



LOW CARB

MEALPLAN



7 TAGE MEALPLAN

	FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	ABENDESSEN	SNACK*
MONTAG	 OMELETT MIT PILZEN UND BROT	 WRAPS	 PULLED PORK UND KRAUTSALAT	 PROTEIN SCHOKOMILCH-SHAKE
DIENSTAG	 OVERNIGHT OATS MIT BUCHWEIZEN	 GEMISCHTER SALAT	 CHICKEN ALFREDO	 CHOCOLATE CHIP COOKIE BOMBS
MITTWOCH	 CHIAPUDDING MIT BEEREN UND GRANOLA	 THUNFISCH TÖRTCHEN	 BLUMENKOHL KÄSE GRATIN (OPTIONAL MIT HÄHNCHEN)	 KAISERSCHMARRN
DONNERSTAG	 CRÊPES MIT GEMÜSEFÜLLUNG	 GEBACKENE TACOS	 GNOCCHI MIT PILZEN UND RINDFLEISCH	 KOKOS SCHOKO BALLS
FREITAG	 KNÄCKEBROT MIT AVOCADO UND RÜHREI	 ZOODELS MIT AVOCADO PESTO UND SPECK	 SPAGHETTI NIGHT	 BANANEN BLAUBEER BROT
SAMSTAG	 FRÜHSTÜCKS-TORTILLAS	 SALAT MIT HÜHNCHEN	 GEFÜLLTE PAPRIKA	 SÜSSE WAFFELN
SONNTAG	 SCHINKEN-KÄSE WAFFELN	 GEMÜSE AUS DEM OFEN MIT LACHS	 PIZZA	 LAVA CAKE

* Alle Snacks sind optional.

OMELETT MIT PILZEN UND BROT

FRÜHSTÜCK

ZUTATEN: (Für 2 Person)

- 6 Eier
- 50g Butter oder Kokosöl
- 50g geriebenen Käse
- 1 Zwiebel
- 6 Pilze
- Salz, Pfeffer
- 4 Scheiben Low Carb oder Keto Brot



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 Zwiebel 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 zusammen mit Brot auf einem Teller anrichten.

WRAPS



MITTAG
ESSEN

ZUTATEN: (je nach Anzahl der Personen)

- Fleischaufschnitt z.B. Truthahn, Schinken, Hähnchen, Roastbeef oder Salami
- Frischkäse oder normaler Käse
- Salat, Tomate
- Mayo & Senf
- Dillgurke

Optional:

- Sellerie, Gurken, Karotten
- Schwarten
- Quest Low-Carb-Chips

ZUBEREITUNG:

Fleischscheiben auslegen (2 wenn die Scheiben klein sind). Käse darauf legen und Tomate und Salat dazugeben. Rolle alles zusammen zu einem Wrap.

Du kannst die Wraps ganz lassen, oder in mundgerechte Stücke schneiden.

Mit deinen Lieblings Gemüsesticks, Schweineschwarten oder Quest Low-Carb-Chips servieren.

PULLED PORK UND KRAUTSALAT

ABEND
ESSEN

ZUTATEN: (Für 2 Personen)

Pulled Pork

- 1 Schweinebraten oder Schulter ohne Knochen – kein Schweinefilet!
- 1/2 TL Meersalz
- 1/4 TL gemahlener Pfeffer
- 1 EL Chilipulver
- 1/4 TL Knoblauchpulver
- 2 EL Avocadoöl (oder Öl nach Wahl)
- 1/2 große Zwiebel, gehackt
- 4 EL Hühnerbrühe
- falls vorhanden Raucharoma
- 1/2 Tasse Keto BBQ Sauce – (optional 1 Tasse, verwende den Rest zum Servieren)
- 1/4 Tasse Apfelessig

Krautsalat

- 1 Tüte Krautsalat-Mix
- 1/2 Tasse Avocado-Mayo
- 1/4 Tasse Apfelessig
- Eine Prise Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver
- Zuckerersatz (nach Geschmack)



ZUBEREITUNG:

Pulled Pork:

Fette Deinen Slow Cooker ein. Entferne die Schnur vom Schweinefleisch und legen es in den Slow Cooker. In einer kleinen Schüssel Salz, Pfeffer, Chilipulver und Knoblauchpulver mischen. Das Schweinefleisch gleichmäßig damit bestreichen. In einer anderen Schüssel Raucharoma, BBQ-Sauce, Apfelessig und Süßstoff verrühren. Über die Schweineschulter gießen und die Zwiebel hinzufügen. Zugedeckt 8 bis 10 Stunden auf niedriger Stufe oder 5 bis 6 Stunden auf hoher Stufe kochen. Schweinefleisch in eine große Schüssel geben. Mit zwei Gabeln zerkleinern und servieren. Reste 3 bis 5 Tage im Kühlschrank aufbewahren oder in einem Gefrierbeutel bis zu 3 Monate einfrieren.

Krautsalat:

Wenn du Krautsalat lieber süß magst, streue deinen Lieblingszuckerersatz und die Gewürze darüber. Dann alles gut mischen. Wichtig: Lass den Krautsalat durchziehen. Je länger er zieht, desto besser.

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.

OVERNIGHT OATS MIT BUCHWEIZEN UND BEEREN

FRÜHSTÜCK

ZUTATEN: (Für 2 Person)

- 4 EL Buchweizen, roh
- 4 EL Chiasamen
- 4 EL Leinsamen, geschrotet
- 4 EL Mandelmehl oder gemahlene Mandeln
- 200 ml Mandelmilch oder Kokosmilch (ungesüßt)
- 4 EL griechischer Joghurt (optional, für Cremigkeit)
- 2 TL Zimt oder Vanilleextrakt (nach Geschmack)
- Süßungsmittel nach Wahl (z. B. Stevia oder Erythrit)
- Frische Beeren, Nüsse oder Kokosflocken als Topping (optional)



ZUBEREITUNG:

Den rohen Buchweizen gründlich unter fließendem Wasser abspülen. Dann in einer Schüssel mit Wasser bedecken und mindestens 1-2 Stunden, idealerweise über Nacht, einweichen lassen. Danach abgießen und erneut abspülen.

Den eingeweichten Buchweizen zusammen mit den Chiasamen, Leinsamen, Mandelmehl und der Mandelmilch in eine Schüssel oder ein Glas geben. Gründlich umrühren, bis alles gut vermischt ist.

Zimt oder Vanilleextrakt und das Süßungsmittel nach Wahl hinzufügen. Für extra Cremigkeit kann der griechische Joghurt untergemischt werden.

Die Mischung abdecken und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen (mindestens 4 Stunden).

Am nächsten Morgen die Overnight Oats nach Belieben mit frischen Beeren, Nüssen oder Kokosflocken toppen und genießen.

GEMISCHTER SALAT

MITTAG
ESSEN

ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- ca. 200g Salatmischung
- 60g Tasse geriebener Cheddar-Käse
- 2 hartgekochte Eier
- ca. 300g Hähnchen, gewürfelt
- 8 EL Speckstückchen
- 1 Tomate, gewürfelt
- 8 Parmesanchips
- Salz und Pfeffer (nach Geschmack)
- Dressing nach Wahl – Ranch, Blauschimmelkäse, Parmesan oder Olivenöl-Vinaigrette



ZUBEREITUNG:

Hol Dir ein vorgegartes Hähnchen, zerkleinere das Fleisch und bewahre es in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank auf. Oder backe Hähnchenbrust bei 180 Grad für 40 Minuten. Abkühlen lassen und schneiden.

Speckwürfel in einer Pfanne anbraten.
Koche die Eier ab.
Tomaten in Würfel schneiden.

Salat waschen und in eine Schüssel. Restliche Zutaten dazu geben und das Dressing drüber geben. Alles gut miteinander vermischen.

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.

CHOCOLATE CHIP COOKIE BOMBS



SNACK

ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 60g Butter, Raumtemperatur
- 60g Frischkäse, Raumtemperatur
- 30g Stevia- oder Erythrit-Süßstoff (nach Geschmack)
- 120g Mandelmehl
- 1/8 TL Salz
- 1/2 TL Vanilleextrakt
- 1/2 Tasse zuckerfreie Schokoladenstückchen

ZUBEREITUNG:

In einer Rührschüssel Butter, Frischkäse und Süßungsmittel glatt rühren. Mandelmehl, Salz, Vanille hinzufügen und gut miteinander vermengen. Die Schokoladenstückchen unterheben.

In ca. 2 EL große Kugeln formen und kalt stellen.

Die Bombs können bis zu einem Monat im Gefrierschrank aufbewahrt werden.

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.

THUNFISCH TÖRTCHEN



MITTAG
ESSEN

ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 170g fester weißer Thunfisch aus der Dose in Wasser (optional Hähnchen)
- 1/2 Tomate, gewürfelt
- 2 EL Zwiebel gehackt
- 2 EL Koriander gehackt
- 1 EL Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- 1 Limettenspalte
- 1 Kopf Buttersalat oder Römersalat

Optional:

- 1/2 Jalapeño, gehackt

ZUBEREITUNG:

Thunfisch, Tomate, Zwiebel, Koriander, Jalapeño, Mayonnaise und Salz/Pfeffer nach Geschmack mischen. Die Masse in die Salatbecher/Schiffchen füllen. Presse die Limette über den Schiffchen aus.

Statt Salat kannst du auch Keto-Brot oder kohlenhydratarme Tortillas verwenden.

Tipp:

Am Vortag zubereiten und in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren.

BLUMENKOHL KÄSE GRATIN

ABEND
ESSEN

ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 1 Kopf Blumenkohl
- 250g Quark oder Pflanzl. Alternative
- 150g Käse nach Wahl
- Gewürze nach Wahl

Optional:

- Hähnchen
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer und Knoblauch



ZUBEREITUNG:

Den Blumenkohl in kleine Stücke schneiden und mit Quark und Gewürzen nach Belieben in eine Auflaufform geben.

Wenn du Hühnerfleisch dazu haben möchtest, schneide es in kleine Streifen und brate es in einer Pfanne mit Olivenöl an. Du kannst das Fleisch zum Beispiel mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen. Dann nur das Hähnchenfleisch in die Auflaufform geben.

Alles mit Käse bestreuen und im Backofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze 55 Minuten backen.

MITTWOCH

KAISERSCHMARRN

SNACK

ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 4 Eier
- 40g Kokosmehl
- 50g Erythrit
- 2 EL Flohsamenschalen
- 30g Vanille Protein
- 200 ml Mandelmilch (ungesüßt)
- 2 TL Zimt
- Weidebutter

ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verrühren.

Weidebutter in einer Pfanne erhitzen und den Teig vollständig hineingeben. Die Temperatur reduzieren und den Teig stocken lassen. Vorsichtig wenden und in Stücke reißen.

Diese kurz anbraten und auf Teller legen.

Mit Erythritpulver oder einer Garnitur nach Wahl betreuen.

CRÊPES MIT GEMÜSEFÜLLUNG

FRÜHSTÜCK

ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 400g Buchweizenmehl
- 200 ml Mandelmilch
- 4 Eier
- 1 Prise Salz
- 4 EL Olivenöl
- Zucchini
- Pilze
- Grüne Paprika
- Olivenöl
- Gewürze nach Wahl



ZUBEREITUNG:

Für die Crêpes alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren. Fett in einer beschichteten Pfanne zerlassen und die Crêpes darin ausbacken.

Das Gemüse klein schneiden, etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken.

Die Crêpes mit dem Gemüse füllen.

GEBACKENE TACOS

MITTAG
ESSEN

ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 500g Rinderhackfleisch
- 1/2 Zwiebel, gewürfelt
- 1 EL gehackter Knoblauch
- 1/2 grüne Paprika, gewürfelt
- 1/2 Päckchen Taco-Gewürz (oder 4 EL hausgemachtes Taco-Gewürz)
- 2 Eier
- 1 Tassen geriebener Käse



ZUBEREITUNG:

Ofen vorheizen auf 180 Grad.

In einer bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzten Pfanne das Rinderhackfleisch mit grüner Paprika, Zwiebeln und Knoblauch anbraten.

Sobald das Rindfleisch nicht mehr rosa ist, lass das überschüssige Öl mit einem Sieb ab und gib die Rindfleischmischung zurück in die Pfanne. Taco-Gewürz einrühren.

Die Rindfleischmischung in eine Auflaufform geben und gleichmäßig verteilen.

In einer kleinen Schüssel die Eier und die Hälfte des geriebenen Käses vermischen. Rühre die Mischung, bis die Eier leicht geschlagen sind. Die Eirmischung gleichmäßig über das Rindfleisch in die Auflaufform gießen.

Den Auflauf etwas verrühren, damit der Käse zwischen das Fleisch kommt. Den Auflauf gleichmäßig mit dem restlichen Käse belegen und 25 Minuten ohne Deckel backen.

Sobald der Auflauf fertig ist, aus dem Ofen nehmen und mit deinen Lieblings-Keto-Taco-Toppings wie Tomaten, Salat, Spinat, Frühlingszwiebeln und Sauerrahm belegen und sofort servieren.

GNOCCHI MIT PILZEN UND RINDFLEISCH

ABEND
ESSEN

ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 120g Backprotein oder Mandelmehl
- 125g Mozzarella
- 50g Frischkäse
- 2 Eier
- 200g Champignons
- 1 kl. Zwiebel
- Geriebener Parmesan
- Gewürze nach Wahl
- 50g Butter
- Optional: Rindfleisch
- Kokosöl/Ghee



ZUBEREITUNG:

Für die Gnocchi den Mozzarella mit dem Frischkäse bei schwacher Hitze schmelzen. Die Eier rasch unterrühren und die noch lauwarme Masse mit Backprotein oder Mandelmehl vermischen. Aus dem Teig Gnocchi formen.

Die Zwiebel fein hacken und die Champignons in Streifen schneiden. Zuerst die Champignons mit den Zwiebeln in etwas Kokosöl/Ghee anbraten, bis alles weich ist. Aus der Pfanne nehmen.

Wenn du Rindfleisch dazu haben möchtest, schneide es in Streifen und brate es in etwas Kokosöl/Ghee in einer Pfanne an.

Das Kokosöl/Ghee in der Pfanne nochmals erhitzen und die Gnocchi von beiden Seiten knusprig braten. Anschließend mit dem Gemüse und ggf. dem Fleisch mischen und zum Schluss die Butter schmelzen lassen. Nach Belieben abschmecken.

KOKOS SCHOKO BALLS



SNACK

ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 100g Kokosraspeln
- 2 EL Joghurt
- 30g Süße nach Wahl
- 80g Zartbitter Schokolade oder zuckerfreie Schokolade

ZUBEREITUNG:

Kokosraspeln mit Süße und Joghurt verrühren. Kugeln formen und im Tiefkühlfach fest werden lassen.

Schokolade schmelzen und die Kugeln rundherum damit überziehen. Wieder im Tiefkühlfach fest werden lassen.

KNÄCKEBROT MIT AVOCADO UND RÜHREI

FRÜHSTÜCK

ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 100g Mandelmehl (alternativ: gemahlene Mandeln)
- 50g Leinsamen, geschrotet
- 50g Chiasamen
- 50g Sonnenblumenkerne
- 50g Kürbiskerne
- 30g Sesam
- 2 EL Flohsamenschalen
- 1 TL Backpulver
- 1/2 TL Salz
- 2 EL Olivenöl
- 200 ml Wasser
- 2 Avocados
- 4 Eier
- Butter oder Olivenöl
- Gewürze nach Wahl



ZUBEREITUNG:

Für das Knäckebrot in einer großen Schüssel alle trockenen Zutaten (Mandelmehl, Leinsamen, Chiasamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam, Flohsamenschalen, Backpulver und Salz) gut vermischen. Das Olivenöl und das Wasser zu den trockenen Zutaten geben und alles gut vermischen, bis ein klebriger Teig entsteht. Lass den Teig etwa 5 Minuten ruhen, damit die Flohsamenschalen quellen können.

Den Teig zwischen zwei Backpapierbögen legen und mit einem Nudelholz gleichmäßig dünn ausrollen (ca. 3-5 mm dick). Das obere Backpapier entfernen und den Teig mit einem Messer oder Pizzaschneider in rechteckige Stücke schneiden. So lässt sich das Knäckebrot später leichter brechen.

Den Teig mitsamt dem Backpapier auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen etwa 45-60 Minuten backen, bis das Knäckebrot goldbraun und knusprig ist.

Für das Rührei, Eier in einer Schüssel aufschlagen und mit Salz und Gewürzen nach Wahl würzen. In einer Pfanne die Butter oder das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Eirmischung hineingeben und unter Rühren sanft stocken lassen, bis das Rührei weich und cremig ist.

Avocado in Scheibe schneiden.

4 Scheiben des Knäckebrots mit Avocado und dem Rührei belegen.

ZOODELS MIT AVOCADO PESTO UND SPECK

MITTAG
ESSEN

ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 2 große Zucchini
- Optional: 100g Speck (Bacon), in Streifen geschnitten
- 1 EL Olivenöl (zum Anbraten)
- 1 reife Avocado
- 30g Parmesan, gerieben
- 30g Pinienkerne oder Walnüsse
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1/2 Bund Basilikum
- 2 EL Zitronensaft
- 3-4 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack



ZUBEREITUNG:

Die Zucchini mit einem Spiralschneider in dünne Spiralen schneiden, um die Zoodles zu formen. Wenn du keinen Spiralschneider hast, kannst du alternativ einen Julienne-Schäler oder ein scharfes Messer verwenden.

Für die Option mit Speck, den Speck in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett bei mittlerer Hitze knusprig braten und zur Seite stellen.

Für das Pesto in einem Mixer oder einer Küchenmaschine die Avocado, den Parmesan, die Pinienkerne, den Knoblauch, das Basilikum und den Zitronensaft geben. Das Olivenöl nach und nach hinzufügen und alles zu einer glatten, cremigen Paste verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In der Pfanne, in der der Speck gebraten wurde, oder in einer neuen Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Die Zoodles hinzufügen und 2-3 Minuten anbraten, bis sie leicht weich, aber noch bissfest sind.

Die Pfanne vom Herd nehmen. Das Avocado-Pesto und den Speck zu den Zoodles geben und vorsichtig unterheben, bis alles gut vermischt ist.

SPAGHETTI NIGHT



ABEND
ESSEN

ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 1 Spaghettikürbis
- 2 EL Butter
- 500g Rinderhackfleisch
- 250g italienische Wurst
- 1 - 2 Tassen zuckerfreie Marinara-Sauce (gewürzte Tomatensauce)
- Parmesankäse, gerieben
- Petersilie zum Garnieren
- Olivenöl oder Ghee



ZUBEREITUNG:

Den Spaghettikürbis vor dem Schneiden eine Minute in der Mikrowelle erhitzen. Lass ihn abkühlen. Danach lässt er sich besser schneiden.

Den Kürbis der Länge nach halbieren und die Kerne entfernen.
Mit der Schnittfläche nach oben 1 Stunde bei 180 Grad backen.

Jeden Kürbis mit 2 Esslöffeln Butter bestreichen.
Weitere 10 Minuten im Ofen backen.

In der Zwischenzeit das Hackfleisch und die Wurst in einer Pfanne mit etwas Olivenöl Ghee anbraten. Die Marinara-Sauce hinzufügen und alles mit Salz, Pfeffer und Gewürzen nach Wahl abschmecken.

Das braune Fruchtfleisch entfernen und die Marinara-Sauce hinzufügen.

Die Kürbisse aus dem Ofen nehmen, das braune Fruchtfleisch entfernen und die Fleischmischung in den Kürbis geben. Mit geriebenem Parmesankäse bestreuen.

Weitere 15 Minuten im Ofen backen.

BANANEN BLAUBEER BROT

SNACK

ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 2 reife Bananen (je reifer, desto süßer)
- 3 Eier
- 150g gemahlene Mandeln oder Mandelmehl
- 50g Kokosmehl
- 2 EL Süße nach Wahl
- 1 TL Backpulver
- 1/2 TL Natron
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 1 TL Vanilleextrakt
- 100 ml Kokosöl oder Butter, geschmolzen
- 100g frische Blaubeeren (alternativ gefrorene, vorher auftauen)
- 50g gehackte Walnüsse oder Mandeln (optional)



ZUBEREITUNG:

Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen und eine Kastenform mit Backpapier auslegen oder einfetten.

In einer großen Schüssel die reifen Bananen mit einer Gabel gut zerdrücken. Eier, Vanilleextrakt und geschmolzenes Kokosöl (oder Butter) zu den Bananen geben und gut verrühren.

In einer separaten Schüssel gemahlene Mandeln, Kokosmehl, Erythrit, Backpulver, Natron, Zimt und Salz mischen.

Die trockenen Zutaten zur Bananen-Ei-Mischung geben und gut verrühren, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht.

Die Blaubeeren vorsichtig unter den Teig heben, damit sie nicht zerquetscht werden. Falls gewünscht, gehackte Nüsse hinzufügen und ebenfalls unterheben. Den Teig in die vorbereitete Kastenform füllen und glatt streichen.

Das Bananen-Blaubeer-Brot im vorgeheizten Ofen ca. 45-55 Minuten backen, bis es goldbraun ist und ein in die Mitte gesteckter Zahnstocher sauber herauskommt.

Das Brot aus dem Ofen nehmen und in der Form etwa 10 Minuten abkühlen lassen, bevor du es auf ein Kuchengitter stürzt, um vollständig abzukühlen.

FRÜHSTÜCK-TORTILLAS



FRÜHSTÜCK

ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 6 Low Carb Tortillas
- 10 große Eier
- 1/2 Tasse Schlagsahne
- 2 EL Butter
- 500g Bacon, gekocht & zerkleinert
- 2 Tassen Cheddar-Käse, gerieben
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL Pfeffer
- Optional: Tabasco

ZUBEREITUNG:

In einer mittleren Pfanne die Butter schmelzen.

Eier in einer Schüssel aufschlagen und die Schlagsahne, Salz und Pfeffer hinzufügen. Verquirlen, bis alles gut vermischt ist. Die Eiermischung in die Pfanne geben und zum Rührei verrühren. Kurz bevor es fertig ist vom Herd nehmen und weiterrühren, damit es fertig garen kann, aber nicht verbrennt.

In die Mitte der Tortillas die Eier geben, gefolgt von Speck und Cheddar-Käse.

Die Low-Carb-Burritos aufrollen und mit der Naht nach unten in Folie, Backpapier oder Plastikfolie legen.

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.

GEFÜLLTE PAPRIKA

ABEND
ESSEN

ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 4 Paprikaschoten
- 400g Rinderhackfleisch
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleine Zucchini
- 100g Champignons
- 100g passierte Tomaten
- 50g Tomatenmark
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 TL Oregano
- 1 TL Thymian
- Salz, Pfeffer
- 100g geriebener Käse
- Olivenöl zum Braten



ZUBEREITUNG:

Den oberen Teil der Paprikaschoten abschneiden und die Kerne sowie die weißen Häutchen entfernen. Die Paprikaschoten beiseite stellen.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln sowie den Knoblauch darin glasig dünsten. Das Hackfleisch hinzufügen und anbraten, bis es vollständig durchgegart ist. Dann Zucchini und Champignons dazugeben und für weitere 5 Minuten mitbraten. Tomatenmark, passierte Tomaten, Paprikapulver, Oregano, Thymian, Salz und Pfeffer zur Hackfleischmischung geben. Alles gut vermengen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Masse etwas eingedickt ist.

Die vorbereiteten Paprikaschoten mit der Hackfleisch-Gemüse-Mischung füllen und in eine Auflaufform stellen. Eventuell übrig gebliebenes Füllmaterial in der Form verteilen.

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen. Die gefüllten Paprika mit dem geriebenen Käse bestreuen und die Auflaufform in den vorgeheizten Ofen schieben. Für ca. 25-30 Minuten backen, bis der Käse goldbraun und die Paprika weich ist.

SÜSSE WAFFELN



SNACK

ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 4 Eier
- 120g Frischkäse (Doppelrahmstufe)
gerne auch vegan
- 100g gemahlene Mandeln
- 30g Erythrit
- 2 TL Backpulver
- 1/2 TL Vanille Extrakt
- Beeren nach Wahl

ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten mischen.

Das Waffeleisen gut einfetten, damit der Teig nicht kleben bleibt.

Den Teig in das Waffeleisen geben und 3-4 Minuten warten.

Nach Belieben mit Beeren garnieren.

SCHINKEN-KÄSE WAFFELN

FRÜHSTÜCK

ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 2 große Eier
- $\frac{3}{4}$ Tasse geriebener Käse
- $\frac{1}{4}$ Tasse Mandelmehl
- $\frac{1}{2}$ TL Backpulver
- $\frac{3}{4}$ Tasse gewürfelten Schinken



ZUBEREITUNG:

In einer Rührschüssel die Eier gut verquirlen. Die restlichen Zutaten unterheben, bis diese vollständig eingearbeitet sind.

Erhitze ein Waffeleisen nach den Anweisungen des Herstellers. Gib den Teig in das Waffeleisen (ungefähr 2 Kellen bis das Waffeleisen voll ist). Aber achte darauf, dass es nicht überläuft.

Nimm die Waffeln heraus, wenn kein Dampf mehr aus dem Waffeleisen kommt und die Waffeln goldbraun sind.

GEMÜSE AUS DEM OFEN MIT LACHS

MITTAG
ESSEN

ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 1 Zucchini,
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 150g Kirschtomaten
- 1 kleiner Brokkoli
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL italienische Kräuter (z. B. Thymian, Oregano, Rosmarin)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 Lachsfilets (je ca. 150-200 g)
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Honig oder Erythrit (optional)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Kräuter wie Dill oder Petersilie zum Garnieren (optional)



ZUBEREITUNG:

Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

Das geschnittene Gemüse in einer großen Schüssel mit Olivenöl, den italienischen Kräutern, Salz und Pfeffer vermischen. Das Gemüse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech gleichmäßig verteilen.

Die Lachsfilets mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und optional etwas Honig oder Erythrit einreiben. Die Filets beiseite legen, während das Gemüse vorgegart wird.

Das vorbereitete Gemüse im vorgeheizten Ofen etwa 15-20 Minuten rösten, bis es leicht gebräunt und bissfest ist.

Nach 15-20 Minuten das Blech aus dem Ofen nehmen und die Lachsfilets auf das Gemüse legen. Das Blech zurück in den Ofen schieben und alles für weitere 12-15 Minuten backen, bis der Lachs gar ist (je nach Dicke der Filets).

PIZZA



ABEND
ESSEN

ZUTATEN: (Für 2 kleine Pizzen)

- 1 Kugel Mozzarella
- 70 g Frischkäse
- 120 g gemahlene Mandeln
- Salz
- Tomatensoße gewürzt nach Wahl
- Rucola
- Parmesan

ZUBEREITUNG:

Für den Teig den Mozzarella schmelzen und mit den restlichen Zutaten vermengen. Es entsteht ein Teig. Aus dem Teig zwei Fladen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Im Ofen bei 180 Grad 15 Minuten vorbacken.

Anschließend mit einer Soße nach Wahl bestreichen und nach Belieben belegen (ich habe Zucchini genommen und die Pizza noch einmal ca. 20 Minuten fertig gebacken) und vor dem Servieren mit frischem Rucola, frischen Tomaten und geriebenem Parmesan bestreuen.

LAVA CAKE

SNACK

ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 150 g Butter
- 150 g Zartbitterschokolade (zuckerfrei)
- 5 Eier

ZUBEREITUNG:

Ofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Schokolade mit Butter im Wasserbad schmelzen. Dann die Eier untermischen und alles gut schaumig schlagen.

Vier kleine Förmchen oder 2 mittelgroße Förmchen mit Butter einfetten und mit Kakao bestreuen. Teigmasse in die Förmchen füllen und im Ofen 10-15 Minuten backen.

Stets beobachten, damit der Kern noch flüssig bleibt.