

# **Keto Start leicht gemacht: Das große Keto-Kochbuch für Anfänger – Schnell abnehmen & gesund genießen mit über 100 alltagstauglichen Rezepten**

**Mit Wochenplan, Einkaufsliste & Keto-Bonus: So klappt deine ketogene Ernährung ohne Hunger und mit maximaler Fettverbrennung**



# Inhaltsverzeichnis

*Einführung in die  
ketogene Ernährung  
30 Keto-*

*Frühstücksrezepte –  
Energie für den Tag*

1. Rührei mit Spinat, Feta & Oliven
2. Avocado-Boot mit Ei & Speck
3. Omelett mit Champignons & Cheddar
4. Frühstücks-Salat mit Lachs & Avocado
5. Zucchini-Frittata mit Kräutern
6. Keto-Breakfast-Burrito (Low-Carb-Wrap mit Rührei & Gemüse)
7. Ei-Muffins mit Schinken & Paprika
8. Shakshuka (Eier in Tomatensauce mit Kreuzkümmel)
9. Frühstückspfanne mit Hackfleisch & Spinat
10. Lachs-Rührei mit Dill & Frischkäse
11. Bulletproof Coffee (Kaffee mit Butter & MCT-Öl)
12. Keto-Smoothie mit Kokosmilch & Beeren
13. Chia-Pudding mit Vanille & Mandeln
14. Joghurt mit Walnüssen & Zimt
15. Proteinshake mit Mandelmilch & Erdnussbutter
16. Keto-Energieriegel aus Nüssen & Kokos
17. Gefüllte Paprika-Hälften mit Ei überbacken
18. Mandelpfannkuchen mit Butter & Beeren
19. Keto-Waffeln aus Mandelmehl
20. Kokos-Fettbomben zum Frühstück
21. Keto-Zimtschnecken aus Fathead-Teig
22. Schokoladen-Mugcake (Low Carb)
23. Keto-Granola mit Nüssen & Zimt
24. Mascarpone-Creme mit Himbeeren
25. Quarkauflauf mit Zitronenschale & Vanille
26. Eier Benedict auf Avocado-Hälften (mit Keto-Hollandaise)
27. Gebackener Feta mit Tomaten & Kräutern
28. Keto-Sushi-Rollen (mit Lachs, Gurke & Frischkäse im Nori-Blatt)
29. Herzhafter Blumenkohl-Porridge (mit Butter & Parmesan)
30. Gefüllte Champignons mit Ei & Bacon

*Schnelle Keto-Gerichte  
für jeden Tag*

1. Mediterrane Hähnchen-Bowl
2. Asiatische Lachs-Bowl
3. Tex-Mex-Beef-Bowl
4. Caprese-Zoodle-Bowl
5. Keto-Poke-Bowl
6. Zucchini-Hackfleisch-Pfanne
7. Keto-Curry mit Kokosmilch
8. Käse-Brokkoli-Pfanne
9. Shrimp-Butter-Pfanne
10. Pilz-Sahne-Pfanne
11. Avocado-Eiersalat
12. Lachs-Walnuss-Salat
13. Keto-Caesar-Salat
14. Thunfisch-Oliven-Salat
15. Halloumi-Salat
16. Gefüllte Mini-Paprika mit Frischkäse & Kräutern
17. Zucchini-Röllchen mit Lachs & Frischkäse
18. Käse-Chips (Cheddar)
19. Auberginen-Pizza-Happen
20. Oliven-Käse-Spieße





# Mittagessen & Abendessen – Satt & schlank

- 
1. Klassische Zucchini-Lasagne
  2. Auberginen-Lasagne
  3. Spinat-Ricotta-Lasagne
  4. Hähnchen-Pesto-Lasagne
  5. Lachs-Spinat-Lasagne
  6. Brokkoli-Käse-Lasagne
  7. Pilz-Lasagne
  8. Kürbis-Lasagne
  9. Ratatouille-Lasagne
  10. Scharfe Tex-Mex-Lasagne
  11. Thunfisch-Lasagne
  12. Grüne Pesto-Lasagne

## Kapitel 5.2: Blumenkohlreis & Zoodles

1. Gebratener Blumenkohlreis mit Ei & Gemüse (asiatisch)
2. Blumenkohlreis-Curry mit Kokosmilch & Brokkoli
3. Keto-Paella mit Blumenkohlreis
4. Mediterraner Blumenkohlreis mit Oliven, Feta & Tomaten
5. Blumenkohlreis mit Hackfleisch & Paprika
6. Zoodles mit Bolognese
7. Zoodles mit Pesto & Pinienkernen
8. Zoodles mit Garnelen & Knoblauchöl
9. Zoodles Carbonara
10. Zoodles Alfredo mit Hähnchen
11. Zoodles mit Lachs & Zitronensauce
12. Zoodles Arrabbiata
13. Zoodles alla Caprese (leicht & kalt)



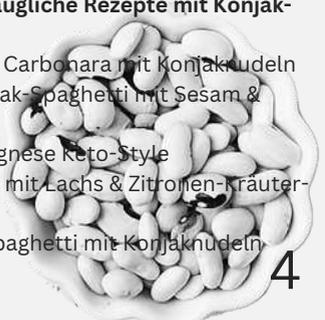
## Kapitel 5.3 – Keto-Burger ohne Brötchen

1. Klassischer Cheeseburger-Salat
2. Portobello-Burger
3. Avocado-Burger
4. Bacon-Burger
5. Greek Burger Bowl
6. Tex-Mex-Burger
7. Caprese-Burger
8. Egg-Bun-Burger (mit Omelett als Brötchen)
9. Zucchini-Burger
10. BBQ-Burger (mit zuckerfreier Sauce)
11. Thunfisch-Steak-Burger
12. Halloumi-Burger
- DIY Avocado-Burger-Buns (gebacken, keto)
- Low-Carb-Brötchen mit Avocado, Ei & Käse – perfekt als Bun-Ersatz oder Snack.
- Greek Chicken Burgers (keto)

## Kapitel 5.4 – Fisch- und Fleischgerichte

1. Lachsfilet mit Kräuterbutter & Brokkoli
2. Forelle im Ofen mit Zitronenscheiben
3. Garnelen-Zucchini-Pfanne in Knoblauchöl
4. Thunfischsteak mit Avocado-Salsa
5. Seelachs in Senf-Dill-Sauce
6. Rindersteak mit Rosmarinbutter & Spargel
7. Putenfilet in Rahmsauce mit Champignons (Keto)
8. Hähnchenschenkel mit Paprika-Gemüse
9. Keto-Hähnchen-Cordon-Bleu (mit Käse & Schinken)
10. Lammkoteletts mit Kräuterkruste
11. Entenbrust mit Rotkohl (zuckerfrei)
12. Gefüllte Hähnchenbrust mit Spinat & Feta
13. Kalbsmedaillons in Salbei-Butter

## 5 kreative, ketotaugliche Rezepte mit Konjak-Spaghetti

- 
1. Keto-Spaghetti Carbonara mit Konjaknudeln
  2. Asiatische Konjak-Spaghetti mit Sesam & Gemüse
  3. Spaghetti Bolognese Keto-Style
  4. Keto-Spaghetti mit Lachs & Zitronen-Kräuter-Sahnesoße
  5. Cremige Pilz-Spaghetti mit Konjaknudeln

# Kapitel 7 – Süßes & Desserts – ohne Zucker, mit Genuss

- 7.1 Keto-Schokokuchen (saftig & fudgy)
- 7.2 Mandel-Kekse (knusprig & einfach)
- 7.3 Kokos-Fettbomben (No Bake!)
- 7.4 Keto-Eis (Vanille-Grundrezept)
- 7.5 Keto-Tiramisu im Glas
- 7.6 Zitronen-Käsekuchen ohne Boden
- 7.7 Schoko-Erdnussbutter-Fettbomben
- 7.8 Himbeer-Mandel-Creme
- 7.9 Schoko-Chiapudding (über Nacht)
- 7.10 Vanille-Mandel-Mugcake (in 3 Minuten!)
- 7.11 Keto-Crème Brûlée
- 7.12 Keto-Blaubeer-Muffins
- 7.13 Schoko-Kokos-Riegel (wie Bounty)
- 7.14 Zimt-Keto-Pancakes
- 7.15 Keto-Schoko-Mousse
- 7.16 Erdbeer-Mascarpone-Dessert
- 7.17 Zitronen-Kokos-Creme
- 7.18 Brombeer-Sahne-Popsicles
- 7.19 Himbeer-Kokos-Törtchen (No-Bake)
- 7.20 Avocado-Limetten-Mousse
- 7.21 Vanille-Kokos-Eis (ohne Eismaschine)
- 7.22 Schoko-Eis am Stiel (zuckerfrei & cremig)
- 7.23 Beeren-Sahne-Keto-Pops
- 7.24 Frozen Fat Bombs mit Kaffee
- 7.25 Mokka-Fettbomben
- 7.26 Walnuss-Zimt-Fettbomben
- 7.27 Cashew-Kakao-Kugeln (Low-Carb, nicht streng Keto)
- 7.28 Mandel-Kokos-Trüffel
- 7.29 Keto-Kokosmakronen
- 7.30 Haselnuss-Schoko-Tarte
- Keto-Pistazien-Tiramisu

# Kapitel 6 – Vegetarische & vegane Keto-Rezepte Pflanzlich, low carb & voller Geschmack – ganz ohne Fleisch.

- Rezept 1: Tofu-Curry mit Kokosmilch
- Rezept 2: Gebratener Tempeh auf Avocado-Zucchini-Salat
- Rezept 3: Tofu-Spieße mit Erdnuss-Limetten-Dip
- Rezept 4: Tempeh-Bolognese mit Zoodles
- Rezept 5: Räuchertofu auf Ofengemüse mit Tahini-Dressing
- Rezept 6: Brokkoli-Kokos-Suppe mit Ingwer
- Rezept 7: Vegane Zucchini-Käse-Suppe (mit Hefeflocken)
- Rezept 8: Blumenkohl-Kurkuma-Eintopf
- Rezept 9: Cremige Champignon-Suppe mit Mandelsahne
- Rezept 10: Spinat-Zitronen-Suppe mit Avocado-Topping
- Rezept 11: Blumenkohlreis mit Spinat und Tahini
- Rezept 12: Zucchini-Pfanne mit Mandelmus und Sesam
- Rezept 13: Auberginenwürfel mit Kichererbsen (low carb)
- Rezept 14: Grüne Bohnen mit Knoblauch & Mandel-Crunch
- Rezept 15: Kohlrabi-Pfanne mit veganem Käseersatz
- Rezept 16: Zucchini-Lasagne mit veganer Cashew-Creme
- Rezept 17: Blumenkohl-Mac'n'Cheese (ohne Nudeln, mit Mandelmilch)
- Rezept 18: Veganer Brokkoli-Auflauf mit Sonnenblumenkernen
- Rezept 19: Ofenratatouille mit Olivenöl & Kräutern
- Rezept 20: Kürbisgratin mit Kokosmilch & Walnüssen
- Rezept 22: Rucola-Salat mit gebratenem Halloumi (vegetarisch)
- Rezept 23: Bunter Kohlsalat mit Mandel-Ingwer-Dressing
- Rezept 24: Veganer Nuss-Salat mit Oliven & Balsamico
- Rezept 25: Spinatsalat mit Pilzen und Pinienkernen
- Rezept 26: Zucchini-Röllchen mit veganem Frischkäse
- Rezept 27: Keto-Cracker mit Leinsamen & Chiasamen
- Rezept 28: Gemüse-Sushi mit Avocado und Tofu
- Rezept 29: Nussige Bowl mit Brokkoli und Hanfsamen
- Rezept 30: Low-Carb-Falafel aus Blumenkohl & Mandeln



## Kapitel 8 – Keto für Berufstätige: Meal Prep & To-Go

Schnell, vorbereitet & alltagstauglich – Low-Carb-Ernährung trotz Zeitmangel.

8.1 Vorkochen leicht gemacht

🍳 5 Meal-Prep-Rezepte für stressfreie Keto-Tage

🚗 8.2 – Keto-Mahlzeiten für unterwegs

🏢 8.3 – Snacks im Büro



## Kapitel 9 – Keto-Getränke

9.2 – Erfrischende Keto-Kaltgetränke & Infused Water

🥤 9.3 – Ketofreundliche Smoothies & Shakes

9.4 – Heiße Keto-Getränke für den Abend

Dein 4-Wochen-Abnehmplan

🛒 – Wochen-Einkaufslisten

🧠 – Tipps für nachhaltigen Erfolg



# **Einführung in die ketogene Ernährung**

## **1.1 Was ist Keto eigentlich?**

*Die ketogene Ernährung – kurz Keto – ist eine Ernährungsform, bei der Kohlenhydrate drastisch reduziert, Fette erhöht und Eiweiß moderat gehalten werden.*

*Das Ziel: Deinen Körper in einen Stoffwechsellzustand zu bringen, der Ketose heißt.*

*In der Ketose bezieht dein Körper seine Energie nicht mehr primär aus Zucker (Glukose), sondern aus Fett – sowohl aus dem Essen als auch aus deinen eigenen Fettreserven.*

*Das bedeutet: Weniger Blutzuckerschwankungen, weniger Heißhunger, mehr Energie.*

## **1.2 So funktioniert die Ketose**

*Normalerweise gewinnt der Körper Energie aus Kohlenhydraten, die in Glukose umgewandelt werden.*

*Bei Keto bekommt er jedoch so wenige Kohlenhydrate (meist unter 30 g pro Tag), dass er gezwungen ist, Fette in Ketonkörper umzuwandeln. Diese dienen dann als Hauptenergiequelle für Gehirn, Muskeln und Organe.*

*Der Wechsel in die Ketose dauert meist 2–7 Tage, abhängig davon, wie streng du Kohlenhydrate reduzierst.*

*Typische Anzeichen, dass du in Ketose bist: gesteigerte Konzentration, gleichmäßige Energie, weniger Hunger.*

## **1.3 Vorteile der ketogenen Ernährung**

*Effektive Fettverbrennung – dein Körper nutzt deine eigenen Fettreserven als Energiequelle.*

*Konstanter Energielevel – keine „Zucker-Crashes“ mehr.*

*Weniger Heißhunger – Fett macht länger satt.*

*Verbesserte Blutzuckerwerte – ideal bei Insulinresistenz oder Prädiabetes.*

*Klarer Kopf – viele berichten über bessere Konzentrationsfähigkeit.*

## **1.4 Häufige Fehler beim Einstieg**

*Zu viele versteckte Kohlenhydrate – Achtung bei Saucen, Dressings, Fertigprodukten.*

*Zu wenig Fett – ohne ausreichend Fett fehlt die Energie.*

*Zu wenig Salz und Mineralien – Keto spült Wasser und Elektrolyte aus.*

*Ungeduld – der Körper braucht Zeit, um von Glukose auf Fettverbrennung umzustellen.*

*Zu komplizierter Start – fang lieber mit einfachen Rezepten an.*

## **1.5 Keto vs. Low Carb – der Unterschied**

*Low Carb: Reduziert Kohlenhydrate (z. B. 50–150 g pro Tag), erlaubt mehr Eiweiß, oft auch mehr Gemüse und Obst mit Zuckeranteil.*

*Keto: Sehr strenge Form von Low Carb (meist < 30 g Kohlenhydrate pro Tag), moderates Eiweiß, hoher Fettanteil. Ziel ist immer die Ketose.*

*Kurz gesagt: Jede Keto-Diät ist Low Carb – aber nicht jede Low Carb Diät ist Keto.*

## **2. Dein Keto-Start leicht gemacht**

### **2.1 Wie du richtig beginnst**

*Der Start in die ketogene Ernährung muss weder kompliziert noch stressig sein. Der Schlüssel liegt in Klarheit: Du weißt, welche Lebensmittel erlaubt sind, hast passende Rezepte parat und planst deine Mahlzeiten vor.*

*So gehst du vor:*

*Setze ein Startdatum – Am besten an einem Tag, an dem du wenig Verpflichtungen hast.*

*Leere deine Vorratskammer – Entferne Brot, Nudeln, Reis, Zucker, Chips, zuckerhaltige Snacks und gesüßte Getränke.*

*Kaufe Keto-Lebensmittel ein – siehe Kapitel 2.3.*

*Starte mit einfachen Gerichten – keine exotischen Zutaten, sondern schnell gemachte Mahlzeiten.*

*Trinke ausreichend Wasser – 2–3 Liter pro Tag.*

### **2.2 Die Keto-Grundausrüstung (Lebensmittel & Küchengeräte)**

*Keto-Basis-Lebensmittel:*

*Fette & Öle: Kokosöl, Olivenöl, Avocadoöl, Butter, Ghee.*

*Eiweißquellen: Eier, Fisch, Fleisch, Geflügel, Käse, griechischer Joghurt (ungesüßt).*

*Gemüse: Brokkoli, Blumenkohl, Zucchini, Spinat, Gurke, Paprika (grün/gelb), Salat.*

*Nüsse & Samen: Mandeln, Walnüsse, Leinsamen, Chiasamen, Sonnenblumenkerne.*

*Getränke: Wasser, ungesüßter Tee, schwarzer Kaffee, Mineralwasser.*

*Praktische Küchengeräte:*

*Küchenwaage (Makros im Blick behalten)*

*Hochleistungsmixer (für Smoothies, Dressings, Suppen)*

*Pfanne & beschichteter Topf (fettarme Zubereitung möglich)*

*Meal-Prep-Dosen (für Vorkochen & Mitnehmen)*

*Messlöffel (präzise Mengenangaben)*

## 2.3 Einkaufslisten für Einsteiger

*Frischware*

*Avocados*

*Zucchini*

*Blumenkohl*

*Brokkoli*

*Gurken*

*Eier*

*Hähnchenbrust*

*Lachs*

*Hackfleisch (Rind oder gemischt)*

*Käse (Cheddar, Mozzarella, Feta)*

*Vorratsschrank*

*Kokosöl*

*Olivenöl*

*Mandeln*

*Chiasamen*

*Leinsamen*

*Ungesüßter Kakao*

*Kokosmilch aus der Dose*

*Getränke*

*Mineralwasser*

*Kräuter- und Früchtetees*

*(ungesüßt)*

*Schwarzer Kaffee*

## 2.4 Tipps für die Umstellung im Alltag

Langsam reduzieren: Wenn du bisher viele Kohlenhydrate gegessen hast, reduziere sie schrittweise, um Kopfschmerzen und „Keto-Grippe“ zu vermeiden.  
Salz nicht vergessen: Etwas mehr Salz als gewohnt kann helfen, Kopfschmerzen und Müdigkeit vorzubeugen.

Satt essen: Keto ist keine Hunger-Diät – iss, bis du angenehm satt bist.

Snacks vorbereiten: Fettbomben, Käsewürfel oder hartgekochte Eier immer griffbereit haben.

Planung ist alles: Sonst greifst du schnell zu kohlenhydratreichen Notlösungen.

## 2.5 Wochenplan für die ersten 7 Tage

### Tag 1

Frühstück: Rührei mit Spinat und Feta

Mittagessen: Zucchini-Nudeln mit Bolognese

Abendessen: Lachsfilet mit Brokkoli

### Tag 2

Frühstück: Chia-Pudding mit Kokosmilch

Mittagessen: Thunfischsalat mit Avocado

Abendessen: Gebratene Hähnchenbrust mit Blumenkohlreis

### Tag 3

Frühstück: Bulletproof Coffee + Käseomelett

Mittagessen: Hackfleischpfanne mit Zucchini

Abendessen: Kabeljaufilet mit grünem Spargel

### Tag 4

Frühstück: Joghurt (griechisch, ungesüßt) mit Mandeln

Mittagessen: Blumenkohl-Lasagne

Abendessen: Schweinefilet mit Rosenkohl

### Tag 5

Frühstück: Rührei mit Champignons

Mittagessen: Keto-Burger (ohne Brötchen)

Abendessen: Zucchini-Auflauf

### Tag 6

Frühstück: Kokos-Smoothie

Mittagessen: Lachs-Salat mit Olivenöl-Dressing

Abendessen: Hähnchenschenkel mit Brokkoli

### Tag 7

Frühstück: Mandelpfannkuchen

Mittagessen: Gebratener Blumenkohl mit Käse überbacken

Abendessen: Rindersteak mit Spinat

# **25 Keto- Frühstücksrezepte - Energie für den Tag**

# 1. RÜHREI MIT SPINAT, FETA & OLIVEN

Nährwerte pro Portion: Kalorien: ca. 260 kcal Fett: 21 g Eiweiß: 14 g Netto Kohlenhydrate: 3 g



## Zutaten (für 2 Portionen):

- 4 Eier
- 100 g frischer Spinat
- 50 g Feta-Käse
- 8 schwarze Oliven, in Scheiben
- 1 EL Butter oder Kokosöl
- Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

- Spinat waschen, grob hacken.
- Butter in einer Pfanne erhitzen, Spinat darin kurz zusammenfallen lassen.
- Eier verquirlen, salzen und pfeffern, in die Pfanne geben.
- Unter Rühren stocken lassen, Feta zerbröseln und zusammen mit Oliven hinzufügen.
- Kurz umrühren und heiß servieren.

## 2. AVOCADO-BOOT MIT EI & SPECK

Nährwerte pro Portion :Kalorien: ca. 410 kcal Fett: 35g Eiweiß: 16g Netto-Kohlenhydrate: 4g



### Zutaten (für 2 Portionen):

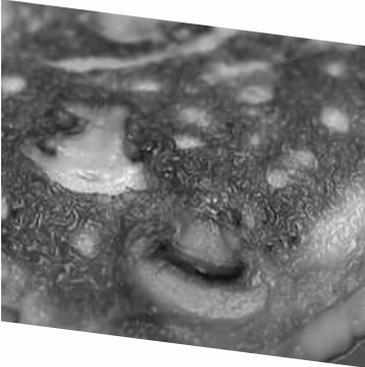
- 2 Avocados
- 4 Eier
- 4 Scheiben Bacon
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

- Backofen auf 180 °C vorheizen.
- Avocados halbieren, Kern entfernen, falls nötig etwas Fruchtfleisch aushöhlen.
- In jede Hälfte ein Ei geben.
- Bacon knusprig braten, beiseitelegen.
- Avocados 12–15 Minuten backen, bis das Ei gestockt ist.
- Mit Bacon belegen und würzen.

### 3. OMELETT MIT CHAMPIGNONS & CHEDDAR

Nährwerte pro Portion: Kalorien: ca. 340 kcal Fett: 27g Eiweiß: 20g Netto-Kohlenhydrate: 3g



#### Zutaten (für 1 Portion):

- 3 Eier
- 80g Champignons
- 40g Cheddar-Käse, gerieben
- 1 EL Butter
- Salz, Pfeffer

#### Zubereitung:

- Champignons putzen, in Scheiben schneiden, in Butter anbraten.
- Eier verquirlen, in die Pfanne geben, stocken lassen.
- Käse darüberstreuen, Omelett zusammenklappen.
- Kurz ziehen lassen und servieren.

## 4. FRÜHSTÜCK-SALAT MIT LACHS & AVOCADO

Nährwerte pro Portion: Kalorien: ca. 320 kcal Fett: 27g Eiweiß: 14g Netto-Kohlenhydrate: 2g



### Zutaten (für 2 Portionen):

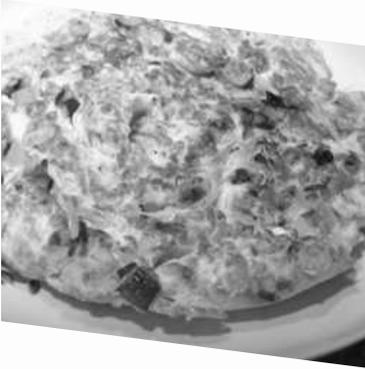
- 100 g Räucherlachs
- 1 Avocado
- 50g Rucola
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

- Rucola waschen, auf Teller verteilen.
- Avocado in Scheiben schneiden, auf dem Salat anrichten.
- Lachs darauflegen.
- Mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln, würzen.

# 5. ZUCCHINI-FRITTATA MIT KRÄUTERN

Nährwerte pro Portion: Kalorien: ca. 210 kcal Fett: 16g Eiweiß: 12g Netto-Kohlenhydrate: 3g



## Zutaten (für 4 Portionen):

- 6 Eier
- 300g Zucchini, gerieben
- 50g Parmesan
- 2 EL frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch)
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

- Backofen auf 180 °C vorheizen.
- Zucchini ausdrücken, mit Eiern, Parmesan und Kräutern vermischen.
- Olivenöl in ofenfester Pfanne erhitzen, Mischung hineingeben.
- 5 Minuten auf dem Herd stocken lassen, dann 10–12 Minuten im Ofen fertig backen.

## 6. KETO-BREAKFAST-BURRITO (LOW-CARB-WRAP MIT RÜHREI & GEMÜSE)

Nährwerte pro Portion: Kalorien: ca. 340 kcal Fett: 25g Eiweiß: 20g Netto-Kohlenhydrate: 5g



### Zutaten (für 2 Portionen):

- 2 Low-Carb-Wraps (z. B. aus Mandelmehl oder Käse)
- 4 Eier
- 1 kleine Paprika, gewürfelt
- 50g Zucchini, gewürfelt
- 2 EL geriebener Käse
- 1 EL Butter
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

- Butter in einer Pfanne erhitzen, Paprika und Zucchini darin 3 Minuten anbraten.
- Eier verquirlen, dazugeben und unter Rühren stocken lassen.
- Rührei auf den Wraps verteilen, Käse darüberstreuen.
- Wraps einrollen und kurz in der Pfanne anrösten.

## 7. EI-MUFFINS MIT SCHINKEN & PAPRIKA

Nährwerte pro Portion (2 Muffins): Kalorien: ca. 210 kcal Fett: 14g Eiweiß: 18g  
Netto Kohlenhydrate: 3g



Zutaten (für 6 Stück / 3 Portionen):

- 6 Eier
- 100g Kochschinken, gewürfelt
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 50g geriebener Käse
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

- Backofen auf 180 °C vorheizen, Muffinform leicht einfetten.
- Eier verquirlen, Schinken, Paprika und Käse untermischen.
- Mischung in die Muffinform füllen.
- 18–20 Minuten backen, bis sie fest sind.

## 8. SHAKSHUKA (EIER IN TOMATENSAUCE MIT KREUZKÜMMEL)

Nährwerte pro Portion: Kalorien: ca. 220 kcal Fett: 14 g Eiweiß: 13 g Netto-Kohlenhydrate: 6 g



### Zutaten (für 2 Portionen):

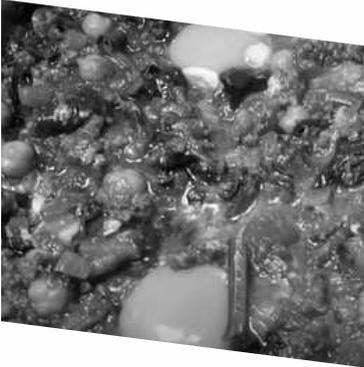
- 4 Eier
- 1 Dose gehackte Tomaten (400 g, ohne Zuckerzusatz)
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Optional: frische Petersilie

### Zubereitung:

- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten.
- Kreuzkümmel hinzufügen, kurz anrösten.
- Tomaten zugeben, 5 Minuten köcheln lassen.
- Mit einem Löffel Vertiefungen machen, Eier hineinschlagen.
- Zugedeckt 6–8 Minuten garen, bis das Eiweiß fest ist.

# 9. FRÜHSTÜCKSPFANNE MIT HACKFLEISCH & SPINAT

Nährwerte pro Portion: Kalorien: ca. 320 kcal Fett: 23 g Eiweiß: 25 g Netto-Kohlenhydrate: 2 g



## Zutaten (für 2 Portionen):

- 200 g Rinderhack
- 100 g frischer Spinat
- 2 Eier
- 1 EL Kokosöl
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver

## Zubereitung:

- Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, Hackfleisch darin krümelig anbraten.
- Spinat zugeben, kurz zusammenfallen lassen.
- Eier direkt in die Pfanne schlagen, stocken lassen oder unterrühren.
- Würzen und heiß servieren.

# 10. LACHS-RÜHREI MIT DILL & FRISCHKÄSE

Nährwerte pro Portion: Kalorien: ca. 310 kcal Fett: 24g Eiweiß: 22g Netto-Kohlenhydrate: 2g



## Zutaten (für 2 Portionen):

- Eier
- 80g Räucherlachs
- 2 EL Frischkäse
- 1 EL Butter
- 1 TL frischer Dill, gehackt
- Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

- Eier verquirlen, Frischkäse einrühren.
- Butter in einer Pfanne erhitzen, Eiermasse hineingeben.
- Unter Rühren cremig stocken lassen.
- Lachs in Streifen schneiden, zusammen mit Dill untermischen.
- Kurz erwärmen und servieren.

# 11. BULLETPROOF COFFEE (KAFFEE MIT BUTTER & MCT-ÖL)

Nährwerte pro Portion: Kalorien: ca. 230 kcal Fett: 25 g Eiweiß: 0g Netto-Kohlenhydrate: 0g



## Zutaten (für 1 Portion):

- 250 ml frisch gebrühter Kaffee
- 1 EL Weidebutter (ungesalzen)
- 1 EL MCT-Öl oder Kokosöl
- Optional: 1–2 Tropfen Vanilleextrakt oder Zimt

## Zubereitung:

- Kaffee in einen Mixer geben.
- Butter und MCT-Öl hinzufügen.
- 20–30 Sekunden mixen, bis eine cremige Schaumkrone entsteht.
- Sofort genießen – am besten warm.

## 12. KETO-SMOOTHIE MIT KOKOSMILCH & BEEREN

Nährwerte pro Portion: Kalorien: ca. 190 kcal Fett: 16 g Eiweiß: 6 g Netto-Kohlenhydrate: 4 g



### Zutaten (für 2 Portionen):

- 200 ml Kokosmilch (aus der Dose)
- 50 g TK-Beeren (z. B. Himbeeren oder Brombeeren)
- 1 EL Chiasamen
- 1 Messlöffel Keto-Protein-Pulver (optional)
- Eiswürfel nach Bedarf

### Zubereitung:

- Alle Zutaten in einen Mixer geben.
- Fein pürieren, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
- Sofort servieren.

# 13. CHIA-PUDDING MIT VANILLE & MANDELN

Nährwerte pro Portion: Kalorien: ca. 180 kcal Fett: 12g Eiweiß: 6g Netto-Kohlenhydrate: 4g



## Zutaten (für 2 Portionen):

- 250 ml ungesüßte Mandelmilch
- 3 EL Chiasamen
- 1 TL Vanilleextrakt
- 20 g gehackte Mandeln
- Optional: Keto-Süßungsmittel nach Geschmack

## Zubereitung:

- Mandelmilch, Chiasamen, Vanille und Süßungsmittel verrühren.
- 10 Minuten quellen lassen, dann nochmals umrühren.
- Mindestens 2 Stunden (oder über Nacht) kalt stellen.
- Mit gehackten Mandeln bestreuen.