

# Frühstück – Keto

## LACHS AVOCADO



Vorbereitung: 7 Min.

Zutaten und Lebensmittel berechnet für 2 Portionen

- 3 Avocado halbiert
- 266 g geräucherter Lachs in Scheiben
- $\frac{3}{4}$  Tasse saure Sahne (Sauerrahm)
- $\frac{3}{4}$  Tasse rote Zwiebel gehackt
- 1  $\frac{1}{2}$  Zitrone entsaftet
- 3 Prisen Pfeffer

Zubereitung:

1. Avocado halbieren, Kern entfernen.
2. Jede Avocadohälfte mit Sauerrahm füllen.
3. Mit Räucherlachs belegen.
4. Mit Pfeffer und etwas Zitrone garnieren.

# Abendessen Keto

## HÜHNERGEFÜLLTE AVOCADO und BEILAGENSALAT MIT SPINAT, TOMATEN UND MOZZARELLA



Zutaten und Lebensmittel berechnet  
für 2 Portionen

- 0,5 kg Brathähnchen
- Öl für die Pfanne
- 3 Avocados
- 3 Esslöffel Walnüsse zerkleinert
- 6 Esslöffel rote Zwiebel gehackt
- 12 Tassen gemischtes Blattgemüse

### ZITRONEN-VINAIGRETTE

- 1/3 Tasse Olivenöl
- 3 Teelöffel Zitrone entsaftet
- 3 Prisen Salz
- 1 ½ Knoblauchzehen gehackt
- 3 Prisen schwarzer Pfeffer

**Vorbereitung: 15 Min.    Kochen: 10 Min.**

Zubereitung:

1. Avocado halbieren und den Kern vorsichtig entfernen.
2. Eine Pfanne mit Öl einfetten und Avocados darin braten. Mit der Seite nach unten in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze 1 Minute lang braten oder bis es schön gebräunt ist.
3. Legen Sie das Huhn in eine Schüssel und verwenden Sie zwei Gabeln, um das Fleisch zu ziehen in Stücke schneiden. Beiseite legen.
4. Walnüsse und Zwiebeln in eine große Schüssel geben.
5. Alle Vinaigrette-Zutaten in einer kleinen Schüssel verquirlen. Die Hälfte über die Walnussmischung gießen. Leicht vermischen, bis alles bedeckt ist, dann vorsichtig das Hühnchen unterrühren.
6. Die Mischung in die Avocadohälften füllen.
7. Restliche Vinaigrette in gemischtes Blattgemüse mischen. Avocados servieren mit gemischtem Grün als Beilage.

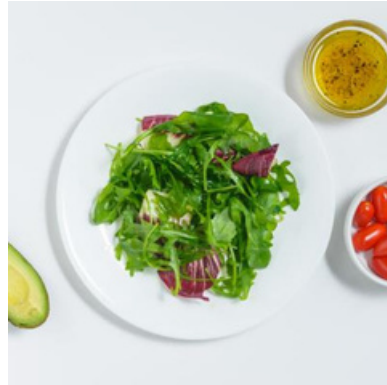
## **BEILAGENSALAT MIT SPINAT, TOMATEN UND MOZZARELLA**

- 10 Tassen roher Spinat
- 2 ½ Tassen Kirschtomaten
- 140 g Mozzarella-Kugeln
- 5 Teelöffel Weißweinessig
- 1/3 Tasse Olivenöl
- 5 Prisen frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

### **Vorbereitung: 5 Min.**

1. Tomaten waschen und nach belieben halbieren.
2. Für das Dressing Essig, Öl und Pfeffer in einer kleinen Schüssel.
3. Salatzutaten in einer großen Schüssel vermischen, Dressing hinzufügen und servieren.

# Abendessen Keto PESTO CHICKEN und FRÜHLINGSSALAT MIT AVOCADO



Zutaten und Lebensmittel berechnet für 2 Portionen

1 kg Hähnchenbrust ohne Haut und Knochen

1 Tasse Basilikumpesto

3 Prisen Salz

3 Prisen Pfeffer

600 g Kirschtomaten

SERVIEREN mit 6 Esslöffel Basilikumpesto

**Vorbereitung: 5 Min.**

**Kochen: 50 Min.**

1. Hähnchenfilets von allen Seiten mit Pesto bestreichen (ca. 2 Esslöffel Pesto pro Hähnchenbrust, je nach Geschmack). Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Grillen: Eine Grillplatte, Grillpfanne oder Bratpfanne vorheizen bei mittlerer bis hoher Hitze. 5-6 Minuten auf jeder Seite braten oder bis es vollständig durchgegart ist. Auf einen warmen Teller geben. Die Tomaten grillen (einmal wenden), bis sie weich sind und anfangen zu bräunen. Das Hähnchen mit zusätzlichem Pesto belegen. Mit den Tomaten servieren.

3. Backofen: Den Backofen auf 200° vorheizen. Eine Auflaufform mit Aluminiumfolie oder Backpapier. Legen Sie die panierten Hähnchenbrüste in die Auflaufform und backen Sie sie 30 Minuten lang im vorgeheizten Ofen. Nehmen Sie das Hähnchen nach 30 Minuten aus dem Ofen und legen Sie die Tomaten um jedes Filet herum. Legen Sie das Hähnchen wieder in den Ofen und garen Sie es weitere 20 Minuten oder bis es gar ist.

## **FRÜHLINGSSALAT MIT AVOCADO**

Zutaten und Lebensmittel berechnet für 1 Portion

15 Tassen Frühlingssalat

2 ½ Tassen Kirschtomaten

1 ¼ Avocados geschält, in Scheiben geschnitten

1/3 Tasse italienisches Dressing

5 Prisen Salz

5 Prisen frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

### **Vorbereitung: 2 Min.**

1. Frühlingssalat und Tomaten waschen.
2. Avocado schälen und in Scheiben schneiden. Salatzutaten in einer großen Schüssel vermischen, Dressing, Salz und Pfeffer hinzufügen und servieren.

# Abendessen Keto SCHWEINEKOTELETT MIT BLUMENKOHLSREIS UND GEMÜSE & DIP



Zutaten und Lebensmittel skaliert von ursprünglich 1 Portion

1 kg Schweinekoteletts (mit Knochen)

9 Tassen Blumenkohlreis

etwas Olivenöl

**Vorbereitung: 5 Min. Kochen: 15 Min.**

1. Erhitzen Sie eine Pfanne bei mittlerer Hitze. Sobald sie heiß ist, fügen Sie Schweinefleisch hinzu und 3–4 Minuten auf der ersten Seite braten. Umdrehen und weitere 3–4 Minuten braten, bis es goldbraun und durchgebraten ist. Auf einen Teller geben.

2. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Blumenkohl dazugeben und etwa 3–4 Minuten anbraten, bis alles gut erhitzt ist.

3. Schweinekotelett mit Blumenkohlreis servieren.

## GEMÜSE & DIP

Zutaten und Lebensmittel skaliert von ursprünglich 1 Portion Zubereitung: 2 Min.

1. Sellerie und Babykarotten waschen.

2. Sellerie in mundgerechte Stücke schneiden. Zusammen mit Dressing servieren

# Abendessen Keto BRATHÄHNCHEN IN UNTER EINER STUNDE UND CAESAR SALAT



- 3 ¼ Pfund ganzes Huhn
- 1 Teelöffel Rosmarin, optional
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel, optional
- 1 Teelöffel geräucherter Paprika, optional
- 1 Teelöffel Oregano, optional
- 1 Prise Salz
- 1 Prise frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Esslöffel neutrales Pflanzenöl

**Vorbereitung: 10 Min.**

**Kochen: 50 Min.**

1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
2. Das Rückgrat des Huhns herausschneiden. Die Vogelbrust Seite nach unten auf ein Schneidebrett. Schneiden Sie mit einer scharfen Küchenschere an einer Seite des Rückgrats entlang und dann an der anderen Seite, um es vollständig zu entfernen.
3. Drehen Sie das Hähnchen mit der Brust nach oben und drücken Sie auf die Brust um es zu glätten. Als nächstes stecken Sie die Flügel unter die Brust.
4. Reiben Sie die Gewürzmischung unter die Haut. Würzen Sie das Huhn mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer. Lassen Sie das Huhn einige Minuten bei Raumtemperatur liegen, damit es auf Zimmertemperatur abgekühlt ist.

5. Pflanzenöl in einer hitzebeständigen Pfanne erhitzen, vorzugsweise aus Gusseisen, bei mittlerer bis hoher Hitze. Es sollte gerade genug Öl vorhanden sein, um den Boden der Pfanne leicht zu bedecken.
6. Sobald das Öl schimmert, das Huhn in die Pfanne geben, mit der Brustseite nach unten. Lassen Sie das Huhn ungestört 4–6 Minuten braten, oder bis die Haut goldbraun ist und sich leicht vom Boden der Pfanne löst.
7. Drehen Sie das Huhn um, so dass die Brustseite nach oben zeigt, und schieben Sie dann die ganze Pfanne in den Ofen schieben. 20–30 Minuten braten, oder bis der Hühnersaft klar ist (die Innentemperatur des Schenkels sollte 165–170 °C betragen).
8. Wenn die Haut zu dunkel wird, bevor das Huhn gar ist, bedecken Sie es mit Folie.
9. Legen Sie das Hähnchen auf ein Schneidebrett und lassen Sie es 10 Minuten abkühlen, bevor Sie es tranchieren. Servieren Sie das Hähnchen mit etwas Bratensaft.

## CAESAR-GRÜNKOHL-SALAT

Zutaten und Lebensmittel, für 1 Portion

15 Tassen Baby-Grünkohl

2 ½ Tassen Gurke in Scheiben

1 ¼ Tassen Kirschtomaten

10 Esslöffel Parmesankäse

5/8 Tasse Caesar-Dressing

Zubereitung: 5 Min.

1. Grünkohl und Tomaten waschen, Gurke in Scheiben schneiden.
2. Salatzutaten in einer großen Schüssel vermischen, Dressing hinzufügen und servieren.



# Abendessen Keto GEBRATENE HÄHNCHENSCHENKEL und GEMISCHTER GURKENSALAT



Zutaten und Lebensmittel für 2 Portionen

6 Hähnchenschenkel (mit Knochen und Haut)

3 Esslöffel Olivenöl

3 Prisen Salz

3 Prisen Pfeffer

**Vorbereitung: 10 Min.**

**Kochen: 35 Min.**

1. Den Backofen auf 250°C vorheizen. 2. Die gusseiserne Pfanne auf dem Herd erhitzen, bis sie heiß, aber nicht Räuchern. Olivenöl hinzufügen.
2. Hähnchenschenkel mit Salz und Pfeffer würzen. Hautseite in die gusseiserne Pfanne geben.
3. Bei mittlerer bis mittlerer Hitze 12-15 Minuten kochen, Ordnen Sie das Hühnchen von Zeit zu Zeit neu an, um sicherzustellen, dass es gleichmäßig gart.
4. In den Ofen geben und weitere 15 Minuten garen.
5. Das Hähnchen umdrehen und 3-5 Minuten braten, bis die Haut knusprig ist.

# GEMISCHTER GURKENSALAT

Zutaten und Lebensmittel für 2 Portionen

10 Tassen Römersalat, gehackt

2 ½ Tassen Gurke in Scheiben

1/3 Tasse Weißweinessig

1/3 Tasse Olivenöl

5 Spritzer Dijon-Senf

5 Prisen frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

## **Vorbereitung: 2 Min.**

1. Romana-Salat waschen und zerkleinern.
2. Gurke waschen und in Scheiben schneiden.
3. Für das Dressing Essig, Öl, Senf und Pfeffer verrühren in einer kleinen Schüssel.
4. Salatzutaten in einer großen Schüssel vermischen, Dressing hinzufügen und servieren.

# Mittagessen Keto RINDFLEISCH, MOZZARELLA UND ZUCCHINI-NUDELN und GUACAMOLE-DIP MIT GEMÜSE



Zutaten und Lebensmittel für 1 Portion

10 Esslöffel Butter

140 g Hackfleisch

5 Tassen spiralisierte Zucchini

2 ½ Tassen geriebener Mozzarella

5 Prisen Oregano

**Vorbereitung: 5 Min.**

**Kochen: 15 Min.**

1. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen.

Rindfleisch dazugeben und braten, bis es braun und durchgebraten ist. Aus der Pfanne nehmen.

2. Restliche Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Zucchini dazugeben. Nudeln kochen bis sie gerade weich sind. Fügen Sie hinzu Käse, Oregano und Rindfleisch dazugeben und verrühren. Hitze reduzieren und abgedeckt kochen, bis der Käse geschmolzen ist.

## CAMOLE-DIP MIT GEMÜSE

1 ¼ Tassen Guacamole

2 ½ Tassen Sellerie

2 ½ Tassen Gurken

Vorbereitung: 5 Min.

1. Sellerie und Gurke in Stifte schneiden und als Dips servieren mit Guacamole.

# Mittagessen Keto-Schweinekotelett mit Blumenkohlreis und Gemüse & DIP



Zutaten:

1 kg Schweinekoteletts (mit Knochen)

9 Tassen Blumenkohlreis

etw. Olivenöl

**Vorbereitung: 5 Min.**

**Kochen: 15 Min.**

1. Erhitzen Sie eine Pfanne bei mittlerer Hitze. Sobald sie heiß ist, fügen Sie Schweinefleisch hinzu und 3–4 Minuten auf der ersten Seite anbraten. Umdrehen und weitere 3–4 Minuten braten, bis es goldbraun und durchgebraten ist. Auf einen Teller geben.

2. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Blumenkohl dazugeben und etwa 3–4 Minuten anbraten, bis alles gut erhitzt ist.

3. Schweinekotelett mit Blumenkohlreis servieren.

## GEMÜSE & DIP

1. Sellerie und Babykarotten waschen.

2. Sellerie in mundgerechte Stücke schneiden. Zusammen mit der Sauerrahm servieren

# Mittagessen Keto SPINAT-KÄSE- OMELETT und KIRSCHTOMATEN



## Zutaten:

**Vorbereitung: 5 Min.    Kochen: 15 Min.**

- 1/3 Tasse Olivenöl
- 5 Tassen gehackter Spinat
- 10 geschlagene Eier
- 1 ¼ Tassen geriebener Cheddar
- 5 Prisen Oregano
- 2 ½ Avocados in Scheiben geschnitten
- 5 Tassen Kirschtomaten

1. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Spinat dazugeben und kochen, bis sie welk sind. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
2. Das restliche Öl bei mittlerer Hitze erhitzen. Die geschlagenen Eier dazugeben und kippen Sie die Pfanne, sodass die Eier den Pfannenboden gleichmäßig bedecken. Kochen, bis die Eier fast fest sind, etwa 2 Minuten.
3. Käse und Oregano über die Eier streuen und den Spinat auf eine Seite legen. Die gegenüberliegende Seite des Omeletts mit einem Spatel über den Spinat klappen und leicht andrücken.
4. Schalten Sie die Hitze aus und lassen Sie das Omelett auf einen Teller gleiten. Belegen Sie es mit Avocadoscheiben.

# Snacks Keto KÄSESTICK



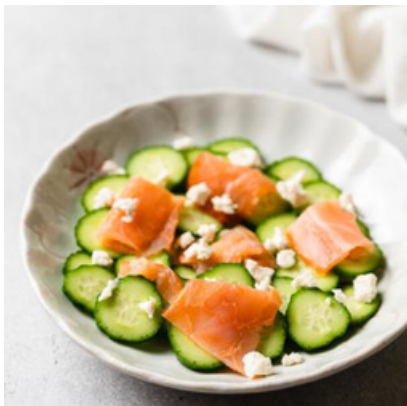
Zutaten für 1 Portion

5 Streichkäse

## **Zubereitung**

1. Käsestick öffnen und servieren.

# Snacks Keto GURKE, ZIEGENKÄSE UND GERÄUCHERTER LACHS



## Zutaten und Lebensmittel für 1 Portion

5 Tassen Gurke in Scheiben  
140 g Ziegenkäse  
300 g Räucherlachs gehackt

## Vorbereitung: 5 Min.

1. Gurkenscheiben auf einen Teller legen. Lachs darüber streuen und Ziegenkäse darüber bröseln.

# Snacks Keto ENERGIEREICHES TRAIL MIX und THUNFISCHSALAT (MINIPORTION)



## Zutaten und Lebensmittel für 2 Portionen

85 g Macadamianüsse

85 g Mandeln

6 Esslöffel Kokosflocken

6 Esslöffel mit Stevia gesüßte Schokodrops

1. Alle Zutaten vermischen und servieren. In einem luftdichten Behälter, um die Frische zu bewahren.

## THUNFISCHSALAT (MINIPORTION)

### Zutaten und Lebensmittel für 1 Portion

290 g Thunfisch, abgetropft

5 Teelöffel Mayonnaise

5 Prisen Salz

5 Prisen Pfeffer

### Zubereitung: 5 Min.

1. Thunfisch abtropfen lassen. In einer Schüssel Mayonnaise, Salz und Pfeffer hinzufügen. Thunfisch untermischen.



# Snacks Keto KÜRBISKERNE UND PARANÜSSE



## **Zutaten und Lebensmittel für 1 Portion**

140 g Kürbiskerne

140 g Paranüsse

## **Vorbereitung: 1 Min.**

1. Kürbiskerne und Paranüsse in eine Schüssel geben und servieren.

# Snacks Keto VEGANE BOUNTY BARS 2 PORTIONEN und THUNFISCHSALAT



2 Tassen ungesüßte Kokosraspeln  
¼ Tasse Kokosöl  
2 Esslöffel Ahornsirup  
½ Tasse dunkle Schokoladenstückchen  
1 Prise Salz

**Vorbereitung: 15 Min.**

**Kochen: 1 Stunde und 30 Minuten**

1. Kokosraspeln, geschmolzenes Kokosöl oder weiche Kokosbutter und Ahornsirup oder Honig in eine Küchenmaschine geben und mixen, bis eine klebrige Mischung entsteht. Die Kokosnuss nicht zu lange verarbeiten, sonst fühlen sich die Riegel sandig an. Sie können dies auch von Hand in einer Schüssel mit einem Spatel vermischen.
2. Die Kokosmischung fest in eine mit Pergamentpapier auflegen und in den Gefrierschrank legen, bis es vollständig ausgehärtet ist (ca. 1 Stunde).
3. In 12 Riegel schneiden. Wenn die Riegel auseinanderfallen, drücken Sie sie zurück zusammengeben und vor dem Schneiden noch einmal eine Stunde einfrieren.
4. Schmelzen Sie Ihre Schokolade in der Mikrowelle oder in einer hitzebeständigen Schüssel über einem kleinen Topf mit siedendem Wasser.
5. Tauchen Sie Ihre Riegel einzeln in die Schokolade und legen Sie sie auf ein Gitter oder eine mit Backpapier ausgelegte Pfanne. Mit etwas Meersalz bestreuen. Mindestens 30 Minuten im Kühlschrank fest werden lassen. Kalt genießen oder in einem luftdichten Behälter bis zu 7 Tage im Kühlschrank aufbewahren.

6. \*Beerengeschmack: Statt Honig oder Ahornsirup verwenden Sie ½ Tasse Beeren, im Mixer oder in der Küchenmaschine püriert.

7. \*Weitere Toppings: Fügen Sie Toppings wie Trockenfrüchte, Nüsse oder Samen hinzu für zusätzliches Zink und Eisen.

## **THUNFISCHSALAT**

### **Zutaten und Lebensmittel für 1 Portion**

2 ½ Dosen Thunfisch, abgetropft

10 Teelöffel Mayonnaise

5 Prisen Salz

5 Prisen Pfeffer

Vorbereitung: 5 Min.

1. Thunfisch abtropfen lassen. In einer Schüssel Mayonnaise, Salz und Pfeffer hinzufügen. Gut durchmischen.

# HÜHNERBRUST IM SPECKMANTEL

## Zutaten für 1 Person

250 g Hühnerbrust /  
Putenbrust  
3 EL Olivenöl

zum Würzen:  
1 Prise Pfeffer  
etwas Basilikum

etwas Rosmarin  
etwas Thymian

Für Kräuterbutter:  
echte Butter und mit  
Kräutern/ Öle verfeinern

Optional - Ätherische Öle  
Schwarzer Pfeffer +  
Lemon+

## Zubereitung

Hühnerbrust nach Belieben würzen, in etwas Öl in der Pfanne scharf anbraten und zugedeckt fertig garen.

### Optional:

Bei Erdentagen kannst du dazu auch grünen Salat essen, mit einer Essig, Zitrone+, Kräutermarinade und Olivenöl

oder ein paar Streifen Zucchini mitbraten

oder Gurkensalat mit 1 EL Sauerrahm,  
Knoblauch, Kümmel, Pfeffer, 1 El Essig

## Nährwerte

**Kohlenhydrate:**  
**Fleisch 0g**

**Beilage: 3-5 g**



# FISCH MIT KRUSTE

## Zutaten für 2 Person

1 kl. rote Zwiebel	etwas Senf
2 Filet vom Rotbarsch, Zander, Lachs,...	20 g Käse (Emmentaler, Gouda, Tilsiter,..)
Pfeffer	gerieben
Zitronen - oder Limettenöl	10 g Mandeln
20 g Butter	gerieben
	Kräuter nach Belieben

Optional - Ätherische Öle  
Schwarzer Pfeffer +  
Lemon+

## Zubereitung

Zwiebel fein schneiden. Fischfilets unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und mit Pfeffer und Zitronenöl würzen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Fisch darauf platzieren.

Butter mit Senf, Käse, Zwiebel, Mandeln und Kräutern zu einer Paste verrühren. Die Paste auf die Fischfilets verteilen und bei 180 Grad C für ca. 20-30 min. backen.

Grüner Salat schmeckt prima dazu oder einfach so genießen.

## Nährwerte pro Portion

**Kohlenhydrate:**  
**Fisch mit Kruste:**  
**5g**  
**Salat: 2g**



# LACHS MIT SPECK AUF GEMÜSEBETT

## Zutaten für 1 Person

1 Lachsfilet (a 200-250 g)  
50 g Speck  
100g Champignon  
1 kl. rote Zwiebel  
70 g Zucchini  
etwas Olivenöl

Pfeffer  
Chiliflocken  
Paprikapulver  
Salzersatz  
70 g Feta



Optional - Ätherische Öle  
Schwarzer Pfeffer +  
Limette +

## Zubereitung

Lachsfilet abwaschen, trocken tupfen, pfeffern und mit Zitronenöl beträufeln. Danach vollständig mit Speck umwickeln. Champignons, Zwiebel und Zucchini klein schneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl auspinseln, auf mittlere Hitze stellen. Lachs mit Speck hineinlegen und daneben das geschnittene Gemüse hineingeben. Das Gemüse mit Pfeffer, Chilli, Paprikapulver und Salzersatz würzen. Den Deckel drauflegen und ca. 10 min braten. Nun noch den Feta darüber streuen und noch ein paar Minuten warm werden lassen. Servieren und genießen.

Grüner Salat schmeckt prima dazu oder einfach so genießen.

## Nährwerte pro Portion

**Kohlenhydrate:**  
**Fisch mit Gemüse:**  
**5g**  
**Salat: 2g**



# LOW CARB HÜHNER WRAP

## Zutaten für 2 Person

230g Magertopfen	Feta nach Lust
110g geriebener Käse	100g Sojajoghurt
3 Eier	etwas geriebene
200g Hühnerbrust in Stücken	Gurke
60g Grüner Salat	
60g Tomaten in Stücken	
60 g Gurken in Stücken	

Optional - Ätherische Öle  
Schwarzer Pfeffer +  
Limette +  
Zitrone +

## Zubereitung

Backrohr auf 180 Grad C vorheizen.

Topfen, Käse und Eier vermischen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. Dann 20 Min backen. Wenn der Teig noch warm ist, gleich vom Backpapier lösen.

Zwischenzeitlich den Salat, die Tomaten und die Gurke klein schneiden und das Geschnetzelte Hühnerfleisch in etwas Öl anbraten und durchgaren. Das Joghurt mit etwas geriebener Gurke vermischen, etwas Pfeffer und 1 Tr. Limettenöl dazu.

Wenn der Eierkuchen fertig ist, zuerst etwa von dem Jogurt-Gurken-Gemisch drauf streichen, danach Tomate, Salat und Gurke drauf verteilen. Wenn du noch Feta magst, dann jetzt in kleinen Würfeln geschnitten darübergerben.

Nun das Fleisch dazu geben und nochmals mit etwas Joghurt-Gurken-Gemisch bestreichen. Du kannst es entweder zusammenrollen oder so essen.

## Nährwerte pro Portion

**Kohlenhydrate:**  
**9g**



# LACHS MIT KRÄUTERKRUSTE

## Zutaten für 2 Person

2 Lachsfilet (a 200-250 g)  
50 g geriebene Mandel  
50 g Butter  
Petersilie  
Dill  
Rosmarin

1 Knoblauchzehe  
Zitronenöl  
Pfeffer

Optional - Ätherische Öle  
Schwarzer Pfeffer +  
Limette +

## Zubereitung

Backrohr auf 200 Grad C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

Knoblauchzehe, Rosmarin, Petersilie und Dill fein hacken und mit Butter vermengen, dann noch Zitronenöl 1 Tr., Mandeln und Pfeffer dazu.

Lachsfilets mit Pfeffer und Zitronenöl würzen und auf das Blech legen. Nun mit der Kräutermischung bestreichen und etwas andrücken. In den heißen Ofen geben und ca 20 min garen.

Grüner Salat schmeckt prima dazu oder einfach so genießen.

## Nährwerte pro Portion

**Kohlenhydrate:**  
**Fisch mit Kruste:**  
**3g**  
**Salat: 2g**





# HÄHNCHEN BROKKOLI PFANNE

## Zutaten für 2 Personen

400g Hähnchenbrustfilets	Salz und Pfeffer
200 g Brokkoli in Röschen zerteilt	etw. Öl etw. Butter
20ml Soyajoghurt natur	
250g Cottage Cheese	
2 EL Sojasauce	
20g Mandelblättchen	

Optional - Ätherisches Öl  
schwarzer Pfeffer +

## Zubereitung

Die Hähnchenbrust in kleine Stücke schneiden und in etwas Öl in einer Pfanne knusprig anbraten. Dann den Brokkoli hinzugeben und ca. 5 Minuten mit anbraten. Sahne, Sojasauce und Kräuterfrischkäse einrühren und 15 Minuten abgedeckt köcheln lassen. Ab und zu umrühren, damit alles in der Sauce auch gar wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In der Zwischenzeit die Mandelblättchen in einer kleinen Pfanne mit etwas Butter vorsichtig rösten und nachher über das fertige Gericht streuen.

Kann auch mit TK-Brokkoli und TK-Hähnchenbrust zubereitet werden. Dann vorher auftauen lassen.

## Nährwerte

Kohlenhydrate 9g
Eiweiß 58,3g
Fett 81,8g



# TOMATENSUPPE

## Zutaten

1 Dose gehackte Tomaten	<b>1/4 TL Knoblauchpulver</b>
300ml Gemüsebrühe	<b>1/8 TL Pfeffer</b>
150 g Mascarpone	frischer Basilikum
1 TL italienische Kräuter	(optional)
1/2 TL Salz	
1/2 TL Zwiebelpulver	

Optional - Ätherisches Öl  
Basilikum +

## Zubereitung

Alle Zutaten, bis auf die Mascarpone in einen Topf geben und aufkochen lassen. Anschließend etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Die Mascarpone hinzufügen und noch einmal kurz aufkochen lassen.

Die Suppe mit einem Stabmixer pürieren und optional mit frischem Basilikum servieren.

## Nährwerte

<b>Kcal 367</b>
<b>Fett 30,8g</b>
<b>Eiweiß 6,2g</b>
<b>Kohlenhydrate</b>
<b>9,6g</b>



# KAROTTEN-INGWER SUPPE

## Zutaten

500 g Karotten	2 Stk. Zwiebeln
3 EL Öl	1 Prise Pfeffer
1 Becher Schlagobers	1 Prise Salz
1 Bund Schnittlauch	40 g Ingwer
1,5 Liter Gemüsesuppe (klar)	1 Schuss Orangensaft

Optional - Ätherische Öle  
Schwarzer Pfeffer +  
Ingwer +

## Zubereitung

Zwiebel schälen, sehr fein hacken und in einen großen Topf in heißem Öl anschwitzen.

Danach die Karotten schälen, in grobe Stücke schneiden und zum Zwiebel geben. Einen Schuss Orangensaft dazugeben. Mit der klaren Gemüsesuppe aufgießen, salzen und pfeffern und 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

In der Zwischenzeit den Ingwer schälen, grob würfeln und in die Suppe geben. Weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Nun alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Schlagobers in die Suppe rühren und nochmals kurz aufkochen.

Den Schnittlauch waschen, fein hacken und die Suppe damit verfeinern.

## Nährwerte

**Kcal 252**  
**Fett 19g**  
**Eiweiß 5g**  
**Kohlenhydrate 10g**



# GEMÜSESUPPE MIT SUPPENGRÜN

Zutaten für 4 Personen

1 Bund Suppengrün  
1 Stk. Zwiebel  
2 EL Olivenöl  
1 L Wasser  
4 Stk. Pfefferkörner  
4 Stg. Maggikraut  
0,5 Bund Schnittlauch  
1 Priesse Salz und Pfeffer

Optional - Ätherisches Öl  
Orange +

## Zubereitung

Zuerst das Suppengrün putzen und gründlich waschen. Nun den Sellerie und die Karotten in feine Stifte oder Würfel schneiden und den Lauch in Ringe schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln.

Jetzt das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig andünsten.. Anschließend das Gemüse zufügen, ebenfalls kurz andünsten und dann mit Wasser ablöschen. Pfefferkörner zufügen sowie das Maggikraut und Petersilie als ganze Stängel hinzugeben und mitkochen lassen.

Das Ganze aufkochen und 25-30 Minuten köcheln lassen. Nach dem köcheln, die Pfefferkörner und das Maggikraut und Petersilie entfernen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken

## Nährwerte

**Kcal 75**  
**Fett 5,35g**  
**Eiweiß 1,88g**  
**Kohlenhydrate 4,91g**




# WÜRSTELGULASCH

Zutaten für ca. 3  
Portionen

4 Frankfurter Würstel  
2 Debreziner  
100g Speck (mager)  
1 kl. rote Zwiebel  
3 Zehen Knoblauch  
1 kl Paprika  
2 EL Tomatenmark  
200g Sojajogurt  
wenig Chillipulver

1/2 L Hühner- od.  
Gemüsebrühe  
1 TL Paprikapulver  
1/2 TL Thymian  
1 Lorbeerblatt  
etwas Rosmarin  
1 Tr. Kreuzkümmelöl  
etwas Pfeffer  
etwas Olivenöl



Optional - Ätherisches Öl  
Zitronenöl +  
Thymianöl +

## Zubereitung

Die Würstel in 0,5 cm Scheiben schneiden. Zwiebel in kleine Stücke schneiden, ebenso den Speck würfeln. Paprika waschen und in kl. Stücke schneiden, ebenso den Knoblauch.

Öl in eine Pfanne erhitzen, Zwiebel und Speck glasig anrösten, Würstel hinzufügen und alles leicht braun anbraten. Tomatenmark hinzufügen, Gemüse und Knoblauch ebenso dazu und 3-5 min anschwitzen.

Mit Brühe und Joghurt ablöschen und aufkochen lassen. Nun Thymian, Rosmarin und Lorbeerblatt hinzugeben und ca 15-20 min bei schwacher Hitze dünsten lassen. Nun Lorbeerblatt entfernen.

Paprikapulver und Kümmel unterrühren und etwas Pfeffer dazu, ev. etwas Essig für etwas mehr Würze. Ist noch viel Saft, dann etwasmehr verkochen lassen.

Nährwerte pro Portion

**Kohlenhydrate 4g**



# SELLERIEPÜREE

## Zutaten für 4 Portionen

1 Knollensellerie  
200g Schlagsahne oder Gemüsebrühe  
1 TL Butter  
Salz, Pfeffer  
Muskatnuss

Optional - Ätherisches Öl  
schwarzer Pfeffer +

## Zubereitung

Putenschnitzel in mundgerechte Happen schneiden und im heißen Olivenöl goldbraun anbraten. Zwiebelwürfel, den gepressten Knoblauch und Gewürze zugeben und ebenfalls anbraten.

Paprika und Zucchini putzen und würfeln. Das Tomatenmark und das Gemüse zum Fleisch geben. Der Herd kann hier noch immer auf höchster Stufe heizen, damit alles - auch das Gemüse - knusprig angebraten wird. Nun mit der Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 10 Minuten schmoren.

Den gewürfelten Feta dazugeben und weitere 10 Minuten mitkochen lassen, bis er sich vollständig aufgelöst hat. Abschmecken. Salz ist wahrscheinlich nicht notwendig, da die Brühe und der Feta salzig genug sind.

## Nährwerte

**Kohlenhydrate 3g**



# LOW CARB GYROS WRAP

## Zutaten für 2 Person

230g Magertopfen	Feta nach Lust
110g geriebener Käse	100g Sojajoghurt
3 Eier	etwas geriebene
200g Gyrosfleisch in Stücken	Gurke
60g Grüner Salat	
60g Tomaten in Stücken	
60g Gurken in Stücken	



Optional - Ätherische Öle  
Schwarzer Pfeffer +  
Limette +  
Zitrone +

## Zubereitung

Backrohr auf 180 Grad C vorheizen.

Topfen, Käse und Eier vermischen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. Dann 20 Min backen. Wenn der Teig noch warm ist, gleich vom Backpapier lösen.

Zwischenzeitlich den Salat, die Tomaten und die Gurke klein schneiden und das Gyrosfleisch in etwas Öl anbraten und durchgaren. Das Joghurt mit etwas geriebener Gurke vermischen, etwas Pfeffer und 1 Tr. Limettenöl dazu.

Wenn der Eierkuchen fertig ist, zuerst etwa von dem Jogurt-Gurken-Gemisch drauf streichen, danach Tomate, Salat und Gurke drauf verteilen. Wenn du noch Feta magst, dann jetzt in kleinen Würfeln geschnitten darüber geben.

Nun das Fleisch dazu geben und nochmals mit etwas Joghurt-Gurken-Gemisch bestreichen. Du kannst es entweder zusammenrollen oder so essen.

## Nährwerte pro Portion

**Kohlenhydrate:**  
**9g**



# BLUMENKOHL-BROKKOLI-AUFLAUF

Zutaten für ca. 3 Portionen

300g Blumenkohl  
300g Brokkoli  
200g Schinken  
200g Frischkäse  
100ml Gemüsebrühe

100g geriebener Käse  
1/4TL Muskatnuss  
1/8TL Knoblauchpulver  
1/8TL Pfeffer

optional - Ätherisches Öl  
Muskatnuss +

## Zubereitung

Gemüsebrühe zubereiten und in eine große Pfanne geben.

Die Brühe zum Kochen bringen und Blumenkohl und Brokkoli hinzugeben. Für ca. 7-8 Minuten dünsten.

Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Schinken würfeln.

Sobald das Gemüse gar, aber noch bissfest ist, den Schinken, Frischkäse und die Gewürze hinzugeben und alles kurz aufköcheln lassen, bis die Sauce leicht angedickt ist.

Alles in eine Auflaufform geben, mit dem geriebenen Käse bestreuen und ca. 10-15 Minuten im Backofen backen.

## Nährwerte pro Portion

**Kcal 445**  
**Fett 30,9g**  
**Eiweiß 31,9g**  
**Kohlenhydrate 7,7g**





# GEFÜLLTER MOZZARELLA AUS OFEN

Zutaten für ca. 2 Portionen

4 Kugeln Mozzarella (a 125g)	Basilikum
8 Scheiben Speck	Thymian
200 g Kirschtomaten	Oregano
Olivenöl	Salzersatz
Rosmarin	Pfeffer



## Zubereitung

Tomaten in Scheiben schneiden. Mozzarella abtropfen lassen und waagrecht durchschneiden. Schnittfläche leicht salzen und mit Tomaten belegen, mit etwas Pfeffer, Basilikum, Rosmarin, Thymian und Oregano würzen. Dann die obere Mozzarellahälfte darauf legen und mit 2 Scheiben Speck FEST umwickeln.

In eine ofenfeste Auflaufform geben, Restliche Tomatenstücke darüber geben und im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad C Ober-/Unterhitze 7-10 min überbacken. Danach mit etwas Olivenöl beträufeln, ev. mit etwas Knoblauch oder Basilikum bestreuen und sofort servieren.

Eventuell mit wenig grünen Salat garnieren.

Nährwerte pro Portion

**Kohlenhydrate 4 g**



# GEMÜSEPFANNE MIT BLUMENKOHLSREIS

Zutaten für ca. 2 Portionen

300g Blumenkohl  
200g vorgegartes Wok  
Gemüse  
3EL Soja-Sauce (weizenfrei)  
15g Kokosöl  
15g Rote Beete Saft

2EL Olivenöl  
1TL Kürbiskernöl  
1/2TL Salz  
eine Prise Pfeffer



Optional - Ätherisches Öl  
Schwarzer Pfeffer +

## Zubereitung

Den Blumenkohl in reiskornähnliche Stücke zerkleinern und in Kokosöl 2-3 Minuten anbraten.

Olivenöl und vorgegartes Wok Gemüse dazugeben und weitere 2-3 Minuten anbraten.

Danach Kürbiskernöl und Rote Beete Saft dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwerte pro 100g

**Kcal 92,5**  
**Fett 7,8g**  
**Eiweiß 2,1g**  
**Kohlenhydrate 2,9g**



# BLUMENKOHLEIS-PILZ PFANNE

Zutaten für ca. 2 Portionen

400g Blumenkohl	3EL Sesamsamen
300g Paprika	3EL Sojasauce
200g Champignons	1EL Tahin (Sesammus)
100g Staudensellerie	1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel	1EL Kokosöl
1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Prise Pfeffer
4EL Koriander (gehackt)	etwas Chili

Optional - Ätherische Öle  
Schwarzer Pfeffer +  
Koriander +

## Zubereitung

Champignons vierteln, Zwiebel / Frühlingszwiebeln fein schneiden.

Staudensellerie und Paprika fein würfeln, Knoblauch klein hacken.

Blumenkohl bis auf die Größe von Reiskörnern zerkleinern.

Zwiebel und Frühlingszwiebeln in Kokosöl ca. 2 Minuten anbraten.

Champignons hinzugeben und so lange anbraten, bis diese ein wenig Wasser gelassen haben.

Danach Staudensellerie und Paprikawürfel unter die Masse mischen. Kurz mitgaren und den Blumenkohlreis hinzugeben.

Temperatur erhöhen, sodass sich der Blumenkohlreis leicht am Pfannenboden ansetzt. Mit der Sojasauce ablöschen, Sesamsamen, Tahin und Knoblauch hinzugeben und für weitere 5-7 Minuten garen. Mit Koriander, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwerte pro 100g

**Fett 4g**  
**Eiweiß 2,5g**  
**Kohlenhydrate 4g**



# RINDER-STEAK - SANFT GAREN

Zutaten für ca. 2 Portionen

**2 Steaks (a´ 250 g)**  
**Olivenöl**  
**Pfeffer**  
**Thymian**  
**Oregano**  
**Rosmarin**



Optional - Ätherische Öle  
Schwarzer Pfeffer +  
Zitronen +

## Zubereitung

Steaks 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

Die Steaks waschen und gut trocken tupfen.

Den Backofen mit einer feuerfesten Auflaufform auf mittlerer Schiene bei 100 Grad C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Steaks im heißen Öl auf jeder Seite 2-3 Minuten scharf anbraten. Danach mit Pfeffer, Thymian, Oregano, Rosmarin würzen, und so in die vorgeheizte Auflaufform legen und bei ca 120 Grad C 45-50 Minuten fertiggaren lassen.

Nährwerte

**Kohlenhydrate 0g**



# BOLOGNESE AUFLAUF

## Zutaten

500g Hackfleisch	1 EL Butter
1 Dose gehackte Tomaten	1 TL Salz
200g Shirataki- Nudeln	1 TL Oregano
100g geriebener Parmesan	1 TL gehackter Basilikum
1/2 Zwiebel	1/8 TL Pfeffer
1 Knoblauchzehe	

Optional - Ätherische Öle  
Oregano +  
Basilikum +

## Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in etwas Butter bei mittlerer Hitze glasig anbraten.

Das Faschierte hinzugeben und ca. 6-7 Minuten anbraten, bis es nicht mehr rosa ist.

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Die gehackten Tomaten und die Gewürze hinzugeben. Etwa 5-7 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce leicht andickt ist.

Die Shirataki- Nudeln unterrühren.

Alles in eine geeignete Auflaufform füllen und mit dem geriebenen Parmesan bestreuen.

Den Auflauf ca. 10-15 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben, bis der Parmesan geschmolzen ist.

## Nährwerte

Kcal 451
Fett 33,0g
Eiweiß 32,5g
Kohlenhydrate 4,7g



# THUNFISCH-AUFLAUF

## Zutaten

450 g Thunfisch in Wasser	100 ml Sahne
1 Stange Lauch	1/2 Zwiebel
300 g Champignons	1 EL Butter
200 g Creme Fraiche	1 TL Paprikapulver
100 g geriebener Parmesan	1/2 TL Salz
100 g geriebener Käse zum überbacken	1/4 TL Pfeffer

Optional - Ätherisches Öl  
Schwarzer Pfeffer +

## Zubereitung

Zwiebel und Champignon würfeln und den Lauch in dünne Streifen schneiden. Zwiebel kurz in etwas Butter glasig anbraten und anschließend die Champignons und den Lauch ebenfalls in die Pfanne geben. Alles für etwa 10 Minuten anbraten.

Ofen auf 200°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Thunfisch gründlich abgießen und gemeinsam mit den restlichen Zutaten (Creme fraiche, Parmesan, Sahne, Paprikapulver, Salz, Pfeffer) in die Pfanne geben.

Mische alles gut durch und gebe die Zutaten in eine Auflaufform.

Verteile den geriebenen Käse auf dem Thunfisch - Auflauf.

10 - 15 Minuten backen, bis der Käse schön goldbraun ist.

## Nährwerte

Kcal 581
Fett 41,7g
Eiweiß 45,7g
Kohlenhydrate 4,9g



# HÄHNCHENBRUSTFILET IM SPECKMANTEL AUF ZUCCHINI BETT

Zutaten für 4 Personen

500g Hähnchenbrustfilets  
150g Schmelzkäse  
10 Scheiben  
Frühstücksspeck  
200g Zucchini  
400ml Sahne  
Salz  
Pfeffer  
Muskat



## Zubereitung

Filets je nach Größe halbieren oder dritteln. Jedes Stück eng mit je einer Scheibe Frühstücksspeck umwickeln. In kleinen Portionen in einer Pfanne ohne weiteres Fett kurz anbraten und beiseite stellen.

Die Zucchini putzen und in der gleichen Pfanne zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und mit der Sahne ablöschen. Den Schmelzkäse darin auflösen.

Das in eine Auflaufform geben und die Hähnchenrouladen drauflegen. Mit geriebenem Käse bestreuen und mit Backhofen bei 200 Grad etwa 30 Minuten überbacken.

## Nährwerte

**Kohlenhydrate**  
**4g**



# PUTENSCHNITZEL MIT BROKKOLI

Zutaten für 1 Person

250 g Putenschnitzel  
50 g Olivenöl  
100 g Brokkoli  
1 1/2 Fleischtomate  
50 g Mozzarella  
zum Würzen:  
etwas Pfeffer u. Limettenöl

Optional:  
1/4 kl. Gurke  
oder  
einige Blätter grüner Salat

Optional - Ätherische Öle  
Schwarzer Pfeffer+  
Lemon+ oder Limette+

## Zubereitung

Putenschnitzel würzen, in Olivenöl 1-2 Tr. Limettenöl geben und Schnitzel bestreichen, zugedeckt 1 Std in Kühlschrank.

Brokkoli in kleine Röschen trennen, Ofen auf 180 Grad C Umluft vorheizen. Auflaufform mit Olivenöl (inkl. Limettenöl) ausstreichen. Schnitzel hineinlegen, mit Rest Marinade beträufeln, daneben Brokkoli verteilen. Tomate in dicke Scheiben schneiden. Den Mozzarella in Scheiben schneiden. Die Tomatenscheibe mit je einer Mozzarella-Scheibe belegen, etwas mit Pfeffer und Basilikum würzen und auf die Schnitzel legen. Im heißen Backrohr ca. 20 min. garen.

Nun noch restliches Olivenöl mit Limette kräftig zu einer schaumigen Sauce aufschlagen, mit Pfeffer, Salzersatz, Basilikum würzen. Nochmals Brokkoli und Schnitzel mit Sauce beträufeln und ca. 5-10 min. überbacken.

Optional:

Gurkensalat mit 1 EL Sauerrahm, Knoblauch, Kümmel, Pfeffer, 1 EL Essig oder grünen Salat mit Olivenöl, 1 EL Essig, Kräutern dazu essen

## Nährwerte

**Kohlenhydrate: 7 g**  
**Optional: 2-3 g**





# LACHS MIT KRÄUTERKRUSTE

## Zutaten für 1 Person

250 g Lachs  
20 g Butter  
15 g geriebene Mandeln  
1 EL Petersilie  
zum Würzen:  
etwas Dill, Rosmarin, Pfeffer,  
1 Zehe Knoblauch, etwas  
Limettenöl

Optional:  
1/4 kl. Gurke  
oder  
einige Blätter grüner Salat  
oder  
einige Stücke Zucchini

Optional - Ätherische Öle  
Schwarzer Pfeffer+  
Lemon+ oder Limette+

## Zubereitung

Backrohr auf ca. 200 Grad Umluft vorheizen. Feuerfeste Auflaufform mit Olivenöl ausstreichen.

geriebene Mandeln, mit Knoblauch, Petersilie, Butter und allen Kräutern vermengen.

Lachsfilet mit Pfeffer würzen und Limettenöl beträufeln. In die Auflaufform legen, mit der Mandel-Kräutermischung bestreichen und etwas andrücken, in den heißen Ofen geben und ca. 20 Minuten garen.

### Optional:

Bei Erdentagen kannst du Gurkensalat mit 1 EL Sauerrahm, Knoblauch, Kümmel, Pfeffer, 1 El Essig oder grünen Salat mit Olivenöl, 1 EL Essig, Kräutern dazu essen.

Oder du garst ein paar Stücke Zucchini mit-  
welche du mit Rosmarin, Thymian,  
Kuruma würzt.

## Nährwerte

**Kohlenhydrate:**  
**1-2 g**

**Optional: 2-3 g**



# PUTENPFANNE MIT FETA

## Zutaten für 1 Person

250 g Hühnerbrust /  
Putenbrust  
3 EL Olivenöl  
50 g Feta-Käse mit Kräutern

zum Würzen:  
1 Prise Pfeffer  
etwas Knoblauch

etwas Paprikapulver  
etwas Rosmarin

**Optional: 1 kl. Paprika,  
1 kl. rote Zwiebel, 1/2 kl. Zucchini  
70-100 ml Gemüsebrühe,  
1 EL Tomatenmark**

Optional - Ätherische Öle  
Schwarzer Pfeffer +  
Lemon+

## Zubereitung

Hühnerbrust in mundgerechte Happen schneiden, nach Belieben würzen, in Olivenöl in der Pfanne goldbraun anbraten, etwas Wasser zugeben und zugedeckt fertig garen. Nach ca. 10 min. noch den würfelig geschnittenen Fetakäse dazu geben und mitbraten.

### Optional:

Bei Erdentagen kannst du nach dem Anbraten, den klein geschnittenen Paprika, Zwiebel und Zucchini dazu geben und mitbraten, danach das Tomatenmark und mit Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen, ca. 10 min garen.

Nun Feta dazugeben und nochmals kurz mitgaren.

Ev. Gurkensalat mit 1 EL Sauerrahm, Knoblauch, Kümmel, Pfeffer, 1 EL Essig

## Nährwerte

**Kohlenhydrate:**  
**Fleisch + Feta 0-1 g**

**Optional: 5 - 6 g**



# ZUCCHINI-RÖSTI

Zutaten für ca. 2 Portionen

500g Zucchini

1EL Salz

2 Eier

2EL Mandelmehl

2EL geriebenen Käse

2 Zwiebeln

1 Bund Schnittlauch

Pfeffer

2-3EL Kokosöl

Joghurt Dip

100g Hüttenkäse

3EL Joghurt

2EL Dillspitzen

optional: Dill+

Salz, Pfeffer

Optional - Ätherische Öle  
Schwarzer Pfeffer +  
Dill +

## Zubereitung

Zucchini fein raspeln, mit Salz vermengen und für ca. 5 Minuten in einem feinmaschigen Sieb abtropfen lassen.

Käse reiben und Schnittlauch fein schneiden.

Zwiebel würfeln und in Kokosöl glasig braten.

Eier, Käse, Mandelmehl, Zwiebeln, Schnittlauch und Pfeffer vermengen. Zucchini unterheben.

Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und den gesamten Zucchini-Teig in die Pfanne geben und flach drücken.

Abwarten, bis der Teig relativ fest wird (bis zu 20 Minuten)

Anschließend vorsichtig wenden.

Für den Joghurt Dip, Hüttenkäse, Joghurt, Salz und Pfeffer verrühren.

## Nährwerte pro Portion

**Kcal 458**

**Fett 32g**

**Eiweiß 29g**

**Kohlenhydrate 14g**



# GEMÜSE-STEAK (VEGETARISCH)

## Zutaten für ca. 2 Portionen

500g Blumenkohl  
200g Tomaten  
1 Ei  
100g Gouda  
2 Stängel Dill

2 Stängel Petersilie  
1EL Olivenöl  
1 Prise Muskatnuss  
1 Prise Schwarzer Pfeffer  
1 Prise Salz

Optional - Ätherische Öle  
Schwarzer Pfeffer +  
Muskatnuss+  
Parsley +  
Dill +

## Zubereitung

Blumenkohl fein reiben und mit Ei, Gouda, Muskatnuss, Salz und Pfeffer zu einem Teig verarbeiten.

Aus der Blumenkohlmasse gleich große Fladen formen und in Öl beidseitig goldbraun braten.

Tomaten in Scheiben schneiden, mit gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer bestreuen.

Gemüse-Steaks mit den Tomatensalat servieren.

## Nährwerte pro Portionen

**Kcal 342**  
**Fett 24g**  
**Eiweiß 22g**  
**Kohlenhydrate 9g**



# HÄHNCHEN-GEMÜSEPFANNE

## Zutaten

400 g Hähnchen Innenfilet	1 Knoblauchzehe
300 g Champignons	1 EL Butter zum anbraten
200 g Creme fraiche	1 TL Hühnerbrühe
1 Kopf Brokkoli	1 TL Paprikapulver
1 rote Paprika	1/2 TL Salz
1/2 Zwiebel	1/8 TL Pfeffer



Optional - Ätherisches Öl  
Schwarzer Pfeffer +

## Zubereitung

Hähnchen, Brokkoli und Paprika in mundgerechte Stücke schneiden, Champignons in Scheiben schneiden.

**Zwiebel und Knoblauch würfeln und in einer großen Pfanne mit Butter anbraten. Anschließend das Hähnchen in die Pfanne geben und von allen Seiten gut anbraten. Die geschnittenen Champignons beimengen und ca. 5 Minuten mitbraten.**

Mit etwas Wasser löschen. Die Hühnerbrühe, Paprikapulver, Salz und Pfeffer zugeben und verrühren.

Brokkoli und Paprika untermengen und für ca. 10 Min. mit geschlossenem Deckel dünsten, bis das Gemüse bissfest ist.

Am Schluss noch mit Creme Fraiche verfeinern.

## Nährwerte

<b>Kcal 436</b>
<b>Fett 25,4g</b>
<b>Eiweiß 40,7g</b>
<b>Kohlenhydrate 10g</b>



# SCHÜTTELPIZZA

## Zutaten

1 1/2 Becher Hüttenkäse	1 Gelbe Paprika
4 Eier	1 Pkg. Kochschinken
1 Pkg. geriebenen Käse	1 Konserve Thunfisch
30 g gemahlene Mandeln	1/2 Rote Zwiebel
	1 kleine Schinkenwürfel
	Salz, Pfeffer, Oregano

Optional - Ätherische Öle  
Schwarzer Pfeffer +  
Oregano +

Zutaten für den Belag kannst du je nach Belieben auswählen.

## Zubereitung

Hüttenkäse, Eier und Mandeln verrühren.

Zutaten für den Belag klein schneiden.

Alle geschnittenen Zutaten, den geriebenen Käse und die Gewürze zur Teigmaße hinzufügen.

Nun für ca 35 Minuten, bei Umluft und 200° backen.

Du merkst, wenn der Rand, der i.d.R. dünner ist, braun/schwarz wird, dass die Pizza fertig ist.

## Nährwerte pro Portion

**Kcal 495**  
**Fett 27g**  
**Eiweiß 51g**  
**Kohlenhydrate 7,9g**



# PFANNEN GYROS

## Zutaten für 4 Personen

750g Schweineschnitzel	1/2 Bund Lauchzwiebel
1 Zwiebeln rot	1 Bund Petersilie
2 Zehen Knoblauch	1 TL Paprikapulver
4 EL Öl	1 EL Gyrosgewürz
1/2 TL Currypulver	
Salz und Pfeffer	

Optional - Ätherisches Öl  
schwarzer Pfeffer +

## Zubereitung

Die Schweineschnitzel in feine Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen. Zwiebeln in Ringe schneiden, Knoblauch zerdrücken. Beides mit den Fleischstreifen, Öl, Currypulver, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Gyrosgewürz mischen und ca. 1 Stunde im Kühlschrank marinieren.

Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Scheiben schneiden und zum marinierten Gyros geben. In einer heißen Pfanne ca. 10 Minuten unter Rühren kräftig braten. Das Pfannen-Gyros pikant mit den Gewürzen abschmecken. Die Petersilie waschen, fein hacken und darüber streuen.

Nach Wunsch mit frischem Salat der Saison und Baguette servieren.

## Nährwerte

**Kohlenhydrate 5g**



# PUTEN - GEMÜSE - PFANNE MIT FETA

## Zutaten für 4 Portionen

2 EL Olivenöl	1 m-große Zucchini
450g Putenschnitzel	300ml Gemüsebrühe
1 Zwiebeln	200g Feta-Käse
2 Zehen Knoblauch	Paprikapulver
Pfeffer frisch gemahlen	3 EL Tomatenmark
	3 Paprikaschoten bunt

Optional - Ätherisches Öl  
schwarzer Pfeffer +

## Zubereitung

Putenschnitzel in mundgerechte Happen schneiden und im heißen Olivenöl goldbraun anbraten. Zwiebelwürfel, den gepressten Knoblauch und Gewürze zugeben und ebenfalls anbraten.

Paprika und Zucchini putzen und würfeln. Das Tomatenmark und das Gemüse zum Fleisch geben. Der Herd kann hier noch immer auf höchster Stufe heizen, damit alles - auch das Gemüse - knusprig angebraten wird. Nun mit der Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 10 Minuten schmoren.

Den gewürfelten Feta dazugeben und weitere 10 Minuten mitkochen lassen, bis er sich vollständig aufgelöst hat. Abschmecken. Salz ist wahrscheinlich nicht notwendig, da die Brühe und der Feta salzig genug sind.

## Nährwerte

Kohlenhydrate 7g





# GRIECHISCHE HÄHNCHEN-FETA BOWL

## Zutaten

400 g Hähnchen - Innenfilet	1/2 TL Oregano
200 g Fetakäse	1/2 TL Knoblauchpulver
150 g Cocktailtomaten	1/2 TL Paprikapulver
150 g Gurke	1/8 TL Pfeffer
50 g Oliven	
1/2 rote Zwiebel	
1 Knoblauchzehe	
1 EL Butter	
1/2 TL Thymian	
1/2 TL Salz	

## Dressing

200g griechischer Joghurt  
1 Knoblauchzehe  
je 2 TL gehackter Schnittlauch  
und Petersilie  
1/4 TL Salz, 1 Prise Pfeffer

Optional - Ätherische Öle  
Oregano +  
Thymian +

## Zubereitung

Das Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch bei mittlerer Hitze glasig in etwas Butter anbraten und das Hähnchen zusammen mit den Gewürzen hinzugeben. Ca 5-6 Minuten anbraten, bis es nicht mehr rosa ist. Anschließend abkühlen lassen.

Den Feta und das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und in eine große Schüssel geben.

Die Knoblauchzehe in eine Schüssel pressen und zusammen mit den anderen Zutaten das Dressing anrühren. Das Dressing über das Hähnchen gießen und kalt servieren.

## Nährwerte

**Kcal 459**  
**Fett 30,6g**  
**Eiweiß 46,0g**  
**Kohlenhydrate 7,6g**



# OFEN-LACHS MIT GEMÜSE

## Zutaten

### Für den Lachs

500 g gefrorenes Lachsfilet  
1/4 TL Salz  
1/8 TL Pfeffer  
Frischer Zitronensaft  
zum servieren



### Für das Gemüse

**1 Kopf Brokkoli**  
**1 rote Paprike**  
**1 gelbe Paprika**  
**4 EL Olivenöl**  
1 TL Salz  
1/2 TL Zwiebelpulver  
1/4 TL Knoblauchpulver  
1/8 TL Pfeffer

## Zubereitung

Brokkoliröschen gegebenenfalls klein schneiden und Paprika in dünne Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Das Gemüse mit dem Olivenöl und den Gewürzen mischen.

Das gefrorene Lachsfilet auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse ebenfalls auf das Backblech geben und alles zusammen etwa 20 - 25 Minuten im vorgeheiztem Backofen (200°C) garen.

Die Lachsfilets mit dem Ofengemüse und ein wenig frischem Zitronensaft servieren.

## Nährwerte

**Kcal 572**  
**Fett 43,1g**  
**Eiweiß 36,8g**  
**Kohlenhydrate 9,1g**



# THUNFISCHSALAT

## Zutaten

160 g Avocado  
150 g Thunfisch in Wasser  
100 g Salat Mix  
100 g Cocktailtomaten  
4 Eier  
1 kleine rote Zwiebel  
3 EL Salatkerne

### Dressing

**30 ml Avocadoöl**  
**30 ml Balsamico**  
**4 TL braunes Erythrit**  
**1 1/2 TL mittelscharfer Senf**  
**1 TL italienische Kräuter**  
**1/2 TL Salz**  
**1 Prise Pfeffer**

Optional - Ätherische Öle  
Oregano +  
Thymian +

## Zubereitung

Die Eier hart kochen, schälen und abkühlen lassen  
Die Zwiebel in dünne Scheiben schneiden, die  
Cocktailtomaten vierteln und die Avocado würfeln.  
Alles in eine Salatschüssel geben und den Salat hinzufügen.

Thunfisch abgießen und zusammen mit den Salatkernen in  
die Schüssel geben. Die Salatkerne können je nach  
Geschmack leicht angeröstet werden.

Alle Zutaten für das Dressing gut vermischen und über den  
Thunfischsalat gießen.

## Nährwerte

**Kcal 619**  
**Fett 45,8g**  
**Eiweiß 37,9g**  
**Kohlenhydrate 9,8g**



# GRICHISCHER ZUCCHINI AUFLAUF MIT FETA

## Zutaten für 2 Personen

1 kleine Zwiebel	100ml Wasser
1 Knoblaucheze	Thymian
2 Zucchini	Oregano
Olivenöl	Basilikum
400g Rinderhackfleisch	Salz und Pfeffer
1 EL Tomatenmark	
200g Feta Käse light	
1/2 Gemüsebrühwürfel	

Optional - Ätherisches Öl  
Zitronen +

## Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Zucchini in Scheibchen schneiden. Eine Form mit Olivenöl auspinseln und einige Zucchinischnitten dachziegelartig auf dem Boden einschichten.

Backofen auf 150 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Hackfleisch in ein bisschen Olivenöl krümelig anbraten, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und weiterbraten, bis die Zwiebeln glasig sind. Nun das Tomatenmark unterrühren, bis es leicht zu duften anfängt. Jetzt die Gewürze nach Geschmack zugeben und mit Wasser ablöschen, dann den halben Gemüsebrühwürfel dazugeben. Bei mittlerer Hitze ca. 5 - 10 Minuten weiter schmoren, es sollte noch Flüssigkeit übrig sein. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Einen Teil der Hackmischung auf die Zucchini geben und Feta darüber krümeln. Dann wieder Zucchini drauf schichten, Hackmischung und mit Feta abschließen.  
Für 20 - 25 Minuten in den Backofen schieben.

Tipp: Es geht auch Putenhackfleisch

## Nährwerte

**Kohlenhydrate 5g**  
**Eiweiß 58,3g**  
**Fett 81,8g**



# FRISCHKÄSE PAPRIKA SCHIFFCHEN IM SPECKMANTEL

## Zutaten für 3 Personen

1 Paprikaschote, bunt  
200g Frischkäse  
1 EL Crème fraîche  
1 Zehe Knoblauch groß  
12 Scheiben Speck dünn  
Salz  
Pfeffer

### Nährwerte

Kohlenhydrate 4g  
Eiweiß 15,8g  
Fett 33,2g

Optional - Ätherisches Öl  
Zitronen +

## Zubereitung

Die Paprikaschoten putzen und längs vierteln, sodass kleine "Schiffchen" entstehen. Frischkäse, einen guten Esslöffel Creme Fraiche und gepressten Knoblauch in einer Schüssel zu einer cremigen Masse verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Paprikaviertel mit der Frischkäse-Creme befüllen, sodass nichts an den Seiten überläuft.

Jedes Schiffchen mit einer Scheibe Bacon umwickeln und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen.

Im Ofen bei 200°C Ober-/Unterhitze ca. 35-45 Minuten backen, bis der Speck schön knusprig ist. Je nach Ofen kann die Backzeit ein wenig variieren.

Man kann gut einen Teil des Frischkäses durch Schafskäse oder Feta ersetzen. Auch frische Kräuter können nach Belieben zu der Frischkäsemasse hinzugefügt werden. Die Knoblauchmenge kann ebenfalls nach persönlichem Geschmack erhöht werden.



# ZUCCHINI LASAGNE

## Zutaten für 2 Personen

500g Zucchini, große dicke	evtl. Sojajoghurt natur
1 kl. Zwiebel	150g Käse gerieben
1 Knoblauchzehe	Olivenöl
500g Rinderhackfleisch	Salz und Pfeffer
1 EL Tomatenmark	Paprikapulver edelsüß
200g Toamatenstücke	Oregano
200g Frischkäse	Thymian
100ml Milch	Petersilie gehackt

Optional - Ätherisches  
schwarzer Pfeffer +

### Nährwerte

Kohlenhydrate
12g
Eiweiß 46g
Fett 52g

## Zubereitung

Zucchini waschen und längs in fingerdicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne in Olivenöl von beiden Seiten anbraten, danach auf Küchenpapier abtropfen lassen. Oder alternativ die Scheiben mit Olivenöl bestreichen, ein wenig salzen und auf der obersten Schiene mit der Grillfunktion im Backofen bräunen. Das dauert allerdings länger.

Die Zwiebel in Würfel schneiden und in der Pfanne in wenig Olivenöl glasig dünsten. Die Knoblauchzehe dazu pressen und etwas mitdünsten. Das Hackfleisch hinzugeben und krümelig braten. Wenn das Fleisch Farbe bekommen hat, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen, 1 EL Tomatenmark hinzugeben, unterrühren und eine Minute mit anschwitzen. Die Tomaten hinzugeben und mit Oregano, Thymian, Salz, Pfeffer und Paprika würzen. 10 min auf kleiner Flamme köcheln lassen, zum Schluss die gehackte Petersilie hinzugeben.

Den Frischkäse mit der Milch verrühren, wahlweise auch Sauerrahm unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen, ca. 50 g Streukäse unterrühren. Eine Lasagneform oder eine andere Auflaufform mit Zucchinischeiben auslegen. Darauf ein paar Löffel Tomaten-Hack-Soße verteilen, darauf eine Schicht Frischkäsesoße, und darauf wieder Zucchinischeiben. Weiter so schichten, bis alle Zutaten verbraucht sind. Die oberste Schicht soll Tomaten-Hack-Soße sein. Diese mit dem restlichen Käse bestreuen.

Die Zucchini-Lasagne im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze in ca. 30 min goldbraun backen.



# GYROS VOM BLECH

## Zutaten

600 g Schweineschnitzel	2 TL Paprikapulver
200 g Feta	2 TL Majoran, gerebelt
1 rote Paprika	1 TL Thymian, gerebelt
1 Zwiebel	1 TL Oregano, gerebelt
2 Knoblauchzehen	1 TL Salz
4 EL Olivenöl	1/8 TL Pfeffer
1 EL frischer Zitronensaft	Tsatsiki zum servieren (optional)

Optional - Ätherische Öle  
Schwarzer Pfeffer +  
Majoran +, Thymian +,  
Oregano + Zitrone +

## Zubereitung

Backofen auf 200°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen

Das Schweinefleisch und Paprika in mundgerechte Streifen und die Zwiebel in Spalten schneiden. Den Feta würfeln und alles in eine große Schüssel geben. Den Knoblauch pressen und mit den restlichen Zutaten gut vermischen.

Die Gyros - Gemüsemischung auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und für 20 Minuten im vorheiztem Ofen garen.

## Nährwerte

Kcal	629
Fett	41,6g
Eiweiß	56,4g
Kohlenhydrate	7,4g



# KETO-BAUERNTOPF

## Zutaten

600 ml Gemüsebrühe	1 Knoblauchzehe
500 g Kohlrabi	2 EL Tomatenmark
500 g Faschiertes	2 EL Butter
125 g Cocktailtomaten	1TL Paprikapulver
125 g Schinkenwürfel	1/4 TL Pfeffer
1 rote Paprika	Salz (optional)
1/2 Zwiebel	

Optional - Ätherisches Öl  
Schwarzer Pfeffer +

## Zubereitung

Kohlrabi, Paprika und Tomaten in mundgerechte Stücke schneiden oder würfeln.

Die gehackten Zwiebeln in etwas Butter anbraten. Hackfleisch, Schinkenwürfel dazugeben und alles gemeinsam bei mittlerer Hitze für ca. 10 Minuten braten.

Tomatenmark zugeben und gut verrühren.

Anschließend mit der Gemüsebrühe ablöschen und mit Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Alles nochmals für etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Abschmecken und servieren.

Schinken und Gemüsebrühe enthalten bereits viel Salz, weshalb auf zusätzliches Salz, je nach Geschmack, verzichtet werden könnte.

## Nährwerte

Kcal 481
Fett 31,3 g
Eiweiß 33 g
Kohlenhydrate 11,1 g





# PIZZA MUFFINS

## Zutaten für ca. 6 Muffins

120g geriebener Käse  
75g Mini-Salami  
60ml Sahne  
50g Cocktailtomaten  
40g entöltes Mandelmehl  
30g geschmolzene Butter

2 Eier  
1TL Backpulver  
1TL gehackter Basilikum  
1/2TL Oregano  
1/8TL Knoblauchpulver

Optional - Ätherische Öle  
Oregano +  
Basilikum +

## Zubereitung

180 Grad Ober- und Unterhitze

Tomaten würfelig und Salami in kleine Scheiben schneiden (ein paar Scheiben zur Dekoration aufheben).

Mandelmehl, Backpulver, Basilikum, Oregano, Knoblauchpulver Salami, Tomaten in einer Schüssel vermengen.

Restlichen Zutaten hinzufügen.

Verteile den Teig in 6 Muffins-Förmchen.

Salami-Scheiben auf die Muffins geben.

ca. 15 Minuten backen.

## Nährwerte pro Stück

**Kcal 247**  
**Fett 19,8g**  
**Eiweiß 14,9g**  
**Kohlenhydrate 1,4g**



# BROT

## Zutaten für 1 Brot (ca. 20 Scheiben)

250g Speisetopfen

5 Eier

100g gemahlene Mandeln

30g Kokosmehl

50g Chiasamen

30g Flohsamenschalen

50g geschrotene Leinsamen

50g Sonnenblumenkerne

1Pkg. Backpulver

1TL Salz

1TI Brotgewürz

Optional - Ätherische Öle  
Cumin +  
Caraway+

## Zubereitung

Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Eier und Topfen zu einer cremigen Masse verrühren.

Alle anderen Zutaten hinzufügen.

Brotteig in eine eingefettete Backform geben.

Ca. 60 Minuten backen.

## Nährwerte pro Scheibe

**Eiweiß 6g**

**Kohlenhydrate 3g**



# FAST WIE EIN BAUERNBROT

## Zutaten

5 große Eier (L)	1 Pkg.
40 g Kartoffelfasern	Weinsteinbackpulver(17g)
30 g Eiklarpulver	10 g Brotgewürz
80 g Goldleinmehl, teilentölt	1 TL Salz (g)
55 g Flohsamenschalen ungemahlen	400 ml lauwarmes Wasser
100 g Bambusfasern	50 ml Apfelessig
250 g Magertopfen	17 g Inulin (optional)
	1 Pkg. Trockenhefe (7g - optional)

zum bestäuben

10 g Bambusfasern

Optional - Ätherische Öle  
Cumin +  
Caraway +

## Zubereitung

Backofen auf 180°C Heißluft vorheizen.

Alle flüssigen Zutaten (Eier, Topfen, Apfelessig) in eine Rührschüssel geben und gut durchmengen.

Die trockenen Zutaten hinzufügen und zügig zu einem homogenen Teig mixen.

Die Masse für ein paar Minuten rasten lassen (damit der eher flüssige Teig etwas anzieht)

Das Gärkorbchen mit etwas Bambusfaser ausstreuen und den Teig hineinkippen. Die Oberfläche glatt streichen. Alternativ- bei der Zubereitung ohne Korbchen - mit angefeuchteten Händen einen Laib formen.

Das Gärkorbchen auf ein Backpapier stürzen und auf einen Gitterrost geben. Auf mittlerer Schiene ca. 55 Minuten backen. Das Brot vor dem anschneiden vollständig abkühlen lassen.

## Nährwerte

pro Scheibe mit ca. 60g

**Kcal 66,5**  
**Fett 1,8g**  
**Eiweiß 6,3g**  
**Kohlenhydrate 1,7g**



# KAROTTEN-KÜRBISKERNBROT

## Zutaten

6 große Eier (L)	70 g Kürbiskerne natur
250 g Magertopfen	1 Pkg.
40 ml Apfelessig	Weinsteinbackpulver(17g)
100 g Karotte, grob geraspelt	1 Päckchen Trockenhefe (7g)
75g Goldleinmehl, teilentölt	1 TL Salz (g)
30 g Flohsamenschalen, ungemahlen	17 g Inulin (optional)
85 g Bambusfasern	<b>zum bestreuen:</b>
40 g Goldleisamen	ca. 20 g Kürbiskerne oder andere beliebige Körner
50 g Sonnenblumenkerne	

Optional - Ätherische Öle  
Cumin +, Caraway +  
Ingwer +

## Zubereitung

Backofen auf 180°C Heißluft vorheizen.

Alle flüssigen Zutaten (Eier, Topfen, Karottenraspel, Apfelessig) in eine Rührschüssel geben und gut durchmengen.

Die trockenen Zutaten hinzufügen und gut durchmischen.

Die Masse für ein paar Minuten "anziehen" lassen (damit die Flohsamenschalen ihre Bindewirkung entfalten können)

Den Teig auf ein Backpapier geben und mit nassen Händen einen länglichen Laib formen.

(Die Oberfläche soll sehr nass/ feucht glänzend sein)

Zuletzt die Kürbiskerne oder andere Körner darüber streuen und vorsichtig andrücken.

Das Brot auf einem Gitterrost auf mittlerer Schiene ca. 45 Minuten backen. Erst vollständig abkühlen lassen und anschneiden.

Nährwerte pro Scheibe mit ca. 60g

**Kcal 121,3**  
**Fett 6,5g**  
**Eiweiß 8,9g**  
**Kohlenhydrate 2,5g**



# JOGHURT MIT FRÜCHTEN

## Zutaten für ca. 1 Portion

250g Alpro Sojajoghurt Natur  
1-2 Spritzer Stevia flüssig  
Zimt  
50g Himbeeren  
Ätherische Öle wie im grünen Button



Optional - Ätherische Öle  
Vanille, Orange und  
Cardamon

## Zubereitung

Ofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Haselnüsse, Kokoschips, Kürbiskerne, Mandeln, Sonnenblumenkerne und Walnüsse grob hacken.

Anschließend Chiasamen dazugeben.

Xylit in geschmolzenes Kokosöl einrühren, Salz und Vanille dazugeben und etwas abkühlen lassen.

Nuss-Samenmischung auf einem Backblech verteilen und Kokosöl-Xylit Mischung darüber verteilen. Gut vermischen und gleichmäßig auf dem Backblech verteilen.

Ca. 10 Minuten auf der obersten Schiene backen, dann die Mischung umrühren und weitere 10 Minuten backen. Gut abkühlen lassen.

Das Müsli ist in einem luftdichten Behälter ca. 3-4 Wochen haltbar.

Nährwerte  
pro Portion

**Kohlenhydrate**  
**3g**



# KOKOS-NUSS-MÜSLI

## Zutaten für ca. 10 Portionen

150g Kokoschips  
100g Walnüsse  
100g Haselnüsse  
100g Mandeln  
70g Kokosöl  
50g Chiasamen

50g Sonnenblumenkerne  
40g Kürbiskerne  
35g Xylit  
1/3 Bourbon-Vanille  
eine Prise Salz

Optional - Ätherische Öle  
Vanille

## Zubereitung

Ofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Haselnüsse, Kokoschips, Kürbiskerne, Mandeln, Sonnenblumenkerne und Walnüsse grob hacken.

Anschließend Chiasamen dazugeben.

Xylit in geschmolzenes Kokosöl einrühren, Salz und Vanille dazugeben und etwas abkühlen lassen.

Nuss-Samenmischung auf einem Backblech verteilen und Kokosöl-Xylit Mischung darüber verteilen. Gut vermischen und gleichmäßig auf dem Backblech verteilen.

Ca. 10 Minuten auf der obersten Schiene backen, dann die Mischung umrühren und weitere 10 Minuten backen. Gut abkühlen lassen.

Das Müsli ist in einem luftdichten Behälter ca. 3-4 Wochen haltbar.

Nährwerte  
pro Portion

**Kcal 378**  
**Fett 35,2g**  
**Eiweiß 7,2g**  
**Kohlenhydrate 4g**



# TOPFENKNÖDEL MIT ERDBEERSAUCE

Zutaten für 4 Personen

50g Butter  
etwas Stevia  
2 Eier  
500g Topfen (Quark)  
50g Gries  
Mandelbrösel und Butter für die Hülle  
Erdbeeren  
Zucker ev. Vanillezucker

Optional - Ätherisches Öl  
Orange +

## Zubereitung

Die Butter mit Zucker, Salz und den Eiern schaumig rühren. Quark unterrühren, Grieß und Semmelbrösel untermischen und mindestens 30 Minuten ruhen lassen.

Kleine Knödel in kochendem Salzwasser 10-15 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit Butter schmelzen und Semmelbrösel anrösten. Evtl. zum Schluss noch Zucker dazugeben und kurz mit anrösten. Die Knödel in den Bröseln wälzen.

Für die Erdbeersauce Erdbeeren säubern und mit ein wenig Zucker (evtl. auch Vanillezucker) pürieren.

## Nährwerte

**Kohlenhydrate 12g**



# SCHNELLER APFELKUCHEN

## Zutaten

3 Eier (Größe M)  
200g Mandelmehl oder  
sehr fein gemahlene  
Mandeln  
125g Speisetopfen  
35g Butter (weich)  
50g Xylit  
10g Backpulver

75g Walnüsse gehackt zum  
bestreuen  
25g Apfelmus  
12,5g Kokosmehl alternativ  
Kokosraspeln  
3g Zimt  
1 Prise Salz

Optional - Ätherisches Öl  
Cinnamon Bark +

## Zubereitung

180 Grad Ober- und Unterhitze

Backform Durchmesser 21cm und 6,5cm Höhe

Apfelmus, Backpulver, Birkenzucker, Butter, Eier, Kokosmehl,  
Topfen, Salz und Zimt verrühren.

Mandelmehl und Äpfel dazugeben und vermengen

(optional) Masse ca. 15 Min. ruhen lassen

Die Masse in die mit Backpapier ausgelegte Form geben

Gehackte Walnüsse gleichmäßig darüberstreuen.

Ca. 60 Min backen, 3-4 Stunden abkühlen lassen.

## Nährwerte

**Kcal 252**  
**Fett 19g**  
**Eiweiß 5g**  
**Kohlenhydrate 10g**





# KOKOSKUCHEN

## Zutaten für ca. 10 Stück

200g Speisetopfen	12g Olivenöl
2 Eier	12g Flohsamenschalen
120g Mandeln (gemahlen)	8g Zitronensaft
90ml Buttermilch	5g Backpulver
80g Birkenzucker	0,5g Salz
50g Kokosmehl	40g Edelbitterschokolade (85%)
50g Kokosraspeln	15ml Buttermilch
15g Kokosöl	

Optional - Ätherisches Öl  
Zitrone +

## Zubereitung

Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Alle trockenen Zutaten (Backpulver, Birkenzucker, Flohsamenschalen, Kokosmehl, Kokosraspeln, Mandeln, und Salz) in einer Schüssel gut miteinander vermengen.

Alle feuchten Zutaten (Buttermilch, Eier, Kokosöl, Olivenöl, Speisetopfen und Zitronensaft) miteinander vermengen

Trockene Zutaten dazugeben und zu einem gleichmäßigen Teig verrühren.

Teigmasse in eine mit Backpapier ausgelegte Backform mit etwa 20cm Durchmesser füllen und ca. 35 Minuten backen.

Optional: Geschmolzene Schokolade mit Buttermilch gut verrühren und den Kuchen damit verzieren.

Nährwerte  
pro Stück (ca.65g)

**Kcal 232**  
**Fett 18g**  
**Eiweiß 7,6g**  
**Kohlenhydrate 8,1g**



# ZITRONENKUCHEN

## Zutaten für ca. 10 Stück

200g Mandeln (gemahlen)  
2 Zitronen (Bio)  
3 Eier

80g Birkenzucker  
10g Backpulver

Optional - Ätherisches Öl  
Zitrone +

## Zubereitung

Backofen auf 175 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Zitrone mit einem Pürierstab oder Smoothie-Mixer fein pürieren.

Eier, Birkenzucker und Backpulver in eine Schüssel geben und gut miteinander verquirlen.

Mandeln und pürierte Zitronen dazugeben und erneut gut verrühren.

Teigmasse in eine mit Backpapier ausgelegte Backform mit etwa 20cm Durchmesser füllen und ca. 50 Minuten lang backen.

## Nährwerte pro Stück (ca.65g)

**Kcal 173**  
**Fett 12,4g**  
**Eiweiß 6g**  
**Kohlenhydrate 7,8g**



# SCHOKOKUCHEN

## Zutaten

### Für den Kuchen

4 mittelgroße Eier  
90 g Xylit oder Erythrit  
60 ml Mandelmilch oder  
Soja-/Kuhmilch  
2 EL Kokosöl oder Butter  
180 g gemahlene Mandeln  
blanchiert  
40 g Backkakao  
2 EL Backpulver  
1 Prise Salz

### Für das Frosting

55 g Butter weich  
100 g Puderzucker aus  
Erythrit  
200 g Frischkäse  
50 g Backkakao  
1 EL Mandelmilch bei Bedarf



Optional - Ätherische Öle  
Orange +  
Vanille

## Zubereitung

Backofen auf 175° (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Eine kleine Springform (20cm) einfetten und mit Mandeln austreuen. Die Eier trennen. Eigelb mit Xylit oder Erythrit schaumig schlagen. Eischnee steif schlagen.

Das flüssige Kokosöl und die Mandelmilch unter die Eiermasse rühren. Mandeln mit Backpulver und Salz und Kakao mischen und ebenfalls vorsichtig unterrühren; zuletzt den Eischnee unterheben.

Den Teig in die vorbereitete Form füllen und glattstreichen. Kuchen ca. 30 Minuten backen.

Für das optionale Frosting die weiche Butter mit dem Puderzucker schaumig schlagen. Frischkäse und Kakao unterrühren. Wenn die Creme zu fest ist, 1-2 EL Mandelmilch dazugeben. Frosting auf dem abgekühlten Kuchen verteilen.

## Nährwerte pro Stück

Kcal	171
Fett	15g
Eiweiß	6g
Kohlenhydrate	9g



# LOW CARB MANDEL ZUCCHINI KUCHEN

## Zutaten

### Für den Kuchen

300g Zucchini geraspelt  
200g Mandeln gemahlen  
4 Eier  
3 EL Flüssigsüßstoff  
1/2 TL Eiweißpulver (Vanillegeschmack)  
1 Prise Zimtpulver



## Zubereitung

Den Backofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Eier, Süßstoff, Zimt, Eiweißpulver und Backpulver schaumig rühren. Danach die Zucchini raspel und die gemahlene Mandeln unterrühren.

Eine beliebige Backform mit Backpapier auslegen. Den Teig einfüllen und den Kuchen 45 Minuten backen. Nach etwa der Hälfte der Backzeit den Kuchen mit Alufolie abdecken, da er sonst zu dunkel wird. In der Form abkühlen lassen.

### Nährwerte des ganzen Kuchen

Kcal 1700
Fett 131g
Eiweiß 88g
Kohlenhydrate 25g



# APFELKUCHEN MIT STREUSEL

## Zutaten

### Für den Boden

120g Erythrit (Puder)  
75g gemahlene Mandeln  
30g Kokosmehl  
90g Butter (kalt)  
4 Eier  
½ TL Vanilleextrakt  
ca. 500g Äpfel

### Für die Streusel

100g gemahlene  
Mandeln  
20g Kokosmehl  
60g Butter (kalt)  
50g Erythrit (Puder)  
½ TL Zimt

Optional - Ätherisches Öl  
Cinnamon Bark +

## Zubereitung

180 Grad Ober- und Unterhitze

Äpfel schälen und in kleine Stücke schneiden.

Alle Zutaten für den Boden zu einem Teig rühren und anschließend in eine mit Backpapier ausgelegte, rechteckige Springform

(22 x 32 cm außen) streichen.

Äpfel auf dem Teig verteilen, ein wenig festdrücken.

Für die Streusel, alle Zutaten mit dem Knethacken vermengen und noch einmal mit der Hand kurz „nacharbeiten“. Nicht zu lange geknetet, da die Streusel ansonsten zu klebrig werden.

Streusel gleichmäßig verteilen und den Kuchen 35-40 Min. backen. Nach ca. 20 Min. mit Alufolie abdecken damit die Streusel nicht zu braun werden.

Ca. 30 Minuten abkühlen lassen.

## Nährwerte

**Kcal 252**  
**Fett 19g**  
**Eiweiß 5g**  
**Kohlenhydrate 10g**

