



KETO BACKEN

**80 leichte Rezepte für leckere ketogene Brote, Kuchen
und Teilchen.**

Perfekt für die Keto Diät.



© 2023 FRÄULEIN WOLF

VERLAGSLABEL: PIOK & DOBSLAW GBR

ISBN SOFTCOVER: 978-3-347-96204-0

ISBN HARDCOVER: 978-3-347-96205-7

ISBN E-BOOK: 978-3-347-96206-4

DRUCK UND DISTRIBUTION IM AUFTRAG :

TREDITION GMBH, AN DER STRUSBEK 10, 22926 AHRENSBURG, GERMANY

DAS WERK, EINSCHLIESSLICH SEINER TEILE, IST URHEBERRECHTLICH GESCHÜTZT. FÜR DIE INHALTE IST VERANTWORTLICH. JEDER VERWERTUNG IST OHNE UNZULÄSSIG. DIE PUBLIKATION UND VERBREITUNG ERFOLGEN IM AUFTRAG, ZU ERREICHEN UNTER:
TREDITION GMBH, ABTEILUNG "IMPRESSUMSERVICE", AN DER STRUSBEK 10, 22926 AHRENSBURG, DEUTSCHLAND.

COVERGESTALTUNG: FIVERR.COM

BUCHSATZ/LAYOUT: TATJANA DOBSLAW

MARKETING: ANNA PIOK

FOTOS/VEKTOREN/ILLUSTRATIONEN IM BUCH: LIZENZEN GEKAUFT BEI DEPOSITPHOTOS.COM & CANVA.COM

INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG

Die klassische ketogene Ernährung: Seite 2
Was sind gute Zutaten für ketogenes Backen? Seite 2
Kann man auch ketogenen Kuchen backen? Seite 2

BROT/BRÖTCHEN: AB SEITE 3

Kokosbrot: Seite 4
Walnuss-Brot: Seite 4
Sonnenblumenkernbrot: Seite 6
Selbstgebackenes Baguette mit Oliven: Seite 6
Luftiges Mini- Brot: Seite 8
Mandelbrötchen mit Sesam: Seite 8
Frischkäse-Leinsamen-Brötchen: Seite 8
Süßes Kokosnuss-Brot: Seite 10
Pizza-Brötchen: Seite 10
Mandel-Brot: Seite 12
Haselnussbrötchen: Seite 12
Kleine Brotfladen: Seite 12
Oliven-Kokos-Brötchen: Seite 14
Macadamia-Brötchen: Seite 14
Schokoladenbrötchen: Seite 16
Sesam-Kümmel-Brot: Seite 16
Kleine Brötchen für Burger: Seite 16
Kräuter-Brötchen: Seite 18
Knäckebrot: Seite 18
Leinsamen-Brot: Seite 18

KUCHEN: AB SEITE 37

Zucchinikuchen: Seite 38
Zupfkuchen: Seite 38
Kokosnuss-Kuchen: Seite 40
Schokokuchen mit flüssigem Kern: Seite 40
Himbeerkuchen: Seite 42
Schokoladenkuchen: Seite 42
Mandel-Schokoladen-Kuchen: Seite 42
Käsekuchen mit Himbeeren: Seite 44
Zitronenkuchen: Seite 44
Kokos-Karottenkuchen: Seite 46
Avocado-Haselnuss-Kuchen: Seite 46
Mikrowellen-Tassenkuchen: Seite 46
Haselnuss-Schokoladen-Käsekuchen: Seite 48
Schokoladen-Käsekuchen: Seite 48
Streuselkuchen: Seite 50
Ketogener Bienenstich: Seite 50
Zitronen-Käsekuchen ohne Boden: Seite 52
Mandel-Haselnuss-Kuchen mit Zucchini: Seite 52
Erdbeerkuchen: Seite 54
Quark-Schokoladen-Kuchen: Seite 54

TEILCHEN: AB SEITE 20

Kokos-Mandel-Cupcakes: Seite 21
Nussecken: Seite 21
Walnuss-Leinsamen-Cookies: Seite 23
Zitronen-Frischkäse-Plätzchen: Seite 23
Vanille-Mandel-Plätzchen: Seite 23
Himbeer-Cupcakes: Seite 25
Kokos-Zitronen-Muffins: Seite 25
Mandel-Plätzchen: Seite 27
Orangen-Plätzchen: Seite 27
Macadamia-Schokoladen-Plätzchen: Seite 27
Kokos-Mandel-Makronen: Seite 29
Vanille-Snacks: Seite 29
Butterplätzchen: Seite 31
Muffins mit Haselnüssen: Seite 31
Kokosbällchen: Seite 31
Lachs-Schnecken: Seite 33
Selbstgemachter Lebkuchen: Seite 33
Kekse mit Kokosmus: Seite 35
Schokoladenmuffins: Seite 35
Herzhafte Muffins mit Spinat: Seite 35

TORTEN: AB SEITE 56

Schokoladen-Mandel-Torte: Seite 57
Rhabarber-Torte: Seite 57
Vanille-Zitronen-Torte: Seite 59
Mandel-Erdbeeren-Torte: Seite 59
Beeren-Torte: Seite 61
Tiramisu-Torte: Seite 61
Sahne-Torte: Seite 63
Kokosnuss-Torte: Seite 63
Mandeltorte: Seite 65
Erdbeer-Torte: Seite 65
Mandel-Heidelbeer-Torte: Seite 67
Beeren-Sahne-Torte: Seite 67
Kleine Brombeertörtchen: Seite 69
Walnuss-Kokos-Torte: Seite 69
Schwarzwalder-Kirsch-Torte: Seite 71
Himbeer-Mohn-Torte: Seite 71
Limetten-Torte: Seite 73
Zwetschgen-Torte: Seite 73
Kokos-Schokoladen-Torte: Seite 75
Himbeer-Sahne-Torte: Seite 75

EINLEITUNG

Wer ketogen backen möchte, muss dabei viele Kohlenhydrate vermeiden und diese eher durch Proteine und Fette ersetzen. Das ist gar nicht so einfach, doch es funktioniert.

DIE KLASISCHE KETOGENE ERNÄHRUNG

Eine klassische ketogene Diät besteht aus rund 70 bis 80 Prozent Fett, etwa 20-25 Prozent Proteinen sowie 5 bis 10 Prozent Kohlenhydraten. Sie erinnert sehr stark an Low Carb, nur ist die Zielrichtung etwas anders. Die dadurch einsetzende Ketose ist eine Stoffwechselveränderung, welche die Verbrennung von zugeführtem und daraus resultierend körpereigenem Fett fördert. Der Körper lernt, seine Energie aus Fett zu beziehen, das er auch den körpereigenen überflüssigen Pfunden entnimmt. Überdies ist eine ketogene Ernährung sehr gesund, unter anderem behandelt man damit schon seit rund 100 Jahren kindliche Epilepsie. Die ketogene Diät funktioniert, weil unser Körper normalerweise zuerst Kohlenhydrate für die Energiegewinnung nutzt. Wenn diese fehlen, verwendet er Fette, die er in Ketonkörper umwandelt, die ihrerseits den weiteren verstärkten Fettstoffwechsel fördern (und weitere positive Effekte wie ein verringertes Risiko für Diabetes haben).

WAS SIND GUTE ZUTATEN FÜR KETOGENES BACKEN?

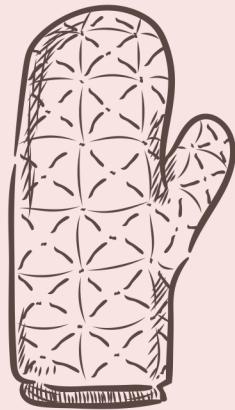
Gut eignen sich Oliven, getrocknete Tomaten, Nüsse, gemahlene Mandeln oder Leinsamen. Für ketogenes Brot kommen Lein- und Chiasamen, Kürbiskerne, Kokosmehl, das Mehl von Flohsamenschalen, körniger Frischkäse und im Übrigen die üblichen Backzutaten zum Einsatz: Backpulver, Eier, Essig und Salz.

KANN MAN AUCH KETOGENEN KUCHEN BACKEN?

Nichts leichter als das! Gerade Veganer, die sich zeitweilig ketogen ernähren möchten, kommen hierbei voll auf ihre Kosten. Schleckermäuler backen sich zum Beispiel eine vegane Keto-Erdbeertorte, die vollkommen ohne Getreidemehl, Zucker und Eier auskommt. Die Zubereitung dauert auch nicht sehr lange. Ihr verwendet hierfür Sojaquark, Proteinpulver, Erythrit, Puddingpulver (alles für den Boden) sowie für die Creme Erdbeeren, Erythrit, Wasser, Vanillepulver und/oder Vanillearoma sowie Tortenguss. Schaut Euch unsere Rezepte für ketogenes Backen an – Ihr werdet überrascht sein, was alles geht!

Viel Spaß beim Nachkochen!

BROT/BRÖTCHEN



KOKOSBROT

Zutaten für 1 Brot:

- 200 ml Wasser
- 4 Eier
- Salz
- 250 ml Kokosmilch
- 1 Pck. Backpulver
- 30 g Kokosmehl
- 50 g Flohsamenschalen
- 150 g Chiasamen

Zubereitung:

Die Kokosmilch über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Tag die Creme abschöpfen und mit den Eiern verrühren. Das Kokosmehl mit den Chiasamen, den Flohsamenschalen sowie dem Backpulver und etwas Salz verrühren. Danach portionsweise die Kokos-Eier-Creme unterrühren und alles zu einem Teig verarbeiten. Das Wasser erwärmen und hinzugeben. Sollte der Teig zu trocken sein, etwas von der Kokosmilch hinzufügen. Den fertigen Teig zu einem Brot formen und auf ein Backblech legen. Das Brot bei 200 °C Ober-/Unterhitze für 90 Minuten backen.

Nährwerte pro Brot:

1827 kcal / 138 g Fett / 44 g Kohlenhydrate / 61 g Eiweiß



WALNUSS-BROT

Zutaten für 1 Brot:

- 1 Prise Salz
- 250 ml Wasser
- 50 g gehackte Walnüsse
- 165 g Mandelmehl
- 2 TL Backpulver
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 3 Eier
- 30 g Flohsamenschalen

Zubereitung:

Die Eier schaumig schlagen. Das Wasser erwärmen und zu den Eiern geben. Alles miteinander verrühren. Das Mandelmehl, das Backpulver, die Flohsamenschalen, die Sonnenblumenkerne sowie die Walnüsse hinzugeben und alles mischen. Den fertigen Teig für 10 Minuten ruhen lassen. Danach den Teig zu einem Brot formen und auf ein Backblech geben. Das Brot für 60 Minuten bei 180 °C Ober-/Unterhitze backen.

Nährwerte pro Brot:

1601 kcal / 94 g Fett / 34 g Kohlenhydrate / 121 g Eiweiß



SONNENBLUMENKERNBROT

Zutaten für 1 Brot:

- 6 Eier
- Sonnenblumenkerne
- 2 EL Sesamöl
- 3 TL Backpulver
- 2 EL Ghee
- Salz
- 125 ml Wasser
- 1 EL Kümmel
- 60 g gemahlene Leinsamen

Zubereitung:

Zuerst den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Eier so trennen, dass 6 Eiweiß und 4 Eigelb entstehen. Das Eiweiß mit etwas Salz steif schlagen und 2 TL Backpulver vorsichtig untermischen. Das Ghee schmelzen und mit dem Sesamöl sowie dem Eigelb mischen. Zu der Eigelb-Masse das Wasser geben und zu einem Teig verarbeiten. Die gemahlenen Leinsamen mit 1 TL Backpulver sowie Salz und Kümmel hinzugeben und verrühren. Nach und nach den Eischnee unterheben. Eine Kastenform mit etwas Sesamöl einfetten. Den Teig hineingeben und mit den Sonnenblumenkernen bestreuen. Das Brot für 1 Stunde im Backofen backen. Vor dem Servieren auskühlen lassen.

Nährwerte pro Brot:

1131 kcal / 92 g Fett / 26 g Kohlenhydrate / 40 g Eiweiß



SELBSTGEBACKENES BAGUETTE MIT OLIVEN

Zutaten für 1 Baguette:

- 120 g Leinsamenmehl
- 50 g schwarze Oliven ohne Stein
- 30 g Flohsamenschalenpulver
- 40 g gehackte Walnüsse
- 30 g Kokosmehl
- 250 ml kochendes Wasser
- 2 Eier
- 1 TL getrockneter Rosmarin
- ½ Pck. Backpulver
- Salz

Zubereitung:

Den Backofen auf 170 °C vorheizen. Die Eier trennen und das Eigelb entfernen. Die Oliven halbieren. Beide Mehlsorten mit dem Flohsamenschalenpulver und dem Backpulver mischen. Danach das heiße Wasser hinzugeben. Unter die Masse das Eiweiß mischen. Unter den Teig die Oliven sowie die Walnüsse heben und alles für 10 Minuten ruhen lassen. Aus dem Teig ein Baguette formen und dieses auf ein Backblech legen. Das Baguette für ca. 1 ½ Stunden im Backofen backen. Dabei gelegentlich nachschauen, dass das Baguette nicht verbrennt.

Nährwerte pro Brot:

1050 kcal / 60 g Fett / 24 g Kohlenhydrate / 67 g Eiweiß



LUFTIGES MINI- BROT

Zutaten für 1 Brot:

- ¼ TL Backpulver
- 2 Eier
- 3 EL Ziegenfrischkäse
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Eier trennen und das Eiweiß mit etwas Salz steif schlagen. Das Eigelb mit dem Backpulver und dem Frischkäse verrühren. Die Frischkäsemasse mit Salz und Pfeffer würzen. Den Eischnee unter die Frischkäsemasse heben. Aus dem Teig ein Brot formen. Dieses auf ein Backblech geben und für 20-30 Minuten bei 150 °C backen.

Nährwerte pro Brot:

216 kcal / 18 g Fett / 3 g Kohlenhydrate / 11 g Eiweiß



MANDELBRÖTCHEN MIT SESAM

Zutaten für 4 Brötchen:

- 200 ml Wasser
- 200 g gem. Mandeln
- 4 Eiweiß
- 35 g gem. Flohsamenschalen
- 1 TL Sesamsamen
- 2 TL Backpulver

Zubereitung:

Zuerst den Backofen auf 175 °C (Umluft) vorheizen. Die Mandeln mit den Flohsamenschalen sowie dem Backpulver mischen. Das Eiweiß unterheben. Das Wasser aufkochen und portionsweise zu der Mischung geben. Den Teig nochmals verkneten und Brötchen daraus formen. Die Brötchen auf ein Backblech geben und mit den Sesamsamen bestreuen. Die Brötchen für 40-50 Minuten im Backofen backen.

Nährwerte pro Brot:

1457 kcal / 116 g Fett / 18 g Kohlenhydrate / 60 g Eiweiß



FRISCHKÄSE-LEINSAMEN-BRÖTCHEN

Zutaten für 6 Brötchen:

- 1 TL Chiasamen
- 200 g Frischkäse
- 3 Eier
- 2 TL Leinsamen
- Salz
- 30 g Leinsamenmehl
- 50 g gemahlene Flohsamenschalen

Zubereitung:

Den Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen. Die Flohsamenschalen mit dem Leinsamenmehl mischen. Danach den Frischkäse unterheben und die Eier unterrühren. Das Ganze mit etwas Salz würzen. Aus der Masse Brötchen formen und diese auf ein Backblech legen. Die Chiasamen mit den Leinsamen mischen und über die Brötchen geben. Die Brötchen für 30 Minuten im Backofen backen.

Nährwerte pro Brot:

929 kcal / 75 g Fett / 14 g Kohlenhydrate / 42 g Eiweiß



SÜSSES KOKOSNUSS-BROT

Zutaten für 1 Brot:

- 6 Eier
- Kokosraspeln
- 2 EL Kokosöl
- 3 TL Backpulver
- 2 EL Kokosnuss-Butter
- Salz
- 125 ml Wasser
- 60 g Kokosmehl

Zubereitung:

Zuerst den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Eier so trennen, dass 6 Eiweiß und 4 Eigelb entstehen. Das Eiweiß mit etwas Salz steif schlagen und 2 TL Backpulver vorsichtig untermischen. Die Kokosnuss-Butter schmelzen und mit dem Kokosöl sowie den Eigelb mischen. Zu der Eigelb-Masse das Wasser geben und zu einem Teig verarbeiten. Das Kokosmehl mit 1 TL Backpulver sowie Salz hinzugeben und verrühren. Nach und nach den Eischnee unterheben. Eine Kastenform mit etwas Kokosöl einfetten. Den Teig hineingeben und mit den Kokosraspeln bestreuen. Das Brot für 1 Stunde im Backofen backen. Vor dem Servieren auskühlen lassen.

Nährwerte pro Brot:

679 kcal / 45 g Fett / 18 g Kohlenhydrate / 39 g Eiweiß



PIZZA-BRÖTCHEN

Zutaten für 4 Brötchen:

- 1 TL Knoblauchpulver
- 160 g gem. Mandeln
- 1 EL Pizzagewürz
- 3 Eier
- Salz
- 25 g Flohsamenschalen
- 150 ml Wasser
- $\frac{1}{2}$ Pck. Backpulver

Zubereitung:

Den Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Mandeln mit den Flohsamenschalen, dem Backpulver sowie dem Knoblauchpulver und dem Pizzagewürz mischen. Die Eier trennen. Das Eiweiß mit etwas Salz steif schlagen und unter die Mandel-Flohsamenschalen-Mischung heben. Das Wasser aufkochen lassen und portionsweise zu der Masse geben. Den Teig nochmals durchkneten und daraus Brötchen formen. Das Eigelb verrühren und über die Brötchen streichen. Die Brötchen auf ein Backblech geben und für 40 Minuten backen.

Nährwerte pro Brötchen:

332 kcal / 27 g Fett / 5 g Kohlenhydrate / 12 g Eiweiß

