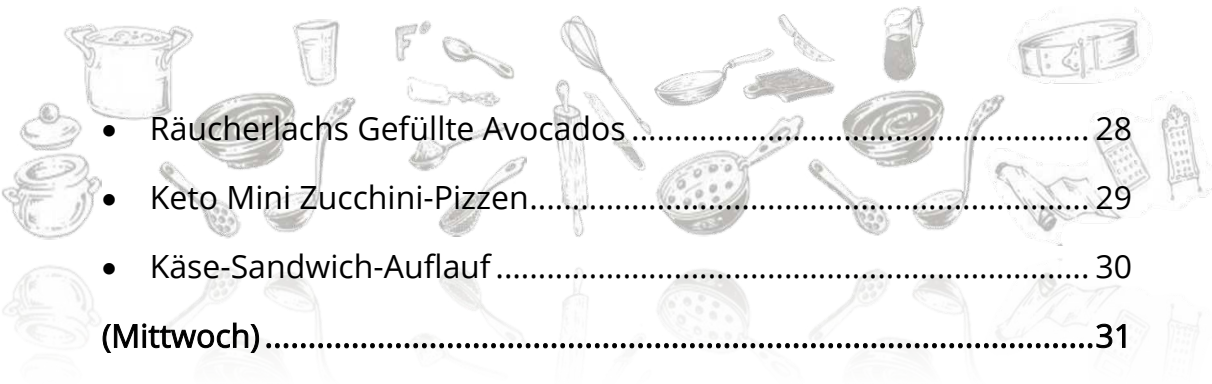




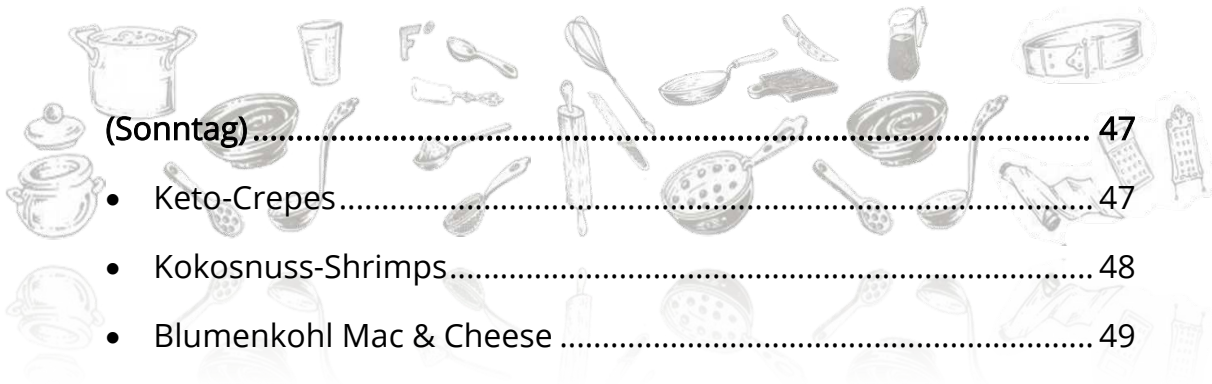
Inhaltsverzeichnis

Einleitung 1

Einleitung	1
Was versteht man unter Low-Carb?	2
Kohlenhydratarme Ernährung - die Grundlagen	3
Was ist ein Beispiel für eine kohlenhydratarme Ernährung?	4
Welche Lebensmittel kann man bei einer Low-Carb-Diät essen und welche nicht?	5
Wie reagiert der menschliche Körper auf Zucker?.....	7
Erforderliche Zutaten für Low Carb Backen	10
Erlaubte Süßstoffe	13
Zu vermeidende Süßstoffe.....	16
10 Tipps zum kohlenhydratarmen Backen.....	17
Aromatische Backzutaten.....	19
Essen im Restaurant	21
Häufig gestellte Fragen.....	22
7-Tage Plan (Wochenplan).....	23
(Montag).....	23
• Kaffee-Shake	23
• Prosciutto-Mittagsteller	24
• Würstchen-Bällchen	25
• Cheeseburger-Salat-Wraps	26
(Dienstag)	27
• Eier-Frühstück	27



• Räucherlachs Gefüllte Avocados	28
• Keto Mini Zucchini-Pizzen.....	29
• Käse-Sandwich-Auflauf	30
(Mittwoch)	31
• Keto-Frühstückspudding	31
• Brokkoli-Hähnchen-Zucchini-Boote	32
• Pizza Keto Chips.....	33
• Lachs mit Walnusskruste.....	34
(Donnerstag)	35
• Käse-Ei-Spinat-Nest	35
• Kohlenhydratarme Corndogs	36
• Kokosnuss-Orangen-Leckerlis	37
• Russischer Rindfleischauflauf	38
(Freitag)	39
• Radieschen Hash Browns.....	39
• Kohl-Pizza	40
• Spinat-Kleeblatt-Latte	41
• Avocado-Thunfisch-Happen.....	42
(Samstag)	43
• Pilz-Omelett.....	43
• Hähnchen-Satay	44
• Putenfleisch-Speck-Ranch-Räder	45
• Perfektes Ribeye-Steak	46



(Sonntag).....

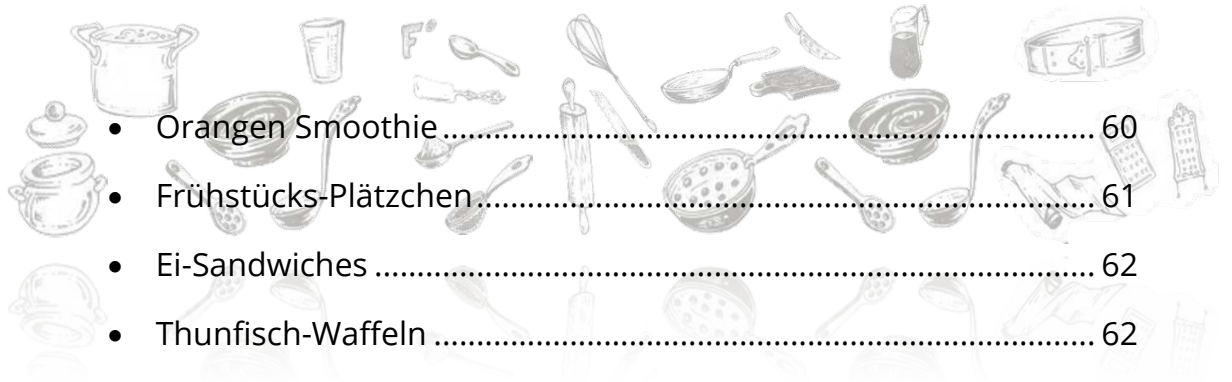
47

- Keto-Crepes..... 47
- Kokosnuss-Shrimps..... 48
- Blumenkohl Mac & Cheese 49
- Thunfischsalat ohne Mayo 50

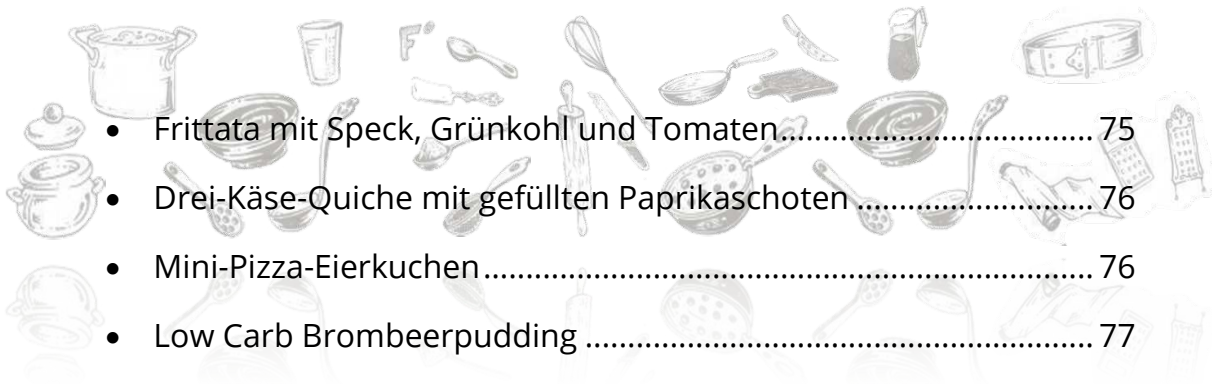
REZEPTE..... 51

FRÜHSTÜCK 52

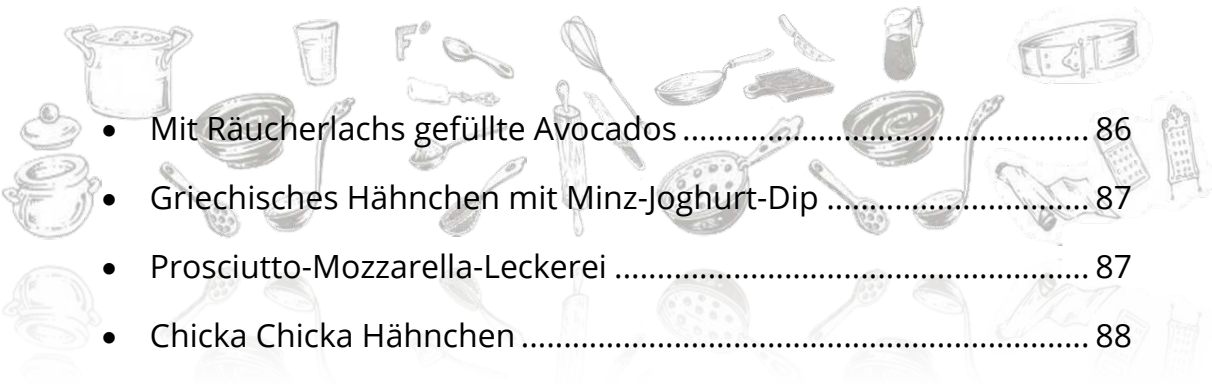
- Masala-Omelett 52
- Haferflocken (Über Nacht) 52
- Zitronen-Olivenöl-Pfannkuchen mit Beerensirup 53
- Kaffee-Shake 53
- Eier-Frühstück 54
- Keto-Frühstückspudding 54
- Protein-Waffeln..... 55
- Frischkäse-Muffins 55
- Käse-Ei-Spinat-Nest 56
- 60-Sekunden-Muffin-Leckerei..... 56
- Einfaches Omelett 57
- Griechischer Joghurt Crunch Bowl 57
- Radieschen Hash Browns..... 58
- Kimchi-Eier..... 58
- Blaubeer-Muffins..... 59
- Putenwurst-Ei-Muffins mit Käse 59
- Mokka-Schichtpudding 60



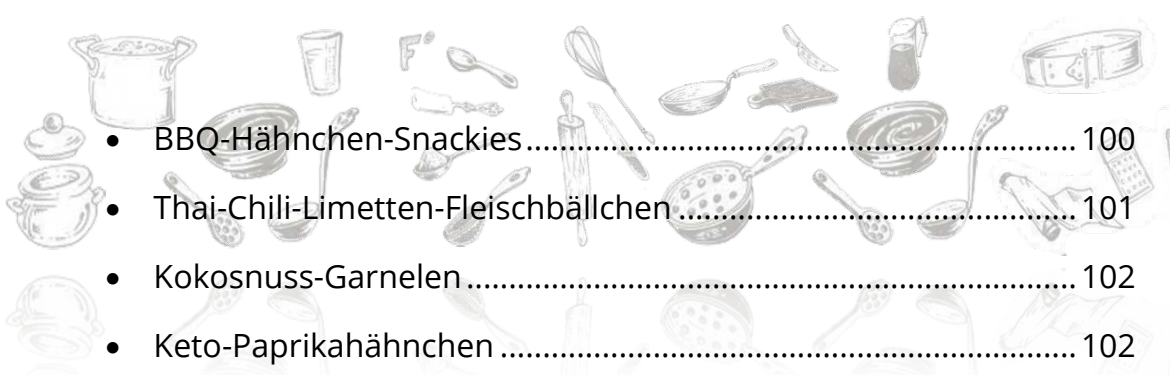
• Orangen Smoothie	60
• Frühstücks-Plätzchen.....	61
• Ei-Sandwiches	62
• Thunfisch-Waffeln	62
• Frühstücks-Ei-Wraps	63
• Mandel-Protein-Frühstücksbällchen.....	63
• Feine Chaffles.....	64
• Spinat Shakshuka	65
• Kürbisgewürz-Oats (Über Nacht).....	65
• Pfannkuchen mit Frischkäsebelag	66
• Kokosnuss-Porridge	66
• Zitronen-Donut-Kugeln.....	67
• Dreifacher-Beeren-Smoothie.....	67
• Frühstücksgrütze.....	68
• Eiskaffee.....	68
• Pilz-Omelett.....	69
• Heidelbeer-Smoothie	69
• Keto-Crepes.....	70
• Blaubeer-Pfannkuchen-Häppchen.....	70
• Zimtschnecken mit Glasur.....	71
• Milchfreier Zartbitterschokoladen-Shake.....	72
• Blaubeer-Bananenbrot-Smoothie.....	72
• Spargel und Gruyere Quiche	73
• Zitronen-Zucker-Mohn-Cones	74



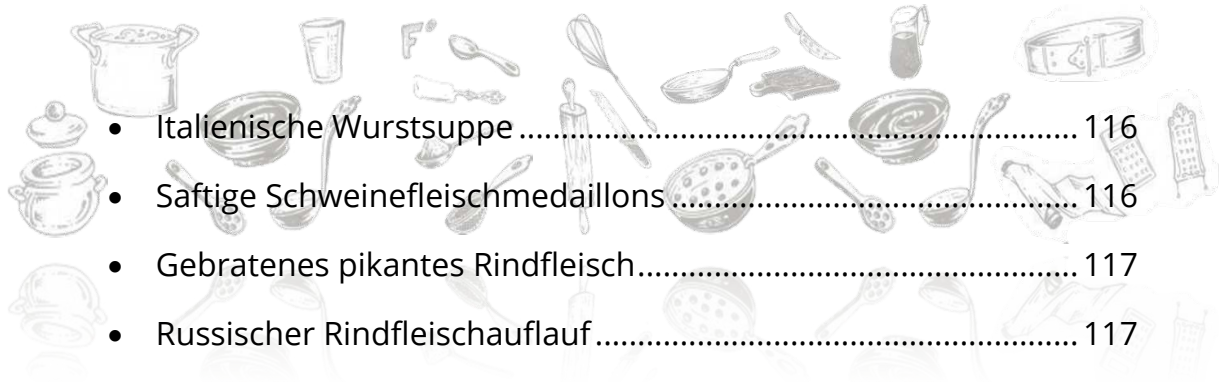
• Frittata mit Speck, Grünkohl und Tomaten.....	75
• Drei-Käse-Quiche mit gefüllten Paprikaschoten.....	76
• Mini-Pizza-Eierkuchen.....	76
• Low Carb Brombeerpudding	77
• Kürbiskuchen-Gewürz-Latte.....	77
• Gewürzte Kürbis-Waffeln	78
• Erdnussbutter-Pfannkuchen.....	78
• Pilz-Würstchen-Leckerei	79
• Keto Frappuccino Eiskaffee	79
• Blumenkohl-Rösti	80
• Erdbeer-Vanille-Smoothie	80
SUPPEN	81
• Spinat-Pilz-Suppe.....	81
• Brokkoli-Jalapeno-Suppe (im Instant Pot)	81
• Hähnchen-Florentiner Suppe.....	82
• Taco-Suppe mit Sahne	82
• Hähnchen Cordon Bleu und Grünkohluppe	83
• Käsig Blumenkohl-Speck-Suppe.....	83
HAUPTSPEISEN	84
• Kohl-Pizza	84
• Keto Prosciutto-Mittagsteller	84
• Jalapeno Popper Hotdog	85
• Cheeseburger-Salat-Wraps	85
• Rinderhackfleisch und grüne Bohnen in einer Pfanne.....	86



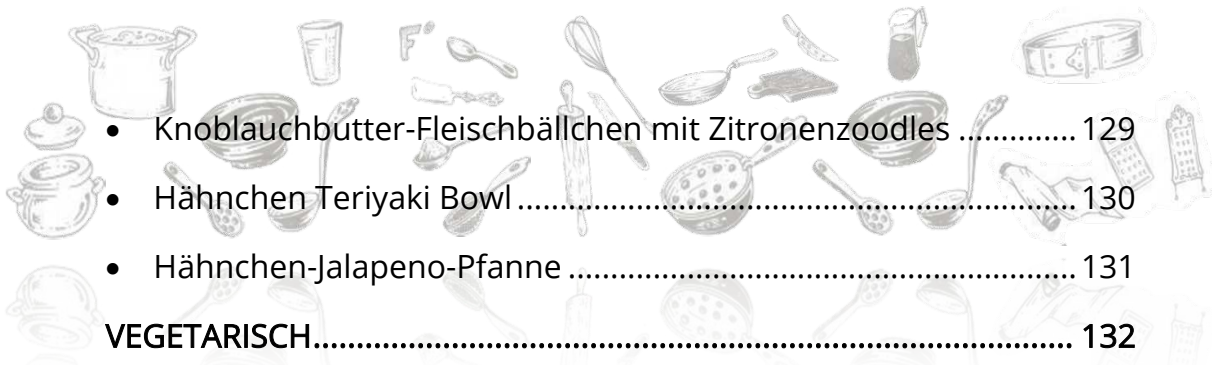
• Mit Räucherlachs gefüllte Avocados	86
• Griechisches Hähnchen mit Minz-Joghurt-Dip	87
• Prosciutto-Mozzarella-Leckerei	87
• Chicka Chicka Hähnchen	88
• Steak-Pilz-Stroganoff.....	88
• Gegrillte Lachs-Burger	89
• Käse-Sandwich-Auflauf	89
• Käsesteak Bratpfanne.....	90
• Galette mit Tomate, Basilikum und Mozzarella.....	91
• Speck-Brokkoli-Torte.....	92
• Umwickelte Keto-Hot-Dogs	93
• Avocado-Thunfisch-Happen.....	93
• Jalapeno-Tassenkuchen.....	94
• Thai-Erdnuss-Garnelen-Curry	94
• Schinken-Käse-Strombo	95
• Kohlenhydratarme Corndogs	96
• Käsiges Thymianwaffeln (im Waffeleisen).....	96
• Paprika-Hähnchen mit Sahne	97
• Harissa-Lachs mit Grünkohl.....	97
• Knoblauch-Estragon-Rindfleischspieße mit Fenchelsalat	98
• Grünkohl-Taco-Surprise	98
• Lachs mit Guacamole.....	99
• Käsiges Speck-Hähnchen-Spektakel	99
• Gefüllte Hähnchen-Paprikaschoten	100



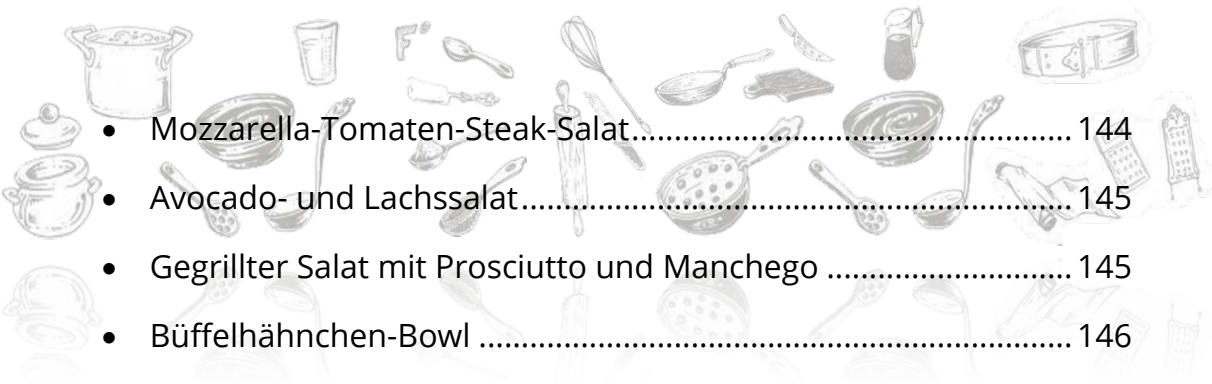
• BBQ-Hähnchen-Snackies	100
• Thai-Chili-Limetten-Fleischbällchen	101
• Kokosnuss-Garnelen	102
• Keto-Paprikahähnchen	102
• Hähnchen-Satay.....	103
• Fünf-Gewürze-Rindfleisch	103
• Buffalo Jalapeno Auflauf.....	104
• Lachs mit Estragon-Dill-Sahnesoße.....	105
• Perfektes Ribeye-Steak	105
• Kürbis-Carbonara	106
• Lachs mit Walnusskruste.....	106
• Speck-Cheeseburger-Auflauf	107
• BBQ Pizza mit Hähnchen (milchfreier Teig)	107
• Nacho-Hähnchen-Auflauf.....	108
• Asiatisch gegrillte Keto-Kurzrippchen	108
• Keto Kung Pao Hähnchen.....	109
• Fleischbällchen süß-sauer	110
• Pikanter italienischer Eierauflauf	111
• Hähnchen und Spinat in einer Pfanne.....	111
• Koreanisches Rindfleisch mit Blumenkohl-Reis	112
• Keto-Spießchen mit Blumenkohlreis	113
• Low-Carb Chili	114
• Burger im Salatbrötchen	115
• Knoblauch-Schweinekoteletts mit Minzpesto.....	115



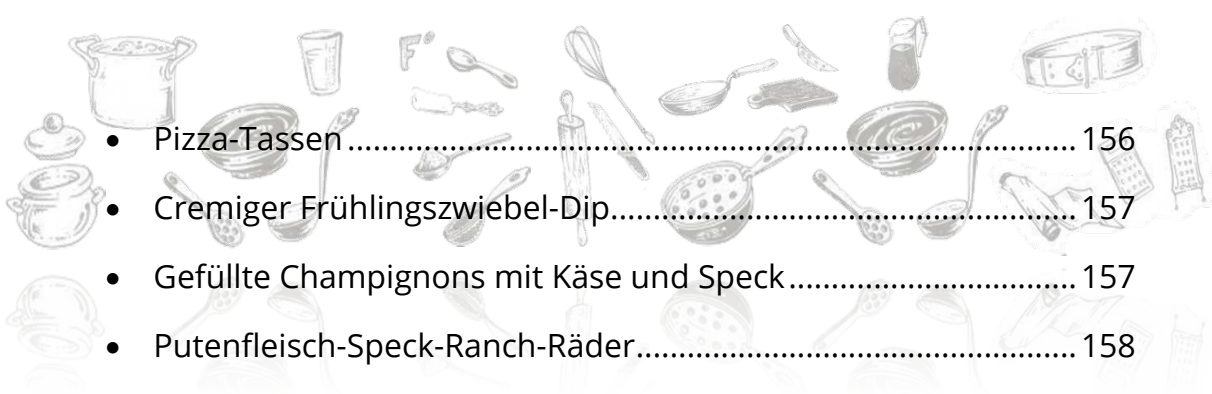
• Italienische Wurstsuppe	116
• Saftige Schweinefleischmedaillons	116
• Gebratenes pikantes Rindfleisch.....	117
• Russischer Rindfleischauflauf	117
• Steak au Poivre	118
• Italienische Rindfleisch-Burger	118
• Rindfleisch und Paprika-Kartoffelpuffer	119
• Klassische italienische Bolognese-Soße	119
• Auflauf mit Nudeln, Speck, Spinat und Halloumi	120
• Saftiger Burger.....	120
• Gewürzschweinebraten mit Grünkohl.....	121
• Süßes Rindfleisch-Curry.....	121
• Garnelen in der Pfanne	122
• Lachs in Parmesankruste	122
• Thunfischsalat ohne Mayo	123
• Parmesan-Knoblauch-Lachs mit Spargel	123
• Gefüllte Portabella-Pilze mit Lachs	124
• Jakobsmuscheln mit Knoblauchbutter	124
• Lachs mit Estragon-Dijon-Sauce.....	125
• Würstchen und Knoblauch-Butter-Brokkoli.....	126
• Papillote mit Spinat und Eiern	127
• Pizza-Zoodles	127
• Schnitzel mit grünen Bohnens.....	128
• Mahi Mahi Leckerei	129



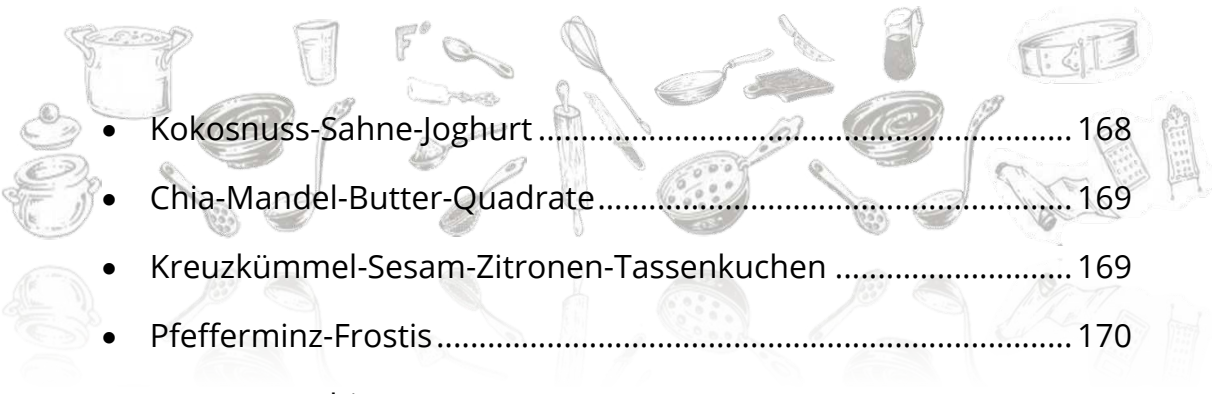
• Knoblauchbutter-Fleischbällchen mit Zitronenzoodles	129
• Hähnchen Teriyaki Bowl	130
• Hähnchen-Jalapeno-Pfanne	131
VEGETARISCH.....	132
• Knoblauchbrot mit Kräutern.....	132
• Vegetarisches rotes Kokosnuss-Curry	133
• Vegetarische Griechische Wraps	134
• Keto Veganes Walnuss-Chili	135
• Spargel und Gruyere Keto Quiche.....	136
• Vegane gegrillte Teriyaki-Aubergine	137
• Geschmorter Kohl mit Knoblauchbutter	137
• Avocado-Pesto-Grüne Soße	138
• 4-Zutaten-Keto-Mandel-Brot.....	138
• Grüner Bohnenauflauf.....	139
• Knusprig geröstete Auberginenchips	139
• Tortilla Chips	140
• Knoblauch-Butter-Pilze	140
• Keto Bagels	141
• Avocado-Chips	141
• Käsiges Blumenkohlbrot.....	142
• Cremiger Spinat	142
SALATE.....	143
• Gurken-Walnuss-Salat.....	143
• Keto-Ei-Salat	143



• Mozzarella-Tomaten-Steak-Salat.....	144
• Avocado- und Lachssalat.....	145
• Gegrillter Salat mit Prosciutto und Manchego	145
• Büffelhähnchen-Bowl	146
• Halloumi-Salat mit Minz-Dressing.....	147
• Keto-Hähnchensalat.....	147
• Venezolanischer Hähnchensalat	148
• Einfacher Thunfisch-Avocado-Salat.....	148
• Salat mit rotem Paprika und Spinat.....	149
• Würziger Keto-Brokkoli-Salat	149
• Grünkohlsalat mit Dressing	150
• Zucchini-Salat.....	150
• Brokkoli-Dill-Salat	151
• Griechischer Blumenkohlsalat.....	151
• Salat mit geröstetem Kürbis und Halloumi.....	152
• Salat aus Rucola und Prosciutto	152
• Cremiger Garnelensalat.....	153
• Radieschen-Salat	153
SNACKS.....	154
• Keto-Würstchen-Bällchen.....	154
• Spinat-Kleeblatt-Latte	154
• Keto-Wolkenbrötchen.....	155
• Grüner Chile-Cheddar-Tassenkuchen	155
• Mini Zucchini-Pizzen.....	156



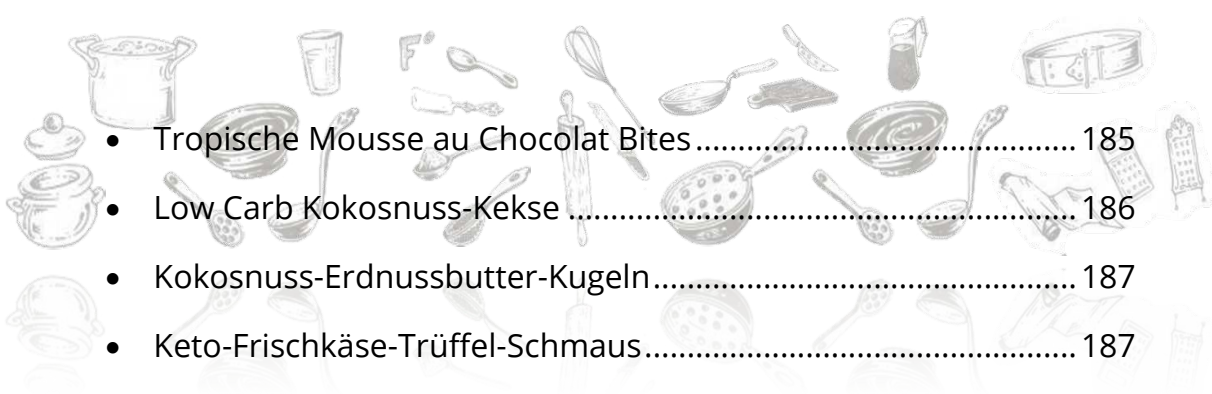
• Pizza-Tassen	156
• Cremiger Frühlingszwiebel-Dip.....	157
• Gefüllte Champignons mit Käse und Speck.....	157
• Putenfleisch-Speck-Ranch-Räder.....	158
• Fruchtige Leckerei	158
• Gurken-Sandwiches	159
• Pizza-Chips	159
• Keto BLT Style Dip	160
• Blumenkohl Mac & Cheese	160
• Piment-Käse-Dip	161
• Käsiges Palmenherzen-Dip.....	161
• Blumenkohl-Muffins mit Speck und Käse	162
• Bacon-Burger-Bomben.....	162
• Geräucherter Lachs und Ziegenkäse-Häppchen	163
• Feta und Speck Happen.....	163
• Käsiges Blumenkohl-Zwiebel-Dip	164
• Knusprige & leckere Grünkohlchips.....	164
• Neapolitanische Schmankerl	165
• Kokosnuss-Orangen-Leckerlis	165
• Pikante Pizza-Bombas.....	166
• Jalapeno-Popper-Fettbomben	166
• Gebratene Queso Blancos.....	167
• Low Carb Chia-Samen-Cracker	167
• Pekannuss-Butter-Chia-Samen-Blondies	168



• Kokosnuss-Sahne-Joghurt	168
• Chia-Mandel-Butter-Quadrate	169
• Kreuzkümmel-Sesam-Zitronen-Tassenkuchen	169
• Pfefferminz-Frostis	170
• Keto-Käse-Chips	170

DESSERTS171

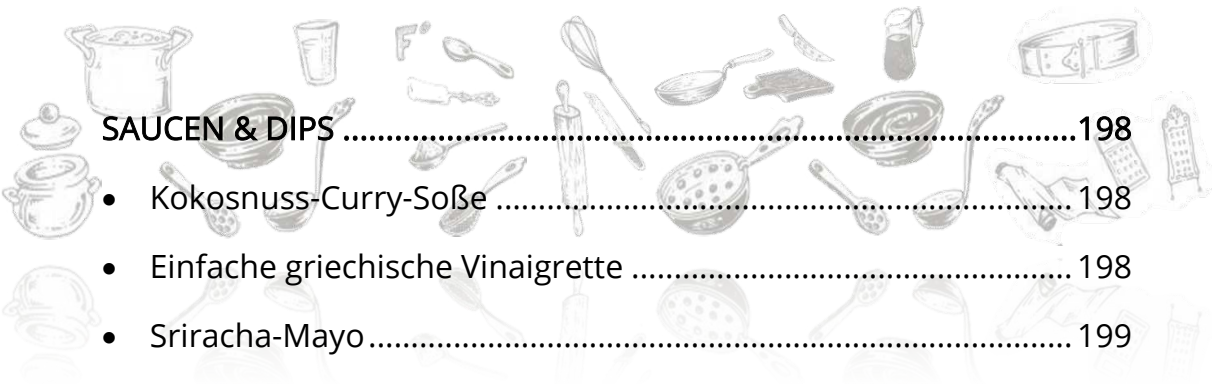
• Keto-Schokoladen-Surprise	171
• Milchshake mit Keksen und Sahne	171
• Keto Zimt-Mürbegebäck	172
• Käse-Kürbis-Muffins	173
• Schokolade gefüllte Müsliriegel	174
• Kokosnuss-Kekse mit weißer Schokolade	175
• Keto-Käsekuchen-Tacos	176
• Keto-Brombeer-Zucchini-Crumble	177
• Schokoladen-Mandel-Avocado-Pudding	177
• Erdnussbuttertörtchen	178
• Karottenkuchen	179
• Avocado-Brownies	180
• Neapolitanischer Chia-Pudding	180
• Kokosnussmehl-Schokoladen-Tassenkuchen	181
• Himbeer-Eiscreme	181
• Erdbeer-Rhabarber-Strudel-Eiscreme	182
• Spekulatius und Macadamia-Biscotti	183
• Matcha-Pfannkuchen-Souffle	184



• Tropische Mousse au Chocolat Bites	185
• Low Carb Kokosnuss-Kekse	186
• Kokosnuss-Erdnussbutter-Kugeln	187
• Keto-Frischkäse-Trüffel-Schmaus	187
• Zimt-Blondie-Pekannuss-Riegel	188

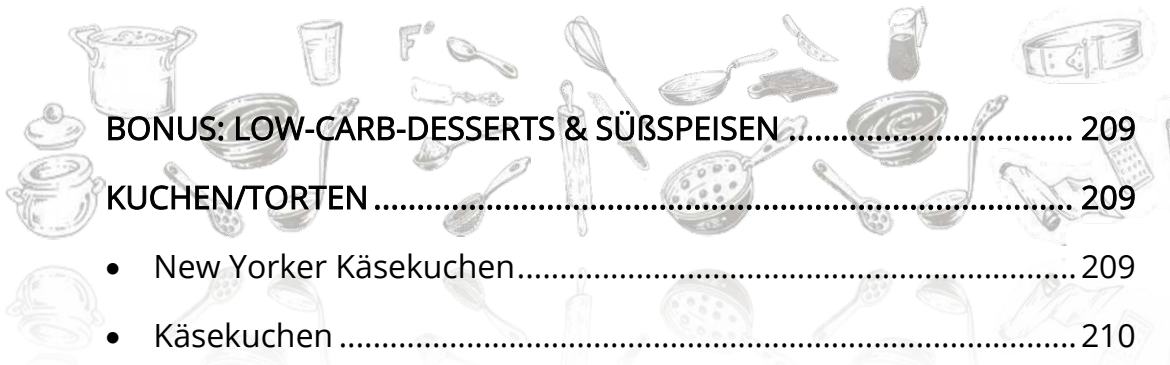
SMOOTHIES 189

• Erdnussbutter-Smoothie	189
• Brombeer-Frühstücks-Smoothie	189
• Blaubeeren-Smoothie	190
• Grüner-Smoothie	190
• Keto-Schokoladen-Smoothie	191
• Bananen-Smoothie	191
• Keto-Zitronen-Smoothie	192
• Käsekuchen-Smoothie	192
• Erdbeer-Spinat-Smoothie	193
• Limetten-Smoothie	193
• Mango-Avocado-Keto-Smoothie	194
• Schokoladen-Beeren-Smoothie	194
• Avocado-Minze-Smoothie	195
• Himbeer-Spinat-Smoothie	195
• Avocado-Ananas-Smoothie	196
• Matcha-Smoothie	196
• Zimt-Smoothie	197
• Kurkuma-Smoothie	197



SAUCEN & DIPS 198

- Kokosnuss-Curry-Soße 198
- Einfache griechische Vinaigrette 198
- Sriracha-Mayo 199
- Knoblauch-Aioli 199
- Miso-Ingwer-Dressing 200
- Würziges Zitrus-Mohn-Dressing 200
- Knoblauch-Rosmarin-Olivenöl 201
- Selbstgemachte Mayonnaise 201
- Kräutervinaigrette & Marinade 202
- Räucherlachs-Aufstrich 202
- Honig-Senf-Sauce 203
- Tennessee Gewürzmischung 203
- Ingwer-Limetten-Dressing 204
- Dijon-Vinaigrette 204
- Einfache BBQ-Soße 205
- Scampi-Soße 205
- Scharfes und süßes Hamburgergewürz 206
- Honig-Senf-Dressing & Marinade 206
- Caesar-Dressing 207
- Avocado-Creme 207
- Einfaches Knoblauch-Pesto 208
- Sauce de Speciale 208



BONUS: LOW-CARB-DESSERTS & SÜßSPEISEN	209
--	------------

KUCHEN/TORTEN	209
----------------------------	------------

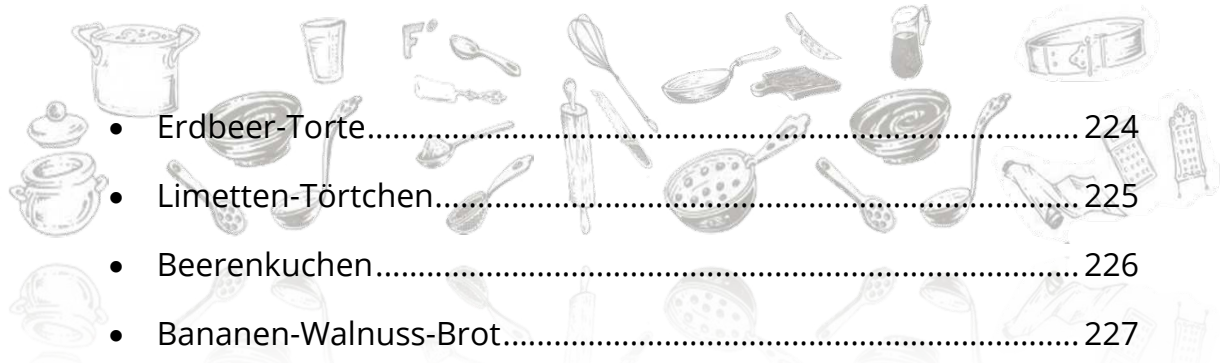
- New Yorker Käsekuchen..... 209
- Käsekuchen 210
- Brownie-Käsekuchen 211
- Käsekuchen-Quadrate 211

CUPCAKE-REZEPTE	212
------------------------------	------------

- Rote-Bete-Cupcakes 212
- Blaubeer-Cupcakes 213
- Kürbiskuchen-Cupcakes 213

KUCHEN/TORTEN/BROTE	214
----------------------------------	------------

- Schokoladenkaffeekekuchen 214
- Himbeer-Zitronen-Kuchen 215
- Pflaumen-Zimt-Kuchen 216
- Heidelbeer-Zitronenkuchen 217
- Pfirsich-Kuchen 217
- Schokoladenkuchen 218
- Ahornbiskuit-Zitronenkuchen..... 219
- Schokoladen-Lavakuchen..... 220
- Mandelkuchen 220
- Frische Beeren-Galette 221
- Apfelkuchen 222
- Extra Schoki-Schokoladenkuchen 223
- Mascarpone-Torte 224



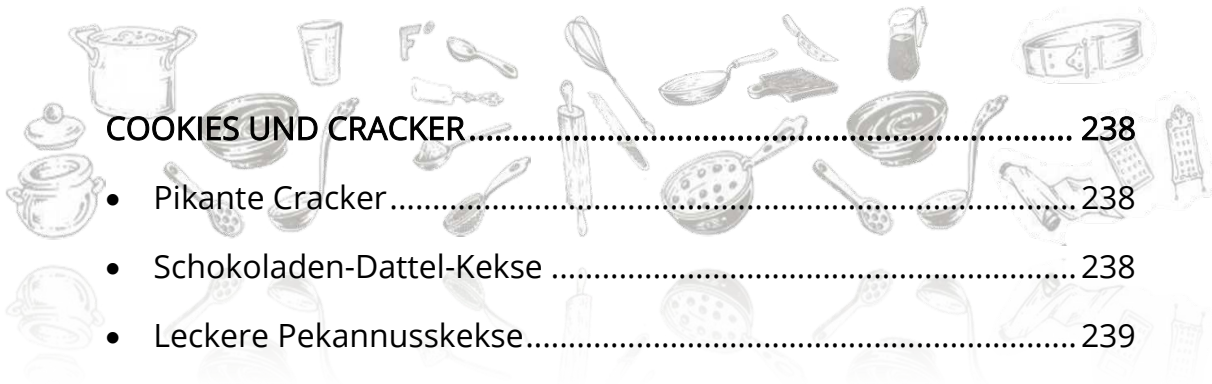
• Erdbeer-Torte.....	224
• Limetten-Törtchen.....	225
• Beerenkuchen.....	226
• Bananen-Walnuss-Brot.....	227
• Pikantes Quinoa-Brot.....	228
• Keto-Leinsamen-Brot.....	228

BROTE FÜR DIABETIKER.....229

• Zitronenbrot (Spezial)	229
• Käse-Knoblauch-Brot	230
• Frühstücksbrot.....	230
• Limetten-Blaubeer-Brot.....	231
• Low-Carb-Brot.....	231
• Kräuter-Knoblauch-Brot	232
• Zimtbrot.....	232
• Kokosnussmehl-Mandel-Brot	233
• 5-Zutaten-Keto-Brot	233

BAGELS, BRÖTCHEN & MEHR234

• Butterige Bagels.....	234
• Apfelbrötchen aus Mandelmehl	235
• Low Carb Brezeln.....	235
• Käseröllchen.....	236
• Zwiebel-Bagels	236
• Blumenkohl-Brötchen.....	237



COOKIES UND CRACKER..... 238

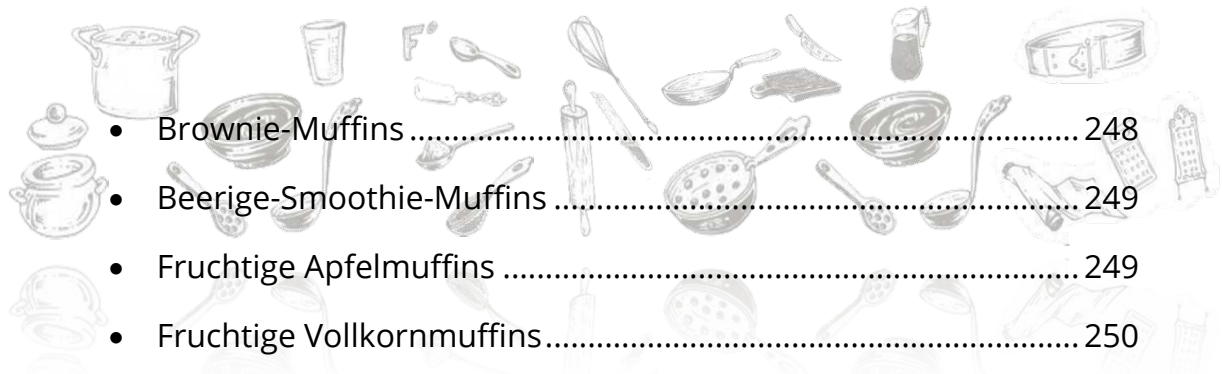
- **Pikante Cracker..... 238**
- **Schokoladen-Dattel-Kekse 238**
- **Leckere Pekannusskekse..... 239**
- **Mandel-Cracker 239**
- **Nussiges Mürbegebäck..... 240**
- **Schokoladen-Butterkekse 240**
- **Frischkäse-Kekse 241**
- **Erdnussbutterkekse mit Schokoladenfüllung..... 241**
- **Cranberry-Hafer-Kekse 242**
- **Haselnusskekse 242**

HIGH-FAT LECKEREIEN 243

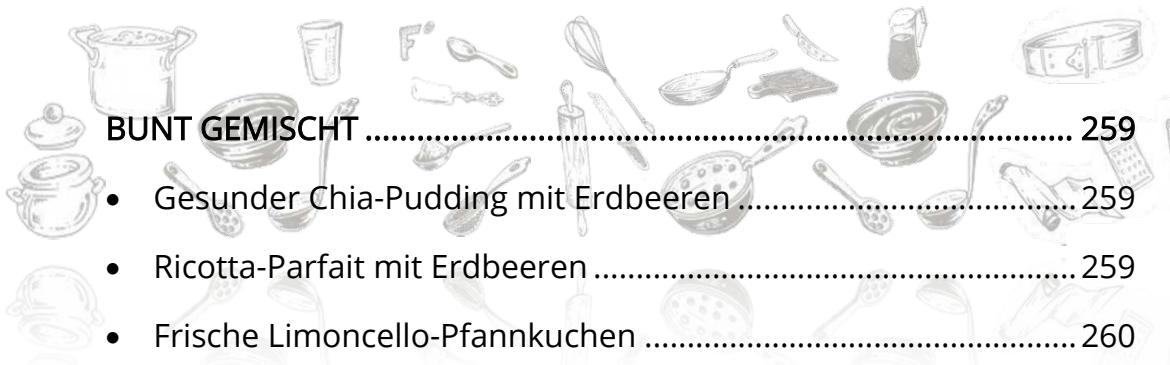
- **Fettbomben..... 243**
- **Vanille-Fettbomben 243**
- **Zitronen-Fettbomben..... 244**
- **Neapolitanische Fettbomben 244**
- **Blaubeer-Fettbomben..... 245**
- **Kokosnuss-Mandel-Fettbomben 245**

BROWNIES, MUFFINS & MEHR..... 246

- **Kürbis-Muffins..... 246**
- **Tassenkuchen mit Preiselbeeren 246**
- **Cremige Protein-Muffins 247**
- **Einfache Brownies 247**
- **Erdnussbutter-Brownie 248**



• Brownie-Muffins	248
• Beerige-Smoothie-Muffins	249
• Fruchtige Apfelmuffins	249
• Fruchtige Vollkornmuffins.....	250
• Kirsch-Muffins	250
• Kraft-Bällchen	251
• Nicht aromatisierte Muffins	251
PUDDING & MOUSSE.....	252
• Mousse au Chocolat mit Kirschen.....	252
• Kokosnuss-Pudding.....	253
• Fluffiges Zitronen-Quark-Mousse mit Walnüssen.....	253
• Mousse au Chocolat.....	254
• Quarkmousse mit Kokosnuss und Erdbeerpüree.....	254
WAFFEL-REZEPTE.....	255
• Müsli-Walnuss-Waffeln	255
• Frühstück-Waffeln	256
• Schokoladen-Cannoli-Waffeln	256
SÜSSIGKEITEN/CREMIGE DESSERTS	257
• Schokoladentrüffel	257
• Schokoladenbonbons mit Heidelbeeren.....	257
• Macaroons.....	258
• Erdbeer-Bonbons	258



BUNT GEMISCHT

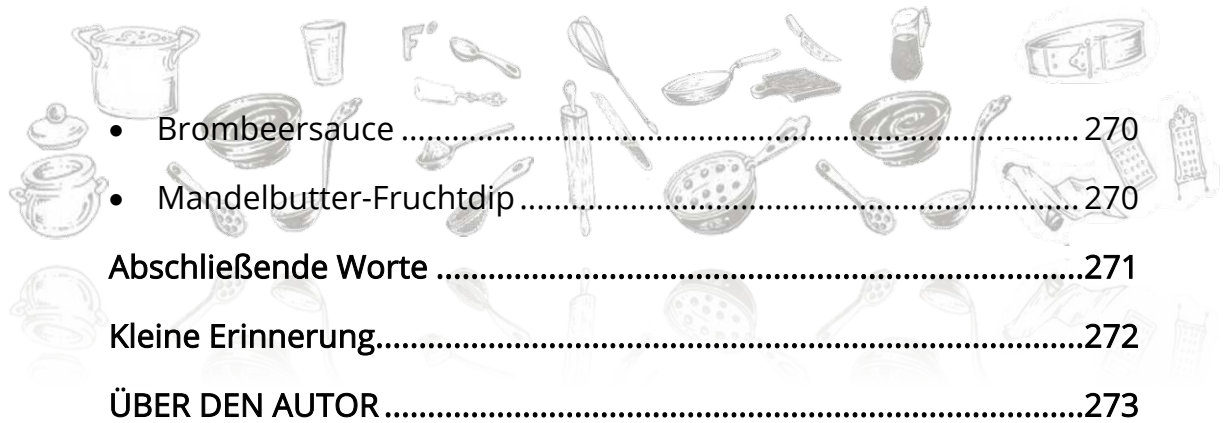
259

- Gesunder Chia-Pudding mit Erdbeeren 259
- Ricotta-Parfait mit Erdbeeren 259
- Frische Limoncello-Pfannkuchen 260
- Käseplätzchen mit Tomaten und Thymian 260
- Minziges Kokosnussparfait mit Preiselbeeren 261
- Low Carb Pfannkuchen-Crepes 261
- Cashew-Mandel-Butter 262
- Blaubeer-Törtchen 262
- Kokosnuss-Panna-Cotta mit Himbeeren 263
- Kürbiskuchen-Kokosnuss-Crisps 263
- Pizza 264
- Einfacher Kuchenteig/Kuchenboden 264
- Vanille-Eiscreme..... 265
- Pekannuss-Fudge 265
- Marshmallows..... 266
- Gewürz-Milchtee..... 266

BONUS: DESSERT-SAUCEN

267

- Vanillesoße 267
- Erdbeersoße..... 267
- Himbeersoße 268
- Schokoladensauce..... 268
- Karamellsauce..... 269
- Käsesoße 269



• Brombeersauce	270
• Mandelbutter-Fruchtdip	270
Abschließende Worte	271
Kleine Erinnerung.....	272
ÜBER DEN AUTOR	273