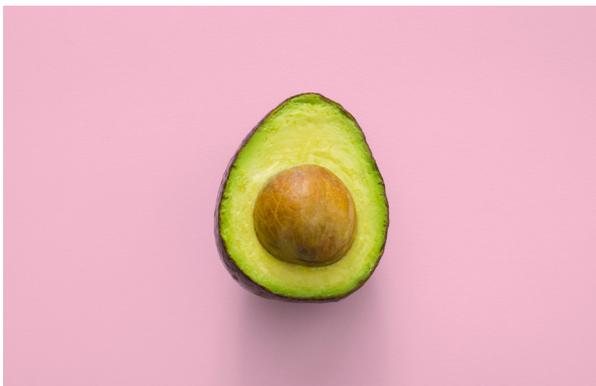


40+

Ketogene **Rezepte**

Dies ist das Rezeptheft vom 14 Tage Keto Kickstart von Primal State. Es soll dir Inspiration schenken und dich auf deinem Weg zu mehr Energie, Wohlbefinden und Gesundheit unterstützen.



Der Inhalt

Getränke, Frühstücksrezepte, Vollwertige Mahlzeiten, Zoodles, Bowls, Dips und Soßen, Suppen, Snacks, Desserts und einiges mehr.

Urheberrechtshinweise

Copyright © 2019 Primal State Performance GmbH

Alle Rechte vorbehalten

Der gesamte Inhalt des Begleitheftes „Keto Kickstart“ ist urheberrechtlich geschützt.

Das gesamte Werk gehört dem entsprechenden Autor und ist dessen alleiniges Eigentum.

Der Nachdruck, die Vervielfältigung oder jegliche andere Form der Nutzung dieses Buches sind ohne ausdrückliche Erlaubnis des Autors strikt verboten.

Haftungsausschluss

Die Inhalte dieses Begleitheftes wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte wird keine Haftung übernommen. Sie spiegeln die persönliche Meinung und Erfahrung des Autors wider. Der Autor übernimmt daher keine juristische Verantwortung oder Haftung für Schäden, die durch eventuelle Fehler oder kontraproduktive Ausübung durch den Leser entstehen. Dieses Begleitheft ist eine Anleitung und keine Garantie für Erfolge.

Der Autor übernimmt daher keine Verantwortung für das Nicht-Erreichen der im Begleitheft beschriebenen Ziele. Des Weiteren enthält das Begleitheft Empfehlungen für Lebensmittel, Nahrungsergänzungsmittel, u.ä., für deren Verträglichkeit und Wirksamkeit ebenfalls keine Haftung übernommen wird.

Der Autor ist kein Arzt, behauptet nicht einer zu sein, stellt keine Diagnose und verspricht auch keine Heilung. Dieses Begleitheft wurde von keiner Ärzteschaft bewertet und soll keinen Rat ersetzen, den Sie von Ihrem Arzt oder qualifizierten Spezialisten erhalten können. Bitte kontaktieren Sie Ihren Hausarzt, bevor Sie irgendein Ernährungs-, Bewegungs- oder Heilprogramm beginnen. Sie, der Käufer des Kurses und Leser des Begleitheftes, übernehmen die alleinige Verantwortung für alles, was Sie aus dem Kurs und diesem Begleitheft lernen und anwenden.

Der Autor ist nicht verantwortlich für irgendeine Verschlimmerung Ihrer Symptome oder eines anderen Gesundheitsproblems. Indem Sie sich entscheiden, die auf der primal-state.de – Website und in diesem Begleitheft enthaltenen Informationen zu nutzen, stimmen Sie automatisch zu, den Autor von allen Ansprüchen, Gerichtsklagen, Verlusten, Schadenersatzansprüchen, Rechtskosten und -auslagen jeglicher Natur, schadlos zu halten. Kochzeiten oder Vorbereitungszeiten, damit du möglichst stressfrei den Kurs absolvierst.

Dein Koch



Janis Budde

Darf ich dich mit ketogenen Köstlichkeiten verwöhnen und dich dadurch sanft und mit Genuss in die Ketose begleiten?

Die Rezepte, die du in diesem kleinen Rezeptheft findest, sind genau dafür ausgelegt.

Sie sind dabei so aufgebaut, dass du sie als Single, mit Partner oder großer Familie umsetzen kannst. Hier kommt wirklich jeder auf seine Kosten.

Wenn du Fragen zu den Rezepten hast oder nicht richtig damit klar kommst, kannst du uns natürlich jederzeit über Briefkasten@Primal-State.de erreichen oder in unserer Keto Kickstart Facebook Gruppe dazu schreiben.

So, und nun wünsche ich dir viel Erfolg und vor Allem Spaß bei der Umstellung der Ernährung.

Es wird ein spannendes Abenteuer, das verspreche ich dir! :-)

Der Inhalt



4

Ketogene Getränke

Leckere Fettgetränke und kalorienarme Getränke

8

Dips und Dressings

Die besten Dips und Dressings für Keto



5

Vollwertiges Frühstück

Verschiedene Frühstücks-Konzepte für einen Brunch

10

Leckere Suppen

Einfache Suppenrezepte mit wichtigen Nährstoffen



7

Große Mahlzeiten

Leckere Baukasten-Rezepte für Kreativität

11

Snacks und Desserts

Du bist viel unterwegs oder eine Naschkatze?

Ketogene Getränke

“GETRÄNKE LIEFERN EINERSEITS WICHTIGES H₂O FÜR DIE ZELLFUNKTION UND DEN STOFFWECHSEL DES GESAMTEN KÖRPERS. ANDERSEITS KÖNNEN SIE AUCH ENERGIEQUELLE UND NÄHRSTOFFLIEFERANT SEIN. HIER FINDEST DU DIE BESTEN KETOGENEN GETRÄNKE.”





Bulletproof Coffee

Vorbereitungszeit: 3 min Kochzeit: 2 min

Kcal: 239 Fett: 26,5 g Protein: 0,1 g Kohlenhydrate: 0,1 g

Davon Ballaststoffe: 0 g

Die Zubereitung ist kinderleicht und benötigt nur eine Kaffeemaschine und einen Mixer in deiner Küche. Wenn Du alle Zutaten zur Hand hast, kann es auch schon mit dem Bulletproof Coffee Rezept losgehen.

Zutaten für eine Person

- 250 ml Kaffee Bioqualität
- 2 EL Weidebutter
- 2 EL MCT Öl von Primal State

Zubereitung

1. Zu Beginn bereitest du dir einen hochwertigen Kaffee in einer French Press Kaffeemaschine zu.
2. Anschließend gibst du 1-2 Esslöffel Weidebutter, 1-2 Esslöffel MCT Öl und 250 ml Kaffee in den Mixer.
3. Mix alle Zutaten ca. 20 Sekunden bis eine homogene und cremige Flüssigkeit entstanden ist.
4. Genieße den Bulletproof Coffee und erlebe die Wirkung.



Keto Cacao

Vorbereitungszeit: 2 min Kochzeit: 2 min

Kcal: 252 Fett: 27,6 g Protein: 0,5 g Kohlenhydrate: 0,1 g

Davon Ballaststoffe: 0 g

Wer keinen Kaffee mag, aber die belebende Wirkung von Theobromin aus Kakao erleben möchte, kann einen Keto Cacao zubereiten, der voller ketogener Zutaten steckt.

Zutaten für eine Person

- 1 Tasse heißes Wasser
- 1-2 EL Weidebutter
- 2 EL Kakaopulver
- 1-2 EL MCT Öl
- 1 TL Xylit/Primal Sweet

Zubereitung

1. Alle Zutaten in den Mixer geben und mixen bis ein cremiges Getränk entsteht.



Keto **Vanilla**

Vorbereitungszeit: 2 min Kochzeit: 2 min

Kcal: 252 Fett: 27,6 g Protein: 0,5 g Kohlenhydrate: 0,1 g

Davon Ballaststoffe: 0 g

Lecker und super schnelle Alternative für alle die Vanillemilch mögen. Zusätzlich bekommst Du einen extra Energiekick durch das MCT ÖL.

Zutaten für eine Person

- 1 Tasse heißes Wasser
- 150 ml Mandelmilch (erwärmen)
- 1-2 EL Weidebutter
- 1 TL Bourbon Vanille
- 1-2 EL MCT Öl
- 1 TL Xylit/Primal Sweet

Zubereitung

1. Alle Zutaten in den Mixer geben und mixen bis ein cremiges Getränk entsteht.



Gefiltertes **Wasser**

Das beste Getränk für Deinen Körper: Einfach Wasser. Es eignet sich optimal zur Rehydrierung.

Tipp: Wasser mit Geschmack (Gurke, Ingwer, Zitrone)

Wer etwas Geschmack im Wasser haben möchte, kann einfach einige Stücke Gurke, Ingwer, Zitrone oder Beeren mit ins Wasser geben.

Gesunde Limonade

Du bist ein Limo-Junkie und brauchst einfach den spritzigen Geschmack?

Dann lässt sich ganz leicht eine gesunde Limonade zubereiten, indem Du auf 1 Liter Sprudelwasser den Saft einer halben gepressten Zitrone gibst und mit einem Tropfen Stevia gegebenfalls süßt.

Gesunder Eistee

Wenn du den besonderen Polyphenol und Antioxidanz-Kick in deinem Getränk möchtest, dann ist unser Primal Berries genau das richtige für dich. Es steckt voller wertvoller Beeren und tonischen Wurzeln. 1 Esslöffel pro Tag in 250ml - 1000ml Wasser wird deinen Tag versüßen.



Green Keto Smoothie

Zubereitungszeit: 5 min

Kcal: 213 Fett: 12,9 g Protein: 17,9 g Kohlenhydrate: 4,6 g

Davon Ballaststoffe: 3,4 g

Grüne Smoothies enthalten, wenn sie richtig zubereitet werden, eine gute Menge an Ballaststoffen, die als Nahrung für die Darmbakterien erhalten. Wenn du viel verschiedenes Blattgrün, Kräuter und Gewürze mit hinein gibst, kannst du tolle abwechslungsreiche Varianten herstellen.

Tipp: Wenn Du keinen Mixer zuhause hast oder Deinen grünen Smoothie unterwegs zubereiten möchtest, dann haben wir die perfekte Lösung für Dich. Und zwar Primal Greens. Dieses Produkt ist ein "Green Smoothie"-Pulver, das voller Ballaststoffe und getrockneten grünem Gemüse steckt.

Zutaten für eine Person

- 200 ml Wasser
- 1/2 Apfel
- 1 EL Leinsamen
- 1 Handvoll Rucola, Spinat, Petersilie, oder anderes Blattgemüse (Tiefkühl Spinat funktioniert auch super)
- Salatgurke
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 1 EL MCT-Öl
- 1 EL Primal Collagen
- Optional: 1 EL Primal Sweet
- Optional: Eiswürfel für einen kalten Smoothie

Zubereitung

1. Schneide die Zutaten klein, um dem Mixer die Arbeit leicht zu machen.
2. Gib alle Zutaten in den Mixer und püriere sie bis eine cremige Masse entstanden ist.
3. Gib den Smoothie in ein Glas oder Becher zum Mitnehmen.



Red Berry **Smoothie**

Zubereitungszeit: 5 min

Kcal: 452 Fett: 34,5 g Protein: 22,1 g Kohlenhydrate: 9,7 g

Davon Ballaststoffe: 4,7 g

Dieser Frühstücks-Smoothie enthält wichtiges Protein, welches für die Regeneration des Gewebes und die Herstellung von Hormonen benötigt wird. Außerdem sättigt die Kokosmilch durch hochwertige Fettsäuren wie beispielsweise mittelkettige Triglyceride für einige Zeit. Die Himbeeren enthalten eine große Menge an sekundären Pflanzenstoffen.

Zutaten für eine Person

- 200 ml Kokosmilch
- 50 ml Wasser
- 2 EL Collagen
- 1-2 Handvoll Himbeeren (gefroren)

Zubereitung

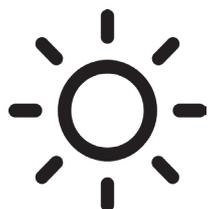
1. Himbeeren mit der Kokosmilch und dem Wasser in den Mixer geben und so lange pürieren, bis eine homogene Flüssigkeit entstanden ist.
2. Kollagen hinzugeben und nochmal kurz durchmischen.
3. Genießen.

KETOGENES FRÜHSTÜCK

Ketogenes Frühstück

“EIN KETOGENES FRÜHSTÜCK MUSS NICHT ZWANGSLÄUFIG AUS EINEM BULLET-PROOF COFFEE BESTEHEN. HIER FINDEST DU ALLERLEI VARIATIONEN FÜR JEDEN GESCHMACK!”





Glutenfreies **Brot**

Vorbereitungszeit: 10 min Backzeit: 30-35 min

Kcal: 167 Fett: 167 g Protein: 77,8 g Kohlenhydrate: 46,1 g

Davon Ballaststoffe: 23,1 g (Werte pro Laib)

Das Problem bei normalen Brötchen ist, dass häufig Weizen in großen Mengen verwendet wird. Selbst vermeintlich "gesunde" Brötchen und Brote enthalten meist viele Zusatzstoffe und natürliche Problemstoffe wie Lektine und Gluten.

In diesem Rezept zeige ich Dir eine simple Möglichkeit, getreidefreie Brötchen und Brote zu backen und Deinem Körper damit genau die richtigen Nährstoffe und Ballaststoffe zu geben.

Tipp: Die Brotscheibe mit Avocado, Olivenöl, Butter aus Weidewaltung, Guacamole (Rezept weiter unten im Buch), Lachs, Tomaten etc. belegen.

Zubehör

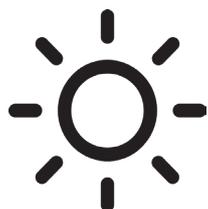
- Rührgerät
- Sieb
- Brotform

Zutaten für einen Brotlaib

- 150 g Mandelmus
- 5 Eier
- 50 g geschmolzenes Kokosnussöl
- 1 Esslöffel Waldhonig (roh, dunkel und unpasteurisiert)
- 1 Teelöffel Apfelessig
- 25 g gemahlene Leinsamen
- 3 Esslöffel Kokosnussmehl
- 1 Teelöffel Weinstein Backpulver
- ½ Teelöffel Meersalz

Zubereitung

1. Ofen vorheizen auf 180°C.
2. Brotform mit Pergamentpapier auslegen.
3. Die Mandelmus, die Eier, das Kokosöl, den Honig und den Apfelessig mit einem Mixer in einer großen Schüssel zu einem flüssigen, glatten Gemisch verrühren.
4. In einer weiteren, mittelgroßen Schüssel die Leinsamen, Kokosmehl, Backpulver und Salz sieben.
5. Verrühre die trockenen Zutaten mit dem flüssigen Gemisch aus dem Mixer, bis alles gut vermengt ist.
6. Den entstandenen Teig in die Brotform geben und 30-35 Minuten backen. Höchstens jedoch, bis er braun ist. Überprüfe mit einem Zahnstocher, ob der Teig fest ist.
7. Entnehme den Laib aus dem Ofen und lasse ihn 20 Minuten in der Brotform abkühlen, bevor Du ihn auf ein Drahtgitter legst.



Paleo Müsli

Zubereitungszeit: 5 min

Pro Portion Trockenmasse: Kcal: 476 Fett: 39,4 g Protein: 16,38 g

Kohlenhydrate: 7,3 g Davon Ballaststoffe: 12,2 g

Pro 100 ml Kokosmilch: Kcal: 185 Fett: 19 g Protein: 1,6 g

Kohlenhydrate: 2 g Davon Ballaststoffe: 0,5

Bei handelsüblichen Müsli haben wir gleich mit mehreren Herausforderungen zu kämpfen. Es enthält meist große Mengen Zucker, eine Menge Antinährstoffe und wird in der Regel mit Kuhmilch (A1 Sorte) zubereitet.

Dieses Rezept besteht aus wertvollen Kokosflocken, einigen Nüssen, leckeren Beeren, wird vorzugsweise mit Mandelmilch oder Kokosmilch zubereitet und liefert dem Körper nicht nur wichtige Fette, sondern auch Mineralstoffe, Vitamine und Polyphenole.

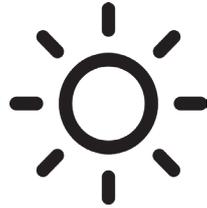
Zutaten für 5 Portionen (Aufbewahren)

- 100 g Kokoschips
- 50 g Leinsamen
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Kürbiskerne
- 100 g Mandeln gehackt
- 1 Handvoll Nüsse
- 1 Handvoll Beeren

Zubereitung

1. Gib alle trockenen Zutaten zusammen und vermische sie ordentlich.
2. Du kannst das Müsli in einer Dose oder einem Aufbewahrungsglas lagern.
3. Bei der frischen Zubereitung einfach die gewünschte Menge Müsli in eine Schale geben.
4. Nach Wunsch einige Beeren dazu und den gewünschten Milchersatz wie beispielsweise Kokosmilch hinzugeben.

Tipp: Du kannst wunderbar selbst mit Kokoschips, verschiedenen Samen und Nüssen experimentieren, um Dein eigenes Müsli zu kreieren. Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. (Achtung: Kein Getreide nutzen!)



Better Porridge

Zubereitungszeit: 20 min

Kcal: 819 Fett: 74,8 g Protein: 19,8 g Kohlenhydrate: 6,4 g

Ballaststoffe: 19,6 g

Dieses Porridge Rezept ist ideal für die ketogene Ernährung geeignet und versorgt deinen Körper gleichzeitig mit einer großen Menge Ballaststoffen, die deinen Darmbakterien als Futter dienen und zu kurzkettigen Fettsäuren umgewandelt werden können.

Zutaten für eine Person

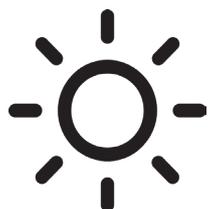
- 100 ml Kokosmilch
- 50 ml Wasser
- 3 EL geschrotete Leinsamen
- 2 EL Kokosraspeln
- 2 EL gemahlene Mandeln
- 1 EL MCT Öl

Zutaten für Topping (Optional)

- Kakaonibs
- Zimt
- Kakao
- Beeren

Zubereitung

1. Kokosmilch, Wasser und MCT Öl in einen Topf geben und erwärmen.
2. Die geschroteten Leinsamen, Kokosraspeln und gemahlene Mandeln hinzugeben.
3. Unter ständigem Rühren für 5-8 Minuten leicht "köcheln" bis es angedickt ist.
4. Den Porridge in eine Schale geben und optionales Topping auf den Brei streuen.



Primal Chia **Pudding**

Zubereitungszeit: 20 min

Kcal: 608 Fett: 44,6 g Protein: 15,7 g Kohlenhydrate: 16,3 g

Ballaststoffe: 28,9 g

Chia Pudding ist eine perfekte Sättigungsbeilage, leckeres Dessert oder auch ketokonformes Frühstück. Es enthält Omega-3 Fettsäuren und mit Kokosmilch zubereitet, sättigt es über Stunden hinweg.

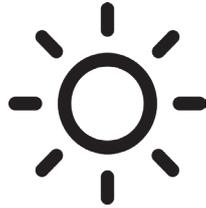
Zutaten für eine Person

- 1/4 Glas Chia Samen
- 1/2 Glas Mandelmilch oder Kokosmilch
- 1 Handvoll Blaubeeren (Alternative Beeren: Brombeeren, Cranberries, Himbeeren, Erdbeeren)
- 1 Handvoll gehackte Nüsse (Mandeln, Cashewkerne, Haselnüsse, Macadamias, Pecannüsse, Walnüsse)
- Kakao Nibs (nach Belieben)
- Optional: 1 EL Primal Collagen

Zubereitung

1. Mixe die Chia Samen und das Wasser im Mixer gut durch (und gib nach Belieben das Primal Collagen)
2. Gebe die Mandel- oder Kokosmilch mit den gemixten Chia Samen in eine Schüssel und mische es zu einer homogenen Masse
3. Gebe nun die Blaubeeren (oder alternative Beeren) auf den Boden eines schönen Behälters, z.B. Marmeladen-Glas, Weck-Glas etc. und die Chia-Masse oben drauf (wenn du magst, kannst Du die Beeren auch pürieren)
4. Stelle alles für 4 Stunden in den Kühlschrank und streue vor dem Servieren die Nüsse und Kakaonibs oben drauf

Tipp: Wer kleine Puddings aus Chia haben möchte, kann auch eine Puddingform, Tasse oder Schale nehmen und diese von Innen mit Kokosöl einfetten. Die am Abend noch flüssige Chia-Masse nach Belieben leicht mit Xylit oder Stevia süßen, in die Form geben und am nächsten Morgen ausstülpen – et voilà! Als Soße kann man pürierte Beeren wunderbar verwenden.



Omelette Variationen

Omelettes könnte man als gesundes Fast-Food bezeichnen. Es ist super schnell zubereitet und man kann die wildesten Variationen damit zaubern. Selbst süße Omelettes kannst Du mit den richtigen Kniffen zaubern.

Tipp: Die Primal State Community richtet ihr Omelette meist mit einer halben Avocado und einem kleinen Beilagen-Salat an.

Grundrezept Omelette

Vorbereitungszeit: 5 min Kochzeit: 6 min

Kcal: 226 Fett: 15,4 g Protein: 19,6 g Kohlenhydrate: 2,6 g

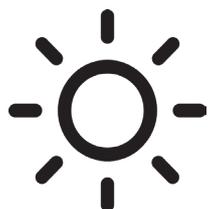
Davon Ballaststoffe: 0 g

Zutaten für eine Person

- 3 Eier
- 1 Schuss Wasser
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit einer Gabel leicht schaumig aufschlagen. (Mit einem Schneebesen entstehen zu große Luftblasen).
2. Für 2 Minuten bei mittlerer Temperatur in der Pfanne stocken lassen.
3. Die Temperatur auf niedrig stellen, Deckel auf die Pfanne und für weitere 5 Minuten stocken lassen. Omelette von der einen Seite umklappen und nochmal 1 Minute in der Pfanne ruhen lassen.
4. Das Omelett umgeklappt auf einen Teller servieren.
5. Optional: Mit Salat und Gemüse garnieren.



Omelette mit **Bacon**

Vorbereitungsszeit: 5 min Kochzeit: 6 min

Kcal: 479 Fett: 35,6 g Protein: 39,8 g Kohlenhydrate: 4,7 g Davon

Ballaststoffe: 3,5 g

Bei Bacon ist es sehr wichtig, dass Du auf eine artgerechte Weidehaltung achtest. "Billigbacon" ist nicht nur ein Produkt, für welches das Tier immense Qualen durchlitten hat, sondern das auch voller Schadstoffe wie Medikamente, Toxine und schlechten Fettsäuren steckt.

Bacon aus Weidehaltung hingegen liefert gute Fettsäuren und sättigt für einen längeren Zeitraum.

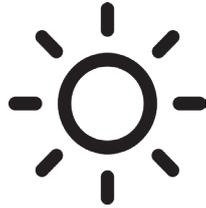
Wichtig: Bacon niemals "kross" braten. Das schmeckt zwar richtig lecker, lässt allerdings schädliche Stoffe entstehen.

Zutaten für eine Person

- Omelette Grundzutaten (Grundrezept)
- 50 g Bacon oder mehr nach Belieben

Zubereitung

1. Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit einer Gabel leicht schaumig aufschlagen. (Mit einem Schneebesen entstehen zu große Luftblasen.)
2. Für 2 Minuten bei mittlerer Temperatur stocken lassen und einige Streifen Bacon auf die Eimasse geben.
3. Die Temperatur auf niedrig stellen, Deckel auf die Pfanne und für weitere 5 Minuten stocken lassen. Omelette von der einen Seite umklappen und nochmal 1 Minute in der Pfanne ruhen lassen.
4. Das Omelett umgeklappt auf einem Teller servieren.
5. Optional: Mit Salat und Gemüse garnieren.



Omelette mit **Lachs**

Vorbereitungsszeit: 5 min Kochzeit: 6 min

Kcal: 561 Fett: 3,5 g Protein: 34,3 g Kohlenhydrate: 60 g Davon Ballaststoffe: 0,3 g

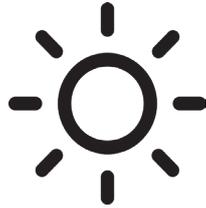
Tipp: Räucherlachs möglichst aus Wildfang kaufen.

Zutaten für eine Person

- Omelette Grundzutaten (Grundrezept)
- 50 g Räucherlachs

Zubereitung

1. Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit einer Gabel leicht schaumig aufschlagen. (Mit einem Schneebesen entstehen zu große Luftblasen.)
2. Für 2 Minuten bei mittlerer Temperatur stocken lassen und den Räucherlachs auf die Eimasse geben.
3. Die Temperatur auf niedrig stellen, Deckel auf die Pfanne und für weitere 5 Minuten stocken lassen. Omelette von der einen Seite umklappen und nochmal 1 Minute in der Pfanne ruhen lassen.
4. Das Omelett umgeklappt auf einen Teller servieren.
5. Optional: Mit Salat und Gemüse garnieren.



Omelette mit **Spinat**

Vorbereitungsszeit: 5 min Kochzeit: 6 min

Kcal: 248 Fett: 15,7 g Protein: 22,5 g Kohlenhydrate: 3,9 g

Davon Ballaststoffe: 2,2 g

Spinat enthält eine Menge an Mineralstoffen und Ballaststoffen. Bei Primal State kochen wir daher sehr häufig mit diesem Superfood.

Zutaten für eine Person

- Omelette Grundzutaten (Grundrezept)
- 1 Handvoll Spinatblätter (ca. 100 g)

Zubereitung

1. Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit einer Gabel leicht schaumig aufschlagen. (Mit einem Schneebesen entstehen zu große Luftblasen.)
2. Für 3 Minuten bei mittlerer Temperatur stocken lassen und eine handvoll Spinatblätter auf die Eimasse geben.
3. Die Temperatur auf niedrig stellen, Deckel auf die Pfanne und für weitere 10-12 Minuten stocken lassen.
4. Das Omelett umgeklappt auf einen Teller servieren.
5. Optional: Mit Salat und Gemüse garnieren.



Große Mahlzeiten

Ketogene Mahlzeiten für das Mittag-
und Abendessen.

In diesem Rezept-Teil wird dir spätestens bewusst, dass eine ketogene Ernährung nicht nur aus Fett und Fleisch besteht.

Ganz im Gegenteil: Eine korrekt ausgeführte ketogene Ernährung enthält große Mengen an stärkearmen Gemüse und Blattgemüse, welches voller Vitamine, Mineralstoffe, sekundärer Pflanzenstoffe und Ballaststoffe steckt.

Die großen Mahlzeiten haben wir alle so gestaltet, dass man sie auch wunderbar mit zur Arbeit nehmen kann oder ein größeres Essen für die ganze Familie kochen kann.

Tipp: Wenn du eine Familie versorgen musst und nicht jeder bei der ketogenen Ernährung "mitmachen" möchte, kannst du einfach immer einen Topf Reis kochen oder als Beilage das Glutenfreie Brot hinzufügen.

Diese Ernährungsform ist allerdings auch für jedes Alter geeignet.

Fett ist auch im Wachstumsprozess ein unglaublich wieder Makronährstoff, um Energie zu produzieren, aber auch um flexible und gesunde Zellen aufzubauen.



Zucchini **Nudeln**

Zoodles sind eine wunderbare Möglichkeit echte Nudeln zu ersetzen. Sie enthalten kein Getreide, stecken voller Mikronährstoffe und sind eine wunderbare Grundlage für allerlei Soßen.

Tipp: Alternativ zu Zoodles kannst Du auch Algenspaghetti oder Konjak Nudeln nutzen.

Algenspaghetti enthalten große Mengen Ballaststoffe, Mikronährstoffe und Jod.

Zubereitung der Zoodles

Zubehör

- Spiralschneider

Zutaten für 1 Person

- 1 Zucchini

Zubereitung

1. Die Zucchini im Spiralschneider zu Zoodles schneiden.
2. Die Zoodles in die fertige Zoodle-Soße geben und kurz 2-3 Minuten köcheln.

Zucchini **Lasagne**

Dieser Tipp ist für alle Lasagne-Liebhaber. Und zwar kannst du alle Zucchini Nudel Rezepte nehmen und daraus eine himmlische Lasagne zaubern. Schneide die Zucchini dazu einfach in dünne Scheiben und lege sie in eine Auflauf-Form aus. Dann gib die fertig gekochte Soße darüber, dann eine weitere Schicht Zucchini, Soße, Zucchini und Zack! Du hast eine Zucchini Lasagne.

Tipp: Als Käseersatz kannst du einfach aufgeschlagene Eier auf die Lasagne geben.



Zoodles **Bolognese**

Vorbereitungszeit: 15 min Kochzeit: 15 min

Kcal: 639 Fett: 46,9 g Protein: 40 g Kohlenhydrate: 11,8 g

Davon Ballaststoffe: 3,4 g

Hinweis: Fleisch in Bio-Qualität und aus artgerechter Haltung verwenden.

Zutaten für eine Person

- 1 mittelgroße Zucchini
- 250 g Bio Rinderhackfleisch
- 50 g Zwiebel (ca 1 mittelgroße Zwiebel)
- 50 g Tomate (1 mittelgroße Tomaten)
- 100 ml passierte Tomaten
- ½ Knoblauchzehe
- 1 Schuss Essig
- Einige Blätter Basilikum
- 10 g Olivenöl (ca. 1 EL)
- Chili nach Geschmack
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Zwiebeln, Knoblauch und Möhren in feine Würfel schneiden und mit etwas Olivenöl andünsten.
2. Das Hackfleisch dazugeben und scharf anbraten.
3. Die Tomaten würfeln und hinzugeben.
4. Wenn die Zutaten gut angebraten sind, die passierten Tomaten hinzugeben.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Optional: noch etwas Chili hinzugeben
7. Zoodles: Wenn alles gut eingekocht ist, kommen die in Spiralen geschnittenen Zucchini und der gehackte Basilikum dazu. Die Zucchini werden kurz mitgekocht und dann kann schon angerichtet werden.



Zoodles **Al Salmone**

Vorbereitungszeit: 5 min Kochzeit: 10 min

Kcal: 966 Fett: 71,9 g Protein: 62,6 g Kohlenhydrate: 12,5 g

Davon Ballaststoffe: 4,7 g

Dieses Rezept ist ein leckeres Fischrezept. Es empfiehlt sich für alle, die Omega 3 Fettsäuren in ihrem Speiseplan erhöhen möchten.

Zutaten für eine Person

- 1 mittelgroße Zucchini
- 200 Lachsfilet
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe, evtl. auch mehr
- 100 ml Kokosmilch
- 3 EL Apfelessig
- 1 halbe Limette(n)
- 2 EL Petersilie, gehackt
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Den Lachs würfeln und in 2 EL Olivenöl rundum kurz anbraten. (Entgegen der Meinung, dass Olivenöl schnell oxidiert, ist es sehr hitzestabil).
2. Lachs aus der Pfanne nehmen, die gehackten Schalotten in die Pfanne geben und anschwitzen, bis sie glasig sind.
3. Den Knoblauch dazugeben und mit etwas Wasser ablöschen.
4. Köcheln lassen und Flüssigkeit etwas reduzieren lassen.
5. Anschließend Kokosmilch, Apfelessig,
6. Gewürze und Kräuter hinzufügen und mit den angebratenen Lachsstücken nochmal kurz aufkochen lassen.
7. Zoodles: Die Zoodles mit hinzufügen und nochmal kurz zusammen köcheln.



Zoodles Napoli

Vorbereitungszeit: 15 min Kochzeit: 15 min

Kcal: 396 Fett: 29,9 g Protein: 8,6 g Kohlenhydrate: 18,6 g

Davon Ballaststoffe: 9,9 g

Dieses Rezept ist für die Vegetarier unter uns.

Tipp: Falls Du keine Nachtschattengewächse wie Tomate und Paprika vertragen solltest, dann kannst Du auch eine leckere Spinatsoße mit Kokosmilch zubereiten und dann die Zoodles darin kurz aufköcheln.

Zutaten für eine Person

- 1 mittelgroße Zucchini
- 20 g Esslöffel Olivenöl
- ½ weiße Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 100 g Tomate gewürfelte (ca. 2 Tomaten)
- ½ Teelöffel getrockneter Oregano
- 1 getrocknetes Lorbeerblatt
- 2 Prisen frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 Esslöffel frisches Basilikum geschnitten in - Chiffonade, geteilt
- Optional: 1 Teelöffel Kokosnussamino
- Optional: ¼ Teelöffel Paprikaflocken

Zubereitung

1. Die weiße Zwiebel hacken und mit etwas Olivenöl im Topf leicht andünsten.
2. Alle weiteren Zutaten wie Knoblauchzehen und Tomaten schneiden und mit in den Topf geben.
3. Die Gewürze und Kräuter hinzugeben und alle Zutaten zusammen leicht köcheln.
4. Im Anschluss die Zoodles hinzugeben, köcheln und servieren.



Keto Pizzateig

Vorbereitungszeit: 10 min Kochzeit: 15-20 min

Kcal: 214 Fett:12,7 g Protein: 12,4 g Kohlenhydrate: 1,9 g

Davon Ballaststoffe: 21,1 g

Dieser Keto Pizzateig ist die perfekte Grundlage für ketogenen Belag wie Rucola, Tomaten, Serrano Schinken und etwas Olivenöl mit Salz und Pfeffer.

Auch andere Pizza-Variationen lassen sich hiermit wunderbar zubereiten.

Zutaten für eine Person

- 5 g Chiasamen
- 30 g Leinsamenmehl
- 15 g Kokosmehl
- 1 Prise Salz
- 75 g heißes Wasser

Zubereitung

1. Zu Beginn die trockenen Zutaten alle in eine Schüssel geben und das heiße Wasser dazu geben. Anschließend alles gut miteinander verrühren und 15 Minuten ruhen lassen, damit die die Chiasamen genug Wasser ziehen können.
2. Backofen auf 180° C Ober-/Unterhitze vorheizen
3. Teig auf einer Arbeitsplatte oder auf dem Tisch dünn ausrollen.
4. Teig auf der mittleren Schiene für 8 Minuten vorbacken und herausnehmen. Anschließend den Ofen auf 220°C hochheizen.
5. Pizzateig nach eigenem Geschmack belegen und anschließend für weitere 8-10 Minuten auf der mittleren Schiene backen

Ketogene **Bowls**

Die Bowls sind nach dem Baukastenprinzip zusammengestellt und die einzelnen Komponenten frei kombinierbar. Die jeweilige Sauce ist immer die Empfehlung vom Chefkoch.

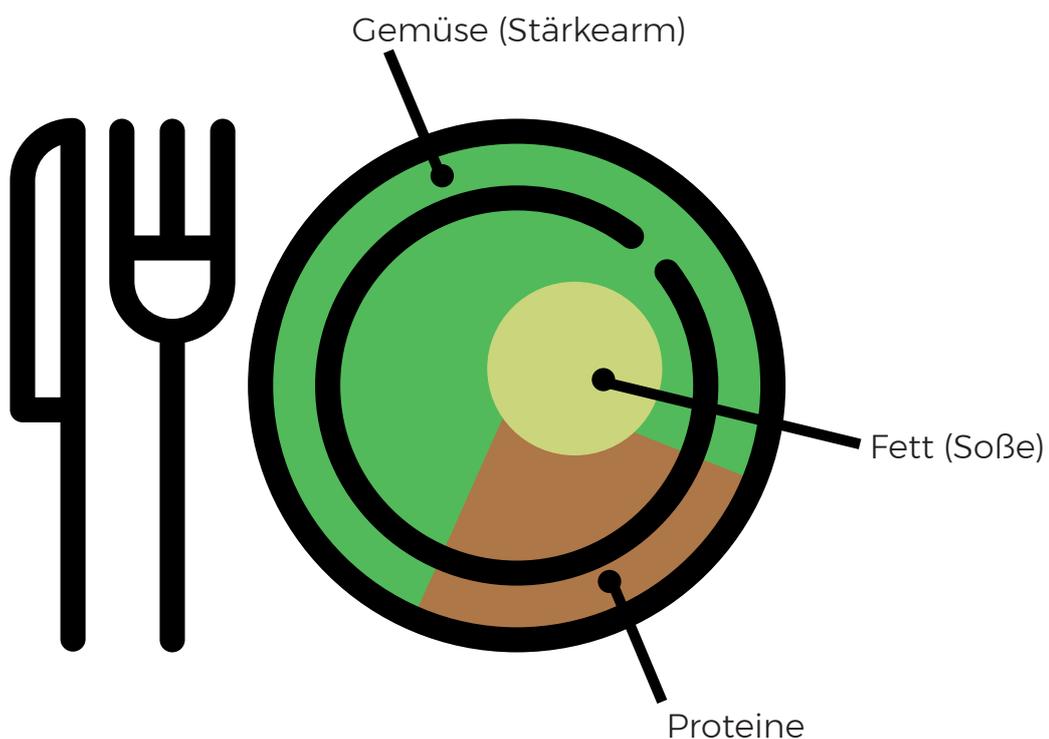
Du kannst dir die Bowl immer in 3 Bereiche aufteilen:

1. Fettquelle in Form von einem leckeren Dip oder Sauce und teils auch in der Proteinquelle bei Lachs oder in der Gemüsequelle bei Avocados.

2. Proteinquelle in Form von Eiern aus Freilandhaltung, Fleisch aus artgerechter Haltung, Wild, Fisch aus Wildfang oder pflanzliche Proteinquellen.

3. Stärkearmes Gemüse in Form von Blattgemüse, Kreuzblütler etc. Schau hier einfach ins Begleitheft und such dir die passenden Gemüsesorten aus. Bitte wasche das Gemüse gründlich, bevor du es in der Bowl verwendest.

Tipp: Stelle immer gleich mehr von den Saucen her. Sie sind im Kühlschrank z.B. im Schraubglas mindestens 7 Tage haltbar. Vorsicht! Ausnahme ist die Paleo Mayonnaise aufgrund des rohen Eies bitte nur am gleichen Tag verzehren.





Bowl mit **Beef**

Vorbereitungszeit: 15 min Kochzeit: 15 min

Kcal: 830 Fett: 65,3 g Protein: 35,5 g Kohlenhydrate: 20,1 g

Davon Ballaststoffe: 7,3 g

Besonders Interessant in diesem Rezept ist der Kokosjoghurt. Er enthält MCT Fette und Probiotische Bakterien über die sich dein Darm freut.

Dieser Bowl kann auch super als Snack angeboten werden, Z.B. indem man die Salatblätter vorher füllt und z.B. auf eine Buffet-tafel stellt.

Zutaten für eine Person

Hackpfanne

- 150 g Rinderhack
- 10 g Olivenöl (1 Esslöffel)
- 2 g Knoblauch (½ Zehe) fein geschnitten
- 50 g Zwiebel (1 mittelgroße Zwiebel) klein gewürfelt
- 50 g Tomate (1 mittelgroße Tomate) grob gewürfelt
- 1 g Salz (große Prise)
- 2-5 g Grill- oder Gyrosgewürz nach Geschmack
- 50 g Wasser

Brechbohnen

- 150 g Brechbohnen Tiefkühlware oder frisch
- 20 g Weidebutter
- Prise Salz
- 50 g Wasser

Römersalat

- ca. 100g (1 Salatherz) einzelne Blätter als Schiffchen zum beladen oder kleingeschnitten

Soßen-Empfehlung der Küche

- Kokostatziki

Zubereitung

Hackpfanne

1. Olivenöl in Pfanne geben und Hackfleisch auf mittlerer Hitze gut durchbraten.
2. Zwiebelwürfel und gehackten Knoblauch mit anschwitzen bis Zwiebeln glasig sind.
3. Gewürze hinzugeben kurz mit anbraten.
4. Tomatenwürfel und Wasser zum ablöschen hinein geben, alles ca. 3 min köcheln lassen.

Brechbohnen

1. Alle Zutaten in einen Topf mit Deckel geben und ca.10 min auf mittlerer Hitze dünsten, bis Bohnen weich sind , zwischendurch 1-2 mal umrühren

Römersalat

1. Salat gut waschen und eventuell schneiden

Zugabe Soße

1. Kurz vor dem Verzehr richtest du die Bowl mit dem leckeren Kokostatziki an.



Bowl mit **Lachs**

Vorbereitungszeit: 15 min Kochzeit: 15 min

Kcal: 823 Fett: 64,8 g Protein: 56,1 g Kohlenhydrate: 7,3 g

Ballaststoffe: 9,9 g

Lachs ist eine tolle Quelle für Omega 3 Fettsäuren, zusammen mit den anderen Fettquellen aus der Butter, dem MCT Öl und den Mandeln bist du hier mit einem Super Fettsäureprofil versorgt.

Zutaten für eine Person

Lachsfilet

- 200 g Lachs
- 10g Kokosöl oder Olivenöl (1 El)
- Prise Salz

Mangold oder Pak Choi

- 150 g Mangold
- 10g Weidebutter
- Prise Salz
- 50 g Wasser

Blumenkohl-Zitronenreis

- 200 g Blumenkohl
- 20 g Weidebutter
- 1 g Salz (1 Prise)
- ½ Zitrone (Abrieb und Spritzer Saft)
- optional Muskat

Empfohlene Soße

- Mandeldressing

Zubereitung

Lachs

1. Lachs auf beiden Seiten mit Salz würzen
2. Pfanne auf mittlere Hitze vorwärmen, Öl hineingeben und Lachs auf Hautseite für ca.15 sek. leicht andrücken, dadurch entspannt sich die Haut und wird gleichmäßig knusprig
3. Auf Hautseite ca. 1/3 durchbraten, dies kann man gut an der Seite des Fisches erkennen, anschließend nur kurz auf der Innenseite anbraten, so wird der Fisch nicht trocken und die Haut bleibt sehr knusprig

Mangold oder Pak Choi

1. Mangold in ca. 3 cm dicke Streifen schneiden alle Zutaten in einen Topf mit Deckel geben und ca.10 min auf mittlerer Hitze dünsten, bis Mangold weich ist, zwischendurch 1-2 mal umrühren

Blumenkohl-Zitronenreis

1. Blumenkohl in einer Küchenmaschine zerkleinern bis die Stücke ca. Reiskorngröße sind, alternativ mit grober Reibe zerkleinern
2. Butter in Topf geben und braun werden lassen Blumenkohl in Topf geben, gut mit Butter vermengen und auf niedriger Hitze mit Deckel ca. 6 min dünsten, 1-2 mal umrühren, Zitronensaft, Abrieb, Salz und Muskat hinzugeben

Zugabe Soße

Kurz vor dem Verzehr richtest du die Bowl mit dem leckeren Mandeldressing an.



Bowl mit **BBQ Chicken**

Vorbereitungszeit: 15 min Kochzeit: 25-35 min

Kcal: 935 Fett: 74,5 g Protein: 51,1 g Kohlenhydrate: 19,2 g

Davon Ballaststoffe: 11 g

Dieser Bowl kann auch super für eine Grillparty verwendet werden. Einfach eine größere Menge Kohlsalat herstellen und in eine verschließbare Schüssel packen, außerdem den Ketchup in ein Schraubglas füllen und mitnehmen. Das Hühnchen und der Kürbis lassen sich sehr gut auf dem Grill zubereiten und schmecken noch besser.

Zutaten für eine Person

Hühnerflügel oder Hühnerbein

- 250-300 g Hühnerflügel (ca. 4 Stück) oder 1 Hühnerbein
- 10 g Olivenöl (1 EL)
- 2 g Paprikapulver nach Belieben mild oder scharf
- Prise Salz

Kohlsalat mit Paleo Mayonnaise oder Essig und Öl

- 150 g Weißkohl (Spitzkohl oder Rotkohl sind auch leckere Varianten)
- 1 g Salz (große Priesen)
- 10 g Apfelessig
- Paleo Mayonnaise

Kürbisecken/ Pumpkin Wedges

- 150 g Hokkaido-Kürbis optional auch Butternuss
- 10 g Olivenöl
- Prise Salz

Empfohlene Soße

- Smokey Ketoketchup

Zubereitung

Hühnerflügel oder Hühnerbein

1. Ofen auf ca. 180°C Umluft oder Ober/ Unterhitze vorheizen
2. Olivenöl mit Paprikapulver und Salz vermengen
3. Hühnerfleisch mit Mixtur bestreichen und im Ofen auf bleich ca. 30 min knusprig gut durch backen (Garzeit variiert nach Ofenmodell bis zu 45 min bei Hühnerbein), wenn gewünschte Knusprigkeit noch nicht erreicht ist noch 5 min die Grillfunktion anschalten.

Kohlsalat mit Paleo Mayonnaise

1. Kohl in feine Streifen schneiden (Strunk vorher entfernen)
2. Essig und Salz hinzugeben und kräftig durchkneten, 10 bis 15 min stehen lassen
3. 1 gehäuften EL Paleo Mayonnaise unterheben oder 10g Olivenöl (1 EL) beimengen

Kürbisecken/ Pumpkin Wedges

1. Ofen auf 180°C Umluft oder Ober/ Unterhitze vorheizen
2. Kürbis in ca. 2 cm dicke Keile schneiden mit Öl und Salz vermengen
3. Marinierten Kürbis auf Blech ca. 10-15 min backen, eventuell die letzten Minuten Grillfunktion anschalten für mehr Bräunung

Zugabe Soße

1. Kurz vor dem Verzehr richtest du die Bowl mit dem leckeren Smokey Ketoketchup an.



Vegane Bowl mit **Hanffalafel**

Vorbereitungszeit: 20 min Kochzeit: 15 min

Kcal: 1074 Fett: 86,9 g Protein: 56,9 g Kohlenhydrate: 10,1 g

Ballaststoffe: 37,7 g

Diese Bowl könnte man auch Detoxbowl nennen. Vor allem die Kombination aus Brokkoli und Tomate hilft der Leber bei der Umwandlung von Giftstoffen. Der hohe Ballaststoffanteil unterstützt dazu eine optimale Darmtätigkeit, welche nötig ist um die Giftstoffe und Abbauprodukte loszuwerden.

Zutaten für eine Person

Hanffalaffel mit Rotem Curry Zutaten

- 80 g geschälte Hanfsamen
- 75 g Leinsamen
- 2 g Flohsamenpulver oder Flohsamenschalen
- ca. 2 g Rotes Curry Gewürz nach Geschmack, optional auch eine andere Gewürzmischung
- 15 g Wasser
- Prise Salz
- ca. 50 g Kokosöl zum ausbacken

Gedünsteter Brokkoli mit Kirschtomaten Zutaten

- 150 g Brokkoli
- 50 g Tomaten
- 50 g Wasser
- Prise Salz

Pilze Zutaten

- 150 g Pilze nach Wahl oder Saison z.B. Shiitake, Austernpilze, Champignons, Pfifferlinge, oder eine Mischung
- 5 g Oliven oder Kokosöl
- Prise Salz

Empfohlene Soße

- Tahinidressing

Zubereitung

Hanffalaffel mit Rotem Curry

1. Leinsamen mit Wasser mischen und mit dem Standmixer oder Stabmixer pürieren bis eine schlonzige, eiweißähnlich Masse entsteht
2. Alle anderen Zutaten hinzugeben und gut vermengen ca. 10-15 min nachquellen lassen
3. Pfanne mit Öl auf mittlerer Hitze erwärmen (Öl sollte ca. 180°C haben, ein guter Test ist einen Holzstab oder Kochlöffel in das Öl zu halten, es sollte anfangen kleine Bläschen zu bilden)
4. Masse in 4 gleichgroße, ca. 2 cm dicke, runde Teile formen und in Öl auf beiden Seiten ausbacken bis sie goldbraun sind, auf Küchenpapier oder im Sieb abtropfen lassen

Gedünsteter Brokkoli mit Kirschtomaten

1. Brokkoli in Röschen schneiden und Tomaten halbieren
2. Alle Zutaten in einen Topf mit Deckel geben und ca. 10 min dünsten bis der Brokkoli bissfest ist

Pilze

1. Pilze in Scheibe oder Viertel teilen, Pfanne mit Öl auf mittlerer Hitze aufstellen
2. Pilze anbraten und Salz hinzugeben

Zugabe Soße

1. Kurz vor dem Verzehr richtest du die Bowl mit dem leckeren Tahinidressing an.



Soßen und leckere Dips



Die Geschmacksgrundlage der
ketogenen Rezepte



Dieses Kapitel im Rezeptheft ist ein ganz Besonderes. Und zwar sind hier unsere besten Rezepte für eine ketogene Ernährung gesammelt.

Sie stecken voller wichtiger Fettsäuren, Mikronährstoffe und sekundärer Pflanzenstoffe.

Doch das allerwichtigste: Sie schmecken himmlisch gut.

Wenn du 3-5 ketogene Soßen und Dips aus dem FF zubereiten kannst, dann hast du diese Ernährungsform schon fast gemeistert.

Dann kannst du einfach etwas Gemüse dämpfen oder braten, eine hochwertige Proteinquelle dazunehmen und hast mit diesen außerordentlich leckeren Soßen und Dips immer ein atemberaubendes Geschmackserlebnis.

Tipp: Lern jede Woche eine neue Soße. Dadurch erweiterst du dein Repertoire und wirst ein Meister der Improvisation.





Tahini Dressing

Zubereitungszeit: 5 min

Kcal: 267 Fett: 23,3 g Protein: 10,8 g Kohlenhydrate: 1,1 g

Ballaststoffe: 4,4 g

Zutaten

- 20 g Sesammus (Tahin)
- 5 g Zitronensaft (½ El)
- 15 g Wasser
- Prise Salz
- optional Prise Knoblauchpulver oder ca. 1/3 fische Knoblauchzehe sehr fein gehackt oder gerieben

Zubereitung

1. Tahin mit Salz und Knoblauch vermengen
2. Unter rühren das Wasser hinzugeben (erst wird die Konsistenz dicker und anschließend cremig)
3. Zitronensaft unterrühren



Smoky Ketchup

Zubereitungszeit: 20 min

Kcal: 78 Fett: 4,7 g Protein: 2 g Kohlenhydrate: 6,8 g

Davon Ballaststoffe: 2,4 g

Zutaten

- 150 g passierte Tomaten
- 25 g Zwiebel gewürfelt
- 10 g Branntweinessig optional auch einen anderen Essig sollte aber auch 5% Säure haben
- 5 g Knoblauch fein gehackt
- 5 g Öl
- 1 g Salz
- Optional: für die geräucherte Variante 2-3g geräuchertes Paprikapulver, 1-2 Tropfen Liquid Smoke oder Rauchsatz anstatt von normalen Salz

Zubereitung

1. Zwiebelwürfel und Knoblauch in Öl anschwitzen, bis die Zwiebeln glasig sind, der Knoblauch sollte nicht dunkel werden sonst wird der Ketchup bitter
2. Mit Branntweinessig ablöschen und reduzieren lassen
3. Passierte Tomaten und Paprikapulver hinzugeben und 5-10 min köcheln lassen
4. Alles mit dem Stab- oder Standmixer sehr fein pürieren



Mandel Dressing

Zubereitungszeit: 5 min

Kcal: 284 Fett: 26,3 g Protein: 7 g Kohlenhydrate: 1,9 g

Davon Ballaststoffe: 2,8 g

Zutaten

- 30 g Mandelmus
- 10 g Zitronensaft
- 10 g MCT Öl oder Oliven Öl
- 30 g Wasser
- Prise Salz

Zubereitung

1. Mandelmus mit Salz und Olivenöl vermengen
2. Unter Rühren das Wasser hinzugeben (erst wird die Konsistenz dicker und anschließend cremig)
3. Zitronensaft unterrühren



Kokos Tzatziki

Zubereitungszeit: 10 min

Kcal: 197 Fett: 18,2 g Protein: 2,9 g Kohlenhydrate: 5,3 g

Davon Ballaststoffe: 0,7 g

Zutaten

- 100 g Kokosjoghurt
- ca. 80 g Salatgurke (¼ Gurke)
- 1g Knoblauch (¼ Zehe)
- 5g Zitronensaft (½ TL)
- Prise Salz wenn nicht im Kokosjoghurt enthalten
- Prise Pfeffer

Zubereitung

1. Gurken entkernen und in feine Streifen schneiden oder reiben
2. Knoblauch fein hacken oder fein reiben
3. Alle Zutaten vermengen und abschmecken



Senf Dressing

Zubereitungszeit: 10 min

Kcal: 291 Fett: 28,1 g Protein: 0,7 g Kohlenhydrate: 5 g

Davon Ballaststoffe: 0,7 g

Zutaten

- 30 g Olivenöl
- 20 g Apfelessig
- 5-10g Senf nach Geschmack (kann auch weggelassen werden, dann wird das Dressing aber sehr dünnflüssig)
- Ffrische oder getrocknete Kräuter nach belieben

Zubereitung

1. Senf und Essig vermengen (z.B. im Schraubglas und einfach kräftig durchschütteln, wenn du etwas mehr machst kannst du es so einfach in den Kühlschrank stellen)
2. Öl unterrühren bzw. weiter schütteln



Performance **Guacamole**

Zubereitungszeit: 10 min

Kcal: 448 Fett: 29,9 g Protein: 10,3 g Kohlenhydrate: 27,9 g

Davon Ballaststoffe: 12,6 g

Dieses Guacamole Rezept ist durch das MCT Öl besonders cremig in seiner Textur und liefert dem Körper mittelkettige Fettsäuren, welche sofort in Energie umgewandelt werden.

Zutaten

- 1 reife Hass Avocados
- 1 EL MCT Öl (für schnelle Energie und Textur)
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- Einige Spritzer Limette
- ¼ Knoblauchzehe
- Zwiebeln (Variation)
- Tomaten (Variation)
- Jalapeño (Variation)
- Kräuter (Variation)

Zubereitung

1. Die Avocado teilen und den Stein entfernen. Anschließend mit einem großen Löffel das Fruchtfleisch entnehmen.

2. Die Avocado mit den restlichen Zutaten (außer Salz und Pfeffer) in eine Schüssel geben und entweder mit einer Gabel (hiermit wird der Avocado Dip gröber) oder mit einem Stabmixer (hiermit wird es besonders fein und cremig) zusammenmischen, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.

3. Guacamole Variation: Als Variation kannst Du anschließend noch klein gehackte Tomaten, kleine Jalapeño, eine klein gewürfelte Zwiebel und Kräuter hinzugeben.

3.1 Die Tomaten: Tomaten für den Avocado-Dip komplett entkernen, damit sie nicht zu wässrig sind. Das Fleisch der Tomaten in kleiner Würfel schneiden und unter die vorbereitete Guacamole mischen.

3.2 Die Kräuter: Bewährt im Geschmack haben sich Petersilie oder Koriander. Besonders der Koriander bringt einen sehr frischen Geschmack in die Avocado-Soße.

4. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Paleo Mayonnaise

Zubereitungszeit: 10 min

Kcal: 306,9 Fett: 32,6 g Protein: 10,4 g Kohlenhydrate: 0,71 g Davon

Ballaststoffe: 1,3 g

Durch das rohe Ei, sollte die Paleo Mayonnaise möglichst am gleichen Tag noch verzehrt werden.

Zutaten

- 1 Ei
- 1 TL Senf
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Prise Salz
- 150 ml Olivenöl / Avocadoöl
- 50 ml Primal MCT Öl

Zubereitung

1. Als erstes gibst Du das Ei, den Senf und den Zitronensaft in einen Behälter und mischst die Zutaten mit einem Mixer ordentlich durch.
2. Nun würzt Du die Mixtur mit Salz (für Aioli gibst Du bereits die anderen Zutaten wie Knoblauch und Kräuter hinzu).
3. Als nächstes stellst Du den Mixer auf die höchste Stufe und gießt langsam das Olivenöl / Avocadoöl und das MCT Öl nach. Dies machst Du sehr langsam bis die Mayonnaise die typische Konsistenz erreicht.

Ketogene Suppen



“SUPPEN SIND EINE SUPER MÖGLICHKEIT HOCHWERTIGE FETTE AUFZUNEHMEN UND NICHT STUNDENLANG IN DER KÜCHE ZU STEHEN. SUPPEN MIT KOKOSMILCH SIND DABEI EIN ECHTER RENNER.”





Bone **Broth**

Vorbereitungszeit: 15 min Kochzeit: 240-360 min (4-6 Std.)

Kcal: 80 Fett: 4,6 g Protein: 7,0 g Kohlenhydrate: 0,6 g

Davon Ballaststoffe: 0,2 g

Bereits unsere Oma wusste über die heilsame Wirkung der Knochenbrühe Bescheid. Und tatsächlich steckt sie voller wichtiger Mineralstoffe und Kollagene. Für uns ist sie die perfekte Grundlage für Suppen, Getränke und Soßen.

Zutaten

- Wasser
- 1 kg Markknochen
- 1-2 EL Apfelessig
- Suppengrün nach Gusto (Zwiebeln, Karotten, Sellerie, Knoblauch...)
- Kräuter und Gewürze nach Gusto (Nelken, Lorbeer, Piment, Petersilie, Rosmarin, Koriander, Pfeffer...)

Zubereitung

1. Alle Knochen in den Schmortopf oder Schongarer geben und mit Wasser auffüllen. (Bis die Knochen bedeckt sind).
2. Apfelessig hinzufügen - Durch den Apfelessig lösen sich die Nährstoffe schneller aus dem Knochen.
3. Den Inhalt kurz aufkochen (unter 100°bleiben) und dann für 4 Stunden (Hühnerbrühe) bis mindestens 6 Stunden (Alle anderen Knochen) bei niedriger Hitze köcheln lassen.
4. In der letzten Stunden das Gemüse und die Kräuter hinzufügen.
5. Am Ende die Brühe durch ein Sieb schütten und anschließend das oxidierte Fett abschöpfen. Nach Belieben sofort servieren, als Eiswürfel einfrieren oder in Einmachgläsern haltbar machen.

Tipp: Die Knochen können vorher kurz im Backofen auf einem Backblech bei 180° angeröstet werden, das gibt eine schöne dunkle Farbe der Suppe und einen kräftigeren Geschmack mit Röstaromen.



Vegane **Lauchcreme Suppe**

Vorbereitungszeit: 5 min Kochzeit: 15 min

*Kcal: 317 Fett: 26,7 g Protein: 4,8 g Kohlenhydrate: 7,2 g
davon Ballaststoffe: 3,3 g*

Zutaten

- 150 g Lauch
- 10 g Olivenöl
- 100 g Kokosmilch
- 150 g Gemüsebrühe oder Wasser
- 30 g Weißwein oder Wasserkefir (kann auch einfach durch ein TL Apfelessig oder Zitrone ersetzt werden)
- 3 g Knoblauch
- Prise Salz
- optional mit Pfeffer und Muskat abschmecken

Zubereitung

1. Kleinen Topf auf mittlerer Hitze mit Öl aufstellen
2. Lauch in Ringe schneiden und in Öl mit gehacktem Knoblauch anschwitzen
3. Mit Weißwein ablöschen, kurz einreduzieren lassen
4. Gemüsebrühe und Kokosmilch hinzugeben, ca. 10 min köcheln lassen
5. Alles fein pürieren mit dem Stabmixer oder Standmixer, mit gewürzen abschmecken

Tipp: Wenn du großen Hunger hast, einfach ein Esslöffel MCT-Öl hinzufügen für mehr Energie.



Vegetarische **Pilzsuppe**

Vorbereitungszeit: 5 min Kochzeit: 15 min

*Kcal: 282 Fett: 25 g Protein: 4,2 g Kohlenhydrate: 3,5 g
davon Ballaststoffe: 0,7 g*

Zutaten für eine Person

- 150 g Champignons oder andere Pilze nach Saison
- 50 g Zwiebeln
- 30 g Weidebutter
- 3 g Knoblauch
- 250 g Brühe oder Wasser
- 30 g Weißwein oder Wasserkefir (kann auch einfach durch ein TL Apfelessig oder Zitrone ersetzt werden)
- Prise Salz und Pfeffer nach Geschmack

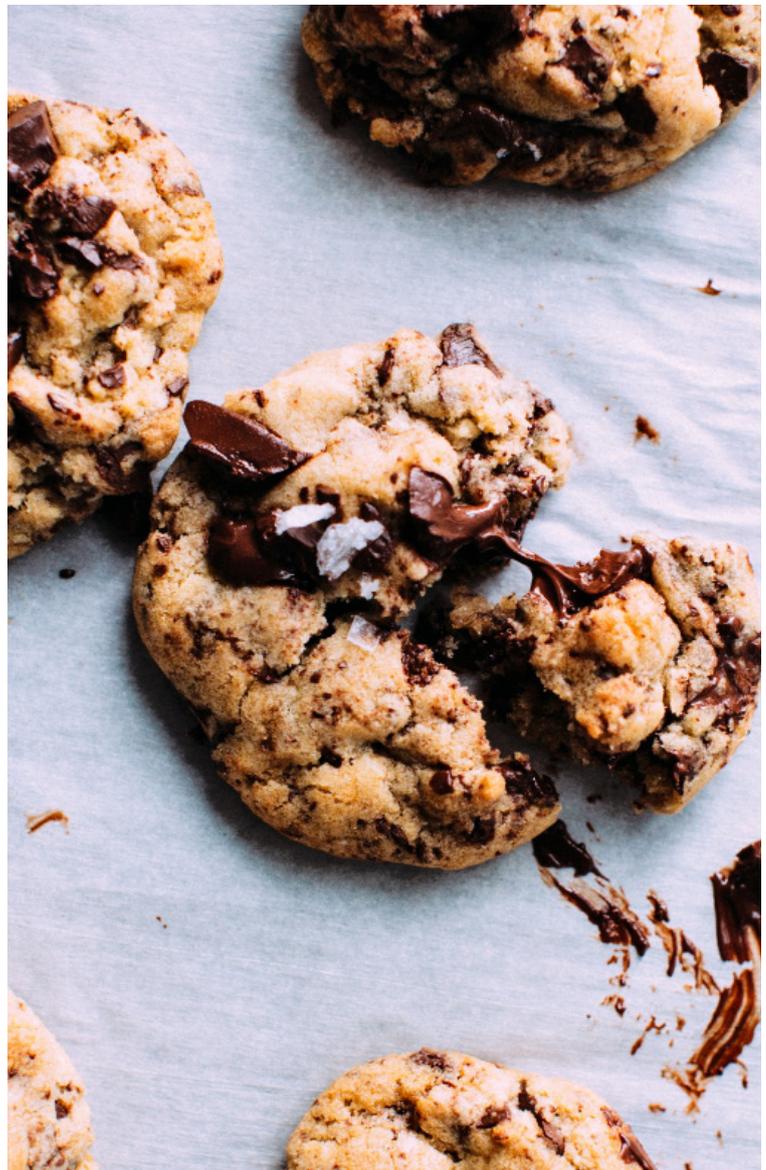
Zubereitung

1. Kleinen Topf auf mittlerer Hitze mit 20 g Butter aufstellen (10 g Butter werden für Später benötigt)
2. Pilze und Zwiebel in grobe Stücke schneiden anschließend in Topf geben, anschwitzen bis Zwiebeln glasig sind und Pilze leicht braun werden
3. Den gehackten Knoblauch für 1 min mit anschwitzen und mit Weißwein ablöschen, kurz reduzieren lassen
4. Brühe oder Wasser hinzugeben und ca 10 min köcheln lassen

Tipp: Wenn du großen Hunger hast, einfach ein Esslöffel MCT-Öl hinzufügen für mehr Energie.

Snacks und Desserts

“KETO UND SÜSSES? DAS
KLAPPT AUCH, WENN MAN
EINIGE REGELN BEACHTET.
DIESE SNACKS UND
DESSERTS WERDEN DICH
IN EINE ANDERE WELT
VERFÜHREN.”





Keto **Balls**

Vorbereitungszeit: 15 min

10 Kugeln - Kcal: 1026 Fett: 86,2 g Protein: 40,2 g

Kohlenhydrate: 14,1 g davon Ballaststoffe: 26,1 g

Zutaten für 10 walnussgroße Kugeln

- 100 g Karotte (eine mittelgroße)
- 20 g Kakao
- 115 g Mandeln
- 30 g Kokosraspeln (plus extra Raspeln zum umhüllen)
- Prise Salz
- Optional: Gewürze z.B. Zimt, Kardamom, Vanille
- Optional wenn es etwas süß werden soll 10 g Xylit

Zubereitung

1. Karotte und Mandeln in eine Küchenmaschine oder Standmixer geben, alles zerkleinern (am besten funktioniert die Pulse funktion)
2. Alle anderen Zutaten hinzufügen und mixen bis es eine formbare Masse ergibt (ab und zu zwischendurch, am besten mit einem Gummispachtel, den Rand abschaben)
3. Gleichgroße Bällchen formen und in Kokosflocken rollen (am besten schmecken die Kokosflocken, wenn man sie vorher in der Pfanne etwas anröstet)



Grünkohl **Chips**

Vorbereitungszeit: 5 min Kochzeit: 30 min

*Kcal: 284 Fett: 20,6 g Protein: 10,8 g Kohlenhydrate: 6,4 g
davon Ballaststoffe: 10,5 g*

Zutaten für 10 walnussgroße Kugeln

- 1 Staude ca. 250 g (für ein Ofenblech Chips)
- 30 g Olivenöl (3 El)
- Prise Salz
- Optional Gewürze nach Geschmack z.B. Paprika oder Curry

Zubereitung

1. Backofen auf 100°C vorheizen
2. Blätter vom Stiel entfernen und in ca. gleichgroße Stücke reißen oder schneiden
3. Kohl (muss sehr trocken sein) in Schüssel geben und mit Olivenöl und Gewürzen vermengen, am besten mit den Händen, so dass die Blätter komplett eingölt sind
4. Die Chips auf einem Backpapier auslegen und auf dem Gitter ca. 30 Minuten trocknen
5. Während des Trocknungsprozesses sollte der Backofen alle 5 Minuten kurz geöffnet werden, damit die Feuchtigkeit austreten kann, so werden die Chips noch knuspriger



Leinsamen Cracker

Vorbereitungszeit: 20 min Kochzeit: 20 min

*Kcal: 671 Fett: 49,1 g Protein: 32,6 g Kohlenhydrate: 5 g
davon Ballaststoffe: 32,6 g*

Zutaten

- 80 g Leinsamen
- 1 TL Chiasamen
- 120 ml Wasser
- 1 EL Sesam
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung

1. Backofen auf 170°C Umluft vorheizen.
2. Leinsamen und Chiasamen in eine Schüssel geben und im Wasser für ca. 20 Minuten einweichen.
3. Die restlichen Zutaten hinzugeben und alles zu einem festen, leicht feuchten Teig verkneten. Ggf. etwas Wasser dazu geben.
4. Mit einem angefeuchteten Löffel kleine Teighäufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen.
5. Die Häufchen mit einer angefeuchteten Gabel flach drücken. Mit Wasser bepinseln.
6. Cracker auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten knusprig ausbacken. Aufpassen, dass sie nicht verbrennen.
7. Auskühlen lassen und pur oder mit einem Dip (Quark mit etwas Schnittlauch und Salz) genießen.



Zimt **Crunchies**

Vorbereitungszeit: 10 min Kochzeit: 20 min

Kcal: 1273 Fett: 123,9 g Protein: 32,5 g Kohlenhydrate: 4,3 g

Ballaststoffe: 20,8 g

Zutaten

- 80g Mandeln (gemahlen)
- 2 TL Zimt
- 30g Leinsamen (gemahlen)
- 2 EL Xylit
- 80g Weidebutter (kalt)

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die gemahlene Mandeln, Leinsamen und Zimt und Xylit mit einem Mixer/Stabmixer mixen.
3. Dann die Weidebutter nach und nach während des Mixens dazugeben. Bis der Teig krümelig wird.
4. Den Teig in kleine, runde Plätzchen formen und für 20–25 Minuten im Ofen backen, bis sie goldbraun sind.
5. Erst nach dem Abkühlen (erst dann sind sie knusprig) servieren.



Kokos Riegel

Vorbereitungszeit: 5 min Kochzeit: 30 min

*Kcal: 708 Fett: 140,7 g Protein: 36,3 g Kohlenhydrate: 31 g
davon Ballaststoffe: 25,1 g*

Zutaten

- 100g Kokosflocken
- 100ml Kokosmilch
- 100g dunkle Schokolade (mind. 85% Kakaoanteil)
- 25g Eiweißpulver (Collagen / Plant Protein)
- 1-2 EL Xylit

Zubereitung

1. Rühre in einer Schüssel die Kokosmilch mit dem Eiweißpulver und dem Xylit cremig.
2. Dann hebe die Kokosflocken unter. Drücke danach mit einer Gabel die Masse fest zusammen und stelle sie für gute 30 Minuten ins Eisfach oder in den Kühlschrank.
3. Lege ein Backpapier bereit und forme aus der Kokosmasse Riegel (so klein oder groß wie du möchtest).
4. Schmelze die Schokolade über einem Wasserbad und tunke die Riegel nach und nach in die Schokolade, sodass sie schlussendlich vollkommen von Schokolade umhüllt sind.
5. Nun die Riegel auf ein Backpapier legen und sie nochmals für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen (bis die Schokolade ausgehärtet ist).



Schoko **Cre**me

Vorbereitungszeit: 15 min

*Kcal: 900 Fett: 165 g Protein: 16,6 g Kohlenhydrate: 26,4 g
davon Ballaststoffe: 21,2 g*

Zutaten

- 60g Mandeln
- 150g Schokolade (mind. 85% Kakaoanteil)
- 70g Weidebutter
- 50g Kokossahne
- 90g Xylit
- Zitrone
- 3 TL Rohkakao

Zubereitung

1. Die Mandeln mit Hilfe eines Mixers mahlen (so fein wie möglich).
2. Die Schokolade mit der Butter schmelzen und zu den Nüssen in den Mixer geben und ca. 1 Minute bei niedriger Stufe unterrühren.
3. Mit einem Löffel alles nach unten schieben. Die restlichen Zutaten dazugeben und unterrühren.
4. Dann nochmal 3 Minuten auf höchster Stufe rühren. Abfüllen in ein Glas.



Panna **Keto**

*Vorbereitungszeit: 10 min und 1-2 Stunden im Kühlschrank
Kcal: 485 Fett: 44,2 g Protein: 4,1 g Kohlenhydrate: 9,2 g
davon Ballaststoffe: 2,6 g*

Zutaten

- 200ml Kokosmilch
- 1 TL Gelatine / Agar-Agar
- 1 TL Xylit
- ½ TL Vanilleextrakt
- 50g Himbeeren

Zubereitung

1. Erwärme die Sahne und süße sie mit Xylit.
2. Rühre die Gelatine oder das Agar-Agar hinzu.
3. Fülle die Masse in kleine Gläschen o.ä. und stelle sie für die nächsten 2-3 Stunden in den Kühlschrank.
4. Mit Himbeeren servieren.



Keto Eiscreme

Vorbereitungszeit: 10 min und 30 Minuten in der Eismaschine
 Kcal: 2731 Fett: 273 g Protein: 26 g Kohlenhydrate: 2,1 g
 davon Ballaststoffe: 0,1 g

Diese Eiscreme ist besonders reichhaltig und eine echte Fettbombe. Auch wenn du in der Ketose bist: Übertreibe es nicht. Diese Eiscreme kann einen schnell in Versuchung bringen.

Equipment

- Hochleistungsmixer / Rührgerät
- Schüssel
- Eismaschine

Zutaten für mehrere Portionen

- 4 Eigelb
- 2 ganze Eier
- 100 g Ghee oder Weidebutter
- 100 g Kokosnussöl
- 50 g MCT Öl
- 80 g Primal Sweet
- 1 tsp Vanilleextrakt
- 1 Schuss Apfelessig
- 70 g Wasser

Zubereitung

1. Alle Zutaten, bis auf das Wasser und die pürierten Beeren, in eine Schüssel geben und zu einer cremigen Masse verrühren. Wenn die Butter oder das Kokosöl flockig wird, stell die Schüssel in die, mit warmen Wasser gefüllte, Spüle. *Das sorgt dafür, dass das Fett flüssig und alles zu einer Masse wird. Alternativ kannst Du auch die Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und einmal kräftig durch mixen.*

2. Danach gibst Du nach und nach das Wasser oder die pürierten Beeren dazu und rührst nochmal ordentlich alles durch. Als letzten Schritt gibst Du die Masse in einen Speiseeisbereiter und wartest 30-45min.

3. Und jetzt bist Du gefragt! Sei kreativ und experimentiere ein wenig herum. Du kannst Cacao Nibs, zerkleinerte Nüsse oder Beeren hinzufügen. Lass Deiner Fantasie freien Lauf! Achte allerdings darauf, dass Du nur Zutaten verwendest, die wenig Kohlenhydrate enthalten.