



KETO

MEALPLAN



GAMECHANGERS

7 TAGE MEALPLAN

	FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	ABENDESSEN	SNACK*
MONTAG	 <p>OMELETT MIT PILZEN</p>	 <p>VEGETARISCHE QUICHE</p>	 <p>CHILI-LIMETTEN-STEAK-FAJITAS</p>	 <p>PROTEIN SCHOKOMILCH-SHAKE</p>
DIENSTAG	 <p>BROT MIT AVOCADO UND RÜHREI</p>	 <p>GEMISCHTER SALAT MIT RANCH DRESSING</p>	 <p>LACHSFILET MIT GRÜNEM SPARGEL</p>	 <p>KETO BROWNIES</p>
MITTWOCH	 <p>CHIA-PUDDING MIT BEEREN</p>	 <p>KETO SCHÜTTEL PIZZA</p>	 <p>CHICKEN ALFREDO</p>	 <p>KÄSE CHIPS</p>
DONNERSTAG	 <p>RÜHREI MIT SPINAT UND FETA</p>	 <p>SALAT WRAP MIT HÄHNCHEN ODER THUNFISCH</p>	 <p>BUTTERGARNELEN & GRÜNE BOHNEN</p>	 <p>KETO EIS</p>
FREITAG	 <p>KETO OVERNIGHT OATS</p>	 <p>ZUCCHINI PUFFER</p>	 <p>AVOCADO BURGER & SALAT</p>	 <p>KETO SCHOKOMOUSSE</p>
SAMSTAG	 <p>AVOCADO-EI-SCHIFFE</p>	 <p>SALAT MIT HÜHNCHEN</p>	 <p>LASAGNE / GEMÜSE LASAGNE</p>	 <p>GRÜNKOHL CHIPS</p>
SONNTAG	 <p>FLUFFIGE PANCAKES</p>	 <p>KETO NUDELN MIT TOMATENSAUCE (OPTIONAL MIT HÄHNCHEN)</p>	 <p>GEFÜLLTE GRÜNE PAPRIKA</p>	 <p>CHEESECAKE</p>

* Alle Snacks sind optional.

OMELETT MIT PILZEN

FRÜHSTÜCK

ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 6 Eier
- 50g Butter oder Kokosöl
- 50g geriebenen Käse
- 1/2 einer Zwiebel
- 6 Pilze
- Salz, Pfeffer



ZUBEREITUNG:

Die Eier in eine Schüssel aufschlagen und mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen. Die Eier mit einer Gabel gut verquirlen.

Butter oder Kokosöl in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebeln und Pilze kurz anbraten und dann zur Seite stellen.

In derselben Pfanne etwas mehr Butter oder Kokosöl erhitzen und dann die Eirmischung hineingeben. Bei niedriger Temperatur kochen lassen, bis das Ei komplett gestockt ist.

Pfanne vom Herd nehmen, die Pilz-Zwiebel-Mischung auf einer Hälfte des Omeletts verteilen, Käse drüber streuen und dann die andere Hälfte drüber klappen.

Alles nur noch auf einem Teller anrichten.

VEGETARISCHE QUICHE



MITTAG
ESSEN

ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 90g Brokkoli, gehackt
- 150g Frischkäse gewürfelt
- 4 Eier
- 150 ml Schlagsahne
- 150g Cheddar-Käse, gerieben
- 90g frischer Babyspinat
- Optional:
- Speck, Wurst, Krabben

ZUBEREITUNG:

Vermenge alle Zutaten in einer mittelgroßen Schüssel.

Anschließend gibst Du die Masse in eine gefettete Backform.

Backe die Quiche bei 180 Grad 40-45 Minuten. Als Probe kannst Du ein Messer in die Mitte stechen, die Quiche ist gut, wenn das Messer sauber herauskommt.

Vor dem Anschneiden 10-15 Minuten ruhen lassen.

CHILI-LIMETTEN-STEAK-FAJITAS

ABEND
ESSEN

ZUTATEN: (Für 2 Personen)

Marinade:

- 4 EL Olivenöl
- 1/3 Tasse frisch gepresster Limettensaft
- 2 EL frisch gehackter Koriander
- 2 zerdrückte Knoblauchzehen
- 1 TL Zuckerersatz
- 1/3 TL rote Chiliflocken (je nach gewünschter Schärfe)
- 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL (rosa) Salz

- (500 g) Steak (Rump- oder Flankensteak)

Fajitas:

- 3 in Scheiben geschnittene Paprikaschoten (gelb und grün)
- 1 Zwiebel in Scheiben geschnitten
- 1 Avocado in Scheiben geschnitten
- saure Sahne
- 2 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG:

Steak:

Erhitze etwa einen Teelöffel Öl in einer Grillpfanne oder einer gusseisernen Pfanne bei mittlerer Hitze und grille das Steak auf jeder Seite, bis es den gewünschten Gargrad hat (je nach Dicke etwa 4 Minuten pro Seite für medium rare).

Das Fleisch 5 Minuten ruhen lassen.

Gemüse:

Pfanne mit Küchenpapier auswischen und mit 2 EL Olivenöl hinzugeben. Paprika und Zwiebelstreifen darin braten.

Die Hälfte der Marinade dazugeben, salzen und pfeffern und weitergaren, bis sie gar sind. Zusammen mit Fleisch und der restlichen Marinade servieren.



PROTEIN SCHOKOMILCHSHAKE



SNACK

ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 2 Päckchen Keto OS Pro "Dark Chocolate"
- 200 ml ungesüßte Mandelmilch
- Eiswürfel
- 4 EL Erdnussbutter
- 2 EL Kokosnussöl oder MCT 1:4:3
- 2 EL Kakaopulver
- 1 Avocado

ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten im Shaker oder Mixer pürieren, bis eine cremige Konsistenz entstanden ist.
Mit Schlagsahne garnieren.

BROT MIT AVOCADO UND RÜHREI

FRÜHSTÜCK

ZUTATEN: (Für 2 Personen)

Für das Brot:

- 200 g gemahlene Mandeln
- 50 g Kokosmehl
- 5 EL Leinsamen
- 3 Eier
- 1 EL Apfelessig
- 200 ml Wasser
- Salz
- 1 guter Schuss Olivenöl
- Kerne, Saaten nach Wahl

Belag:

- 4 Eier
- Kokosöl
- 1 Avocado



ZUBEREITUNG:

Für das Brot alle Zutaten miteinander vermengen. Aus der Masse einen Brotlaib formen und in eine Backform geben. Im Ofen bei 180 Grad 35-40 Minuten backen, bis es außen schön gebräunt ist.

Die Eier in einer Schüssel mit etwas Salz verquirlen. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Eiermasse bei mittlerer Temperatur hineingeben. Mittendrin umrühren und zu Rührei verarbeiten.

Avocado halbieren und das Fleisch heraustrennen.

Brot in Scheiben schneiden, 2 Scheiben auf einem Teller anrichten und Rührei und Avocado draufgeben.

GEMISCHTER SALAT & RANCH DRESSING

MITTAG
ESSEN

ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- Salat:
- 10 Scheiben Speck
- 2 entbeinte Hühnerbrüste ohne Haut
- 1/2 TL (rosa) Salz
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- 1/4 TL geräucherter Paprika 500g klein geschnittener Römervalat
- 200g frischer Spinat oder Grünkohl
- 2 hartgekochte Eier
- 1 Avocado, geschält und in Scheiben geschnitten - (nach Geschmack leicht mit Salz und Pfeffer gewürzt)
- 5 Kirschtomaten, in Scheiben geschnitten
- 1 klein geschnittene Frühlingszwiebeln
- 30g Blauschimmelkäse in Streuseln
-
- Ranch-Dressing:
- 120g Mayonnaise
- 60g saure Sahne
- 2 TL Zitronensaft oder weißer Essig
- 1,5 TL getrocknete Petersilie
- 1 TL getrockneter Dill
- 1 TL getrockneter Schnittlauch 1/2 TL Knoblauchpulver
- 1/2 TL Zwiebelpulver
- 1/2 TL (rosa) Salz
- 1/4- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- 2 - 4 EL Sahne (je nach gewünschter Konsistenz)

ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten für den Salat klein schneiden und in eine Schüssel geben.

Für das Dressing alle Zutaten (außer der Sahne) in einer kleinen Rührschüssel vermengen. Die Sahne nach und nach dazugeben (mit 2 EL beginnen und nach und nach um 1 EL erhöhen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist).

Das Dressing am Ende nur noch über den Salat geben.

LACHSFILET MIT GRÜNEM SPARGEL

ABEND
ESSEN

ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 2 Lachsfilets
- 2 EL Gemüsebrühe oder Hühnerbrühe
- 1,5 EL frischer Zitronensaft, je nach Geschmack
- 1 EL scharfe Sauce Deiner Wahl (wir haben Sriracha verwendet)
- 4 TL gehackter Knoblauch
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, je nach Geschmack
- 3-4 EL Butter, in kleine Würfel geschnitten (oder Ghee)
- 2 EL frisch gehackte Petersilie oder Koriander
- 450 g grüner Spargel, holzige Enden abgeschnitten



ZUBEREITUNG:

Den Backofen auf 220 °C vorheizen.

In einer kleinen Schüssel die Zutaten für die Soße mischen: Brühe, Zitronensaft, Knoblauch und die scharfe Soße.

Die Lachsfilets auf beiden Seiten salzen und pfeffern.

Lachs und Spargel auf Alufolie legen.

Die Lachsfilets und den Spargel mit der Knoblauch-Butter-Sauce beträufeln und die Butter gleichmäßig auf den Lachsfilets und dem Spargel verteilen.

Die Folie verschließen, dabei oben eine Öffnung lassen.

Auf dem Grill oder im Ofen 9-12 Minuten überbacken.

Mit Zitrone und frischer Petersilie garnieren.

KETO BROWNIES



SNACK

ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 125g Mandelmehl oder gemahlene Mandeln
- 50g Backkakao
- 2 Eier
- 80g Erythrit
- 50g zuckerfreie Schokolade
- 50g Butter
- Nüsse nach Belieben

ZUBEREITUNG:

Die Schokolade mit der Butter schmelzen.

Alle Zutaten mischen. In eine gefettete Form geben und bei 180 Grad ca. 25 Minuten backen. Warm oder kalt servieren.

CHIA-PUDDING MIT BEEREN

FRÜHSTÜCK

ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 4 EL Chiasamen
- 240 ml Pflanzenmilch
- 1 TL Süßungsmittel nach Wahl
- Vanillearoma
- Kokosjoghurt
- Toppings nach Wahl (Beeren, Nüsse, Saaten)



ZUBEREITUNG:

Chiasamen, Pflanzenmilch, Süßungsmittel und Vanillearoma in einem Glas mischen. Über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Morgen nochmals gut umrühren, mit Joghurt übergießen und mit Toppings nach Wahl garnieren.

Eignet sich auch gut zum Mitnehmen.

KETO SCHÜTTEL PIZZA

MITTAG
ESSEN

ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 175g geriebener Mozzarella
- 200g Magerquark
- 3 Eier
- Salz, Pfeffer, Oregano
- Passierte Tomaten
- Belag nach Wahl
- Mozzarella



ZUBEREITUNG:

Mozzarella, Magerquark und Eier in einer Schüssel miteinander vermengen und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.

Den Backofen auf 180° C Umluft vorheizen.

Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und 10 bis 15 Minuten backen.

In der Zwischenzeit die passierten Tomaten mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und den Belag in kleine Stücke schneiden.

Den Teig mit der Tomatensauce bestreichen, den Belag darauf verteilen und mit dem restlichen Mozzarella bestreuen.

Weitere 10-15 Minuten backen.

CHICKEN ALFREDO



ABEND
ESSEN

ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 2 Stücke Hähnchenbrust, gewürfelt
- 1 EL Olivenöl
- 250g gedünsteter Brokkoli, Zucchini, Blumenkohl oder grüne Bohnen

Alfredo Sauce:

- 1/2 EL Butter
- 1/2 TL gehackter Knoblauch
- 1/2 Tasse Schlagsahne
- ca. 55 g Frischkäse
- 1/4 Tasse geriebenen Parmesan
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG:

Vermenge alle Zutaten in einer mittelgroßen Schüssel.

Anschließend gibst Du die Masse in eine gefettete Backform.

Backe die Quiche bei 180 Grad 40-45 Minuten. Als Probe kannst Du ein Messer in die Mitte stechen, die Quiche ist gut, wenn das Messer sauber herauskommt.

Vor dem Anschneiden 10-15 Minuten ruhen lassen.

KÄSE CHIPS



SNACK

ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 200g geriebener Käse
- Salz, Pfeffer
- Gewürze nach Wahl (z.B. Oregano, Basilikum, Paprika, Curry)

ZUBEREITUNG:

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Den geriebenen Käse mit Salz, Pfeffer und Gewürzen nach Wahl vermengen.

Den Käse auf ein mit Backpapier ausgelegten Backblech in Chipsform verteilen.

Die Chips für ca. 10-15 Minuten im Backofen backen, bis sie goldbraun sind.

RÜHREI MIT SPINAT UND FETA

FRÜHSTÜCK

ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 8 Eier
- 2 Handvoll Spinat
- 200g Feta
- 4 EL Kokosöl
- Butter
- Salz, Pfeffer



ZUBEREITUNG:

Eier in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen.
Feta in Würfel schneiden.

Kokosöl in einer Pfanne erhitzen.

Eier in die Pfanne geben und mittendrin umrühren und zu Rührei verarbeiten. Kurz gegen Ende Spinat, Feta und ein Stück Butter dazugeben.

SALAT WRAP MIT HÄHNCHEN ODER THUNFISCH



MITTAG
ESSEN

ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 4 Salatblätter
- 1 Avocado
- 4 Kirschtomaten
- 300g Hähnchenbrustfilet oder Thunfisch
- 100g geriebenen Käse
- 1 Limette
- 5 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Gewürze nach Wahl

ZUBEREITUNG:

Hähnchen oder Thunfisch in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten.

Die Salatblätter waschen.

Avocado und Tomaten in Stücke schneiden. Hähnchen oder Thunfisch dazugeben und mit dem Saft einer Limette, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und Gewürzen nach Belieben würzen.

Alles auf die Salatblätter verteilen, mit geriebenem Käse bestreuen und 2 EL Olivenöl drüber verteilen.

BUTTERGARNELN & GRÜNE BOHNEN

ABEND
ESSEN

ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 400 g Garnelen ohne Schale 400 g grüne Bohnen
- 3 EL geriebenen Parmesan
- 2 EL Ghee
- 2 EL Weidebutter
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL gehackter Knoblauch Prise Knoblauchsatz
- Prise geräucherter Paprika Prise schwarzer Pfeffer Prise Rosa Himalaya Salz nach Geschmack Petersilie und Zitrone



ZUBEREITUNG:

Garnelen:

Säubere die Garnelen.

Ghee, Weidebutter und Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen.

Gehackten Knoblauch, Knoblauchsatz, geräucherte Paprika und schwarzen Pfeffer in der geschmolzenen Butter 1 Minute andünsten. Anschließend die Garnelen in der Pfanne anbraten (ca. 2-3 Minuten von jeder Seite).

Die Garnelen mit frisch geriebenem Parmesan, Himalaya-Salz und Petersilie bestreuen und mit frischem Zitronensaft beträufeln.

Grüne Bohnen:

Die Bohnen 10 Minuten lang kochen. Das Wasser abgießen.

Grüne Bohnen in Weidebutter schwenken, mit Himalaya-Salz und Knoblauchsatz bestreuen.



KETO EIS



SNACK

ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 1 Packung körniger Frischkäse (Vollfett!)
- 30 g Süße nach Wahl
- Erdbeeren (kleingeschnitten)
- weiße zuckerfreie Schoko Drops

ZUBEREITUNG:

Zunächst den körnigen Frischkäse in einer Schüssel pürieren, bis die Klümpchen weg sind. Dann nach Belieben süßen (mit Puder Erythrit oder Vanille Protein).

Erdbeeren und weiße Schokolade dazugeben und alles gut umrühren.

Im TK Fach 2-3 Stunden fest werden lassen. Stündlich einmal umrühren.

KETO OVERNIGHT OATS

FRÜHSTÜCK

ZUTATEN: (Für 2 Person)

- 2 EL Hanfsamen
- 2 EL Leinsamen
- 1 EL Chiasamen
- 2 TL Süße nach Wahl
- 1 TL Vanille Extrakt
- 280ml ungesüßte Mandelmilch
- Beeren
- Mandeln



ZUBEREITUNG:

Hanfsamen, Leinsamen, Chiasamen, Süße nach Wahl und das Vanille Extrakt in eine Schüssel oder ein Glas geben. Mandelmilch dazugeben und alles gut vermischen.

Stelle die Overnight Oats für mind. 2 Stunden in den Kühlschrank, am besten über Nacht.

Am nächsten Morgen nochmals gut umrühren und die Beeren und Mandeln darüber geben.

ZUCCHINI PUFFER



MITTAG
ESSEN

ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 3 kleine Zucchini
- 2 Eier
- 2 EL gemahlene Mandeln
- 1 Frühlingszwiebel
- Knoblauch, Petersilie, Salz und Pfeffer
- Reichlich Kokosöl (geschmacksneutral), Ghee oder anderes Fett

ZUBEREITUNG:

Die Zucchini fein raspeln und die Flüssigkeit mit einem Küchentuch ausdrücken. Mit den restlichen Zutaten bis auf das Kokosöl mischen.

Öl oder ein anderes Fett nach Wahl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini-Puffer darin ausbacken.

AVOCADO BURGER & SALAT



ABEND
ESSEN

ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 500g Hackfleisch (Rind- oder Pute)
- 2 Scheiben Speck
- 2 Scheiben würziger Cheddar-Käse
- 2 Kopfsalatblätter
- 1 Avocado - in Scheiben geschnitten
- 1 EL Natives Olivenöl Extra
- 1 EL Worcester Sauce
- 30 g Mayonnaise
- 1/2 TL Sriracha Sauce
- 1 TL (rosa) Salz
- 1/2 TL Pfeffer
- Salat & Ranch-Dressing



ZUBEREITUNG:

Den Speck in einer Pfanne anbraten. Das Fett beiseite stellen.
Mayonnaise und Sriracha verrühren und kühl stellen.
Hackfleisch, Olivenöl und Worcestersauce mischen.

Frikadellen von 250g formen.
Vor dem Braten mit Salz würzen und mit Speck bestreichen.

In einer gusseisernen Pfanne bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten pro Seite braten. Nur einmal wenden!

Mit der Sauce und den restlichen Zutaten zu einem Burger anrichten.
Mit Salat und Ranch-Dressing servieren.

SCHOKOMOUSSE



SNACK

ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 1 Dose Kokosmilch
- 6 EL Backkakao
- Süßungsmittel nach Wahl

ZUBEREITUNG:

Kokosmilch über Nacht in den Kühlschrank stellen, damit sie fester wird.

Die feste Kokosmilch in einem Mixer mit Kakao und Süßungsmittel nach Wahl vermengen. Für mind. 2-3 Stunden, noch besser über Nacht im Kühlschrank lagern und am nächsten Tag genießen.

AVOCADO-EI-SCHIFFE



FRÜHSTÜCK

ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 2 Avocado
- 4 Eier
- Salz, Pfeffer



ZUBEREITUNG:

Die Avocado entkernen und die Vertiefung etwas vergrößern.

Eigelb und Eiweiß trennen und das Eigelb in die Mitte der Avocadomulde geben. Das Eiweiß rundherum einfüllen. Salzen und pfeffern.

Im Ofen bei 180 Grad 10 Minuten backen, bis das Eiweiß gestockt ist.

SALAT MIT HÜHNCHEN

MITTAG
ESSEN

ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- Salat (z.B. Eisbergsalat, Kopfsalat oder Lollo Bianco)
- 1 Avocado
- Gurke
- 2 Eier
- 300g Hähnchenbrustfilet
- Olivenöl

Dressing:

- 5 EL Olivenöl
- 1 EL Apfelessig
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer, Gewürze nach Wahl



ZUBEREITUNG:

Den Salat waschen. Avocado und Gurke klein schneiden und in eine Schüssel geben.

Die Eier kochen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchen von beiden Seiten anbraten.

Für das Dressing alle Zutaten verrühren.

Das Dressing über den Salat geben, mischen und auf einem Teller anrichten.
Die Eier und das Hühnerfleisch über den Salat geben.

LASAGNE / GEMÜSE LASAGNE



ABEND
ESSEN

ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 2 Zucchini
- 500g Rinderhackfleisch
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Tomaten (zuckerfrei)
- 1 Ei
- 200 g Griechischer Joghurt (10%)
- 150 g Parmesan
- Butter

ZUBEREITUNG:

Zucchini in Scheiben schneiden und die Zwiebel würfeln.

Öl in der Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin anbraten und Zwiebeln dazugeben. Mit der Tomatensoße ablöschen und nach Belieben würzen.

Für die Creme Joghurt mit Ei vermengen.

Dann abwechselnd erst Soße, dann Creme, dann Zucchini Scheiben in die Auflaufform schichten. Mit der Soße abschließen und den Käse darüberstreuen. Mit Butterflöckchen bestreuen (das macht die Sache knusprig).

30 Minuten bei 180 Grad im Ofen backen bis sie schön goldbraun ist.

GRÜNKOHL CHIPS

SNACK

ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 100g frischer Grünkohl
- 1-2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Paprika

ZUBEREITUNG:

Den Grünkohl gut waschen und gründlich trocknen. Die Blätter von den dicken Stielen entfernen und in mundgerechte Stücke reißen.

Den Grünkohl in eine große Schüssel geben. Das Olivenöl hinzufügen und die Blätter damit gut vermischen, bis sie gleichmäßig mit Öl überzogen sind. Das Salz und ggf. das Paprikapulver oder Knoblauchpulver gleichmäßig über den Grünkohl streuen und nochmals gut durchmischen.

Den Ofen auf 150 °C (Umluft) oder 170 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Grünkohlblätter in einer einzigen Schicht auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Achte darauf, dass sie nicht übereinander liegen, damit sie gleichmäßig knusprig werden.

Die Grünkohl-Chips im vorgeheizten Ofen etwa 10-15 Minuten backen, bis sie knusprig sind. Überprüfe die Chips regelmäßig, um sicherzustellen, dass sie nicht verbrennen, da sie schnell braun werden können.

FLUFFIGE PANCAKES

FRÜHSTÜCK

ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 2 Eier
- 3-4 EL Kokosöl
- 60 ml Mandelmilch
- 230 g Mandelmehl
- 1/2 TL Backpulver
- 1 TL Süße nach Wahl



ZUBEREITUNG:

Zuerst die feuchten Zutaten mischen.

Dann die trockenen Zutaten in eine separate Schüssel geben. Optional können noch Toppings wie Kakaostreusel, Heidelbeeren oder Nüsse hinzugefügt werden.

Die trockenen Zutaten langsam mit den feuchten vermischen.

Reichlich Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Die Pfannkuchen portionsweise hineingeben. Mit dem Deckel zudecken, bis die Ränder goldbraun sind. Dann wenden und fertig backen.

KETO NUDELN MIT TOMATEN-SAUCE



MITTAG
ESSEN

ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 3 Eier
- 20ml Sahne
- 15g Mandelmehl
- Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum, Knoblauch
- passierte Tomaten
- optional: 300g Rindfleisch
- geriebener Käse

ZUBEREITUNG:

Eier, Sahne, Mandelmehl miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen und im Backofen bei 180 Grad ca. 20-25 Minuten backen, bis der Teig durchgebacken ist. Anschließend den Teig mit einem Pizzaschneider oder einem Messer in Streifen schneiden.

Für die Sauce passierte Tomaten mit Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum und Knoblauch würzen und kurz aufkochen.

Optional Rindfleisch in Streifen schneiden und mit Olivenöl in einer Pfanne anbraten.

Auf einem Teller Nudeln mit Sauce und Rindfleisch anrichten und geriebenen Käse darüber geben.

GEFÜLLTE GRÜNE PAPRIKA

ABEND
ESSEN

ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 4 grüne Paprika
- 1/2 Zwiebel
- 400g Rinderhackfleisch
- Tomatenmark
- Geriebener Käse
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Knoblauch
- Butterflocken



ZUBEREITUNG:

Paprika waschen, oben aufschneiden und aushüllen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, klein geschnittene Zwiebeln und Knoblauch zugeben und bei mittlerer Hitze anbraten.

Hackfleisch zugeben und scharf anbraten.

Mit Tomatenmark, Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Hackfleisch in die Paprika füllen, mit geriebenem Käse bestreuen und Butterflocken drüber geben und bei 200°C Ober-/Unterhitze 35-40 Minuten schmoren lassen.

CHEESECAKE

SNACK

ZUTATEN: (Für einen ganzen Kuchen)

- 5 Eier
- 125 g Frischkäse natur
- 200 g Schafs Quark
- 50 g Erythrit
- 1 TL Backpulver
- TK Beeren
- 2 EL Erythrit

ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten bis auf die Beeren und die 2 EL Erythrit vermengen und gut schaumig schlagen.

Eine Form mit Backpapier auslegen und den Teig einfüllen. Bei 175 Grad ca. 50 Minuten backen (Stäbchenprobe!).

Für die Beerenauce Beeren mit Erythrit pürieren und durch ein Sieb streichen.

Cheesecake am besten über Nacht im Kühlschrank durchkühlen lassen und mit dem Beerencoulis servieren.