

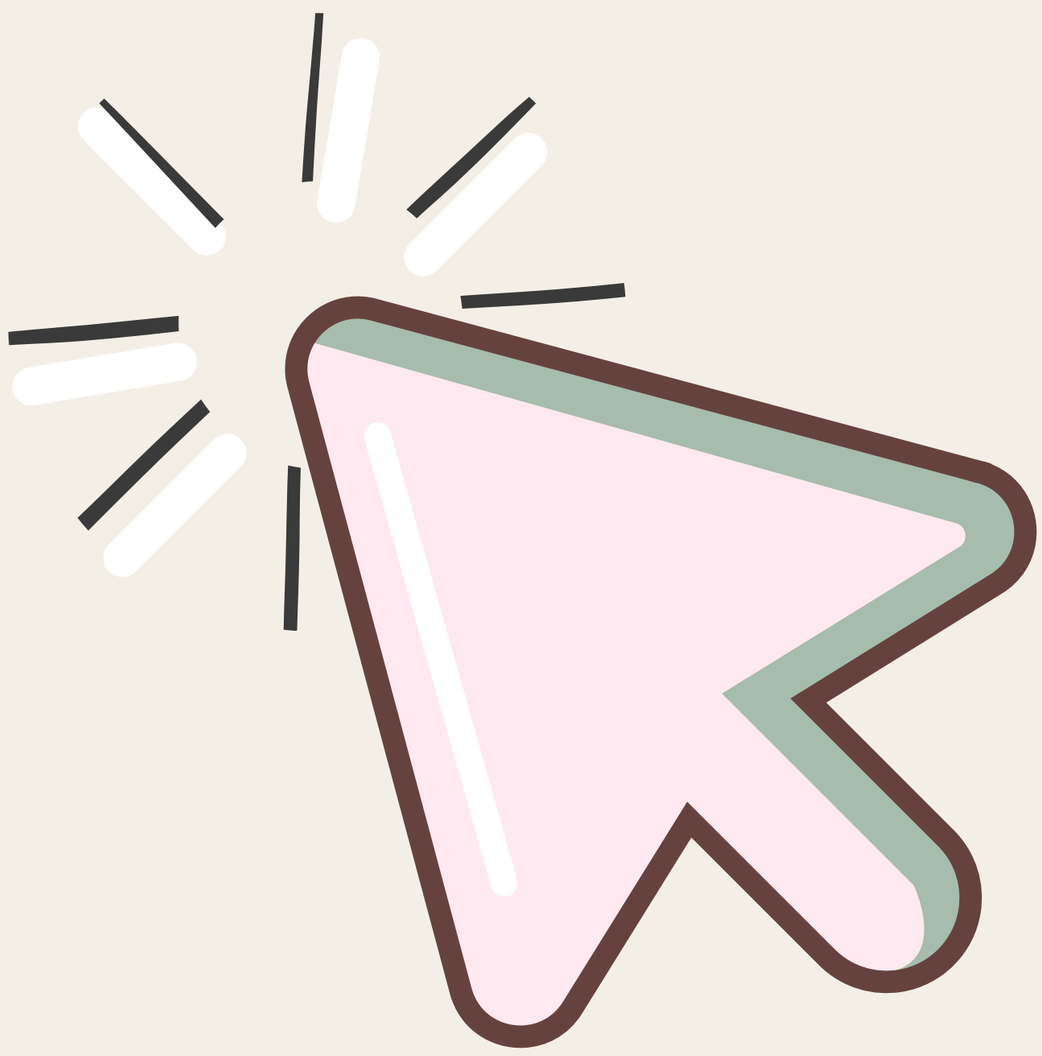
Keto VERSTEHEN FETT VERBRENNEN

DAS PRAXISBUCH MIT 100+ REZEPTEN



GOOD TO KNOW

Klicke bei den Kapitelübersichten auf das Kapitel, das dich interessiert und du springst direkt zur gewünschten Seite.



Beispiel

Du interessierst dich erstmal nur für die Rezepte?
Dann klicke auf der nächsten Seite, also im Inhaltsverzeichnis auf das Wort “Rezepte”.
Du springst dann automatisch auf Seite 48.

INHALTSÜBERSICHT

1 WISSENWERTES

Was passiert wirklich in deinem Körper, wenn du in die Ketose kommst – und warum fühlen sich so viele plötzlich energiegeladener? Verstehe die Grundlagen so einfach wie nie zuvor und entdecke, was Keto wirklich kann.

2 PROBLEMLOSES ESSEN

Du fragst dich ständig: „Was darf ich eigentlich noch essen?“ Hier findest du klare Antworten und überraschend viele Lebensmittel, die Keto nicht nur einfach, sondern richtig genussvoll machen.

3 REZEPTE

Vergiss langweilige Diäten – Keto kann unglaublich abwechslungsreich sein. Entdecke leckere Rezepte von herzhaft bis süß, inklusive Frühstück, vegetarischen Optionen und Desserts, die du lieben wirst.

4 ERNÄHRUNGSPLAN

Kein Rätselraten mehr: Dein Alltag wird endlich einfach. Mit einem komplett durchgeplanten Wochenplan inklusive Einkaufsliste weißt du jeden Tag genau, was zu tun ist – ohne Stress, ohne Nachdenken.

Damit du dich schneller zurechtfindest, erhältst du vor jedem Kapitel eine klare und strukturierte Übersicht.



WISSENSWERTES
WISSENSWERTES
WISSENSWERTES
WISSENSWERTES
WISSENSWERTES
WISSENSWERTES



WISSENSWERTES *Übersicht*

1

WARUM KLASSISCHE DIÄTEN SO OFT SCHEITERN

Warum du alles „richtig“ gemacht hast – und es trotzdem nicht funktioniert hat.

2

WENN DEIN STOFFWECHSEL UNTER DAUERBELASTUNG STEHT

Warum dein Körper im Alltag oft gegen dich arbeitet – ohne dass du es merkst.

3

WAS WÄHREND DER KETOSE IN DEINEM KÖRPER GESCHIEHT

Was wirklich passiert, wenn dein Körper beginnt, Fett statt Zucker zu verbrennen.

4

KETO UND LANGFRISTIGE GESUNDHEIT

Warum es nicht nur ums Abnehmen geht – sondern darum, wie dein Körper langfristig funktioniert.

5

CLEAN KETO VS. DIRTY KETO

Warum „keto“ nicht automatisch gesund bedeutet – und worauf es wirklich ankommt.





6

DIE HÄUFIGSTEN FEHLER BEI KETO

Die typischen Fehler, die fast jeder macht – und die deinen Fortschritt unbemerkt stoppen.

7

WIE DU STRUKTURIERT MIT KETO BEGINNST

Ein klarer Plan, der dir den Einstieg erleichtert – ohne Chaos oder Verzichtsgefühl.

8

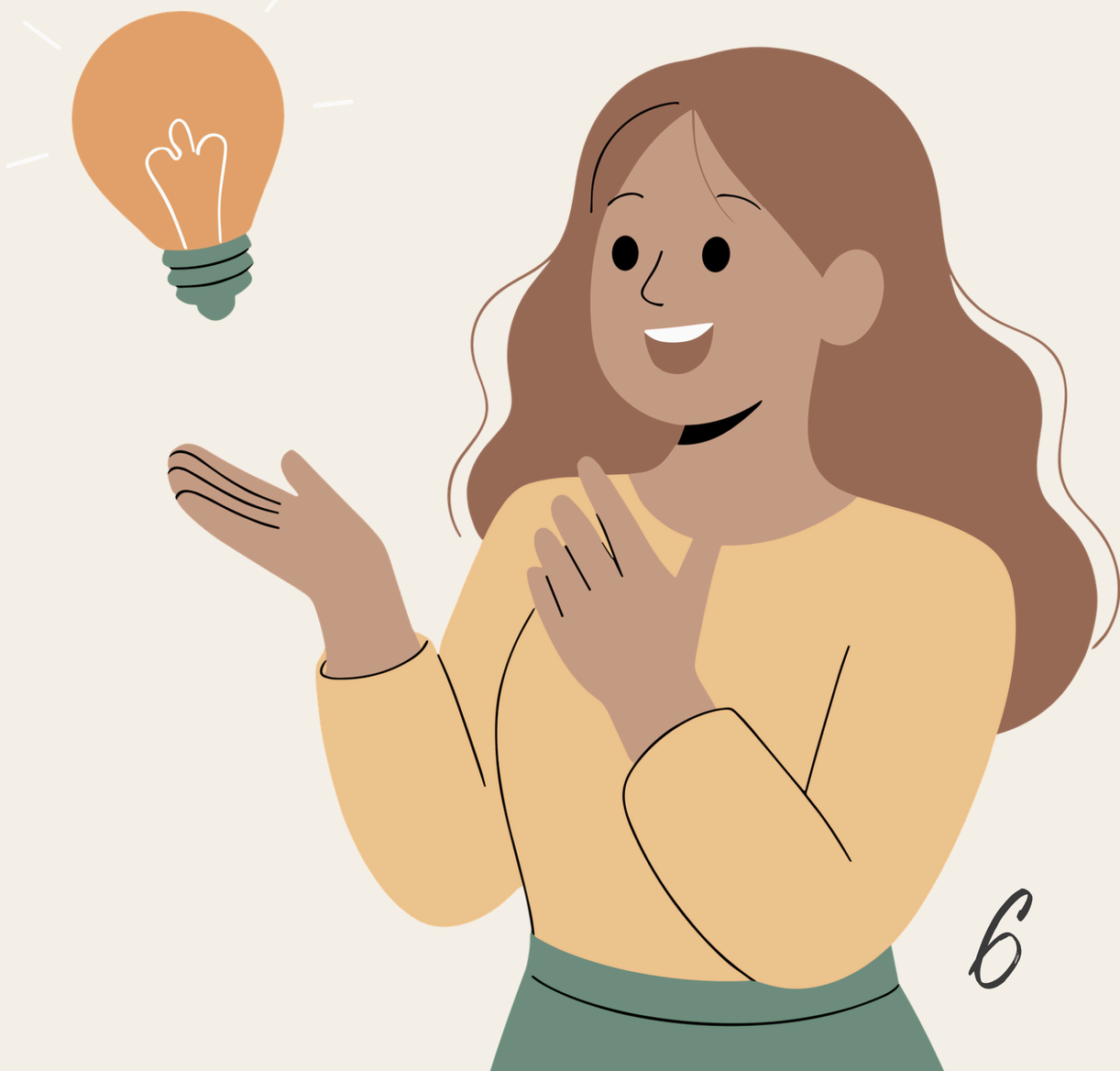
KETO MUSS NICHT TEUER SEIN

Warum eine effektive Keto-Ernährung einfacher und günstiger sein kann, als du denkst.

9

WARUM PROFESSIONELLE BEGLEITUNG SINNVOLL SEIN KANN

Wann Unterstützung den entscheidenden Unterschied macht – und dir Unsicherheit erspart.



Kapitel 1

WARUM KLASSISCHE DIÄTEN SO OFT SCHEITERN

Das Kalorienmodell greift zu kurz

Seit vielen Jahren wird uns vermittelt, dass Gewichtsveränderung vor allem eine Frage der Kalorien sei. Wenn du abnehmen möchtest, sollst du weniger essen, dich mehr bewegen und diszipliniert bleiben. Rein rechnerisch erscheint dieses Prinzip logisch. Doch wenn du ehrlich auf deine eigenen Erfahrungen schaust, zeigt sich oft ein anderes Bild.

Viele Diäten funktionieren kurzfristig – langfristig jedoch nicht.

Anfangs sinkt das Gewicht. Nach einigen Wochen jedoch verlangsamt sich der Fortschritt. Müdigkeit nimmt zu, Hunger wird stärker, und irgendwann kehren alte Gewohnheiten zurück. Dieses Muster ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Hinweis darauf, dass der Körper nicht nur auf Kalorien reagiert.

Die Rolle von Insulin im Alltag

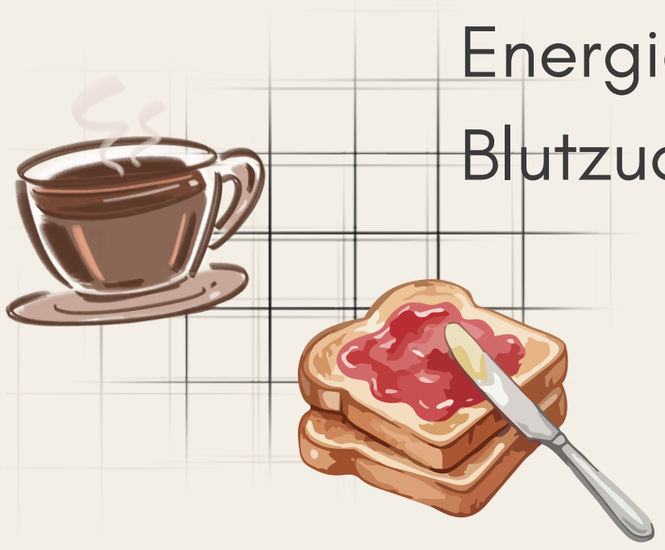
Dein Stoffwechsel wird hormonell gesteuert. Eine zentrale Rolle spielt dabei Insulin. Immer wenn du Kohlenhydrate isst, steigt dein Blutzucker an. Dein Körper reagiert darauf, indem er Insulin ausschüttet. Dieses Hormon sorgt dafür, dass Zucker in die Zellen gelangt – und sendet gleichzeitig ein Signal: Energie ist vorhanden, Speicherung ist möglich.

Solange dein Insulinspiegel erhöht ist, bleibt der Zugang zu deinen Fettreserven eingeschränkt.



KENNST DU DAS?

Du frühstückst ein Brötchen mit Marmelade und trinkst einen Kaffee mit Milch. Zunächst fühlst du dich wach und leistungsfähig. Zwei bis drei Stunden später wirst du müde oder bekommst erneut Hunger – obwohl du eigentlich genug gegessen hast. Diese typische Energie-Achterbahn entsteht häufig durch starke Blutzuckerschwankungen.



Warum dein Körper in den Sparmodus wechselt

Wenn du weniger isst, reagiert dein Körper nicht neutral.
Er versucht, Stabilität zu bewahren.
Der Energieverbrauch kann sinken, Hungerhormone steigen an, und dein Stoffwechsel wird vorsichtiger.

Das erklärt, warum reine Kalorienreduktion oft nicht ausreicht.

MYTHOS ODER FAKT

„Abnehmen ist nur eine Frage der Disziplin.“

Fakt ist: Disziplin spielt eine Rolle. Aber Hormone bestimmen, wie leicht oder schwer es deinem Körper fällt, gespeicherte Energie freizusetzen.



ZUSAMMENGEFASST

- ✓ Dein Körper reagiert auf Hormone, nicht nur auf Kalorien.
- ✓ Insulin entscheidet mit, ob Fett gespeichert oder freigesetzt wird.
- ✓ Dauerhaft hohe Insulinspiegel erschweren den Fettabbau.
- ✓ Eine erfolgreiche Strategie muss hormonelle Prozesse berücksichtigen.

Kapitel 2

WENN DEIN STOFFWECHSEL UNTER DAUERBELASTUNG STEHT

Die Blutzucker-Achterbahn im Alltag

Der moderne Alltag ist geprägt von ständiger Verfügbarkeit von Nahrung. Kaum jemand isst heute nur drei strukturierte Mahlzeiten. Oft beginnt der Tag mit einem schnellen Frühstück, gefolgt von Kaffee mit Milch, einem Snack am Vormittag, etwas Süßem am Nachmittag und einer größeren Mahlzeit am Abend.

Viele dieser Lebensmittel enthalten Kohlenhydrate – oft in verarbeiteter Form. Jedes Mal steigt dein Blutzucker. Jedes Mal reagiert dein Körper mit Insulin.

Für sich genommen ist das kein Problem. Doch wenn dieser Prozess sich über den gesamten Tag wiederholt, entsteht eine Art Dauerzustand. Dein Körper bekommt kaum Gelegenheit, auf gespeicherte Energie zurückzugreifen.

AUS DER PRAXIS

Viele Menschen berichten, dass sie „nie ohne Snack“ auskommen.
Wenn zwischen zwei Mahlzeiten vier oder fünf Stunden liegen, entsteht Unruhe, Konzentration fällt schwer oder es kommt zu Heißhunger.

Oft ist das kein Zeichen von Schwäche – sondern ein Hinweis darauf, dass der Stoffwechsel kaum noch an längere Pausen gewöhnt ist.

Metabolische Flexibilität – was wirklich gemeint ist

Ein gesunder Stoffwechsel kann zwischen Energiequellen wechseln. Er kann Zucker verbrennen, wenn er verfügbar ist, und auf Fett zurückgreifen, wenn keine Kohlenhydrate zugeführt werden. Diese Fähigkeit nennt man metabolische Flexibilität. Viele Menschen haben diese Flexibilität teilweise verloren. Der Körper ist stark an regelmäßige Zuckerzufuhr angepasst. Bleibt sie aus, entsteht das Gefühl von Energiemangel – obwohl ausreichend Fettreserven vorhanden sind.



Ketogene Ernährung zielt genau auf diese Fähigkeit ab. Sie zwingt den Körper nicht, sondern trainiert ihn gewissermaßen, wieder flexibel zu werden.

GUT ZU WISSEN



Metabolische Flexibilität bedeutet nicht, dass du dauerhaft in Ketose sein musst.
Sie bedeutet, dass dein Körper die Fähigkeit besitzt, bei Bedarf zwischen Zucker- und Fettverbrennung zu wechseln. Genau diese Fähigkeit geht bei chronisch erhöhtem Insulin oft verloren.

Stress, Schlaf und hormonelle Belastung



Neben Ernährung spielen auch andere Faktoren eine Rolle. Chronischer Stress erhöht bestimmte Hormone, die wiederum den Blutzucker beeinflussen.
Schlafmangel kann die Insulinsensitivität verschlechtern. Bewegungsmangel reduziert die Fähigkeit deiner Muskulatur, Zucker effizient aufzunehmen.

Diese Faktoren wirken zusammen. Der Stoffwechsel steht nicht isoliert da – er reagiert auf dein gesamtes Lebensumfeld.

Gerade ab dem 40. Lebensjahr wird der Körper oft sensibler. Hormonelle Veränderungen beeinflussen die Art, wie Kohlenhydrate verarbeitet werden. Viele Menschen merken plötzlich, dass sie auf Lebensmittel anders reagieren als früher.
Das bedeutet nicht, dass der Körper „schlechter“ geworden ist. Es bedeutet, dass er sensibler reagiert.



ZUSAMMENGEFASST

- ✓ Häufige Kohlenhydratzufuhr hält Insulin dauerhaft aktiv.
- ✓ Ein dauerhaft erhöhter Insulinspiegel erschwert den Zugriff auf Fettreserven.
- ✓ Metabolische Flexibilität ist ein Zeichen eines gesunden Stoffwechsels.
- ✓ Ernährung, Stress und Schlaf wirken gemeinsam auf deinen Stoffwechsel.

Kapitel 3

WAS WÄHREND DER KETOSE IN DEINEM KÖRPER GESCHIEHT

Vom Zucker- zum Fettstoffwechsel

Solange du regelmäßig Kohlenhydrate isst, nutzt dein Körper vor allem Glukose als Energiequelle. Zucker wird ins Blut aufgenommen, Insulin transportiert ihn in die Zellen, und überschüssige Energie wird gespeichert.

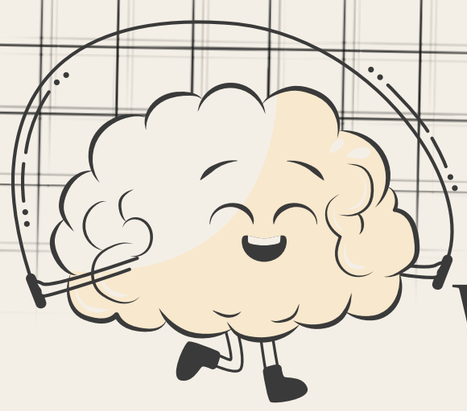
Reduzierst du die Kohlenhydrate deutlich, verändert sich dieses System. Der Blutzuckerspiegel sinkt, und damit sinkt auch die Insulinausschüttung. Dieser Schritt ist entscheidend, denn ein niedriger Insulinspiegel signalisiert deinem Körper, dass er gespeicherte Energie freisetzen darf.

Deine Fettzellen beginnen nun, Fettsäuren abzugeben. Ein Teil dieser Fettsäuren wird direkt verbrannt, ein anderer Teil gelangt in die Leber. Dort entstehen sogenannte Ketonkörper.

GUT ZU WISSEN



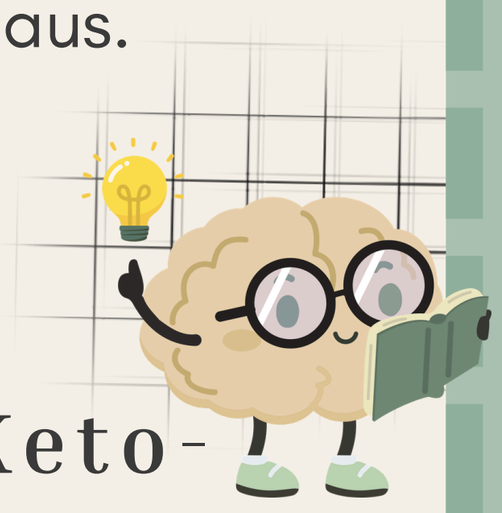
Ketonkörper sind keine künstlichen Stoffe und kein „Trick“ der Diätindustrie.
Sie entstehen ganz natürlich, wenn dein Körper über längere Zeit weniger Kohlenhydrate zur Verfügung hat. Dieser Mechanismus ist evolutionär verankert.



Was Ketonkörper wirklich sind

Ketonkörper sind kleine Moleküle, die deinem Körper – insbesondere deinem Gehirn – als alternative Energiequelle dienen. Während viele Gewebe direkt Fettsäuren verbrennen können, benötigt dein Gehirn eine spezielle Form der Energie. Ketonkörper erfüllen genau diese Funktion.

In stabiler Ketose berichten viele Menschen von gleichmäßigerer Energie und besserer Konzentration. Das liegt nicht an einem „Energieschub“, sondern an der geringeren Schwankung. Ohne starke Blutzuckeranstiege bleiben auch abrupte Einbrüche aus.



MYTHOS ODER FAKT

„Ketose ist gefährlich und unnatürlich.“

Fakt ist: Ketose ist ein natürlicher Stoffwechselzustand.

Gefährlich ist nicht die Ketose selbst, sondern bestimmte Erkrankungen, bei denen eine andere Stoffwechsellage entsteht – etwa bei unbehandeltem Typ-1-Diabetes. Diese Situation ist nicht mit einer ernährungsbedingten Ketose vergleichbar.

Ketose und Keto-Adaption – ein wichtiger Unterschied

Es ist wichtig zu verstehen, dass Ketose nicht automatisch vollständige Anpassung bedeutet.

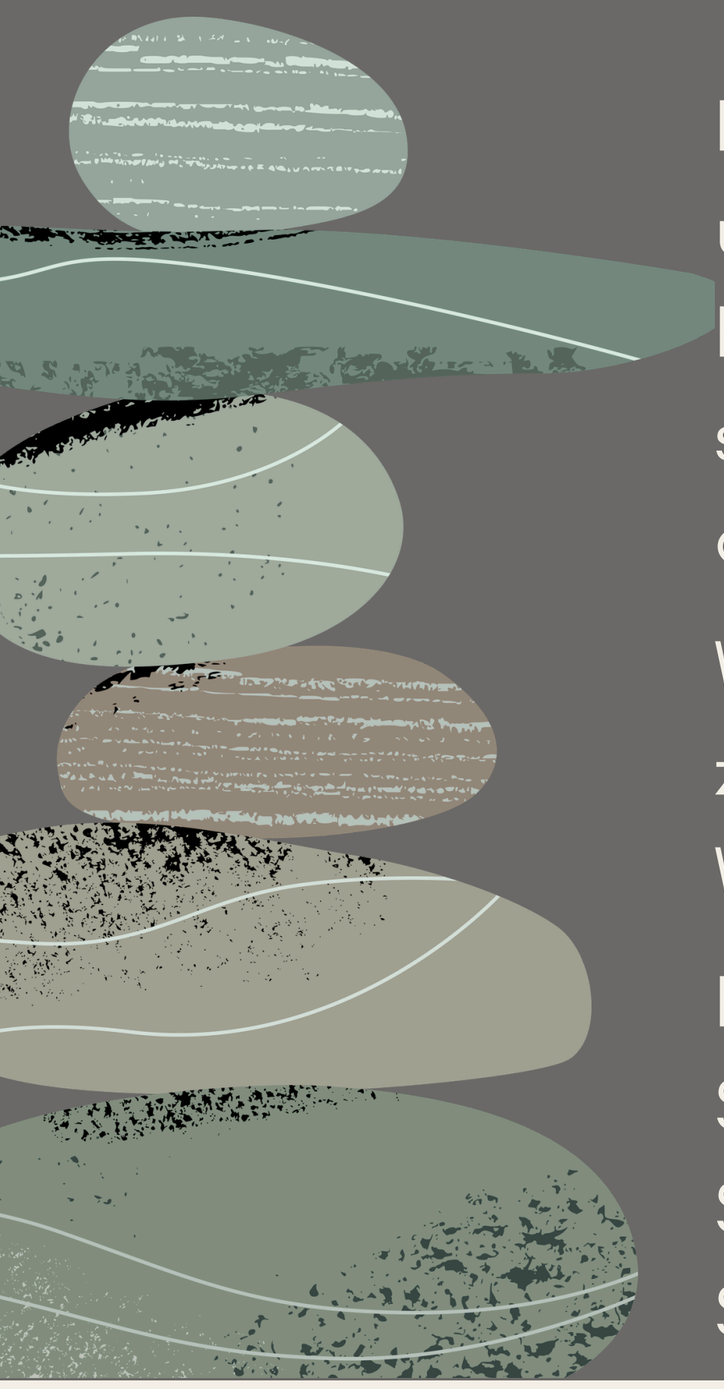
Du kannst bereits Ketonkörper im Blut haben, während dein Körper sich noch in der Umstellungsphase befindet.

In dieser Phase kann es vorkommen, dass du dich etwas müde oder weniger leistungsfähig fühlst. Dein Stoffwechsel lernt gerade, effizienter mit Fett und Ketonen umzugehen. Enzyme werden angepasst, Transportwege optimiert, und dein gesamtes Energiesystem stellt sich um.

Mit zunehmender Anpassung stabilisiert sich dieser Prozess.

AUS DER PRAXIS

Manche erwarten, sich nach drei Tagen „wie neu geboren“ zu fühlen.
Wenn das nicht passiert, entsteht Unsicherheit.
In Wirklichkeit braucht der Körper Zeit. Die Umstellung ist kein Schalter, der umgelegt wird, sondern ein biologischer Anpassungsprozess.



Warum stabile Energie kein Zufall ist

Der große Unterschied zwischen Zuckerverbrennung und Fettverbrennung liegt nicht nur in der Energiequelle, sondern in der Stabilität. Zucker steht schnell zur Verfügung, fällt aber ebenso schnell wieder ab. Fettreserven hingegen sind konstant vorhanden.

Wenn dein Körper gelernt hat, auf diese Reserven zuzugreifen, entsteht ein ruhigerer Energieverlauf. Weniger Spitzen, weniger Tiefs.

Ketose ist daher kein Selbstzweck.
Sie ist ein Weg, deinem Stoffwechsel wieder mehr Stabilität zu geben



ZUSAMMENGEFASST

- ✓ Ketose entsteht durch niedrige Insulinspiegel.
- ✓ Ketonkörper sind eine natürliche alternative Energiequelle.
- ✓ Keto-Adaption benötigt Zeit.
- ✓ Ziel ist nicht Extrem, sondern metabolische Stabilität.

Kapitel 4

KETO UND LANGFRISTIGE GESUNDHEIT

Mehr als nur Gewichtsabnahme

Wenn über Keto gesprochen wird, steht häufig das Körpergewicht im Mittelpunkt. Doch die eigentliche Frage lautet nicht nur, wie viel du wiegst, sondern in welchem Zustand sich dein Stoffwechsel langfristig befindet.



Gesund altern bedeutet nicht nur, viele Jahre zu leben. Es bedeutet, diese Jahre mit Energie, geistiger Klarheit und körperlicher Stabilität zu verbringen. Genau hier rückt die Qualität deines Stoffwechsels in den Fokus.

Ein dauerhaft erhöhter Insulinspiegel, wiederkehrende Blutzuckerspitzen und chronische Entzündungsprozesse gelten heute als zentrale Belastungsfaktoren für den Körper. Sie betreffen nicht nur das Gewicht, sondern auch Gefäße, Gehirn, hormonelle Balance und Regenerationsfähigkeit.

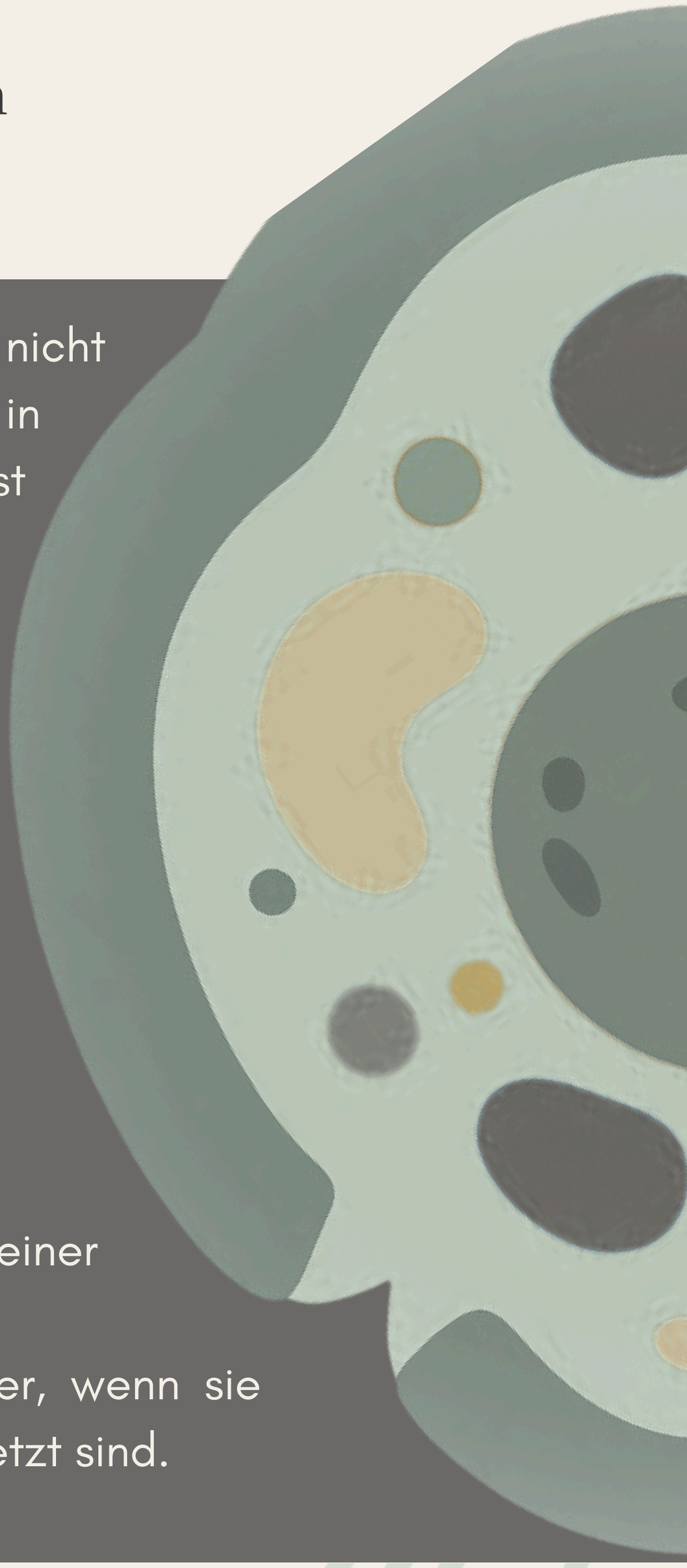
Keto setzt genau an diesen Mechanismen an.

GUT ZU WISSEN



Gesund altern bedeutet nicht, extreme Maßnahmen zu ergreifen.
Es bedeutet, Bedingungen zu schaffen, unter denen dein Stoffwechsel ruhig und stabil arbeiten kann.
Stabilität ist langfristig oft wirkungsvoller als kurzfristige Extreme.

Zellprozesse verstehen – ohne Fachchinesisch



Wenn dein Insulinspiegel sinkt, verändert sich nicht nur deine Energiequelle. Bestimmte Prozesse in deinen Zellen verschieben sich. Dein Körper ist weniger auf permanente Speicherung ausgerichtet und stärker auf Nutzung und Effizienz.

Ein häufig genannter Begriff ist Autophagie. Dahinter verbirgt sich ein natürlicher „Reinigungsprozess“ der Zellen. Alte oder beschädigte Zellbestandteile werden abgebaut und recycelt. Dieser Prozess läuft immer ab, kann jedoch durch Phasen niedriger Insulinspiegel begünstigt werden.

Auch deine Mitochondrien – die Kraftwerke deiner Zellen – profitieren von stabileren Energiebedingungen. Sie arbeiten effizienter, wenn sie nicht ständig starken Schwankungen ausgesetzt sind.

Energie, die nicht ständig schwankt

Viele Menschen berichten in stabiler Ketose von klarerer Konzentration und gleichmäßigerer Energie. Das liegt nicht an einem künstlichen „Push“, sondern an geringeren Schwankungen.

Wenn dein Blutzucker nicht ständig stark ansteigt und wieder abfällt, bleibt auch dein Energielevel konstanter. Dein Körper muss weniger kompensieren.

REFLEXIONSFRAGE

Wie stabil ist deine Energie über den Tag?
Erlebst du deutliche Hoch- und Tiefphasen – oder fühlst du dich meist konstant leistungsfähig?

Oft liefert diese einfache Beobachtung bereits Hinweise auf die aktuelle Stoffwechsellage.

Metabolische Flexibilität als Grundlage

Vielleicht ist genau das der Kern von Keto: nicht der dauerhafte Verzicht, sondern die Wiedererlangung von Flexibilität.

Ein Stoffwechsel, der zwischen Zucker- und Fettverbrennung wechseln kann, reagiert anpassungsfähiger auf Belastungen. Er kommt mit Essenspausen besser zurecht und bleibt insgesamt stabiler.

Keto ist damit weniger eine Ideologie als vielmehr ein Trainingszustand für deinen Stoffwechsel.



ZUSAMMENGEFASST

- ☑ Langfristige Gesundheit hängt stark vom Stoffwechselzustand ab.
- ☑ Stabiler Insulinspiegel unterstützt ruhige Zellprozesse.
- ☑ Metabolische Flexibilität ist ein Zeichen von Anpassungsfähigkeit.
- ☑ Keto ist ein Werkzeug, kein Selbstzweck.

Kapitel 5

CLEAN KETO UND DIRTY KETO – WARUM QUALITÄT ENTSCHEIDEND IST

Ketose allein reicht nicht

MYTHOS ODER FAKT

„Solange ich unter 20 Gramm Kohlenhydrate bleibe, ist alles egal.“

Fakt ist: Die Menge der Kohlenhydrate beeinflusst die Ketose.
Die Qualität deiner Lebensmittel beeinflusst deine langfristige Gesundheit.

Viele konzentrieren sich ausschließlich auf die Kohlenhydratmenge. Solange diese niedrig genug ist, gilt alles als „keto-konform“. Doch Ketose ist ein Stoffwechselzustand – nicht automatisch ein Gesundheitskonzept.
Du kannst dich ketogen ernähren und gleichzeitig stark verarbeitete Lebensmittel konsumieren. Der Körper produziert Ketonkörper – aber das bedeutet nicht, dass alle anderen Prozesse optimal laufen.

Die Qualität der Fette

Nicht jedes Fett wirkt gleich. Stark verarbeitete Pflanzenöle mit hohem Omega-6-Anteil können entzündungsfördernde Prozesse begünstigen, wenn sie dauerhaft überwiegen.

Natürlich gewonnene Fette wie Olivenöl, Butter oder Fette aus unverarbeiteten tierischen Quellen haben ein anderes Fettsäureprofil und werden vom Körper anders verarbeitet.

Es geht nicht um Perfektion, sondern um bewusste Auswahl.





Protein wird häufig unterschätzt

Ein weiterer häufiger Fehler besteht darin, Protein stark zu reduzieren, um „besser in Ketose zu bleiben“. Dabei spielt Protein eine zentrale Rolle für Muskelerhalt, Immunsystem und Hormonbildung.

Gerade ab 40 ist eine ausreichende Proteinzufuhr entscheidend, um Muskelmasse zu erhalten. Muskelmasse beeinflusst wiederum deinen Grundumsatz und deine Stoffwechselstabilität.

AUS DER PRAXIS

Manche Mahlzeiten bestehen plötzlich fast nur noch aus Fett – aus Angst, Protein könne die Ketose stören.
Kurzfristig mag das funktionieren.
Langfristig fehlt jedoch oft Struktur, Sättigung und Energie.



Nährstoffdichte statt Ersatzprodukte



Viele sogenannte Keto-Produkte sind stark verarbeitet.
Low-Carb-Brote, Backmischungen oder Snacks wirken praktisch, ersetzen aber oft nur alte Gewohnheiten.

Eine strukturierte ketogene Ernährung basiert idealerweise auf unverarbeiteten Lebensmitteln mit hoher Nährstoffdichte. Qualität unterstützt Stabilität.



ZUSAMMENGEFASST

- ☑ Ketose ist ein Zustand – Gesundheit ist ein Gesamtbild.
- ☑ Die Qualität der Fette spielt eine entscheidende Rolle.
- ☑ Protein ist wichtig für Stoffwechsel und Muskelerhalt.
- ☑ Unverarbeitete Lebensmittel schaffen eine stabile Basis.

Kapitel 6

DIE HÄUFIGSTEN FEHLER BEI KETO – UND WARUM SIE DEN ERFOLG AUSBREMSEN

1 ZU WENIG PROTEINE

Ein häufiger Irrtum besteht darin, Protein stark zu reduzieren, um „tiefer in Ketose“ zu bleiben. Dahinter steckt die Sorge, dass der Körper aus Protein Zucker herstellen könnte.

In der Praxis ist jedoch oft das Gegenteil das Problem: Viele essen zu wenig Protein.

MYTHOS ODER FAKT

„Protein stoppt Ketose.“

Fakt ist: Eine angemessene Proteinzufuhr ist wichtig für Gesundheit und Muskelerhalt. Extrem hohe Mengen können theoretisch Einfluss nehmen – doch in der Praxis ist eher zu wenig Protein das Problem als zu viel.

PROTEIN IST ENTSCHEIDEND FÜR:

- Muskelerhalt
- Stoffwechselaktivität
- Sättigung
- Hormon- und Enzymbildung

Gerade wenn du Körperfett reduzieren möchtest, ist es wichtig, Muskelmasse zu schützen. Muskeln sind stoffwechselaktiv. Wird Protein dauerhaft zu niedrig gehalten, kann der Grundumsatz sinken – und mit ihm die langfristige Stabilität.

2 ZU WENIG ELEKTROLYTE

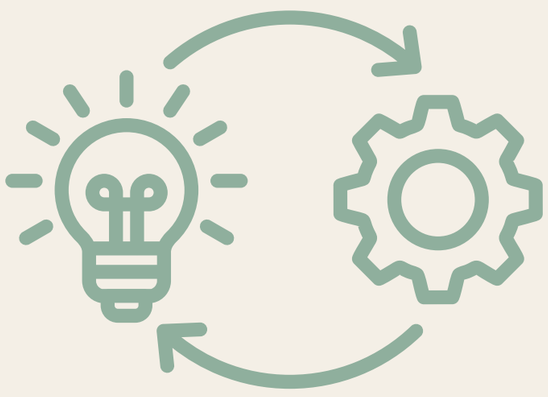
In der Anfangsphase verliert dein Körper vermehrt Wasser. Mit diesem Wasser gehen Mineralstoffe verloren – insbesondere Natrium, Kalium und Magnesium.



Wenn diese nicht ausreichend ersetzt werden, können Symptome auftreten wie:

- Kopfschmerzen
- Müdigkeit
- Muskelkrämpfe
- Schwindel

Viele interpretieren diese Beschwerden als Zeichen dafür, dass Keto „nicht funktioniert“. In Wirklichkeit handelt es sich häufig um eine Anpassungsreaktion.



AUS DER PRAXIS

Manche brechen Keto nach wenigen Tagen ab, weil sie sich „schwach“ fühlen.
Oft reicht bereits eine bewusste Erhöhung der Elektrolytzufuhr, um diese Phase deutlich angenehmer zu gestalten.

3 ZU STARKES KALORIENDEFIZIT



Manche kombinieren Keto mit einer sehr starken Kalorienreduktion. Anfangs scheint das effektiv zu sein, doch langfristig kann der Körper mit einer Senkung des Energieverbrauchs reagieren.

Wenn du dauerhaft deutlich unter deinem Bedarf isst, steigt das Stressniveau. Dein Stoffwechsel wird vorsichtiger, Hungerhormone steigen an, und Fortschritte stagnieren.

Keto soll deinen Stoffwechsel stabilisieren – nicht in einen dauerhaften Sparmodus versetzen.

4 UNGEDULD IN DER ANFANGSPHASE

Ketose kann relativ schnell erreicht werden. Doch die vollständige Anpassung dauert länger. In dieser Phase kann es sein, dass sich dein Körper noch nicht effizient auf Fettverbrennung eingestellt hat.

Geduld ist hier entscheidend.

5 ZU WENIG GEMÜSE

In dem Bemühen, Kohlenhydrate stark zu reduzieren, streichen manche Menschen nahezu alle pflanzlichen Lebensmittel aus ihrem Speiseplan. Übrig bleiben Fleisch, Eier, Käse und Fettquellen.

Kurzfristig kann auch eine solche Ernährung zur Ketose führen. Langfristig fehlt jedoch etwas Entscheidendes: Mikronährstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Gemüse liefert nicht nur Vitamine und Mineralstoffe, sondern auch sogenannte bioaktive Pflanzenstoffe. Diese wirken im Körper nicht als Energiequelle, sondern als Signalstoffe.

MYTHOS ODER FAKT

„Gemüse ist bei Keto problematisch, weil es Kohlenhydrate enthält.“

Fakt ist:
Die meisten nicht-stärkehaltigen Gemüsesorten enthalten nur geringe Mengen an Kohlenhydraten, liefern jedoch wertvolle Mikronährstoffe und Pflanzenstoffe. Entscheidend ist die Auswahl - nicht der pauschale Verzicht.

Sie beeinflussen bestimmte Zellprozesse, unterstützen antioxidative Systeme und tragen zur Regulation von Entzündungsmechanismen bei.
Gerade grünes Gemüse wie Brokkoli, Spinat, Zucchini oder Blattgemüse enthält eine Vielzahl dieser Substanzen - bei gleichzeitig sehr geringer Kohlenhydratmenge.
Eine gut strukturierte ketogene Ernährung bedeutet nicht, pflanzliche Vielfalt zu vermeiden. Sie bedeutet, die richtigen Kohlenhydratquellen auszuwählen.



AUS DER PRAXIS

Manche Mahlzeiten bestehen ausschließlich aus Fleisch und Fett, weil „Gemüse ja Kohlenhydrate hat“.
Nach einigen Wochen treten dann Müdigkeit oder Verdauungsprobleme auf.

Oft fehlt es nicht an Fett – sondern an Vielfalt.

Warum Nährstoffdichte entscheidend ist

Ketose ist ein Stoffwechselzustand. Gesundheit entsteht jedoch durch ein Zusammenspiel aus Makronährstoffen, Mikronährstoffen und Lebensstil.

Gemüse trägt zur Nährstoffdichte deiner Ernährung bei, ohne die Ketose zu gefährden. Es unterstützt Verdauung, Mikrobiom und langfristige Stoffwechselstabilität.

Eine ausgewogene ketogene Ernährung ist daher nicht extrem, sondern strukturiert.



ZUSAMMENGEFASST

- ☑ Ausreichend Protein schützt Muskelmasse und Stoffwechsel.
- ☑ Elektrolyte sind besonders zu Beginn entscheidend.
- ☑ Extreme Kalorienreduktion kann kontraproduktiv sein.
- ☑ Geduld ist Teil der Anpassung.
- ☑ Gemüse liefert wichtige Mikronährstoffe und Signalstoffe – auch bei Keto.

Kapitel 7

WIE DU STRUKTURIERT MIT KETO BEGINNST



Deine Ausgangssituation verstehen

Bevor du startest, lohnt sich ein ehrlicher Blick auf dein aktuelles Essverhalten. Wie oft isst du? Gibt es regelmäßige Heißhungerphasen? Wie stabil ist deine Energie?

Keto sollte kein impulsiver Schnitt sein, sondern eine bewusste Entscheidung.

REFLEXIONSFRAGE



‘Wie lange kannst du aktuell ohne Snack auskommen, ohne unruhig oder gereizt zu werden?
Diese einfache Frage zeigt oft, wie flexibel dein Stoffwechsel im Moment ist.



Kohlenhydrate gezielt reduzieren

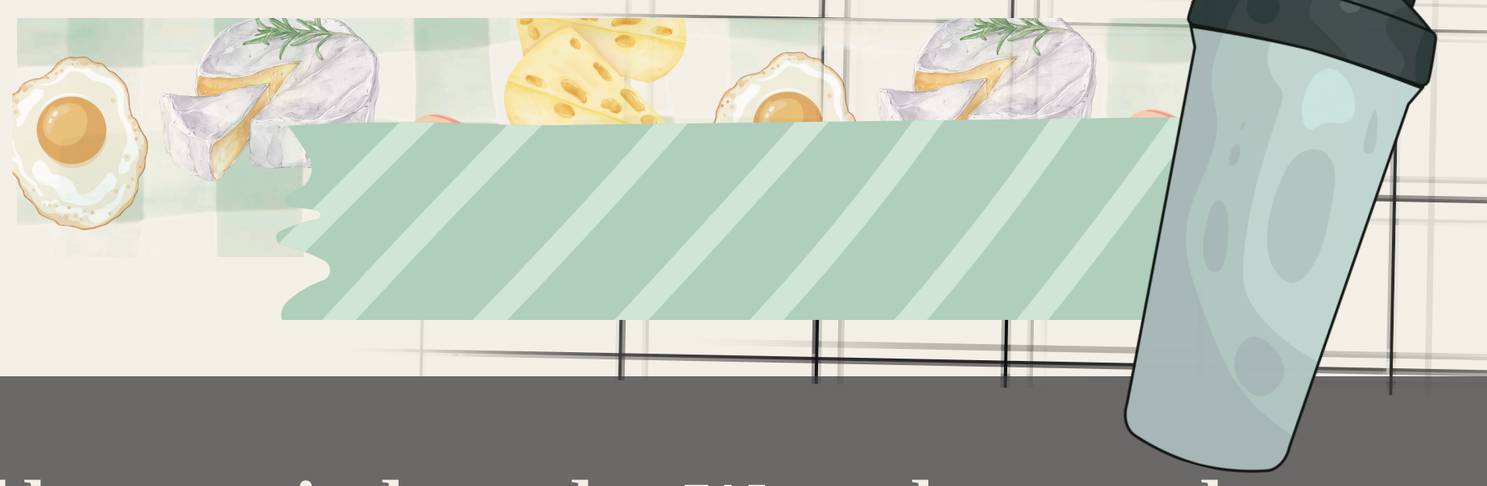
Der erste konkrete Schritt besteht darin, stark zucker- und stärkereiche Lebensmittel deutlich zu reduzieren. Dazu gehören Süßigkeiten, gesüßte Getränke, Weißmehlprodukte und stark verarbeitete Getreideprodukte.

Nicht jedes Gemüse muss gestrichen werden. Entscheidend ist die Gesamtsumme der Kohlenhydrate und die Insulinreaktion

Protein als stabile Basis

Der erste konkrete Schritt besteht darin, stark zucker- und stärkereiche Lebensmittel deutlich zu reduzieren. Dazu gehören Süßigkeiten, gesüßte Getränke, Weißmehlprodukte und stark verarbeitete Getreideprodukte.

Nicht jedes Gemüse muss gestrichen werden. Entscheidend ist die Gesamtsumme der Kohlenhydrate und die Insulinreaktion



Fett als Energiequelle – nicht als Wettbewerb

Fett ersetzt einen Teil der bisherigen Kohlenhydrate. Es dient als Energiequelle, nicht als Ziel, möglichst große Mengen zu konsumieren.

Das Ziel ist Stabilität – nicht Übermaß.



GUT ZU WISSEN



Keto funktioniert nicht, weil du „extrem viel Fett“ isst. Es funktioniert, weil dein Insulinspiegel niedrig genug ist, damit dein Körper auf gespeicherte Energie zugreifen kann.

Planung und Alltagstauglichkeit

Eine strukturierte Vorbereitung erleichtert den Einstieg erheblich. Ein Wochenplan, klare Einkaufslisten und vorbereitete Mahlzeiten helfen dir, alte Gewohnheiten nicht automatisch wieder aufleben zu lassen.

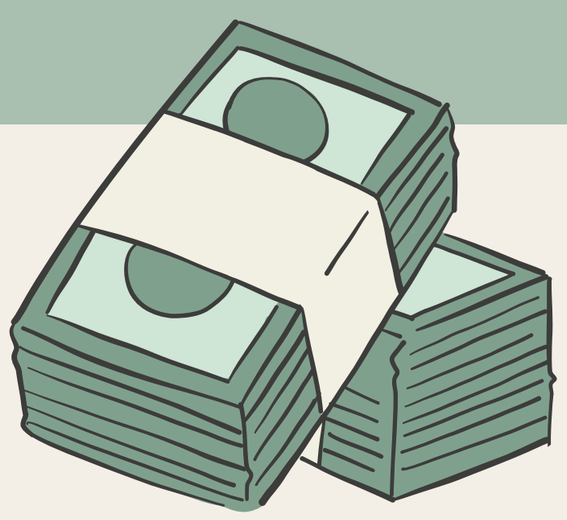
Verzichte in den ersten Wochen auf zusätzliche Extreme wie sehr intensives Training oder starkes Kaloriendefizit. Gib deinem Körper Zeit zur Anpassung.



ZUSAMMENGEFASST

- ☑ Starte bewusst, nicht impulsiv.
- ☑ Reduziere Kohlenhydrate gezielt und strukturiert.
- ☑ Baue jede Mahlzeit auf einer stabilen Proteinbasis auf.
- ☑ Fett ist Energiequelle, kein Selbstzweck.
- ☑ Planung erleichtert die Umsetzung.

Kapitel 8



KETO MUSS NICHT TEUER SEIN – EIN REALISTISCHER BLICK AUF DEIN BUDGET

Der Mythos vom teuren Keto

Oft entsteht der Eindruck, dass ketogene Ernährung automatisch teuer sein muss. Hochwertiges Fleisch, spezielle Öle, Bio-Produkte oder Nahrungsergänzungsmittel scheinen auf den ersten Blick kostspielig.

Doch hier lohnt sich ein genauerer Blick.

MYTHOS ODER FAKT

„Keto ist nur mit teuren Bio-Produkten möglich."



Fakt ist:
Qualität ist wichtig, aber Perfektion ist nicht Voraussetzung.
Eine durchdachte Auswahl einfacher, unverarbeiteter Lebensmittel reicht völlig aus.



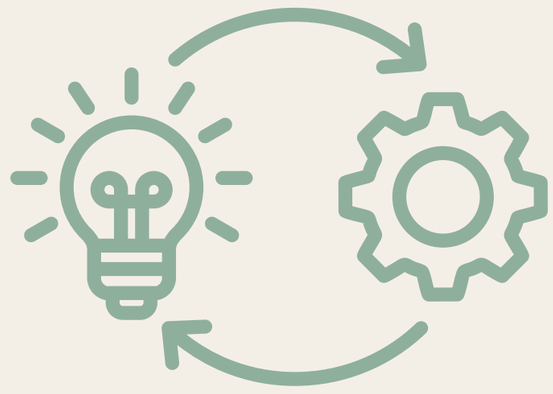
Viele stark verarbeitete Lebensmittel, Snacks, Süßigkeiten oder Fertiggerichte summieren sich im Alltag ebenfalls erheblich. Eine strukturierte Ernährung führt häufig sogar zu bewussteren Kaufentscheidungen – und langfristig zu einer klareren Priorisierung.

Grundnahrungsmittel statt Ersatzprodukte

Die Basis einer kosteneffizienten ketogenen Ernährung sind einfache Lebensmittel:

- Eier
- Hackfleisch
- Hähnchenschenkel
- fettreicher Fisch
- saisonales Gemüse
- Butter oder Olivenöl

Viele sogenannte „Keto-Produkte“ wie Low-Carb-Brote oder spezielle Snacks sind hingegen teuer und oft unnötig. Sie ersetzen alte Gewohnheiten, sind aber für eine funktionierende ketogene Ernährung nicht erforderlich.



AUS DER PRAXIS

Wer versucht, jede frühere Gewohnheit durch ein Keto-Ersatzprodukt zu ersetzen, gibt meist deutlich mehr Geld aus – und fühlt sich trotzdem nicht langfristig zufrieden. Einfachere Mahlzeiten sind oft günstiger und stabiler.



Saisonal und pragmatisch denken

Saisonales Gemüse ist häufig preiswerter und nährstoffreicher. Tiefkühlgemüse kann eine sinnvolle Alternative sein, da es lange haltbar ist und meist ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis bietet.

Auch bei Fleisch muss nicht jede Mahlzeit aus Premium-Steak bestehen. Hackfleisch, Eier oder Innereien liefern eine hohe Nährstoffdichte bei moderaten Kosten.

Prioritäten setzen statt Perfektion anstreben

Natürlich spielt Qualität eine Rolle. Wenn möglich, solltest du bei Fetten und tierischen Produkten auf solide Herkunft achten. Doch entscheidend ist die Struktur deiner Ernährung – nicht absolute Perfektion.

Low Budget Keto bedeutet nicht, Abstriche bei den Prinzipien zu machen. Es bedeutet, klug zu priorisieren.



ZUSAMMENGEFASST

- ☑ Keto ist keine Luxus-Ernährung.
- ☑ Unverarbeitete Grundnahrungsmittel sind oft kosteneffizient.
- ☑ Ersatzprodukte treiben Kosten unnötig in die Höhe.
- ☑ Struktur ist wichtiger als Perfektion.

Kapitel 9

WARUM PROFESSIONELLE BEGLEITUNG SINNVOLL SEIN KANN

Keto ist mehr als eine Ernährungsumstellung

Die ketogene Ernährung wird häufig stark vereinfacht dargestellt: Kohlenhydrate reduzieren, Fett erhöhen – fertig. Doch in der Realität handelt es sich um eine strukturierte metabolische Intervention.

Durch die deutliche Reduktion von Kohlenhydraten verändern sich mehrere physiologische Prozesse gleichzeitig. Insulinspiegel sinken, der Flüssigkeitshaushalt passt sich an, Elektrolyte verschieben sich und auch Blutfettwerte können sich verändern.

Für gesunde Menschen ohne Vorerkrankungen ist diese Umstellung in der Regel gut handhabbar. Dennoch gibt es Konstellationen, in denen eine engere Begleitung sinnvoll ist.



Wann besondere Aufmerksamkeit wichtig ist

Eine strukturierte medizinische Begleitung kann insbesondere dann sinnvoll sein, wenn:

- du blutzuckersenkende Medikamente einnimmst
- du Blutdruckmedikamente nutzt
- eine Schilddrüsenerkrankung medikamentös eingestellt ist
- chronische Entzündungsprozesse vorliegen
- hormonelle Dysbalancen bestehen

In diesen Fällen sollte Keto kein unbegleitetes Selbstexperiment sein. Veränderungen im Stoffwechsel können Auswirkungen auf die Medikation oder bestehende Therapien haben.

GUT ZU WISSEN



Eine ernährungsbedingte Ketose ist nicht mit einer krankhaften Stoffwechsellage wie der Ketoazidose vergleichbar.
Trotzdem ist bei bestehenden Erkrankungen eine individuelle Betrachtung wichtig.



Messung statt Meinung

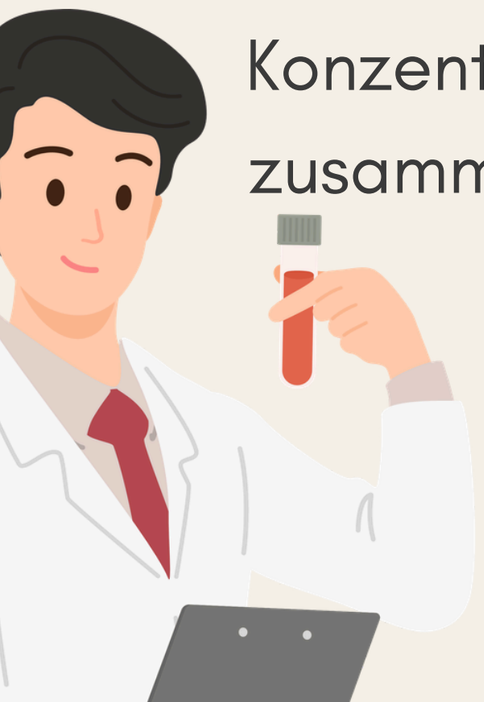
In sozialen Medien dominieren Erfahrungsberichte. Was dabei häufig fehlt, sind objektive Werte.

Laboranalysen können helfen, die individuelle Stoffwechsellage besser einzuordnen. Dazu gehören unter anderem:

- Nüchternblutzucker und Insulin
- HbA1c
- Blutfettwerte
- Entzündungsmarker
- Mikronährstoffstatus



Gerade Mikronährstoffe werden häufig unterschätzt. Müdigkeit, Konzentrationsprobleme oder Leistungsabfall können mit Defiziten zusammenhängen – nicht zwingend mit der Ernährungsform selbst



AUS DER PRAXIS

Manche Menschen berichten über Erschöpfung in der Anfangsphase. Eine spätere Analyse zeigt nicht selten einen bestehenden Vitamin-D- oder Magnesiummangel – ein Faktor, der ohne Messung leicht übersehen wird.

Struktur schafft Sicherheit

Keto kann ein wirkungsvolles Werkzeug sein. Doch je komplexer deine Ausgangssituation, desto sinnvoller ist ein strukturierter Rahmen.

Eine professionelle Begleitung bedeutet nicht, dass dein Körper die Umstellung nicht bewältigen kann. Sie bedeutet, dass Veränderungen bewusst beobachtet und eingeordnet werden.

Struktur reduziert Unsicherheit.

Messung schafft Klarheit.

Individualisierung ersetzt pauschale Empfehlungen.



ZUSAMMENGEFASST

- ✓ Keto beeinflusst hormonelle und metabolische Prozesse.
- ✓ Bei Vorerkrankungen ist Begleitung sinnvoll.
- ✓ Laborwerte liefern objektive Orientierung.
- ✓ Struktur ist sicherer als Selbstexperiment.

WAS KANN ICH EIGENTLICH

ohne Probleme

ESSEN

?



ESSEN OHNE PROBLEME

Übersicht

1 BLATTGEMÜSE

2 KREUZBLÜTLER - GEMÜSE

3 SONSTIGES GEMÜSE / OBST

4 FETTE & ÖLE

5 NÜSSE UND SAMEN

6 SOSSEN

7 PROTEINE

Blattgemüse



SPINAT



RUCOLA



MANGOLD



RÖMERSALAT



EISBERGSALAT



PAK CHOI



BRUNNEN-
KRESSE



LÖWENZAHNBLÄTTER



ROTE-BETE-
BLÄTTER

Kreuzblütler - Gemüse



ROSENKOHL



BROKKOLI



KOHL



BLUMENKOHL



GRÜNKOHL



BLATTKOHL

Sonstiges Gemüse / Obst



KOKOSNUSS



AVOCADO



PILZE



ZUCCHINI



SOMMERKÜRBIS



SPARGEL





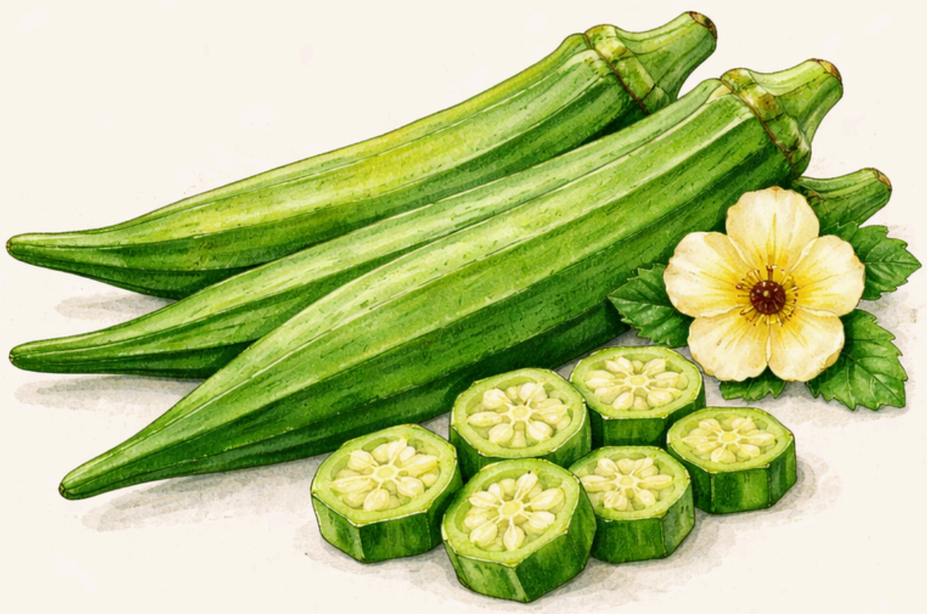
FRÜHLINGSZWIEBELN



GURKE



LAUCH



OKRA



AUBERGINE



ZITRONE & LIMETTE



ARTISCHOCKEN



SPROSSEN

Fette & Öle



KOKOSÖL



MCT-ÖL & PULVER



OLIVENÖL



TALG



SCHMALZ



KAKAOBUTTER



GHEE

Nüsse & Samen



PISTAZIEN



WALNÜSSE



MANDELN



CHIASAMEN



SONNENBLUMEN- & KÜRBISKERNE



LEINSAMEN



PEKANNÜSSE



PARANÜSSE



HASELNÜSSE



HANFSAMEN



MACADAMIANÜSSE

Soßen



BALSAMICO-ESSIG

APFELESSIG



KOKOS-AMINOS



MEERETTICH



SENF (GELB & BRAUN)



ZITRONEN- & LIMETTENSAFT



TAHINI



VANILLEEXTRAKT



SCHARFE SAUCEN

Rindfleisch



STEAK



PRIME RIB
(Hochrippe /
Roastbeef am Stück)



KALBFLEISCH



ROASTBEEF



RINDERBRUST
(Brisket)



BABY BACK RIBS
(Rippchen vom Rücken)



LENDE



HACKFLEISCH



CORNED BEEF
(gepökeltes Rindfleisch)



SUPPENFLEISCH

Geflügel



HÄHNCHEN



WACHTEL



TRUTHAHN/PUTE



EIER



WILDGEFLÜGEL

Schweinefleisch



SPECK



HACKFLEISCH



WURST



SCHINKEN & PROSCIUTTO



SCHWEINEKOTELETT

SCHWEINELENDE

SCHWEINE-FILET

Meeresfrüchte / Fisch



LACHS



THUNFISCH



KABELJAU



MAKRELE



FORELLE



HEILBUTT



SARDINEN



GARNELEN



AUSTERN



HUMMER

Rezepte





GOOD TO KNOW

Net Carbs Portion

Kalorien pro Portion

Himbeer-Frühstückspudding

Schwierigkeit	Zubereitung	Net Carbs	Kalorien
Einfach	5 Minuten	ca. 5g	430 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

230ml	Kokos-Vollmilch
70g	gefrorene Himbeeren
30g	Kokosöl
20g	Chia Samen
10ml	Apfelessig
2g	Vanille-Extrakt
2 TL	Erythrit

Zubereitung

1. Alles mixen, bis der Pudding glatt ist.
2. Den Pudding auf 2 Schüsseln à ca. 180 ml verteilen.
3. Nach Wunsch mit Toppings garnieren.

Mögliche Toppings

- Frische Himbeeren
- Mandelsplitter
- Macadamianüsse
- Kokoschips
- Hanfsamen
- Kakaonibs
- Mascarpone
- Geschlagene Sahne

Zutaten immer auf 2 Portionen begrenzt

REZEPTE *Übersicht*

1 FRÜHSTÜCK

2 5 - MINUTEN-GERICHTE

3 HAUPTGERICHTE FISCH

4 HAUPTGERICHTE FLEISCH

5 VEGGIE

6 SALATE

7 TEIG- & BACKWAREN

8 SNACKS & DESSERTS

9 SMOOTHIES





Frühstück

FÜR DEINEN
ABWECHSLUNGSREICHEN
START IN DEN TAG!

Jetzt genießen

Himbeer-Frühstückspudding



Schwierigkeit
Einfach



Zubereitung
5 Minuten



Net Carbs
ca. 5g



Kalorien
430 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

230ml	Kokos-Vollmilch
70g	gefrorene Himbeeren
30g	Kokosöl
20g	Chia Samen
10ml	Apfelessig
2g	Vanille-Extrakt
2 TL	Erythrit

Zubereitung

1. Alles mixen, bis der Pudding glatt ist.
2. Den Pudding auf 2 Schüsseln à ca. 180 ml verteilen.
3. Nach Wunsch mit Toppings garnieren.



Mögliche Toppings

- Frische Himbeeren
- Mandelsplitter
- Macadamianüsse
- Kokoschips
- Hanfsamen
- Kakaonibs
- Mascarpone
- Geschlagene Sahne

Frühstücksschale mit Eier und Speck



Schwierigkeit
Einfach



Zubereitung
15 Minuten



Net Carbs
ca. 5g

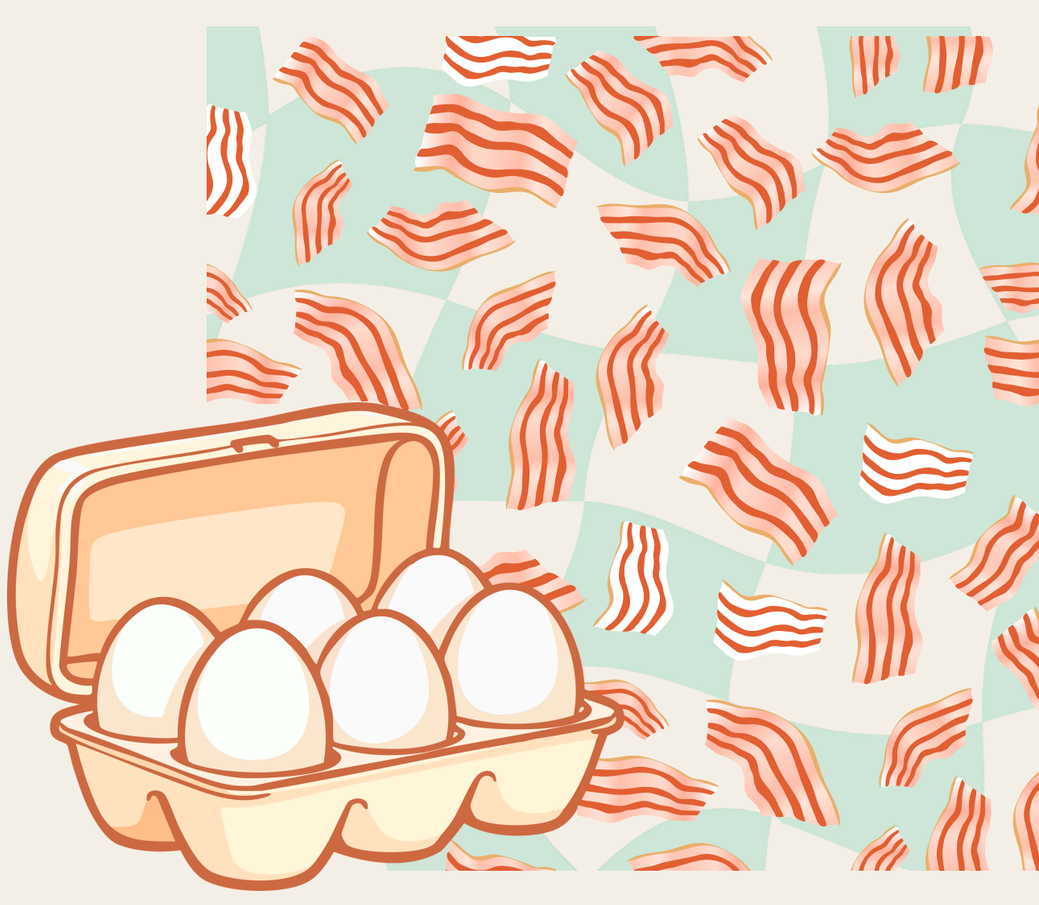


Kalorien
610 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

4	große Eier
6	Speck-Streifen
1kg	Grünkohl
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Salz
1 Prise	Knoblauchpulver
1 EL	Kokosöl



Zubereitung

1. Speck in einer Pfanne knusprig braten.
2. Gehackten Grünkohl zugeben, würzen und kurz braten.
3. Speck und Kohl aus der Pfanne nehmen.
4. Kokosöl erhitzen und die Eier braten.
5. Eier auf Speck und Grünkohl servieren.

Rührei mit Thunfisch

Schwierigkeit
Einfach

Zubereitung
10 Minuten

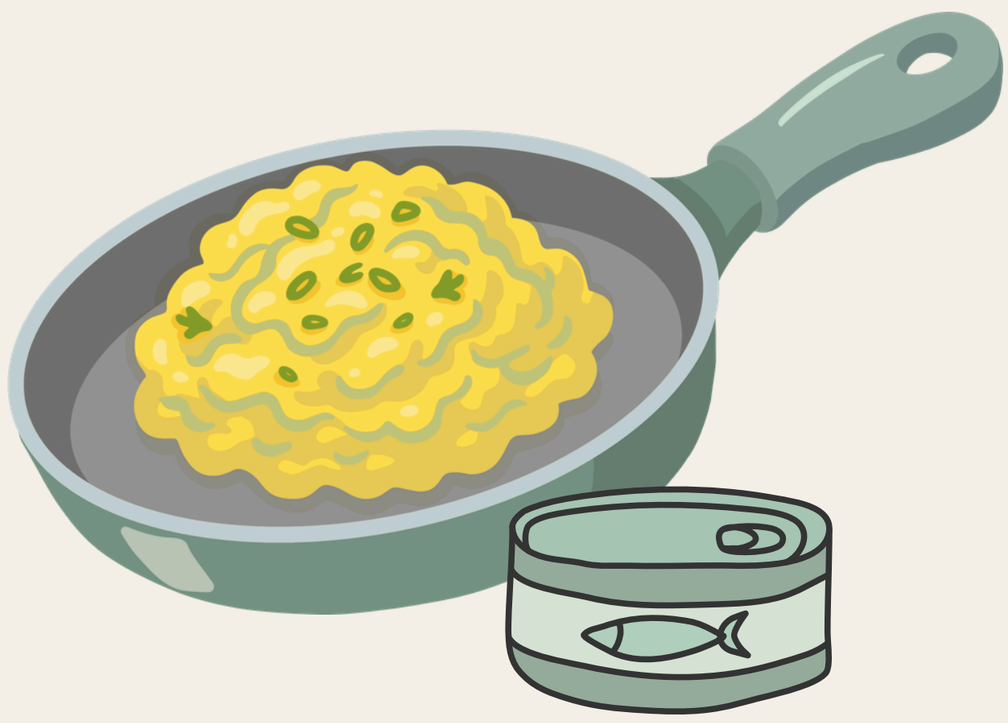
Net Carbs
ca. 3g

Kalorien
470 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

2 EL	Kokosöl
4	große Eier
4 EL	Sahne
Prise	Salz und Pfeffer
140g	Thunfisch, abgetropft
½	grüne Paprika in Streifen
2 TL	Schnittlauch, geschnitten



Zubereitung

1. Die Butter in einer Pfanne erhitzen.
2. Eier, Sahne, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verquirlen.
3. Die Eimasse in die Pfanne geben und unter Rühren zu Rührei garen.
4. Mit Schnittlauch und Paprika garnieren und zusammen mit dem Thunfisch servieren.

Frühstückspfanne



Schwierigkeit
Einfach



Zubereitung
10 Minuten



Net Carbs
ca. 5g

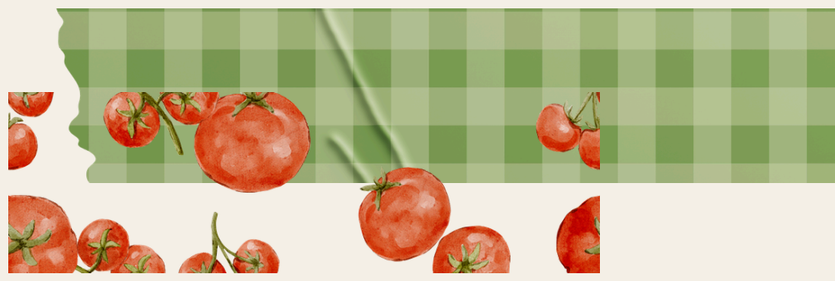


Kalorien
400 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

4	Eier
125g	Frühstücksspeck
8	Kirschtomaten
1 TL	Frischer Thymian
Prise	Salz und Pfeffer



Zubereitung

1. Den Speck in einer Pfanne bei mittlerer Hitze knusprig braten und anschließend auf einen Teller legen. Das ausgelassene Fett in der Pfanne lassen.
2. Die Eier in derselben Pfanne auf mittlerer Hitze aufschlagen und nach Wunsch braten.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Zusammen mit dem Speck servieren und mit Kirschtomaten und frischem Thymian garnieren.

Pilz-Käse-Omelett

Schwierigkeit
Einfach

Zubereitung
10 Minuten

Net Carbs
ca. 6g

Kalorien
640 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*



6	Eier
2 EL	Butter
60g	geriebener Emmentaler
8	große Champignons, in Scheiben geschnitten
Prise	Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Eier in einer Schüssel aufschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen und schaumig verquirlen.
2. Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen und die Champignons darin kurz anbraten.
3. Die Eimischung in die Pfanne geben und den Käse darüberstreuen.
4. Das Omelett garen, bis das Ei fest wird.
5. Mit einem Pfannenwender zusammenklappen und servieren.

Tomate-Mozzarella-Omelette



Schwierigkeit
Einfach



Zubereitung
10 Minuten



Net Carbs
ca. 3g



Kalorien
420 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

6	Eier
2 EL	Kokosöl
2 EL	gehackter Basilikum, frisch
2	mittelgroße Tomaten in Scheiben
60g	geriebener Mozzarella
Prise	Salz und Pfeffer



Zubereitung

1. Eier mit Salz, Pfeffer und Basilikum in einer Schüssel verquirlen.
2. Kokosöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Tomatenscheiben kurz anbraten.
3. Die Eimasse über die Tomaten gießen.
4. Wenn das Ei leicht stockt, den Mozzarella darüber streuen.
5. Hitze reduzieren und das Omelette fertig stocken lassen.

Omelette mit Käsekruste

Schwierigkeit	**Zubereitung**	**Net Carbs**	**Kalorien**
Einfach	15 Minuten	ca. 7g	600 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

4	Eier	4	Pilze, in Scheiben
4 EL	Crème fraîche	60g	frischer Spinat
Prise	Salz & Pfeffer	4 EL	Frischkäse
1 EL	Butter	60g	Putenbrust
300g	geriebener Käse	2 TL	getrockneter Oregano

Zubereitung

1. Eier und Crème fraîche in einer Schüssel verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den geriebenen Käse gleichmäßig in der Pfanne verteilen, bis er Blasen wirft.
3. Die Eimasse vorsichtig über den Käse gießen und die Hitze reduzieren.
4. Eine Hälfte mit Pilzen, Spinat, Frischkäse, Putenbrust und Oregano belegen.
5. Sobald das Ei zu stocken beginnt, die leere Hälfte über die gefüllte Seite klappen und einige Minuten fertig braten.

Auflauf mit Grünkohl und Pilzen

Schwierigkeit	**Zubereitung**	**Net Carbs**	**Kalorien**
Einfach	35 Minuten	ca. 10g	650 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

½ EL	Butter zum Einfetten
1	Ei
75g	crème fraîche
1 EL	Butter
1	Knoblauchzehe
115g	Champignons, in Scheiben
½ TL	Salz
Prise	Pfeffer
115g	Grünkohl, zerkleinert
100g	Frischkäse
100g	geriebener Emmentaler

Zubereitung

1. Den Ofen auf 190 °C vorheizen und eine kleine Auflaufform leicht einfetten.
2. Ei und Crème fraîche in einer Schüssel verquirlen.
3. Butter in einer Pfanne schmelzen und Knoblauch, Champignons, Salz und Pfeffer anbraten.
4. Grünkohl hinzufügen und etwa 5 Minuten mitbraten.
5. Frischkäse unter das Gemüse mischen, dann die Eimischung und die Hälfte des Emmentalers unterrühren.
6. Alles in die Auflaufform geben, mit dem restlichen Käse bestreuen und etwa 25 Minuten backen, bis der Auflauf goldbraun ist.

Haferbrei

Schwierigkeit
Einfach

Zubereitung
10 Minuten

Net Carbs
ca. 7g

Kalorien
500 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

40g	Kokosmehl
30g	Leinsamen
500g	Ungesüßte Kokosmilch
1 EL	Kokosöl
2 EL	Erythrit
1 TL	Zimt

Zubereitung

1. Kokosmilch mit Kokosmehl, Leinsamen, Erythrit und Zimt in einem Topf verrühren.
2. Bei mittlerer Hitze unter Rühren erwärmen, bis die Mischung eindickt.
3. Vom Herd nehmen, Butter oder Kokosöl einrühren.
4. Nach Wunsch mit garnieren.

Mögliche Toppings

- Mandelblättchen
- Himbeeren
- Brombeeren
- Kokoschips
- Pekannüsse
- Macadamianüsse
- Kakaonibs
- Geschlagene Sahne

Knusprige Mandel-Waffel

Schwierigkeit
Einfach

Zubereitung
10 Minuten

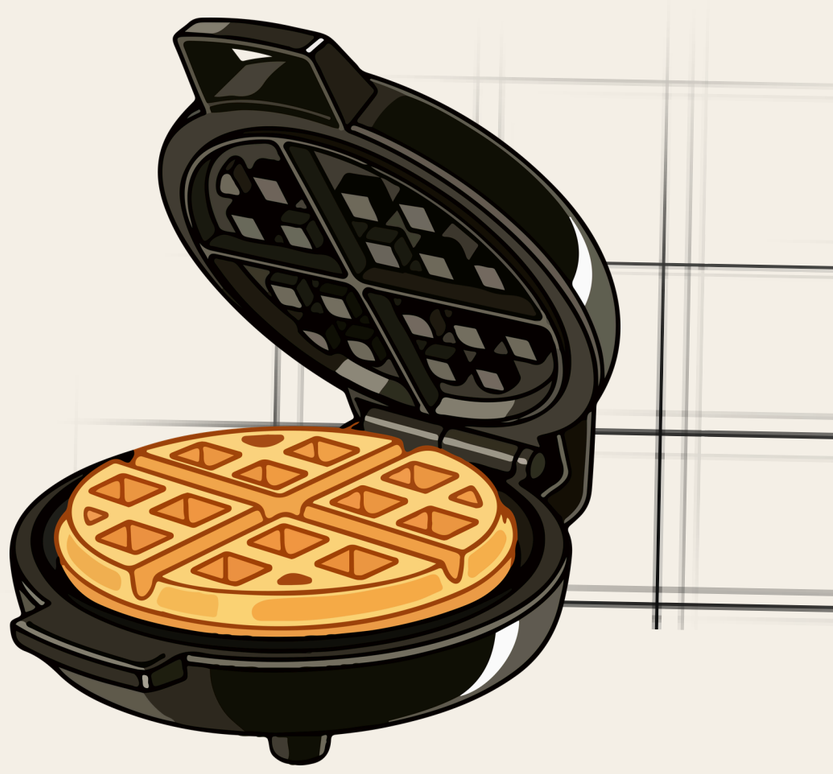
Net Carbs
ca. 4g

Kalorien
300 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

1	Ei
20g	geschmolzene Butter
45g	Mandelmehl
1 Prise	Backpulver
1 Prise	Salz
4g	Zitronensaft
15g	Erythrit (optional)



Zubereitung

1. Das Ei in einer Schüssel kräftig verquirlen.
2. Die geschmolzene Butter unterrühren.
3. Mandelmehl, Salz, Backpulver und optional Erythrit einrühren.
4. Zitronensaft zum Teig geben und alles gut vermischen.
5. Das Waffeleisen vorheizen und leicht einfetten.
6. Den Teig portionsweise hineingeben und 6 kleine Waffeln goldbraun backen.
7. Warm servieren.

Frühstückssandwich



Schwierigkeit
Einfach



Zubereitung
15 Minuten



Net Carbs
ca. 6g



Kalorien
850 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

4	Würstchen
4	Eier
2 EL	Frischkäse
60g	Cheddar
½	Avocado in Scheiben
½ TL	Sriracha
Prise	Salt & Pfeffer

Zubereitung

1. Würstchen in einer Pfanne bei mittlerer Hitze braten und anschließend beiseitestellen.
2. Frischkäse und Cheddar in eine Schüssel geben und kurz in der Mikrowelle erhitzen, bis der Käse geschmolzen ist.
3. Die Käsemasse mit Sriracha verrühren.
4. Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen und daraus zwei kleine Omeletts in einer Pfanne braten.
5. Omeletts mit der Käse-Sriracha-Mischung, Avocadoscheiben und Würstchen füllen und zusammenklappen.

Frühstücks - Wrap

Schwierigkeit	**Zubereitung**	**Net Carbs**	**Kalorien**
Einfach	10 Minuten	ca. 5g	520 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

4	Eier	4 EL	geriebener Emmentaler
4 EL	Sahne	2 EL	Salsa Sauce
60 g	Putenbrust, geschnitten	Prise	Salz und Pfeffer
2	Scheiben Kochschinken		



Zubereitung

1. Eine Pfanne leicht einfetten und bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Eier, Sahne, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verquirlen.
3. Die Eimischung in die Pfanne geben und stocken lassen, bis ein dünnes Ei-Omelett entsteht.
4. Omelett auf einen Teller legen und mit Putenbrust, Kochschinken und Emmentaler belegen.
5. Salsa darüber geben und zu einem Wrap aufrollen.

Frühstücksshake

Schwierigkeit	**Zubereitung**	**Net Carbs**	**Kalorien**
Einfach	5 Minuten	ca. 6g	350 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

680g	ungesüßte Mandelmilch	24g	Erythrit
40g	Butter	2 Prisen	Mandel-Extrakt
40g	Mandelmehl	2 Prisen	Salz
40g	Frischkäse	12	Eiswürfel
2 Prisen	Zimt		

Zubereitung

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.
2. Etwa 30 Sekunden mixen, bis der Shake eine cremige, glatte Konsistenz hat.
3. Auf zwei Gläser verteilen und sofort genießen.



Smoothie mit Erdnussbutter

Schwierigkeit
Einfach

Zubereitung
5 Minuten

Net Carbs
ca. 8g

Kalorien
500 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

480ml	ungesüßte Mandelmilch
1	Avocado
4 EL	Erythrit
4 EL	Erdnussbutter
2 EL	ungesüßtes Kakaopulver
12	Eiswürfel



Zubereitung

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.
2. Etwa 30 Sekunden mixen, bis der Shake eine cremige, glatte Konsistenz hat.
3. Auf zwei Gläser verteilen und sofort genießen.

Bulletproof-Kaffee

Schwierigkeit	**Zubereitung**	**Net Carbs**	**Kalorien**
Einfach	2 Minuten	0g	315 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

500ml	heißer, frisch gebrühter Kaffee
40g	Butter
20-30g	MCT-Öl oder Kokosöl



Zubereitung

1. Den heißen Kaffee in einen Mixer geben.
2. Butter und MCT-Öl oder Kokosöl hinzufügen.
3. Alles etwa 20-30 Sekunden mixen, bis der Kaffee cremig und schaumig ist.
4. Auf zwei Tassen verteilen und heiß genießen.

Extras

- Zimt
- Vanille-Extrakt
- Kakaopulver (ungesüßt)
- Schlagsahne

Chai Latte



Schwierigkeit
Einfach



Zubereitung
5 Minuten



Net Carbs
ca. 3g



Kalorien
200 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

1 EL	Chai-Teemischung
480 ml	Wasser
60 g	Sahne



Zubereitung

1. Chai-Teemischung mit kochendem Wasser aufgießen und kurz ziehen lassen.
2. Sahne erhitzen und zum Tee geben.
3. Alles gut verrühren und servieren.

Extras

- Zimt
- Vanille-Extrakt
- Kakaopulver (ungesüßt)
- Schlagsahne

Mandel - Pfannkuchen

Schwierigkeit	**Zubereitung**	**Net Carbs**	**Kalorien**
Einfach	10 Minuten	ca. 10g	550 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

120 g	Mandelmehl	240 ml	Mandelmilch, ungesüßt
3 EL	Erbsenproteinpulver	1 TL	Vanilleextrakt
1 EL	Flohsamenschalenpulver	2 EL	Apfelmus, ungesüßt
½ TL	Zimt	1 EL	Kokosöl
Prise	Salz		

Zubereitung

1. Mandelmehl, Proteinpulver, Flohsamenschalen, Zimt und Salz in einer Schüssel vermischen.
2. Mandelmilch, Vanilleextrakt und Apfelmus hinzufügen und zu einem dickflüssigen Teig verrühren.
3. Kokosöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen.
4. Etwas Teig in die Pfanne geben und kleine Pfannkuchen formen. Backen, bis die Ränder fest werden, wenden und fertig backen.

Protein - Pfannkuchen

Schwierigkeit
Einfach

Zubereitung
10 Minuten

Net Carbs
ca. 6g

Kalorien
300 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

30 g	Mandelmehl	120 ml	Mandelmilch
½ EL	Eiweißpulver	½ TL	Vanilleextrakt
½ TL	gemahlene Flohsamenschalen	½ EL	Apfelmus
Prise	Zimt, Salz	1 ½ EL	Kokosöl

Zubereitung

1. Mandelmehl, Eiweißpulver, Flohsamenschalen, Zimt und Salz in einer Schüssel vermischen.
2. Mandelmilch einrühren, bis ein glatter Teig entsteht.
3. Vanilleextrakt und Apfelmus unterrühren.
4. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und kleine Pfannkuchen aus dem Teig formen.
5. Backen, bis die Ränder fest werden, wenden und fertig backen, bis sie goldbraun sind.

Frittata



Schwierigkeit
Einfach



Zubereitung
25 Minuten



Net Carbs
ca. 7g



Kalorien
900 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

½ EL	Butter
4	Eier
75 ml	Schlagsahne
125 g	Ricotta
60 g	geriebener Emmentaler
3 EL	Fetakäse, zerbröselt
150 g	Speck, gebraten
25 g	frischer Spinat

Zubereitung

1. Eine große ofenfeste Pfanne mit Ghee oder Butter einfetten.
2. Eier und Sahne mit Salz und Pfeffer in einer Schüssel verquirlen und in die Pfanne geben.
3. Emmentaler, Ricotta und Feta darüber streuen.
4. Spinat und Speck hinzufügen und vorsichtig vermengen.
5. Erst auf dem Herd stocken lassen, dann im vorgeheizten Ofen fertig garen, bis die Frittata in der Mitte fest und oben goldbraun ist.

Gefüllte Champignons mit Ei

Schwierigkeit	**Zubereitung**	**Net Carbs**	**Kalorien**
Mittel	20 Minuten	ca. 5g	420 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

3	Eier	1 EL	griechischer Joghurt
50g	geriebener Käse	2	Champignons
½ TL	Senf	1 EL	Kokosöl
1 Spritzer	Worcestershire Sauce	Prise	Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Backofen auf 220 °C vorheizen.
2. Ein Ei mit Käse, Senf, Worcestershire Sauce und griechischem Joghurt in einer Schüssel vermischen.
3. Champignons auf ein Backblech legen, mit Kokosöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Champignons zuerst einige Minuten im Ofen backen, wenden und kurz weiter backen.
5. Die Käsemischung in die Champignons füllen und erneut im Ofen backen.
6. Zwei Eier in heißem Wasser pochieren.
7. Die gefüllten Champignons mit den pochierten Eiern servieren.

5 – Minuten Gerichte

WENN ES EINFACH MAL
SCHNELL GEHEN MUSS

Jetzt genießen

Burger Brötchen



Schwierigkeit
Einfach



Zubereitung
5 Minuten



Net Carbs
ca. 5g



Kalorien
450 kcal



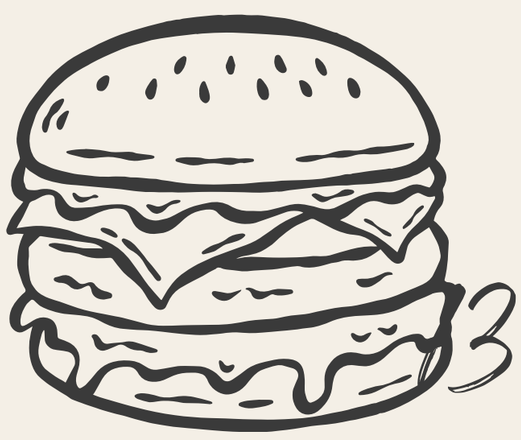
Zutaten *(2 Brötchen)*

90	Mandelmehl
4g	Backpulver
40ml	Olivenöl
2	Ei



Zubereitung

1. Mandelmehl und Backpulver in einer kleinen Schüssel gründlich vermischen.
2. Öl und Ei hinzufügen.
3. Alles gut verrühren, bis ein glatter Teig entsteht.
4. Die Schüssel in die Mikrowelle stellen und etwa 90 Sekunden bei hoher Leistung garen.
5. Das fertige Brötchen aus der Schüssel lösen und mit einem Messer horizontal halbieren, sodass Ober- und Unterteil entstehen.



Käse-Spinat Mikrowellen-Rührei

Schwierigkeit
Einfach

Zubereitung
5 Minuten

Net Carbs
ca. 6g

Kalorien
420 kcal



Zutaten *(2 Becher)*

6	Eier	Prise	Salz und Pfeffer
60ml	Milch	60g	geriebener Käse
100g	Babyspinat		

Zubereitung

1. Zwei große Becher mit Antihaftspray einsprühen.
2. In jeden Becher Eier aufschlagen und etwas Milch sowie Salz und Pfeffer hinzufügen. Gut verrühren.
3. Den Babyspinat unterrühren. Große Blätter vorher grob zerreißen.
4. Becher etwa 30 Sekunden in der Mikrowelle erhitzen, umrühren und erneut 30 Sekunden garen.
5. Käse darüber streuen und weitere 15-45 Sekunden erhitzen, bis die Eier die gewünschte Konsistenz haben und der Käse geschmolzen ist.
6. Direkt aus dem Becher essen oder auf einen Teller geben.

Russische Eier



Schwierigkeit
Einfach



Zubereitung
5 Minuten



Net Carbs
ca. 2g



Kalorien
450 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

6	Eier
Prise	Salz und Pfeffer
90g	geriebener Cheddar-Käse
30g	gehackter Schnittlauch



Zubereitung

1. Pfanne leicht einfetten und Eier hineinschlagen.
2. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Käse darüber streuen.
4. Deckel auf die Pfanne setzen, damit das Eiweiß oben schneller stockt.
5. Bei mittlerer Hitze 3-5 Minuten garen.

Joghurt Bowl

Schwierigkeit	**Zubereitung**	**Net Carbs**	**Kalorien**
Einfach	5 Minuten	ca. 6g	350 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

300 g	griechischer Joghurt (10% Fett)
60 g	neutrales oder Vanille-Proteinpulver
30 g	Nüsse
Optional	2-3 Heidelbeeren



Zubereitung

1. Joghurt und Proteinpulver in einer Schüssel glatt verrühren.
2. Nüsse grob hacken und unterheben oder darüber streuen.
3. Optional Beeren hinzufügen und alles kurz vermengen.

Sandwich ohne Brot

Schwierigkeit	**Zubereitung**	**Net Carbs**	**Kalorien**
Einfach	5 Minuten	ca. 5g	600 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

8	Scheiben Käse
150 g	Schinken
½ Avocado	Avocado
Handvoll	Salatblätter
2 EL	Frischkäse
Prise	Salz & Pfeffer



Zubereitung

1. Frischkäse mit einer Prise Salz & Pfeffer glatt rühren.
2. Avocado in Scheiben schneiden und Salatblätter waschen.
3. Käsescheiben mit Frischkäse bestreichen, dann mit Schinken, Avocado und Salat belegen.
4. Mit weiteren Käsescheiben toppen und leicht zusammendrücken – wie ein Sandwich servieren.

Gurken-Lachs-Röllchen

Schwierigkeit	**Zubereitung**	**Net Carbs**	**Kalorien**
Einfach	5 Minuten	ca. 3g	250 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

1	Gurke
150 g	Räucherlachs
100 g	Frischkäse
1 TL	Zitronensaft
Prise	Salz & Pfeffer
Optional	Dill



Zubereitung

1. Gurke längs in dünne Scheiben schneiden (z. B. mit Sparschäler).
2. Frischkäse mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren.
3. Gurkenscheiben mit der Frischkäsecreme bestreichen.
4. Lachs darauflegen und alles vorsichtig aufrollen.



Hauptgerichte Fisch

EIN TRAUM FÜR ALLE GENIESSER

Jetzt genießen

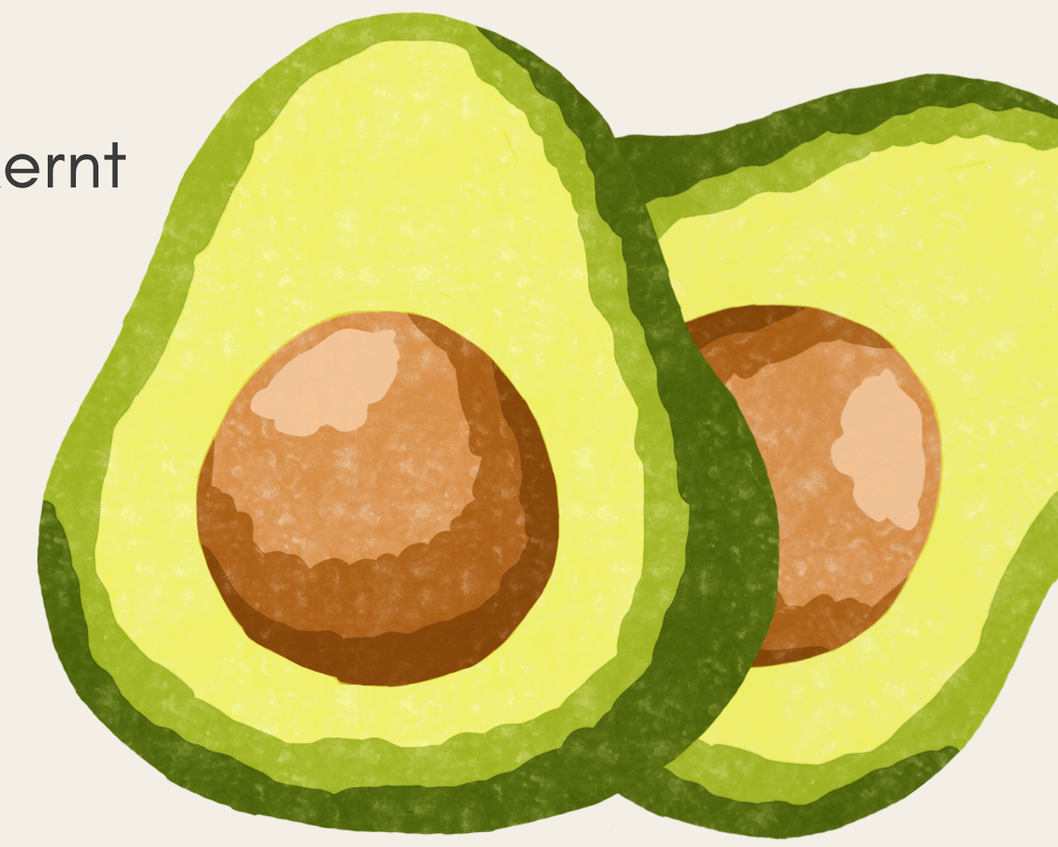
Avocados mit Thunfischfüllung

Schwierigkeit	**Zubereitung**	**Net Carbs**	**Kalorien**
Einfach	10 Minuten	ca. 6g	550 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

2	Avocados halbiert und entkernt
2	kleine Dosen Thunfisch
2 TL	Mayonnaise
2 TL	körniger Senf
2 Spritzer	Limettensaft
1 EL	Schnittlauch
Prise	Salz & Pfeffer



Zubereitung

1. Die Avocados halbieren und die Kerne entfernen.
2. In einer Schüssel Thunfisch, Mayonnaise, Senf, Limettensaft, Schnittlauch, Salz und Pfeffer vermengen.
3. Die Thunfischmischung gleichmäßig auf die vier Avocadohälften verteilen.
4. Nach Wunsch mit Chili-Sauce beträufeln und sofort servieren.

Lachs mit Spinat

Schwierigkeit
Einfach

Zubereitung
10 Minuten

Net Carbs
ca. 2g

Kalorien
700 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

300g	Lachs
4 EL	Olivenöl
200g	frischer Spinat
Prise	Salz & Pfeffer



Zubereitung

1. Das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen.
2. Den Lachs in die Pfanne legen und von beiden Seiten braten, bis er gar ist.
3. Den frischen Spinat hinzufügen und kurz zusammenfallen lassen.
4. Mit Salz und Pfeffer würzen und sofort servieren.

Shrimps auf Blumenkohlpüree

Schwierigkeit	**Zubereitung**	**Net Carbs**	**Kalorien**
Mittel	25 Minuten	ca. 9g	600 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

250g	Garnelen	½	Blumenkohl
1	Zwiebel, Knoblauchzehe	1 EL	Butter
100ml	Schlagsahne	30g	geriebener Emmentaler
1 TL	Zitronensaft	2 EL	Schlagsahne
½ TL	Paprikapulver	Prise	Salz & Pfeffer
Prise	Salz & Pfeffer		frische Petersilie

Zubereitung

1. Blumenkohl weich kochen und anschließend fein pürieren.
2. Butter, Sahne und Emmentaler unter das Püree rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel sowie Knoblauch kurz anbraten.
4. Garnelen hinzufügen und einige Minuten braten.
5. Sahne, Zitronensaft und Paprikapulver einrühren und kurz köcheln lassen.
6. Blumenkohlpüree auf Teller geben, Garnelen mit Sauce darauf verteilen und mit Petersilie servieren.

Schinken- Quiche

Schwierigkeit	**Zubereitung**	**Net Carbs**	**Kalorien**
Einfach	20 Minuten	ca. 9g	600 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

350 g	große Garnelen	1	Frühlingszwiebel
¼ TL	Knoblauchoulver	½	grüne Paprika, gewürfelt
Prise	Pfeffer	1 EL	Sojasauce
½ EL	Knoblauch, gehackt	½ EL	Reisessig
½ EL	Ingwer, gehackt	½ TL	Chili-Öl
½ TL	Pfefferkörner	2 EL	Avocadoöl
2	getrocknete Chilis	1-1 ½ EL	Cashewnüsse

Zubereitung

1. Garnelen mit Knoblauchpulver und Pfeffer würzen.
2. Avocadoöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch, Ingwer, Pfefferkörner und Chilis kurz anbraten.
3. Garnelen hinzufügen und einige Minuten braten, bis sie rosa sind.
4. Paprika und Frühlingszwiebeln kurz mitbraten.
5. Sojasauce, Reisessig und Chiliöl einrühren und kurz köcheln lassen.
6. Mit gerösteten Cashewnüssen oder Pinienkernen servieren.

Steak & Shrimps mit Knoblauchbutter

Schwierigkeit	**Zubereitung**	**Net Carbs**	**Kalorien**
Einfach	20 Minuten	ca. 2g	900 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

3 EL	Butter
½ EL	Knoblauch, gehackt
½ EL	Petersilie, gehackt
½ EL	Kokosöl
600 g	Rindersteaks
125 g	Garnelen
Prise	Salz & Pfeffer



Zubereitung

1. Butter mit Knoblauch und Petersilie vermischen und kaltstellen.
2. Steaks mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Pfanne mit Kokosöl von beiden Seiten braten.
3. Steaks kurz ruhen lassen und etwas Knoblauchbutter darauf geben.
4. Garnelen würzen und in der gleichen Pfanne braten, bis sie rosa sind.
5. Restliche Knoblauchbutter unter die Garnelen mischen und zusammen mit den Steaks servieren.

Knoblauch - Shrimps

Schwierigkeit	**Zubereitung**	**Net Carbs**	**Kalorien**
Einfach	10 Minuten	ca. 2g	500 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

500 g	Garnelen
8	Knoblauchzehen
50 g	Kokosöl
30 g	Petersilie, gehackt
1 TL	Chiliflocken
1 TL	Zitronenschale
Prise	Salz

Zubereitung

1. Garnelen trocken tupfen und salzen.
2. Knoblauch in Scheiben schneiden und in Kokosöl anbraten.
3. Garnelen hinzufügen und braten, bis sie rosa sind.
4. Mit Chiliflocken würzen und kurz durchschwenken.
5. Petersilie und Zitronenschale dazugeben, kurz ziehen lassen und servieren

Grünkohl-Lachs-Auflauf



Schwierigkeit
Einfach



Zubereitung
25 Minuten



Net Carbs
ca. 10g



Kalorien
900 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

400 g	Grünkohl
300 g	Lachsfilet
150 g	Crème fraîche
100 ml	Mandelmilch, ungesüßt
1 EL	Flohsamenschalen
40 g	Parmesan
50 g	Oliven
1	Avocado
Prise	Salz & Pfeffer & Knoblauchpulver
	etwas Olivenöl

Zubereitung

1. Grünkohl und Lachs in eine Auflaufform geben.
2. Crème fraîche, Mandeldrink, Flohsamenschalen und Gewürze verrühren und darüber geben.
3. Bei 180 °C ca. 20 Minuten backen (oder Airfryer 160 °C).
4. Mit Parmesan überbacken, dann mit Oliven, Avocado und Olivenöl toppen und servieren.

Scampi

Schwierigkeit
Einfach

Zubereitung
15 Minuten

Net Carbs
ca. 9g

Kalorien
650 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

250 g	Hähnchenbrust
½ TL	italienische Kräuter
¼ TL	Zwiebelpulver
Prise	Salz & Pfeffer
1	Ei
1	Knoblauchzehe
½ TL	italienische Gewürze
1 EL	Basilikum / Petersilie
40 g	Parmesan, gerieben
35 g	Mandelmehl
1 EL	Kokosöl
½ EL	Butter
250 ml	Tomatensauce
125 g	Mozzarella
Prise	Chiliflocken

Zubereitung

1. Hähnchen halbieren, würzen und in Ei mit Knoblauch einlegen.
2. In Parmesan-Mandelmehl-Mischung wenden und andrücken.
3. In Kokosöl und Butter goldbraun anbraten.
4. In eine Auflaufform mit Tomatensauce legen und mit restlicher Sauce bedecken.
5. Mit Mozzarella und Parmesan bestreuen und im Ofen überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.
6. Mit Kräutern bestreuen und servieren.



Hauptgerichte Fleisch

EIN TRAUM FÜR ALLE GENIESSER

Jetzt genießen

Mit Ingwer gewürztes Rindfleisch

Schwierigkeit	**Zubereitung**	**Net Carbs**	**Kalorien**
Einfach	12 Minuten	ca. 4g	550 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

2	Rindersteak (je 150g)
2 EL	Olivenöl
½	Zwiebel, in Streifen geschnitten
1 EL	geriebener Ingwer
1	Knoblauchzehe, gehackt
Prise	Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Olivenöl in einer Pfanne stark erhitzen.
2. Zwiebel und Ingwer kurz anbraten.
3. Die Rindersteaks in die Pfanne legen und bis medium braten.
4. Knoblauch, Salz und Pfeffer hinzufügen und kurz mitbraten.
5. Heiß servieren.

Grillhähnchen mit Spinat



Schwierigkeit
Einfach



Zubereitung
25 Minuten



Net Carbs
ca. 4g



Kalorien
650 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

200g	Hähnchenfleisch
4 EL	Olivenöl
300g	Spinat
2 EL	Mayonnaise
1 TL	Oregano
Prise	Salz & Pfeffer



Zubereitung

1. Das Hähnchenfleisch mit etwas Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Im Ofen bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten grillen, bis das Fleisch gar ist.
3. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und den Spinat kurz anbraten, bis er zusammenfällt.
4. Das fertige Hähnchen mit Mayonnaise und Oregano würzen und zusammen mit dem gebratenen Spinat servieren.

Hähnchen-Tomaten-Zoodles



Schwierigkeit
Mittel



Zubereitung
20 Minuten



Net Carbs
ca. 14g



Kalorien
550 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

½ EL	Kokosöl
½	Zwiebel, gewürfelt
250g	Hähnchenfilet
1	Knoblauchzehe, gehackt
1	Zucchini
200g	Tomaten, zerkleinert
4-5	Kirschtomaten
50g	rohe Cashews
Prise	Kurkuma, Paprikapulver, Salz & Pfeffer
½ TL	Oregano & Basilikum

Zubereitung

1. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel kurz anbraten.
2. Hähnchenwürfel und Knoblauch hinzufügen, mit Oregano, Basilikum, Salz und Pfeffer würzen und 5-6 Minuten braten.
3. Zerkleinerte Tomaten dazugeben und 3-5 Minuten köcheln lassen.
4. Zucchini zu Zoodles spiralisieren und zusammen mit den Kirschtomaten kurz unterheben.
5. Cashews separat rösten, würzen und über die Hähnchen-Zoodles geben.

Schweinekoteletts mit grünen Bohnen



Schwierigkeit
Einfach



Zubereitung
15 Minuten



Net Carbs
ca. 7g



Kalorien
800 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

3 EL	Butter	650g	Schweinekoteletts
2	Knoblauchzehe, gehackt	2 EL	Butter
1 TL	Petersilie	100g	grüne Bohnen
1 EL	Zitronensaft		
Prise	Salz & Pfeffer		

Zubereitung

1. Butter, Knoblauch, Petersilie und Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Schweinekoteletts salzen und pfeffern und in Butter ca. 5 Minuten pro Seite goldbraun braten.
3. Koteletts aus der Pfanne nehmen und warmhalten.
4. In derselben Pfanne die grünen Bohnen kurz anbraten und würzen.
5. Schweinekoteletts mit den Bohnen servieren.

Brathähnchen



Schwierigkeit
Einfach



Zubereitung
70 Minuten



Net Carbs
ca. 1g



Kalorien
900 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

1	ganzes Hänchen
3 EL	geschmolzene Butter
1 TL	Knoblauchpulver
1TL	Zwiebelpulver
2 TL	Paprikapulver
Prise	Salz & Pfeffer



Zubereitung

2. Ofen auf 200 °C vorheizen.
3. Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Paprikapulver, Salz und Pfeffer mischen.
4. Hähnchen außen mit geschmolzener Butter bestreichen und mit der Gewürzmischung einreiben.
5. Das Hähnchen in eine Auflaufform legen und 60-70 Minuten backen, bis die Haut goldbraun und knusprig ist.
6. Kurz ruhen lassen und servieren.

Chicken-Curry

Schwierigkeit
Mittel

Zubereitung
35 Minuten

Net Carbs
ca. 9g

Kalorien
700kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

1	Tomate	½ TL	Chilipulver
1	kleine Zwiebel	½ TL	Salz
1 TL	getrockneter Koriander	50g	Crème fraîche
1 EL	geriebener Ingwer	40g	Hähnchenfleisch, gewürfelt
2	Knoblauchzehen	30g	Butter
1 EL	Tomatenmark	2 EL	frischer Koriander
1 TL	Garam Masala	1 EL	Sahne

Zubereitung

1. Tomate, Zwiebel, Ingwer, Knoblauch, Koriander, Tomatenmark und Gewürze glatt mixen, anschließend Crème fraîche unterrühren.
2. Hähnchenwürfel mindestens 20 Minuten in der Mischung marinieren.
3. Ein Drittel der Butter in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchen ca. 5 Minuten anbraten.
4. Marinade und restliche Butter hinzufügen und 15 Minuten köcheln lassen, bis das Hähnchen gar ist.
5. Mit frischem Koriander garnieren und mit etwas Sahne beträufeln.

Hähnchen - Chili

Schwierigkeit	**Zubereitung**	**Net Carbs**	**Kalorien**
Einfach	25 Minuten	ca. 10g	550 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

500g	Hähnchenbrust	400ml	Hühnerbrühe
1	Zwiebel, gewürfelt	2 TL	Kreuzkümmel
1 EL	Olivenöl	1 TL	Chilisauce
2	Knoblauchzehen, gehackt	½ TL	Cayennepfeffer
1	Paprika, gewürfelt	200g	saure sahne
1-2	grüne Chilis		

Zubereitung

1. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und Hähnchen sowie Zwiebel ca. 5 Minuten anbraten.
2. Paprika und Knoblauch hinzufügen und weitere 5 Minuten garen.
3. Gewürze, Chilis, saure Sahne und Hühnerbrühe einrühren.
4. Zum Kochen bringen und anschließend bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis das Hähnchen gar ist.
5. Abschmecken und heiß servieren.

Zucchini-Lasagne

Schwierigkeit	**Zubereitung**	**Net Carbs**	**Kalorien**
Mittel	40 Minuten	ca. 11g	650 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

200g	dünne Scheiben Zucchini	1 EL	Kokosöl
½	Zwiebel, gehackt	1 ½ EL	Wasser
1	Knoblauchzehe, gehackt	150 ml	Schlagsahne
350g	Rinderhackfleisch	100g	geriebener Käse
½ EL	Basilikum & Oregano	1	Knoblauchzehe, gehackt
2 EL	Tomatenmark	Prise	Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Ofen auf 200 °C vorheizen. Zucchini in dünne Scheiben schneiden.
2. Zwiebel und Knoblauch in Kokosöl anbraten, Hackfleisch und Gewürze hinzufügen und garen. Tomatenmark und Wasser einrühren.
3. Sahne, Käse und Knoblauch kurz erhitzen, bis eine Käsesauce entsteht.
4. Fleischsauce, Käsesauce und Zucchini in eine Auflaufform schichten.
5. 18–20 Minuten backen, danach kurz ruhen lassen.

Zoodle-Pfanne



Schwierigkeit
Mittel



Zubereitung
20 Minuten



Net Carbs
ca. 13g



Kalorien
600 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

1 EL	Erdnussöl
250g	Hähnchenschenkelstreifen
125g	Brokkoli, Rösschen
2	Knoblauchzehe, gehackt
½	Chilischote, gehackt
⅛	Rotkohl, in Streifen
125g	Zucchini-Nudeln
50g	Bohnensprossen
25g	Cashewnüsse
1 EL	Sojasauce
1 TL	Sesamöl
	frischer Koriander

Zubereitung

1. Öl in einem Wok erhitzen und das Hähnchen 2-3 Minuten anbraten, dann kurz beiseitestellen.
2. Brokkoli, Knoblauch und Chili kurz im Wok anbraten.
3. Rotkohl und Zucchini-Nudeln hinzufügen und 1 Minute braten.
4. Hähnchen, Bohnensprossen, Cashews, Sojasauce und Sesamöl unterrühren.
5. Kurz durchschwenken und mit Koriander und Chili servieren.

Asiatische Hähnchen-Salat Wraps

Schwierigkeit
Einfach

Zubereitung
20 Minuten

Net Carbs
ca. 10g

Kalorien
500 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

250g	Hühnerhackfleisch	½ EL	Reisessig
1 EL	Erdnussöl	½ EL	Erdnussbutter
¼	Zwiebel, gehackt	½ EL	Erythrit
½	Paprika, gewürfelt	1 TL	Chilisauce
120g	Wasserkastanien, gehackt	¼ TL	Knoblauchpulver
1 ½ EL	Sojasauce	¼ TL	Ingwerpulver
½ EL	Sesamöl		

Zubereitung

1. Sojasauce, Sesamöl, Reisessig, Erdnussbutter, Erythrit, Chilisauce, Knoblauch- und Ingwerpulver zu einer Sauce verrühren.
2. Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und das Hühnerhackfleisch anbraten.
3. Zwiebel hinzufügen und kurz mitbraten.
4. Paprika und Wasserkastanien dazugeben und einige Minuten garen.
5. Sauce einrühren und köcheln lassen, bis Fleisch und Gemüse durch sind.
6. Die Mischung in Salatblättern servieren.

Hähnchen mit Erdnussbutter

Schwierigkeit
Einfach

Zubereitung
40 Minuten

Net Carbs
ca. 11g

Kalorien
700 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

1 EL	Kokosöl	1 EL	Garam Masala
400g	Hähnchenschenkel, gewürfelt	50 g	Erdnussbutter
½	Zwiebel, gewürfelt	200 ml	Kokosmilch
1 ½	Knoblauchzehe, zerdrückt	200 g	gehackte Tomaten
1	Chilischote, geschnitten	½ EL	frischer Koriander
1 TL	Ingwer, gerieben		geröstete Erdnüsse zum servieren

Zubereitung

1. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchen goldbraun anbraten, dann kurz beiseitestellen.
2. Zwiebel in der Pfanne anbraten, anschließend Knoblauch, Chili und Ingwer kurz mitbraten.
3. Garam Masala einrühren und kurz rösten.
4. Erdnussbutter, Kokosmilch und Tomaten hinzufügen und zum Köcheln bringen.
5. Hähnchen wieder in die Pfanne geben und etwa 30 Minuten köcheln, bis die Sauce eindickt.
6. Mit Koriander und gerösteten Erdnüssen servieren.

Schinken- Quiche



Schwierigkeit
Einfach



Zubereitung
45 Minuten



Net Carbs
ca. 9g



Kalorien
750 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

5	Eier
120 ml	Schlagsahne
120 ml	Milch
125 g	Schinken, gewürfelt
200 g	geriebener Käse
260 g	Zucchini, gewürfelt
1 TL	Thymian
Prise	Salz & Pfeffer
1-2 EL	Butter

Zubereitung

1. Ofen auf 180 °C vorheizen.
2. Butter in einer Pfanne schmelzen und den Schinken kurz anbraten, dann beiseitestellen.
3. Zucchiniwürfel in etwas Butter anbraten, bis sie leicht weich sind.
4. Eier, Sahne, Milch, Thymian, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verquirlen.
5. Schinken, den größten Teil des Käses und die Zucchini in eine gefettete Auflaufform geben.
6. Eimischung darüber gießen, restlichen Käse darauf streuen.
7. 35-40 Minuten backen, bis die Quiche fest ist.

Hähnchen-Pfanne

Schwierigkeit
Einfach

Zubereitung
35 Minuten

Net Carbs
ca. 8g

Kalorien
700 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

4	Hähnchenschenkel
1 ½	Knoblauchzehen, gehackt
1 ½ EL	Butter
150 ml	Sahne
50 ml	Hühnerbrühe
50 g	Parmesan
20 g	sonnengetrocknete Tomaten
½ EL	italienische Kräuter
75 g	frischer Spinat
¼ TL	Chiliflocken
Prise	Salz & Pfeffer
½ EL	Kokosöl

Zubereitung

1. Hähnchen mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen.
2. Kokosöl und etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchen von beiden Seiten anbraten.
3. Knoblauch kurz in der restlichen Butter anbraten.
4. Sahne und Hühnerbrühe hinzufügen und einige Minuten köcheln lassen.
5. Parmesan, Kräuter und getrocknete Tomaten einrühren.
6. Sauce über das Hähnchen geben und 20-30 Minuten garen, bis es zart ist.
7. Spinat unterrühren, bis er zusammenfällt, und servieren.

Zucchini-Schiffchen

Schwierigkeit
Einfach

Zubereitung
30 Minuten

Net Carbs
ca. 9g

Kalorien
600 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

1 ½	Zucchini
250 g	Rinderhackfleisch
1	Knoblauchzehe, gehackt
½ TL	Oregano
½ TL	Thymian
½ TL	Paprikapulver
1 EL	Petersilie, gehackt
1 EL	Kokosöl
50 g	Kirschtomaten, geviertelt
1 ½ EL	Fetakäse
½ EL	Pinienkerne
Prise	Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und das Rinderhackfleisch anbraten.
2. Knoblauch, Oregano, Thymian, Paprikapulver, Salz und Pfeffer einrühren.
3. Zucchini längs halbieren und das Innere vorsichtig herauslösen.
4. Zucchinifleisch klein schneiden und zusammen mit Tomaten und Petersilie unter das Hackfleisch mischen.
5. Die Zucchinihälften mit der Fleischmischung füllen.
6. Mit Fetakäse und Pinienkernen garnieren und servieren.

Hähnchen mit Spinat & Artischocken

Schwierigkeit	**Zubereitung**	**Net Carbs**	**Kalorien**
Einfach	35 Minuten	ca. 9g	700 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

150 g	gefrorener Spinat	¼ TL	Knoblauchpulver
60 g	Frischkäse	Prise	Salz& Pfeffer
200 g	Artischockenherzen	400 g	Hähnchenbrust
25 g	Parmesan	½ EL	Kokosöl
1 EL	Mayonnaise	40 g	Mozzarella

Zubereitung

1. Spinat auftauen und mit Frischkäse, Artischocken, Parmesan, Mayonnaise und Knoblauchpulver vermischen.
2. Hühnerbrust würzen und in Kokosöl kurz anbraten.
3. In eine Auflaufform legen, Spinatmischung darauf verteilen.
4. Bei 200 °C etwa 20 Minuten backen, dann Mozzarella darüber streuen und schmelzen lassen.

Keto-Reis mit Schweinefleisch

Schwierigkeit
Einfach

Zubereitung
20 Minuten

Net Carbs
ca. 9g

Kalorien
650 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

½	Blumenkohl
2	Eier
2	Knoblauchzehen, gehackt
100 g	Schweinebauch
1	grüne Paprika
2	Frühlingszwiebeln
1 EL	Sojasauce
1 TL	schwarze Sesamkörner
1 EL	Ingwer
1 EL	Kokosöl

Zubereitung

1. Blumenkohl grob raspeln und in einer Pfanne mit Kokosöl etwa 5 Minuten anbraten.
2. Knoblauch und Schweinebauch hinzufügen und braten, bis das Fleisch durch ist.
3. Paprika und die Hälfte der Frühlingszwiebeln kurz mitbraten.
4. Eier würzen, in die Pfanne geben und verrühren.
5. Blumenkohl unterheben, Sojasauce einrühren und kurz bei hoher Hitze anbraten.
6. Mit restlichen Frühlingszwiebeln, Sesam und Ingwer garnieren.

Blumenkohlsuppe



Schwierigkeit
Einfach



Zubereitung
30 Minuten



Net Carbs
ca. 9g



Kalorien
650 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

1	Blumenkohl
3	Speckstreifen
½	Zwiebel, gewürfelt
2	Knoblauchzehe
1 TL	Thymian
720 ml	Hühnerbrühe
60 g	saure Sahne
120 ml	schlagsahne
80 g	geriebener Käse
1	Frühlingszwiebel, gehackt
Prise	Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Speck knusprig braten und beiseitelegen.
2. Zwiebel und Knoblauch im Speckfett anbraten.
3. Blumenkohl und Thymian hinzufügen, kurz mitgaren, dann Brühe dazugeben und weich kochen.
4. Einen Teil pürieren und wieder zurück in den Topf geben.
5. Saure Sahne, Sahne und Käse einrühren und kurz köcheln lassen.
6. Mit Speck und Frühlingszwiebeln servieren.

Hähnchen - Paprika - Pfanne

Schwierigkeit	**Zubereitung**	**Net Carbs**	**Kalorien**
Einfach	35 Minuten	ca. 11g	650 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

3	Hähnchenschenkel
125 g	Champignons
125 g	Kirschtomaten
½	grüne Paprika
½	orange Paprika
½	rote Paprika
1 EL	Kokosöl
½	Zwiebel
½	Zucchini
2	Knoblauchzehen
½ EL	italienische Kräuter
120 ml	Sahne
½ TL	Chiliflocken
Prise	Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Hähnchen würzen und in Kokosöl von beiden Seiten goldbraun anbraten, dann herausnehmen.
2. Gemüse (ohne Tomaten) in der gleichen Pfanne kurz anbraten, Knoblauch hinzufügen.
3. Sahne und Kräuter einrühren.
4. Hähnchen zurück in die Pfanne geben und zugedeckt garen.
5. Zum Schluss Kirschtomaten hinzufügen und kurz mitgaren.

Grillpfanne

Schwierigkeit
Einfach

Zubereitung
20 Minuten

Net Carbs
ca. 9g

Kalorien
700 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

400 g	Rindersteak
1 EL	Chilipulver
1 EL	geräucherter Paprika
1 EL	Kreuzkümmel
1 TL	Zwiebelpulver
1 TL	Knoblauchpulver
1 TL	Oregano
1	Zwiebel
½ TL	Chiliflocken
1 EL	Limettensaft
1 TL	Salz
½ TL	Pfeffer
1 EL	Worcestershire-Sauce
4 EL	Kokosöl
1	grüne Paprika
1	rote Paprika

Zubereitung

1. Gewürze, Limettensaft, Worcestershire-Sauce und Kokosöl zu einer Marinade verrühren.
2. Rindfleisch in Streifen schneiden und in der Marinade ziehen lassen.
3. Fleisch in einer heißen Pfanne anbraten.
4. Paprika und Zwiebel hinzufügen und alles zusammen garen, bis das Fleisch durch ist.

Steak & Zwiebeln

Schwierigkeit	**Zubereitung**	**Net Carbs**	**Kalorien**
Einfach	60 Minuten	ca. 11g	900 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

600 g	Rindersteak
3 EL	Essig
2 EL	Knoblauch, gehackt
2 TL	Oregano
2 EL	Kreuzkümmel
1 TL	Pfeffer
3 EL	Kokosöl
200 g	Tomatensauce
2	Zwiebeln, in Ringe
1 EL	Butter
Prise	Salz

Zubereitung

1. Steak in Streifen schneiden und mit Essig, Knoblauch, Gewürzen und Kokosöl marinieren.
2. Fleisch ohne Marinade scharf anbraten, dann Marinade und etwas Wasser hinzufügen und kurz köcheln lassen.
3. Tomatensauce einrühren und zugedeckt garen, bis das Fleisch zart ist.
4. Zwiebeln in Butter anbraten, bis sie leicht karamellisieren.
5. Steak mit Zwiebeln servieren.

Hähnchen in Parmesan

Schwierigkeit
Einfach

Zubereitung
35 Minuten

Net Carbs
ca. 5g

Kalorien
450 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

1 EL	Kokosöl
2 EL	Butter
¼	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
Prise	Salz & Pfeffer
¼ TL	italienische Kräuter
¼ TL	italienische Kräuter
½	Zitrone, Saft & Schale
25 ml	Weißwein
250 g	Garnelen, geschält
10 g	Parmesan
	etwas Petersilie

Zubereitung

1. Kokosöl und Butter erhitzen, Zwiebel glasig anbraten.
2. Knoblauch, Gewürze und Zitronenschale kurz mitbraten.
3. Weißwein und Zitronensaft hinzufügen und etwas einkochen lassen.
4. Garnelen dazugeben und garen, bis sie rosa sind.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Petersilie und Parmesan servieren.

Hähnchen-Bruschetta



Schwierigkeit
Einfach



Zubereitung
40 Minuten



Net Carbs
ca. 10g



Kalorien
750 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

30 g	frischer Basilikum
2	Knoblauchzehen
35 g	Pinienkerne
35 g	Parmesan
50 ml	Kokosöl
¼ TL	Salz
½ EL	Zitronensaft
120 g	Kirschtomaten
1	Knoblauchzehe
1 EL	Kokosöl
½ EL	Zitronensaft
Prise	Salz & Pfeffer
250 g	Hähnchenbrust
100 g	Mozzarella
	Basilikumblätter

Zubereitung

1. Basilikum, Knoblauch, Parmesan, Pinienkerne, Salz und Kokosöl zu einem Pesto mixen, Zitronensaft unterrühren.
2. Kirschtomaten, Knoblauch, Basilikum, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen.
3. Hähnchen würzen, mit Kokosöl beträufeln und im Ofen bei 200 °C ca. 30 Minuten backen.
4. Mozzarella darauf legen und kurz schmelzen lassen.
5. Mit Tomatenmischung und etwas Pesto servieren.

Steak mit Brokkoli

Schwierigkeit	**Zubereitung**	**Net Carbs**	**Kalorien**
Einfach	20 Minuten	ca. 10g	650 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

1 EL	Kokosöl
475 g	Rindersteak, dünn
200 g	Brokkoli
20 ml	Sojasauce
1 EL	Erythrit
½ EL	Knoblauch, gehackt
1 TL	Ingwerpaste
25 ml	Rinderbrühe

Zubereitung

1. Steak in Kokosöl scharf anbraten und beiseitestellen.
2. Brokkoli in der Pfanne anbraten, bis er weich ist.
3. Steak zurück in die Pfanne geben.
4. Sojasauce, Knoblauch, Ingwer, Brühe und Erythrit hinzufügen und kurz einkochen lassen.

Ofen-Kohl Carbonara

Schwierigkeit	**Zubereitung**	**Net Carbs**	**Kalorien**
Einfach	40 Minuten	ca. 11g	850 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

¼	Weißkohl	2	Eier
½ EL	Butterschmalz	125 ml	Crème-fine
1	Zwiebel	½ EL	Schmand
125 g	Speckwürfel	50 g	Parmesan

Zubereitung

1. Weißkohl in feine Streifen schneiden, in eine Schüssel geben und mit Gewürzen sowie Olivenöl vermengen.
2. Auf ein Blech geben und bei 180 °C ca. 20-30 Minuten rösten, bis er weich und leicht gebräunt ist.
3. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel sowie Speck anbraten, bis alles goldbraun ist.
4. Eier verquirlen, in die Pfanne geben und leicht stocken lassen.
5. Crème fine, Schmand und Parmesan einrühren und zu einer cremigen Soße verbinden.
6. Den gerösteten Kohl aus dem Ofen direkt in die Pfanne geben und alles vermengen.
7. Mit Olivenöl und extra Parmesan toppen und servieren.

Pizza - Bowl

Schwierigkeit	**Zubereitung**	**Net Carbs**	**Kalorien**
Einfach	30 Minuten	ca. 12g	850 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

400 g	Hähnchenfleisch	400 g	Tomatensoße
1	Zucchini	125 g	Mozzarella
1	Zwiebel	Prise	Salz & Pizza-Gewürz
½	grüne Paprika		Peperoni-Salami

Zubereitung

1. Hähnchen zerkleinern, würzen und in einer Pfanne in etwas Fett anbraten.
2. Zucchini, Zwiebel und Paprika schneiden und zum Hähnchen geben, alles gut anbraten, bis Röstaromen entstehen.
3. Tomatensoße hinzufügen, mit Pizzagewürz und Salz abschmecken und köcheln lassen, bis die Soße etwas eindickt.
4. Die Mischung in eine Auflaufform schichten, dabei abwechselnd Fleisch-Gemüse-Mischung und Mozzarella einfüllen, oben mit Salami toppen.
5. Bei 160 °C ca. 10 Minuten überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.
6. Kurz abkühlen lassen und servieren.

Ofen-Hähnchen in cremiger Sahnesoße

Schwierigkeit	**Zubereitung**	**Net Carbs**	**Kalorien**
Einfach	50 Minuten	ca. 9g	950 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

1 kg	Hähnchenbrust	1	kleine Zwiebel
600 ml	Sahne	½ TL	Salz & Pfeffer
1 TL	Salz & Paprikapulver	1 TL	Paprikapulver
5	Knoblauchzehen	100 g	geriebener Käse
½ TL	Pfeffer		

Zubereitung

1. Hähnchen in eine Schüssel geben und mit 300 ml Sahne, 1 TL Salz, 1 TL Paprikapulver, 3 Knoblauchzehen und ½ TL Pfeffer vermengen.
2. Abgedeckt 8–24 Stunden im Kühlschrank marinieren.
3. Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen und das Hähnchen in eine Auflaufform legen.
4. 300 ml Sahne mit Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, Paprikapulver, Salz und Pfeffer verrühren und über das Hähnchen geben.
5. Im Ofen 35–40 Minuten backen, bis das Hähnchen gar und saftig ist.
6. Optional nach 20–25 Minuten den Käse darüber streuen und fertig überbacken.
7. Kurz ruhen lassen und servieren.

Gefüllte Hähnchen-Schnitzel

Schwierigkeit	**Zubereitung**	**Net Carbs**	**Kalorien**
Einfach	30 Minuten	ca. 9g	950 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

600 g	Hähnchenfleisch	70 g	Pesto
2	Eier	140 g	geriebener Käse
15 g	Leinsamen	50 g	Parmesan
70 g	Spinat	Prise	Salz, Pfeffer, Paprika,
70 g	getrocknete Tomaten		Knoblauchpulver, ital. Kräuter

Zubereitung

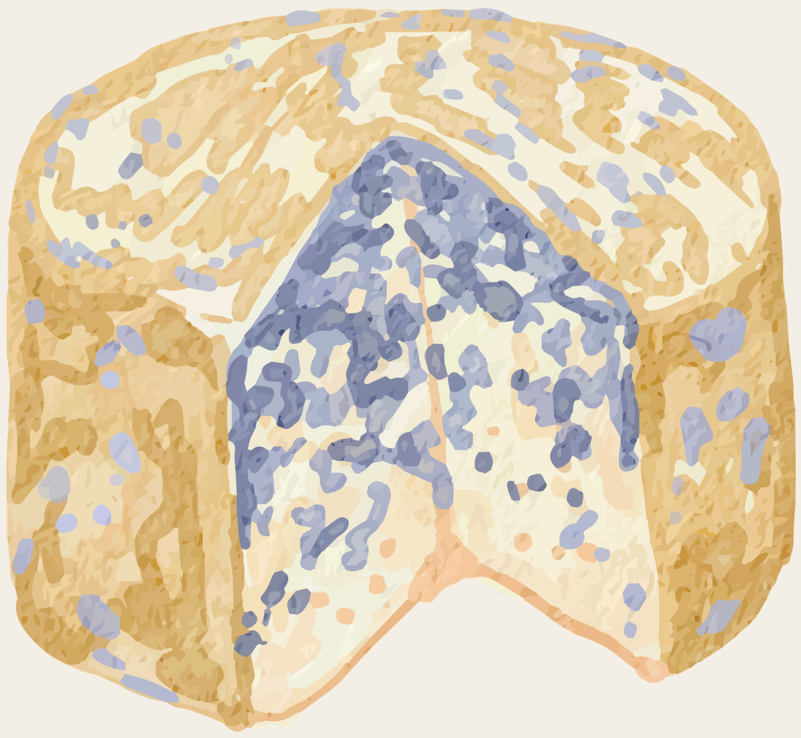
1. Hähnchenfleisch, Eier, Leinsamen und Gewürze im Mixer zu einer gleichmäßigen Masse verarbeiten.
2. Die Hälfte der Masse auf Backpapier flach drücken und zu Schnitzeln formen.
3. Mit Spinat, getrockneten Tomaten, Pesto und geriebenem Käse belegen.
4. Restliche Hähnchenmasse darauf geben und die Füllung vollständig verschließen.
5. Mit Parmesan bestreuen.
6. Bei 200 °C im Airfryer ca. 20 Minuten backen, bis die Schnitzel goldbraun und durchgegart sind.

Gorgonzola-Pfanne

Schwierigkeit	**Zubereitung**	**Net Carbs**	**Kalorien**
Einfach	30 Minuten	ca. 13g	1000 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*



600 g	Hähnchenbrust
1000 g	Brokkoli
1	Zwiebel
250 ml	Sahne
100 g	Schmand
120 g	Gorgonzola
Prise	Salz, Pfeffer, Paprika, Knoblauchpulver

Zubereitung

1. Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden und Zwiebel fein hacken.
2. Fett in einer Pfanne erhitzen und Hähnchen zusammen mit der Zwiebel kräftig anbraten.
3. Würzen und Brokkoli hinzufügen, kurz mit anbraten.
4. Sahne und Schmand einrühren und alles gut vermengen.
5. Gorgonzola in Stücke schneiden, dazugeben und schmelzen lassen.
6. Abschmecken und direkt servieren.

Currywurst

Schwierigkeit	**Zubereitung**	**Net Carbs**	**Kalorien**
Einfach	20 Minuten	ca. 11g	950 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

4	Bratwürste
1 EL	Butterschmalz
125 ml	Zero- Ketchup
100 ml	Sahne
1 EL	Tomatenmark
1 ¼ EL	Currypulver
½ TL	Paprikapulver edelsüß
¼ TL	Salz
1 Prise	Cayennepfeffer
1 TL	Apfelessig

Zubereitung

1. Fett in einer großen Pfanne erhitzen.
2. Bratwürste hineingeben und rundum goldbraun braten.
3. Würste aus der Pfanne nehmen und warmstellen.
4. Optional Tomatenmark im Bratfett kurz anrösten.
5. Ketchup, Sahne und Gewürze einrühren.
6. Sauce sanft köcheln lassen, bis sie leicht eindickt.
7. Mit etwas Säure abschmecken.
8. Würste in Scheiben schneiden und zurück in die Sauce geben.
9. Kurz ziehen lassen und mit Currypulver servieren

Hackfleisch-Suppe

Schwierigkeit	**Zubereitung**	**Net Carbs**	**Kalorien**
Einfach	20 Minuten	ca. 12g	700 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

250 g	Hackfleisch
½	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
75 g	Paprika
50 g	Zucchini
1 EL	Tomatenmark
375 ml	Brühe
100 g	Frischkäse
½ EL	Butterschmalz
Prise	Paprikapulver, Kräuter, Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Hackfleisch in Butterschmalz anbraten, Zwiebel und Knoblauch kurz mitdünsten.
2. Tomatenmark einrühren und anrösten, dann Paprika und Zucchini dazugeben.
3. Mit Brühe aufkochen, würzen und kurz köcheln lassen.
4. Frischkäse einrühren, cremig ziehen lassen und servieren.

Big-Mac Bowl

Schwierigkeit	**Zubereitung**	**Net Carbs**	**Kalorien**
Einfach	20 Minuten	ca. 11g	1050 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

400 g	Rinderhackfleisch	100 g	griechischer Joghurt
4	Scheiben Cheddar	1 EL	Zero-Ketchup
4	Eier	1 TL	Senf
1 EL	Butterschmalz	1 TL	Apfelessig
100 g	Salat	1 TL	Gurkenwasser
80 g	Essiggurken	Prise	Salz, Pfeffer, Paprikapulver, optional: Knoblauchpulver
1	Zwiebel		

Zubereitung

1. Hackfleisch in der Pfanne kräftig anbraten und würzen, optional Pilze separat mitbraten.
2. Salat in zwei Bowls aufteilen und das Hackfleisch darauf verteilen.
3. Essiggurken und weitere Zutaten hinzufügen, Käse darauflegen und leicht anschmelzen lassen.
4. Spiegeleier braten und auf die Bowls legen.
5. restliche Zutaten zur Sauce verrühren, darüber geben und direkt genießen.



Veggie

KETO GEHT NÄMLICH AUCH
OHNE FLEISCH

Jetzt genießen

Gefüllte Pilze

Schwierigkeit	**Zubereitung**	**Net Carbs**	**Kalorien**
Einfach	15 Minuten	ca. 7g	450 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

7	große Pilze
100 g	Kräuterfrischkäse
50 g	geriebener Käse
20 ml	Mandelmilch, ungesüßt
Prise	Knoblauchpulver, Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Pilze aushöhlen und die Stiele optional fein hacken.
2. Frischkäse, geriebenen Käse, Mandeldrink und Gewürze zu einer cremigen Masse verrühren.
3. Pilze großzügig mit der Creme füllen und etwas Käse darüber streuen.
4. Im Airfryer backen, bis sie goldbraun sind.
5. Mit etwas Olivenöl verfeinern und warm genießen.

Brokkoli-Käse-Pfanne

Schwierigkeit	**Zubereitung**	**Net Carbs**	**Kalorien**
Einfach	20 Minuten	ca. 12g	900 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

600 g	Brokkoli	1	Zwiebel
4	Eier	2	Knoblauchzehen
200 ml	Sahne	1 EL	Butter
150 g	Frischkäse	Prise	Salz, Pfeffer,
120 g	geriebener Käse		Paprikapulver

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch in Butter anbraten, dann Brokkoli dazugeben und kurz mitgaren.
2. Sahne und Frischkäse einrühren und alles cremig vermengen.
3. Eier unterrühren und leicht stocken lassen.
4. Käse hinzufügen, schmelzen lassen und abschmecken.
5. Kurz ziehen lassen und heiß servieren.

Gefüllte Auberginen mit Feta & Ei

Schwierigkeit	**Zubereitung**	**Net Carbs**	**Kalorien**
Einfach	30 Minuten	ca. 13g	850 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

2	Auberginen	2 EL	Olivenöl
150 g	Feta	1 EL	Tomatenmark
4	Eier	Prise	Salz, Pfeffer,
1	Zwiebel		Paprikapulver
2	Knoblauchzehen	optional: :	frische Kräuter

Zubereitung

1. Auberginen halbieren, aushöhlen und das Fruchtfleisch klein schneiden.
2. Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl anbraten, dann das Auberginenfleisch dazugeben und weich garen.
3. Tomatenmark und Gewürze einrühren, anschließend Feta unterheben.
4. Masse in die Auberginenhälften füllen und je ein Ei darauf geben.
5. Im Ofen backen, bis das Ei gestockt ist und die Aubergine weich ist.
6. Mit Kräutern toppen und heiß servieren.

Champignon-Frischkäse-Pfanne



Schwierigkeit
Einfach



Zubereitung
15 Minuten



Net Carbs
ca. 11g



Kalorien
750 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

400 g	Champignons	1 EL	Butter
150 g	Frischkäse	Prise	Salz, Pfeffer, Paprikapulver
100 ml	Sahne		
1	Zwiebel	Optional:	frische Kräuter
2	Knoblauchzehen		

Zubereitung

1. Champignons in Butter anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.
2. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und kurz mitdünsten.
3. Frischkäse und Sahne einrühren und alles cremig vermengen.
4. Würzen, kurz köcheln lassen und abschmecken.
5. Mit Kräutern toppen und heiß servieren.

Rahmspinat mit extra Protein

Schwierigkeit
Einfach

Zubereitung
15 Minuten

Net Carbs
ca. 9g

Kalorien
750 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

400 g	Blattspinat	2	Knoblauchzehen
4	Eier	1 EL	Butter
150 g	Frischkäse	Prise	Salz, Pfeffer,
100 ml	Sahne		Musaktnuss
1	Zwiebel	50 g	geriebener Käse

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch in Butter anbraten, dann Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen.
2. Frischkäse und Sahne einrühren und alles cremig vermengen.
3. Eier unterrühren und leicht stocken lassen.
4. Würzen, optional Käse hinzufügen und kurz ziehen lassen.



Koreanisches Bibimbap

Schwierigkeit	**Zubereitung**	**Net Carbs**	**Kalorien**
Einfach	20 Minuten	ca. 14g	600 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

4 TL	geröstetes Sesamöl
1 EL	Sojasauce
100 g	Möhren
100 g	Bohnensprossen
100 g	Gurke, in Scheiben
400 g	Blumenkohlreis aus 1 Blumenkohl
60 g	Spinat
4	Schalotten
Prise	Meersalz
2-4	Eier
100 g	Kimchi

Zubereitung

1. Blumenkohlreis in Sesamöl anbraten, mit Sojasauce würzen und auf zwei Schüsseln verteilen.
2. Möhren, Bohnensprossen und Spinat jeweils kurz in Sesamöl anbraten und salzen.
3. Schalotten in der Pfanne kräftig anbraten.
4. Eier in einer separaten Pfanne braten.
5. Alles auf dem Blumenkohlreis anrichten und mit Kimchi servieren.

Blumenkohl-Käse-Auflauf



Schwierigkeit
Einfach



Zubereitung
30 Minuten



Net Carbs
ca. 11g



Kalorien
950 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

800 g	Blumenkohl	1	Zwiebel
4	Eier	2	Knoblauchzehen
60 g	neutrales Proteinpulver	1 EL	Butter
200 ml	Sahne	Prise	Salz, Pfeffer,
150 g	Frischkäse		Paprikapulver
150 g	geriebener Käse	optional:	frische Kräuter

Zubereitung

1. Blumenkohl kurz vorgaren, währenddessen Zwiebel und Knoblauch anbraten.
2. Sahne, Frischkäse, Eier und Proteinpulver cremig verrühren und würzen.
3. Alles mit dem Blumenkohl vermischen und in eine Auflaufform geben.
4. Mit Käse toppen und im Ofen backen, bis er goldbraun ist.
5. Kurz abkühlen lassen und servieren

Zucchini-Halloumi-Pfanne mit Ei

Schwierigkeit	**Zubereitung**	**Net Carbs**	**Kalorien**
Einfach	20 Minuten	ca. 11g	900 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

400 g	Zucchini	2	Knoblauchzehen
200 g	Halloumi	1 EL	Butter
4	Eier	Prise	Salz, Pfeffer,
1	Zwiebel		Paprikapulver

Zubereitung

1. Halloumi in der Pfanne goldbraun anbraten und herausnehmen.
2. Zwiebel und Knoblauch im gleichen Fett anbraten, dann Zucchini dazugeben und bissfest garen.
3. Halloumi wieder dazugeben und alles vermengen.
4. Eier in die Pfanne geben und leicht stocken lassen.
5. Würzen, mit Kräutern toppen und heiß servieren.

Zucchini-Halloumi-Pfanne mit Ei

Schwierigkeit	**Zubereitung**	**Net Carbs**	**Kalorien**
Einfach	25 Minuten	ca. 11g	950 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

300 g	Tomaten	1	Zwiebel
250 g	Mozzarella	1	Knoblauchzehe
4	Eier	1 EL	Olivenöl
100 ml	Sahne	Prise	Salz, Pfeffer, ital. Kräuter
100 g	Frischkäse		
50 g	neutrales Proteinpulver	optional:	frisches Basilikum

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl anbraten.
2. Tomaten und Mozzarella in eine Auflaufform schichten.
3. Eier, Sahne, Frischkäse und Proteinpulver cremig verrühren, würzen und darüber geben.
4. Zwiebel-Mischung darauf verteilen.
5. Im Ofen backen, bis der Auflauf gestockt und goldbraun ist.
6. Mit Basilikum toppen und servieren.

Gemüse-Kokos-Curry



Schwierigkeit
Einfach



Zubereitung
25 Minuten



Net Carbs
ca. 13g



Kalorien
900 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

400 g	grünes Gemüse	1	Zwiebel
60 g	neutrales Proteinpulver	2	Knoblauchzehe
200 ml	Kokosmilch	1 EL	Kokosöl
100 ml	Sahne	Prise	Salz, Pfeffer
1 TL	Ingwer	optional:	frische Kräuter oder
1-2 TL	Currypaste/-pulver		Limettensaft

Zubereitung

1. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in Kokosöl anbraten, dann Gemüse dazugeben und kurz mitgaren.
2. Kokosmilch, Sahne und Curry einrühren und alles köcheln lassen.
3. Proteinpulver einrühren und gut vermengen, bis die Sauce cremig wird.
4. Würzen, optional mit Limettensaft verfeinern und servieren.

Protein Bowl



Schwierigkeit
Einfach



Zubereitung
10 Minuten



Net Carbs
ca. 6g



Kalorien
700 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

2	Avocados
4	Eier
100 g	griechischer Joghurt
1 TL	Senf
½	Zitrone (Saft)
Optional:	frische Kräuter, Frühlingszwiebel



Zubereitung

1. Eier kochen, schälen und grob hacken.
2. Avocado in Würfel schneiden und mit Zitronensaft vermengen.
3. Joghurt mit Senf verrühren.
4. Alles zusammen mischen, würzen und abschmecken.
5. Mit Kräutern toppen und direkt genießen.

Brokkoli-Mandel-Pfanne



Schwierigkeit
Einfach



Zubereitung
20 Minuten



Net Carbs
ca. 11g



Kalorien
900 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

600 g	Brokkoli	1	Zwiebel
60 g	Mandeln, gehackt	2	Knoblauchzehen
60 g	neutrales Proteinpulver	1 EL	Butter
150 ml	Sahne	Prise	Salz, Pfeffer
100 g	Frischkäse	optional:	Muskatnuss, Chili

Zubereitung

1. Brokkoli kurz vorgaren oder direkt in der Pfanne anbraten.
2. Zwiebel und Knoblauch in Butter anbraten, dann Mandeln dazugeben und leicht rösten.
3. Sahne und Frischkäse einrühren und alles cremig vermengen.
4. Proteinpulver einrühren und gut unterheben.
5. Würzen, kurz ziehen lassen und servieren.

Chinakohl-Pfanne

Schwierigkeit	**Zubereitung**	**Net Carbs**	**Kalorien**
Einfach	15 Minuten	ca. 10g	750 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

500 g	Chinakohl	1	Zwiebel
4	Eier	2	Knoblauchzehen
60 g	neutrales Proteinpulver	1 EL	Butter
150 ml	Sahne	Prise	Salz, Pfeffer
100 g	Frischkäse	optional:	Muskatnuss, Chili

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch in Butter anbraten, dann Chinakohl
2. dazugeben und zusammenfallen lassen.
   Sahne und Frischkäse einrühren und alles cremig
3. vermengen.
   Eier unterrühren und leicht stocken lassen.
4. Proteinpulver einrühren und gut vermischen.
5. Würzen, kurz ziehen lassen und servieren.

Zucchini-Lasagne

Schwierigkeit
Mittel

Zubereitung
45 Minuten

Net Carbs
ca. 13g

Kalorien
950 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

2	Zucchini
½	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
100 g	Champignons
1 EL	Olivenöl
1 EL	Tomatenmark
200 g	Pasta-Sauce
125 g	Ricotta
100 g	körniger Frischkäse
200 g	geriebener Mozzarella
50 g	geriebener Parmesan
½ EL	Leinsamen
½ TL	Orgeano
½ TL	Basilikum
Prise	Salz & Pfeffer
1	Ei

Zubereitung

1. Zucchini schneiden, salzen und trocken tupfen.
2. Zwiebel, Knoblauch und Champignons anbraten, Tomatenmark und Sauce einrühren und würzen.
3. Ricotta, körnigen Frischkäse, Leinsamen und Ei vermischen.
4. Alles schichten und mit Käse abschließen.
5. Backen, kurz ruhen lassen und servieren.

.

Eier nach indischer Art

Schwierigkeit
Mittel

Zubereitung
20 Minuten

Net Carbs
ca. 16g

Kalorien
900 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

4	gekochte Eier	1 TL	Kurkuma
2	Kokosöl	2 TL	Garam Masala
4	Zwiebel, gehackt	1 TL	Chilipulver
2 TL	Ingwer, frisch gerieben	Prise	Salz
4	Tomaten, gehackt	360ml	Kokosmilch

Zubereitung

1. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel darin glasig braten.
2. Knoblauch, Ingwer und Chili kurz mitbraten.
3. Tomaten und Gewürze hinzufügen und einige Minuten köcheln lassen.
4. Kokosmilch einrühren und die Sauce leicht einkochen lassen.
5. Die halbierten Eier in die Sauce legen und 5 Minuten ziehen lassen.

Thai-Brokkoli-Reis

Schwierigkeit	**Zubereitung**	**Net Carbs**	**Kalorien**
Einfach	20 Minuten	ca. 12g	400 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

50 g	Erdnüsse	½	rote Paprika
½	Kopf Brokkoli	½	Limette, Schale & Saft
1 ½ EL	Kokosöl	1 EL	Sojasauce
½	Zwiebel, Knoblauchzehe	¼ EL	Erythrit
½ EL	Ingwer		Koriander
½	Chilischote		
¼	Rotkohl		

Zubereitung

1. Erdnüsse in einer Pfanne rösten und beiseitestellen.
2. Brokkoli grob reiben und mit Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili in Kokosöl anbraten.
3. Rotkohl und Paprika unterheben und kurz mitbraten.
4. Limettensaft, Limettenschale, Sojasauce und Erythrit einrühren.
5. Mit Erdnüssen und Koriander servieren.

Bunte Gemüsepfanne

Schwierigkeit	**Zubereitung**	**Net Carbs**	**Kalorien**
Einfach	25 Minuten	ca. 12g	350 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

½	Blumenkohl
200 g	grüne Bohnen
100 g	Champignons
100 ml	Tomatenpüree
2 EL	Kokosöl
2 TL	Ingwer, gehackt
1	Knoblauchzehe, gehackt
½ TL	Chilipulver
½ TL	Garam Masala
½ TL	Kurkuma
Prise	Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Ofen auf 200 °C vorheizen und Gemüse schneiden.
2. Tomatenpüree mit Kokosöl, Ingwer, Knoblauch und Gewürzen verrühren.
3. Gemüse untermischen, bis alles gut bedeckt ist.
4. Auf ein Backblech verteilen, salzen und pfeffern.
5. Etwa 20 Minuten im Ofen rösten, bis das Gemüse weich und leicht gebräunt ist.

Zucchini-Pesto-Pfanne mit Halloumi

Schwierigkeit
Einfach

Zubereitung
20 Minuten

Net Carbs
ca. 12g

Kalorien
900 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

3	Zucchini
Prise	Salz
500 g	Halloumi
3 EL	grünes Pesto
	Kerne nach Wahl
10 g	Hanfsamen
10 g	Leinsamen
Prise	Pfeffer, Paprika, Knoblauchpulver

Zubereitung

1. Zucchini in dünne Scheiben schneiden, salzen und 10 Minuten ziehen lassen.
2. Halloumi würfeln und in einer Pfanne goldbraun anbraten.
3. Zucchini gut ausdrücken, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen.
4. Zucchini in der Pfanne anbraten und würzen.
5. Hitze reduzieren und 3 EL Pesto unterheben.
6. Mit dem Halloumi vermengen oder zusammen servieren.
7. Mit Hanfsamen, Leinsamen und Kernen toppen.
8. Mit Olivenöl finishen und servieren.

Ofen-Kohl Aglio-Olio

Schwierigkeit	**Zubereitung**	**Net Carbs**	**Kalorien**
Einfach	30 Minuten	ca. 13g	800 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

½ Kopf	Weißkohl	1 EL	Frischkäse
Prise	Salz, Pfeffer, Paprikapulver	50 g	geriebener Parmesan
2-4	Knoblauchzehen	60 ml	Olivenöl
100 ml	Sahne	1 Bund	frische Petersilie

Zubereitung

1. Kohl in dünne Streifen schneiden, würzen und im Ofen bei 200 °C ca. 20 Minuten backen.
2. Knoblauch fein hacken und in einer Pfanne kurz anbraten.
3. Sahne und Frischkäse dazugeben und cremig einköcheln lassen.
4. Parmesan einrühren und Hitze reduzieren.
5. Olivenöl unterrühren und gut vermengen.
6. Petersilie hacken und unterheben.
7. Gebackenen Kohl mit der Soße vermengen.
8. Servieren und genießen.

Brokkoli-Kokos-Suppe



Schwierigkeit
Einfach



Zubereitung
30 Minuten



Net Carbs
ca. 14g



Kalorien
850 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

400 g	Brokkoli	200 ml	Kokosmilch
15 g	Kokosöl	50 g	Mozzarella
½	kleine Zwiebel	2x 1 TL	Sojasauce
1	Knoblauchzehe	1	Handvoll Spinat
½ TL	Ingwer	½	Pak Choi
175 ml	Gemüsebrühe	200 g	Tofu

Zubereitung

1. Tofu würfeln, mit Olivenöl und Sojasauce vermengen und im Airfryer knusprig backen.
2. Öl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer anbraten.
3. Brokkoli zugeben, kurz anschwitzen und mit Brühe ablöschen.
4. 10–12 Minuten kochen, dann Spinat und Pak Choi (weißer Teil) kurz mitgaren.
5. Kokosmilch einrühren und alles pürieren.
6. Mozzarella einrühren, bis er geschmolzen ist.
7. Mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Mit knusprigem Tofu und Pak Choi servieren.

Blumenkohl - Käsespätzle

Schwierigkeit
Mittel

Zubereitung
35 Minuten

Net Carbs
ca. 16g

Kalorien
850 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

1	Blumenkohl, Röschen	3 EL	Mandelmehl
1 EL	Butter	480ml	Kokosmilch
2 TL	Olivenöl	200g	geriebener Emmentaler
1	Zwiebel, gehackt	Prise	Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Ofen auf 200 °C vorheizen. Blumenkohl in Salzwasser vorgaren.
2. Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel ca. 2 Minuten anbraten.
3. Mandelmehl einrühren, dann Kokosmilch hinzufügen und unter Rühren eindicken lassen.
4. Mit Salz und Pfeffer würzen, Emmentaler einrühren bis er geschmolzen ist.
5. Blumenkohl unterheben, in eine Auflaufform geben und 15-20 Minuten backen, anschließend 2 Minuten überbacken, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.

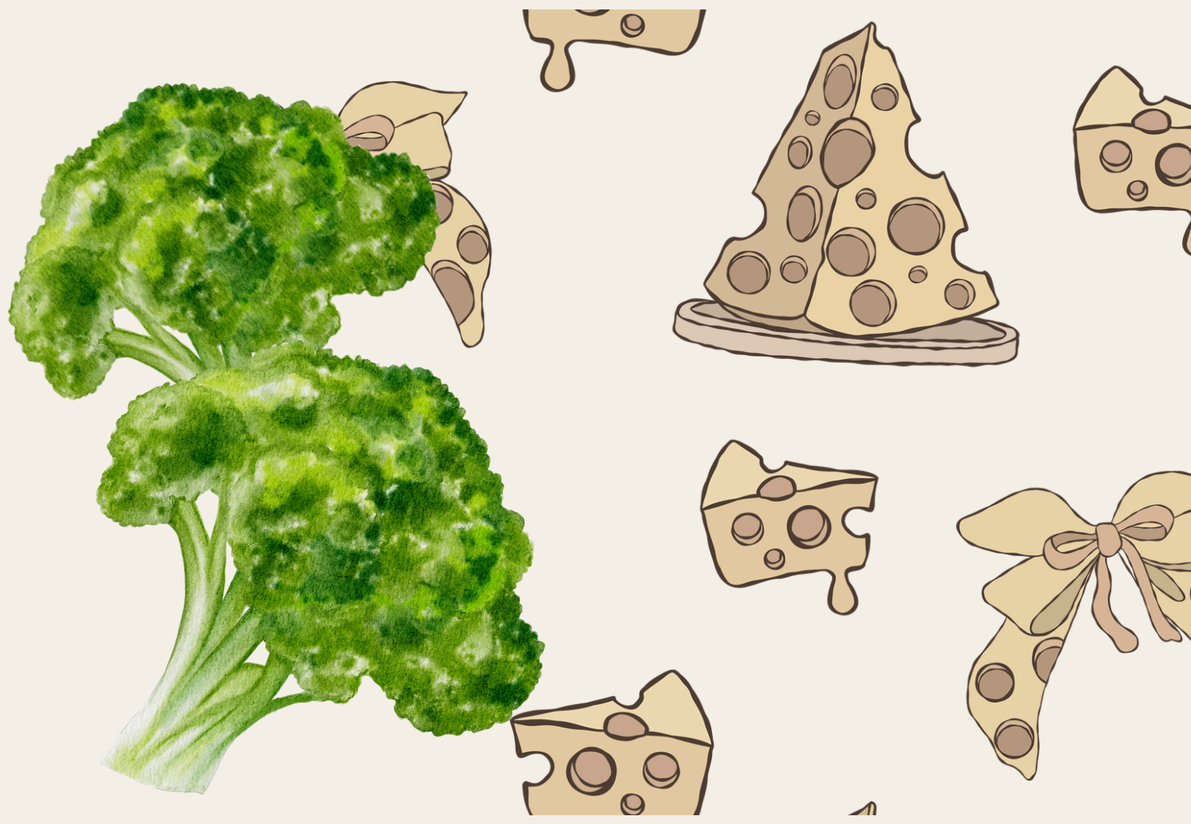
Brokkoli-Käse-Suppe

Schwierigkeit	**Zubereitung**	**Net Carbs**	**Kalorien**
Einfach	20 Minuten	ca. 10g	700 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

300g	Brokkoli, Röschen
2	Knoblauchzehen, gehackt
420 ml	Hühnerbrühe
120 ml	Schlagsahne
150g	geriebener Emmentaler



Zubereitung

1. Knoblauch in einem Topf kurz anbraten, bis er duftet.
2. Brokkoli, Brühe und Sahne hinzufügen und 10-15 Minuten köcheln lassen, bis der Brokkoli weich ist.
3. Einen Teil der Brokkoliröschen herausnehmen (optional).
4. Die Suppe pürieren, dann den Emmentaler unterrühren, bis er geschmolzen ist.
5. Optional die Brokkolistücke wieder in die Suppe geben und servieren.

Brokkoli-Tofu-Auflauf



Schwierigkeit
Einfach



Zubereitung
30 Minuten



Net Carbs
ca. 11g



Kalorien
1000 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

200 g	Tofu	1 EL	Flohsamenschalen
400 g	Brokkoli	200 g	Käse in Scheiben
150 g	Crème fraîche	50 g	Schinkenwürfel
100 ml	Mandelmilch, ungesüßt	Prise	Salz, Pfeffer, Paprika,
1 EL	neutrales Proteinpulver		Knoblauchpulver

Zubereitung

1. Tofu würfeln, mit Gewürzen und Olivenöl vermengen.
2. Brokkoli klein schneiden und in eine Auflaufform geben.
3. Crème fraîche, Mandeldrink, Flohsamenschalen und Proteinpulver zu einer glatten Soße verrühren.
4. Tofu zum Brokkoli geben und die Soße darüber verteilen.
5. Schinkenwürfel hinzufügen und mit Käse belegen.
6. Bei 180 °C ca. 30 Minuten backen, bis alles goldbraun ist.
7. Mit etwas Olivenöl verfeinern und servieren.



Salate

WEIL SALAT NICHT EINFACH
NUR SALAT IST

Jetzt genießen

Gurkensalat



Schwierigkeit
Einfach



Zubereitung
5 Minuten



Net Carbs
ca. 3g



Kalorien
150 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

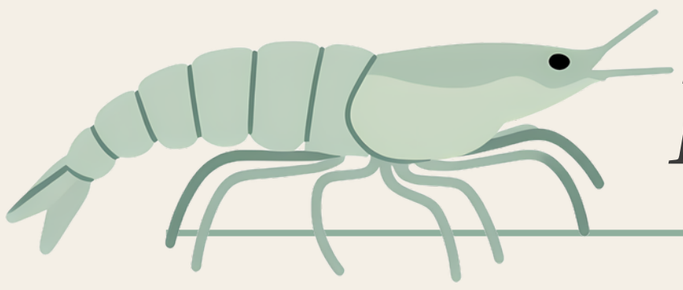
1	Gurke
30g	Mayonnaise
30ml	Zitronensaft
Prise	Salz und Pfeffer





Zubereitung

1. Gurke vierteln und in Scheiben schneiden
2. Die Gurkenscheiben in eine Schüssel geben.
3. Mayonnaise und Zitronensaft hinzufügen.
4. Alles gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Meeresfrüchtesalat



Schwierigkeit
Einfach



Zubereitung
10 Minuten



Net Carbs
ca. 9g



Kalorien
750 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

2 EL	Limettensaft	300g	Shrimps, geschnitten
2 EL	Mayonnaise	300g	Lachs, gebraten in Würfel
2 EL	saure Sahne	2	kleine Tomaten, gewürfelt
2	Knoblauchzehen	2	kleine Gurken, gewürfelt
1	rote Zwiebel	½	Avocado, gewürfelt
Prise	Salz und Pfeffer	2 EL	frischer Basilikum

Zubereitung

1. Für das Dressing Limettensaft, Mayonnaise, saure Sahne, Knoblauch, Zwiebel, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verrühren.
2. In einer großen Schüssel Shrimps, Lachs, Avocado, Gurke, Tomate und Basilikum mischen.
3. Das Dressing darübergeben und alles gut vermengen.
4. Sofort servieren.

Eier-Salat

Schwierigkeit	**Zubereitung**	**Net Carbs**	**Kalorien**
Einfach	15 Minuten	ca. 3g	650 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

1	Zwiebel
Prise	Salz
4 EL	Butter
6	Eier
2 TL	Senf
2 EL	Mayonnaise
1 EL	Zitronensaft

Zubereitung

1. Die Eier hart kochen, schälen und vierteln.
2. Die gewürfelte Zwiebel zusammen mit den Eiern in eine Schüssel geben.
3. Butter, Senf, Mayonnaise, Zitronensaft und Salz hinzufügen.
4. Alles gut vermischen und servieren.

Shrimp-Salat-Wraps

Schwierigkeit	**Zubereitung**	**Net Carbs**	**Kalorien**
Einfach	15 Minuten	ca. 120g	450 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

1	Avocado	25g	Mayonnaise
½ TL	Limettensaft	2	Eier
100g	Garnelen, gebraten	15g	Kokosöl
25g	Staudensellerie	Prise	Salz & Pfeffer
½ TL	Sambal Oelek		frische Petersilie

Zubereitung

1. Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen und in einer Pfanne mit Kokosöl zwei dünne Eier-Wraps ausbacken.
2. Avocado würfeln und mit Limettensaft vermengen.
3. Staudensellerie, Mayonnaise, Sambal Oelek und gehackte Petersilie hinzufügen und gut mischen.
4. Garnelen unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Mischung auf die Wraps verteilen. Einrollen und servieren.

Salat mit Putenbrust

Schwierigkeit	**Zubereitung**	**Net Carbs**	**Kalorien**
Einfach	10 Minuten	ca. 3g	350 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

125 g	Putenbrust
½	Avocado, in Scheiben geschnitten
50 g	Kopfsalat
25 g	Frischkäse
1 EL	Olivenöl
Prise	Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Kopfsalat auf zwei Teller verteilen.
2. Putenbrust und Avocadoscheiben darauf legen.
3. Frischkäse in kleinen Portionen auf dem Salat verteilen.
4. Olivenöl darüber träufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salat mit Lachs

Schwierigkeit	**Zubereitung**	**Net Carbs**	**Kalorien**
Einfach	15 Minuten	ca. 4g	520 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

360 g	Lachs	2 EL	Butter
2 EL	Kokosöl	200 g	grüner Salat, geschnitten
16	Kirschtomaten	1 EL	Zitronensaft
1	Zwiebel	Prise	Salz
2 EL	Basilikum, gehackt		

Zubereitung

1. Lachs in einer Pfanne mit Kokosöl anbraten und anschließend in kleine Stücke schneiden.
2. Kirschtomaten halbieren und die Zwiebel fein schneiden.
3. Salat, Tomaten, Zwiebel und Lachsstücke in eine Schüssel geben.
4. Basilikum, Salz und Zitronensaft hinzufügen.
5. Geschmolzene Butter darüber geben und alles gut vermischen.

Thunfischsalat



Schwierigkeit
Einfach



Zubereitung
15 Minuten



Net Carbs
ca. 4g



Kalorien
420 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

120 g	Staudensellerie
2	Frühlingszwiebeln
150 g	Thunfisch
½	Zitrone, Saft
120 g	Mayonnaise
1 TL	Senf
4	Eier
180 g	Romanasalat
120 g	Cherrytomaten
2 EL	Kokosöl
Ürise	Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Staudensellerie und Frühlingszwiebeln fein hacken.
2. Mit Thunfisch, Zitronensaft, Mayonnaise und Senf in einer Schüssel vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Eier kochen, abschrecken, schälen und vierteln.
4. Romanasalat auf zwei Teller verteilen.
5. Thunfischmischung und Eier darauf legen, Tomaten hinzufügen.
6. Kokosöl darüber träufeln und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

Salat mit Ziegenkäse

Schwierigkeit	**Zubereitung**	**Net Carbs**	**Kalorien**
Einfach	20 Minuten	ca. 5g	620 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

500 g	Ziegenkäse
80 g	Kürbiskerne
100 g	Butter
2 EL	Balsamico-Essig
200 g	Rucola

Zubereitung

1. Backofen auf 200 °C vorheizen.
2. Ziegenkäse in Scheiben schneiden, in eine gefettete Auflaufform legen und etwa 10 Minuten backen.
3. Währenddessen Kürbiskerne in einer trockenen Pfanne rösten.
4. Butter hinzufügen und köcheln lassen, bis sie goldbraun und nussig wird.
5. Balsamico-Essig einrühren und kurz weiter erhitzen.
6. Rucola auf zwei Teller verteilen, den gebackenen Ziegenkäse darauf legen und die Balsamico-Butter mit Kürbiskernen darüber geben.

Mexikanischer Salat

Schwierigkeit
Einfach

Zubereitung
20 Minuten

Net Carbs
ca. 8g

Kalorien
520 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

250 g	Rinderhackfleisch	50 g	Kirschtomaten
1 EL	mexikanische Gewürzmischung	½	Paprika
50 ml	Rinderbrühe	25 g	Salsa
½	Kopf Römersalat	25 g	Mayonnaise
50 g	geriebener Käse	½ TL	Limettensaft
½	Avocado		frischer Koriander
½	rote Zwiebel		

Zubereitung

1. Hackfleisch anbraten, Gewürze und Brühe hinzufügen und kurz köcheln lassen.
2. Salat schneiden und in eine Schüssel geben.
3. Fleisch und Käse darauf verteilen, restliches Gemüse hinzufügen.
4. Salsa, Mayonnaise und Limettensaft verrühren und darüber geben.
5. Mit Avocado und Koriander garnieren und servieren.

Burrata-Avocado-Salat

Schwierigkeit
Einfach

Zubereitung
10 Minuten

Net Carbs
ca. 6g

Kalorien
550 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

15	Cherrytomaten
5 g	Butter
100 g	Avocado
1	Burrata
20 g	Walnüsse
1 EL	Olivenöl
5 ml	Balsamico
Prise	Salz, Pfeffer, Chili, Basilikum

Zubereitung

1. Cherrytomaten in 5 g Butter in einer Pfanne anbraten, bis sie aufplatzen.
2. Avocado, Burrata, Walnüsse, Olivenöl und Balsamico in eine Schüssel geben.
3. Die warmen Tomaten inklusive Butter hinzufügen.
4. Alles vorsichtig vermengen.
5. Mit Salz, Pfeffer, Chili und Basilikum abschmecken und servieren.



Teig- & Backwaren

KETO HEISST NÄMLICH
NICHT VERZICHTEN

Jetzt genießen

Leinsamenbrot



Schwierigkeit
Einfach



Zubereitung
60 Minuten



Net Carbs
ca. 3g



Kalorien
350 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

80 g	Leinsamenmehl	3	Eier
20 g	Flohsamenschalenpulver	180 ml	warmes Wasser
20 g	ganze Leinsamen	½ TL	Salz
1 ½ TL	Backpulver		Körner zum Bestreuen

Zubereitung

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Leinsamenmehl, Flohsamenschalen, ganze Leinsamen, Backpulver und optional Salz in einer Schüssel vermischen.
3. Eier und warmes Wasser in einer separaten Schüssel verrühren.
4. Flüssige Zutaten zu den trockenen geben und gut vermengen, dann 2-3 Minuten quellen lassen, bis ein gelartiger Teig entsteht.
5. Teig zu einem kleinen Brot formen oder in eine Kastenform geben.
6. Bei 180 °C ca. 50-60 Minuten backen.
7. Brot vollständig auskühlen lassen, bevor es angeschnitten wird.

5-Minuten Brot

Schwierigkeit	Zubereitung	Net Carbs	Kalorien
Einfach	5 Minuten	ca. 5g	300 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

1	Eiweiß	15g	(gesalzene) Butter
1	Ei	45ml	ungesüßte Mandelmilch
30g	Kokosmehl	15g	Backpulver
15g	Leinsamenpulver	Prise	Salz

Zubereitung

1. Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel gut vermischen. Eiweiß, Ei, geschmolzene Butter und Mandelmilch hinzufügen
2. und alles zu einem glatten Teig verrühren.
3. Den Teig in eine mikrowellengeeignete Form geben und etwa 5 Minuten in der Mikrowelle garen.
4. Mit einem Zahnstocher prüfen, ob das Brot durch ist. Wenn nötig, noch etwa 1 Minute weiter garen.
5. Das Brot kurz abkühlen lassen und anschließend in Scheiben schneiden.

Nudeln

Schwierigkeit	**Zubereitung**	**Net Carbs**	**Kalorien**
Mittel	25 Minuten	ca. 6g	550 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

200 g	Mozzarella (gerieben)
2	Eigelb
40 g	neutrales Proteinpulver
1 TL	Flohsamenschalen
1 Prise	Salz

Zubereitung

1. Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel gut vermischen.
2. Eigelb und den geschmolzenen Mozzarella hinzufügen und alles zügig zu einem glatten Teig verkneten.
3. Den Teig zwischen zwei Backpapieren dünn ausrollen.
4. Den ausgerollten Teig in Streifen schneiden (z. B. Tagliatelle oder Spaghetti).
5. Die Nudeln entweder kurz in heißem Wasser ziehen lassen (nicht kochen!) oder direkt in der Sauce erhitzen.

Gemüse-Nudeln

Schwierigkeit	**Zubereitung**	**Net Carbs**	**Kalorien**
Mittel	30 Minuten	ca. 9g	550 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

150 g	Mozzarella (gerieben)
2	Eigelb
30 g	neutrales Proteinpulver
1 TL	Flohsamenschalen
1 Prise	Salz

Gemüse + *nach Wahl*

200 g	Spinat
250 g	Brokkoli
300 g	Blumenkohl
150 g	Rote Beete

Zubereitung

1. Gemüse fein hacken oder pürieren, kurz vorgaren und gründlich ausdrücken.
2. Alle trockenen Zutaten vermischen.
3. Eigelb, Gemüse und geschmolzenen Mozzarella zu einem glatten Teig verkneten.
4. Teig dünn ausrollen und in Streifen schneiden.
5. Nudeln kurz in heißem Wasser ziehen lassen oder direkt in der Sauce erhitzen.

Wraps



Schwierigkeit
Einfach



Zubereitung
15 Minuten



Net Carbs
ca. 6g



Kalorien
350 kcal



Zutaten *(2 Portionen / 4 Wraps)*

2	Eier
100 g	Mozzarella(gerieben)
30 g	neutrales Proteinpulver
1 TL	Flohsamenschalen
1 Prise	Salz



Zubereitung

1. Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel gut vermischen.
2. Eier und den geschmolzenen Mozzarella hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verrühren.
3. Den Teig in 4 Portionen aufteilen und dünn auf Backpapier ausstreichen.
4. Die Wraps in einer Pfanne oder im Ofen kurz ausbacken, bis sie stabil sind.
5. Kurz abkühlen lassen und anschließend nach Wunsch belegen.

Gemüse-Wrap

Schwierigkeit
Einfach

Zubereitung
15 Minuten

Net Carbs
ca. 11g

Kalorien
600 kcal



Zutaten *(2 Portionen / 2 Wraps)*

100g	Mozzarella (gerieben)
2	Eier
30 g	neutrales Proteinpulver
1 TL	Flohsamenschalen
1 Prise	Salz

Gemüse
+
nach Wahl

100 g	Spinat
150 g	Brokkoli
200 g	Blumenkohl
80 g	Rote Beete

Zubereitung

1. Gemüse fein hacken, kurz vorgaren und gründlich ausdrücken.
2. Alle trockenen Zutaten vermischen.
3. Eier, Gemüse und geschmolzenen Mozzarella zu einem glatten Teig verrühren.
4. Teig in Portionen dünn auf Backpapier ausstreichen.
5. In der Pfanne oder im Ofen kurz ausbacken, bis die Wraps stabil sind.

Pizzaboden



Schwierigkeit
Einfach



Zubereitung
45 Minuten



Net Carbs
ca. 9g



Kalorien
500 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

2	Köpfe Blumenkohl
4	Eier
2 EL	neutrales Proteinpulver
2 EL	italiennische Kräuter
4 TL	Salz



Zubereitung

1. Blumenkohl waschen, grob schneiden und sehr fein häckseln.
2. Mit einem feuchten Tuch abdecken und 5 Minuten in der Mikrowelle garen, danach gut abkühlen lassen.
3. Den Blumenkohl mit 4 Eiern, 2 EL Proteinpulver, 2 EL italienischen Kräutern und 4 TL Salz vermengen.
4. Die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und zu einem oder zwei flachen Böden formen.
5. Bei 175 °C Umluft ca. 40 Minuten backen, bis der Boden fest und goldbraun ist.
6. Nach Wunsch belegen und nochmals backen, bis der Käse geschmolzen ist.



Snacks & Desserts

EINFACH MAL WAS ZU NASCHEN

Jetzt genießen

Keto “Popcorn” - knuspriger Schweinebauch

Schwierigkeit
Mittel

Zubereitung
25 Minuten

Net Carbs
ca. 1g

Kalorien
600 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

20g	Kokosöl
180g	Schweinebauch in Würfel geschnitten
4g	Meersalz
3g	Gewürze nach Wahl



Zubereitung

1. Kokosöl in einer großen Pfanne erhitzen.
2. Schweinebauchwürfel mit Meersalz und Fünf-Gewürze-Pulver würzen.
3. Die Schweinebauchstücke in die heiße Pfanne geben.
4. Mit einem Spritzschutz oder Deckel abdecken und etwa 20 Minuten braten, bis sie knusprig sind. Zwischendurch einmal wenden.
5. Die Stücke aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Gorgonzola-Dip mit Sellerie

Schwierigkeit
Einfach

Zubereitung
10 Minuten

Net Carbs
ca. 5g

Kalorien
600 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

150 g	Gorgonzola	1 TL	Olivenöl
20 g	Frischkäse	20 g	Sprossen
50 ml	Sahne	400 g	Sellerie
20 g	Parmesan		

Zubereitung

1. Gorgonzola, Frischkäse, Sahne und Parmesan in einen Mixer geben.
2. Alles zu einer cremigen Masse pürieren.
3. Sprossen unterheben und Olivenöl einrühren.
4. Sellerie waschen, in Stangen schneiden und dazu servieren.



Käsechips

Schwierigkeit	**Zubereitung**	**Net Carbs**	**Kalorien**
Einfach	10 Minuten	ca. 1g	550 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

150 g geriebener Käse
Gewürze nach Geschmack
(Paprika, Knoblauchpulver, Chili, Pfeffer)

Zubereitung

1. Käse in kleinen Portionen mit Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben.
2. Nach Wunsch würzen.
3. Im Ofen (Ober-/Unterhitze: 160–170 °C) backen, bis der Käse geschmolzen und goldbraun ist.
4. Kurz abkühlen lassen, damit die Chips knusprig werden.

Wirsing-Chips



Schwierigkeit
Einfach



Zubereitung
15 Minuten



Net Carbs
ca. 5g



Kalorien
200 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

200 g	Wirsing
1-2 EL	Olivenöl
Prise	Salz
Optional	Paprika, Knoblauchpulver, Chili



Zubereitung

1. Wirsingblätter vom Strunk lösen und in mundgerechte Stücke zupfen.
2. Gründlich waschen und komplett trocken tupfen.
3. Mit Olivenöl und Gewürzen vermischen und leicht einmassieren.
4. Auf ein Backblech geben und gleichmäßig verteilen.
5. Im Ofen (Ober-/Unterhitze: 160-170 °C) backen, bis die Blätter knusprig sind, dabei regelmäßig kontrollieren.

Kekse

Schwierigkeit
Einfach

Zubereitung
10 Minuten

Net Carbs
ca. 6g

Kalorien
550 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

30g	Butter	1 Prise	Knoblauchpulver
60g	Kokosmehl	1 Prise	Zwiebelpulver
2	Eier	1 Prise	getrocknete Petersilie
30g	Schlagsahne	1 Prise	Salz
60ml	Wasser	1 Prise	Pfeffer
100g	Cheddar-Käse	1 Prise	Backpulver

Zubereitung

1. Die Butter in einer großen Tasse oder Schüssel etwa 20 Sekunden in der Mikrowelle schmelzen.
2. Kokosmehl, Backpulver und Gewürze hinzufügen und gut vermischen.
3. Eier, Wasser, Cheddar und Schlagsahne dazugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren.
4. Den Teig etwa 3 Minuten in der Mikrowelle garen.
5. Kurz abkühlen lassen, aus der Tasse lösen und in Stücke schneiden.

Ahornsirup

Schwierigkeit	**Zubereitung**	**Net Carbs**	**Kalorien**
Einfach	5 Minuten	ca. 0g	25 kcal



Zutaten *(ca. 16 EL)*

235ml	Wasser
70g	Erythrit
1 ½ EL	Ahornextrakt
1 ½ TL	Flohsamenschalenpulver
30g	Butter



Zubereitung

1. Wasser, Erythrit, Ahornextrakt und Flohsamenschalenpulver in einen kleinen Topf geben und gut verrühren.
2. Die Mischung langsam zum Kochen bringen.
3. Hitze reduzieren und 3–5 Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen, bis der Sirup eindickt.
4. Optional die Butter einrühren, bis sie vollständig geschmolzen ist.
5. Kurz abkühlen lassen – der Sirup wird beim Abkühlen noch etwas dicker.

Schoko Mousse

Schwierigkeit
Einfach

Zubereitung
5 Minuten

Net Carbs
ca. 5g

Kalorien
350 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

200g	Schlagsahne
16g	Kakaopulver
¾ TL	Zimt
20g	Puder-Erythrit



Zubereitung

1. Schlagsahne und Kakaopulver in eine mittelgroße Schüssel geben.
2. Mit einem Handrührgerät schlagen, bis die Mischung luftig und cremig wird.
3. Zimt und Erythrit hinzufügen und kurz unterrühren, bis alles gut vermischt ist.
4. In kleine Gläser füllen und nach Wunsch mit gerösteten Kokoschips oder Mandelblättchen garnieren.

Zitronen-Vanille-Eis



Schwierigkeit
Einfach



Zubereitung
5 Minuten



Net Carbs
ca. 7g



Kalorien
250 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

60ml	Schlagsahne	1	
120ml	griecherischer Joghurt	1	Gefrierbeutel (2L)
1 EL	Zitronensaft	600g	Gefrierbeutel (0,5L)
4g	Vanilleextrakt	100g	Eiswürfel
45g	Puder-Erythrit	1	Meersalz
			Handtuch

Zubereitung

1. Den großen Beutel zur Hälfte mit Eiswürfeln füllen und das grobe Meersalz hinzufügen.
2. Schlagsahne, Joghurt, Zitronensaft, Vanilleextrakt und Erythrit in den kleinen Beutel geben und gut verschließen.
3. Den kleinen Beutel in den großen Beutel mit Eis legen.
4. Den großen Beutel mit weiteren Eiswürfeln auffüllen, sodass der kleine Beutel vollständig von Eis umgeben ist.
5. Den Beutel in ein Handtuch wickeln und mehrere Minuten kräftig schütteln.
6. Sobald die Mischung cremig und eisähnlich wird, genießen.

Tassenkuchen



Schwierigkeit
Einfach



Zubereitung
5 Minuten



Net Carbs
ca. 9g



Kalorien
500 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*



120g	dunkle Schokolade 85%
90ml	Kokoscreme
2	Eier
1 Prise	Salz
20g	Erythrit

Zubereitung

1. Die Schokolade grob zerkleinern und in einen Keramikbecher geben.
2. In der Mikrowelle 30 Sekunden erhitzen, bis die Schokolade geschmolzen ist.
3. Kokoscreme einrühren, bis eine dicke Ganache entsteht.
4. Das Ei unterrühren, bis eine glatte Masse entsteht.
5. Optional Salz und Erythrit hinzufügen und gut vermischen.
6. Den Becher 60 Sekunden in der Mikrowelle erhitzen, bis der Kuchen fest wird.
7. Kurz abkühlen lassen und direkt aus der Tasse genießen.

Mikrowellen-Zitronenquark

Schwierigkeit
Einfach

Zubereitung
5 Minuten

Net Carbs
ca. 3g

Kalorien
350 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

100g	frischer Zitronensaft	2	Eier
30g	Zitronenschale	3	Eigelb
55g	Puder-Erythrith	1 Prise	Salz
110g	Butter, geschmolzen		

Zubereitung

1. Eier und Eigelb in einer großen Schüssel verquirlen. Zitronensaft, Zitronenschale, Erythrit, geschmolzene Butter und Salz hinzufügen und gut verrühren.
2. Die Mischung 1 Minute in der Mikrowelle erhitzen, herausnehmen und gut umrühren.
3. Wieder 1 Minute erhitzen und umrühren. Diesen Vorgang insgesamt 5 Minuten wiederholen, bis die Creme deutlich eindickt.
4. Den Zitronenquark 10–15 Minuten bei Raumtemperatur abkühlen lassen.

Zimtbrötchen-Becherkuchen



Schwierigkeit
Einfach



Zubereitung
5 Minuten



Net Carbs
ca. 6g



Kalorien
500 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

Kuchen

30g	Butter, geschmolzen
60g	Mandelmehl
4g	Zimt
8g	Erythrit
4g	Backpulver
2	Eier

Zimt-Glasur

8g	Zimt
3 EL	Butter, geschmolzen
1 EL	Erythrit

Zuckerguss

30g	Frischkäse
30ml	Schlagsahne
1 EL	Erythrit

Zubereitung

1. Alle Kuchenzutaten zu einem glatten Teig verrühren.
2. Zutaten für die Zimt-Glasur mischen und kurz in der Mikrowelle schmelzen. Hälfte der Glasur in den Teig einwirbeln.
3. Teig ca. 60 Sekunden in der Mikrowelle garen.
4. Frischkäse, Sahne und Erythrit kurz erwärmen und glatt rühren.
5. Kuchen mit Glasur und Zuckerguss servieren.



Smoothies

DAS SUPERFOOD IN KETO

Jetzt genießen

Rocket Fuel Milkshake

Schwierigkeit
Einfach

Zubereitung
5 Minuten

Net Carbs
ca. 6g

Kalorien
600 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

400 ml	leichte Kokosmilch
80 g	kleine Avocado
20 g	Kakaopulver
20 g	Kokosöl
2	Eigelb
6-8	Eiswürfel
2 EL	Erythrit
Prise	Salz



Zubereitung

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.
2. Auf niedriger Stufe beginnen und dann auf hoher Stufe ca. 30 Sekunden mixen, bis das Eis zerkleinert und der Shake cremig ist.
3.. In ein Glas füllen und sofort genießen.

Smoothie mit Himbeeren

Schwierigkeit
Einfach

Zubereitung
5 Minuten

Net Carbs
ca. 5g

Kalorien
250 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

225ml	ungesüßte Mandelmilch
115g	zerstoßenes Eis
55g	Schlagsahne
28g	frische Himbeeren
20g	Erythrit
14g	Frischkäse
2g	Vanilleextrakt
1 Prise	Salz

Zubereitung

1. Den Frischkäse kurz in der Mikrowelle ca. 5 Sekunden erwärmen, bis er weich ist.
2. Alle Zutaten in einen Mixer geben und 30-40 Sekunden mixen, bis der Smoothie cremig und glatt ist.
3.. Nach Geschmack süßen oder etwas mehr Frischkäse für zusätzliche Cremigkeit hinzufügen.
4. Sofort servieren und vor dem Trinken kurz umrühren.

Kokosmilch Erdbeer Smoothie



Schwierigkeit
Einfach



Zubereitung
5 Minuten



Net Carbs
ca. 9g



Kalorien
450 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

130g	gefrorene Erdbeeren
130ml	ungesüßte Kokosmilch
2 EL	Mandelbutter
20g	Erythrit



Zubereitung

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.
2. Etwa 30 Sekunden mixen, bis der Smoothie glatt und cremig ist.
3. In zwei Gläser füllen und sofort genießen.

Schokoladen-Erdnussbutter-Smoothie

Schwierigkeit
Einfach

Zubereitung
5 Minuten

Net Carbs
ca. 9g

Kalorien
550kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

60 g	cremige Erdnussbutter
30 g	Kakaopulver
200 ml	Schlagsahne
600 ml	ungesüßte Mandelmilch
120 g	Erythrit
Prise	Meersalz



Zubereitung

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.
2. Etwa 30-40 Sekunden mixen, bis der Smoothie cremig und glatt ist.
3. Abschmecken und bei Bedarf etwas mehr Süßungsmittel hinzufügen.
4. In zwei Gläser füllen und sofort servieren.

Grüner Smoothie mit Gurke & Zitrone

Schwierigkeit	**Zubereitung**	**Net Carbs**	**Kalorien**
Einfach	5 Minuten	ca. 2g	120 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

60 ml	Wasser
50 g	Eiswürfel
50 g	Gurke
10 g	Spinat oder Grünkohl
½ EL	Zitronensaft
1 ½ EL	gemahlene Leinsamen

Zubereitung

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.
2. Mixen, bis ein cremiger Smoothie entsteht.

Beeren-Smoothie

Schwierigkeit
Einfach

Zubereitung
5 Minuten

Net Carbs
ca. 9g

Kalorien
450kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

200 ml	Mandelmilch, ungesüßt
100 g	griechischer Joghurt
50 g	Heidelbeeren
30 g	Vanilleproteinpulver
1 EL	Mandelmus
	Eiswürfel



Zubereitung

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.
2. Alles cremig mixen, bis eine glatte Konsistenz entsteht.
3. Nach Wunsch mit Eiswürfeln kälter und dicker mixen.

Ingwer-Zitronen-Smoothie

Schwierigkeit	**Zubereitung**	**Net Carbs**	**Kalorien**
Einfach	5 Minuten	ca. 5g	300 kcal



Zutaten *(2 Portionen)*

250 ml	Wasser
100 ml	Kokosmilch
1-2 TL	frischer Ingwer (gerieben)
½	Zitrone, Saft
1 EL	MCT-ÖL
Optional:	Erythrith
	Eiswürfel



Zubereitung

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.
2. Alles cremig mixen, bis eine glatte Konsistenz entsteht.
3. Nach Wunsch mit Eiswürfeln kälter und dicker mixen.



DEIN 4 WOCHEN-ERNÄHRUNGSPLAN

mit Einkaufsliste



GOOD TO KNOW

ENDLICH STRUKTUR STATT CHAOS



- 4 Wochen komplett geplant
- 2 Mahlzeiten pro Tag
- Unter 30g Net Carbs täglich
- Einfach & schnell umsetzbar
- ca. 1800 kcal – 2000 kcal am Tag





Woche 1

		Seitenzahl
Montag		
	Himbeer-Frühstückspudding + 30g Nüsse + 2 EL Sahne	52
	Lachs mit Spinat + 2 EL Olivenöl + ½ Avocado	81
Dienstag		
	Frühstückspfanne + 2 Eier extra + 1 EL Butter	55
	Grillhähnchen mit Spinat + 2 EL Mayo + 1 EL Olivenöl	90
Mittwoch		
	Pilz-Käse-Omelett + extra Käse (50g)	56
	Steak & Shrimps + 2 EL Kräuterbutter	87
Donnerstag		
	Protein-Pfannkuchen + 2 EL Mandelmus	69
	Zucchini-Lasagne + extra Käse (50g) + 1 EL Olivenöl	96
Freitag		
	Frühstücksshake + 1 EL MCT-Öl + 30g Nüsse	64
	Chicken-Curry + 2 EL Sahne extra	94
Samstag		
	Tomate-Mozzarella-Omelette + 1 EL Olivenöl	57
	Schweinekoteletts + 2 EL Butter + Bohnen in Butter	92
Sonntag		
	Mandel-Waffeln + 2 EL Sahne + 1 EL Butter	61
	Grünkohl-Lachs-Auflauf + extra Käse + Olivenöl	86
		185

Woche 1

Einkaufsliste

Fleisch & Fisch
- 300 g Lachsfilet
- 400 g Rindersteak
- 150 g Garnelen
- 300 g Hähnchenbrust
- 200 g Rinderhackfleisch
- 400 g Schweinekoteletts
- 150 g Speck

Eier & Milchprodukte
- 22 Eier
- 200 ml Schlagsahne
- 150 g Crème fraîche
- 200 g Frischkäse
- 350 g geriebener Käse
- 50 g Parmesan
- 200 g Butter

Gemüse
- 2 Avocados
- 300 g Spinat
- 200 g Grünkohl
- 250 g Champignons
- 2 Zucchini (ca. 400 g)
- 150 g Tomaten
- 100 g grüne Bohnen
- 1 Paprika
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen

Extras
- 60 g Mandelmus
- 50 g Mayonnaise
- 30 g Kokoschips (optional)

Nüsse & Samen
- 60 g Nüsse (Mandeln)
- 30 g Chiasamen
- 20 g Leinsamen
- 10 g Flohsamenschalen

Fette & Öle
- 120 ml Olivenöl
- 50 ml Kokosöl
- 15 ml MCT-Öl

Flüssigkeiten
- 500 ml Mandelmilch
- 400 ml Kokosmilch
-

Gewürze & Basics
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Curry, Oregano, Basilikum, Zimt
- Erythrit





Woche 2

		Seitenzahl
Montag	Rührei mit Thunfisch + 1 EL Mayo	54
	Hähnchen-Pfanne + 2 EL Parmesan + 1 EL Olivenöl	101
Dienstag	Keto-Haferbrei + 1 EL Kokosöl extra	60
	Zoodle-Pfanne + 1 EL Sesamöl + Cashews	97
Mittwoch	Frühstücks-Wrap + extra Käse	63
	Steak & Zwiebeln + 2 EL Butter	108
Donnerstag	Chia-Pudding + Kokoschips + Nüsse	52
	Hähnchen mit Spinat & Artischocken + extra Mozzarella	103
Freitag	Bulletproof Kaffee + Mandel-Waffel	66
	Zucchini-Schiffchen + Feta + 1 EL Olivenöl	61
		102
Samstag	Joghurt Bowl + Nüsse + 1 EL Mandelmus	76
	Chicken-Chili + 2 EL saure Sahne	95
Sonntag	Omelette mit Käsekruste + extra Käse	58
	Keto-Reis mit Schweinefleisch + 1 EL Kokosöl	104
		187



Woche 2

Einkaufsliste

Fleisch & Fisch
- 400 g Rindersteak
- 400 g Hähnchenbrust
- 200 g Schweinefleisch
- 200 g Speck

Eier & Milchprodukte
- 20 Eier
- 200 ml Schlagsahne
- 150 g Crème fraîche
- 200 g Frischkäse
- 300 g geriebener Käse
- 60 g Parmesan
- 150 g Butter

Gemüse
- 2 Avocados
- 300 g Spinat
- 200 g Blumenkohl
- 250 g Zucchini
- 150 g Paprika
- 150 g Tomaten
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen

Extras
- 60 g Mandelmus
- 50 g Mayonnaise
- 30 g Cashews
- 30 g Kokoschips

Nüsse & Samen
- 80 g Nüsse (Mandeln oder Mix)
- 30 g Chiasamen
- 20 g Leinsamen

Fette & Öle
- 100 ml Olivenöl
- 40 ml Kokosöl
- 15 ml MCT-Öl
- 10 ml Sesamöl

Flüssigkeiten
- 500 ml ungesüßte Mandelmilch
- 400 ml Kokosmilch

Gewürze & Basics
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Curry, Oregano, Basilikum, Kreuzkümmel, Zimt
- Erythrit





Woche 3

Seitenzahl

Montag

Mandel-Pfannkuchen + 2 EL Sahne + 1 EL Mandelmus	68
Shrimps auf Blumenkohlpüree + 1 EL Butter + 1 EL Olivenöl	82

Dienstag

Frühstückssandwich + extra Käse	62
Hähnchen mit Erdnussbutter + 1 EL Kokosöl	99

Mittwoch

Protein-Pfannkuchen + 2 EL Mandelmus + Nüsse	69
Steak & Shrimps + 2 EL Kräuterbutter	84

Donnerstag

Frühstücksshake + 1 EL MCT-Öl + Nüsse	64
Hähnchen-Paprika-Pfanne + 1 EL Olivenöl	106

Freitag

Rührei mit Thunfisch + 1 EL Mayo	54
Zucchini-Schiffchen + Feta + 1 EL Olivenöl	102

Samstag

Omelette mit Käsekruste + extra Käse	58
Steak & Zwiebeln + 2 EL Butter	108

Sonntag

Joghurt Bowl + Nüsse + Mandelmus	76
Hähnchen mit Spinat & Artischocken + extra Käse	103

189

Woche 3

Einkaufsliste

Fleisch & Fisch
- 400 g Rindersteak
- 200 g Garnelen
- 400 g Hähnchenbrust
- 200 g Hackfleisch

Eier & Milchprodukte
- 18 Eier
- 150 ml Schlagsahne
- 200 g Frischkäse
- 300 g geriebener Käse
- 100 g Feta
- 40 g Parmesan
- 150 g Butter

Gemüse
- 2 Zucchini (ca. 400 g)
- 200 g Paprika
- 200 g Blumenkohl
- 200 g Spinat
- 150 g Artischocken (Glas oder frisch)
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen

Extras
- 60 g Mandelmus
- 30 g Mayonnaise

Nüsse & Samen
- 90 g Nüsse
- 30 g Cashews

Fette & Öle
- 90 ml Olivenöl
- 30 ml Kokosöl
- 15 ml MCT-Öl

Flüssigkeiten
- 500 ml Mandelmilch

Gewürze & Basics
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Curry, Oregano, Basilikum, Chili, Zimt
- Erythrit



Woche 4

Seitenzahl

Montag

Himbeer-Frühstückspudding mit 20 g Kokoschips & 30 g Nüssen — 52
Lachs mit Spinat + 2 EL Olivenöl + ½ Avocado — 81

Dienstag

Pilz-Käse-Omelett mit 50 g extra Käse — 56
Grillpfanne (Rind + Paprika) + 1 EL Olivenöl — 107

Mittwoch

Frühstückspfanne + 2 Eier extra + 10 g Butter — 55
Chicken-Curry + 2 EL Sahne extra — 94

Donnerstag

Mandel-Waffeln + 2 EL Sahne + 10 gButter — 61
Hähnchen-Bruschetta + 20 g Parmesan + 1 EL Olivenöl — 109

Freitag

Bulletproof Kaffee mit 20 g Butter + 15 ml MCT-Öl — 66
Blumenkohlsuppe mit 100 g Speck + 30 g Käse — 103

Samstag

Frühstücks-Wrap mit 40 g extra Käse — 63
Schweinekoteletts mit 20 g Butter + grüne Bohnen (100 g) in 10 g Butter — 92

Sonntag

Keto-Haferbrei mit 15 ml Kokosöl & 30 g Nüssen — 60
Zoodle-Pfanne mit 10 ml Sesamöl & 30 g Cashews — 97

191



Woche 4

Einkaufsliste

Fleisch & Fisch
- 300 g Lachsfilet
- 300 g Rindersteak
- 300 g Hähnchenbrust
- 400 g Schweinekoteletts
- 150 g Speck

Eier & Milchprodukte
- 18 Eier
- 200 ml Schlagsahne
- 200 g Frischkäse
- 300 g geriebener Käse
- 50 g Parmesan
- 150 g Butter

Gemüse
- 2 Avocados
- 300 g Spinat
- 200 g Blumenkohl
- 200 g Grünkohl
- 200 g Zucchini
- 150 g Paprika
- 150 g Tomaten
- 100 g grüne Bohnen
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen

Extras
- 30 g Cashews

Nüsse & Samen
- 60 g Nüsse
- 20 g Kokoschips

Fette & Öle
- 90 ml Olivenöl
- 30 ml Kokosöl
- 15 ml MCT-Öl
- 10 ml Sesamöl

Flüssigkeiten
- 500 ml ungesüßte Mandelmilch
- 400 ml Kokosmilch

Gewürze & Basics
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Curry, Oregano, Basilikum, Chili, Zimt
- Erythrit