Gewürzen und die Hautseite mit Salz und Pfeffer würzen.
2. 1 Esslöffel Entenfett in einer gusseisernen Keramikpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Sobald es heiß ist, den Lachs mit der Hautseite nach unten hineinlegen.
3. Den Lachs 4-6 Minuten braten lassen, bis die Haut knusprig wird. Sobald die Haut knusprig ist, auf niedrige Hitze reduzieren und den Lachs umdrehen.
4. Den Lachs garen, bis er den gewünschten Gargrad erreicht hat. Im Allgemeinen etwa 7-15 Minuten bei niedriger Hitze.
5. Den Lachs aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
6. Butter und Gewürze in die Pfanne geben und braun werden lassen. Sobald sie gebräunt ist, Sahne hinzufügen und verrühren.
7. Sauce über dem Lachs servieren.

Notizen:

ZUTATEN:

Für die Lachsfilets:

- Ca. 675 g Lachsfilet
- 3/4-1 Teelöffel getrockneter Estragon
- 3/4-1 Teelöffel getrocknetes Dillkraut
- 1 Esslöffel Entenfett
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Für die Sahnesoße:

- 2 Esslöffel Butter
- Ca. 60 g Schlagsahne
- 1/2 Teelöffel getrockneter Estragon
- 1/2 Teelöffel getrocknetes Dillkraut
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

NÄHRWERTE: Kalorien: 469 / Fett: 40 g
/ Kohlenhydrate: 3 g / Protein: 23 g

Lachs in Parmesankruste



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 2 Esslöffel Mayonnaise
- 2 Esslöffel geriebener Parmesankäse
- 1 Teelöffel frisch gepresster Zitronensaft
- ½ Teelöffel getrocknete Petersilie
- ½ Teelöffel gehackter Knoblauch
- Rosa Himalaya-Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 (227 g) Lachsfilets, mit Haut

NÄHRWERTE: Kalorien: 584 / Fett: 40 g / Kohlenhydrate: 1 g / Protein: 53 g

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie den Ofen auf 205°C vor.
2. Ein Backblech mit Alufolie auslegen.
3. In einer kleinen Schüssel Mayonnaise, Parmesan, Zitronensaft, Petersilie und Knoblauch vermischen.
4. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Den Lachs mit der Hautseite nach unten auf das Backblech legen.
6. Die Sauce gleichmäßig über beide Filets verteilen.
7. 15 bis 17 Minuten backen, bis sich der Lachs mit einer Gabel leicht auflockern lässt.
8. Servieren.

Thunfischsalat



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 1 Dose Thunfisch in Olivenöl verpackt
- 5 Oliven, entkernt und gehackt
- 4 sonnengetrocknete Tomaten, gehackt
- 2 Esslöffel gehackte Jicama
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Senf
- 1 Teelöffel getrocknetes Basilikum (optional)
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Geschmack
- Ca. 30 g frischer Blattspinat
- Zuckerfreie scharfe Sauce, zum Servieren

NÄHRWERTE: Kalorien: 450 / Fett: 38 g / Kohlenhydrate: 9 g / Protein: 18 g

ZUBEREITUNG:

1. In einer Schüssel den Thunfisch und sein Öl mit den Oliven, den sonnengetrockneten Tomaten, dem Jicama, dem Olivenöl und dem Senf vermischen.
2. Mit Basilikum (falls verwendet), Salz und Pfeffer würzen.
3. Alles verrühren, bis es gut vermischt ist.
4. Den Blattspinat auf einem Teller oder in einer Schüssel anrichten und mit dem Thunfischsalat bedecken. Sie können den Spinat auch einfach mit dem Thunfischsalat vermischen. Wenn Sie möchten, mit etwas scharfer Soße beträufeln.
5. Servieren.

Parmesan-Knoblauch-Lachs mit Spargel



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 2 (ca. 170 g) Lachsfilets, mit Haut
- Rosa Himalaya-Salz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Ca. 450 g frischer Spargel, Enden abgeschnitten
- 3 Esslöffel Butter
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- Ca. 20 g geriebener Parmesankäse

NÄHRWERTE: Kalorien: 434 / Fett: 26 g / Kohlenhydrate: 10 g / Protein: 42 g

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie den Ofen auf 205°C vor. Ein Backblech mit Alufolie oder einer Silikonbackmatte auslegen. Den Lachs mit einem Papiertuch trocken tupfen und beide Seiten mit rosa Himalaya-Salz und Pfeffer würzen.
2. Den Lachs in die Mitte der vorbereiteten Form legen und den Spargel um den Lachs herum anordnen.
3. In einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze die Butter schmelzen.
4. Den gehackten Knoblauch hinzugeben und rühren, bis der Knoblauch gerade anfängt, braun zu werden, etwa 3 Minuten. Die Knoblauch-Butter-Sauce über den Lachs und den Spargel träufeln und beides mit dem Parmesan bestreuen. Backen, bis der Lachs gar und der Spargel knackig ist, etwa 12 Minuten.
5. Am Ende der Garzeit können Sie den Ofen für etwa 3 Minuten auf Grillen umschalten, damit der Spargel schön braun wird.

Gefüllte Portobello-Pilze mit Lachs



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 4 Portobello-Pilzköpfe
- 2 (170 g) Dosen Wildlachs (oder frisch gekochter Wildlachs)
- 113 g Frischkäse, bei Raumtemperatur
- Ca. 55 g Mayonnaise
- 2 Frühlingszwiebeln, gehackt
- ½ Teelöffel Paprika
- ½ Teelöffel Knoblauchpulver
- ½ Teelöffel Meersalz
- ¼ Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Ca. 90 g frisch geriebener Parmesankäse

NÄHRWERTE: Kalorien: 385 / Fett: 29 g / Kohlenhydrate: 5 g / Protein: 26 g

ZUBEREITUNG:

1. Den Backofen auf 180°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Pilze säubern, die Stiele entfernen und die Kiemen vorsichtig mit einem Löffel herauskratzen.
3. Die Pilze mit der Oberseite nach unten auf das Backblech legen.
4. Lachs, Frischkäse, Mayonnaise, Frühlingszwiebeln, Paprika, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel vermengen.
5. Gut vermengen.
6. Die Lachsmischung gleichmäßig auf die Pilzköpfe verteilen.
7. Mit dem Parmesan bestreuen und 20 bis 25 Minuten backen, bis die Pilze weich sind und der Käse blubbert.

Jakobsmuscheln mit Knoblauchbutter



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- 8 feste Jakobsmuscheln (ca. 227 g)
- Rosa Himalaya-Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 3 Esslöffel Butter
- 1 Knoblauchzehe, gehackt

NÄHRWERTE: Kalorien: 293 / Fett: 25 g / Kohlenhydrate: 4 g / Protein: 14 g

1. In einer mittelgroßen Sauteuse oder Pfanne das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Die Jakobsmuscheln mit Salz und Pfeffer würzen, in die Pfanne geben und 5 Minuten lang garen.
3. Die Jakobsmuscheln vorsichtig wenden und weitere 3 Minuten auf der anderen Seite braten.
4. Die Butter und den Knoblauch in die Pfanne geben.
5. Lassen Sie die Butter schmelzen und den Knoblauch ein paar Minuten lang aromatisch werden.
6. Die Jakobsmuscheln auf eine Servierplatte geben und mit der gewürzten Butter darüber gießen.

Lachs mit Estragon-Dijon-Sauce



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 565 g Lachsfilet (mit oder ohne Haut), in 4 gleich große Stücke geschnitten
- Ca. 55 g Avocadoöl-Mayonnaise
- Ca. 60 g Dijon-Senf
- Schale und Saft von ½ Zitrone
- 2 Esslöffel gehackter frischer Estragon oder 1 bis 2 Teelöffel getrockneter Estragon
- ½ Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 4 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl, zum Servieren

NÄHRWERTE: Kalorien: 343 / Fett: 23 g / Kohlenhydrate: 4 g / Protein: 30 g

1. Den Ofen auf 220°C vorheizen.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
3. Die Lachsstücke mit der Hautseite nach unten auf ein Backblech legen.
4. In einer kleinen Schüssel Mayonnaise, Senf, Zitronenschale und -saft, Estragon, Salz und Pfeffer verrühren.
5. Den Lachs gleichmäßig mit der Soßenmischung bestreichen.
6. Backen, bis der Lachs oben leicht gebräunt und in der Mitte leicht glasig ist, 10 bis 12 Minuten, je nach Dicke des Lachses.
7. Aus dem Ofen nehmen und 10 Minuten auf dem Backblech ruhen lassen.
8. Jedes Filet vor dem Servieren mit 1 Esslöffel Olivenöl beträufeln
9. Servieren.



FLEISCH

R E Z E P T E

Griechisches Hähnchen mit Minz-Joghurt-Dip



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
40 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. Den Ofen auf 205°C vorheizen.
2. Die Hähnchenschenkel mit der Hälfte des Olivenöls und dem Großteil des Oreganos einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Zucchini, Aubergine und Paprika in mundgerechte Stücke schneiden und mit dem restlichen Olivenöl bestreichen.
4. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Mit dem Hähnchen auf ein Backblech legen und 30 Minuten im Ofen garen.
6. Aus dem Ofen nehmen, die Tomaten und Oliven dazugeben und weitere 10 Minuten backen, bis das Hähnchen gar ist.
7. Für den Dip - In einer Schüssel den griechischen Joghurt, die Gurke und die Minze vermengen und mit dem restlichen Oregano, Salz und Pfeffer würzen.
8. Servieren Sie das Gericht mit zerbröckeltem Feta-Käse und nach Wunsch mit einem Salat.
9. Servieren.

ZUTATEN:

- Ca. 565 g Hähnchenschenkel mit Knochen und Haut
- 4 Teelöffel getrockneter Oregano
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 mittelgroße Zucchini
- 1 mittelgroße Aubergine
- 1 mittelgroße gelbe Paprikaschote
- Ca. 120 g Kirschtomaten
- Ca. 65 g schwarze Oliven
- 4 Esslöffel griechischer Vollfettjoghurt
- Ca. 30 g Gurke, gehackt
- Ca. 5 g frische Minze, gehackt
- Ca. 55 g zerkrümelter Fetakäse
- 2 Esslöffel saure Sahne

NÄHRWERTE: Kalorien: 535 / Fett: 44 g
/ Kohlenhydrate: 9 g / Protein: 24 g

Steak-Pilz-Stroganoff



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 1 Esslöffel Butter
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack
- Ca. 110 g Ribeye-Steak
- Ca. 110 g ganze Champignons, geviertelt
- 1 große Knoblauchzehe, gehackt
- 3 Esslöffel Hühnerbrühe, oder nach Bedarf
- Ca. 40 g Frischkäse
- ¼ Teelöffel Worcestershire-Sauce
- ¼ Teelöffel schwarzer Pfeffer, für die Sauce
- 1 Teelöffel gehackte frische Petersilie

NÄHRWERTE: Kalorien: 594 / Fett: 15 g / Kohlenhydrate: 2 g / Protein: 48 g

ZUBEREITUNG:

1. Eine Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze vorheizen.
2. Die Hälfte der Butter in die Pfanne geben. Das Steak mit Salz und Pfeffer bestreuen, anbraten und beiseite stellen. Die restliche Butter in die Pfanne geben und, sobald die Butter heiß ist, die Pilze hinzufügen. Braten, bis sie weich sind.
3. Die Hitze auf niedrig stellen, dann den Knoblauch hinzufügen und etwa eine Minute lang weiterbraten.
4. Mit der Hühnerbrühe aufgießen und mit einem Holzlöffel die braunen Reste vom Boden der Pfanne abkratzen.
5. Den Frischkäse, den Worcestershire und den schwarzen Pfeffer untermischen. Umrühren, bis der Käse in der Sauce schmilzt.
6. Das Steak auf einem Teller anrichten, mit dem Pilz-Stroganoff überziehen und mit Petersilie garnieren.

Italienische Rindfleisch-Patties



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 450 g 75% mageres Rinderhackfleisch
- Ca. 30 g gemahlene Mandeln
- 2 Esslöffel gehacktes frisches Basilikum
- 1 Teelöffel gehackter Knoblauch
- ¼ Teelöffel Meersalz
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Tomate, in 4 dicke Scheiben geschnitten
- ¼ süße Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

NÄHRWERTE: Kalorien: 630 / Fett: 55 g / Kohlenhydrate: 2 g / Protein: 21 g

ZUBEREITUNG:

1. In einer mittelgroßen Schüssel das Rinderhackfleisch, die gemahlenden Mandeln, das Basilikum, den Knoblauch und das Salz gut vermischen.
2. Aus der Rindfleischmischung vier gleich große Patties formen und diese etwa einen halben Zentimeter dick ausrollen.
3. Eine große Pfanne auf mittlere bis hohe Hitze stellen und das Olivenöl hinzufügen.
4. Die Patties in der Pfanne braten, bis sie durchgebraten sind, dabei einmal wenden, insgesamt etwa 12 Minuten.
5. Überschüssiges Fett mit Papiertüchern abtupfen und die Patties mit einer Scheibe Tomate und Zwiebel servieren.

Käse-Schinken-Auflauf



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 225 g geräucherter, in Scheiben geschnittener Delikatessschinken
- 8 Scheiben Schweizer Käse
- 16 Scheiben Dillgurken
- 3 Esslöffel italienisches Dressing
- ½ Esslöffel italienische Würze

NÄHRWERTE: Kalorien: 312 / Fett: 22 g / Kohlenhydrate: 3 g / Protein: 25 g

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie den Ofen auf 190°C vor. Legen Sie die Schinkenscheiben schichtweise auf dem Boden einer Auflaufform aus.
2. Legen Sie die Schweizer Käsescheiben auf den Schinken.
3. Geben Sie die Dillgurken, das italienische Gewürz und das italienische Dressing hinzu.
4. Eine weitere Schicht Schinken, Schweizer Käse und die restlichen italienischen Gewürze hinzufügen.
5. Die Kasserolle 10-15 Minuten in den vorgeheizten Ofen schieben.
6. Der Käse schmilzt und die Kasserolle ist vollständig durchgehit.

Brokkoli-Hähnchen-Zucchini-Boote



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
40 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 245 g Zucchini
- 2 Esslöffel Butter
- Ca. 85 g geriebener Cheddar-Käse
- Ca. 70 g Brokkoli
- Ca. 170 g zerkleinertes Hähnchenfleisch
- 2 Esslöffel saure Sahne
- 1 Stängel Frühlingszwiebeln
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

NÄHRWERTE: Kalorien: 493 / Fett: 32 g / Kohlenhydrate: 11 g / Protein: 39 g

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie den Ofen auf 205°C vor und halbieren Sie die Zucchini der Länge nach.
2. Mit einem Löffel den größten Teil der Zucchini aushöhlen, bis eine etwa ½ - 1 cm dicke Schale übrig bleibt.
3. In jedes Zucchinischiffchen 1 Esslöffel geschmolzene Butter geben, mit Salz/Pfeffer würzen und für etwa 20 Minuten in den Ofen schieben.
4. Während die Zucchini garen, zerkleinern Sie Ihr Brathähnchen.
5. Schneiden Sie die Brokkoliröschen in kleine Stücke und vermischen Sie beides mit der sauren Sahne.
6. Mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Sobald die Zucchini gar sind, nehmen Sie sie heraus und geben die Hähnchen- und Brokkolifüllung dazu.
8. Mit Cheddar-Käse bestreuen und weitere 10-15 Minuten überbacken, bis der Käse geschmolzen und gebräunt ist.
9. Mit gehackten Frühlingszwiebeln garnieren und mit mehr saurer Sahne oder Mayo genießen.

Paprika-Hähnchen mit Sahne



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. Den Ofen auf 218°C vorheizen.
2. Das Hähnchen mit Kräutern der Provence, Salz und Pfeffer würzen.
3. In einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze das Avocadoöl einfließen lassen.
4. Die gewürzten Hähnchenschenkel in die Pfanne geben.
5. Etwa 5 Minuten pro Seite braten oder bis die Innentemperatur ca. 73°C erreicht.
6. Die Paprika und den in Scheiben geschnittenen Knoblauch hinzugeben. Stellen Sie sicher, dass das Hähnchen mit diesen Gewürzen bedeckt ist.
7. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech die Blumenkohlröschen geben.
8. Mit Olivenöl, Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Im Backofen 15-20 Minuten backen.
9. Die Hühnerbrühe zusammen mit der Sahne, Salz und Pfeffer in die Pfanne geben. 3-5 Minuten köcheln lassen.
10. Das Paprikahähnchen mit dem gerösteten Blumenkohl servieren.

Notizen:

ZUTATEN:

Für das Paprikahähnchen:

- 2 Esslöffel Avocadoöl
- Ca. 680 g entbeinte, hautlose Hähnchenschenkel
- 1/2 Teelöffel Herbes de provence
- 2 Teelöffel frischer Knoblauch, gehackt
- 1 Esslöffel Paprikapulver
- 240 ml Hühnerbrühe
- Ca. 120 g Schlagsahne (hoher Fettanteil)
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Gerösteter Blumenkohl:

- 3 Esslöffel Olivenöl
- Ca. 450 g Blumenkohl-Röschen
- 1 1/2 Teelöffel Paprika
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

NÄHRWERTE: Kalorien: 552 / Fett: 46 g
/ Kohlenhydrate: 6 g / Protein: 34 g

Estragon-Rindfleischspieße mit Fenchelsalat



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
4-6

ZUBEREITUNG:

1. In einer Schüssel die ungesalzene Butter, den zerdrückten Knoblauch, den getrockneten Estragon und die Zitronenschale vermischen. Gut umrühren und dann beiseite stellen.
2. Die Zutaten für den Krautsalat aus geschnittenem Kohl, Fenchel, Dijonsenf, Weißweinessig, Fenchelsamen und Mayonnaise mischen. Gut umrühren. Den Krautsalat beiseite stellen.
3. Das Lendensteak in Würfel schneiden und auf die Spieße stecken.
4. Bestreichen Sie die Steaks mit der Hälfte der vorbereiteten Knoblauch- und Estragonbuttermischung.
5. Die Steaks entweder auf dem Grill oder auf einem Holzkohlegrill bei starker Hitze garen. 6 - 9 Minuten garen.
6. Servieren Sie die Rindfleischspieße mit dem Fenchelsalat und der restlichen Knoblauch-Estragon-Buttermischung.
7. Servieren.

Notizen:

ZUTATEN:

Für das Rindfleisch:

- 2 Teelöffel frischer Knoblauch, zerdrückt
- 2 Esslöffel getrockneter Estragon, gehackt
- 1 mittelgroße Zitrone, Schale
- 100 g ungesalzene Butter
- Ca. 790 g Lendensteak

Für den Fenchel-Salat:

- 1/4 mittelgroßer Rotkohl, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 mittelgroßer Fenchel, in dünne Scheiben geschnitten
- 2 Teelöffel Dijon-Senf
- 2 EL Weißweinessig
- 1/2 Teelöffel Fenchelsamen
- 2 EL Mayonnaise

NÄHRWERTE: Kalorien: 506 / Fett: 36 g
/ Kohlenhydrate: 5 g / Protein: 38 g

Curry-Hähnchen-Blumenkohl-Pfanne



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

15 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. Bereiten Sie die rote Currysauce zu, indem Sie einen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen und die Zutaten für die Sauce hineingeben. Sobald sie warm sind, in einem Mixer pürieren, bis sie glatt sind.
2. Das Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Waschen Sie den Blumenkohl und schneiden Sie ihn in Röschen.
4. Das Hähnchen mit Salz und Pfeffer würzen.
5. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze das Olivenöl und das gewürfelte Hähnchenfleisch erhitzen. Braten, bis es nicht mehr rosa ist.
6. Den gehackten Blumenkohl und die Currysauce hinzugeben. Umrühren, damit der Blumenkohl und das Hähnchen mit der Currysauce durchtränkt sind.
7. Einen Deckel auf die Pfanne legen und etwa 10 Minuten köcheln lassen.
8. Mit gehackter Petersilie servieren.

Notizen:

ZUTATEN:

Für die Curry-Sauce:

- 2 Esslöffel Butter
- 1/2 mittelgroße gelbe Zwiebel, gewürfelt
- 2 Esslöffel rote Currypaste
- 100 g Dosentomaten mit grünen Chilis (oder ohne)
- 100 g Schlagsahne (hoher Fettanteil)
- 60 ml Hühnerbrühe
- Meersalz zum Abschmecken

Für die Hähnchen-Blumenkohl-Pfanne:

- Ca. 625 g knochenlose, hautlose Hähnchenschenkel
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 mittelgroßer Blumenkohl
- 4 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel frische Petersilie

NÄHRWERTE: Kalorien: 1078 / Fett: 87 g / Kohlenhydrate: 15 g / Protein: 62 g

Thai-Chili-Limetten-Fleischnbällchen



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
20-30

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten für die Frikadellen (außer dem Öl) in einer Schüssel vermischen, bis ein klebriger Teig entstanden ist.
2. Rollen Sie die Frikadellen auf die gewünschte Größe aus. Sie sollten 20-30 Frikadellen erhalten.
3. In einer gusseisernen Pfanne das Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Sobald es heiß ist, die Fleischbällchen hineingeben, aber die Pfanne nicht zu voll machen.
4. Bei jeder Größe etwa 3-4 Minuten braten, bei Bedarf wenden und einen Deckel auf die Pfanne legen.
5. Alle Zutaten für die Soße in einem Topf vermengen und schnell zum Kochen bringen. Die Hitze herunterdrehen und immer wieder umrühren.
6. Sobald alle Fleischbällchen gar sind, das Bratfett in die Soße geben und gut unterrühren.
7. Optional: Fleischbällchen in Sesamsamen wälzen, bis sie vollständig bedeckt sind.

Notizen:

ZUTATEN:

Thai-Fleischnbällchen:

- Ca. 450 g Schweinehackfleisch
- Ca. 450 g Rinderhackfleisch
- 4 Stängel Frühlingszwiebeln (gehackt)
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1 Teelöffel Ingwerpulver
- 3 mittelgroße rote Chilischoten (gehackt, ca. 70 g)
- 2 Esslöffel glutenfreie Sojasoße
- Ca. 25 g Mandelmehl
- 1 1/2 Esslöffel Olivenöl (zum Braten)
- 1 1/2 Esslöffel Sesamöl (zum Braten)
- 6 Esslöffel Sesamkörner (optional - fügt Kohlenhydrate hinzu)

Süße Chili-Limetten-Soße:

- Ca. 105 g zuckerfreie Aprikosenkonfitüre
- 60 ml Wasser
- 1/4 Teelöffel rote Paprikaflocken
- 2 Esslöffel Limettensaft

NÄHRWERTE: Kalorien: 495 / Fett: 40 g / Kohlenhydrate: 4 g / Protein: 27 g

Keto-Paprikahähnchen



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
40 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 4 entbeinte, hautlose Hähnchenbrüste
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel geräucherter spanischer Paprika
- 2 Esslöffel Zitronensaft (1 Zitrone)
- 1 Esslöffel Ahornsirup
- 2 Teelöffel gehackter Knoblauch
- Salz und Pfeffer

NÄHRWERTE: Kalorien: 274 / Fett: 14 g / Kohlenhydrate: 2 g / Protein: 36 g

ZUBEREITUNG:

1. Den Ofen auf 176°C vorheizen.
2. Das Hähnchen in Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Dann die Soße zubereiten, indem alle anderen Zutaten miteinander vermischt werden.
4. 1/3 der Soße auf den Boden einer Auflaufform geben und das Hähnchen darauf legen.
5. Den Rest der Soße gründlich über alle Hähnchenteile verteilen und dann für 30-35 Minuten in den Ofen schieben.
6. Um das Hähnchen fertig zu braten, weitere 4-5 Minuten grillen.

Perfektes Ribeye-Steak



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 (450 g) Ribeye Steak (ca. 3 cm dick)
- 1 Esslöffel Entenfett (oder ein anderes Öl mit hohem Rauchpunkt wie Erdnussöl)
- 1 Esslöffel Butter
- 1/2 Teelöffel Thymian, gehackt
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

NÄHRWERTE: Kalorien: 750 / Fett: 66 g / Kohlenhydrate: 0 g / Protein: 38 g

ZUBEREITUNG:

1. Den Ofen auf 205°C vorheizen und eine gusseiserne Pfanne hineinstellen. Bereiten Sie das Steak vor, indem Sie es mit Öl, Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Pfanne nach dem Vorheizen aus dem Ofen nehmen und bei mittlerer Hitze auf den Herd stellen. Öl und dann das Steak in die Pfanne geben. 1 1/2 bis 2 Minuten anbraten.
3. Steak wenden und 4-6 Minuten in den Ofen geben. Steak herausnehmen und bei schwacher Hitze auf den Herd stellen.
4. Butter und Thymian in die Pfanne geben und das Steak 2 bis 4 Minuten lang begießen.
5. 5 Minuten ruhen lassen.
6. Servieren.

Hähnchen-Satay



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

10 Min



Portionen:

2-4

ZUTATEN:

- Ca. 450 g gemahlenes Hähnchenfleisch
- 4 Esslöffel Sojasoße
- 3 Esslöffel Erdnussbutter
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1/3 gelbe Paprika
- 1 Eßl. Erythrit
- 1 Eßl. Reisessig
- 2 Teelöffel Sesamöl
- 2 Teelöffel Chili-Paste
- 1 Teelöffel gehackter Knoblauch
- 1/4 Teelöffel Cayennepfeffer
- 1/4 Teelöffel Paprika
- Saft von 1/2 Limette

NÄHRWERTE: Kalorien: 393 / Fett: 23 g / Kohlenhydrate: 4 g / Protein: 35 g

- 1.2 Teelöffel Sesamöl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
2. Gehacktes Hähnchen anbraten, dann alle anderen Zutaten hinzufügen. Gut mischen und weitergaren.
3. Sobald alles gar ist, 2 gehackte Frühlingszwiebeln und 1/3 geschnittene gelbe Paprika hinzufügen.

Fünf-Gewürze-Rindfleisch



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

10 Min



Portionen:

2-4

ZUTATEN:

- Ca. 675 g Rinderhackfleisch
- 1 Dose Coors Light (oder 120 ml Rotwein)
- 150 g in Scheiben geschnittene Champignons
- 135 g gehackter Brokkoli
- 75 g roher Spinat
- 3 Esslöffel zuckerreduzierter Ketchup
- 2 Esslöffel Sojasoße
- 2 Teelöffel Knoblauch
- 2 TL gehackter Ingwer
- 1 Eßl. Pfeffer
- 2 Teelöffel Salz
- 2 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 TL Cayennepfeffer
- 1/2 TL Zwiebelpulver

NÄHRWERTE: Kalorien: 515 / Fett: 35 g / Kohlenhydrate: 6 g / Protein: 33 g

1. Brokkoliröschen, Ingwer und Knoblauch zerkleinern. Gusseisenpfanne auf hohe Hitze bringen und Rinderhackfleisch hinzufügen.
2. Das gesamte Hackfleisch anbraten, dann Ingwer und Knoblauch in die Pfanne geben.
3. Alles gut vermischen, Brokkoli und Gewürze dazugeben und alles verrühren. 1 Dose Coors Light (oder ein anderes kohlenhydratarmes Bier oder 120 ml Rotwein) in die Pfanne gießen. Champignons und Spinat hinzufügen und alles gut verrühren.
4. Sobald der Spinat verwelkt ist, Ketchup dazugeben, umrühren und servieren.

Buffalo-Jalapeño-Auflauf



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
1 Std



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- 6 kleine Hähnchenschenkel
- 6 Scheiben Speck
- 3 mittelgroße Jalapeños (entkernen Sie sie, wenn Sie kein Fan von Schärfe sind)
- Ca. 340 g Frischkäse
- Ca. 55 g Mayonnaise
- Ca. 110 g geriebener Cheddar
- Ca. 55 g geriebener Mozzarella-Käse
- Ca. 55 g scharfe Sauce (Frank's Hot oder nach Wahl)
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

NÄHRWERTE: Kalorien: 782 / Fett: 67 g / Kohlenhydrate: 5 g / Protein: 39 g

1. Alle Hähnchenschenkel entbeinen und den Ofen auf 205°C vorheizen.
2. Die Hähnchenschenkel gut mit Salz und Pfeffer würzen, dann auf ein mit Folie umwickeltes Backblech legen. Die Hähnchenschenkel 40 Minuten lang bei 205°C Grad backen.
3. Sobald Ihr Timer 20 Minuten anzeigt, beginnen Sie mit der Füllung.
4. Schneiden Sie 6 Scheiben Speck in Stücke und geben Sie sie bei mittlerer Hitze in eine Pfanne. Sobald der Speck knusprig ist, die Jalapeños in die Pfanne geben. Sobald die Jalapeños weich und gegart sind, Frischkäse, Mayo und Sauce nach Wahl in die Pfanne geben. Alles vermengen und abschmecken.
5. Das Hähnchen aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Sobald sie ausreichend abgekühlt sind, die Haut vom Hähnchen entfernen. Das Hähnchen in eine Auflaufform legen, mit der Frischkäsemischung bestreichen und mit Cheddar- und Mozzarellakäse belegen. 10-15 Minuten bei 205°C backen.
6. Zum Schluss 3-5 Minuten überbacken. Optional: Vor dem Überbacken mit zusätzlichen Jalapeños bestreuen.

Entenbrust mit Orangenglasur



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 1 Entenbrust (ca. 170 g)
- 2 Esslöffel Butter
- 1 Esslöffel Schlagsahne
- 1 Esslöffel Swerve
- 1/2 Teelöffel Orangenextrakt
- 1/4 Teelöffel Salbei
- 30 g Spinat

NÄHRWERTE: Kalorien: 798 / Fett: 71 g / Kohlenhydrate: 0 g / Protein: 36 g

1. Die Haut der Ente auf der Oberseite der Brust einritzen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze Butter und Swerve hinzufügen. Das Ganze einkochen lassen, bis die Butter leicht gebräunt ist. Sobald die Butter eine dunkelgoldene Farbe angenommen hat, Salbei und Orangenextrakt hinzufügen. So lange kochen lassen, bis die Butter eine tiefe bernsteinfarbene Farbe angenommen hat.
3. In der Zwischenzeit die Entenbrust in eine kalte Pfanne geben. Stellen Sie die Pfanne auf dem Herd auf mittlere bis hohe Hitze. Nach ein paar Minuten die Entenbrust umdrehen und die köstliche knusprige Haut sehen.
4. Die Orangen- und Salbeibutter mit der Sahne verrühren. Diese Mischung über die Entenbrust in der Pfanne gießen und mit dem Entenfett vermischen lassen. Ein paar Minuten länger kochen lassen.
5. In der Pfanne, in der Sie die Sauce zubereitet haben, etwas Spinat anbraten.

Knoblauch-Schweinekoteletts mit Minzpesto



ZUBEREITUNG:

1. In einer Küchenmaschine die Petersilie mit Avocadoöl, Minze, Pistazien, Salz, Zitronenschale und 1 Zwiebel vermischen.
2. Das Schweinefleisch mit dieser Mischung einreiben, in eine Schüssel geben und 1 Stunde lang zugedeckt in den Kühlschrank stellen.
3. Die Koteletts herausnehmen und in eine Auflaufform legen, ½ Zwiebel und Knoblauch hineingeben, mit Zitronensaft beträufeln und 2 Stunden im Ofen bei ca. 120°C backen.
4. Auf Tellern verteilen und genießen.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
2 Std



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 60 g Petersilie
- Ca. 30 g Minze
- Ca. 75 g, gehackt
- Ca. 40 g Pistazien
- 1 Teelöffel Zitronenschale
- 5 Esslöffel Avocadoöl
- Salz, zum Abschmecken
- 4 Schweinekoteletts
- 5 Knoblauchzehen, gehackt
- Saft von 1 Zitrone

NÄHRWERTE: Kalorien: 567 / Fett: 37 g / Kohlenhydrate: 7 g / Protein: 40 g

Saftige Schweinefleischmedaillons



ZUBEREITUNG:

1. Eine Pfanne auf mittlere Hitze stellen, den Speck hineingeben, knusprig braten und auf einen Teller geben. Zwiebeln, schwarzen Pfeffer und Salz hinzufügen und 5 Minuten kochen; auf den gleichen Teller mit dem Speck geben.
2. Die Schweinemedallions in die Pfanne geben, mit schwarzem Pfeffer und Salz würzen, 3 Minuten auf jeder Seite anbraten, wenden, die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und 7 Minuten braten.
3. Die Brühe einrühren und 2 Minuten kochen lassen. Den Speck und die Zwiebeln wieder in die Pfanne geben und 1 Minute lang braten.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 2 Zwiebeln, gehackt
- 6 Speckscheiben, gewürfelt
- 120 ml Gemüsebrühe
- Salz und schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken
- Ca. 450 g Schweinefilet, in Medaillons geschnitten

NÄHRWERTE: Kalorien: 378 / Fett: 22 g / Kohlenhydrate: 6 g / Protein: 39 g

Notizen:

Gebratenes pikantes Rindfleisch



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
1 Std



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 905 g Rinderbrust
- ½ Teelöffel Staudensalz
- 1 Teelöffel Chilipulver
- 1 Esslöffel Avocadoöl
- 1 Esslöffel süßes Paprikapulver
- Eine Prise Cayennepfeffer
- ½ Teelöffel Knoblauchpulver
- 120 ml Rinderbrühe
- 1 Esslöffel Knoblauch, gehackt
- 1 Esslöffel Knoblauch, fein gehackt
- ¼ Teelöffel trockener Senf

NÄHRWERTE: Kalorien: 495 / Fett: 38 g / Kohlenhydrate: 3 g / Protein: 34 g

ZUBEREITUNG:

1. Den Ofen auf ca. 171°C vorheizen.
2. In einer Schüssel das Paprikapulver mit trockenem Senf, Chilipulver, Salz, Knoblauchpulver, Cayennepfeffer und Sellarisalz vermischen.
3. Das Fleisch mit dieser Mischung einreiben.
4. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze Avocadoöl erhitzen, das Rindfleisch hineingeben und anbraten, bis es braun ist.
5. In eine Auflaufform geben. Mit der Brühe aufgießen, Knoblauch hinzufügen und 60 Minuten backen.
6. Das Rindfleisch auf ein Schneidebrett legen, abkühlen lassen, in Scheiben schneiden und auf Servierplatten verteilen.
7. Den Bratensatz aus der Auflaufform nehmen, abseihen, über das Fleisch träufeln und genießen.

Keto Prosciutto-Mittagsteller



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- Ca. 15 g Blattgemüse
- Ca. 40 g Kirschtomaten
- Ca. 85 g Prosciutto
- 1 großes Ei
- 1/2 mittelgroße Avocado
- Ca. 30 g Ziegenkäse, zerkrümelt
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1/2 mittelgroße Zitrone, Saft
- 1 mittelgroße Frühlingszwiebeln

NÄHRWERTE: Kalorien: 616 / Fett: 64 g / Kohlenhydrate: 7 g / Protein: 39 g

ZUBEREITUNG:

1. Kochen Sie das Ei, schneiden Sie die Avocado in Scheiben und hacken Sie die Frühlingszwiebel.
2. Auf einem Teller das Blattgemüse, die Kirschtomaten, den Prosciutto, das halbierte hartgekochte Ei, die in Scheiben geschnittene Avocado und den zerbröckelten Ziegenkäse anrichten.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln.
4. Mit den Frühlingszwiebeln garnieren.

Gefüllte Paprika mit Rindfleisch



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 Esslöffel Ghee
- Ca. 225 g Rinderhackfleisch
- Rosa Himalayasalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 3 große Paprikaschoten, in verschiedenen Farben
- Ca. 60 g geriebener Käse (nach Wahl)
- 1 Avocado
- Ca. 55 g saure Sahne

NÄHRWERTE: Kalorien: 707 / Fett: 52 g / Kohlenhydrate: 22 g / Protein: 40 g

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie den Ofen auf 205°C vor. Ein Backblech mit Alufolie oder einer Silikonbackmatte auslegen.
2. In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze das Ghee schmelzen. Wenn das Ghee heiß ist, das Rinderhackfleisch hinzugeben und mit rosa Himalaya-Salz und Pfeffer würzen. Gelegentlich mit einem Holzlöffel umrühren, um die Rindfleischstückchen zu zerkleinern. Weitergaren, bis das Rindfleisch gar ist, 7 bis 10 Minuten.
3. Schneiden Sie in der Zwischenzeit die Paprikaschoten, um die "Kartoffelschalen" vorzubereiten: Schneiden Sie den oberen Teil jeder Paprika ab, halbieren Sie sie und entfernen Sie die Kerne und Rippen. Wenn die Paprika groß ist, können Sie sie auch vierteln; schneiden Sie sie nach bestem Wissen und Gewissen, um ein "Boot" in der Größe einer Kartoffelschale zu erhalten.
4. Legen Sie die Paprikaschoten auf das vorbereitete Backblech.
5. Das Rinderhackfleisch in die Paprikaschoten geben, mit Käse bestreuen und 10 Minuten backen.
6. In der Zwischenzeit in einer mittelgroßen Schüssel die Avocado und die saure Sahne zu einer Avocadocreme verrühren. So lange mixen, bis sie glatt ist.
7. Nach dem Backen die Paprikaschoten und das Rindfleisch auf zwei Teller verteilen, die Avocadocreme darüber geben und servieren.

Klassische italienische Bolognese-Soße



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
4-5

ZUTATEN:

- 455 g Rinderhackfleisch
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 Teelöffel Oregano
- 1 Teelöffel Salbei
- 1 Teelöffel Rosmarin
- 200 g gehackte Dosentomaten
- 1 Esslöffel Olivenöl

NÄHRWERTE: Kalorien: 216 / Fett: 14 g / Kohlenhydrate: 4 g / Protein: 18 g

ZUBEREITUNG:

1. Olivenöl in einer Kasserolle erhitzen.
2. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und 3 Minuten kochen.
3. Rindfleisch zugeben und 4-5 Minuten braten, bis es gebräunt ist.
4. Die Kräuter und Tomaten unterrühren.
5. 15 Minuten kochen lassen.
6. Servieren Sie mit Zoodles.

Süßes Rindfleisch-Curry



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. Erhitzen Sie das Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze.
2. Apfel, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Currypulver und Garam Masala hinzufügen und durchschwenken.
3. 10 Minuten sautieren, bis sie duften.
4. Das Rindfleisch, den Kürbis, die Brühe und die Kokosnuss-Aminosäuren hinzufügen.
5. Zugedeckt bei starker Hitze zum Kochen bringen.
6. Die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren und 20 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis gabelzart bis weich ist.
7. Servieren.

Notizen:

ZUTATEN:

- 105 g Kokosnussöl, oder 120 ml Avocadoöl
- 1 kleiner Apfel, geschält, entkernt und gewürfelt
- 1 kleine gelbe Zwiebel, in Scheiben geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 (7,5 cm langes) Stück frische Ingwerwurzel, gehackt
- 2 Esslöffel Currypulver
- 2 TL Garam Masala
- 455 g entbeinter Rinderbraten, in 2 cm große Würfel
- 1 kleiner Butternusskürbis (455 g), gewürfelt
- 240 ml Rinderknochenbrühe
- 1 EL Kokosnuss-Aminos

NÄHRWERTE: Kalorien: 698 / Fett: 56 g
/ Kohlenhydrate: 17 g / Protein: 32 g

Fleischnällchen mit Zitronenzoodles



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

15 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. In einer Schüssel Hähnchen- und Schweinehackfleisch, geriebenen Mozzarella, gehackten Knoblauch, Hühnerbrühwürfel, Petersilie sowie Salz und Pfeffer vermengen. Gut umrühren, bis alles gut vermischt ist.
2. Mit den Händen zu Nällchen formen.
3. In einer Pfanne bei niedriger bis mittlerer Hitze die Butter schmelzen lassen.
4. Dann die Fleischnällchen hineingeben und etwa 8 bis 10 Minuten braten. Achten Sie darauf, dass alle Seiten gar werden. Sobald sie durchgegart sind, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
5. In der gleichen Pfanne den Saft der Zitrone und die zerstoßenen roten Pfefferflocken hinzugeben. Dann die spiralisierten Zucchini in die Pfanne geben und umrühren. Die Zoodles etwa 3 - 5 Minuten kochen.
6. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Während die Pfanne noch auf dem Herd steht, die Fleischnällchen wieder in die Pfanne geben, dabei auf einer Seite der Pfanne bleiben.
8. Mit Zitronenscheiben garnieren.
9. Servieren.

ZUTATEN:

- Ca. 225 g zerkleinertes Hähnchenfleisch
- Ca. 225 g gemahlenes Schweinefleisch
- Ca. 55 g zerkleinerter Mozzarella
- 4 Teelöffel Knoblauch, gehackt
- 1 ganzer Hühnerbrühwürfel, zerkrümelt
- Ca. 30 g frische Petersilie, gehackt
- 1/2 Teelöffel zerstoßene rote Pfefferflocken
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- 3 Esslöffel Butter
- 4 mittelgroße Zucchini, spiralisiert
- 1/2 mittelgroße Zitrone, Saft

NÄHRWERTE: Kalorien: 393 / Fett: 29 g
/ Kohlenhydrate: 6 g / Protein: 25 g

Notizen:

Cremiges Hähnchen mit Brokkoli



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. Das Hähnchen in Würfel schneiden.
2. Das Hähnchen in eine Schüssel geben und mit italienischen Gewürzen, zerstoßenen roten Paprikaflocken, Salz und Pfeffer würzen.
3. Schwenken, um das Hähnchen mit allen Gewürzen zu überziehen.
4. Geben Sie das Olivenöl und das gewürzte Hähnchen in eine Pfanne.
5. Bei mittlerer Hitze braten, bis die Innentemperatur ca. 73°C erreicht.
6. Den gehackten Knoblauch hinzugeben und 1 bis 2 Minuten mitbraten.
7. Dann den Brokkoli und die gehackten sonnengetrockneten Tomaten hinzugeben.
8. Umrühren und 2 bis 3 Minuten kochen, bis der Brokkoli anfängt, weich zu werden.
9. Mozzarella und Frischkäse hinzugeben. Erhitzen, bis der Käse zu schmelzen beginnt.
10. Sobald der Käse geschmolzen ist, die Hühnerbrühe hinzufügen und umrühren.
11. Servieren.

ZUTATEN:

- Ca. 450 g Hähnchenschenkel ohne Knochen und ohne Haut
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel italienisches Gewürz
- 1/4 Teelöffel zerstoßene rote Pfefferflocken, optional
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 3 Teelöffel Knoblauch, gehackt
- Ca. 10 g sonnengetrocknete Tomaten, gehackt
- Ca. 280 g Brokkoli-Röschen
- Ca. 55 g Mozzarella-Käse
- Ca. 110 g Frischkäse
- 80 ml Hühnerbrühe

NÄHRWERTE: Kalorien: 430 / Fett: 34 g
/ Kohlenhydrate: 7 g / Protein: 27 g

Hähnchen Teriyaki Bowl



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUBEREITUNG:

1. Schneiden Sie die Hähnchenschenkel in kleine, mundgerechte Stücke.
2. In einer Schüssel die Saucenzutaten für das Hähnchen vermengen:
Sojasauce, Erythritpulver, gemahlener Ingwer, Knoblauchpulver und Avocadoöl.
3. Umrühren, bis alles gut vermischt ist.
4. In einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze die gewürfelten Hähnchenstücke in die Pfanne geben und kochen, bis die Innentemperatur ca. 73°C erreicht.
5. Die Sauce über die gekochten Hähnchenstücke gießen.
6. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
7. Kochen Sie das Gemüse, indem Sie Butter, Zucchini, gelbe Zwiebeln, Sesamsamen, Brokkoli und grüne Zwiebeln hinzufügen.
8. 3 bis 5 Minuten sautieren. Mit Salz würzen.
9. Den Blumenkohlreis zusammen mit dem Avocadoöl bei mittlerer Hitze 4-6 Minuten kochen.
10. Bereiten Sie die Teriyaki-Bowls zu, indem Sie den Blumenkohlreis, das Gemüse und das Hähnchen in einer Schüssel vermengen.
11. Servieren.

Notizen:

ZUTATEN:

Für das Hähnchen:

- Ca. 170 g knochenlose, hautlose Hähnchenschenkel
- 1 Esslöffel Sojasauce
- 1 Esslöffel pulverisiertes Erythrit
- 1/4 Teelöffel gemahlener Ingwer
- 1/4 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1 Esslöffel Avocadoöl

Für das Gemüse:

- 1/2 mittelgroße Zucchini, gewürfelt
- 1/4 mittelgroße gelbe Zwiebel, gewürfelt
- 2 Esslöffel Butter
- Salz nach Geschmack
- 1/2 Teelöffel Sesamsamen
- Ca. 55 g Brokkoli, gedünstet
- 1 mittelgroße Frühlingszwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

Für den Blumenkohl-Reis:

- Ca. 85 g Blumenkohlreis
- 1 Esslöffel Avocadoöl

NÄHRWERTE: Kalorien: 780 / Fett: 67 g
/ Kohlenhydrate: 11 g / Protein: 36 g



VEGETARISCHE

R E Z E P T E

Vegetarisches rotes Kokosnuss-Curry



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

10 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. Zwiebeln und gehackten Knoblauch hacken.
2. 2 Esslöffel Kokosnussöl in eine Pfanne geben und auf mittlere bis hohe Hitze bringen.
3. Sobald es heiß ist, die Zwiebeln in die Pfanne geben und braten, bis sie halbwegs glasig sind. Dann den Knoblauch in die Pfanne geben, um ihn zu bräunen.
4. Die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe herunterschalten und den Brokkoli in die Pfanne geben. Alles gut miteinander verrühren.
5. Sobald der Brokkoli teilweise gar ist, das Gemüse an den Rand der Pfanne stellen und die Currypaste hinzufügen. Das Ganze 45-60 Sekunden kochen lassen.
6. Den Spinat über den Brokkoli geben und sobald er anfängt zu welken, die Kokosnusscreme und das restliche Kokosnussöl hinzufügen.
7. Umrühren und Sojasauce, Fysh-Sauce und Ingwer hinzugeben.
8. 5-10 Minuten köcheln lassen, je nach gewünschter Konsistenz.

ZUTATEN:

- Ca. 85 g Brokkoliröschen
- 1 große Handvoll Spinat
- 4 Esslöffel Kokosnussöl
- ¼ mittelgroße Zwiebel
- 1 Teelöffel gehackter Knoblauch
- 1 Teelöffel gehackter Ingwer
- 2 Teelöffel Fischesauce
- 2 Teelöffel Sojasauce
- 1 Esslöffel rote Currypaste
- 120 ml Kokosnusscreme (oder Kokosnussmilch)

NÄHRWERTE: Kalorien: 398 / Fett: 41 g
/ Kohlenhydrate: 8 g / Protein: 4 g

Spinat Shakshuka



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

30 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. In einer Pfanne das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Die gehackte Zwiebel darin anbraten, bis sie duftet.
2. Den aufgetauten Spinat in die Pfanne geben und kochen lassen, bis er verwelkt ist.
3. Kreuzkümmel, Koriander, Harissa sowie Salz und Pfeffer hinzugeben. Alles gut verrühren und Weitere 1-2 Minuten kochen lassen.
4. Die gewürzte Spinatmischung in eine Küchenmaschine geben.
5. Grob zerkleinern. Dann die Gemüsebrühe hinzufügen und so lange pulsieren, bis die Masse glatt ist. Die Bratpfanne auswaschen.
6. Beträufeln Sie den Boden der Pfanne mit Öl oder sprühen Sie etwas Kochspray auf. Gießen Sie die glatte Spinatmischung in die Pfanne. Drücken Sie mit einem Löffel den Löffelrücken in Teile der Spinatmischung.
7. Schlagen Sie die Eier vorsichtig in diese Teile der Mischung.
8. Im Ofen backen, bis das Eiweiß fest und das Eigelb leicht flüssig ist. Dies sollte etwa 20-25 Minuten dauern.
9. Mit Petersilie und zerstoßenen roten Paprikaflocken garnieren.
10. Servieren.

ZUTATEN:

- 3 Esslöffel Olivenöl
- 1/2 mittelgroße Zwiebel, gehackt
- 2 Teelöffel frischer Knoblauch, gehackt
- 1 mittelgroße Jalapeño, entkernt und gehackt
- Ca. 450 g gefrorener Spinat, aufgetaut
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 3/4 Teelöffel gemahlener Koriander
- 2 Esslöffel Harissa
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- 120 ml Gemüsebrühe
- 8 große Eier
- Ca. 15 g frische Petersilie, gehackt, zum Garnieren
- 1 Teelöffel zerstoßene rote Paprikaflocken, zum Garnieren

NÄHRWERTE: Kalorien: 318 / Fett: 23 g
/ Kohlenhydrate: 5 g / Protein: 19 g

Einfaches Keto-Mandel-Brot



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
1 Std



Portionen:
10-12

ZUTATEN:

- Ca. 110 g Butter
- 2 Esslöffel Kokosnussöl
- 7 Eier
- Ca. 190 g Mandelmehl

NÄHRWERTE: Kalorien: 178 / Fett: 15 g / Kohlenhydrate: 4 g / Protein: 6 g

1. Heizen Sie den Ofen auf ca. 179°C vor.
2. Eine Laibform mit Backpapier auslegen.
3. Die Eier in einer Schüssel bis zu zwei Minuten lang auf höchster Stufe verquirlen.
4. Das Mandelmehl, das geschmolzene Kokosnussöl und die geschmolzene Butter zu den Eiern geben. Weiter mixen.
5. Kratzen Sie die Mischung in die Laibform.
6. 45-50 Minuten backen oder bis ein Zahnstocher sauber herauskommt.
7. Servieren.

Grüner Bohnenaufbau



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- Ca. 720 g frische grüne Bohnen, in kleinere Stücke geschnitten (Sie können auch gefrorene grüne Bohnen in Scheiben verwenden)
- Ca. 460 g in Scheiben geschnittene Champignons
- ¼ weiße Zwiebel, in Scheiben geschnitten
- 3-4 Knoblauchzehen, gehackt
- 120 ml Hühnerknochenbrühe
- Ca. 110 g Frischkäse
- Ca. 55 g geriebener Notizen:
- Notizen:
- Cheddar-Käse
- Meersalz und schwarzer Pfeffer zum Abschmecken

NÄHRWERTE: Kalorien: 133 / Fett: 10 g / Kohlenhydrate: 6 g / Protein: 6 g

1. Heizen Sie den Ofen auf ca. 218°C Grad vor.
2. In einem großen Topf die grünen Bohnen kochen, bis sie gabelart sind (etwa 10 Minuten).
3. Pilze, Zwiebel, Knoblauch und Brühe in einen großen Topf geben und unter häufigem Rühren zum Kochen bringen.
4. Die Hitze auf ein Köcheln reduzieren und den Frischkäse unter Rühren hinzugeben.
5. Die grünen Bohnen hinzugeben und vermengen.
6. Die grüne Bohnenmischung in eine ca. 20x20 cm Auflaufform geben und mit geriebenem Käse, Meersalz, schwarzem Pfeffer und optional mit zerkleinerten Schweineschwartens belegen.
7. 10 Minuten lang backen.
8. Servieren.

Knusprig geröstete Auberginenchips



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- 60 ml Olivenöl
- 1 große Aubergine (in dünne Scheiben geschnitten)
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1/4 Teelöffel Pfeffer
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1/2 Teelöffel getrocknetes Basilikum
- 1/2 Teelöffel getrockneter Oregano
- Ca. 20 g Parmesankäse

NÄHRWERTE: Kalorien: 60 / Fett: 5 g / Kohlenhydrate: 2 g / Protein: 1 g

ZUBEREITUNG:

1. Den Ofen auf ca. 162°C vorheizen.
2. Geben Sie das Olivenöl und die getrockneten Gewürze in eine kleine Schüssel. Die in Scheiben geschnittenen Auberginen mit dem Öl und den Gewürzen bestreichen. Auf ein Backblech legen.
3. Etwa 15-20 Minuten backen, bis die Chips gleichmäßig gebräunt sind.
4. Nach der Hälfte der Backzeit wenden. Aus dem Ofen nehmen und nach Belieben mit Parmesan bestreuen.
5. Zum Servieren vollständig abkühlen lassen.

Tortilla Chips



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- Ca. 220 g geschredderter Mozzarella
- Ca. 95 g Mandelmehl
- 1 Teelöffel Salz
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1/2 TL Chilipulver
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

NÄHRWERTE: Kalorien: 270 / Fett: 22 g / Kohlenhydrate: 6 g / Protein: 15 g

ZUBEREITUNG:

1. Den Ofen auf ca. 176°C vorheizen.
2. Zwei große Backbleche mit Backpapier auslegen.
3. In einer mikrowellensicheren Schüssel den Mozzarella etwa 1 Minute 30 Sekunden lang schmelzen lassen, dabei alle 30 Sekunden umrühren.
4. Mandelmehl, Salz, Knoblauchpulver, Chilipulver und ein paar Spritzer schwarzen Pfeffer hinzugeben.
5. Den Teig mit den Händen einige Male durchkneten, bis sich eine glatte Kugel bildet.
6. Den Teig zwischen zwei Blätter Backpapier legen und zu einem Rechteck mit einer Dicke von ca. 0,5 cm ausrollen. Mit einem Messer oder einem Pizzaschneider den Teig in Dreiecke schneiden.
7. Die Chips auf den vorbereiteten Backblechen verteilen und backen, bis die Ränder goldgelb und knusprig sind (12 bis 14 Minuten).

Knoblauch-Butter-Pilze



ZUBEREITUNG:

1. Den Ofen auf ca. 190°C vorheizen.
2. In einer mittelgroßen Schüssel Butter, Knoblauch, Thymian und Essig verquirlen.
3. Die Pilze in einer gleichmäßigen Schicht auf einem großen Backblech verteilen.
4. Die Buttermischung über die Pilze gießen, dann mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Durchschwenken, dann die Pilze wieder in einer gleichmäßigen Schicht verteilen.
6. 15 bis 18 Minuten rösten, bis sie goldbraun und zart sind.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
3-4

ZUTATEN:

- 4 Eßl. geschmolzene Butter
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Tl. frisch gehackter Thymian
- 1 Teelöffel Balsamico-Essig
- Salz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Ca. 675 g Crimini-Pilze, geputzt

NÄHRWERTE: Kalorien: 191 / Fett: 16 g / Kohlenhydrate: 2 g / Protein: 6 g

Vegane gegrillte Teriyaki-Aubergine



ZUBEREITUNG:

1. Sesamöl, flüssige Aminosäuren, Knoblauch, Ingwer und Konfitüre in einen Soßentopf geben und bei mittlerer Hitze verquirlen.
2. Die Sauce unter häufigem Rühren leicht köcheln lassen, bis sie leicht einzudicken beginnt. Vom Herd nehmen.
3. Entfernen Sie die Stiele von den Auberginen und schneiden Sie sie in 1/8 dicke Scheiben. Von jeder Aubergine erhalten Sie etwa fünf volle Scheiben, also insgesamt zehn Scheiben.
4. Jede Auberginenscheibe mit der Teriyaki-Sauce bestreichen und auf den heißen Grill legen.
5. Auf jeder Seite anbraten und mit mehr Sauce bestreichen, wenn sie karamellisiert.
6. Mit gerösteten Sesamkörnern garnieren und mit der restlichen Sauce servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 60 ml Sesamöl
- Ca. 120 ml flüssige Aminosäuren
- 2 Knoblauchzehen, geschält und gepresst
- 1 Esslöffel gemahlener Ingwer
- 2 Esslöffel granuliertes Puderzucker
- 2 mittelgroße Auberginen
- 1 Esslöffel geröstete Sesamsamen

NÄHRWERTE: Kalorien: 163 / Fett: 12 g / Kohlenhydrate: 7 g / Protein: 4 g

Notizen:

Keto Bagels



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

- Ca. 190 g Mandelmehl
- 1 EBL. Backpulver
- Ca. 330 g geriebener Mozzarella-Käse
- Ca. 55 g Frischkäse
- 2 große Eier, plus 1 großes, leicht geschlagenes Ei
- 3 EBL. Bagelgewürz

NÄHRWERTE: Kalorien: 356 / Fett: 28 g / Kohlenhydrate: 10 g / Protein: 18 g

ZUBEREITUNG:

1. Den Ofen auf ca. 205°C vorheizen.
- 2.2 Backbleche mit Backpapier auslegen. In einer großen Schüssel das Mandelmehl mit dem Backpulver verquirlen.
3. In einer mittelgroßen mikrowellensicheren Schüssel den Mozzarella und den Frischkäse vermengen. In der Mikrowelle alle 30 Sekunden umrühren, bis der Käse geschmolzen und vermischt ist, insgesamt etwa 2 Minuten.
4. Die Käsemischung in die Schüssel mit der Mandelmehlmischung kratzen und die beiden Eier hinzufügen. Verrühren, bis alles gut vermischt ist. Den Teig in 8 gleich große Portionen teilen. Jede Portion zu einer Kugel rollen. Drücken Sie Ihren Finger in die Mitte jeder Kugel und dehnen Sie sie, um eine Bagelform zu formen. Die Bagels auf die vorbereiteten Backbleche legen.
5. Die Oberseite jedes Bagels mit verquirltem Ei bestreichen und mit dem Bagelgewürz bestreuen.
6. Auf der mittleren Schiene 20 bis 24 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
7. Vor dem Servieren 10 Minuten abkühlen lassen.

Avocado-Chips



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
10-15

ZUTATEN:

- 1 große reife Avocado
- Ca. 65 g frisch geriebener Parmesan
- 1 Teelöffel Zitronensaft
- 1/2 TL. Knoblauchpulver
- 1/2 TL. italienisches Gewürz
- Salz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

NÄHRWERTE: Kalorien: 120 / Fett: 10 g / Kohlenhydrate: 4 g / Protein: 7 g

ZUBEREITUNG:

1. Den Ofen auf ca. 162°C vorheizen und zwei Backbleche mit Backpapier auslegen.
2. In einer mittelgroßen Schüssel die Avocado mit einer Gabel zerdrücken, bis sie glatt ist.
3. Parmesan, Zitronensaft, Knoblauchpulver und italienische Gewürze unterrühren.
4. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Teelöffelgroße Kugeln der Mischung auf das Backblech geben, wobei zwischen den einzelnen Kugeln ein Abstand von ca. 7,5 cm liegen sollte.
6. Jede Kugel mit der Rückseite eines Löffels oder Messbechers auf eine Breite von 7,5 cm abflachen.
7. Etwa 30 Minuten backen, bis sie knusprig und goldgelb sind, dann vollständig abkühlen lassen.
8. Bei Zimmertemperatur servieren.

Käsiges Blumenkohlbrod



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- 1 großer Kopf Blumenkohl
- 2 große Eier
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1/2 Teelöffel getrockneter Oregano
- Ca. 330 g geriebener Mozzarella, aufgeteilt
- Ca. 45 g geriebener Parmesan
- Salz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- eine Prise zerstoßene rote Paprikaflocken
- 2 Tl. frisch gehackte Petersilie
- Marinara, zum Dippen

NÄHRWERTE: Kalorien: 257 / Fett: 16 g / Kohlenhydrate: 10 g / Protein: 19 g

ZUBEREITUNG:

1. Den Ofen auf ca. 218°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Blumenkohl auf einer Küchenreibe oder in einer Küchenmaschine raspeln.
3. Blumenkohl mit Eiern, Knoblauch, Oregano, ca. 110 g Mozzarella und Parmesan in eine große Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Umrühren, bis alles gut vermischt ist.
5. Den Teig auf das vorbereitete Backblech geben und zu einem Teig formen. 25 Minuten backen, bis der Teig goldgelb und ausgetrocknet ist.
6. Mit dem restlichen Mozzarella, den zerstoßenen roten Paprikaflocken und der Petersilie bestreuen und weitere 5 bis 10 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist.
7. In Scheiben schneiden und servieren.

Cremiger Spinat



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 3 Esslöffel ungesalzene Butter
- 4 Gewürznelken Knoblauch (gehackt)
- Ca. 280 g Babyspinat (gehackt)
- Ca. 120 g Schlagsahne
- Ca. 85 g Frischkäse (in kleine Stücke geschnitten)
- 1 Teelöffel italienisches Gewürz
- 1/4 Teelöffel Meersalz
- 1/4 Teelöffel schwarzer Pfeffer
- Parmesankäse (optional, zum Bestreuen)

NÄHRWERTE: Kalorien: 274 / Fett: 27 g / Kohlenhydrate: 5 g / Protein: 4 g

ZUBEREITUNG:

1. Butter in einer großen Sauteuse oder einem Wok bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Gehackten Knoblauch hinzufügen und anbraten, bis er duftet.
3. Spinat hinzugeben. 2 bis 4 Minuten sautieren, bis er verwelkt ist. Wenn die Pfanne zu voll ist, um zu rühren, decken Sie sie ein oder zwei Minuten lang ab, damit der Spinat am Boden verwelkt. Dann können Sie mit dem Umrühren beginnen.
4. Sahne, Frischkäse, Meersalz, schwarzen Pfeffer und italienische Gewürze hinzufügen. Ständig rühren, bis der Frischkäse schmilzt, dann einige Minuten kochen lassen, bis er eindickt. Falls gewünscht, vor dem Servieren mit Parmesan bestreuen.

SALAT

R E Z E P T E



Gurken-Walnuss-Salat



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 große Salatgurke
- Ca. 120 g Walnüsse
- Ca. 85 g Feta-Käse
- Ca. 30 g schwarze Oliven
- Ca. 60 g Kirschtomaten
- 3 Esslöffel vollfetter griechischer Joghurt
- 2 Teelöffel Zitronensaft
- 1/2 Teelöffel getrockneter Dill
- 1/2 Teelöffel Knoblauchpulver
- Salz zum Abschmecken

NÄHRWERTE: Kalorien: 261 / Fett: 23 g / Kohlenhydrate: 6 g / Protein: 9 g

ZUBEREITUNG:

1. Die Walnüsse in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten. Etwa 3 Minuten lang erhitzen und umrühren.
2. In einer Schüssel griechischen Joghurt, Zitronensaft, Dill, Knoblauchpulver und Salz vermischen.
3. Die Gurke in Scheiben schneiden.
4. In einer anderen Schüssel die in Scheiben geschnittenen Gurken, Kirschtomaten, schwarzen Oliven, Fetakäse und Walnüsse mischen.
5. Die griechische Joghurtmischung unterrühren. Gut verrühren, damit alle Zutaten bedeckt sind.
6. Mit Dill garnieren und servieren.

Keto-Ei-Salat



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 3 Esslöffel Mayonnaise
- 3 Esslöffel vollfetter griechischer Joghurt
- 2 Esslöffel Rotweinessig
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- 8 große hartgekochte Eier, gewürfelt
- 8 Scheiben gekochter Speck, zerkrümelt
- 1/2 mittelgroße Avocado, in Scheiben geschnitten
- Ca. 55 g Blauschimmelkäse
- Ca. 120 g Kirschtomaten
- 2 Esslöffel frischer Schnittlauch, gehackt

NÄHRWERTE: Kalorien: 491 / Fett: 39 g / Kohlenhydrate: 3 g / Protein: 28 g

ZUBEREITUNG:

1. In einer Schüssel die Mayonnaise, den griechischen Joghurt und den Rotweinessig verrühren.
2. Mit Salz und Pfeffer würzen. Umrühren, um alles gut zu vermischen.
3. In einer Schüssel die gehackten hartgekochten Eier, den zerbröckelten Speck, die in Scheiben geschnittenen Avocados, die Kirschtomaten und den Blauschimmelkäse vermischen.
4. Das Dressing in die Salatschüssel geben und unterrühren.
5. Auf einem Teller anrichten, mit dem Schnittlauch bestreuen und servieren.

Mozzarella-Tomaten-Steak-Salat



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
4-6

ZUBEREITUNG:

1. Olivenöl und Knoblauch in einer Schüssel vermengen und das Steak damit bestreichen.
2. Das Steak mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Das Steak auf dem Herd von jeder Seite 3-5 Minuten braten, um es medium rare zu machen. Wenn Sie das Steak bei Zimmertemperatur zubereiten, bleibt es beim Garen zart und schmeckt besser.
4. Vom Herd nehmen und locker mit Alufolie abdecken.
5. Den gemischten Salat mit den Kirschtomaten und dem frischen Mozzarella anrichten. Zusammenmischen.
6. Die Zutaten für das Dressing in einem Mixer pürieren: Petersilie, Koriander, Basilikum, Oregano, Olivenöl, Apfelessig, Dijonsenf sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack.
7. Schneiden Sie das Steak in Scheiben und legen Sie es auf das gemischte Grünzeug.
8. Mit dem Dressing übergießen.
9. Servieren.

Notizen:

ZUTATEN:

Für das Lendensteak:

- Ca. 905 g Lendensteak, bei Raumtemperatur
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 3 Teelöffel frischer Knoblauch, gehackt
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Für den Mozzarella- und Tomatensalat:

- Ca. 170 g Salatblätter (Kopfsalat, Eisbergsalat oder nach Wahl)
- Ca. 310 g Kirschtomaten, halbiert
- Ca. 310 g frischer Mozzarella-Käse

Für das Salatdressing:

- Ca. 30 g frische Petersilie
- Ca. 15 g frischer Koriander
- Ca. 15 g frisches Basilikum
- Ca. 5 g frischer Oregano
- Ca. 180 ml Olivenöl
- 2 Esslöffel Apfelessig (Apfelweinessig)
- 1 Esslöffel Dijon-Senf
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

NÄHRWERTE: Kalorien: 830 / Fett: 65 g / Kohlenhydrate: 5 g / Protein: 54 g

Avocado- und Lachssalat



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

Für den Salat:

- Ca. 110 g Römersalat
- Ca. 170 g Räucherlachs
- 1 mittelgroße Avocado, in Scheiben geschnitten
- 1/2 mittelgroße rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten

Für das Salatdressing:

- 2 Esslöffel Weißweinessig
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Dijon-Senf
- 1 Teelöffel Erythritol
- 1/2 Teelöffel Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

NÄHRWERTE: Kalorien: 399 / Fett: 31 g / Kohlenhydrate: 6 g / Protein: 19 g

ZUBEREITUNG:

1. Geben Sie alle Zutaten für das Salatdressing in eine Küchenmaschine und pulsieren Sie sie, bis sie glatt sind. Alternativ können Sie die Zutaten auch in ein leeres Glas geben und schütteln, bis sie emulgiert sind.
2. In einer großen Schüssel die Frühlingsmischung mit dem Salatdressing vermischen.
3. Die Zwiebel hinzugeben und erneut schwenken.
4. Mit dem Lachs und den Avocadoscheiben belegen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Servieren.

Salat mit Prosciutto und Manchego



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 450 g Römer-Salat
- 60 ml Olivenöl, geteilt
- Ca. 85 g Prosciutto
- Ca. 85 g Manchego-Käse (oder Pecorino Romano)
- 1/2 mittelgroße Zitrone, Saft
- 2 Esslöffel Mayonnaise
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

NÄHRWERTE: Kalorien: 642 / Fett: 57 g / Kohlenhydrate: 5 g / Protein: 24 g

ZUBEREITUNG:

1. Den Grill etwa 20 Minuten lang bei niedriger Hitze vorheizen.
2. Schneiden Sie den Salatkopf in zwei Hälften. Beide Seiten des Salats mit der Hälfte des Olivenöls bestreichen.
3. Legen Sie den Salat auf den Grill und grillen Sie ihn einige Minuten auf jeder Seite bei geöffnetem Grilldeckel. Grillen, bis die äußeren Blätter verkohlt sind.
4. Den Manchego-Käse mit einem Gemüseschäler oder einem scharfen Messer raspeln. Schneiden Sie den Salat und den Prosciutto in mundgerechte Stücke.
5. In einer Schüssel die Salatstücke mit dem restlichen Olivenöl, der Mayonnaise und dem Zitronensaft vermischen. Vermengen Sie alles. Prosciutto und Manchego über den Salat geben.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Halloumi-Salat mit Minz-Dressing



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 280 g Halloumi-Käse
- Ca. 280 g normaler griechischer Vollfettjoghurt
- Ca. 8 g frische Minze, gehackt
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Knoblauch, gehackt
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- Ca. 280 g gemischter Salat (Römersalat oder nach Wahl)
- 1 mittelgroße Zitrone

NÄHRWERTE: Kalorien: 354 / Fett: 26 g / Kohlenhydrate: 7 g / Protein: 23 g

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten zusammenstellen und vorbereiten.
2. In einer Schüssel griechischen Joghurt, frische Minze, frischen Knoblauch, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen.
3. Umrühren, bis alles gut vermischt ist, und beiseite stellen.
4. Den Halloumi-Käse in eine antihafbeschichtete Bratpfanne ohne Öl oder Butter geben. Bei mittlerer Hitze 2-4 Minuten braten. Vor dem Wenden Druck auf die Mitte des Käses ausüben, um sicherzustellen, dass die Mitte des Käses gegart wird.
5. Den Halloumi-Käse umdrehen und auch auf dieser Seite braten, bis der Käse eine goldbraune Farbe hat. Vorsichtig aus der Bratpfanne nehmen.
6. Gemischten Salat in eine Servierschüssel geben und den Halloumi-Käse darauf anrichten.
7. Die Zitrone auspressen und mit dem Minzdressing servieren.

Keto-Hähnchensalat



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 225 g Hähnchenschenkel, gekocht und gewürfelt
- 2 große Eier, nach Belieben hartgekocht
- Ca. 170 g Mayonnaise
- 1 mittelgroße Avocado
- 1 Esslöffel Limettensaft
- 1/4 mittelgroße rote Zwiebel, gewürfelt
- 1 Stange Staudensellerie, gewürfelt
- Salz und Pfeffer, zum Abschmecken
- Ca. 5 g Koriander, zum Garnieren
- 4 kohlenhydratarme Tortillas

NÄHRWERTE: Kalorien: 539 / Fett: 56 g / Kohlenhydrate: 7 g / Protein: 21 g

ZUBEREITUNG:

1. Die Eier hart kochen und das Hähnchen kochen, falls erforderlich.
2. In einer Küchenmaschine oder einem Mixer die Mayonnaise, den Limettensaft und die Hälfte der Avocado vermengen.
3. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Die restliche Hälfte der Avocado in Würfel schneiden und die hartgekochten Eier hacken.
4. In einer Schüssel das Hähnchen, die Zwiebel, den Sellerie, die Avocado, das Ei und das Mayonnaise-Dressing vermischen.
5. Mit zusätzlichem Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Vermengen Sie alles, bis alle Zutaten gleichmäßig mit dem Dressing bedeckt sind. Bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.
7. Die Tortilla in einer Pfanne rösten und den kalten Hähnchensalat darauf anrichten.
8. Nach Belieben mit Koriander garnieren.

Thunfisch-Avocado-Salat



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:

-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 mittelgroße Avocado, gewürfelt
- 1 mittelgroße Salatgurke, gewürfelt
- 1 Dose Thunfischflocken oder -würfel (ca. 120 g)
- Ca. 5 g Koriander, gehackt
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack

NÄHRWERTE: Kalorien: 303 / Fett: 23 g / Kohlenhydrate: 5 g / Protein: 17 g

ZUBEREITUNG:

1. Die ersten 4 Zutaten in eine Salatschüssel geben.
2. Mit dem Olivenöl und dem Zitronensaft beträufeln.
3. Den Salat schwenken und servieren.

Zucchini-Salat



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:

5 Min



Portionen:
3-4

ZUTATEN:

- Ca. 450 g Zucchini
- Salz, nach Geschmack
- 1 Esslöffel Butter
- Pfeffer, nach Belieben
- Ca. 40 g Staudensellerie, in Scheiben geschnitten
- Ca. 30 g Frühlingszwiebeln, gehackt
- Ca. 115 g Mayonnaise
- 1 Esslöffel gehackter Schnittlauch
- 1 Teelöffel Dijon-Senf

NÄHRWERTE: Kalorien: 469 / Fett: 48 g / Kohlenhydrate: 5 g / Protein: 4 g

ZUBEREITUNG:

1. Schälen Sie die Zucchini und schneiden Sie sie der Länge nach in zwei Hälften.
2. Mit einem Löffel die Kerne der Zucchini herauskratzen.
3. Schneiden Sie die Zucchini in etwa einen halben Zentimeter dicke Scheiben.
4. Legen Sie die Zucchini in ein Sieb mit Salz, um das Wasser herauszuziehen. 5-10 Minuten stehen lassen und dann das restliche Wasser leicht aus den Zucchini herausdrücken.
5. Die Zucchini in einer Pfanne mit Butter bei mittlerer Hitze kurz anbraten.
6. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Die Zucchini kochen, bis sie leicht erweicht sind, etwa 2-3 Minuten.
8. Vom Herd nehmen und zum Abkühlen beiseite stellen.
9. Sobald die Zucchini abgekühlt sind, die restlichen Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

Kürbis-Halloumi-Salat



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie den Ofen auf 205°C vor.
2. Mischen Sie den gewürfelten Kürbis mit dem Olivenöl, Paprika und Salz.
3. Verteilen Sie ihn auf einem Backblech und rösten Sie ihn 15-20 Minuten lang, bis er anfängt zu bräunen und weich wird.
4. In einer beschichteten Pfanne die Butter bei mittlerer Hitze erhitzen.
5. Den Halloumi 10-15 Minuten lang unter gelegentlichem Rühren braten, bis der Käse gebräunt ist. Beiseite stellen.
6. Die Mandeln auf einem Backblech ausbreiten und 6-10 Minuten rösten. Wenn sie fertig sind, beiseite stellen.
7. Für das Dressing Tahini, Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Apfelessig verrühren.
8. Die Brunnenkresse in eine Schüssel geben und mit dem gerösteten Kürbis, Halloumi, Mandeln und Avocado belegen.
9. Zum Servieren das Dressing darüber träufeln.

Notizen:

ZUTATEN:

Für den Salat:

- Ca. 145 g gewürfelter Kürbis
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Paprika
- Salz, zum Abschmecken
- 1 Esslöffel Butter
- Ca. 110 g Halloumi, gewürfelt
- 3 Esslöffel gehackte Mandeln
- 200 g Brunnenkresse
- 1/2 mittelgroße Avocado, in Scheiben geschnitten

Für das Dressing:

- 1 Esslöffel Tahini
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 1/8 Teelöffel Salz
- 1/8 Teelöffel Apfelessig

NÄHRWERTE: Kalorien: 538 / Fett: 46 g
/ Kohlenhydrate: 11 g / Protein: 19 g

Cremiger Garnelensalat



ZUBEREITUNG:

1. Erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Die Garnelen hinzufügen und 3-5 Minuten lang anbraten, bis sie gar sind.
3. In einer Salatschüssel Mayonnaise, Sahne, Dill, Petersilie, Paprika und Zitronensaft verquirlen.
4. Die gebratenen Garnelen zusammen mit dem Sellerie und den Frühlingszwiebeln in die Salatschüssel geben.
5. Garnelen und Gemüse mischen, bis sie mit dem Dressing bedeckt sind.
6. Den Salat auf die einzelnen Portionen verteilen und mit dem Salat anrichten.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

Für den Salat:

- 6 Blätter Kopfsalat
- 300 g geschälte Garnelen
- 1 ½ Esslöffel Olivenöl
- 50 g gehackter Staudensellerie
- 1 Stängel gehackte Frühlingszwiebeln

Für das Dressing:

- 4 Esslöffel Mayonnaise
- 1 Esslöffel Schlagsahne (hoher Fettanteil)
- ½ Teelöffel Dill
- ½ Teelöffel getrocknete Petersilie
- ¼ Teelöffel Paprika
- 1 Teelöffel Zitronensaft

NÄHRWERTE: Kalorien: 494 / Fett: 36 g / Kohlenhydrate: 4 g / Protein: 35 g

Radieschen-Salat



ZUBEREITUNG:

1. Geben Sie den Salat, die Radieschen und die Zwiebeln in eine Salatschüssel.
2. In einer kleineren Schüssel 3/5 des Olivenöls, Senf, Parmesankäse und Pfeffer verquirlen.
3. Fügen Sie das Knoblauchpulver und das restliche Olivenöl hinzu.
4. Wenn das Dressing zu dickflüssig ist, können Sie entweder zusätzliches Olivenöl oder etwas Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Teilen Sie den Salat in einzelne Portionen auf.
5. Mit dem Dressing und dem restlichen Parmesankäse garnieren.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

Für den Salat:

- 1 Beutel (100 g) Rucola-Babyblätter-Mischung
- Ca. 115 g geschnittene Radieschen
- Ca. 25 g gehackte Zwiebel
- Ca. 40 g geriebener Parmesankäse

Für das Dressing:

- 5 Esslöffel Olivenöl
- ½ Esslöffel Dijon-Senf
- Ca. 20 g geriebener Parmesankäse
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

NÄHRWERTE: Kalorien: 238 / Fett: 22 g / Kohlenhydrate: 6 g / Protein: 5 g



SNACKS & ZWISCHENDURCH

Keto-Würstchen-Bällchen



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

35 Min



Portionen:

2-4

ZUTATEN:

- Ca. 450 g milde italienische Wurst
- Ca. 95 g Mandelmehl
- Ca. 110 g Cheddar-Käse, gerieben
- Ca. 55 g Sahne (hoher Fettanteil)
- 3 mittelgroße Frühlingszwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten

NÄHRWERTE: Kalorien: 689 / Fett: 60 g / Kohlenhydrate: 6 g / Protein: 30 g

ZUBEREITUNG:

1. Messen Sie alle Zutaten ab und bereiten Sie sie vor.
2. Den Ofen auf ca. 176°C vorheizen.
3. In einer Schüssel die italienische Wurst zerdrücken. Den geriebenen Cheddar-Käse, das Mandelmehl, die Sahne und die in Scheiben geschnittenen Frühlingszwiebeln hinzugeben. Umrühren, um die Masse gut zu vermengen.
4. Mit sauberen Händen Kugeln formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
5. Im Ofen etwa 35 Minuten backen oder bis die Innentemperatur ca. 73°C erreicht.
6. Servieren und genießen.

Spinat-Kürbis-Latte



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

-



Portionen:

2-4

ZUTATEN:

- Ca. 240 ml stark gebrühter Kaffee
- 180 ml Kokosnussmilch
- Ca. 120 g Kürbispüree
- 2 Handvoll Spinat (90 g)
- 2 Esslöffel Butter
- 2 Esslöffel Erythritol
- ½ Teelöffel Vanilleextrakt
- ½ Teelöffel Zimt
- ¼ Teelöffel Ingwer
- ¼ Teelöffel Kardamom
- ¼ Teelöffel Piment
- 10 Tropfen flüssiges Stevia
- 2 Handvoll Eis
- Optional: 60 ml Whisky, Bourbon oder Scotch

NÄHRWERTE: Kalorien: 164 / Fett: 13 g / Kohlenhydrate: 6 g / Protein: 3 g

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmischen.
2. Optional: Mit Schlagsahne und einer Prise Zimt garnieren.
3. Servieren und genießen.

Keto-Wolkenbrötchen



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-3

ZUTATEN:

- 3 große Eier, getrennt
- 2 Esslöffel Frischkäse
- Ca. 40 g Cheddar-Käse, in Scheiben geschnitten
- Ca. 40 g Feinkostsalami in Scheiben

NÄHRWERTE: Kalorien: 223 / Fett: 18 g / Kohlenhydrate: 1 g / Protein: 14 g

ZUBEREITUNG:

1. Messen Sie alle Zutaten ab und bereiten Sie sie vor.
2. Den Ofen auf ca. 176°C vorheizen.
3. Schlagen Sie das Eiweiß in einer Schüssel auf, bis es sehr schaumig ist.
4. In einer separaten Schüssel die Eigelbe und den Frischkäse hinzufügen.
5. Gut miteinander verrühren.
6. Die Eigelb-Frischkäse-Mischung vorsichtig unter den Eischnee heben. Heben Sie sie vorsichtig unter.
7. Legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus. Die Masse in einem gleichmäßigen Rechteck ausbreiten.
8. Etwa 15 Minuten im Ofen backen, bis sie goldbraun sind.
9. Den Cheddar-Käse und die Salami gleichmäßig auf dem Eierboden verteilen und sofort nach dem Backen aufrollen.
10. Schneiden Sie es in gleichmäßige Scheiben.
11. Servieren.

Keto Mini Zucchini-Pizzen



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
2-3

ZUTATEN:

- Ca. 110 g Zucchini
- Ca. 75 g kohlenhydratarmer Tomatensauce
- Ca. 55 g Mozzarella-Käse
- Ca. 85 g Peperoni
- 2 Esslöffel frisches Basilikum
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

NÄHRWERTE: Kalorien: 317 / Fett: 26 g / Kohlenhydrate: 4 g / Protein: 16 g

ZUBEREITUNG:

1. Den Backofen auf Grillen vorheizen.
2. Die Zucchini waschen und trocknen.
3. Die Zucchini in dünne Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
4. Die Zucchini von jeder Seite etwa 1-2 Minuten grillen.
5. Die Low-Carb-Tomatensauce auf die Zucchini geben, dann den Mozzarella-Käse und die Peperoni-Scheiben darauf verteilen.
6. In den Ofen schieben, bis der Käse geschmolzen ist.
7. Mit Basilikum, Salz und Pfeffer bestreuen.
8. Servieren.

Notizen:

Knusprige & leckere Grünkohlchips



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- 1 großes Bündel Grünkohl
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Gewürzsalz

NÄHRWERTE: Kalorien: 81 / Fett: 7 g / Kohlenhydrate: 1 g / Protein: 2 g

1. Heizen Sie Ihren Ofen auf ca. 176°C vor.
2. Den Grünkohl von den Stielen entfernen, waschen und gut abtrocknen.
3. Geben Sie den Grünkohl mit dem Öl in einen Ziploc-Beutel und schütteln Sie ihn gut durch, damit jedes Stück bedeckt ist.
4. Den Grünkohl auf ein Backblech legen, etwas ausbreiten und die Blätter flachdrücken.
5. 12 Minuten backen, aus dem Ofen nehmen und mit Salz würzen.

Gefüllte Champignons mit Käse und Speck



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

- 4 Scheiben Speck
- Ca. 85 g gefrorener Spinat, aufgetaut und abgetropft
- 1 gehackte Knoblauchzehe
- Ca. 110 g Frischkäse
- 1 großes Ei
- 2 Esslöffel Kokosnussmehl
- Ca. 110 g Mozzarella-Käse
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack
- 16 mittelgroße Baby-Bella-Pilze, gewaschen und getrocknet

NÄHRWERTE: Kalorien: 283 / Fett: 22 g / Kohlenhydrate: 5 g / Protein: 15 g

1. Heizen Sie Ihren Ofen auf ca. 176°C vor.
2. Den Speck in einer Pfanne knusprig braten, dann zum Abkühlen beiseite stellen. Das Speckfett in eine große Rührschüssel geben.
3. Den Speck zerkrümeln. 3/4 des Specks, den Spinat, den Knoblauch, den Frischkäse, das Ei, das Kokosmehl und den Mozzarellakäse in die Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermischen.
4. Die Stiele der Champignons entfernen.
5. Jede Pilzkappe mit der Füllung füllen und in eine kleine Auflaufform geben.
6. Die Pilze mit dem restlichen Speck belegen.
7. Bei ca. 176°C 20 Minuten backen, bis die Füllung zu blubbern beginnt und gebräunt ist.
8. Servieren.

Notizen:

Pizza-Muffins



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
10-12

ZUTATEN:

- 12 Scheiben in Scheiben geschnittener Schwarzwälder Schinken
- Ca. 450 g gemahlene milde italienische Wurst
- 12 Esslöffel kohlenhydratarme Tomatensauce
- Ca. 330 g frischer Mozzarella-Käse
- 6 Scheiben gekochter Speck
- 2 Esslöffel Basilikum

NÄHRWERTE: Kalorien: 278 / Fett: 20 g / Kohlenhydrate: 3 g / Protein: 20 g

ZUBEREITUNG:

1. Ofen auf ca. 190°C vorheizen.
2. Die italienische Wurst in einer Bratpfanne bei mittlerer bis hoher Hitze kochen. Braten, bis sie auf allen Seiten braun sind.
3. Mit einer Muffinform die Schinkenscheiben in die Muffineinsätze geben.
4. Die Wurst, die Tomatensauce, den Mozzarella-Käse und die Speckstreusel auf die Schinkenscheiben geben.
5. Im Backofen etwa eine Minute lang backen, bis der Käse zu schmelzen beginnt.
6. Aus der Pfanne nehmen und auf einen Teller geben.
7. Servieren.

Peperoni-Käse-Chips



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
15-20

ZUTATEN:

- Ca. 170 g geschnittene Peperoni
- Ca. 150 g Mozzarella-Käse, zerkleinert

NÄHRWERTE: Kalorien: 61 / Fett: 5 g / Kohlenhydrate: 0 g / Protein: 3 g

ZUBEREITUNG:

1. Den Ofen auf ca. 205°C vorheizen.
2. Nehmen Sie einige Plätzchenbleche heraus. Möglicherweise benötigen Sie 2-3.
3. Legen Sie die Peperoni in 4er-Schichten dicht aneinander.
4. Etwa 5 Minuten backen, bis sie halbwegs knusprig sind und das Fett aus ihnen austritt. Wenn sie verrutschen, einfach wieder zusammensetzen.
5. Den Käse darüber streuen. Weitere 3 Minuten backen, oder bis der Käse geschmolzen und etwas knusprig ist.
6. Die Chips auf Papiertücher legen, um das überschüssige Fett aufzusaugen.
7. 3-4 Minuten ruhen lassen, damit sie abkühlen und noch knuspriger werden.
8. Mit Marinara servieren.

Notizen:

Blumenkohl-Muffins mit Speck und Käse



ZUBEREITUNG:

1. Geben Sie den Blumenkohlreis in eine große Schüssel und fügen Sie alle trockenen Zutaten, den Speck und den Käse hinzu.
2. Fügen Sie 2 Eier hinzu und mischen Sie alles gründlich, bis Sie mit einem Löffel auf die Mischung drücken können und sie ihre Form behält.
3. Ein Muffinblech mit Muffinförmchen auslegen.
4. Geben Sie die Mischung in jede Muffinform.
5. Mit Fetakäse bestreuen.
6. Bei ca. 176°C 35 Minuten lang backen.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
35 Min



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

- Ca. 340 g Blumenkohlreis
- Ca. 110 g geriebener Cheddar-Käse
- Ca. 25 g Mandelmehl
- 1 Teelöffel Backpulver
- 7 Scheiben Speck, gewürfelt
- 1 Esslöffel Knoblauchpulver
- 1 Esslöffel Petersilie
- 1 Esslöffel Oregano
- 1 Esslöffel Paprikapulver
- 2 große Eier
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- Ca. 30 g zerbröckelter Feta

NÄHRWERTE: Kalorien: 110 / Fett: 8 g / Kohlenhydrate: 2 g / Protein: 7 g

Keto-Käse-Chips



ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie Ihren Ofen auf ca. 218°C vor.
2. Häufen Sie 2 Esslöffel Cheddar-Käse auf eine antihafbeschichtete Silikonunterlage.
3. Verteilen Sie eine Prise Leinsamen über jeden Chip, bis Sie alle 3 EL davon verbraucht haben. Versuchen Sie, sie gleichmäßig zu verteilen.
4. Geben Sie die Gewürze Ihrer Wahl auf jeden Chip.
5. 10 Minuten backen und aus dem Ofen nehmen.
6. Lassen Sie sie abkühlen und geben Sie sie auf einen Teller.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- Ca. 165 g geschredderter Cheddar-Käse
- 3 Esslöffel gemahlene Leinsamenmehl
- Gewürze Ihrer Wahl

NÄHRWERTE: Kalorien: 66 / Fett: 5 g / Kohlenhydrate: 1 g / Protein: 4 g



DESSERTS & SÜSSE LECKEREIEN

Käse-Kürbis-Muffins



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

30 Min



Portionen:

4-6

ZUBEREITUNG:

1. Den Ofen auf ca. 176°C vorheizen.
2. Die trockenen Zutaten in einer Schüssel verquirlen: Mandelmehl, Kokosmehl, Stevia/Erythrit-Mischung, Piment, Backpulver und Salz.
3. In einer separaten Schüssel die feuchten Zutaten vermengen: geschmolzene Butter, Eier, Kürbispüree und flüssiges Stevia. Verrühren Sie alles gut miteinander.
4. Die feuchten Zutaten zu den trockenen Zutaten geben und alles zu einem glatten Teig verrühren.
5. In einer separaten Schüssel den weichen Frischkäse mit einem Handrührgerät aufschlagen.
6. Saure Sahne hinzugeben und verrühren.
7. Ahornsirup, flüssiges Stevia und Sahne hinzugeben. Verrühren, bis alles gut vermischt ist.
8. Ein Muffinblech mit Muffinförmchen auslegen. Die Hälfte der Muffinförmchen mit der Kürbismuffinmasse füllen.
9. Die Ahorn-Frischkäse-Mischung darauf verteilen.
10. Dann mehr von der Kürbismischung darauf geben. Dann wieder mit der Ahorn-Frischkäse-Mischung bedecken.
11. Mit einem Zahnstocher einen Strudel erzeugen. Dann für 25-30 Minuten in den Ofen schieben.
12. Ein in den Muffin gesteckter Zahnstocher sollte sauber herauskommen, wenn er fertig ist.

ZUTATEN:

Für die Kürbis-Muffins:

- Ca. 95 g Mandelmehl, blanchiert
- 2 Esslöffel Kokosnussmehl
- Ca. 50 g Stevia/Erythrit-Mischung
- 2 Teelöffel gemahlener Piment
- 1/2 Teelöffel Backpulver
- 1/4 Teelöffel Salz
- 2 große Eier
- 4 Esslöffel ungesalzene Butter
- 2 Esslöffel Kürbispüree
- 1/2 Teelöffel flüssiges Stevia

Für die Ahornsahne-Käse-Füllung:

- Ca. 55 g Frischkäse, erweicht
- 1 Teelöffel saure Sahne
- 1 Teelöffel Ahorn-Extrakt
- 1/4 Teelöffel flüssiges Stevia
- 2 Teelöffel Sahne (hoher Fettanteil)

NÄHRWERTE: Kalorien: 256 / Fett: 23 g / Kohlenhydrate: 3 g / Protein: 7 g

Kokosnuss-Kekse mit weißer Schokolade



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
8-10

ZUBEREITUNG:

1. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Heizen Sie den Ofen auf ca. 176°C vor.
3. Verteilen Sie die ungesüßten Kokosflocken auf dem mit Backpapier ausgelegten Backblech. Im Backofen 5 Minuten lang backen, bis sie leicht gebräunt sind. Zum Abkühlen beiseite stellen.
4. In einem Standmixer die weiche Butter und den Zucker schaumig rühren. Das Ei und den Vanilleextrakt hinzugeben und gut verrühren.
5. In einer Schüssel Mandelmehl, Kokosnussmehl, Flohsamenschalenpulver, Xanthan, Salz und Backpulver verquirlen. Gut vermischen.
6. Die Mehlmischung zu der Butter-, Zucker- und Eiermischung geben. Alles gut verrühren.
7. Die geröstete Kokosnuss und die weißen Schokoladenstückchen unterrühren.
8. Den Teig zu Kugeln formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Lassen Sie genug Platz zwischen den Keksen, damit sie sich im Ofen ausdehnen können.
9. Mit einem Spatel die Teigkugeln flach drücken.
10. Im Backofen 10 bis 12 Minuten backen.
11. Servieren und genießen.

ZUTATEN:

- 8 Esslöffel Butter, erweicht
- Ca. 65 g Erythritol
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 1 großes Ei
- Ca. 95 g Mandelmehl
- 2 Esslöffel Kokosnussmehl
- 1/2 Teelöffel Flohsamenschalenpulver
- 1/2 Teelöffel Xanthan
- 1/2 Teelöffel Backpulver
- Eine Prise Salz
- Ca. 80 g kohlenhydratarmer weißer Schokoladenstückchen
- Ca. 60 g ungesüßte geröstete Kokosnussflocken

NÄHRWERTE: Kalorien: 224 / Fett: 20 g
/ Kohlenhydrate: 6 g / Protein: 4 g

Keto-Brombeer-Zucchini-Crumble



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

40 Min



Portionen:

4-6

ZUBEREITUNG:

1. Den Ofen auf ca. 176°C vorheizen.
2. Schneiden Sie die Enden der Zucchini ab und schälen Sie sie. Die Zucchini der Länge nach halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauschaben. Die Kerne wegwerfen.
3. Schneiden Sie die Zucchini in kleine Stücke. Die geschnittenen Zucchini 2 bis 3 Minuten in einen Topf mit kochendem Wasser geben. Abtropfen lassen und trocken tupfen.
4. Gekochte Zucchini, Brombeeren, Zimt, Zitronensaft, Erythritpulver und Weinstein in einer Schüssel vermengen. Mischen, bis alles gut vermischt ist.
5. In einer anderen Schüssel Mandelmehl, Erythrit und Vanilleextrakt vermischen. Die Butter mit einer Gabel in die anderen Zutaten eindrücken, so dass eine krümelartige Konsistenz entsteht.
6. Die Brombeer-Zucchini-Füllung in eine Backform geben. Dann den Streuselbelag darüber streuen. 30-40 Minuten backen, oder bis der Belag goldbraun ist.
7. In einer separaten Schüssel die Sahne aufschlagen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
8. Die Streusel mit Schlagsahne überziehen und warm genießen.

ZUTATEN:

Für die Füllung:

- 4 mittelgroße Zucchini
- Ca. 215 g Brombeeren
- 2 Teelöffel gemahlener Zimt
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- Ca. 65 g pulverisiertes Erythritol
- 2 Teelöffel Weinstein

Für den Streusel-Belag:

- Ca. 145 g Mandelmehl
- 2 Esslöffel Erythritol
- 3 Esslöffel Butter
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- Ca. 110 g Schlagsahne, aufgeschlagen

NÄHRWERTE: Kalorien: 326 / Fett: 28 g
/ Kohlenhydrate: 8 g / Protein: 9 g

Schokoladen-Mandel-Avocado-Pudding



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
3-4

ZUTATEN:

- 360 ml ungesüßte Mandelmilch
- Ca. 120 g Kokosnusscreme
- 3 Esslöffel Stevia/Erythrit-Mischung
- 1 mittelgroße Avocado, entkernt und geschält
- 3 Esslöffel ungesüßtes Kakaopulver
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 1 Teelöffel Mandelextrakt
- 2 Esslöffel ungesüßte Kokosnussflocken, zum Garnieren
- 2 Esslöffel Mandeln, zum Garnieren

NÄHRWERTE: Kalorien: 334 / Fett: 30 g / Kohlenhydrate: 7 g / Protein: 6 g

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten zusammenstellen und vorbereiten.
2. Geben Sie Mandelmilch, Kokosnusscreme, Stevia/Erythrit-Mischung, Avocado (entsteint und geschält), ungesüßtes Kakaopulver, Vanille und Mandelextrakt in einen Mixer. Den Mixer pulsieren lassen, bis alles gut vermischt ist.
3. Zum Servieren in Becher füllen und abdecken.
4. Mindestens 5 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen und den Schokoladenpudding vor dem Servieren mit Kokosflocken und Mandeln bestreuen.

Milchshake mit Walnüssen und Mandelbutter



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 180 ml ungesüßte Kokosnussmilch
- 240 ml ungesüßte Mandelmilch
- 2 Esslöffel Mandelbutter
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 2 Teelöffel pulverisiertes Erythritol
- Ca. 40 g Walnüsse, zerkleinert
- Ca. 20 g kohlenhydratarme dunkle Schokolade, geraspelt
- 4 ganze Eiswürfel

NÄHRWERTE: Kalorien: 288 / Fett: 27 g / Kohlenhydrate: 5 g / Protein: 7 g

ZUBEREITUNG:

1. Kokosmilch, Mandelmilch, Mandelbutter, Vanilleextrakt, Erythrit, Walnüsse und dunkle Schokolade in den Mixer geben.
2. Pürieren, bis alles glatt ist. Etwas Zartbitterschokolade und Mandelbutter für das Topping zurücklassen.
3. In Gläser gießen.
4. Mit extra geriebener Zartbitterschokolade und Mandelbutter garnieren.
5. Sofort servieren und genießen.

Keto-Frischkäse-Häppchen



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
10-12

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie den Ofen auf ca. 176°C vor.
2. Ein Mini-Muffinblech mit 12 Muffinförmchen auslegen. Alternativ können Sie auch ein normales Muffinblech verwenden, indem Sie die Mischung gleichmäßig verteilen (und ein paar Minuten weniger backen).
3. Für die Frischkäse-Mischung den Frischkäse und das Erythrit glatt rühren.
4. Das Ei, den Zitronensaft und den Vanilleextrakt hinzugeben.
5. Die Mischung erneut schlagen, bis sie vollständig glatt ist und die Zutaten gut eingearbeitet sind.
6. Die Frischkäsemasse in die Förmchen der Mini-Muffinform geben.
7. Die Hälfte der Erdbeeren hacken und eine kleine Menge gehackter Erdbeeren auf jedes Häppchen geben. 12-15 Minuten backen.
8. Die Frischkäse-Happen in den Kühlschrank stellen und 30-45 Minuten lang abkühlen lassen. Wenn die Frischkäse-Häppchen fast vollständig abgekühlt sind, schlagen Sie die Sahne mit einem Handrührgerät, bis sich weiche Spitzen bilden.
9. Mit einer Spritztülle oder einem Löffel etwas Schlagsahne auf jedes Frischkäse-Häppchen geben.
10. Schneiden Sie die restlichen Erdbeeren in Scheiben und legen Sie die Erdbeerscheiben auf jeden Frischkäse-Happen.
11. In den Kühlschrank stellen, um ihn weiter zu kühlen, oder sofort servieren

ZUTATEN:

- Ca. 450 g Frischkäse, erweicht
- 1 großes Ei, Raumtemperatur
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- Ca. 95 g Erythrit, pulverisiert
- 6 mittelgroße Erdbeeren
- Ca. 170 g Schlagsahne

NÄHRWERTE: Kalorien: 195 / Fett: 19 g
/ Kohlenhydrate: 3 g / Protein: 3 g

Keto-Erdnussbuttertörtchen



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
6-8

ZUBEREITUNG:

1. Legen Sie ein Muffinblech mit Backpapier aus. Alternativ können Sie auch Silikonformen für die Muffins verwenden.
2. Geben Sie die Butter, das Stevia/Erythrit-Pulver (Sie können es mit einem kleinen Mixer oder einer Kaffeemühle pulverisieren), die Erdnussbutter und den Vanilleextrakt in einen Topf.
3. Erhitzen Sie die Mischung bei mittlerer bis niedriger Hitze unter gelegentlichem Rühren, bis die Mischung glatt und klumpenfrei ist.
4. Verteilen Sie die Erdnussbuttermischung gleichmäßig auf die Muffinförmchen.
5. Die Schokolade in einem mikrowellensicheren Behälter in 30-Sekunden-Intervallen schmelzen, bis sie glatt und glänzend ist.
6. Verteilen Sie gleichmäßig eine dünne Schokoladenschicht auf jeder Erdnussbutterschicht.
7. Das Muffinblech 30 Minuten lang in den Kühlschrank stellen oder bis es vollständig ausgehärtet ist. In einem luftdichten Behälter aufbewahrt, halten sie sich eine Woche.

ZUTATEN:

- Ca. 55 g Butter
- Ca. 65 g Stevia/Erythrit-Mischung, pulverisiert
- Ca. 120 g Erdnussbutter
- 1/2 Teelöffel Vanilleextrakt
- Ca. 110 g kohlenhydratarme Milkschokolade

NÄHRWERTE: Kalorien: 205 / Fett: 19 g
/ Kohlenhydrate: 3 g / Protein: 4 g

Keto-Karottenkuchen



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

30 Min



Portionen:

6-8

ZUBEREITUNG:

1. Ofen auf ca. 176°C vorheizen. Zutaten zusammenstellen.
2. Eine Backform mit Backpapier auslegen und beiseite stellen.
3. In einer Schüssel Butter und Erythrit verrühren, bis sie eine helle Farbe haben.
4. Die Eier in die Buttermischung schlagen, bis sie eingearbeitet sind.
5. Gewürze und Backpulver hinzufügen und mit dem Schneebesen verrühren.
6. Die fein gehackten Pekannüsse und das Mandelmehl hinzugeben und nochmals gut verrühren.
7. Die geriebene Karotte unter den Teig heben.
8. Den Teig in die Auflaufform gießen und die Oberfläche gleichmäßig verteilen. 18-25 Minuten backen oder bis ein Zahnstocher sauber herauskommt.
9. Während der Karottenkuchen backt, die Glasur zubereiten.
10. Schlagen Sie alle Zutaten für die Glasur zusammen, bis sie sich gut vermischt haben. Bis zur Verwendung in den Kühlschrank stellen.
11. Lassen Sie den Kuchen vollständig abkühlen, nachdem Sie ihn aus dem Ofen genommen haben. Wenn Sie versuchen, den Karottenkuchen sofort nach dem Herausnehmen aus dem Ofen zu glasieren, schmilzt der Zuckerguss.
12. Den Kuchen glasieren und nach Belieben mit gehackten Pekannüssen bestreuen.

ZUTATEN:

Für den Karottenkuchen:

- 5 Esslöffel Butter, erweicht
- Ca. 95 g Erythritol
- 4 große Eier
- 1 Esslöffel Backpulver
- 2 Teelöffel gemahlener Zimt
- 1/2 Teelöffel gemahlener Ingwer
- 1/4 Teelöffel gemahlene Muskatnuss
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- Ca. 60 g Pekannüsse, fein gehackt
- Ca. 145 g Mandelmehl
- 1 große Karotte, fein geraspelt

Für die Frischkäse-Glasur:

- Ca. 110 g Frischkäse, erweicht
- 2 Esslöffel Butter, weichgekocht
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 1 Esslöffel Schlagsahne
- Ca. 50 g Erythrit, pulverisiert
- Ca. 30 g Pekannüsse, gehackt

NÄHRWERTE: Kalorien: 387 / Fett: 36 g
/ Kohlenhydrate: 5 g / Protein: 10 g

Keto Avocado-Brownies



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

30 Min



Portionen:

6-8

ZUTATEN:

- 2 große Eier
- 1 mittelgroße Avocado
- 4 Esslöffel Butter, geschmolzen
- 4 Esslöffel Mandelbutter
- 1/2 Teelöffel Backpulver
- 1/4 Teelöffel Salz
- Ca. 95 g Erythrit/Stevia-Mischung
- Ca. 40 g Kakaopulver
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt

NÄHRWERTE: Kalorien: 177 / Fett: 15 g / Kohlenhydrate: 3 g / Protein: 5 g

ZUBEREITUNG:

1. Ofen auf ca. 176°C vorheizen. Bereiten Sie die Zutaten nach Bedarf vor.
2. Eine Brotbackform mit Backpapier auslegen und beiseite stellen.
3. Alle Zutaten in einer Küchenmaschine vermischen.
4. Insgesamt etwa 30-45 Sekunden lang mixen, bis der Teig glatt ist. Versuchen Sie, nicht zu viel zu mixen, da das Endprodukt sonst kuchenartig wird.
5. Den Teig in die Kastenform geben und 25 Minuten lang backen, oder bis sich die Ränder vom Rand zu lösen beginnen.
6. Aus dem Ofen nehmen und 10-15 Minuten abkühlen lassen.
7. In Quadrate schneiden und die Reste in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu einer Woche aufbewahren.

Chia-Pudding mit Erdbeeren



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

-



Portionen:

3-4

ZUTATEN:

- Ca. 100 g Chia-Samen
- 360 ml ungesüßte Mandelmilch
- 2 Esslöffel Mönchsfrucht-Süßstoff
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 4 mittelgroße Erdbeeren, gewürfelt
- 2 Teelöffel ungesüßtes Kakaopulver

NÄHRWERTE: Kalorien: 187 / Fett: 11 g / Kohlenhydrate: 5 g / Protein: 6 g

ZUBEREITUNG:

1. Chiasamen, Mandelmilch, Süßstoff und Vanilleextrakt in einer Schüssel vermischen. Im Kühlschrank 10-15 Minuten oder bis zur Festigkeit kühlen.
2. Verteilen Sie die Chiasamenmischung gleichmäßig auf drei Schüsseln.
3. In eine Schüssel das Kakaopulver geben und mischen. Abschmecken und die Süße anpassen, falls gewünscht.
4. Die Erdbeeren in der Mikrowelle etwa 30 Sekunden lang aufweichen und dann mit einer Gabel zerdrücken.
5. In eine andere Schale mit Chiasamen mischen.
6. Sie sollten jetzt Vanille-, Schokoladen- und Erdbeerschichten haben. Nehmen Sie kleine Gläser und schichten Sie ein wenig von jeder Farbe hinein.
7. Für die mittlere Schicht einige in Scheiben geschnittene Erdbeeren an den Seiten des Glases verwenden.
8. Servieren.

Frischkäse gefüllte Brownies



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

30 Min



Portionen:

15-16

ZUBEREITUNG:

1. Heizen Sie den Ofen auf ca. 176°C vor und legen Sie eine Brownieform mit Backpapier aus. Bereiten Sie zuerst die Frischkäsefüllung zu, indem Sie den erweichten Frischkäse, das Ei für die Füllung und den granulierten Süßstoff glatt rühren. Beiseite stellen.
2. Schmelzen Sie die Schokolade und die Butter in Intervallen von 30 Sekunden in der Mikrowelle und rühren Sie dabei häufig um, bis die Masse glatt ist. Leicht abkühlen lassen, während Sie den Brownie zubereiten.
3. Die restlichen Eier und den Süßstoff auf mittlerer Stufe schaumig schlagen.
4. Kakaopulver und Mandelmehl einsieben und weiterschlagen, bis ein dünner Teig entsteht.
5. Die geschmolzene Schokolade hinzugeben und mit dem Handrührgerät 10 Sekunden lang auf niedriger Stufe schlagen. Der Teig verdickt sich zu einer mousseartigen Konsistenz.
6. $\frac{3}{4}$ des Teigs in die vorbereitete Form geben, mit Klecksen Frischkäse belegen und mit dem restlichen Brownie-Teig abschließen.
7. Mit einem Spatel den Teig über die Frischkäsefüllung streichen und dabei schwenken.
8. 25-30 Minuten backen, bis der Kuchen in der Mitte fest geworden ist. Er kann leicht wackeln, aber sobald Sie ihn aus dem Ofen nehmen, sollte er vollständig fest sein.
9. Vor dem Schneiden abkühlen lassen.

ZUTATEN:

Für die Füllung:

- Ca. 225 g Frischkäse
- Ca. 50 g granuliertes Erythritol
- 1 großes Ei

Für die Brownies:

- Ca. 85 g kohlenhydratarme Milkschokolade
- 5 Esslöffel Butter
- 3 große Eier
- Ca. 95 g granuliertes Erythritol
- Ca. 30 g Kakaopulver
- Ca. 50 g Mandelmehl

NÄHRWERTE: Kalorien: 144 / Fett: 13 g
/ Kohlenhydrate: 2 g / Protein: 4 g

Keto-Himbeer-Eiscreme



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
15-16

ZUTATEN:

- 680 g Himbeeren, gefroren
- 150 g Allulose oder bei Verwendung von Erythrit etwa 200 g
- 50 g Frischkäse (fromage blanc)
- 225 g Schlagsahne (hoher Fettanteil)

NÄHRWERTE: Kalorien: 73 / Fett: 5 g / Kohlenhydrate: 4 g / Protein: 1 g

ZUBEREITUNG:

1. Gefrorene Himbeeren in eine Schüssel geben. Bei Zimmertemperatur etwa 30 Minuten bis eine Stunde auftauen lassen.
2. In der Zwischenzeit in einer separaten Schüssel den Frischkäse und die Schlagsahne verrühren. Im Kühlschrank aufbewahren.
3. Wenn die Himbeeren aufgetaut und aufgeweicht sind, in einen Mixer geben und pürieren. Durch einen feinmaschigen Sieb streichen und die Kerne entsorgen.
4. Allulose einrühren. Mixen, bis sie aufgelöst ist.
5. Himbeermischung auf die Sahnemischung gießen. So lange mixen, bis eine homogene Masse entsteht. Mindestens 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.
6. Mit einer Eismaschine nach den Anweisungen des Herstellers zubereiten.

Kokosnuss-Erdnussbutter-Kugeln



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
10-15

ZUTATEN:

- 3 Esslöffel cremige Erdnussbutter
- 3 Teelöffel ungesüßtes Kakaopulver
- 2 ½ Teelöffel pulverisiertes Erythritol
- 2 Teelöffel Mandelmehl
- Ca. 60 g ungesüßte Kokosnussflocken

NÄHRWERTE: Kalorien: 35 / Fett: 3 g / Kohlenhydrate: 1 g / Protein: 1 g

ZUBEREITUNG:

1. Mischen Sie Erdnussbutter, Kakao, Erythrit und Mehl in einer Schüssel.
2. Eine Stunde lang einfrieren.
3. Mit einem Melon Baller (oder einem kleinen Löffel) eine kleine Portion der Erdnussbuttermischung auslöffeln.
4. In die Kokosflocken fallen lassen und mit den Händen rollen, sodass die Kokosnuss die Kugel bedeckt. Bei Bedarf wieder zu einer Kugel formen.
5. Am besten über Nacht in den Kühlschrank stellen, damit sie fester werden.

Notizen:

Spekulatius und Macadamia-Biscotti



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
10-12

ZUBEREITUNG:

1. Den Ofen auf ca. 162°C vorheizen. In einer Schüssel Mandelmehl, Süßstoff, Backpulver, Xanthan, Vanillepaste, Macadamia und Gewürzmischung vermengen, bis eine homogene Masse entsteht.
2. In einer anderen Schüssel die Butter schmelzen. Eier hinzugeben. Gut verquirlen.
3. Die Butter-Eier-Mischung zu den trockenen Zutaten geben.
4. Gut mischen und zu einem Teig formen.
5. Den Teig auf die Arbeitsfläche geben, klopfen und zu einem gleichmäßigen, abgeflachten, länglichen oder quadratischen Block formen. Beachten Sie, dass der Teig klebrig ist. Um das Formen zu erleichtern, die Hände mit Mandelmehl bestäuben.
6. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und 30 Minuten lang backen, bis er fest und leicht golden ist und die Oberseite leicht rissig ist. Aus dem Ofen nehmen. Zum Abkühlen beiseite stellen, etwa 15 Minuten.
7. Nach dem Abkühlen den Brotlaib in zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Schneiden Sie die Scheiben bewusst mit einem gezackten Messer. Wenn Sie feststellen, dass der Brotlaib bröckelig ist, legen Sie ihn in den Gefrierschrank, damit er etwas fester wird.
8. Den Ofen auf ca. 121°C vorheizen.
9. Die Scheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. 15 Minuten lang backen. Die Scheiben umdrehen und weitere 15 Minuten backen.
10. Den Ofen ausschalten. Die Biscotti im Ofen abkühlen lassen, bis sie knusprig und trocken sind.
11. In einem luftdichten Behälter aufbewahren.

ZUTATEN:

- 200 g superfeines Mandelmehl
- 80 g Swerve
- 1 Teelöffel Backpulver
- 1 Teelöffel Xanthan
- 1 Teelöffel Vanilleschotenmark
- 75 g trocken geröstete Macadamianüsse
- 1 Esslöffel Spekulatius-Gewürzmischung
- 55 g gesalzene Butter, geschmolzen
- 2 große Eier

NÄHRWERTE: Kalorien: 189 / Fett: 18 g
/ Kohlenhydrate: 3 g / Protein: 5 g

Low Carb Kokosnuss-Kekse



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
35 Min



Portionen:
14-16

ZUBEREITUNG:

1. Ofen auf ca. 176°C vorheizen. Die trockenen Zutaten mischen: Kakaonibs, Mandelmehl, Kokosflocken (ungesüßt), Erythrit und Salz.
2. Schmelzen Sie die Butter in der Mikrowelle und vermischen Sie dann alle feuchten Zutaten: Butter, Mandelbutter, Eier und flüssiges Stevia. Wenn Sie möchten, können Sie in diesem Schritt noch etwas Vanilleextrakt hinzufügen.
3. Geben Sie die trockenen Zutaten langsam zu den feuchten und mischen Sie sie gründlich.
4. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech (oder Silpat) in gleichmäßigen Abständen Kekse ausstechen. Sie sollten insgesamt etwa 16 Kekse erhalten.
5. Den Keksteig mit den Fingern (oder der Rückseite eines Löffels) flach drücken. Drücken Sie die Kekse nicht zu stark, sie sollten etwa 1,5 cm dick sein.
6. Backen Sie die Kekse 20-25 Minuten oder bis die Ränder goldbraun sind. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.
7. Optional können Sie eine Glasur herstellen, indem Sie die Sahne, den Süßstoff und den Extrakt verrühren. Verwenden Sie einen kleinen Mixer (oder einen Pürierstab), um diese Mischung herzustellen. Während des Mixens nach und nach das Guarkernmehl hinzufügen, um die Glasur zu verdicken.
8. Die Oberseite der Kekse glasieren. Die Masse sollte relativ dickflüssig sein, aber am besten in den Kühlschrank stellen, damit sie etwas fester wird.
9. Servieren und genießen.

ZUTATEN:

- Ca. 95 g Mandelmehl
- Ca. 60 g Kakaonibs
- Ca. 60 g ungesüßte Kokosnussflocken
- Ca. 65 g Erythritol
- Ca. 120 g Mandelbutter
- Ca. 55 g Butter, geschmolzen
- 2 große Eier
- 20 Tropfen flüssiges Stevia
- 1/4 Teelöffel Salz

Glasur (optional):

- Ca. 55 g Schlagsahne (hoher Fettanteil)
- 1/8 Teelöffel Guarkernmehl
- 10 Tropfen flüssiges Stevia
- 1/2 Teelöffel Vanilleextrakt (optional)

NÄHRWERTE: Kalorien: 192 / Fett: 17 g / Kohlenhydrate: 2 g / Protein: 5 g

Schweineschwarten-Frischkäse-Kuchen



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
8-10

ZUBEREITUNG:

1. Verwenden Sie eine Küchenmaschine, um die Schweineschwarten zu einem feinen Pulver zu zerkleinern. Heizen Sie den Ofen auf ca. 176°C vor.
2. Geben Sie die pulverisierten Schweineschwarten, 3 Eier und Wasser in eine Rührschüssel. Gut mischen.
3. Eine Bratpfanne bei mittlerer Hitze vorheizen. 1-2 Esslöffel Butter hinzugeben. Sobald sie heiß ist und nicht mehr schäumt, einen großen Löffel des Teigs in die Pfanne geben. Den Teig zu einem großen Pfannkuchen ausbreiten. Warten Sie, bis der Teig Blasen wirft und an den Rändern braun wird, bevor Sie ihn vorsichtig umdrehen. Wenn die "Tortilla" auf beiden Seiten gebacken ist, legen Sie sie beiseite und beginnen Sie eine neue in der Pfanne. Fahren Sie so fort, bis Sie den ganzen Teig verbraucht haben, es werden etwa 4 Stück sein.
4. Bestreichen Sie den Boden einer ca. 22 cm Kuchenform mit geschmolzener Butter und geben Sie dann ein Stück des gekochten Schwarten-Teigs hinein. Die anderen Stücke so verteilen, dass die Ränder vollständig bedeckt sind, aber eines für die Oberseite des Kuchens aufheben. Mit geschmolzener Butter bürsteln und großzügig mit der Zimt-Erythrit-Mischung bestreuen. 5-10 Minuten backen.
5. Mit einem Handrührgerät den weichen Frischkäse, die Swerve, die restlichen 2 Eier und den Vanilleextrakt verrühren.
6. Die Käsekuchenmischung auf der unteren Kruste verteilen.
7. Das restliche Stück gekochte Schwarte in Keile schneiden und auf dem Teig verteilen. Großzügig mit der Zimt-Erythrit-Mischung bestreuen.
8. 20 Minuten backen und vor dem Servieren abkühlen lassen.

ZUTATEN:

- 1 (95 g) Beutel Schweineschwarten in Snackform
- 5 große Eier
- 300 ml Wasser
- 4 Esslöffel geschmolzene Butter
- 2 Esslöffel granuliertes Erythritol*
- 1 Esslöffel Zimt*
- 2 (ca. 225 g) Packungen erweichter Frischkäse
- Ca. 65 g Swerve
- 2 Teelöffel Vanilleextrakt
- *Erythritol und Zimt zusammen mischen.

NÄHRWERTE: Kalorien: 294 / Fett: 26 g / Kohlenhydrate: 3 g / Protein: 11 g

Keto-Mokka-Mousse



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
4-5

ZUBEREITUNG:

1. In einer mittelgroßen Schüssel Frischkäse, saure Sahne und Butter mit einem elektrischen Mixer glatt rühren.
2. Anschließend Vanilleextrakt, Süßstoff, Kakaopulver und Kaffeepulver einrühren. Beiseite stellen.
3. In einer anderen Schüssel die Schlagsahne schlagen, bis sich weiche Spitzen bilden.
4. Süßstoff und Vanilleextrakt hinzugeben und weiterschlagen, bis sich steife Spitzen bilden.
5. 1/3 der Schlagsahne unter die Frischkäsemasse heben, um sie zu lockern. Dabei darauf achten, dass die Luftblasen nicht entweichen. Die restlichen 2/3 der Mischung unterheben, bis die Schlagsahne gleichmäßig eingearbeitet ist.
6. Die Mousse in Servierschalen füllen und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen (etwa 2 1/2 Stunden).

Notizen:

ZUTATEN:

Für die Frischkäsemischung:

- Ca. 225 g Frischkäse, erweicht
- 3 Esslöffel saure Sahne
- 2 Esslöffel Butter, erweicht
- 1 ½ Teelöffel Vanilleextrakt
- Ca. 65 g granuliert Stevia-Erythrit-Mischung*
- Ca. 30 g ungesüßtes Kakaopulver
- 3 Teelöffel Instant-Kaffeepulver

Für die Schlagsahnemischung:

- Ca. 170 g Schlagsahne (hoher Fettanteil)
- 1 ½ Teelöffel granuliert Stevia-Erythrit-Mischung*
- ½ Teelöffel Vanilleextrakt

NÄHRWERTE: Kalorien: 422 / Fett: 42 g
/ Kohlenhydrate: 7 g / Protein: 6 g

Zimt-Blondie-Pekannuss-Riegel



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

30 Min



Portionen:

4-6

ZUBEREITUNG:

1. Den Ofen auf ca. 176°C vorheizen. In einer großen Rührschüssel Erythrit und die 6 Esslöffel geschmolzene Butter vermischen.
2. In derselben Schüssel die Eier und den Vanilleextrakt unterrühren, bis die Masse glatt ist. Beiseite stellen.
3. In einer anderen Schüssel das Mandelmehl, den Zimt, das Salz und das Backpulver vermischen, bis alles gut vermischt ist.
4. Die trockenen Zutaten zu den feuchten Zutaten geben und mit einem Stabmixer zu einem glatten Teig verarbeiten.
5. Eine ca. 20x20 cm Backform leicht einfetten und den Teig hineingeben. Beiseite stellen.
6. In einer kleinen Pfanne die zwei Esslöffel ungesalzene Butter schmelzen. Braten, bis sie leicht braun ist.
7. Dann die Schlagsahne und zwei Esslöffel Erythrit einrühren, bis die Masse dickflüssig wird. Dies dient als Karamellgeschmack, mit dem die Pekannüsse untergemischt werden.
8. Wenn die Sahne Blasen wirft, gehackte Pekannüsse hinzugeben. 3-5 Minuten lang rühren.
9. Nehmen Sie die Pekannüsse und schichten Sie sie auf den Zimt-Blondie-Teig. Sie brauchen die Pekannüsse nicht in den Teig zu drücken.
10. 20-25 Minuten bei ca. 176°C backen oder bis die Oberseite der Pekannüsse trocken aussieht.

ZUTATEN:

Für die Riegel:

- Ca. 190 g Erythritol
- 6 Esslöffel ungesalzene Butter, geschmolzen
- 3 große Eier
- 2 Teelöffel Vanilleextrakt
- Ca. 145 g Mandelmehl
- 1 Esslöffel Zimt
- ¼ Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel Backpulver

Für die Pekannuss-Glasur:

- 2 Esslöffel ungesalzene Butter
- Ca. 55 g Schlagsahne (hoher Fettanteil)
- 2 Esslöffel Erythritol
- Ca. 120 g Pekannüsse, gehackt

NÄHRWERTE: Kalorien: 191 / Fett: 16 g / Kohlenhydrate: 1 g / Protein: 4 g

A glass of yellow smoothie with a lemon slice and a pink and white striped straw. The smoothie is in a clear glass, and the background is a light blue gradient. There are other glasses of smoothie and lemon slices in the background.

SMOOTHIE

R E Z E P T E

Erdnussbutter-Smoothie



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 240 ml ungesüßte Mandelmilch
- 30 ml natürliche Erdnussbutter ohne Zuckerzusatz, ohne Ölzusatz
- 35 g Erythrit oder Xylit oder Mönchsfrucht
- 60 g Schlagsahne oder Kokosnusscreme aus der Dose, falls milchfrei
- 240 ml zerstoßenes Eis oder mehr für einen schaumigen/eisigen Smoothie
- 1 Esslöffel ungesüßtes Kakaopulver

NÄHRWERTE: Kalorien: 172 / Fett: 15 g / Kohlenhydrate: 6 g / Protein: 5 g

1. Geben Sie alle Zutaten in einen Mixer, wobei die Reihenfolge keine Rolle spielt.
2. Auf höchster Stufe mixen, bis alles glatt ist. Wenn Sie einen schaumigen/eisigen Smoothie wünschen, fügen Sie ein paar weitere Eiswürfel hinzu und mixen Sie ihn erneut, bis er glatt ist.
3. Als einen großen Smoothie oder 2 kleine Smoothies servieren.

Brombeer-Frühstücks-Smoothie



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- Ca. 70 g Brombeeren, gefroren
- Ca. 55 g Frischkäse (oder Vollfett-Kokosmilch, für milchfreie Produkte)
- 1 Esslöffel Kokosöl oder MCT-Öl
- ¼ Teelöffel Vanilleextrakt
- Süßungsmittel nach Wahl, je nach Geschmack
- Prise Salz
- 60 ml Kokosnussmilch
- 120 ml Wasser

NÄHRWERTE: Kalorien: 459 / Fett: 41 g / Kohlenhydrate: 14 g / Protein: 5 g

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren, bis sie glatt sind.
2. Servieren und genießen.

Notizen:

Blaubeeren-Smoothie



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 240 ml Kokosnussmilch oder Mandelmilch
- Ca. 40 g Blaubeeren
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 1 Teelöffel MCT-Öl oder Kokosnussöl
- 30 g Eiweißpulver wahlweise

NÄHRWERTE: Kalorien: 215 / Fett: 10 g / Kohlenhydrate: 7 g / Protein: 23 g

1. Geben Sie alle Zutaten in einen Mixer und pürieren Sie sie, bis sie glatt sind.
2. Servieren.

Grüner-Smoothie



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- Ca. 30 g Spinat oder Grünkohl
- Ca. 9 g Rucola
- Ca. 15 g Petersilie
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- Ein paar Eiswürfel
- 1 Messlöffel Vanille oder geschmacksneutrales Proteinpulver
- 2 Esslöffel Hanfsamen
- 1 Esslöffel Kürbiskerne
- 1 Esslöffel Chiasamen
- 240 ml Mandelmilch oder Kokosmilch
- 1/4 Avocado
- 1 Esslöffel Spirulina-Pulver (optional)

NÄHRWERTE: Kalorien: 320 / Fett: 24 g / Kohlenhydrate: 7 g / Protein: 38 g

1. Nehmen Sie einen Mixer, messen Sie alle Zutaten ab und geben Sie sie in den Mixer.
2. Decken Sie Ihren Hochleistungsmixer mit dem Deckel ab und mixen Sie 30 Sekunden bis zu einer Minute lang - bis alles gut vermischt ist und eine glatte Konsistenz entsteht.
3. Füllen Sie den Shake in den Behälter Ihrer Wahl um und wiederholen Sie den Vorgang, wenn Sie mehrere Shakes machen.
4. Servieren.

Notizen:

Keto-Schokoladen-Smoothie



ZUBEREITUNG:

1. Geben Sie alle Zutaten in einen Mixer. Die Reihenfolge spielt keine Rolle.
2. Mixen Sie 45 Sekunden bis 1 Minute lang mit hoher Geschwindigkeit, stoppen Sie den Mixer und probieren Sie Ihren Smoothie.
3. Passen Sie die Konsistenz und Süße an, falls gewünscht. Wenn Sie Ihren Smoothie süßer mögen, fügen Sie zusätzliches Erythritol oder einige Vanille-Stevia-Tropfen hinzu. Sie können auch 2 oder 3 zusätzliche Eiswürfel hinzufügen, um Ihren Smoothie zu verdicken.
4. Erneut mixen, bis er glatt ist, und sofort servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- ½ reife Avocado
- 240 ml ungesüßte Mandelmilch
- 1,5 Esslöffel ungesüßtes Kakaopulver
- 2 Esslöffel Erythritol oder 8-10 Stevia-Tropfen
- 1 Teelöffel Chia-Samen oder Hanfpulver
- 150 ml Eiswürfel
- 0,5 Teelöffel Vanilleextrakt

NÄHRWERTE: Kalorien: 202 / Fett: 17 g / Kohlenhydrate: 4 g / Protein: 5 g

Bananen-Smoothie



ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren, bis sie glatt sind.
2. Wenn der Smoothie nicht kalt genug ist, mit ein paar Eiswürfeln mixen (nicht zu viele, sonst wird der Geschmack verwässert).
3. 1 Teelöffel ungesüßte Erdnussbutter (geschmolzen) darüber träufeln und servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 240 ml ungesüßte Vanille-Mandelmilch
- Ca. 45 g gefrorener Babyspinat
- 1 Messlöffel Vanille-Protein-Pulver
- 1 Esslöffel MCT-Öl
- 1/2 Teelöffel Bananenextrakt
- 1/2 Teelöffel Xanthan
- Optional: Keto-freundlicher Süßstoff nach Geschmack
- 1 Teelöffel ungesüßte Erdnussbutter, geschmolzen

NÄHRWERTE: Kalorien: 301 / Fett: 20 g / Kohlenhydrate: 6 g / Protein: 28 g

Notizen:

Keto-Avocado-Smoothie



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 240 ml ungesüßte Vanille-Mandelmilch
- 2 Esslöffel Schlagsahne
- Ca. 75 g gefrorene Avocado-Stücke oder pürierte Avocado
- Ca. 30 g Babyspinat
- 2 Esslöffel Zitronensaft, vorzugsweise frisch
- 3 Esslöffel Swerve Süßstoff

NÄHRWERTE: Kalorien: 278 / Fett: 26 g / Kohlenhydrate: 12 g / Protein: 4 g

ZUBEREITUNG:

1. Geben Sie alle Zutaten in einen Mixer und pürieren Sie sie, bis sie glatt sind.
2. Wenn Sie keine gefrorene Avocado verwenden, kühlen Sie den Smoothie vor dem Trinken mindestens 30 Minuten lang.
3. Servieren.

Sahniger Zitronen-Smoothie



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- Ca. 60 g Sahne (hoher Fettanteil) oder Kokosnusscreme
- 180 ml kaltes Wasser
- Ca. 55 g Frischkäse
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Teelöffel Zitronenschale
- 1-2 Tropfen Vanilleextrakt
- 2 Esslöffel Kollagenpeptide
- 2 Esslöffel Mönchsfruchtpulver
- Etwas Eis
- (optional: 1-4 Tropfen Vanille-Stevia-Tropfen)

NÄHRWERTE: Kalorien: 236 / Fett: 20 g / Kohlenhydrate: 10 g / Protein: 13 g

ZUBEREITUNG:

1. Geben Sie alle Zutaten mit Ausnahme des Eises in Ihren Mixer.
2. Mixen Sie, bis alles glatt ist. Das Eis hinzufügen und erneut mixen, bis das Eis in den Smoothie eingearbeitet ist.
3. Servieren.

Notizen:

Erdbeer-Spinat-Smoothie



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- Ca. 165 g gefrorene Erdbeeren
- Ca. 30 g Spinat
- 240 ml Mandelmilch
- Ca. 60 g Sahne
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 1 Esslöffel Mönchsfrucht-Süßstoff

NÄHRWERTE: Kalorien: 272 / Fett: 27 g / Kohlenhydrate: 11 g / Protein: 2 g

ZUBEREITUNG:

1. Mandelmilch und Schlagsahne in einen Mixer geben.
2. Die gefrorenen Erdbeeren, den Vanilleextrakt und die Mönchsfruchtsüße hinzugeben.
3. Zuletzt den Spinat hinzugeben.
4. Pürieren, bis die Masse glatt ist.
5. Servieren.

Limetten-Smoothie



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 12 Limetten
- 240 ml ungesüßte Mandelmilch
- ½ reife Avocado
- 4 Eiswürfel
- 2 Esslöffel selbstgemachter einfacher Sirup

NÄHRWERTE: Kalorien: 110 / Fett: 8 g / Kohlenhydrate: 9 g / Protein: 2 g

ZUBEREITUNG:

1. Pressen Sie die Limetten aus, indem Sie sie halbieren und so viel Saft wie möglich auspressen. Sie können eine Knoblauchpresse, eine Zitronenpresse oder eine normale Zitronenpresse verwenden. So erhalten Sie etwa 120 ml Limettensaft.
2. Geben Sie den Saft zusammen mit ungesüßter Mandelmilch, einer halben reifen Avocado, Eis und einem flüssigen Süßstoff in einen Mixer.
3. Mixen Sie, bis alles glatt ist. Schmecken Sie die Süße ab und fügen Sie bei Bedarf mehr Süßstoff hinzu.
4. Servieren.

Notizen:



BONUS: SAUCEN, DIPS & MEHR

R E Z E P T E

Kokosnuss-Curry-Sauce



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 (410 g) Dose vollfette Kokosnussmilch
- Schale und Saft von 1 Limette
- 2 Esslöffel Currypulver
- 1 Esslöffel Sojasauce
- 1 Teelöffel gemahlener Ingwer
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- ½ bis 1 Teelöffel Cayennepfeffer

NÄHRWERTE: Kalorien: 221 / Fett: 22 g / Kohlenhydrate: 7 g / Protein: 3 g

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze verrühren und knapp unter dem Siedepunkt zum Kochen bringen.
2. Vom Herd nehmen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.
3. Die Sauce hält sich, gut abgedeckt im Kühlschrank bis zu 1 Woche haltbar.

Einfache griechische Vinaigrette



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 80 ml Olivenöl
- 1 Esslöffel Rotweinessig
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Teelöffel Dijon-Senf
- ½ Teelöffel getrockneter Oregano
- ¼ Teelöffel Knoblauchpulver
- ¼ Teelöffel Meersalz
- ⅛ Teelöffel schwarzer Pfeffer

NÄHRWERTE: Kalorien: 162 / Fett: 18 g / Kohlenhydrate: 0 g / Protein: 0 g

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel verquirlen, bis sie glatt sind.
2. Servieren.

Notizen:

Sriracha-Mayo



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 115 g Mayonnaise
- 2 Esslöffel Sriracha-Sauce
- ½ Teelöffel Knoblauchpulver
- ½ Teelöffel Zwiebelpulver
- ¼ Teelöffel Paprikapulver

NÄHRWERTE: Kalorien: 201 / Fett: 22 g / Kohlenhydrate: 2 g / Protein: 1 g

ZUBEREITUNG:

1. In einer kleinen Schüssel Mayonnaise, Sriracha, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver und Paprika gut verrühren.
2. In einen luftdichten Glasbehälter füllen und im Kühlschrank bis zu bis zu 1 Woche aufbewahren.

Knoblauch-Aioli



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 115 g Mayonnaise
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- Saft von 1 Zitrone
- 1 Esslöffel gehackte frische glatte italienische Petersilie
- 1 Teelöffel gehackter Schnittlauch
- Rosa Himalaya-Salz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

NÄHRWERTE: Kalorien: 204 / Fett: 22 g / Kohlenhydrate: 3 g / Protein: 1 g

ZUBEREITUNG:

1. Mayonnaise, Knoblauch, Zitronensaft, Petersilie und Schnittlauch in einer Küchenmaschine (oder einem Mixer) vermengen und mit Salz und Pfeffer aus dem Rosa Himalaya würzen.
2. Pürieren, bis alles gut vermischt ist.
3. In einen verschlossenen Glasbehälter füllen und vor dem Servieren mindestens 30 Minuten lang im Kühlschrank kühlen.

Notizen:

Miso-Ingwer-Dressing



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 Esslöffel ungewürzter Reisessig
- 1 Esslöffel rotes oder weißes Miso
- 1 Teelöffel geriebener frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 3 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl

NÄHRWERTE: Kalorien: 100 / Fett: 10 g / Kohlenhydrate: 2 g / Protein: 1 g

ZUBEREITUNG:

1. In einer kleinen Schüssel den Essig und das Miso zu einer Paste verrühren.
2. Ingwer und Knoblauch hinzugeben und gut verrühren.
3. Unter Rühren das Olivenöl einträufeln.
4. In einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Behälter bis zu 1 Woche aufbewahren.

Würziges Zitronen-Mohn-Dressing



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- Ca. 115 g Mayonnaise
- 2 Esslöffel Buttermilch, geschüttelt
- 2 Esslöffel saure Sahne
- Schale und Saft von 1 kleinen Orange (etwa 60 ml Saft)
- 1 bis 2 Teelöffel zuckerfreies Süßungsmittel nach Wahl (optional)
- 1 Teelöffel getrockneter Estragon
- ½ Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Esslöffel Mohnsamen

NÄHRWERTE: Kalorien: 112 / Fett: 11 g / Kohlenhydrate: 2 g / Protein: 1 g

ZUBEREITUNG:

1. Mayonnaise, Buttermilch, saure Sahne, Orangenschale und -saft, Süßstoff (falls verwendet), Estragon, Salz und Pfeffer in einem Einmachglas oder einer kleinen Schüssel vermengen und gut verquirlen.
2. Den Mohn hinzugeben und schütteln oder schlagen, bis alles gut vermischt und glatt ist.
3. Das Dressing hält sich abgedeckt im Kühlschrank bis zu 1 Woche.
4. Vor dem Servieren erneut schütteln oder verquirlen.

Notizen:

Knoblauch-Rosmarin-Olivenöl



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
45 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 240 ml kaltgepresstes Olivenöl
- 4 große Knoblauchzehen, zerdrückt
- 4 (10 bis 12 cm) Zweige Rosmarin

NÄHRWERTE: Kalorien: 241 / Fett: 27 g / Kohlenhydrate: 1 g / Protein: 0 g

ZUBEREITUNG:

1. In einer mittelgroßen Pfanne das Olivenöl, den Knoblauch und die Rosmarinzwige bei niedriger Hitze erhitzen.
2. Unter gelegentlichem Rühren 30 bis 45 Minuten kochen, bis der Knoblauch duftet und sehr zart ist. Das Öl nicht zu heiß werden lassen, sonst verbrennt der Knoblauch und wird bitter.
3. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Den Knoblauch und den Rosmarin mit einem Schaumlöffel herausnehmen und das Öl in ein Glasgefäß gießen.
4. Vor dem Abdecken vollständig abkühlen lassen.
5. Abgedeckt bei Raumtemperatur bis zu 3 Monate aufbewahren.

Selbstgemachte Mayonnaise



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 2 große Eigelb
- 1 Esslöffel frischer Zitronensaft
- 1 Teelöffel glutenfreier Dijon-Senf
- 180 ml Avocadoöl, Olivenöl oder eine Mischung aus beidem

NÄHRWERTE: Kalorien: 172 / Fett: 19 g / Kohlenhydrate: 0 g / Protein: 1 g

ZUBEREITUNG:

1. In einer mittelgroßen Rührschüssel Eigelb, Zitronensaft und Senf etwa 30 Sekunden lang verquirlen, bis die Mischung hellgelb ist.
2. Unter ständigem Rühren tropfenweise 60 ml Öl in die Eigelbmischung geben. Nach und nach das restliche Öl in langsamen, dünnen Strömen unter ständigem Schlagen hinzufügen, bis die Mayonnaise dickflüssig ist und eine hellere Farbe hat.
3. Im Kühlschrank aufbewahren bis zu einer Woche aufbewahren.

Notizen:

Kräutervinaigrette



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 240 ml leichtes Öl, z. B. Avocadoöl oder leichtes Olivenöl
- 180 ml Apfelessig
- 4 Knoblauchzehen
- 45 g frische Rosmarinblätter
- 2 Esslöffel frische Oreganoblätter
- 1 (14 g) Päckchen frischer Schnittlauch
- 1 Teelöffel fein gemahlenes Meersalz
- 1 Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
- 8 Tropfen Oregano-Öl oder zusätzlich 2 Esslöffel frische Oregano-Blätter

NÄHRWERTE: Kalorien: 241 / Fett: 27 g / Kohlenhydrate: 1 g / Protein: 0 g

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in eine Küchenmaschine oder einen Mixer geben. So lange mixen, bis sie glatt sind.
2. Sofort verwenden oder zur späteren Verwendung in einen luftdichten Behälter von 415 ml oder mehr umfüllen.
3. Vor dem Servieren den Behälter leicht schütteln und genießen.

Räucherlachs-Aufstrich



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 4 Esslöffel Butter, bei Raumtemperatur
- 1 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- 2 Esslöffel gehackter frischer Schnittlauch
- 2 Esslöffel abgetropfte Kapern
- 2 Esslöffel frischer Zitronensaft
- 225 g entbeintes, hautloses Lachsfilet, gekocht
- 113 g Räucherlachs, klein gewürfelt
- Salz und Pfeffer, zum Abschmecken

NÄHRWERTE: Kalorien: 83 / Fett: 6 g / Kohlenhydrate: 1 g / Protein: 7 g

ZUBEREITUNG:

1. In einer mittelgroßen Schüssel die Butter und das Olivenöl mit einer Gabel zerdrücken.
2. Den Schnittlauch, die Kapern und den Zitronensaft unterrühren.
3. Den gekochten Lachs mit einer Gabel zerpfücken und in die Buttermischung geben.
4. Den geräucherten Lachs hinzufügen und gut vermischen, leicht pürieren.
5. In eine Schüssel füllen, abdecken und bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren.

Notizen:

Honig-Senf-Sauce



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- Ca. 55 g Mayonnaise
- 2 Esslöffel gelber Senf
- 2 Esslöffel Allulose

NÄHRWERTE: Kalorien: 98 / Fett: 11 g / Kohlenhydrate: 1 g / Protein: 0 g

1. Mayonnaise, Senf und Allulose in einer kleinen Schüssel vermischen.
2. Mit einem kleinen Schneebesen die bis die Allulose vollständig aufgelöst ist, dann nach Belieben verwenden.

Ingwer-Limetten-Dressing



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

- 240 ml kaltgepresstes Olivenöl
- Saft von 3 Limetten
- 2 Zentimeter frischer Ingwer, geschält
- 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- ½ Teelöffel gemahlener Kardamom
- 1 Tropfen flüssiges Stevia
- Meersalz

NÄHRWERTE: Kalorien: 245 / Fett: 27 g / Kohlenhydrate: 1 g / Protein: 0 g

1. Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und auf höchster Stufe pürieren, bis die Zutaten vollständig miteinander verschmolzen und glatt sind.
2. Bewahren Sie das Dressing in einem abgedeckten Behälter im Kühlschrank bis zu 1 Woche aufbewahren.

Notizen:

Einfache BBQ-Sauce



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 295 g Tomatenmark
- 240 ml Wasser
- Ca. 95 g körniges Erythritol
- 80 ml Apfelessig
- 2 Esslöffel Worcestershire-Sauce
- 2 Teelöffel Chilipulver
- 1 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver
- ½ Teelöffel Knoblauchpulver
- ½ Teelöffel gemahlener Zimt
- ½ Teelöffel Salz

NÄHRWERTE: Kalorien: 30 / Fett: 0 g / Kohlenhydrate: 5 g / Protein: 2 g

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in einen mittelgroßen Topf geben, bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen und unter gelegentlichem Rühren 10 bis 15 Minuten köcheln lassen.
2. Vom Herd nehmen und vor dem Servieren abkühlen lassen.
3. In einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu einer Woche aufbewahren.

Honig-Senf-Dressing & Marinade



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 240 ml helles Öl, z. B. Avocadoöl oder helles Olivenöl
- 60 ml Apfelessig
- 50 g Dijon-Senf
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Esslöffel plus 1 Teelöffel Honig
- ½ Teelöffel fein gemahlenes Meersalz

NÄHRWERTE: Kalorien: 74 / Fett: 8 g / Kohlenhydrate: 1 g / Protein: 0 g

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in ein luftdicht verschließbares Gefäß (530 ml oder größer) geben.
2. Abdecken und schütteln, bis alles gut vermischt ist.
3. Vor dem Servieren den Behälter kurz schütteln und genießen.

Notizen:

Piment-Käse-Dip



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

10 Min



Portionen:

5-10

ZUTATEN:

- 225 g Frischkäse
- 10 ganze (100 g) gefüllte süße Kirschkaprika, gewürfelt
- Ca. 165 g geschredderter Cheddar-Käse
- 1 Esslöffel gehackter Knoblauch
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

NÄHRWERTE: Kalorien: 259 / Fett: 24 g / Kohlenhydrate: 4 g / Protein: 6 g

ZUBEREITUNG:

1. Erhitzen Sie den gehackten Knoblauch in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Geben Sie den Frischkäse hinein und lassen Sie ihn unter gelegentlichem Rühren weich werden.
3. Sobald der Frischkäse so weit aufgeweicht ist, dass Sie ihn wie eine dicke Flüssigkeit rühren können, geben Sie den Cheddar-Käse hinzu.
4. Die Mischung sollte jetzt eine leicht orange Farbe haben, also rühren Sie die gehackten Pimentos ein.
5. In eine Servierschüssel füllen und in den Kühlschrank stellen.

Käsiger Palmherzen-Dip



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

20 Min



Portionen:

8-9

ZUTATEN:

- 1 (ca. 395 g) Dose Palmherzen, abgetropft
- 3 Stängel Frühlingszwiebeln, gehackt
- Ca. 55 g Mayonnaise
- 2 Esslöffel italienisches Gewürz
- Ca. 45 g Parmesankäse, gerieben
- 2 große Eier, 1 der Eier trennen
- Ca. 20 g Parmesankäse, zum Bestreuen

NÄHRWERTE: Kalorien: 116 / Fett: 9 g / Kohlenhydrate: 3 g / Protein: 5 g

ZUBEREITUNG:

1. Den Ofen auf ca. 176°C vorheizen und eine kleine Auflaufform mit Antihaft-Spray vorbereiten.
2. Schneiden Sie die Zwiebeln der Frühlingszwiebeln und lassen Sie die Palmherzen abtropfen. Es ist nicht notwendig, die Palmherzen zu schneiden, bevor Sie sie in Ihre Küchenmaschine geben.
3. Palmherzen, Zwiebel, Gewürze, Parmesankäse und Mayo in der Küchenmaschine vermengen. So lange pulsieren, bis die Mischung gut zerkleinert ist.
4. Ein ganzes Ei und ein Eigelb in die Küchenmaschine geben. Drei- bis viermal pulsieren, bis alles gut vermischt ist.
5. Den Dip in die vorbereitete Auflaufform gießen und 15 bis 20 Minuten backen, bis die Masse leicht aufquillt. Umrühren und mit mehr Parmesan bestreuen.
6. Überbacken, bis der Belag geschmolzen ist und zu bräunen beginnt.
7. Heiß mit Gemüse oder Keto-Crackern servieren.

Cremiger Frühlingszwiebel-Dip



ZUBEREITUNG:

1. Waschen und hacken Sie die Frühlingszwiebel und entfernen Sie alle verwelkten oder verfärbten Teile des grünen Stiels.
2. In einer großen Schüssel Frischkäse, saure Sahne, Mayonnaise, zerdrückten Knoblauch und die Hälfte der Zwiebel verrühren, bis die Masse glatt ist und keine Klümpchen mehr sichtbar sind.
3. Sobald die Masse glatt ist, den Rest der Zwiebel zum Dip geben und vorsichtig unterheben.
4. Mit schwarzem Pfeffer bestreuen. Für einen stärkeren Zwiebelgeschmack den Dip vor dem Servieren 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
5. Servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
6-8

ZUTATEN:

- Ca. 75 g geschnittene Frühlingszwiebeln
- Ca. 225 g Frischkäse, erweicht
- Ca. 170 g saure Sahne
- 2 Esslöffel Mayonnaise
- 1 Teelöffel zerdrückter Knoblauch
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack

NÄHRWERTE: Kalorien: 169 / Fett: 17 g / Kohlenhydrate: 3 g / Protein: 3 g

Käsiger Blumenkohl-Zwiebel-Dip



ZUBEREITUNG:

1. Den Blumenkohl und eine halbe Zwiebel in Hühnerbrühe köcheln lassen, bis sie weich und zart sind. Kreuzkümmel, Chilipulver, Knoblauchpulver, Pfeffer und Salz einrühren.
2. Den Frischkäse in Stücke schneiden und mit dem Schneebesen unter den Blumenkohl rühren, bis der Frischkäse schmilzt und nicht mehr stückig ist.
3. Verwenden Sie einen Stabmixer oder einen normalen Mixer, um die Mischung zu pürieren, bis sie glatt ist.
4. Vorsichtig die Mayonnaise einrühren.
5. Vor dem Servieren 2-3 Stunden im Kühlschrank kühlen.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
20-24

ZUTATEN:

- Ca. 450 g Blumenkohl oder Karfiol
- 360 ml Hühnerbrühe
- Ca. 25 g gewürfelte, große Zwiebel
- Ca. 55 g Mayonnaise
- Ca. 170 g Frischkäse
- ½ Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- ½ Teelöffel Chilipulver
- ½ Teelöffel Knoblauchpulver
- ½ Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
- ½ Teelöffel Salz

NÄHRWERTE: Kalorien: 48 / Fett: 4 g / Kohlenhydrate: 1 g / Protein: 1 g

Käsige Knoblauch-Alfredo-Sauce



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:

-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 großer Blumenkohlkopf (in kleine Stücke geschnitten und gedünstet)
- 85 g Frischkäse
- 3 Esslöffel geschmolzene Butter
- Ca. 30 g Schlagsahne
- Ca. 55 g griebener Mozzarella-Käse
- Ca. 15 g Nährhefe
- 1 Esslöffel gehackter Knoblauch
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1 1/2 Teelöffel Salz
- 1/2 Teelöffel Pfeffer

NÄHRWERTE: Kalorien: 139 / Fett: 8 g / Kohlenhydrate: 5 g / Protein: 8 g

ZUBEREITUNG:

1. Blumenkohl in Stücke schneiden und 5-6 Minuten dämpfen, bis er gabelhart ist. Blumenkohl und alle Zutaten in einen Hochgeschwindigkeitsmixer geben. Auf höchster Stufe mixen, bis alles sehr glatt ist.
2. Gewürze nach Geschmack anpassen.
3. Servieren.

Keto-Guacamole



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:

-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 3 mittelgroße, grob gehackte Avocados
- Ca. 35 g fein gehackte rote Zwiebel
- Ca. 4 g grob gehackter Koriander
- 3 gehäufte Esslöffel Limettensaft
- Ca. 60 g gehackte Roma-Tomaten
- 1/2 Esslöffel fein gehackter Jalapeno
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1/4 Teelöffel Pfeffer

NÄHRWERTE: Kalorien: 125 / Fett: 11 g / Kohlenhydrate: 2 g / Protein: 2 g

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in eine große Schüssel geben.
2. Gut umrühren und pürieren, um sie zu kombinieren.
3. Bei Bedarf nachwürzen.



Abschließende Worte

Die Forschung zeigt zwar, dass die Keto-Diät einigen Menschen hilft, Gewicht zu verlieren oder gesundheitliche Probleme in den Griff zu bekommen, doch ist die restriktive Diät nicht für jeden eine gute Idee. Sie kann schädlich sein, wenn Sie die Diät falsch oder ohne angemessene Überwachung durchführen. Außerdem wirkt sich die Keto-Diät auf jeden Menschen anders aus. Manche Menschen können sich problemlos an die Ernährungsumstellung gewöhnen, während andere feststellen, dass ihr Körper länger braucht, um sich an die plötzlichen Veränderungen anzupassen.

Es ist wichtig, dass Sie Ihren Cholesterinspiegel regelmäßig überprüfen lassen. Bei manchen Menschen kann die Keto-Diät den Cholesterinspiegel senken, bei anderen kann er ansteigen. Der kohlenhydratarmer Teil der Diät kann für manche Menschen langfristige Folgen haben. Für viele kann der plötzliche und drastische Verzicht auf Kohlenhydrate zu dem führen, was im Volksmund als "Keto-Grippe" bezeichnet wird. Es kann zu grippeähnlichen Symptomen kommen, wenn der Körper von der Verbrennung von Glukose auf die Verbrennung von Fett zur Energiegewinnung umstellt.

KLEINE ERINNERUNG...



JESUS SAGTE...

“Ich bin der Weg und die
Wahrheit und das Leben.
Niemand kommt zum
Vater als nur durch mich.”
(Joh 14,6)