

Rezept 1:



Saftiges, zucker- und glutenfreies Bananenbrot

Zutaten:

- > 550g Bananen
- > 4 Eier
- > 14g Weißes Mandelmus
- > 75g Mehl (Kokos- oder Mandelmehl)
- > 80g Butter

Zubereitung:

- Heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Umluft vor.
- Bringen Sie die Butter in einem Topf zum Schmelzen.
- Geben Sie alle anderen Zutaten in einen Mixer, sodass ein gleichmäßiger Teig entsteht.
- Geben Sie die Butter dazu und vermischen Sie alles.
- Füllen Sie den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform.
- Backen Sie das Brot für ca. 55 Minuten im Ofen.

Nährwerte:

- 205 kcal Kalorien
- 10.5g / 33% Carbs
- 6.6g / 20% Protein
- 14g / 46.6% Fett

Zubereitungszeit:

- Ca. 1.5 Stunden

Rezept 2:



Erfrischender Keto Cold Brew Coffee

Zutaten:

- › 100g Macadamianüsse
- › 200g Kaffeebohnen
- › Wasser

Nährwerte:

- 230 kcal Kalorien
- 1g / 3.5% Carbs
- 3g / 11% Protein
- 24g / 85% Fett

Zubereitung:

- Geben Sie die Macadamianüsse mit 350ml Wasser in ein Gefäß und lassen Sie dieses über Nacht quellen.
- Am nächsten Tag schütten Sie das alte Wasser ab und geben neues hinzu.
- Mixen Sie Nüsse und Wasser mindestens 3 Minuten lang zu einer Milch.
- Mahlen Sie den Kaffee grob, mischen Sie 1 Liter Wasser hinzu und lassen Sie alles über Nacht ziehen.
- Geben Sie am nächsten Morgen den Kaffee durch einen Filter.
- Füllen Sie den Kaffee in Eiswürfelformen und frieren Sie ihn ein.
- Sobald die Eiswürfel fertig sind, richten Sie diese zusammen mit der Macadamiamilch in einem Glas an.

Zubereitungszeit:

- Ca. 8 Stunden

Rezept 3:



Knuspriger Keto Flammkuchen

Zutaten:

- › 300g Flammkuchenteig
- › 200g Crème Fraîche
- › 1 rote Zwiebel
- › 150g Schinkenwürfel
- › Salz und Pfeffer

Nährwerte:

- 610 kcal Kalorien
- 9g / 10% Carbs
- 40g / 45% Protein
- 41g / 47% Fett

Zubereitung:

- Heizen Sie den Backofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze vor.
- Rollen Sie den Flammkuchenteig dünn auf einem Backblech aus.
- Schälen Sie die Zwiebel und schneiden Sie diese in Würfel oder halbe Scheiben.
- Verteilen Sie die Crème Fraîche auf dem Teig.
- Geben Sie die Zwiebelstücke und Schinkenwürfeln darauf.
- Bestreuen Sie den Flammkuchen mit etwas Salz und Pfeffer.
- Geben Sie das Gericht für ca. 20 Minuten in den Backofen.

Zubereitungszeit:

- Ca. 35 Minuten

Rezept 4:



Schnelles Keto Antipasti aus dem Backofen

Zutaten:

- › 250g Zucchini
- › 150g Champignons
- › 30g Schalotten
- › 1 Knoblauchzehe
- › 20g Balsamico-Essig
- › 40g Olivenöl
- › 1 Zweig Rosmarin
- › 100g Hähnchenbrustfilet
- › Eine Prise Salz

Nährwerte:

- 665 kcal Kalorien
- 12g / 12% Carbs
- 34g / 33% Protein
- 54g / 54% Fett

Zubereitung:

- Heizen Sie den Ofen auf 200 Grad Umluft vor.
- Waschen Sie die Zucchini und schneiden Sie diese in flache Stücke.
- Schälen und vierteln Sie die Schalotten.
- Putzen und vierteln Sie die Champignons.
- Vermengen Sie Balsamico und Olivenöl mit dem Rosmarin sowie Knoblauch und geben Sie eine Prise Salz hinzu.
- Pürieren Sie diese Mischung und reiben Sie damit die Hähnchenbrust ein.
- Mixen Sie den Rest der Mischung zum Gemüse.
- Legen Sie das Hähnchenbrustfilet sowie das Gemüse auf ein Backblech und backen Sie alles für etwa 20 Minuten.

Zubereitungszeit:

- Ca. 45 Minuten

Rezept 5:



Würzige Karotten-Suppe mit Ingwer

Zutaten:

- › 2kg Karotten
- › 6 Orangen
- › 2 Zwiebeln
- › Etwas Ingwer
- › 30g Kokosöl
- › 2l Gemüsebrühe
- › 2 Dosen Kokosmilch
- › Salz und Pfeffer

Nährwerte:

- 280 kcal Kalorien
- 21.5g / 51% Carbs
- 4g / 7% Protein
- 18g / 40.5% Fett

Zubereitung:

- Hacken Sie Zwiebeln und ein wenig Ingwer in feine Stücke.
- Schälen Sie die Karotten und schneiden Sie diese in grobe Stücke.
- Erhitzen Sie in einem Topf das Kokosöl und dünsten Sie in diesem den Ingwer sowie die Zwiebeln an, ehe Sie anschließend die Karotten hinzugeben.
- Gießen Sie die Gemüsebrühe an und lassen die Suppe für etwa 35 Minuten köcheln, bis die Karotten weich sind.
- Pürieren Sie anschließend die Suppe zu einer feinen Masse.
- Reiben Sie die Schale von einer halben Orange ab.
- Pressen Sie den Saft aller Orangen aus und geben Sie ihn zur Suppe.
- Schmecken Sie die Suppe nun mit Salz und Pfeffer ab.
- Geben Sie zuletzt einen Löffel Kokosmilch hinzu.

Zubereitungszeit:

- Ca. 45 Minuten