

URHEBERRECHTSHINWEIS

© 2025 von Roland Kronberg

Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil dieses Werkes „*Ketogene Ernährung, Keto Kochbuch*“ darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Autors vervielfältigt, verbreitet oder in irgendeiner Form oder mit irgendwelchen Mitteln – sei es fotomechanisch, elektronisch, manuell oder anderweitig – reproduziert oder übertragen werden, außer in den gesetzlich ausdrücklich zulässigen Fällen gemäß dem deutschen Urheberrecht sowie internationalen Urheberrechtsvereinbarungen.

Jegliche unautorisierte Nutzung, Vervielfältigung oder Weiterverbreitung ist strengstens untersagt und kann rechtliche Schritte nach sich ziehen.

Bei sämtlichen Anfragen oder Rückfragen wenden Sie sich bitte an:

E-Mail: greatbookzone@gmail.com

Dieses Buch ist urheberrechtlich in Deutschland sowie international geschützt. Alle geistigen Eigentumsrechte – einschließlich Rezepte, Ernährungspläne und sonstige Inhalte – liegen ausschließlich beim Autor.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Dieses Kochbuch dient ausschließlich Informations- und Bildungszwecken.
Die enthaltenen Rezepte, Hinweise und Empfehlungen stellen **keinen medizinischen Rat, keine Diagnose und keine professionelle Behandlung** dar.

Bitte konsultieren Sie stets Ihren Arzt oder eine qualifizierte medizinische Fachkraft, bevor Sie eine neue Ernährungsweise, Diät oder ein Trainingsprogramm beginnen – insbesondere bei bestehenden Erkrankungen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Allergien.

Autor, Herausgeber und Partner übernehmen keine Garantie für die Richtigkeit, Vollständigkeit oder individuelle Eignung der Inhalte.

Trotz sorgfältiger Recherche übernehmen sie keinerlei Haftung für Fehler, Auslassungen oder mögliche negative Folgen, die aus der Nutzung dieses Buches entstehen könnten.

Die Auswirkungen auf Gesundheit oder Gewichtsverlust können je nach individueller Veranlagung und Einhaltung der Empfehlungen stark variieren.

Durch die Nutzung dieses Buches erklären Sie sich ausdrücklich damit einverstanden, den Autor, den Herausgeber sowie deren Partner von jeglicher Haftung freizustellen – einschließlich etwaiger Ansprüche, Kosten oder Schäden im Zusammenhang mit der Nutzung oder missbräuchlichen Anwendung der enthaltenen Inhalte oder Rezepte.

Bei gesundheitlichen Beschwerden, Allergien oder speziellen diätetischen Anforderungen liegt es in Ihrer Verantwortung, die Eignung der Empfehlungen und Rezepte für Ihre persönlichen Bedürfnisse zu prüfen.

Im Zweifelsfall wenden Sie sich bitte an eine medizinisch qualifizierte Fachperson.

Inhaltsverzeichnis

Teil 1: Was ist Keto?	7
Teil 2: 111 Keto-Rezepte	13
KATEGORIE FRÜHSTÜCK & START IN DEN TAG	14
<i>Nº1</i> Käseomelett mit Spinat.....	15
<i>Nº2</i> Lachsfrühstücksrolle mit Frischkäse.....	17
<i>Nº3</i> Keto-Chia-Pudding mit Kokosmilch.....	19
<i>Nº4</i> Rührei mit Speck & Avocado.....	21
<i>Nº5</i> Blumenkohl-Hashbrowns mit Spiegelei.....	23
<i>Nº6</i> Keto-Hähnchenpuffer mit Gemüse.....	25
<i>Nº7</i> Zucchini-Muffins mit Käse.....	27
<i>Nº8</i> Gebackene Avocado mit Ei.....	29
<i>Nº9</i> Low-Carb-Porridge mit Mandeln.....	31
<i>Nº10</i> Ei-Käse-Waffeln.....	33
<i>Nº11</i> Keto-Quarkküchlein mit Kokosmehl.....	35
<i>Nº12</i> Frühstückssalat mit Ei & Schinken.....	37
<i>Nº13</i> Keto-Granola mit Mandelmilch.....	39
<i>Nº14</i> Frühstücksburrrito mit Salatblatt.....	41
<i>Nº15</i> Frischkäse-Röllchen mit Lachs.....	43
<i>Nº16</i> Leinsamen-Cracker mit Avocado.....	45
<i>Nº17</i> Keto-Frittata mit Brokkoli.....	47
<i>Nº18</i> Bulletproof Kaffee + Käsetaler.....	49
<i>Nº19</i> Rührei-Muffins mit Gemüse.....	51
KATEGORIE SCHNELLE GERICHTE FÜR JEDEN TAG	53
<i>Nº20</i> Hähnchen-Curry mit Blumenkohlreis.....	54
<i>Nº21</i> Ziegenkäse-Rucola-Salat mit Walnüssen.....	56
<i>Nº22</i> Gebratener Halloumi mit Tomaten und Oliven.....	58
<i>Nº23</i> Lachs-Spinat-Pfanne mit Knoblauch.....	60
<i>Nº24</i> Zucchini-Röllchen mit Hackfleischfüllung.....	62
<i>Nº25</i> Rinderfiletstreifen mit grünen Bohnen.....	64
<i>Nº26</i> Gebackene Auberginenscheiben mit Käsekruste.....	66
<i>Nº27</i> Spinat-Gorgonzola-Pfanne mit Walnüssen.....	68
<i>Nº28</i> Eiersalat mit Speck und Senf-Dressing.....	70
<i>Nº29</i> Putengeschnetzeltes mit Champignons.....	72
<i>Nº30</i> Brokkoli-Schinken-Rührei aus der Pfanne.....	74
<i>Nº31</i> Kürbisgemüse mit Feta aus dem Ofen.....	76
<i>Nº32</i> Avocado-Thunfisch-Teller mit Limettenöl.....	78
<i>Nº33</i> Gebackene Tomaten mit Ricottafüllung.....	80
<i>Nº34</i> Mozzarella-Zucchini-Puffer mit Kräuterdip.....	82
<i>Nº35</i> Hähnchen in Erdnusssoße mit Sellerie.....	84
<i>Nº36</i> Schnelle Räucherlachs-Wraps in Nori-Blättern.....	86
<i>Nº37</i> Keto-Hackfleischspieße im Kebab-Stil.....	88
<i>Nº38</i> Kalt serviertes Eiersoufflé mit Kräutern.....	90
<i>Nº39</i> Grüne Spargelpfanne mit Parmesanflocken.....	92
<i>Nº40</i> Tofu-Würfel in Curry-Sesam-Pfanne.....	94

KATEGORIE MITTAGESSEN & ESSENSVORBEREITUNG	96
<i>Nº41</i> Hähnchen-Brokkoli-Auflauf mit Käsekruste.....	97
<i>Nº42</i> Lachs-Spinat-Wraps in Salatblättern	99
<i>Nº43</i> Hackfleisch-Zucchini-Lasagne (ofenfest).....	101
<i>Nº44</i> Asiatischer Gurkensalat mit Rindfleischstreifen	103
<i>Nº45</i> Keto-Fischfrikadellen mit Hüttenkäse.....	105
<i>Nº46</i> Hähnchen-Curry-Salat mit Sellerie	107
<i>Nº47</i> Keto-Pilz-Pizza mit Käseboden.....	109
<i>Nº48</i> Geräucherter Forellensalat mit Ei und Spinat.....	111
<i>Nº49</i> Keto-Garnelen-Julienne mit Käsekruste	113
<i>Nº50</i> Low-Carb-Nudelbox mit Shirataki und Pesto.....	115
<i>Nº51</i> Vegane Zucchini-Cashew-Röllchen	117
<i>Nº52</i> Putenbruststreifen mit Lauch in Senfsoße	119
<i>Nº53</i> Bunte Gemüseschale mit Hummus aus Blumenkohl.....	121
<i>Nº54</i> Rote-Bete-Salat mit Frischkäse-Nocken	123
<i>Nº55</i> Gefüllte Eier mit Thunfisch und Kapern (To-Go).....	125
KATEGORIE SNACKS & KLEINE MAHLZEITEN.....	127
<i>Nº56</i> Avocado-Schiffchen mit Garnelen	128
<i>Nº57</i> Salami-Röllchen mit Frischkäse	130
<i>Nº58</i> Gebratene Halloumi-Sticks mit Dip	132
<i>Nº59</i> Zucchini-Käse-Cracker	134
<i>Nº60</i> Pestoschnecken aus Käseteig	136
<i>Nº61</i> Paprika-Schiffchen mit Thunfischcreme	138
<i>Nº62</i> Eiweißbrot-Scheiben mit Avocado und Ei.....	140
<i>Nº63</i> Kalt servierter Blumenkohl-Taboulé	142
<i>Nº64</i> Schinken-Käse-Wraps mit Frischkäse	144
<i>Nº65</i> Oliven-Feta-Spieße.....	146
<i>Nº66</i> Zucchini-Taler mit Parmesan überbacken	148
<i>Nº67</i> Kalte Hähnchen-Spieße mit Joghurt-Dip.....	150
<i>Nº68</i> Ei-Muffins mit Spinat und Speck.....	152
<i>Nº69</i> Keto-Crêpes mit Frischkäsefüllung.....	154
KATEGORIE ABENDESSEN & HAUPTGERICHTE	156
<i>Nº70</i> Hähnchenbrust mit Brokkoli in Käse-Sahne-Soße.....	157
<i>Nº71</i> Lachsfilet auf Zucchini-Nudeln	159
<i>Nº72</i> Rindergeschnetztes mit Champignons	161
<i>Nº73</i> Hackfleischauflauf mit Blumenkohl.....	163
<i>Nº74</i> Gefüllte Paprika mit Hackfleisch und Feta.....	165
<i>Nº75</i> Lammkoteletts mit Kräuterkruste	167
<i>Nº76</i> Schweinefilet mit Rosmarin und Knoblauch	169
<i>Nº77</i> Zucchini-Feta-Täschchen aus dem Ofen	171
<i>Nº78</i> Hackbällchen in Tomaten-Kräuter-Soße.....	173
<i>Nº79</i> Zoodles Carbonara	175
<i>Nº80</i> Gebratene Entenbrust mit Rotkohl.....	177
<i>Nº81</i> Gebackene Radieschen mit Parmesan-Kruste	179
<i>Nº82</i> Gebackene Hähnchenschenkel mit Curryblumenkohl	181
<i>Nº83</i> Keto-Curry mit Huhn und Kokosmilch.....	183
<i>Nº84</i> Omelettrolle mit Lachs und Frischkäse	185
<i>Nº85</i> Gefüllte Zucchini-Boote mit Mozzarella.....	187
<i>Nº86</i> Hähnchen-Cordon-Bleu keto-style.....	189
<i>Nº87</i> Veganes Chili mit Nuss-Hack	191

№88 Rindfleischpfanne mit Zwiebeln und Paprika.....	193
KATEGORIE SNACKS & BEILAGEN.....	195
№89 Keto-Jerky aus Rindfleisch.....	196
№90 Putenfleisch-Sticks mit Paprika.....	198
№91 Hausgemachter Keto-Schinken	200
№92 Gebratene Halloumi-Würfel mit Paprika	202
№93 Blumenkohlreis mit Limette und Koriander.....	204
№94 Bacon-Wraps mit Spargel	206
№95 Keto-Brokkoli-Soufflé	208
№96 Keto-Knoblauchbrot mit Mandelmehl.....	210
№97 Vergorene Keto-Hähnchenbrust (Hausgemachte Geflügel-Bresaola).....	212
№98 Champignons im Baconmantel mit Käsefüllung.....	214
KATEGORIE SÜßES & DESSERTS	216
№99 Keto-Schokomousse mit Avocado	217
№100 Zitronen-Cheesecake im Glas.....	219
№101 Himbeer-Chia-Pudding.....	221
№102 Nussriegel mit Zartbitterschokolade.....	223
№103 Erdbeer-Mascarpone-Creme.....	225
№104 Keto-Kokosbällchen	227
№105 Low-Carb-Schokoladentafel mit Nüssen.....	229
№106 Keto-Käsekuchen ohne Boden.....	231
№107 Low-Carb Cheesecake-Würfel	233
№108 Zucchini-Schoko-Brownies	235
№109 Mandel-Vanille-Pudding	237
№110 Frozen Joghurt mit Blaubeeren.....	239
№111 Haselnuss-Schoko-Aufstrich (hausgemacht Nutella).....	241
Teil 3: 30-TAGE-KETO-ERNÄHRUNGSPLAN	243
Tag 1	243
Tag 2	243
Tag 3	244
Tag 4	244
Tag 5	245
Tag 6	245
Tag 7	246
Tag 8	246
Tag 9	247
Tag 10.....	247
Tag 11.....	248
Tag 12.....	248
Tag 13.....	249
Tag 14.....	249

Tag 15.....	250
Tag 16.....	250
Tag 17.....	251
Tag 18.....	251
Tag 19.....	252
Tag 20.....	252
Tag 21.....	253
Tag 22.....	253
Tag 23.....	254
Tag 24.....	254
Tag 25.....	255
Tag 26.....	255
Tag 27.....	256
Tag 28.....	256
Tag 29.....	257
Tag 30.....	257
<i>Teil 4: Gratis-Bonusmaterial.....</i>	<i>259</i>

Teil 1:

Was ist Keto?



1.1 Was ist die ketogene Ernährung?

Ein einfacher Weg, sich wohler zu fühlen – mit leckerem

Stell dir vor, dein Körper ist ein Hybridauto. Normalerweise fährt es mit Zucker – also mit Kohlenhydraten wie Brot, Nudeln oder Süßigkeiten. Aber was passiert, wenn du diesen „Kraftstoff“ weglässt?

Ganz einfach: Dein Körper schaltet um – und beginnt, **Fett** als Energiequelle zu nutzen. Er produziert sogenannte **Ketonkörper**, die dein Gehirn, deine Muskeln und dein Herz mit sauberer, gleichmäßiger Energie versorgen.

Diesen Zustand nennt man **Ketose**.

Viele Menschen berichten schon nach wenigen Tagen:

- „Ich bin wacher.“
- „Ich habe weniger Heißhunger.“
- „Mein Bauch fühlt sich ruhiger an.“

- „Ich habe plötzlich mehr Energie im Alltag.“

Bei Keto geht es also nicht ums Hungern, sondern ums **Umlernen**.
Statt ständigem Auf und Ab durch Zucker und Snacks, bekommst du:

- Sättigende Mahlzeiten
- Klarheit im Kopf
- Energie, die anhält

Und das Beste? Die Gerichte können richtig lecker sein: mit Avocado, Lachs, Gemüse, Eiern, Nüssen und sogar kleinen Desserts – ganz ohne klassischen Zucker.

Du musst kein Profi sein, um Keto auszuprobieren. In dieser Sammlung findest du einfache, schnelle Rezepte mit klarer Anleitung – damit du gleich loslegen kannst, egal ob du ganz neu dabei bist oder nur neue Ideen suchst.

Keto ist kein strenges System. Es ist ein flexibler Weg, deinem Körper das zu geben, was ihm wirklich gut tut. Und wie immer gilt: **Mach es in deinem Tempo**.

1.2. Warum funktioniert Keto – und für wen ist es geeignet?



Wenn dein Körper das bekommt, was er wirklich braucht.

Vielleicht hast du es selbst schon erlebt:

Nach einem großen Teller Pasta wirst du erst satt – und eine Stunde später bist du wieder müde oder hungrig.

Das ist kein Zufall. Unser Körper reagiert sensibel auf Zucker und schnelle Kohlenhydrate – sie geben kurz Energie, aber lassen uns schnell wieder fallen.

Keto funktioniert anders.

Ohne ständige Zufuhr von Zucker lernt dein Körper, seine Energie gleichmäßiger bereitzustellen – aus Fettreserven.

Das sorgt für Stabilität – körperlich und mental.

Viele Menschen berichten bei Keto von:

- klarerem Denken,
- besserem Schlaf,
- weniger Blähbauch,
- konstanterem Energielevel über den Tag.

Nicht, weil es Magie ist. Sondern weil unser Körper **evolutionär darauf ausgelegt ist**, auch ohne Brot, Zucker & Co. bestens zu funktionieren.

Für wen ist Keto geeignet?

Keto passt zu vielen Lebensstilen – egal ob du viel unterwegs bist, im Büro arbeitest oder zu Hause kochst.

Besonders hilfreich kann Keto sein, wenn du:

- dich oft müde und „ausgelaugt“ fühlst,
 - Gewicht reduzieren möchtest,
 - weniger Heißhunger haben willst,
 - dich bewusster ernähren willst,
 - oder einfach mal was Neues ausprobieren möchtest.
-

Wann solltest du vorsichtig sein?

Keto ist grundsätzlich sicher – aber nicht für jeden.

Wenn du schwanger bist, stillst oder ernsthafte gesundheitliche Probleme hast, solltest du vorher mit deinem Arzt sprechen.

Auch für Kinder oder Menschen mit bestimmten Stoffwechselkrankheiten ist Keto nicht automatisch geeignet.

Fazit:

Keto ist kein Diät-Trend.

Es ist ein einfacher, natürlicher Weg, deinem Körper wieder mehr Gleichgewicht zu geben – ohne Hungern, ohne Kalorienzählen, ohne Verzicht auf Geschmack.

1.3. Wie beginne ich mit Keto?



1 | Kohlenhydrate in 2 Sätzen

Zähle Netto-Kohlenhydrate: Kohlenhydrate minus Ballaststoffe.

Bleib unter 30 g pro Tag.

100 g Zucchini - 3 g Kh, 1 g Ballaststoffe - 2 g zählen.

2 | Was du essen kannst (Keto-Lebensmittel)

Fette (Basis): Avocado & Avocadoöl • Olivenöl (nativ extra) • Kokosöl & MCT-Öl • Butter & Ghee • Nüsse (Macadamia, Pekan, Mandeln, Walnuss) • Samen & Kerne (Chia, Leinsamen, Kürbiskerne, Sesam)

Eiweiß (tierisch): Eier • Fleisch (Rind, Schwein, Huhn, Pute, Wild) • Fisch (Lachs, Makrele, Forelle, Sardinen) • Meeresfrüchte (Garnelen, Muscheln)

Eiweiß (vegetarisch): Käse (Gouda, Cheddar, Feta, Mozzarella) • Milchprodukte (Griechischer Joghurt 10 %, Schmand, Quark) • Tofu • Tempeh • Seitan

Gemüse (≤ 5 g Netto-Kh je 100 g): Blattgemüse (Spinat, Feldsalat, Rucola) • Kohlgemüse (Brokkoli, Blumenkohl, Grünkohl, Rosenkohl) • Kürbis- & Zucchini-Familie (Zucchini, Gurke) • Sonstiges (Spargel, Pilze, grüne Paprika, Oliven)

Kräuter & Gewürze: Salz, Pfeffer, Kurkuma, Chili, Oregano, Basilikum, Rosmarin

Getränke: Wasser (still oder sprudelnd) mit Zitrone • Tee (schwarz, grün, Kräuter) • Schwarzer Kaffee • Ungesüßte Mandel- oder Kokosdrinks

Snacks & Extras (in Maßen): 90 %-Schokolade (1–2 Stück) • Keto-Knäckebrot (Mandel- oder Leinsamenmehl) • Pesto ohne Zucker • Oliven, Sauerkraut

3 | Was du besser meidest

Zucker & Süßes: Haushaltszucker, Honig, Sirup, Bonbons, Eis, Kuchen, Kekse, Schokoriegel

Getreide & Getreideprodukte: Brot, Brötchen, Nudeln, Reis, Couscous, Bulgur, Haferflocken, Cornflakes, Müsli, Wraps, Tortillas

Stärkehaltiges Gemüse & Knollen: Kartoffeln, Süßkartoffeln, Mais, Erbsen, Pastinaken, Kochbananen

Hülsenfrüchte: Bohnen (weiß, rot, schwarz), Linsen, Kichererbsen, Erdnüsse

Fruchtzuckerbomben: Banane, Trauben, Mango, Ananas, Apfel, Birne, Trockenfrüchte (Datteln, Rosinen), Fruchtsäfte, Smoothies

Light- & Fertigprodukte: Fertigsaucen, Dressings, „Fitness“-Riegel, Light-Joghurt, Fertigsuppen – oft versteckter Zucker oder Stärke

Gesüßte Getränke & Alkohol: Limonade, Cola, Energydrinks, Bier, Liköre, süßer Wein, Mixgetränke

4 | Einkauf für 3 Tage

- 10 Eier
- 2 Avocados
- 1 Stück Butter
- 1 Flasche Olivenöl
- 400 g Hackfleisch
- 200 g Räucherlachs
- 400 g Zucchini
- 300 g Brokkoli
- 200 g Gouda
- 1 Becher griechischer Joghurt

5 | Menüplan (3 Tage)

Tag 1 Früh: Rührei + Spinat Mittag: Zucchini-Nudeln + Hacksoße Abend: Lachs + Brokkoli

Tag 2 Früh: Joghurt + Chia Mittag: Hähnchen-Salat + Avocado Abend: Gebackener

Blumenkohl + Käse

Tag 3 Früh: Kaffee + Butter Mittag: Burger ohne Brötchen, Salat Abend: Eier in Tomatensoße (Shakshuka)

6 | Die ersten 5 Tage

Tag 1–2: Du verlierst Wasser. Trink viel, salze mehr.

Tag 2–4: Eventuell müde („Keto-Grippe“). Hilft: Salz & Magnesium.

Tag 3–5: Ketose startet, Energie steigt.

7) Merk dir

<30 g Kohlenhydrate • viel Wasser • genug Salz • etwas Geduld.

Keto heißt auswählen, nicht verzichten.

Teil 2:

111 Keto-Rezepte



KATEGORIE

FRÜHSTÜCK & START IN DEN TAG



Nº1

Käseomelett mit Spinat



KATEGORIE

FRÜHSTÜCK & START IN DEN TAG

Zubereitungszeit: 10 Min | Vorbereitungszeit: 5 Min | Portionen: 2

Zutaten:

2 Eier
40 g geriebener Käse (z. B. Gouda)
1 Handvoll frischer Spinat
1 EL Butter oder Ghee
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Eier in einer Schüssel verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Butter in einer Pfanne erhitzen und Spinat darin 1–2 Minuten zusammenfallen lassen.
3. Die verquirlten Eier über den Spinat gießen und den Käse darüberstreuen.
4. Omelett bei mittlerer Hitze stocken lassen, ggf. zusammenklappen.
5. Warm servieren.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 320 kcal | Fett: 27 g | Eiweiß: 16 g | Kohlenhydrate: 2 g

Nº2

Lachsfrühstücksrolle mit Frischkäse



KATEGORIE

FRÜHSTÜCK & START IN DEN TAG

Zubereitungszeit: 10 Min | Vorbereitungszeit: 5 Min | Portionen: 2

Zutaten:

100 g Räucherlachs
100 g Frischkäse
1 TL Zitronensaft
Frischer Dill oder Schnittlauch
Pfeffer nach Geschmack
2 Salatblätter (z. B. Römervalat)

Zubereitung:

1. Frischkäse mit Zitronensaft, gehackten Kräutern und Pfeffer verrühren.
2. Salatblätter waschen und trocken tupfen.
3. Auf jedes Blatt eine Scheibe Lachs legen und mit Frischkäse bestreichen.
4. Vorsichtig einrollen und bei Bedarf mit einem Zahnstocher fixieren.
5. Kalt genießen – perfekt auch zum Mitnehmen.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 290 kcal | Fett: 23 g | Eiweiß: 20 g | Kohlenhydrate: 2 g

Nº3

Keto-Chia-Pudding mit Kokosmilch



KATEGORIE

FRÜHSTÜCK & START IN DEN TAG

Zubereitungszeit: 5 Min (+ 2 Std Kühlzeit) | Vorbereitungszeit: 5 Min | Portionen: 2

Zutaten:

200 ml Kokosmilch (ungesüßt)
3 EL Chiasamen
1 TL Erythrit oder anderes Süßungsmittel
1/2 TL Vanilleextrakt
Frische Beeren oder Nüsse zum Garnieren (optional)

Zubereitung:

1. Kokosmilch, Chiasamen, Süßungsmittel und Vanille in eine Schüssel geben.
2. Alles gut verrühren, bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind.
3. Abgedeckt mindestens 2 Stunden (oder über Nacht) im Kühlschrank quellen lassen.
4. Vor dem Servieren nochmals umrühren und nach Belieben mit Beeren oder Nüssen toppen.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 270 kcal | Fett: 22 g | Eiweiß: 6 g | Kohlenhydrate: 4 g

Nº4

Rührei mit Speck & Avocado



KATEGORIE

FRÜHSTÜCK & START IN DEN TAG

Zubereitungszeit: 10 Min | Vorbereitungszeit: 5 Min | Portionen: 2

Zutaten:

4 Eier
1 reife Avocado
4 Scheiben Bacon
1 EL Butter oder Ghee
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Bacon in einer Pfanne knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen.
2. Eier in einer Schüssel verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Butter in der Pfanne erhitzen, Eier hineingeben und bei mittlerer Hitze langsam stocken lassen, dabei leicht rühren.
4. Avocado halbieren, entkernen und in Spalten schneiden.
5. Rührei mit Avocado und Bacon auf Tellern anrichten und warm servieren.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 420 kcal | Fett: 35 g | Eiweiß: 20 g | Kohlenhydrate: 3 g

Nº5

Blumenkohl-Hashbrowns mit Spiegelei



KATEGORIE

FRÜHSTÜCK & START IN DEN TAG

Zubereitungszeit: 15 Min | Vorbereitungszeit: 10 Min | Portionen: 2

Zutaten:

200 g Blumenkohl (geraspelt)
1 Ei
30 g geriebener Käse
1 EL Kokosmehl
Salz und Pfeffer
2 Eier (für Spiegelei)
1 EL Butter oder Öl zum Braten

Zubereitung:

1. Blumenkohl fein raspeln und leicht ausdrücken.
2. Mit Ei, Käse, Mehl, Salz und Pfeffer zu einer formbaren Masse vermengen.
3. Aus der Masse kleine Taler formen und in einer heißen Pfanne mit Öl von beiden Seiten goldbraun braten (je ca. 3–4 Min.).
4. Parallel dazu Spiegeleier in einer zweiten Pfanne braten.
5. Hashbrowns mit Spiegelei servieren.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 340 kcal | Fett: 26 g | Eiweiß: 18 g | Kohlenhydrate: 6 g

Nº6

Keto-Hähnchenpuffer mit Gemüse



KATEGORIE

FRÜHSTÜCK & START IN DEN TAG

Zubereitungszeit: 30 Min | Vorbereitungszeit: 15 Min | Portionen: 2

Zutaten:

300 g Hähnchenbrustfilet
50 g Zucchini
50 g Karotte
1 Ei
1/2 TL Natron
Salz, Pfeffer
1 EL Olivenöl (zum Einfetten)

Zubereitung:

1. Zucchini und Karotte grob raspeln, Hähnchen klein schneiden.
2. Alles im Mixer zu einer homogenen Masse verarbeiten.
3. Ei, Natron, Salz und Pfeffer hinzufügen, gut vermengen.
4. Mit einem Löffel kleine Puffer formen, auf Backpapier setzen und mit Öl bepinseln.
5. In der Heißluftfritteuse bei 180 °C ca. 15 Min. backen, bis sie goldbraun sind.
6. Alternativ im Ofen bei 200 °C ca. 20 Min. garen. Perfekt zum Abendessen oder für Kinder.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 310 kcal | Fett: 18 g | Eiweiß: 28 g | Kohlenhydrate: 4 g

Nº7

Zucchini-Muffins mit Käse



KATEGORIE

FRÜHSTÜCK & START IN DEN TAG

Zubereitungszeit: 25 Min | Vorbereitungszeit: 10 Min | Portionen: 4

Zutaten:

1 mittelgroße Zucchini
2 Eier
60 g geriebener Käse (z. B. Emmentaler)
2 EL Mandelmehl
1/2 TL Backpulver
Salz und Pfeffer
1 EL Öl zum Einfetten der Form

Zubereitung:

1. Zucchini fein raspeln, salzen und kurz stehen lassen. Danach gut ausdrücken.
2. In einer Schüssel mit Eiern, Käse, Mandelmehl, Backpulver, Salz und Pfeffer verrühren.
3. Muffinform einfetten und die Masse gleichmäßig einfüllen.
4. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 20 Minuten backen, bis die Muffins goldbraun sind.
5. Etwas abkühlen lassen und lauwarm servieren.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 210 kcal | Fett: 16 g | Eiweiß: 10 g | Kohlenhydrate: 3 g

Nº8

Gebackene Avocado mit Ei



KATEGORIE

FRÜHSTÜCK & START IN DEN TAG

Zubereitungszeit: 15 Min | Vorbereitungszeit: 5 Min | Portionen: 2

Zutaten:

2 reife Avocados
4 kleine Eier
Salz und Pfeffer
1 EL Olivenöl
Chiliflocken oder frische Kräuter (optional)

Zubereitung:

1. Avocados halbieren und entkernen. Etwas Fruchtfleisch entfernen, damit Platz für das Ei entsteht.
2. In jede Hälfte vorsichtig ein Ei aufschlagen.
3. Mit Salz, Pfeffer und optional Chiliflocken würzen.
4. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 12–15 Minuten backen, bis das Eiweiß gestockt ist.
5. Mit Kräutern bestreuen und servieren.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 330 kcal | Fett: 28 g | Eiweiß: 12 g | Kohlenhydrate: 4 g

Nº9

Low-Carb-Porridge mit Mandeln



KATEGORIE

FRÜHSTÜCK & START IN DEN TAG

Zubereitungszeit: 10 Min | Vorbereitungszeit: 5 Min | Portionen: 2

Zutaten:

200 ml ungesüßte Mandelmilch
2 EL gemahlene Mandeln
1 EL Leinsamen
1 EL Kokosraspel
1 TL Erythrit oder anderes Süßungsmittel
1 Prise Zimt
Frische Beeren oder Nüsse zum Belag (optional)

Zubereitung:

1. Mandelmilch in einem kleinen Topf erhitzen.
2. Gemahlene Mandeln, Leinsamen, Kokosraspel, Süßungsmittel und Zimt einrühren.
3. Unter Rühren ca. 3–4 Minuten köcheln lassen, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
4. In Schalen füllen und nach Wunsch mit Beeren oder Nüssen garnieren.
5. Warm genießen.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 250 kcal | Fett: 20 g | Eiweiß: 7 g | Kohlenhydrate: 4 g

Nº10

Ei-Käse-Waffeln



KATEGORIE

FRÜHSTÜCK & START IN DEN TAG

Zubereitungszeit: 15 Min | Vorbereitungszeit: 5 Min | Portionen: 2

Zutaten:

2 Eier
100 g geriebener Käse (z. B. Cheddar oder Gouda)
1 EL Frischkäse
1/2 TL Backpulver
Butter oder Öl für das Waffeleisen
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Eier, Käse, Frischkäse und Backpulver in einer Schüssel gut verrühren.
2. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Waffeleisen vorheizen und leicht einfetten.
4. Teig portionsweise hineingeben und goldbraun backen (ca. 4–5 Min. pro Waffel).
5. Heiß servieren – ideal pur oder mit Dip.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 370 kcal | Fett: 30 g | Eiweiß: 20 g | Kohlenhydrate: 2 g

Nº11

Keto-Quarkküchlein mit Kokosmehl



KATEGORIE

FRÜHSTÜCK & START IN DEN TAG

Zubereitungszeit: 25 Min | Vorbereitungszeit: 10 Min | Portionen: 2

Zutaten:

200 g körniger Frischkäse (gut abgetropft)
1 Ei
2 EL Kokosmehl
1 TL Erythrit (optional)
1 TL Vanilleextrakt
Kokosöl zum Einfetten

Zubereitung:

1. Frischkäse mit Ei, Kokosmehl, Erythrit und Vanille gut verrühren, bis eine formbare Masse entsteht.
2. Kleine flache Taler formen und leicht mit Kokosöl bepinseln.
3. In der Heißluftfritteuse bei 180 °C ca. 12–15 Min. backen, bis sie goldgelb sind.
4. Alternativ im Ofen bei 200 °C ca. 20 Min. goldbraun backen.
5. Warm mit zuckerfreier Beerenmarmelade oder pur genießen.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 190 kcal | Fett: 13 g | Eiweiß: 14 g | Kohlenhydrate: 2 g

Nº12

Frühstückssalat mit Ei & Schinken



KATEGORIE

FRÜHSTÜCK & START IN DEN TAG

Zubereitungszeit: 10 Min | Vorbereitungszeit: 10 Min | Portionen: 2

Zutaten:

2 Eier
100 g gemischter grüner Salat
4 Scheiben Schinken (z. B. Serrano oder Kochschinken)
1/2 Avocado
1 EL Olivenöl
1 TL Zitronensaft
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Eier hart kochen (ca. 8–10 Minuten), abkühlen lassen und vierteln.
2. Salat waschen und trocken schleudern.
3. Avocado in Würfel schneiden, Schinken in Streifen zupfen.
4. Alles in einer Schüssel anrichten, Eier darauflegen.
5. Mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 310 kcal | Fett: 24 g | Eiweiß: 17 g | Kohlenhydrate: 4 g

Nº13

Keto-Granola mit Mandelmilch



KATEGORIE

FRÜHSTÜCK & START IN DEN TAG

Zubereitungszeit: 5 Min (+ 20 Min Backzeit) | Vorbereitungszeit: 10 Min | Portionen: 4

Zutaten:

50 g Mandeln
50 g Walnüsse
30 g Sonnenblumenkerne
30 g Kokosraspel
1 EL Leinsamen
1 EL Erythrit
1 EL Kokosöl (geschmolzen)
200 ml ungesüßte Mandelmilch (zum Servieren)

Zubereitung:

1. Nüsse grob hacken und mit Kernen, Kokosraspeln, Leinsamen und Erythrit mischen.
2. Mit geschmolzenem Kokosöl verrühren.
3. Auf einem Backblech verteilen und bei 160 °C ca. 20 Minuten goldbraun backen, zwischendurch wenden.
4. Abkühlen lassen und mit Mandelmilch servieren.
5. Luftdicht aufbewahren.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 370 kcal | Fett: 32 g | Eiweiß: 10 g | Kohlenhydrate: 5 g

Nº14

Frühstücksburrito mit Salatblatt



KATEGORIE

FRÜHSTÜCK & START IN DEN TAG

Zubereitungszeit: 10 Min | Vorbereitungszeit: 5 Min | Portionen: 2

Zutaten:

4 große Salatblätter (z. B. Römersalat)
2 Eier
2 Scheiben Käse
2 Scheiben Schinken oder Bacon
1 EL Frischkäse
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne als dünnes Rührei zubereiten.
2. Schinken oder Bacon knusprig braten.
3. Salatblätter waschen und trocken tupfen.
4. Jedes Blatt mit Frischkäse bestreichen, dann Rührei, Käse und Schinken darauflegen.
5. Fest einrollen und als Burrito servieren – ideal zum Mitnehmen.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 330 kcal | Fett: 26 g | Eiweiß: 18 g | Kohlenhydrate: 3 g

Nº15

Frischkäse-Röllchen mit Lachs



KATEGORIE

FRÜHSTÜCK & START IN DEN TAG

Zubereitungszeit: 10 Min | Vorbereitungszeit: 5 Min | Portionen: 2

Zutaten:

100 g Räucherlachs
100 g Frischkäse
1 TL Meerrettich (optional)
Frischer Dill oder Schnittlauch
1/2 Gurke
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Frischkäse mit Meerrettich und gehackten Kräutern vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Gurke in dünne Scheiben hobeln.
3. Auf jede Lachsscheibe etwas Frischkäsecreme streichen und eine Gurkenscheibe darauflegen.
4. Vorsichtig zu Röllchen aufrollen.
5. Als kaltes Fingerfood oder leichtes Frühstück servieren.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 280 kcal | Fett: 22 g | Eiweiß: 17 g | Kohlenhydrate: 2 g

Nº16

Leinsamen-Cracker mit Avocado



KATEGORIE

FRÜHSTÜCK & START IN DEN TAG

Zubereitungszeit: 20 Min | Vorbereitungszeit: 5 Min | Portionen: 2

Zutaten:

60 g geschrotete Leinsamen
120 ml Wasser
1/2 TL Salz
1 reife Avocado
1 TL Zitronensaft
Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Leinsamen mit Wasser und Salz verrühren und 10 Minuten quellen lassen.
2. Die Masse dünn auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen.
3. Im vorgeheizten Ofen bei 160 °C ca. 15 Minuten backen, bis sie knusprig sind.
4. Avocado mit Zitronensaft zerdrücken, mit Pfeffer würzen.
5. Cracker abkühlen lassen, mit Avocadocreme bestreichen und servieren.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 300 kcal | Fett: 24 g | Eiweiß: 8 g | Kohlenhydrate: 4 g

Nº17

Keto-Frittata mit Brokkoli



KATEGORIE

FRÜHSTÜCK & START IN DEN TAG

Zubereitungszeit: 25 Min | Vorbereitungszeit: 10 Min | Portionen: 2

Zutaten:

3 Eier
150 g Brokkoli (in kleinen Röschen)
50 g geriebener Käse
1 EL Sahne
1 EL Butter oder Öl
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Brokkoli kurz in kochendem Wasser blanchieren, dann abtropfen lassen.
2. Eier mit Sahne, Salz und Pfeffer verquirlen.
3. Butter in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, Brokkoli darin kurz anbraten.
4. Eiermasse darüber gießen, Käse gleichmäßig darauf verteilen.
5. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 15 Minuten backen, bis die Frittata gestockt ist.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 320 kcal | Fett: 25 g | Eiweiß: 16 g | Kohlenhydrate: 4 g

Nº18

Bulletproof Kaffee + Käsetaler



KATEGORIE

FRÜHSTÜCK & START IN DEN TAG

Zubereitungszeit: 10 Min | Vorbereitungszeit: 5 Min | Portionen: 2

Zutaten:

250 ml frisch gebrühter Kaffee
1 EL Butter
1 EL MCT-Öl oder Kokosöl
60 g Hartkäse (z. B. Parmesan), gerieben
Backpapier für Käsetaler
Optional: Zimt oder Vanille für den Kaffee

Zubereitung:

1. Für den Bulletproof Kaffee: heißen Kaffee mit Butter und MCT-Öl in einem Mixer oder mit Pürierstab schaumig mixen.
2. Für die Käsetaler: Käse in kleinen Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben.
3. Im Ofen bei 180 °C ca. 6–8 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
4. Etwas abkühlen lassen – sie werden beim Abkühlen knusprig.
5. Kaffee mit Gewürzen nach Wunsch verfeinern und zusammen mit den Talern servieren.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 390 kcal | Fett: 35 g | Eiweiß: 10 g | Kohlenhydrate: 1 g

Nº19

Rührei-Muffins mit Gemüse



KATEGORIE

FRÜHSTÜCK & START IN DEN TAG

Zubereitungszeit: 25 Min | Vorbereitungszeit: 10 Min | Portionen: 4

Zutaten:

4 Eier
1 kleine Paprika
1 Handvoll Spinat
50 g geriebener Käse
Salz und Pfeffer
1 EL Öl zum Einfetten der Form

Zubereitung:

1. Eier in einer Schüssel verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Paprika fein würfeln, Spinat grob hacken.
3. Gemüse und Käse unter die Eimasse mischen.
4. Muffinform mit Öl einfetten und Masse gleichmäßig einfüllen.
5. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 20 Minuten backen, bis die Muffins fest und goldbraun sind.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 280 kcal | Fett: 22 g | Eiweiß: 15 g | Kohlenhydrate: 3 g

KATEGORIE

SCHNELLE GERICHTE FÜR JEDEN TAG



Nº20

Hähnchen-Curry mit Blumenkohlreis



KATEGORIE

SCHNELLE GERICHTE FÜR JEDEN TAG

Zubereitungszeit: 15 Min | Vorbereitungszeit: 10 Min | Portionen: 2

Zutaten:

250 g Hähnchenbrustfilet
150 g Blumenkohl (geraspelt)
100 ml Kokosmilch
1 TL gelbe Currypaste
1/2 Zwiebel
1 EL Kokosöl
Salz und Pfeffer
Frischer Koriander (optional)

Zubereitung:

1. Hähnchenbrust in Würfel schneiden, Zwiebel fein hacken.
2. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Currypaste darin anbraten.
3. Hähnchen dazugeben und rundum anbraten.
4. Mit Kokosmilch ablöschen, 5 Min. köcheln lassen, salzen und pfeffern.
5. Blumenkohl in einer zweiten Pfanne trocken anbraten, bis er wie Reis duftet.
6. Curry mit Blumenkohlreis servieren und mit Koriander bestreuen.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 420 kcal | Fett: 28 g | Eiweiß: 32 g | Kohlenhydrate: 6 g

Nº21

Ziegenkäse-Rucola-Salat mit Walnüssen



KATEGORIE

SCHNELLE GERICHTE FÜR JEDEN TAG

Zubereitungszeit: 10 Min | Vorbereitungszeit: 5 Min | Portionen: 2

Zutaten:

100 g Rucola
80 g Ziegenweichkäse
30 g Walnüsse
1/2 Avocado
1 EL Olivenöl
1 TL Balsamico (zuckerfrei)
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Rucola waschen und trocken schütteln.
2. Avocado in Würfel schneiden, Walnüsse grob hacken.
3. Ziegenkäse in kleine Stücke brechen.
4. Alles in einer Schüssel anrichten, mit Öl und Balsamico beträufeln.
5. Mit Salz und Pfeffer würzen und sofort servieren.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 340 kcal | Fett: 29 g | Eiweiß: 10 g | Kohlenhydrate: 4 g

Nº22

Gebratener Halloumi mit Tomaten und Oliven



KATEGORIE

SCHNELLE GERICHTE FÜR JEDEN TAG

Zubereitungszeit: 15 Min | Vorbereitungszeit: 5 Min | Portionen: 2

Zutaten:

200 g Halloumi
1 Handvoll Cherrytomaten
1 Handvoll schwarze Oliven (entsteint)
1 EL Olivenöl
Frischer Oregano oder Basilikum
Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Halloumi in Scheiben schneiden, Tomaten halbieren.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Halloumi von beiden Seiten goldbraun anbraten.
3. Tomaten und Oliven kurz mit in die Pfanne geben und leicht erwärmen.
4. Alles auf Tellern anrichten, mit frischen Kräutern und Pfeffer verfeinern.
5. Warm servieren.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 410 kcal | Fett: 33 g | Eiweiß: 22 g | Kohlenhydrate: 4 g

№23

Lachs-Spinat-Pfanne mit Knoblauch



KATEGORIE

SCHNELLE GERICHTE FÜR JEDEN TAG

Zubereitungszeit: 15 Min | Vorbereitungszeit: 5 Min | Portionen: 2

Zutaten:

250 g Lachsfilet (ohne Haut)
150 g frischer Spinat
1 Knoblauchzehe
1 EL Butter oder Ghee
1 EL Zitronensaft
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Lachs in mundgerechte Stücke schneiden, Knoblauch fein hacken.
2. Butter in einer großen Pfanne erhitzen, Knoblauch kurz anbraten.
3. Lachs hinzufügen und 3–4 Minuten anbraten, bis er leicht gebräunt ist.
4. Spinat hinzufügen und unter Rühren zusammenfallen lassen.
5. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und heiß servieren.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 430 kcal | Fett: 30 g | Eiweiß: 35 g | Kohlenhydrate: 2 g

Nº24

Zucchini-Röllchen mit Hackfleischfüllung



KATEGORIE

SCHNELLE GERICHTE FÜR JEDEN TAG

Zubereitungszeit: 20 Min | Vorbereitungszeit: 10 Min | Portionen: 2

Zutaten:

2 mittelgroße Zucchini
200 g Rinderhackfleisch
1 Knoblauchzehe
1/2 Zwiebel
1 EL Tomatenmark
1 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer
Frische Kräuter (z. B. Thymian, Oregano)

Zubereitung:

1. Zucchini längs in dünne Streifen schneiden oder hobeln.
2. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, in Öl glasig anbraten.
3. Hackfleisch dazugeben, anbraten, Tomatenmark und Gewürze untermischen.
4. Je 1 TL Füllung auf ein Zucchiniband geben und aufrollen.
5. In einer Auflaufform anrichten und bei 180 °C ca. 15 Minuten backen.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 390 kcal | Fett: 28 g | Eiweiß: 26 g | Kohlenhydrate: 4 g

Nº25

Rinderfiletstreifen mit grünen Bohnen



KATEGORIE

SCHNELLE GERICHTE FÜR JEDEN TAG

Zubereitungszeit: 15 Min | Vorbereitungszeit: 10 Min | Portionen: 2

Zutaten:

250 g Rinderfilet
200 g grüne Bohnen
1 EL Sojasoße (zuckerfrei)
1 TL Sesamöl
1 Knoblauchzehe
1 EL Kokosöl
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Bohnen in Salzwasser 5 Minuten vorgaren, abgießen.
2. Rinderfilet in feine Streifen schneiden, Knoblauch hacken.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch mit Knoblauch scharf anbraten.
4. Bohnen dazugeben, mit Sojasoße und Sesamöl abschmecken.
5. Alles gut vermengen, 2–3 Minuten ziehen lassen und heiß servieren.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 420 kcal | Fett: 26 g | Eiweiß: 35 g | Kohlenhydrate: 5 g

№26

Gebackene Auberginenscheiben mit Käsekruste



KATEGORIE

SCHNELLE GERICHTE FÜR JEDEN TAG

Zubereitungszeit: 20 Min | Vorbereitungszeit: 10 Min | Portionen: 2

Zutaten:

1 große Aubergine
80 g geriebener Käse (z. B. Gouda oder Emmentaler)
1 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer
Italienische Kräuter (optional)

Zubereitung:

1. Aubergine in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und leicht salzen.
2. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Olivenöl bestreichen.
3. Mit Pfeffer und optional Kräutern würzen, dann Käse darüberstreuen.
4. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C ca. 15 Minuten backen, bis der Käse goldbraun ist.
5. Warm als Snack oder Beilage servieren.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 310 kcal | Fett: 24 g | Eiweiß: 13 g | Kohlenhydrate: 6 g

Nº27

Spinat-Gorgonzola-Pfanne mit Walnüssen



KATEGORIE

SCHNELLE GERICHTE FÜR JEDEN TAG

Zubereitungszeit: 15 Min | Vorbereitungszeit: 10 Min | Portionen: 2

Zutaten:

200 g frischer Spinat
80 g Gorgonzola
1 kleine Zwiebel
2 EL gehackte Walnüsse
1 EL Butter
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Zwiebel fein hacken, Spinat waschen und gut abtropfen lassen.
2. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel glasig dünsten.
3. Spinat portionsweise hinzufügen und unter Rühren zusammenfallen lassen.
4. Gorgonzola in Stücke schneiden und unter den warmen Spinat rühren, bis er schmilzt.
5. Mit Walnüssen bestreuen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 390 kcal | Fett: 33 g | Eiweiß: 14 g | Kohlenhydrate: 4 g

Nº28

Eiersalat mit Speck und Senf-Dressing



KATEGORIE

SCHNELLE GERICHTE FÜR JEDEN TAG

Zubereitungszeit: 15 Min | Vorbereitungszeit: 10 Min | Portionen: 2

Zutaten:

4 Eier
4 Scheiben Bacon
1 TL Senf
2 EL Mayonnaise
1 TL Zitronensaft
1 Frühlingszwiebel
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Eier hart kochen, abkühlen lassen, pellen und grob würfeln.
2. Bacon in einer Pfanne knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen und klein schneiden.
3. Für das Dressing Mayonnaise, Senf und Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.
5. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen und gut durchziehen lassen. Kalt servieren.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 420 kcal | Fett: 36 g | Eiweiß: 18 g | Kohlenhydrate: 2 g

№29

Putengeschnetzeltes mit Champignons



KATEGORIE

SCHNELLE GERICHTE FÜR JEDEN TAG

Zubereitungszeit: 20 Min | Vorbereitungszeit: 10 Min | Portionen: 2

Zutaten:

250 g Putenbrust
150 g Champignons
1 kleine Zwiebel
100 ml Sahne
1 EL Butter oder Ghee
1 TL Senf
Salz und Pfeffer
Frische Petersilie (optional)

Zubereitung:

1. Putenfleisch in feine Streifen schneiden, Champignons in Scheiben, Zwiebel fein hacken.
2. Butter in einer Pfanne erhitzen, Fleisch scharf anbraten, dann herausnehmen.
3. Zwiebel und Champignons in derselben Pfanne anbraten.
4. Fleisch zurückgeben, mit Sahne und Senf ablöschen, 5 Minuten einkochen lassen.
5. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken und heiß servieren.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 440 kcal | Fett: 30 g | Eiweiß: 35 g | Kohlenhydrate: 3 g

Nº30

Brokkoli-Schinken-Rührei aus der Pfanne



KATEGORIE

SCHNELLE GERICHTE FÜR JEDEN TAG

Zubereitungszeit: 15 Min | Vorbereitungszeit: 10 Min | Portionen: 2

Zutaten:

3 Eier
100 g Brokkoli (in kleinen Röschen)
80 g Kochschinken
1 EL Butter
1 EL Sahne
Salz und Pfeffer
Muskatnuss (optional)

Zubereitung:

1. Brokkoli in Salzwasser 3–4 Minuten vorgaren oder dünsten.
2. Eier mit Sahne, Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss verquirlen.
3. Schinken in kleine Würfel schneiden.
4. Butter in einer großen Pfanne erhitzen, Brokkoli und Schinken darin kurz anbraten.
5. Eimasse darübergießen und unter Rühren langsam stocken lassen. Heiß servieren.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 360 kcal | Fett: 27 g | Eiweiß: 22 g | Kohlenhydrate: 4 g

Nº31

Kürbisgemüse mit Feta aus dem Ofen



KATEGORIE

SCHNELLE GERICHTE FÜR JEDEN TAG

Zubereitungszeit: 25 Min | Vorbereitungszeit: 10 Min | Portionen: 2

Zutaten:

300 g Hokkaidokürbis
100 g Zucchini
80 g Feta
1 EL Olivenöl
1 TL Rosmarin (frisch oder getrocknet)
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Kürbis entkernen und mit Schale in Würfel schneiden, Zucchini ebenfalls würfeln.
2. Beides in eine Auflaufform geben, mit Olivenöl, Rosmarin, Salz und Pfeffer vermengen.
3. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C ca. 20 Minuten backen, bis das Gemüse weich ist.
4. Feta über das heiße Gemüse zerbröseln, kurz zurück in den Ofen geben.
5. Heiß oder lauwarm genießen.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 370 kcal | Fett: 26 g | Eiweiß: 12 g | Kohlenhydrate: 10 g

№32

Avocado-Thunfisch-Teller mit Limettenöl



KATEGORIE

SCHNELLE GERICHTE FÜR JEDEN TAG

Zubereitungszeit: 10 Min | Vorbereitungszeit: 5 Min | Portionen: 2

Zutaten:

1 reife Avocado
1 Dose Thunfisch (in Wasser, abgetropft)
1 EL Olivenöl
1 TL Limettensaft
1 TL Senf
1 kleine Schalotte
Salz und Pfeffer
Frischer Dill (optional)

Zubereitung:

1. Avocado halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden.
2. Schalotte fein hacken, Thunfisch mit Gabel leicht zerteilen.
3. Für das Dressing: Olivenöl, Limettensaft, Senf, Salz und Pfeffer verrühren.
4. Auf einem Teller Avocado und Thunfisch anrichten, Schalotten darüberstreuen.
5. Mit Dressing beträufeln, nach Wunsch mit Dill garnieren und servieren.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 390 kcal | Fett: 32 g | Eiweiß: 20 g | Kohlenhydrate: 3 g

№33

Gebackene Tomaten mit Ricottafüllung



KATEGORIE

SCHNELLE GERICHTE FÜR JEDEN TAG

Zubereitungszeit: 20 Min | Vorbereitungszeit: 10 Min | Portionen: 2

Zutaten:

4 große Tomaten
100 g Ricotta
1 EL geriebener Parmesan
1 Knoblauchzehe
1 TL Olivenöl
Frische Kräuter (z. B. Basilikum, Oregano)
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Tomaten oben aufschneiden und aushöhlen, das Fruchtfleisch beiseitelegen.
2. Ricotta mit Parmesan, gepresstem Knoblauch, Kräutern, Salz und Pfeffer vermengen.
3. Masse in die Tomaten füllen und Deckel leicht aufsetzen.
4. In eine Auflaufform setzen, mit etwas Olivenöl beträufeln.
5. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 15 Minuten backen. Heiß oder lauwarm servieren.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 290 kcal | Fett: 22 g | Eiweiß: 12 g | Kohlenhydrate: 5 g

Nº34

Mozzarella-Zucchini-Puffer mit Kräuterdip



KATEGORIE

SCHNELLE GERICHTE FÜR JEDEN TAG

Zubereitungszeit: 25 Min | Vorbereitungszeit: 10 Min | Portionen: 2

Zutaten:

1 mittelgroße Zucchini
100 g Mozzarella
1 Ei
2 EL Mandelmehl
Salz und Pfeffer
Öl zum Braten
100 g Joghurt
1 TL Zitronensaft
Frische Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch)

Zubereitung:

1. Zucchini grob raspeln, salzen und 5 Min. ziehen lassen, dann gut ausdrücken.
2. Mit Ei, Mandelmehl, geriebenem Mozzarella, Salz und Pfeffer verrühren.
3. In heißem Öl in der Pfanne kleine Puffer formen und von beiden Seiten goldbraun braten.
4. Für den Dip: Joghurt mit Zitronensaft und gehackten Kräutern verrühren.
5. Die Puffer mit dem Dip servieren – warm oder kalt ein Genuss.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 370 kcal | Fett: 28 g | Eiweiß: 17 g | Kohlenhydrate: 4 g

№35

Hähnchen in Erdnusssoße mit Sellerie



KATEGORIE

SCHNELLE GERICHTE FÜR JEDEN TAG

Zubereitungszeit: 20 Min | Vorbereitungszeit: 10 Min | Portionen: 2

Zutaten:

250 g Hähnchenbrust
2 Stangen Stangensellerie
1 EL Erdnussbutter (ungesüßt)
100 ml Kokosmilch
1 TL Sojasoße (zuckerfrei)
1 TL Limettensaft
1 EL Kokosöl
Chiliflocken (optional)
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Hähnchen in Streifen schneiden, Sellerie in dünne Scheiben.
2. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin scharf anbraten.
3. Sellerie hinzufügen und 2–3 Minuten mitbraten.
4. Erdnussbutter, Kokosmilch, Sojasoße und Limettensaft verrühren und in die Pfanne geben.
5. Unter Rühren einkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken und servieren.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 450 kcal | Fett: 32 g | Eiweiß: 30 g | Kohlenhydrate: 5 g

№36

Schnelle Räucherlachs-Wraps in Nori-Blättern



KATEGORIE

SCHNELLE GERICHTE FÜR JEDEN TAG

Zubereitungszeit: 10 Min | Vorbereitungszeit: 5 Min | Portionen: 2

Zutaten:

2 Nori-Blätter
100 g Räucherlachs
1/2 Avocado
50 g Frischkäse
1 TL Zitronensaft
Frischer Dill
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Frischkäse mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Dill cremig verrühren.
2. Nori-Blätter auf eine trockene Unterlage legen, mit Frischkäse bestreichen.
3. Räucherlachs und dünne Avocadoscheiben darauf verteilen.
4. Straff aufrollen und ggf. halbieren.
5. Sofort servieren oder als Snack für unterwegs kühl lagern.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 310 kcal | Fett: 23 g | Eiweiß: 18 g | Kohlenhydrate: 3 g

№37

Keto-Hackfleischspieße im Kebab-Stil



KATEGORIE

SCHNELLE GERICHTE FÜR JEDEN TAG

Zubereitungszeit: 35 Min | Vorbereitungszeit: 15 Min | Portionen: 2

Zutaten:

300 g Hackfleisch (Rind oder Lamm)
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL gehackte Petersilie
1/2 TL Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer
etwas Öl zum Einfetten

Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch fein hacken oder reiben.
2. Mit Hackfleisch, Gewürzen und Petersilie gründlich verkneten, Masse 10 Min. ruhen lassen.
3. Aus der Masse längliche Röllchen formen und leicht einölen.
4. In der Heißluftfritteuse bei 180 °C ca. 15–18 Min. garen, bis sie durch und leicht gebräunt sind.
5. Alternativ im Ofen bei 200 °C ca. 25 Min. backen.
6. Ideal mit frischem Salat oder Blumenkohlreis.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 330 kcal | Fett: 24 g | Eiweiß: 26 g | Kohlenhydrate: 1 g

№38

Kalt serviertes Eiersoufflé mit Kräutern



KATEGORIE

SCHNELLE GERICHTE FÜR JEDEN TAG

Zubereitungszeit: 25 Min | Vorbereitungszeit: 10 Min | Portionen: 2

Zutaten:

4 Eier
50 g Frischkäse
1 TL Senf
Frische Kräuter (z. B. Schnittlauch, Petersilie)
Salz und Pfeffer
Butter für die Förmchen

Zubereitung:

1. Eier trennen, Eigelb mit Frischkäse, Senf, Kräutern, Salz und Pfeffer verrühren.
2. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unterheben.
3. Förmchen mit Butter einfetten, Masse einfüllen.
4. Im Ofen bei 180 °C ca. 20 Minuten backen, bis die Oberfläche goldgelb ist.
5. Abkühlen lassen und kalt als Snack oder Vorspeise servieren.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 290 kcal | Fett: 23 g | Eiweiß: 16 g | Kohlenhydrate: 2 g

№39

Grüne Spargelpfanne mit Parmesanflocken



KATEGORIE

SCHNELLE GERICHTE FÜR JEDEN TAG

Zubereitungszeit: 15 Min | Vorbereitungszeit: 5 Min | Portionen: 2

Zutaten:

250 g grüner Spargel
1 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
30 g Parmesan (in Flocken)
Salz und Pfeffer
Zitronensaft (nach Geschmack)

Zubereitung:

1. Spargel im unteren Drittel schälen und in Stücke schneiden.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, gehackten Knoblauch und Spargel 6–8 Minuten bei mittlerer Hitze braten.
3. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.
4. Auf Tellern anrichten und mit Parmesanflocken bestreuen.
5. Sofort servieren – ideal als Hauptgericht oder Beilage.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 260 kcal | Fett: 20 g | Eiweiß: 10 g | Kohlenhydrate: 4 g

Nº40

Tofu-Würfel in Curry-Sesam-Pfanne



KATEGORIE

SCHNELLE GERICHTE FÜR JEDEN TAG

Zubereitungszeit: 15 Min | Vorbereitungszeit: 10 Min | Portionen: 2

Zutaten:

200 g fester Tofu
1 TL Currypulver
1 TL Sesam
1 EL Sojasoße (zuckerfrei)
1 EL Kokosöl
1 Frühlingszwiebel
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Tofu in Würfel schneiden und mit Currypulver und Sojasoße marinieren.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Tofu rundum goldbraun braten (ca. 6–8 Minuten).
3. Sesam darüberstreuen und kurz mitrösten.
4. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und untermischen.
5. Mit Salz, Pfeffer und ggf. etwas zusätzlicher Sojasoße abschmecken.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 340 kcal | Fett: 26 g | Eiweiß: 18 g | Kohlenhydrate: 4 g

KATEGORIE

**MITTAGESSEN &
ESSENSVORBEREITUNG**



Nº41

Hähnchen-Brokkoli-Auflauf mit Käsekruste



KATEGORIE

MITTAGESSEN & ESSENSVORBEREITUNG

Zubereitungszeit: 30 Min | Vorbereitungszeit: 10 Min | Portionen: 2

Zutaten:

250 g Hähnchenbrust
200 g Brokkoli
100 ml Sahne
80 g geriebener Käse
1 TL Senf
1 EL Butter
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung:

1. Hähnchen in Würfel schneiden, Brokkoli in Röschen teilen und 3 Min. blanchieren.
2. Sahne mit Senf, Salz, Pfeffer und Muskat verrühren.
3. Auflaufform mit Butter fetten, Fleisch und Brokkoli hineingeben.
4. Sahnesoße darüber gießen, mit Käse bestreuen.
5. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 25 Min. goldbraun überbacken. Warm oder kalt genießen.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 490 kcal | Fett: 36 g | Eiweiß: 38 g | Kohlenhydrate: 4 g

Nº42

Lachs-Spinat-Wraps in Salatblättern



KATEGORIE

MITTAGESSEN & ESSENSVORBEREITUNG

Zubereitungszeit: 10 Min | Vorbereitungszeit: 5 Min | Portionen: 2

Zutaten:

100 g Räucherlachs
1 Handvoll frischer Spinat
2 große Salatblätter (z. B. Romanasalat)
2 EL Frischkäse
1 TL Zitronensaft
Salz und Pfeffer
Frischer Dill (optional)

Zubereitung:

1. Frischkäse mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Dill verrühren.
2. Salatblätter waschen und trocken tupfen.
3. Blätter mit Frischkäse bestreichen, mit Spinat und Lachs belegen.
4. Vorsichtig einrollen und als Wraps halbieren.
5. Ideal zum Mitnehmen oder als schnelles Mittagessengericht.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 320 kcal | Fett: 24 g | Eiweiß: 19 g | Kohlenhydrate: 3 g

Nº43

Hackfleisch-Zucchini-Lasagne (ofenfest)



KATEGORIE

MITTAGESSEN & ESSENSVORBEREITUNG

Zubereitungszeit: 35 Min | Vorbereitungszeit: 15 Min | Portionen: 2

Zutaten:

250 g Rinderhackfleisch
1 Zucchini
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
100 ml passierte Tomaten (zuckerfrei)
80 g geriebener Käse
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Oregano

Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch hacken, mit Hackfleisch in Öl anbraten.
2. Passierte Tomaten zugeben, mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen, 10 Min. köcheln lassen.
3. Zucchini längs in dünne Scheiben schneiden.
4. In eine Auflaufform abwechselnd Hackmasse und Zucchinischeiben schichten.
5. Mit Käse bestreuen und bei 180 °C ca. 25 Min. backen.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 460 kcal | Fett: 32 g | Eiweiß: 34 g | Kohlenhydrate: 6 g

Nº44

Asiatischer Gurkensalat mit Rindfleischstreifen



KATEGORIE

MITTAGESSEN & ESSENSVORBEREITUNG

Zubereitungszeit: 20 Min | Vorbereitungszeit: 10 Min | Portionen: 2

Zutaten:

200 g Rinderfilet
1 Salatgurke
1 EL Sojasoße (zuckerfrei)
1 TL Sesamöl
1 TL Reisessig
1 TL Erythrit
1 TL frisch geriebener Ingwer
1 TL Sesam
Frühlingszwiebel

Zubereitung:

1. Fleisch in feine Streifen schneiden und kurz scharf in Sesamöl anbraten, beiseitestellen.
2. Gurke längs halbieren, entkernen und in feine Scheiben schneiden.
3. Für das Dressing Sojasoße, Essig, Erythrit, Ingwer verrühren.
4. Gurke mit Dressing, Fleisch, Sesam und Frühlingszwiebeln vermengen.
5. Kalt oder lauwarm servieren – ideal zum Vorbereiten.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 350 kcal | Fett: 22 g | Eiweiß: 28 g | Kohlenhydrate: 4 g

Nº45

Keto-Fischfrikadellen mit Hüttenkäse



KATEGORIE

MITTAGESSEN & ESSENSVORBEREITUNG

Zubereitungszeit: 30 Min | Vorbereitungszeit: 10 Min | Portionen: 2

Zutaten:

250 g weißes Fischfilet (z. B. Kabeljau, Seelachs)
100 g Hüttenkäse
1 Ei
1 TL Zitronensaft
1 EL Kokosmehl
Salz, Pfeffer
frischer Dill (optional)

Zubereitung:

1. Fisch fein hacken oder im Mixer zerkleinern.
2. Mit Hüttenkäse, Ei, Zitronensaft, Kokosmehl und Gewürzen gut vermengen.
3. Aus der Masse kleine Frikadellen formen.
4. In der Heißluftfritteuse bei 180 °C ca. 15 Min. garen, bis sie außen goldbraun sind.
5. Alternativ im Ofen bei 200 °C ca. 20 Min. backen.
6. Leicht, eiweißreich und ideal mit Salat oder Gemüse.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 230 kcal | Fett: 11 g | Eiweiß: 27 g | Kohlenhydrate: 2 g

Nº46

Hähnchen-Curry-Salat mit Sellerie



KATEGORIE

MITTAGESSEN & ESSENSVORBEREITUNG

Zubereitungszeit: 20 Min | Vorbereitungszeit: 10 Min | Portionen: 2

Zutaten:

200 g gekochtes Hähnchenfleisch
1 Stange Staudensellerie
1 kleiner Apfel (optional, für milde Süße)
2 EL Mayonnaise
1 TL Currypulver
1 TL Zitronensaft
Salz und Pfeffer
Frischer Schnittlauch

Zubereitung:

1. Hähnchenfleisch zerkleinern, Sellerie in feine Scheiben schneiden, Apfel klein würfeln.
2. Mayonnaise mit Curry, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren.
3. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermengen.
4. Mit frischem Schnittlauch garnieren und im Kühlschrank durchziehen lassen.
5. Perfekt zum Mitnehmen oder als schnelles Mittagessen.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 400 kcal | Fett: 30 g | Eiweiß: 26 g | Kohlenhydrate: 5 g

Nº47

Keto-Pilz-Pizza mit Käseboden



KATEGORIE

MITTAGESSEN & ESSENSVORBEREITUNG

Zubereitungszeit: 25 Min | Vorbereitungszeit: 10 Min | Portionen: 2

Zutaten:

2 Eier
100 g geriebener Käse (z. B. Mozzarella)
100 g Champignons
30 g Tomatenmark (zuckerfrei)
1 TL Oregano
Salz, Pfeffer
frischer Basilikum (optional)

Zubereitung:

1. Eier mit Käse verrühren, auf Backpapier zu einem runden Boden streichen.
2. In der Heißluftfritteuse bei 180 °C ca. 8 Min. vorbacken, bis er fest wird.
3. Tomatenmark mit Gewürzen verrühren und auf dem Boden verteilen.
4. Mit dünn geschnittenen Champignons belegen und nach Wunsch mehr Käse darüberstreuen.
5. Weitere 8 Min. backen, bis alles goldbraun ist.
6. Alternativ im Ofen: 10 + 10 Min. bei 200 °C.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 340 kcal | Fett: 26 g | Eiweiß: 22 g | Kohlenhydrate: 4 g

Nº48

Geräucherter Forellensalat mit Ei und Spinat



KATEGORIE

MITTAGESSEN & ESSENSVORBEREITUNG

Zubereitungszeit: 15 Min | Vorbereitungszeit: 10 Min | Portionen: 2

Zutaten:

100 g geräucherte Forelle
2 gekochte Eier
2 Handvoll Babyspinat
1 EL Olivenöl
1 TL Weißweinessig
1 TL Senf
Salz und Pfeffer
Frischer Schnittlauch

Zubereitung:

1. Eier schälen und vierteln, Forelle in Stücke zupfen.
2. Spinat waschen und trocken schleudern.
3. Für das Dressing: Öl, Essig, Senf, Salz und Pfeffer gut verrühren.
4. Alle Zutaten in einer Schüssel anrichten und mit Dressing vermengen.
5. Mit Schnittlauch bestreuen und sofort servieren oder kalt lagern.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 340 kcal | Fett: 24 g | Eiweiß: 22 g | Kohlenhydrate: 2 g

№49

Keto-Garnelen-Julienne mit Käsekruste



KATEGORIE

MITTAGESSEN & ESSENSVORBEREITUNG

Zubereitungszeit: 25 Min | Vorbereitungszeit: 10 Min | Portionen: 2

Zutaten:

200 g Garnelen (geschält)
100 g Champignons (in Scheiben)
50 g Frischkäse
30 g geriebener Hartkäse
1 EL Butter
1 TL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
frischer Dill (optional)

Zubereitung:

1. Butter in einer Pfanne schmelzen, Pilze kurz anbraten, dann Garnelen zugeben und 2–3 Min. mitbraten.
2. Mit Zitronensaft ablöschen, mit Salz, Pfeffer und Dill würzen.
3. Frischkäse unterrühren, bis alles cremig ist.
4. In kleine feuerfeste Formen füllen, mit Käse bestreuen.
5. In der Heißluftfritteuse bei 180 °C ca. 8–10 Min. überbacken.
6. Alternativ: im Ofen bei 200 °C 12–15 Min. goldbraun backen.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 310 kcal | Fett: 23 g | Eiweiß: 24 g | Kohlenhydrate: 3 g

Nº50

Low-Carb-Nudelbox mit Shirataki und Pesto



KATEGORIE

MITTAGESSEN & ESSENSVORBEREITUNG

Zubereitungszeit: 15 Min | Vorbereitungszeit: 5 Min | Portionen: 2

Zutaten:

200 g Shirataki-Nudeln
2 EL grünes Pesto (zuckerfrei)
6 Cherrytomaten
1 EL Pinienkerne
30 g Parmesan
1 TL Olivenöl
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Shirataki-Nudeln abspülen und 2 Min. in heißem Wasser ziehen lassen, dann abtropfen.
2. Tomaten halbieren, Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
3. Nudeln mit Pesto und Öl vermengen, Tomaten und Pinienkerne untermischen.
4. Mit geriebenem Parmesan bestreuen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Kalt oder lauwarm genießen – perfekt für die Mittagessenbox.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 310 kcal | Fett: 24 g | Eiweiß: 12 g | Kohlenhydrate: 4 g

Nº51

Vegane Zucchini-Cashew-Röllchen



KATEGORIE

MITTAGESSEN & ESSENSVORBEREITUNG

Zubereitungszeit: 25 Min | Vorbereitungszeit: 10 Min | Portionen: 2

Zutaten:

1 große Zucchini
80 g Cashewkerne (eingeweicht)
1 TL Zitronensaft
1 TL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
Frische Kräuter (z. B. Basilikum)
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Cashewkerne abgießen und mit Zitronensaft, Öl, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Kräutern cremig pürieren.
2. Zucchini längs in sehr dünne Scheiben schneiden (mit Sparschäler oder Mandoline).
3. Jede Scheibe mit etwas Cashewcreme bestreichen und aufrollen.
4. Röllchen kühl stellen oder direkt servieren – als Snack oder leichtes Mittagessen.
5. Optional mit frischen Kräutern garnieren.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 330 kcal | Fett: 27 g | Eiweiß: 8 g | Kohlenhydrate: 7 g

№52

Putenbruststreifen mit Lauch in Senfsoße



KATEGORIE

MITTAGESSEN & ESSENSVORBEREITUNG

Zubereitungszeit: 25 Min | Vorbereitungszeit: 10 Min | Portionen: 2

Zutaten:

250 g Putenbrust
1 Stange Lauch
100 ml Sahne
1 TL körniger Senf
1 TL Butter
Salz, Pfeffer
Muskatnuss (nach Geschmack)

Zubereitung:

1. Putenbrust in Streifen schneiden, Lauch waschen und in feine Ringe schneiden.
2. Butter in einer Pfanne erhitzen, Fleisch rundum anbraten und mit Salz, Pfeffer würzen.
3. Lauch zugeben und 3–4 Min. mitdünsten.
4. Sahne und Senf einrühren, leicht einkochen lassen.
5. Mit Muskat abschmecken und heiß oder kalt servieren – ideal für die Mittagessenbox.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 420 kcal | Fett: 28 g | Eiweiß: 34 g | Kohlenhydrate: 5 g

Nº53

Bunte Gemüseschale mit Hummus aus Blumenkohl



KATEGORIE

MITTAGESSEN & ESSENSVORBEREITUNG

Zubereitungszeit: 20 Min | Vorbereitungszeit: 10 Min | Portionen: 2

Zutaten:

200 g Blumenkohl
1 EL Tahin
1 TL Zitronensaft
1 Knoblauchzehe
1 kleine Zucchini
1 kleine Karotte
1 Handvoll Rucola
1 TL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Zubereitung:

1. Blumenkohl weich dämpfen, mit Tahin, Zitronensaft, Knoblauch, Salz und Pfeffer cremig pürieren.
2. Zucchini und Karotte in Stifte schneiden, Rucola waschen.
3. Alles in einer Schale arrangieren: Gemüsesticks, Hummus und Rucola.
4. Mit Olivenöl und Paprikapulver verfeinern.
5. Kalt genießen – perfekt für warme Tage oder als Meal-Prep zum Mitnehmen.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 310 kcal | Fett: 23 g | Eiweiß: 9 g | Kohlenhydrate: 7 g

Nº54

Rote-Bete-Salat mit Frischkäse-Nocken



KATEGORIE

MITTAGESSEN & ESSENSVORBEREITUNG

Zubereitungszeit: 20 Min | Vorbereitungszeit: 10 Min | Portionen: 2

Zutaten:

200 g gekochte Rote Bete
100 g Frischkäse
1 TL Meerrettich (optional)
1 TL Zitronensaft
1 TL Olivenöl
Salz, Pfeffer
Frischer Dill oder Schnittlauch

Zubereitung:

1. Rote Bete in feine Scheiben oder Würfel schneiden, mit Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren.
2. Frischkäse mit Meerrettich, Salz und etwas Zitronensaft cremig rühren.
3. Mit zwei Teelöffeln kleine Nocken formen.
4. Salat anrichten und die Nocken daraufsetzen.
5. Mit frischen Kräutern bestreuen und kalt genießen – leicht, erfrischend, sättigend.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 300 kcal | Fett: 22 g | Eiweiß: 10 g | Kohlenhydrate: 6 g

Nº55

Gefüllte Eier mit Thunfisch und Kapern (To-Go)



KATEGORIE

MITTAGESSEN & ESSENSVORBEREITUNG

Zubereitungszeit: 15 Min | Vorbereitungszeit: 10 Min | Portionen: 2

Zutaten:

4 hart gekochte Eier
80 g Thunfisch im eigenen Saft
1 TL Kapern
1 EL Mayonnaise
1 TL Zitronensaft
Salz und Pfeffer
Frischer Schnittlauch (optional)

Zubereitung:

1. Eier schälen, halbieren und das Eigelb herauslösen.
2. Eigelb mit Thunfisch, Kapern, Mayonnaise, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen.
3. Masse glatt rühren und in die Eiweißhälften füllen.
4. Mit Schnittlauch garnieren, luftdicht verpacken und kalt lagern.
5. Perfekt für unterwegs oder als kleiner, sättigender Snack.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 360 kcal | Fett: 28 g | Eiweiß: 22 g | Kohlenhydrate: 1 g

KATEGORIE

SNACKS & KLEINE MAHLZEITEN



Nº56

Avocado-Schiffchen mit Garnelen



KATEGORIE

SNACKS & KLEINE MAHLZEITEN

Zubereitungszeit: 15 Min | Vorbereitungszeit: 5 Min | Portionen: 2

Zutaten:

1 reife Avocado
100 g vorgekochte Garnelen
1 TL Zitronensaft
1 EL Mayonnaise
Salz und Pfeffer
Frischer Dill oder Schnittlauch

Zubereitung:

1. Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch vorsichtig herauslösen.
2. Fruchtfleisch klein würfeln, mit Mayonnaise, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern vermengen.
3. Garnelen unterheben.
4. Die Masse zurück in die Avocadohälften füllen.
5. Direkt servieren oder abgedeckt kalt stellen – cremig, frisch und sättigend.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 390 kcal | Fett: 31 g | Eiweiß: 18 g | Kohlenhydrate: 3 g

Nº57

Salami-Röllchen mit Frischkäse



KATEGORIE

SNACKS & KLEINE MAHLZEITEN

Zubereitungszeit: 10 Min | Vorbereitungszeit: 5 Min | Portionen: 2

Zutaten:

8 Scheiben Salami (dünn geschnitten)
100 g Frischkäse
1 TL Senf
Frische Kräuter (z. B. Schnittlauch)
Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Frischkäse mit Senf, gehackten Kräutern und Pfeffer glatt rühren.
2. Jeweils etwas Creme auf eine Salamischeibe geben und einrollen.
3. Die Röllchen nach Belieben mit Zahnstochern fixieren.
4. Kalt servieren oder in einer Box mitnehmen – ideal als schneller Snack.
5. Passt gut zu Gemüsesticks oder als Partyhäppchen.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 380 kcal | Fett: 32 g | Eiweiß: 19 g | Kohlenhydrate: 2 g

Nº58

Gebratene Halloumi-Sticks mit Dip



KATEGORIE

SNACKS & KLEINE MAHLZEITEN

Zubereitungszeit: 15 Min | Vorbereitungszeit: 5 Min | Portionen: 2

Zutaten:

200 g Halloumi
1 TL Olivenöl
100 g griechischer Joghurt
1 TL Zitronensaft
1/2 TL Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer
Frische Minze (optional)

Zubereitung:

1. Halloumi in dicke Stifte schneiden.
2. In einer Pfanne mit etwas Öl rundum goldbraun anbraten.
3. Für den Dip Joghurt mit Zitronensaft, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Minze verrühren.
4. Halloumi-Sticks auf einem Teller mit Dip servieren.
5. Warm oder lauwarm genießen – salzig, würzig und sättigend.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 420 kcal | Fett: 33 g | Eiweiß: 25 g | Kohlenhydrate: 3 g

№59

Zucchini-Käse-Cracker



KATEGORIE

SNACKS & KLEINE MAHLZEITEN

Zubereitungszeit: 30 Min | Vorbereitungszeit: 10 Min | Portionen: 2

Zutaten:

1 kleine Zucchini
100 g geriebener Käse (z. B. Gouda)
1 Ei
1 EL Mandelmehl
1 Prise Oregano
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Zucchini fein reiben, salzen und 10 Min. ziehen lassen, dann gut ausdrücken.
2. Mit Käse, Ei, Mandelmehl, Oregano, Salz und Pfeffer vermengen.
3. Teig auf Backpapier dünn ausstreichen und mit einem Messer Rauten vorzeichnen.
4. Bei 180 °C ca. 20 Min. backen, bis goldbraun und knusprig.
5. Auskühlen lassen, dann in Stücke brechen – ideal als Snack oder Croutonersatz.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 340 kcal | Fett: 26 g | Eiweiß: 18 g | Kohlenhydrate: 3 g

Nº60

Pestoschnecken aus Käseteig



KATEGORIE

SNACKS & KLEINE MAHLZEITEN

Zubereitungszeit: 30 Min | Vorbereitungszeit: 15 Min | Portionen: 2

Zutaten:

100 g geriebener Mozzarella
50 g Frischkäse
1 Ei
40 g Mandelmehl
2 TL grünes Pesto (zuckerfrei)
1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Mozzarella und Frischkäse in der Mikrowelle oder im Topf schmelzen.
2. Ei und Mandelmehl zügig unterrühren, bis ein formbarer Teig entsteht.
3. Teig auf Backpapier ausrollen, mit Pesto bestreichen und aufrollen.
4. In Scheiben schneiden und bei 180 °C ca. 15 Minuten backen, bis goldbraun.
5. Lecker warm oder kalt – perfekt als herzhafter Snack oder für Gäste.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 390 kcal | Fett: 32 g | Eiweiß: 18 g | Kohlenhydrate: 3 g

Nº61

Paprika-Schiffchen mit Thunfischcreme



KATEGORIE

SNACKS & KLEINE MAHLZEITEN

Zubereitungszeit: 15 Min | Vorbereitungszeit: 5 Min | Portionen: 2

Zutaten:

2 kleine Spitzpaprika
1 Dose Thunfisch (im eigenen Saft)
2 EL Frischkäse
1 TL Zitronensaft
Salz und Pfeffer
Frischer Schnittlauch (optional)

Zubereitung:

1. Thunfisch abtropfen lassen und mit Frischkäse, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren.
2. Paprika längs halbieren und entkernen.
3. Die Hälften mit der Thunfischcreme füllen.
4. Mit gehacktem Schnittlauch garnieren und kalt servieren.
5. Perfekt als frischer Snack oder leichtes Abendessen.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 310 kcal | Fett: 21 g | Eiweiß: 25 g | Kohlenhydrate: 3 g

Nº62

Eiweißbrot-Scheiben mit Avocado und Ei



KATEGORIE

SNACKS & KLEINE MAHLZEITEN

Zubereitungszeit: 15 Min | Vorbereitungszeit: 5 Min | Portionen: 2

Zutaten:

4 Scheiben Eiweißbrot
1 reife Avocado
2 gekochte Eier
1 TL Zitronensaft
Salz und Pfeffer
Chiliflocken (optional)

Zubereitung:

1. Avocado mit Zitronensaft zerdrücken, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Gekochte Eier in Scheiben schneiden.
3. Brotscheiben mit Avocadocreme bestreichen, Eierscheiben darauflegen.
4. Nach Wunsch mit Chiliflocken bestreuen.
5. Sofort servieren – cremig, proteinreich und sättigend.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 370 kcal | Fett: 28 g | Eiweiß: 18 g | Kohlenhydrate: 5 g

Nº63

Kalt servierter Blumenkohl-Taboulé



KATEGORIE

SNACKS & KLEINE MAHLZEITEN

Zubereitungszeit: 20 Min | Vorbereitungszeit: 10 Min | Portionen: 2

Zutaten:

250 g Blumenkohl
1 kleine Tomate
1/2 Salatgurke
1 EL Olivenöl
1 TL Zitronensaft
Frische Petersilie
Frische Minze
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Blumenkohl grob raspeln oder im Mixer zu „Reis“ zerkleinern.
2. Tomate und Gurke fein würfeln, Kräuter hacken.
3. Alles in einer Schüssel mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen.
4. Mindestens 10 Minuten ziehen lassen, damit sich die Aromen verbinden.
5. Kalt servieren – erfrischend, leicht und perfekt für warme Tage.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 240 kcal | Fett: 18 g | Eiweiß: 6 g | Kohlenhydrate: 6 g

№64

Schinken-Käse-Wraps mit Frischkäse



KATEGORIE

SNACKS & KLEINE MAHLZEITEN

Zubereitungszeit: 10 Min | Vorbereitungszeit: 5 Min | Portionen: 2

Zutaten:

4 Scheiben gekochter Schinken
4 Scheiben Käse (z. B. Gouda)
100 g Frischkäse
1 TL Senf
Frischer Schnittlauch
Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Frischkäse mit Senf, Pfeffer und fein gehacktem Schnittlauch glatt rühren.
2. Je eine Scheibe Käse auf eine Schinkenscheibe legen.
3. Mit Frischkäsecreme bestreichen und zu Röllchen aufrollen.
4. Bei Bedarf mit Zahnstochern fixieren und kalt servieren.
5. Perfekt für Mittagessenbox, Picknick oder als schneller Eiweiß-Snack.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 360 kcal | Fett: 27 g | Eiweiß: 25 g | Kohlenhydrate: 2 g

Nº65

Oliven-Feta-Spieße



KATEGORIE

SNACKS & KLEINE MAHLZEITEN

Zubereitungszeit: 10 Min | Vorbereitungszeit: 5 Min | Portionen: 2

Zutaten:

100 g Feta
10 grüne oder schwarze Oliven
1 TL Olivenöl
Frischer Oregano oder Thymian
Holzspieße

Zubereitung:

1. Feta in Würfel schneiden, Oliven abtropfen lassen.
2. Jeweils abwechselnd Feta und Oliven auf kleine Spieße stecken.
3. Mit etwas Olivenöl beträufeln und mit frischen Kräutern bestreuen.
4. Direkt servieren oder in einer Box mitnehmen.
5. Herzhaft, mediterran und perfekt als Snack oder Partyhäppchen.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 270 kcal | Fett: 23 g | Eiweiß: 12 g | Kohlenhydrate: 2 g

№66

Zucchini-Taler mit Parmesan überbacken



KATEGORIE

SNACKS & KLEINE MAHLZEITEN

Zubereitungszeit: 20 Min | Vorbereitungszeit: 10 Min | Portionen: 2

Zutaten:

1 mittelgroße Zucchini
40 g geriebener Parmesan
1 TL Olivenöl
1 Prise Knoblauchpulver
Salz und Pfeffer
Frischer Thymian (optional)

Zubereitung:

1. Zucchini in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, leicht salzen und 5 Min. ziehen lassen.
2. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit Olivenöl bepinseln.
3. Mit Parmesan, Knoblauchpulver, Pfeffer und ggf. Thymian bestreuen.
4. Bei 200 °C ca. 10–12 Min. backen, bis der Käse goldbraun ist.
5. Kurz abkühlen lassen – außen knusprig, innen zart.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 290 kcal | Fett: 22 g | Eiweiß: 14 g | Kohlenhydrate: 4 g

Nº67

Kalte Hähnchen-Spieße mit Joghurt-Dip



KATEGORIE

SNACKS & KLEINE MAHLZEITEN

Zubereitungszeit: 30 Min | Vorbereitungszeit: 15 Min | Portionen: 2

Zutaten:

250 g Hähnchenbrust
1 TL Olivenöl
1 TL Paprikapulver
Salz und Pfeffer
100 g griechischer Joghurt
1 TL Zitronensaft
1 Prise Kreuzkümmel
Frische Minze (optional)

Zubereitung:

1. Hähnchenbrust in Würfel schneiden, mit Öl, Paprika, Salz und Pfeffer marinieren.
2. Auf Holzspieße stecken und in einer Grillpfanne oder normaler Pfanne rundum braten, bis sie durchgegart und leicht gebräunt sind.
3. Für den Dip Joghurt mit Zitronensaft, Kreuzkümmel und gehackter Minze vermischen.
4. Spieße abkühlen lassen und mit dem Dip servieren.
5. Ideal als eiweißreicher Snack oder fürs Essensvorbereitung.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 330 kcal | Fett: 18 g | Eiweiß: 35 g | Kohlenhydrate: 2 g

Nº68

Ei-Muffins mit Spinat und Speck



KATEGORIE

SNACKS & KLEINE MAHLZEITEN

Zubereitungszeit: 25 Min | Vorbereitungszeit: 10 Min | Portionen: 2

Zutaten:

4 Eier
50 g frischer Spinat
2 Scheiben Frühstücksspeck
1 EL Sahne
Salz und Pfeffer
Butter für die Form

Zubereitung:

1. Backofen auf 180 °C vorheizen, Muffinform einfetten.
2. Speck in Streifen schneiden und in einer Pfanne kurz anbraten.
3. Spinat waschen und grob hacken.
4. Eier mit Sahne, Salz, Pfeffer verquirlen, dann Spinat und Speck unterrühren.
5. Mischung in Muffinformen füllen und ca. 15 Min. backen, bis gestockt.
6. Warm oder kalt genießen – ideal zum Mitnehmen oder fürs Frühstück.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 340 kcal | Fett: 26 g | Eiweiß: 20 g | Kohlenhydrate: 2 g

Nº69

Keto-Crêpes mit Frischkäsefüllung



KATEGORIE

SNACKS & KLEINE MAHLZEITEN

Zubereitungszeit: 20 Min | Vorbereitungszeit: 10 Min | Portionen: 2

Zutaten:

2 Eier
2 EL Frischkäse
1 EL Mandelmehl
1 TL Butter
Für die Füllung: 100 g Frischkäse
1 TL Kräuter
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Für den Teig Eier, Frischkäse und Mandelmehl verrühren.
2. In einer Pfanne mit Butter dünn ausbacken, je Seite ca. 2 Min.
3. Für die Füllung Frischkäse mit Kräutern, Salz und Pfeffer verrühren.
4. Crêpes füllen, aufrollen und in Scheiben schneiden oder ganz servieren.
5. Ideal als Snack oder leichtes Frühstück.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 350 kcal | Fett: 28 g | Eiweiß: 18 g | Kohlenhydrate: 3 g

KATEGORIE

**ABENDESSEN &
HAUPTGERICHTE**



Nº70

Hähnchenbrust mit Brokkoli in Käse-Sahne-Soße



KATEGORIE

ABENDESSEN & HAUPTGERICHTE

Zubereitungszeit: 30 Min | Vorbereitungszeit: 10 Min | Portionen: 2

Zutaten:

2 Hähnchenbrustfilets
200 g Brokkoli
150 ml Sahne
100 g geriebener Käse (z. B. Gouda)
1 EL Butter
Salz und Pfeffer
1 Prise Muskat

Zubereitung:

1. Brokkoli in Röschen teilen, in Salzwasser 5 Min. vorgaren.
2. Hähnchenbrust salzen, pfeffern und in Butter anbraten, bis goldbraun.
3. Sahne in die Pfanne geben, Käse einrühren und schmelzen lassen.
4. Brokkoli hinzufügen, mit Muskat abschmecken und alles ca. 10 Min. köcheln.
5. Warm servieren – cremig, eiweißreich und sättigend.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 540 kcal | Fett: 39 g | Eiweiß: 42 g | Kohlenhydrate: 5 g

Nº71

Lachsfilet auf Zucchini-Nudeln



KATEGORIE

ABENDESSEN & HAUPTGERICHTE

Zubereitungszeit: 25 Min | Vorbereitungszeit: 10 Min | Portionen: 2

Zutaten:

2 Lachsfilets
2 mittelgroße Zucchini
1 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1 EL Zitronensaft
Salz und Pfeffer
Frischer Dill

Zubereitung:

1. Lachsfilets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
2. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl von beiden Seiten ca. 4–5 Min. braten, bis innen zart und außen leicht knusprig.
3. Zucchini mit einem Spiralschneider in Nudeln schneiden.
4. Knoblauch fein hacken, in Olivenöl anbraten, dann Zucchininudeln kurz dazugeben und 2–3 Min. schwenken.
5. Zoodles auf Teller geben, Lachs darauflegen und mit frischem Dill servieren.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 480 kcal | Fett: 36 g | Eiweiß: 34 g | Kohlenhydrate: 4 g

№72

Rindergeschnetzeltes mit Champignons



KATEGORIE

ABENDESSEN & HAUPTGERICHTE

Zubereitungszeit: 30 Min | Vorbereitungszeit: 15 Min | Portionen: 2

Zutaten:

250 g Rindfleisch (z. B. Hüfte)
150 g Champignons
1 kleine Zwiebel
100 ml Sahne
1 TL Senf
1 EL Butterschmalz
Salz, Pfeffer, Paprika

Zubereitung:

1. Rindfleisch in feine Streifen schneiden.
2. Champignons putzen, in Scheiben schneiden. Zwiebel fein würfeln.
3. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, Fleisch scharf anbraten und herausnehmen.
4. Zwiebeln und Pilze anbraten, Sahne und Senf hinzufügen, würzen.
5. Fleisch wieder zugeben und alles ca. 5–7 Min. köcheln lassen.
6. Herzhaft, sämig und perfekt zu Blumenkohlreis oder pur.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 510 kcal | Fett: 35 g | Eiweiß: 40 g | Kohlenhydrate: 3 g

№73

Hackfleischauflauf mit Blumenkohl



KATEGORIE

ABENDESSEN & HAUPTGERICHTE

Zubereitungszeit: 40 Min | Vorbereitungszeit: 15 Min | Portionen: 2

Zutaten:

250 g Rinderhack
300 g Blumenkohl
100 ml Sahne
1 Ei
100 g geriebener Käse
1 TL Paprikapulver
Salz und Pfeffer
1 EL Butter

Zubereitung:

1. Blumenkohl in Röschen teilen, 5 Min. in Salzwasser vorgaren.
2. Hackfleisch in Butter krümelig anbraten, würzen.
3. Blumenkohl abgießen, in Auflaufform geben, Hack darüber verteilen.
4. Sahne mit Ei verquirlen, mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen und über die Masse gießen.
5. Mit Käse bestreuen und bei 180 °C ca. 20 Min. überbacken, bis goldbraun.
6. Deftig, cremig und sättigend – ein Keto-Klassiker.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 560 kcal | Fett: 42 g | Eiweiß: 36 g | Kohlenhydrate: 6 g

Nº74

Gefüllte Paprika mit Hackfleisch und Feta



KATEGORIE

ABENDESSEN & HAUPTGERICHTE

Zubereitungszeit: 45 Min | Vorbereitungszeit: 15 Min | Portionen: 2

Zutaten:

2 große Paprika
250 g Rinderhack
100 g Feta
1 kleine Zwiebel
1 TL Tomatenmark
Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß
1 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Paprika halbieren und entkernen.
2. Zwiebel fein hacken und mit Hackfleisch in Olivenöl anbraten.
3. Tomatenmark, Gewürze und zerbröselten Feta unterrühren.
4. Paprikahälften mit der Mischung füllen, in eine Auflaufform setzen.
5. Bei 180 °C ca. 25–30 Min. backen, bis weich und leicht gebräunt.
6. Herzhaft, saftig und sättigend.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 510 kcal | Fett: 38 g | Eiweiß: 32 g | Kohlenhydrate: 5 g

№75

Lammkoteletts mit Kräuterkruste



KATEGORIE

ABENDESSEN & HAUPTGERICHTE

Zubereitungszeit: 35 Min | Vorbereitungszeit: 15 Min | Portionen: 2

Zutaten:

4 Lammkoteletts
1 EL Olivenöl
1 TL Dijon-Senf
1 EL gehackter Rosmarin
1 TL Thymian
1 Knoblauchzehe
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Lammkoteletts mit Salz, Pfeffer und Öl einreiben.
2. Knoblauch, Rosmarin und Thymian fein hacken, mit Senf zu einer Paste verrühren.
3. Koteletts damit bestreichen und 15 Min. ziehen lassen.
4. In einer heißen Pfanne von beiden Seiten 3–4 Min. braten oder im Ofen bei 180 °C ca. 15 Min. garen.
5. Kurz ruhen lassen, dann servieren – aromatisch und zart.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 590 kcal | Fett: 45 g | Eiweiß: 40 g | Kohlenhydrate: 1 g

№76

Schweinefilet mit Rosmarin und Knoblauch



KATEGORIE

ABENDESSEN & HAUPTGERICHTE

Zubereitungszeit: 35 Min | Vorbereitungszeit: 15 Min | Portionen: 2

Zutaten:

300 g Schweinefilet
2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
1 TL Rosmarin
Salz und Pfeffer
1 TL Butter

Zubereitung:

1. Filet trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer, gehacktem Knoblauch und Rosmarin einreiben.
2. In Olivenöl rundum scharf anbraten.
3. In eine Auflaufform geben, mit Butterflocken belegen.
4. Bei 180 °C ca. 20 Min. im Ofen garen, dann kurz ruhen lassen.
5. In Scheiben schneiden und mit Bratensaft servieren – zart und würzig.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 520 kcal | Fett: 36 g | Eiweiß: 42 g | Kohlenhydrate: 1 g

Nº77

Zucchini-Feta-Täschchen aus dem Ofen



KATEGORIE

ABENDESSEN & HAUPTGERICHTE

Zubereitungszeit: 25 Min | Vorbereitungszeit: 10 Min | Portionen: 2

Zutaten:

1 kleine Zucchini
50 g Feta
1 TL Olivenöl
1 TL getrocknete Kräuter (z. B. Oregano, Thymian)
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zucchini in dünne Scheiben schneiden und kurz salzen, 5 Min. stehen lassen.
2. Feta mit Kräutern, Pfeffer und etwas Öl vermengen.
3. Zucchinischeiben trocken tupfen, etwas Füllung daraufgeben, zusammenklappen oder aufrollen.
4. Auf ein Backblech legen, bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 10–12 Min. backen, bis sie leicht gebräunt und weich sind.
5. Lauwarm servieren – würzig, frisch, low carb.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 240 kcal | Fett: 18 g | Eiweiß: 9 g | Kohlenhydrate: 4 g

№78

Hackbällchen in Tomaten-Kräuter-Soße



KATEGORIE

ABENDESSEN & HAUPTGERICHTE

Zubereitungszeit: 35 Min | Vorbereitungszeit: 15 Min | Portionen: 2

Zutaten:

300 g Rinderhack
1 Ei
1 TL Senf
1 TL Oregano
200 ml passierte Tomaten
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Hack mit Ei, Senf, Salz, Pfeffer und Oregano vermengen.
2. Kleine Bällchen formen und in Olivenöl rundum anbraten.
3. Knoblauch hacken, mit passierten Tomaten in die Pfanne geben.
4. Alles ca. 15 Min. köcheln lassen, bis die Bällchen gar sind.
5. Mit frischen Kräutern servieren – herzhaft und perfekt mit Zucchininudeln.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 490 kcal | Fett: 35 g | Eiweiß: 34 g | Kohlenhydrate: 4 g

№79

Zoodles Carbonara



KATEGORIE

ABENDESSEN & HAUPTGERICHTE

Zubereitungszeit: 20 Min | Vorbereitungszeit: 10 Min | Portionen: 2

Zutaten:

2 Zucchini
100 g Speckwürfel
2 Eigelb
40 g geriebener Parmesan
Salz und Pfeffer
1 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Zucchini mit Spiralschneider in Zoodles schneiden.
2. Speckwürfel in einer Pfanne knusprig braten, Zoodles dazugeben und 2–3 Min. mitbraten.
3. Eigelb mit Parmesan verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Pfanne vom Herd nehmen, Eigelbmischung unterrühren – nicht kochen lassen!
5. Cremig und deftig genießen – eine perfekte Keto-Pasta.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 450 kcal | Fett: 36 g | Eiweiß: 22 g | Kohlenhydrate: 3 g

Nº80

Gebratene Entenbrust mit Rotkohl



KATEGORIE

ABENDESSEN & HAUPTGERICHTE

Zubereitungszeit: 50 Min | Vorbereitungszeit: 20 Min | Portionen: 2

Zutaten:

1 Entenbrustfilet (ca. 300 g)
200 g Rotkohl
1 EL Ghee oder Entenfett
1 TL Apfelessig
Salz und Pfeffer
1 Prise Zimt

Zubereitung:

1. Entenbrust rautenförmig einschneiden, salzen, pfeffern.
2. In kalter Pfanne auf der Hautseite auslassen und knusprig braten (ca. 10 Min), dann wenden und 5 Min. weiterbraten.
3. Im Ofen bei 120 °C 15 Min. nachziehen lassen.
4. Rotkohl fein schneiden, mit Ghee, Apfelessig, Salz, Pfeffer und Zimt 15–20 Min. dünsten.
5. Entenbrust in Scheiben schneiden, mit Rotkohl servieren.
6. Elegant, sättigend und voll im Keto-Rahmen.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 590 kcal | Fett: 43 g | Eiweiß: 42 g | Kohlenhydrate: 4 g

Nº81

Gebackene Radieschen mit Parmesan-Kruste



KATEGORIE

ABENDESSEN & HAUPTGERICHTE

Zubereitungszeit: 25 Min | Vorbereitungszeit: 10 Min | Portionen: 2

Zutaten:

200 g Radieschen
1 EL Olivenöl
30 g geriebener Parmesan
1/2 TL Knoblauchpulver
Salz, Pfeffer
Frische Petersilie zum Bestreuen

Zubereitung:

1. Radieschen waschen, halbieren und mit Öl, Salz, Pfeffer und Knoblauch vermengen.
2. Auf einem Backblech verteilen, mit Parmesan bestreuen.
3. Bei 200 °C ca. 15 Min. backen, bis sie weich und oben goldbraun sind.
4. Mit Petersilie bestreuen und direkt servieren – würzig, überraschend mild, ideal als Beilage oder Snack.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 220 kcal | Fett: 16 g | Eiweiß: 9 g | Kohlenhydrate: 3 g

№82

Gebackene Hähnchenschenkel mit Curryblumenkohl



KATEGORIE

ABENDESSEN & HAUPTGERICHTE

Zubereitungszeit: 45 Min | Vorbereitungszeit: 15 Min | Portionen: 2

Zutaten:

2 Hähnchenschenkel
300 g Blumenkohl
1 TL Currypulver
1 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer
1 TL Paprikapulver edelsüß

Zubereitung:

1. Hähnchenschenkel mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen, auf ein Blech legen.
2. Blumenkohl in Röschen teilen, mit Öl, Curry, Salz vermengen und rund um die Schenkel verteilen.
3. Bei 200 °C ca. 35–40 Min. backen, bis das Fleisch gar und die Haut knusprig ist.
4. Gelegentlich wenden, damit alles gleichmäßig bräunt.
5. Herzhaft, einfach und voller Aromen.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 540 kcal | Fett: 39 g | Eiweiß: 38 g | Kohlenhydrate: 5 g

№83

Keto-Curry mit Huhn und Kokosmilch



KATEGORIE

ABENDESSEN & HAUPTGERICHTE

Zubereitungszeit: 40 Min | Vorbereitungszeit: 15 Min | Portionen: 2

Zutaten:

250 g Hähnchenbrust
200 ml Kokosmilch
1 TL rote Currypaste
1 kleine Zucchini
1 Paprika
1 EL Kokosöl
Salz
Frischer Koriander (optional)

Zubereitung:

1. Hähnchenbrust in Würfel schneiden, in Kokosöl anbraten.
2. Currypaste unterrühren, kurz mitrösten.
3. Gemüse würfeln, hinzufügen und 5 Min. mitdünsten.
4. Kokosmilch zugießen, salzen und ca. 15 Min. köcheln lassen.
5. Mit frischem Koriander servieren – exotisch, sättigend und voll keto.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 550 kcal | Fett: 40 g | Eiweiß: 32 g | Kohlenhydrate: 5 g

Nº84

Omelettrolle mit Lachs und Frischkäse



KATEGORIE

ABENDESSEN & HAUPTGERICHTE

Zubereitungszeit: 25 Min | Vorbereitungszeit: 10 Min | Portionen: 2

Zutaten:

4 Eier
100 g Räucherlachs
80 g Frischkäse
1 TL Schnittlauch
1 TL Butter
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Eier verquirlen, würzen und in einer Pfanne mit Butter zu einem dünnen Omelett ausbacken.
2. Kurz abkühlen lassen, dann mit Frischkäse bestreichen.
3. Lachs und Schnittlauch darauf verteilen.
4. Omelett vorsichtig aufrollen und in Scheiben schneiden.
5. Ideal als Snack, Vorspeise oder schnelles Abendgericht.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 480 kcal | Fett: 36 g | Eiweiß: 28 g | Kohlenhydrate: 2 g

Nº85

Gefüllte Zucchini-Boote mit Mozzarella



KATEGORIE

ABENDESSEN & HAUPTGERICHTE

Zubereitungszeit: 40 Min | Vorbereitungszeit: 15 Min | Portionen: 2

Zutaten:

2 mittelgroße Zucchini
200 g Rinderhack
100 g Mozzarella
1 kleine Tomate
1 TL Tomatenmark
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Oregano

Zubereitung:

1. Zucchini längs halbieren und aushöhlen.
2. Fruchtfleisch, Tomate und Hackfleisch in Olivenöl anbraten, Tomatenmark und Gewürze zugeben.
3. Füllung in die Zucchinihälften geben, mit Mozzarella bestreuen.
4. Bei 180 °C ca. 20–25 Min. backen, bis Käse geschmolzen und goldbraun ist.
5. Sättigend und tomatig-würzig.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 490 kcal | Fett: 34 g | Eiweiß: 30 g | Kohlenhydrate: 4 g

№86

Hähnchen-Cordon-Bleu keto-style



KATEGORIE

ABENDESSEN & HAUPTGERICHTE

Zubereitungszeit: 35 Min | Vorbereitungszeit: 15 Min | Portionen: 2

Zutaten:

2 Hähnchenbrustfilets
2 Scheiben Schinken
2 Scheiben Käse (z. B. Gouda)
1 Ei
40 g gemahlene Mandeln
1 TL Butter
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Hähnchenfilets längs einschneiden und aufklappen.
2. Je eine Scheibe Schinken und Käse einlegen, zuklappen und mit Zahnstochern fixieren.
3. In verquirltem Ei und dann in Mandeln wenden.
4. In Butter rundum goldbraun braten, dann bei 180 °C 10 Min. nachgaren.
5. Knusprig, deftig und perfekt keto.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 590 kcal | Fett: 42 g | Eiweiß: 45 g | Kohlenhydrate: 3 g

Nº87

Veganes Chili mit Nuss-Hack



KATEGORIE

ABENDESSEN & HAUPTGERICHTE

Zubereitungszeit: 40 Min | Vorbereitungszeit: 15 Min | Portionen: 2

Zutaten:

80 g Walnüsse
1 kleine Zucchini
1 Paprika
1 kleine Zwiebel
200 ml passierte Tomaten
1 TL Chilipulver
1 TL Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer, Olivenöl

Zubereitung:

1. Walnüsse im Mixer grob zerkleinern – ergibt die Hack-Textur.
2. Zwiebel, Paprika, Zucchini würfeln und in Olivenöl anbraten.
3. Walnüsse zugeben, kurz rösten, dann Tomaten und Gewürze hinzufügen.
4. Ca. 20 Min. auf kleiner Flamme köcheln lassen, bei Bedarf etwas Wasser zugeben.
5. Herzhaft, scharf und 100 % pflanzlich – ideal für vegane Keto-Fans.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 520 kcal | Fett: 41 g | Eiweiß: 14 g | Kohlenhydrate: 6 g

№88

Rindfleischpfanne mit Zwiebeln und Paprika



KATEGORIE

ABENDESSEN & HAUPTGERICHTE

Zubereitungszeit: 30 Min | Vorbereitungszeit: 10 Min | Portionen: 2

Zutaten:

250 g Rindfleisch (Streifen)
1 Zwiebel
1 rote Paprika
1 TL Paprikapulver
1 TL Senf
Salz, Pfeffer
1 EL Butterschmalz

Zubereitung:

1. Zwiebel und Paprika in Streifen schneiden.
2. Fleisch in heißem Butterschmalz scharf anbraten, würzen und beiseitestellen.
3. Zwiebeln und Paprika in derselben Pfanne anbraten, Paprikapulver und Senf zugeben.
4. Fleisch zurück in die Pfanne geben, alles gut vermengen und 5 Min. schmoren lassen.
5. Deftig, schnell gemacht und voller Geschmack.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 510 kcal | Fett: 37 g | Eiweiß: 38 g | Kohlenhydrate: 4 g

KATEGORIE

SNACKS & BEILAGEN



Nº89

Keto-Jerky aus Rindfleisch



KATEGORIE

SNACKS & BEILAGEN

Zubereitungszeit: 4 Std | Vorbereitungszeit: 15 Min | Portionen: 2

Zutaten:

300 g Rindfleisch (dünn geschnitten, z. B. Hüfte)
2 EL Sojasauce (zuckerfrei)
1 EL Apfelessig
1 TL geräuchertes Paprikapulver
1/2 TL Knoblauchpulver
1/2 TL Chili
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Marinade aus Sojasauce, Essig und Gewürzen anrühren.
2. Rindfleisch in feine Streifen schneiden und gut mit der Marinade vermengen.
3. Abgedeckt im Kühlschrank 3 Std. ziehen lassen.
4. Fleisch abtupfen, nebeneinander in die Heißluftfritteuse legen.
5. Bei 75 °C ca. 2,5 Std. trocknen, dabei regelmäßig wenden.
6. Jerky ist fertig, wenn es biegsam und trocken ist. Luftdicht lagern.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 250 kcal | Fett: 10 g | Eiweiß: 35 g | Kohlenhydrate: 2 g

Nº90

Putenfleisch-Sticks mit Paprika



KATEGORIE

SNACKS & BEILAGEN

Zubereitungszeit: 30 Min | Vorbereitungszeit: 10 Min | Portionen: 2

Zutaten:

250 g Putenhackfleisch
1 Ei
1 TL Senf
1 TL Paprikapulver
1 TL Knoblauchpulver
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Putenhackfleisch mit Ei, Senf und Gewürzen gründlich vermengen.
2. Aus der Masse gleichmäßige, längliche Sticks formen.
3. Heißluftfritteuse auf 180 °C vorheizen, Sticks auf Backpapier legen.
4. Ca. 15–18 Min. frittieren, bis sie außen goldbraun und innen durchgegart sind.
5. Nach Wunsch mit Dip servieren oder als Snack kalt genießen. Perfekt für Meal-Prep!

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 220 kcal | Fett: 12 g | Eiweiß: 25 g | Kohlenhydrate: 1 g

Nº91

Hausgemachter Keto-Schinken



KATEGORIE

SNACKS & BEILAGEN

Zubereitungszeit: 2 Std | Vorbereitungszeit: 20 Min | Portionen: 4

Zutaten:

500 g Puten- oder Hähnchenfleisch (fein gehackt)
1 Ei
1 TL Gelatinepulver
2 Knoblauchzehen (gepresst)
1 TL Salz
Pfeffer, Paprika
Lorbeerblatt (optional)

Zubereitung:

1. Fleisch mit Ei, Gewürzen und Gelatine gut verkneten, bis eine kompakte Masse entsteht.
2. Mischung fest in eine hitzebeständige Form oder Kochbeutel drücken.
3. Im Dampfgarer oder im Wasserbad bei 90 °C ca. 2 Std. garen.
4. Komplet abkühlen lassen und über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.
5. In Scheiben schneiden – saftig, aromatisch und vielseitig verwendbar.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 180 kcal | Fett: 8 g | Eiweiß: 25 g | Kohlenhydrate: 0 g

Nº92

Gebratene Halloumi-Würfel mit Paprika



KATEGORIE

SNACKS & BEILAGEN

Zubereitungszeit: 20 Min | Vorbereitungszeit: 10 Min | Portionen: 2

Zutaten:

200 g Halloumi
1 kleine rote Paprika
1 TL Olivenöl
1 Prise Paprikapulver
Salz und Pfeffer
Frischer Oregano (optional)

Zubereitung:

1. Halloumi in Würfel schneiden, Paprika in Streifen.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Käsewürfel goldbraun anbraten.
3. Paprika zugeben und 5–7 Min. mitbraten, bis sie weich, aber noch bissfest ist.
4. Mit Gewürzen abschmecken und nach Wunsch mit Oregano bestreuen.
5. Warm servieren – deftig, salzig, schnell gemacht.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 480 kcal | Fett: 36 g | Eiweiß: 28 g | Kohlenhydrate: 4 g

Nº93

Blumenkohlreis mit Limette und Koriander



KATEGORIE

SNACKS & BEILAGEN

Zubereitungszeit: 20 Min | Vorbereitungszeit: 10 Min | Portionen: 2

Zutaten:

300 g Blumenkohl
1 EL Kokosöl
1 TL Limettensaft
1 TL gehackter frischer Koriander
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Blumenkohl grob raspeln oder im Mixer zerkleinern, bis Reiskörner-ähnliche Stücke entstehen.
2. In einer Pfanne mit Kokosöl 5–7 Min. unter Rühren garen, bis weich aber nicht matschig.
3. Mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und Koriander abschmecken.
4. Sofort servieren – frisch, leicht und aromatisch. Ideal als Beilage zu Fisch oder Fleisch.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 210 kcal | Fett: 16 g | Eiweiß: 6 g | Kohlenhydrate: 5 g

Nº94

Bacon-Wraps mit Spargel



KATEGORIE

SNACKS & BEILAGEN

Zubereitungszeit: 30 Min | Vorbereitungszeit: 10 Min | Portionen: 2

Zutaten:

6 grüne Spargelstangen
6 Scheiben Bacon
1 TL Olivenöl
Pfeffer
1 Prise Knoblauchpulver

Zubereitung:

1. Spargelenden abbrechen, Stangen waschen und trocken tupfen.
2. Jeweils eine Spargelstange mit einer Scheibe Bacon fest umwickeln.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen, Wraps rundum knusprig anbraten (8–10 Min).
4. Alternativ im Ofen bei 200 °C ca. 20 Min. backen.
5. Mit Pfeffer und Knoblauchpulver bestreuen und warm servieren – herzhaft und einfach.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 360 kcal | Fett: 28 g | Eiweiß: 20 g | Kohlenhydrate: 2 g

Nº95

Keto-Brokkoli-Soufflé



KATEGORIE

SNACKS & BEILAGEN

Zubereitungszeit: 35 Min | Vorbereitungszeit: 10 Min | Portionen: 2

Zutaten:

250 g Brokkoliröschen (gedämpft)
2 Eier
50 g geriebener Käse (z. B. Cheddar)
2 EL Schmand
1 EL Mandelmehl
Salz, Pfeffer
Muskatnuss

Zubereitung:

1. Gedämpften Brokkoli fein hacken oder pürieren.
2. Mit Eiern, Käse, Schmand, Mandelmehl und Gewürzen gründlich verrühren.
3. Masse in Silikonförmchen oder hitzebeständige Schalen füllen.
4. In die Heißluftfritteuse bei 160 °C ca. 18–20 Min. garen, bis sie goldgelb und fluffig sind.
5. Alternativ im Ofen bei 180 °C ca. 25 Min. backen.
6. Perfekt als warme Beilage oder vegetarischer Snack.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 280 kcal | Fett: 21 g | Eiweiß: 16 g | Kohlenhydrate: 4 g

№96

Keto-Knoblauchbrot mit Mandelmehl



KATEGORIE

SNACKS & BEILAGEN

Zubereitungszeit: 30 Min | Vorbereitungszeit: 10 Min | Portionen: 2

Zutaten:

80 g Mandelmehl
2 Eier
1 TL Backpulver
1 EL Olivenöl
1 TL Knoblauchpulver
1 Prise Salz
Frische Kräuter (z. B. Rosmarin)

Zubereitung:

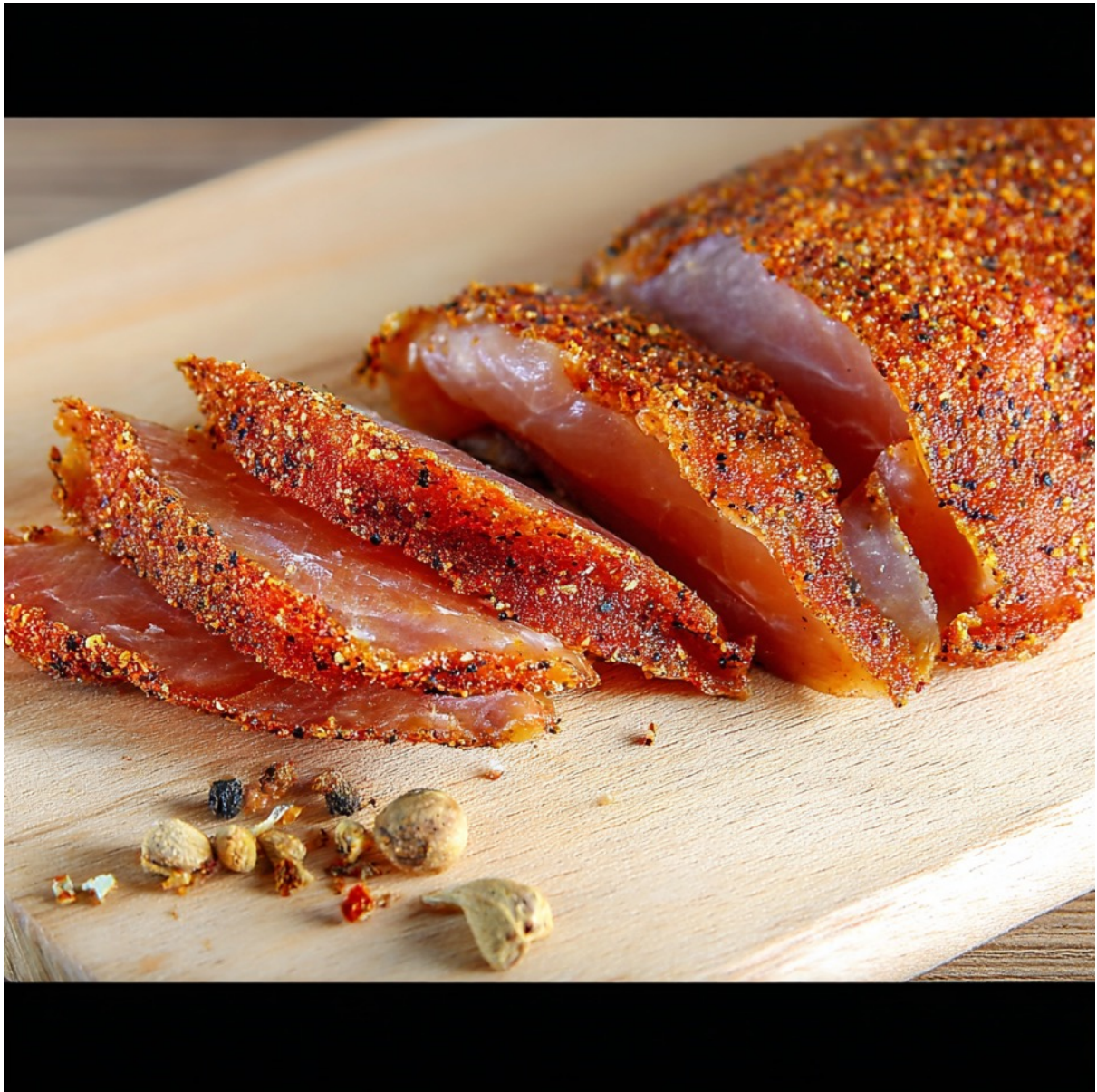
1. Alle Zutaten zu einem Teig verrühren.
2. Auf ein Backpapier flach ausstreichen, mit Kräutern bestreuen.
3. Bei 180 °C ca. 20 Min. backen, bis goldbraun und leicht knusprig.
4. In Streifen schneiden und warm servieren.
5. Der perfekte Begleiter zu Salaten, Suppen oder pur mit Butter.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 390 kcal | Fett: 32 g | Eiweiß: 14 g | Kohlenhydrate: 3 g

№97

Vergorene Keto-Hähnchenbrust (Hausgemachte Geflügel-Bresaola)



KATEGORIE

SNACKS & BEILAGEN

Zubereitungszeit: 20 Min | Vorbereitungszeit: 10 Min (+2-3 Tage Reifezeit) | Portionen: 4

Zutaten:

2 Hähnchenbrustfilets
2 TL Salz
1 TL Paprikapulver
1/2 TL Knoblauchpulver
1 TL schwarzer Pfeffer
optional: Chili oder Kräuter der Provence

Zubereitung:

1. Hähnchenbrüste gründlich abspülen und trocken tupfen.
2. Mit Gewürzen gut einreiben und in ein sauberes Baumwolltuch wickeln.
3. 24 Std. im Kühlschrank ruhen lassen, damit das Fleisch Flüssigkeit verliert.
4. Anschließend auf ein Gitter legen und im Kühlschrank 2-3 Tage trocknen lassen.
5. In dünne Scheiben schneiden – als Snack oder für Salate geeignet.
6. Hausgemachte, luftgetrocknete Hähnchenbrust – ganz ohne Zucker.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 150 kcal | Fett: 3 g | Eiweiß: 30 g | Kohlenhydrate: 0 g

Nº98

Champignons im Baconmantel mit Käsefüllung



KATEGORIE

SNACKS & BEILAGEN

Zubereitungszeit: 25 Min | Vorbereitungszeit: 10 Min | Portionen: 2

Zutaten:

8 große Champignons
80 g Frischkäse
50 g geriebener Käse (z. B. Gouda)
8 Scheiben Bacon
1 TL Kräuter (z. B. Thymian oder Petersilie)
Pfeffer

Zubereitung:

1. Stiele aus den Champignons entfernen. Frischkäse mit geriebenem Käse, Kräutern und Pfeffer vermengen.
2. Die Mischung in die Pilzköpfe füllen.
3. Jeden Pilz mit einer Scheibe Bacon umwickeln.
4. In der Heißluftfritteuse bei 180 °C ca. 12–15 Min. garen, bis der Bacon knusprig ist.
5. Alternativ im Ofen bei 200 °C ca. 20 Min. backen.
6. Perfekt als würziger Snack oder Beilage.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 320 kcal | Fett: 26 g | Eiweiß: 18 g | Kohlenhydrate: 2 g

KATEGORIE

SÜßES & DESSERTS



Nº99

Keto-Schokomousse mit Avocado



KATEGORIE

SÜßES & DESSERTS

Zubereitungszeit: 15 Min | Vorbereitungszeit: 5 Min | Portionen: 2

Zutaten:

1 reife Avocado
2 EL ungesüßter Kakaopulver
1–2 EL Erythrit
1 EL Mandelmilch
1 TL Vanilleextrakt
1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Avocado schälen, entkernen und das Fruchtfleisch in einen Mixer geben.
2. Kakaopulver, Erythrit, Mandelmilch, Vanille und eine Prise Salz hinzufügen.
3. Alles cremig pürieren, ggf. mit etwas Mandelmilch nachjustieren.
4. In Gläser füllen und 10 Min. kalt stellen.
5. Intensiv schokoladig, dabei samtig und ohne Zucker.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 310 kcal | Fett: 26 g | Eiweiß: 5 g | Kohlenhydrate: 4 g

Nº100

Zitronen-Cheesecake im Glas



KATEGORIE

SÜßES & DESSERTS

Zubereitungszeit: 20 Min | Vorbereitungszeit: 10 Min | Portionen: 2

Zutaten:

100 g Frischkäse
2 EL Zitronensaft
1 TL Zitronenschale
2 EL Erythrit
2 EL Schlagsahne
1 EL gemahlene Mandeln (für den Boden)
1 TL Butter

Zubereitung:

1. Mandeln mit geschmolzener Butter vermengen, auf zwei Gläser verteilen und leicht andrücken.
2. Frischkäse mit Zitronensaft, Schale, Erythrit und Sahne glatt rühren.
3. Creme auf den Mandelboden geben, glatt streichen.
4. Kalt servieren – frisch, cremig, zitronig und perfekt portioniert.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 340 kcal | Fett: 28 g | Eiweiß: 9 g | Kohlenhydrate: 4 g

Nº101

Himbeer-Chia-Pudding



KATEGORIE

SÜßES & DESSERTS

Zubereitungszeit: 15 Min (+ Kühlzeit) | Vorbereitungszeit: 5 Min | Portionen: 2

Zutaten:

200 ml ungesüßte Mandelmilch
3 EL Chiasamen
1 EL Erythrit
1/2 TL Vanilleextrakt
50 g Himbeeren (frisch oder TK)

Zubereitung:

1. Mandelmilch mit Chiasamen, Erythrit und Vanille verrühren.
2. Himbeeren leicht zerdrücken und unterheben.
3. In Gläser füllen, mind. 2 Stunden oder über Nacht kalt stellen.
4. Vor dem Servieren nochmals umrühren.
5. Cremig, fruchtig und voller Omega-3 – ideal als Dessert oder Frühstück.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 250 kcal | Fett: 17 g | Eiweiß: 6 g | Kohlenhydrate: 5 g

Nº102

Nussriegel mit Zartbitterschokolade



KATEGORIE

SÜßES & DESSERTS

Zubereitungszeit: 40 Min | Vorbereitungszeit: 15 Min | Portionen: 2

Zutaten:

60 g gemischte Nüsse
1 EL Kokosöl
1 EL Erythrit
30 g Zartbitterschokolade (mind. 85 %)
1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Nüsse grob hacken, mit Kokosöl, Erythrit und Salz vermengen.
2. Mischung in eine mit Backpapier ausgelegte Form drücken.
3. Bei 160 °C ca. 20 Min. backen, abkühlen lassen.
4. Schokolade schmelzen, über die Nussmasse geben.
5. Kalt stellen, in Riegel schneiden – energiereich, knackig, keto.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 380 kcal | Fett: 32 g | Eiweiß: 9 g | Kohlenhydrate: 4 g

Nº103

Erdbeer-Mascarpone-Creme



KATEGORIE

SÜßES & DESSERTS

Zubereitungszeit: 20 Min | Vorbereitungszeit: 10 Min | Portionen: 2

Zutaten:

100 g Mascarpone
2 EL Schlagsahne
1 TL Vanilleextrakt
1 EL Erythrit
100 g Erdbeeren
1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Erdbeeren klein schneiden, mit Zitronensaft leicht zerdrücken.
2. Mascarpone mit Sahne, Erythrit und Vanille cremig rühren.
3. Hälfte der Creme in Gläser füllen, Erdbeeren darauf, dann den Rest der Creme.
4. Mit restlichen Erdbeeren garnieren.
5. Fruchtig, sahnig und unglaublich schnell gemacht.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 360 kcal | Fett: 31 g | Eiweiß: 6 g | Kohlenhydrate: 4 g

Nº104

Keto-Kokosbällchen



KATEGORIE

SÜßES & DESSERTS

Zubereitungszeit: 20 Min (+ Kühlzeit) | Vorbereitungszeit: 10 Min | Portionen: 2

Zutaten:

60 g Kokosraspeln
40 g Frischkäse
1 EL Kokosöl
1 EL Erythrit
1/2 TL Vanilleextrakt
Optional: extra Kokosraspeln zum Wälzen

Zubereitung:

1. Frischkäse, Kokosöl, Erythrit und Vanille cremig verrühren.
2. Kokosraspeln unterheben, Masse ca. 10 Min. kalt stellen.
3. Aus der gekühlten Masse kleine Bällchen formen.
4. Nach Wunsch in weiteren Kokosraspeln wälzen.
5. Leicht, exotisch, ohne Backen – ideal für den süßen Keto-Moment.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 290 kcal | Fett: 25 g | Eiweiß: 5 g | Kohlenhydrate: 3 g

Nº105

Low-Carb-Schokoladentafel mit Nüssen



KATEGORIE

SÜßES & DESSERTS

Zubereitungszeit: 25 Min (+ Kühlzeit) | Vorbereitungszeit: 10 Min | Portionen: 2

Zutaten:

60 g Kakaobutter
2 EL ungesüßter Kakao
1 EL Erythrit
1 EL gehackte Haselnüsse
1 EL gehackte Mandeln
1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Kakaobutter im Wasserbad schmelzen, dann Kakao und Erythrit einrühren.
2. Masse glattrühren, Salz und Nüsse unterheben.
3. In Silikonform oder flache Form mit Backpapier gießen.
4. Kühl stellen, bis sie fest ist.
5. In Stücke brechen – knackig, edel und zuckerfrei.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 410 kcal | Fett: 36 g | Eiweiß: 5 g | Kohlenhydrate: 3 g

Nº106

Keto-Käsekuchen ohne Boden



KATEGORIE

SÜßES & DESSERTS

Zubereitungszeit: 45 Min | Vorbereitungszeit: 10 Min | Portionen: 4

Zutaten:

300 g Frischkäse
2 Eier
3 EL Erythrit
1 TL Vanilleextrakt
1 TL Zitronensaft
1 TL Kokosmehl
Butter für die Form

Zubereitung:

1. Frischkäse mit Eiern, Erythrit, Vanille, Zitronensaft und Kokosmehl zu einer glatten Masse verrühren.
2. Eine kleine Backform (ca. 15 cm) mit Butter einfetten und die Masse einfüllen.
3. In der Heißluftfritteuse bei 160 °C ca. 20–25 Min. backen, dann 10 Min. ruhen lassen.
4. Alternativ im Ofen bei 170 °C ca. 30–35 Min. backen.
5. Vor dem Servieren vollständig abkühlen lassen – ideal als leichter Low-Carb-Nachtsch.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 280 kcal | Fett: 23 g | Eiweiß: 12 g | Kohlenhydrate: 3 g

Nº107

Low-Carb Cheesecake-Würfel



KATEGORIE

SÜßES & DESSERTS

Zubereitungszeit: 35 Min | Vorbereitungszeit: 15 Min | Portionen: 2

Zutaten:

100 g Frischkäse
1 Ei
1 TL Vanille
1 TL Zitronensaft
1 EL Erythrit
20 g Mandelmehl

Zubereitung:

1. Alle Zutaten zu einer glatten Masse verrühren.
2. In eine kleine, flache Form geben.
3. Bei 170 °C ca. 15–18 Min. backen.
4. In Würfel schneiden, kalt servieren – cremig, klassisch, ketofreundlich.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 310 kcal | Fett: 25 g | Eiweiß: 9 g | Kohlenhydrate: 3 g

Nº108

Zucchini-Schoko-Brownies



KATEGORIE

SÜßES & DESSERTS

Zubereitungszeit: 40 Min | Vorbereitungszeit: 15 Min | Portionen: 2

Zutaten:

150 g geraspelte Zucchini
1 Ei
30 g Mandelmehl
2 EL ungesüßter Kakao
2 EL Erythrit
30 g Butter
1 TL Backpulver

Zubereitung:

1. Zucchini gut ausdrücken, mit restlichen Zutaten zu einem Teig verrühren.
2. In eine kleine Form füllen, glatt streichen.
3. Bei 180 °C ca. 25 Min. backen, abkühlen lassen.
4. Saftig, schokoladig, mit kaum schmeckbarer Zucchini – idealer Low-Carb-Brownie.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 320 kcal | Fett: 24 g | Eiweiß: 8 g | Kohlenhydrate: 4 g

Nº109

Mandel-Vanille-Pudding



KATEGORIE

SÜßES & DESSERTS

Zubereitungszeit: 20 Min (+ Kühlzeit) | Vorbereitungszeit: 5 Min | Portionen: 2

Zutaten:

250 ml ungesüßte Mandelmilch
1 Eigelb
1 EL Erythrit
1 TL Vanilleextrakt
1 TL gemahlene Gelatine

Zubereitung:

1. Mandelmilch erwärmen, Gelatine unter Rühren einstreuen und auflösen.
2. Eigelb mit Erythrit und Vanille verrühren.
3. Heiße Milch langsam einrühren, ständig rühren.
4. Mischung in Gläser füllen, abkühlen lassen und im Kühlschrank fest werden lassen.
5. Cremig, mild und vanillig – ganz ohne Zucker.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 220 kcal | Fett: 16 g | Eiweiß: 7 g | Kohlenhydrate: 2 g

Nº110

Frozen Joghurt mit Blaubeeren



KATEGORIE

SÜßES & DESSERTS

Zubereitungszeit: 10 Min (+ Gefrierzeit) | Vorbereitungszeit: 5 Min | Portionen: 2

Zutaten:

150 g griechischer Joghurt (10 %)
1 EL Erythrit
50 g Blaubeeren
1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Joghurt mit Erythrit und Zitronensaft verrühren.
2. Blaubeeren leicht zerdrücken und unterheben.
3. In ein flaches Gefäß füllen und ca. 2 Stunden einfrieren, gelegentlich umrühren.
4. Kurz antauen lassen, umrühren und servieren – erfrischend, cremig, ideal für heiße Tage.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 190 kcal | Fett: 11 g | Eiweiß: 9 g | Kohlenhydrate: 4 g

Nº111

Haselnuss-Schoko-Aufstrich (hausgemacht Nutella)



KATEGORIE

SÜßES & DESSERTS

Zubereitungszeit: 15 Min | Vorbereitungszeit: 5 Min | Portionen: 2

Zutaten:

100 g Haselnüsse
1 EL Kakaopulver
1 EL Erythrit
1 EL Kokosöl
1/2 TL Vanilleextrakt
1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Haselnüsse in einer Pfanne ohne Öl rösten, bis sie duften.
2. In einem Mixer fein mahlen, bis eine cremige Paste entsteht.
3. Kakaopulver, Erythrit, Vanille, Kokosöl und Salz einrühren.
4. Weitermixen, bis streichfähige Konsistenz erreicht ist.
5. In ein Glas füllen – perfekt für Keto-Brote oder pur.

Nährwerte (kcal/Fett/Eiweiß/KH):

Kalorien: 420 kcal | Fett: 36 g | Eiweiß: 8 g | Kohlenhydrate: 3 g

Teil 3:

30-TAGE-KETO- ERNÄHRUNGSPLAN

Tag 1

Frühstück:

1. Käseomelett mit Spinat
2. Lachsfrühstücksrolle mit Frischkäse

Mittag:

20. Hähnchen-Curry mit Blumenkohlreis
21. Ziegenkäse-Rucola-Salat mit Walnüssen

Abend:

86. Hähnchen-Cordon-Bleu keto-style
87. Veganes Chili mit Nuss-Hack

Dessert:

99. Keto-Schokomousse mit Avocado

Tag 2

Frühstück:

3. Keto-Chia-Pudding mit Kokosmilch
4. Rührei mit Speck & Avocado

Mittag:

- 22. Gebratener Halloumi mit Tomaten und Oliven
- 23. Lachs-Spinat-Pfanne mit Knoblauch

Abend:

- 88. Rindfleischpfanne mit Zwiebeln und Paprika
- 89. Keto-Jerky aus Rindfleisch

Dessert:

- 100. Zitronen-Cheesecake im Glas
-

Tag 3

Frühstück:

- 5. Blumenkohl-Hashbrowns mit Spiegelei
- 6. Keto-Hähnchenpuffer mit Gemüse

Mittag:

- 24. Zucchini-Röllchen mit Hackfleischfüllung
- 25. Rinderfiletstreifen mit grünen Bohnen

Abend:

- 90. Putenfleisch-Sticks mit Paprika
- 91. Hausgemachter Keto-Schinken

Dessert:

- 101. Himbeer-Chia-Pudding
-

Tag 4

Frühstück:

- 7. Zucchini-Muffins mit Käse
- 8. Gebackene Avocado mit Ei

Mittag:

- 26. Gebackene Auberginenscheiben mit Käsekruste
- 27. Spinat-Gorgonzola-Pfanne mit Walnüssen

Abend:

- 92. Gebratene Halloumi-Würfel mit Paprika
- 93. Blumenkohlreis mit Limette und Koriander

Dessert:

- 102. Nussriegel mit Zartbitterschokolade

Tag 5

Frühstück:

- 9. Low-Carb-Porridge mit Mandeln
- 10. Ei-Käse-Waffeln

Mittag:

- 28. Eiersalat mit Speck und Senf-Dressing
- 29. Putengeschnetzeltes mit Champignons

Abend:

- 94. Bacon-Wraps mit Spargel
- 95. Keto-Brokkoli-Soufflé

Dessert:

- 103. Erdbeer-Mascarpone-Creme

Tag 6

Frühstück:

- 11. Keto-Quarkküchlein mit Kokosmehl
- 12. Frühstückssalat mit Ei & Schinken

Mittag:

- 31. Kürbisgemüse mit Feta aus dem Ofen
- 32. Avocado-Thunfisch-Teller mit Limettenöl

Abend:

- 96. Keto-Knoblauchbrot mit Mandelmehl
- 97. Vergorene Keto-Hähnchenbrust (Geflügel-Bresaola)

Dessert:

- 104. Keto-Kokosbällchen
-

Tag 7

Frühstück:

- 13. Keto-Granola mit Mandelmilch
- 14. Frühstücksburrito mit Salatblatt

Mittag:

- 33. Gebackene Tomaten mit Ricottafüllung
- 34. Mozzarella-Zucchini-Puffer mit Kräuterdip

Abend:

- 98. Champignons im Baconmantel mit Käsefüllung
- 20. Hähnchen-Curry mit Blumenkohlreis

Dessert:

- 105. Low-Carb-Schokoladentafel mit Nüssen
-

Tag 8

Frühstück:

- 15. Frischkäse-Röllchen mit Lachs
- 16. Leinsamen-Cracker mit Avocado

Mittag:

- 35. Hähnchen in Erdnusssoße mit Sellerie
- 36. Schnelle Räucherlachs-Wraps in Nori-Blättern

Abend:

- 21. Ziegenkäse-Rucola-Salat mit Walnüssen
- 22. Gebratener Halloumi mit Tomaten und Oliven

Dessert:

- 106. Keto-Käsekuchen ohne Boden
-

Tag 9

Frühstück:

- 17. Keto-Frittata mit Brokkoli
- 18. Bulletproof Kaffee + Käsetaler

Mittag:

- 37. Keto-Hackfleischspieße im Kebab-Stil
- 39. Grüne Spargelpfanne mit Parmesanflocken

Abend:

- 23. Lachs-Spinat-Pfanne mit Knoblauch
- 24. Zucchini-Röllchen mit Hackfleischfüllung

Dessert:

- 107. Low-Carb Cheesecake-Würfel
-

Tag 10

Frühstück:

- 19. Rührei-Muffins mit Gemüse
- 30. Brokkoli-Schinken-Rührei aus der Pfanne

Mittag:

- 40. Tofu-Würfel in Curry-Sesam-Pfanne
- 41. Hähnchen-Brokkoli-Auflauf mit Käsekruste

Abend:

- 25. Rinderfiletstreifen mit grünen Bohnen
- 26. Gebackene Auberginenscheiben mit Käsekruste

Dessert:

- 108. Zucchini-Schoko-Brownies
-

Tag 11

Frühstück:

- 38. Kalt serviertes Eiersoufflé mit Kräutern
- 62. Eiweißbrot-Scheiben mit Avocado und Ei

Mittag:

- 42. Lachs-Spinat-Wraps in Salatblättern
- 43. Hackfleisch-Zucchini-Lasagne (ofenfest)

Abend:

- 27. Spinat-Gorgonzola-Pfanne mit Walnüssen
- 28. Eiersalat mit Speck und Senf-Dressing

Dessert:

- 109. Mandel-Vanille-Pudding
-

Tag 12

Frühstück:

- 68. Ei-Muffins mit Spinat und Speck
- 69. Keto-Crêpes mit Frischkäsefüllung

Mittag:

- 44. Asiatischer Gurkensalat mit Rindfleischstreifen
- 45. Keto-Fischfrikadellen mit Hüttenkäse

Abend:

- 29. Putengeschnetzeltes mit Champignons
- 31. Kürbisgemüse mit Feta aus dem Ofen

Dessert:

- 110. Frozen Joghurt mit Blaubeeren
-

Tag 13

Frühstück:

- 84. Omelettrolle mit Lachs und Frischkäse
- 1. Käseomelett mit Spinat

Mittag:

- 46. Hähnchen-Curry-Salat mit Sellerie
- 47. Keto-Pilz-Pizza mit Käseboden

Abend:

- 32. Avocado-Thunfisch-Teller mit Limettenöl
- 33. Gebackene Tomaten mit Ricottafüllung

Dessert:

- 111. Haselnuss-Schoko-Aufstrich
-

Tag 14

Frühstück:

- 2. Lachsfrühstücksrolle mit Frischkäse
- 3. Keto-Chia-Pudding mit Kokosmilch

Mittag:

- 48. Geräucherter Forellensalat mit Ei und Spinat
- 49. Keto-Garnelen-Julienne mit Käsekruste

Abend:

- 34. Mozzarella-Zucchini-Puffer mit Kräuterdip
- 35. Hähnchen in Erdnusssoße mit Sellerie

Dessert:

- 99. Keto-Schokomousse mit Avocado
-

Tag 15

Frühstück:

- 4. Rührei mit Speck & Avocado
- 5. Blumenkohl-Hashbrowns mit Spiegelei

Mittag:

- 50. Low-Carb-Nudelbox mit Shirataki und Pesto
- 51. Vegane Zucchini-Cashew-Röllchen

Abend:

- 36. Schnelle Räucherlachs-Wraps in Nori-Blättern
- 37. Keto-Hackfleischspieße im Kebab-Stil

Dessert:

- 100. Zitronen-Cheesecake im Glas
-

Tag 16

Frühstück:

- 6. Keto-Hähnchenpuffer mit Gemüse
- 7. Zucchini-Muffins mit Käse

Mittag:

- 52. Putenbruststreifen mit Lauch in Senfsoße
- 53. Bunte Gemüseschale mit Hummus aus Blumenkohl

Abend:

- 39. Grüne Spargelpfanne mit Parmesanflocken
- 40. Tofu-Würfel in Curry-Sesam-Pfanne

Dessert:

- 101. Himbeer-Chia-Pudding
-

Tag 17

Frühstück:

- 8. Gebackene Avocado mit Ei
- 9. Low-Carb-Porridge mit Mandeln

Mittag:

- 54. Rote-Bete-Salat mit Frischkäse-Nocken
- 55. Gefüllte Eier mit Thunfisch und Kapern (To-Go)

Abend:

- 41. Hähnchen-Brokkoli-Auflauf mit Käsekruste
- 42. Lachs-Spinat-Wraps in Salatblättern

Dessert:

- 102. Nussriegel mit Zartbitterschokolade
-

Tag 18

Frühstück:

- 10. Ei-Käse-Waffeln
- 11. Keto-Quarkküchlein mit Kokosmehl

Mittag:

- 56. Avocado-Schiffchen mit Garnelen
- 57. Salami-Röllchen mit Frischkäse

Abend:

- 43. Hackfleisch-Zucchini-Lasagne (ofenfest)
- 44. Asiatischer Gurkensalat mit Rindfleischstreifen

Dessert:

- 103. Erdbeer-Mascarpone-Creme
-

Tag 19

Frühstück:

- 12. Frühstückssalat mit Ei & Schinken
- 13. Keto-Granola mit Mandelmilch

Mittag:

- 58. Gebratene Halloumi-Sticks mit Dip
- 59. Zucchini-Käse-Cracker

Abend:

- 45. Keto-Fischfrikadellen mit Hüttenkäse
- 46. Hähnchen-Curry-Salat mit Sellerie

Dessert:

- 104. Keto-Kokosbällchen
-

Tag 20

Frühstück:

- 14. Frühstücksburrito mit Salatblatt
- 15. Frischkäse-Röllchen mit Lachs

Mittag:

- 60. Pestoschnecken aus Käseteig
- 61. Paprika-Schiffchen mit Thunfischcreme

Abend:

- 47. Keto-Pilz-Pizza mit Käseboden
- 48. Geräucherter Forellensalat mit Ei und Spinat

Dessert:

- 105. Low-Carb-Schokoladentafel mit Nüssen
-

Tag 21

Frühstück:

- 16. Leinsamen-Cracker mit Avocado
- 17. Keto-Frittata mit Brokkoli

Mittag:

- 63. Kalt servierter Blumenkohl-Taboulé
- 64. Schinken-Käse-Wraps mit Frischkäse

Abend:

- 49. Keto-Garnelen-Julienne mit Käsekruste
- 50. Low-Carb-Nudelbox mit Shirataki und Pesto

Dessert:

- 106. Keto-Käsekuchen ohne Boden
-

Tag 22

Frühstück:

- 18. Bulletproof Kaffee + Käsetaler
- 19. Rührei-Muffins mit Gemüse

Mittag:

- 65. Oliven-Feta-Spieße
- 66. Zucchini-Taler mit Parmesan überbacken

Abend:

- 51. Vegane Zucchini-Cashew-Röllchen
- 52. Putenbruststreifen mit Lauch in Senfsoße

Dessert:

- 107. Low-Carb Cheesecake-Würfel
-

Tag 23

Frühstück:

- 30. Brokkoli-Schinken-Rührei aus der Pfanne
- 38. Kalt serviertes Eiersoufflé mit Kräutern

Mittag:

- 67. Kalte Hähnchen-Spieße mit Joghurt-Dip
- 70. Hähnchenbrust mit Brokkoli in Käse-Sahne-Soße

Abend:

- 53. Bunte Gemüseschale mit Hummus aus Blumenkohl
- 54. Rote-Bete-Salat mit Frischkäse-Nocken

Dessert:

- 108. Zucchini-Schoko-Brownies
-

Tag 24

Frühstück:

- 62. Eiweißbrot-Scheiben mit Avocado und Ei
- 68. Ei-Muffins mit Spinat und Speck

Mittag:

- 71. Lachsfilet auf Zucchini-Nudeln
- 72. Rindergeschnetzeltes mit Champignons

Abend:

- 55. Gefüllte Eier mit Thunfisch und Kapern (To-Go)
- 56. Avocado-Schiffchen mit Garnelen

Dessert:

- 109. Mandel-Vanille-Pudding
-

Tag 25

Frühstück:

- 69. Keto-Crêpes mit Frischkäsefüllung
- 84. Omelettrolle mit Lachs und Frischkäse

Mittag:

- 73. Hackfleischauflauf mit Blumenkohl
- 74. Gefüllte Paprika mit Hackfleisch und Feta

Abend:

- 57. Salami-Röllchen mit Frischkäse
- 58. Gebratene Halloumi-Sticks mit Dip

Dessert:

- 110. Frozen Joghurt mit Blaubeeren
-

Tag 26

Frühstück:

- 1. Käseomelett mit Spinat
- 2. Lachsfrühstücksrolle mit Frischkäse

Mittag:

- 75. Lammkoteletts mit Kräuterkruste
- 76. Schweinefilet mit Rosmarin und Knoblauch

Abend:

- 59. Zucchini-Käse-Cracker
- 60. Pestoschnecken aus Käseteig

Dessert:

- 111. Haselnuss-Schoko-Aufstrich
-

Tag 27

Frühstück:

- 3. Keto-Chia-Pudding mit Kokosmilch
- 4. Rührei mit Speck & Avocado

Mittag:

- 77. Zucchini-Feta-Täschchen aus dem Ofen
- 78. Hackbällchen in Tomaten-Kräuter-Soße

Abend:

- 61. Paprika-Schiffchen mit Thunfischcreme
- 63. Kalt servierter Blumenkohl-Taboulé

Dessert:

- 99. Keto-Schokomousse mit Avocado
-

Tag 28

Frühstück:

- 5. Blumenkohl-Hashbrowns mit Spiegelei
- 6. Keto-Hähnchenpuffer mit Gemüse

Mittag:

- 79. Zoodles Carbonara
- 80. Gebratene Entenbrust mit Rotkohl

Abend:

- 64. Schinken-Käse-Wraps mit Frischkäse
- 65. Oliven-Feta-Spieße

Dessert:

- 100. Zitronen-Cheesecake im Glas
-

Tag 29

Frühstück:

- 7. Zucchini-Muffins mit Käse
- 8. Gebackene Avocado mit Ei

Mittag:

- 81. Gebackene Radieschen mit Parmesan-Kruste
- 82. Gebackene Hähnchenschenkel mit Curryblumenkohl

Abend:

- 66. Zucchini-Taler mit Parmesan überbacken
- 67. Kalte Hähnchen-Spieße mit Joghurt-Dip

Dessert:

- 101. Himbeer-Chia-Pudding
-

Tag 30

Frühstück:

- 9. Low-Carb-Porridge mit Mandeln
- 10. Ei-Käse-Waffeln

Mittag:

- 83. Keto-Curry mit Huhn und Kokosmilch
- 85. Gefüllte Zucchini-Boote mit Mozzarella

Abend:

- 70. Hähnchenbrust mit Brokkoli in Käse-Sahne-Soße
- 71. Lachsfilet auf Zucchini-Nudeln

Dessert:

- 102. Nussriegel mit Zartbitterschokolade

Teil 4:

Gratis-Bonusmaterial



Danke, dass Sie dieses Buch gelesen haben!

Wir hoffen, dass Ihnen dieses Buch gefallen hat und Sie auf Ihrem Weg zu einem gesünderen Lebensstil unterstützen konnte.

Als kleines Dankeschön haben wir exklusive Bonusinhalte nur für Sie vorbereitet!

1. Keto FAQ (Fragen & Antworten)
2. Keto-Austauschliste
3. Keto Einkaufsliste

So erhalten Sie Ihre kostenlosen Geschenke:

1. Scannen Sie den QR-Code unten mit der Kamera Ihres Smartphones.
2. Füllen Sie das kurze Formular mit Ihren Kontaktdaten aus.

3. Laden Sie Ihre Bonusmaterialien sofort herunter!

Vielen Dank für Ihr Vertrauen – und herzlichen Glückwunsch zu Ihrem Engagement für mehr Wohlbefinden! ❤️

Hinterlassen Sie eine Bewertung auf Amazon!

Ihre Meinung auf Amazon ist für uns von großer Bedeutung.
Bitte nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um eine kurze Rezension zu schreiben:

- Suchen Sie dieses Buch auf Amazon
- Scrollen Sie nach unten zum Abschnitt „Kundenrezensionen“
- Teilen Sie Ihre Eindrücke mit anderen Leserinnen und Lesern

Jede Bewertung hilft uns sehr – vielen Dank für Ihre Unterstützung!