



KETO BACKEN



150 Rezepte für Brote, Kuchen und Teilchen.
Süß und deftig. Perfekt für deine Keto Diät.



Benny Wittler

Impressum:

DAS WERK EINSCHLIESSLICH ALLER SEINER TEILE IST URHEBERRECHTLICH GESCHÜTZT. JEDE VERWERTUNG IST OHNE SCHRIFTLICHE ZUSTIMMUNG DES AUTORS UNZULÄSSIG. DARUNTER FALLEN AUCH ALLE FORMEN DER ELEKTRONISCHEN VERARBEITUNG, DIE WIEDERGABE VON GEBRAUCHSNAMEN, HANDELSNAMEN, WARENBEZEICHNUNGEN USW. IN DIESEM WERK BERECHTIGT AUCH OHNE BESONDERE KENNZEICHNUNG NICHT ZU DER ANNAHME, DASS SOLCHE NAMEN IM SINNE DER WARENZEICHEN- UND MARKENSCHUTZGESETZGEBUNG ALS FREI ZU BETRACHTEN WÄREN UND DAHER VON JEDERMANN BENUTZT WERDEN DÜRFEN.

© BENNY WITTLER, 1. AUFLAGE 2024
KONTAKT: PIOK & DOBSLAW GBR, ALTE STR. 3, 56072 KOBLENZ
GESELLSCHAFTER: ANNA PIOK & TATJANA DOBSLAW
ONLYBOOKS@GMX.DE
COVERGESTALTUNG: TATJANA DOBSLAW
MARKETING: ANNA PIOK
BUCHSATZ/LAYOUT: TATJANA DOBSLAW
FOTOS/VEKTOREN/GRAFIKEN IM BUCH: LIZENZEN GEKAUFT BEI DEPOSITPHOTOS.COM
SCHRIFT/ELEMENTE: FREE ELEMENTS BY CANVA.COM
DRUCK UND DISTRIBUTION IM AUFTRAG :
TREDITION GMBH, HEINZ-BEUSEN-STIEG 5, 22926 AHRENSBURG, GERMANY

ISBN TASCHENBUCH: 978-3-384-38839-1

ALLE RECHTE VORBEHALTEN. NACHDRUCK, AUCH AUSZUGSWEISE, VERBOTEN. KEIN TEIL DIESES WERKES DARF OHNE SCHRIFTLICH GENEHMIGUNG DES AUTORS IN IRGEND EINER FORM REPRODUZIERT, VERVIELFÄLTIGT ODER VERBREITET WERDEN. DER AUTOR ÜBERNIMMT KEINERLEI GEWÄHR FÜR DIE AKTUALITÄT, KORREKTHEIT, VOLLSTÄNDIGKEIT ODER QUALITÄT DER BEREITGESTELLTEN INFORMATIONEN UND WEITEREN INFORMATIONEN. HAFTUNGSANSPRÜCHE GEGEN DEN AUTOR, WELCHE SICH AUF SCHÄDEN MATERIELLER ODER IDEELLER ART BEZIEHEN, DIE DURCH DIE NUTZUNG ODER NICHTNUTZUNG DER DARGEBOTENEN INFORMATIONEN BZW. DURCH DIE NUTZUNG FEHLERHAFTER UND UNVOLLSTÄNDIGER INFORMATIONEN VERURSACHT WURDEN, SIND GRUNDSÄTZLICH AUSGESCHLOSSEN, SOFERN SEITENS DES AUTORS KEIN NACHWEISLICH VORSÄTZLICHES ODER GROB FAHRLÄSSIGES VERSCHULDEN VORLIEGT.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung:.....	5	29. Brot mit Hanf- und Leinsamen	21
Brot Rezepte	6	30. Brot mit Walnüssen und Sesam ..	21
1. Mandelmehl-Brot	7	31. Mandel-Quark-Brot	22
2. Leinsamenbrot	7	32. Brot mit Paranüssen	22
3. Sonnenblumenkern-Brot.....	8	33. Mohn-Mandel-Brot	23
4. Kokosmehl-Brot	8	34. Kokos-Nuss-Brot	23
5. Chia-Samen-Brot	9	35. Mandel-Sesam-Brot	24
6. Walnuss-Brot	9	36. Karotten-Nuss-Brot	24
7. Sesambrot	10	37. Chia-Kokos-Brot.....	25
8. Mohnbrot	10	38. Kokos-Mandel-Brot	25
9. Hanfsamenbrot	11	39. Brot mit Leinsamen und Sesam ..	26
10. Käsebrot	11	40. Hanf-Mandel-Brot	26
11. Kürbiskernbrot	12	41. Leinsamen-Quark-Brot	27
12. Mandel-Kokos-Brot	12	42. Mandel-Chia-Brot	27
13. Haselnuss-Brot	13	43. Kürbiskern-Sonnenblumen-Brot ..	28
14. Walnuss-Zucchini-Brot	13	44. Mohn-Kokos-Brot	28
15. Haferkleie-Brot (Low Carb).....	14	45. Sesam-Quark-Brot	29
16. Erdnussbutter-Brot.....	14	46. Walnuss-Kokos-Brot	29
17. Chia-Leinsamen-Brot.....	15	47. Brot mit Paranüssen und Leinsamen	30
18. Mandel-Sesam-Brot	15	48. Hanf-Kürbiskern-Brot	30
19. Mandel-Sonnenblumen-Brot	16	49. Brot mit Kokosmehl und Macadamianüssen	31
20. Kokos-Leinsamen-Brot.....	16	50. Brot mit Hanf- und Walnüssen	31
21. Kokos-Kürbiskern-Brot	17	51. Sonnenblumenkern-Quark-Brot..	32
22. Macadamia-Nuss-Brot	17	52. Mandel-Hanf-Brot	32
23. Mandel-Leinsamen-Brot	18	53. Macadamia-Quark-Brot	33
24. Brot mit Pinienkernen.....	18	54. Kürbiskern-Leinsamen-Brot	33
25. Erdnuss-Kokos-Brot	19	55. Brot mit Paranüssen und Sesam ..	34
26. Brot mit Leinsamen und Kürbiskernen	19	56. Kokos-Walnuss-Brot.....	34
27. Macadamia-Kokosbrot	20	57. Hanfsamen-Quark-Brot	35
28. Sesam-Kürbiskern-Brot.....	20		

58. Brot mit Sesam und Sonnenblumenkernen	35	85. Parmesan-Brötchen	50
59. Macadamia-Kürbiskern-Brot	36	86. Kürbiskern-Quark-Brötchen	50
60. Leinsamen-Quark-Walnuss-Brot	36	87. Mohn-Brötchen	51
61. Walnuss-Paranuss-Brot	37	88. Macadamia-Quark-Brötchen	51
62. Brot mit Hanfsamen und Kokosmehl	37	89. Walnuss-Sonnenblumenkern-Brötchen	52
63. Macadamia-Walnuss-Brot	38	90. Sesam-Käse-Brötchen	52
64. Sesam-Leinsamen-Brot	38	91. Kokos-Quark-Brötchen	53
65. Brot mit Kürbiskernen und Paranüssen	39	92. Sonnenblumenkern-Quark-Brötchen	53
66. Kokosnuss-Sonnenblumenkern-Brot	39	93. Chia-Samen-Brötchen	54
67. Walnuss-Parmesan-Brot	40	94. Hanfsamen-Quark-Brötchen	54
68. Brot mit Haselnüssen und Kokosmehl	40	95. Walnuss-Kokos-Brötchen	55
69. Paranuss-Sesam-Brot	41	96. Leinsamen-Sesam-Brötchen	55
70. Kürbiskern-Mandel-Brot	41	97. Mandel-Hanfsamen-Brötchen	56
Brötchen	42	98. Mohn-Sonnenblumenkern-Brötchen	56
71. Mandelmehl-Brötchen	43	99. Kokos-Sesam-Käse-Brötchen	57
72. Leinsamen-Brötchen	43	100. Paranuss-Sonnenblumenkern-Brötchen	57
73. Sesam-Brötchen	44	Kuchen & Teilchen.....	58
74. Kokosmehl-Brötchen	44	101. Mandelkuchen	59
75. Walnuss-Brötchen	45	102. Schokoladenkuchen	59
76. Macadamia-Brötchen	45	103. Zitronenkuchen	60
77. Kürbiskern-Brötchen	46	104. Blaubeer-Muffins.....	60
78. Hanfsamen-Brötchen.....	46	105. Keto-Zimtschnecken	61
79. Paranuss-Brötchen	47	106. Schoko-Nuss-Muffins	61
80. Kokos-Sesam-Brötchen	47	107. Kokosmakronen	62
81. Sonnenblumenkern-Brötchen.....	48	108. Erdbeertörtchen	62
82. Leinsamen-Käse-Brötchen	48	109. Käsekuchen	63
83. Mandel-Quark-Brötchen	49	110. Schokoladenmousse-Törtchen	63
84. Haselnuss-Brötchen	49	111. Haselnuss-Brownies	64
		112. Erdnussbutter-Kekse	64

113. Zitronen-Mohn-Muffins	65	133. Sonnenblumenkern-Schokoladenkuchen	75
114. Schoko-Kokos-Makronen	65	134. Hanfsamen-Muffins	75
115. Mandel-Nuss-Törtchen.....	66	135. Kürbiskernkuchen	76
116. Apfel-Zimt-Muffins (mit Zucchini statt Apfel)	66	136. Kokos-Zimtkuchen	76
117. Schokoladen-Haselnuss-Törtchen	67	137. Paranuss-Kokoskekse	77
118. Kokosmehl-Kuchen	67	138. Kürbiskern-Zimt-Muffins	77
119. Leinsamenkuchen.....	68	139. Leinsamen-Bananenbrot (mit Zucchini statt Banane)	78
120. Sesammehl-Brownies	68	140. Hanfsamen-Schoko-Törtchen ...	78
121. Sonnenblumenkern-Muffins	69	141. Sesammehl-Muffins mit Zimt	79
122. Hanfsamen-Kekse.....	69	142. Sonnenblumenkern-Törtchen mit Frischkäse	79
123. Kokos-Käsekuchen	70	143. Paranuss-Zimtkekse.....	80
124. Haselnuss-Törtchen	70	144. Kokos-Zitronen-Muffins.....	80
125. Leinsamen-Zimtkekse	71	145. Leinsamen-Schokokuchen	81
126. Sesam-Schoko-Muffins.....	71	146. Sesam-Kokoskekse	81
127. Sonnenblumenkern-Brownies...	72	147. Kokos-Haselnuss-Muffins	82
128. Kokos-Zitronen-Törtchen	72	148. Hanfsamen-Schoko-Brownies ..	82
129. Hanfsamen-Brownies	73	149. Kokos-Schoko-Kuchen	83
130. Kokos-Schoko-Muffins	73	150. Sesam-Bananenbrot (mit Zucchini statt Banane)	83
131. Sesam-Zimtkekse	74		
132. Leinsamen-Schoko-Törtchen	74		

Einleitung:

Ketogen Backen- 150 Rezepte

150 köstliche und gesunde ketogene Rezepte. Kohlenhydratarm und fettreich. Egal ob Brot, Brötchen, Kuchen oder Teilchen. Süß und deftig.

Für diese ketogenen Backrezepte verwenden wir viele verschiedene Mehlsorten wie Mandelmehl, Hanfsamenmehl, Leinsamenmehl, Sonnenblumenkernmehl, Sesammehl und Kokosmehl.

Details:

- 150 abwechslungsreiche ketogene Backrezepte
- Perfekt für Einsteiger und erfahrene Keto-Fans
- Schritt-für-Schritt-Anleitungen
- Übersichtliche Rezeptgestaltung
- Gesunde, kohlenhydratarme und fettreiche Zutaten
- Brote, Brötchen, Kuchen und Gebäck in Keto-Variante

Viel Spaß beim Backen und Genießen!

BROT REZEPTE





1. Mandelmehl- Brot

Portionen: 1 (ergibt ca. 500 g Brot)

Zutaten:

- 200 g Mandelmehl
- 50 g Kokosmehl
- 4 Eier
- 2 TL Backpulver
- 100 g Butter
- 60 ml Wasser
- Prise Salz

Zubereitung:

1. Ofen auf 175 °C vorheizen.
2. Mandelmehl, Kokosmehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermischen.
3. Eier, Butter und Wasser hinzufügen und zu einem gleichmäßigen Teig verarbeiten.
4. Den Teig in eine gefettete Kastenform füllen.
5. Für 45-50 Minuten backen, bis das Brot durchgebacken und goldbraun ist.

Backzeit: 45-50 Minuten

Temperatur: 175 °C

Fett: 4,5 g / Scheibe (bei ca. 12 Scheiben)

2. Leinsamenbrot

Portionen: 1 (ergibt ca. 500 g Brot)

Zutaten:

- 200 g Leinsamenmehl
- 4 Eier
- 50 g Butter
- 2 TL Backpulver
- 60 ml Wasser
- Prise Salz

Zubereitung:

1. Ofen auf 180 °C vorheizen.
2. Leinsamenmehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermischen.
3. Eier, Butter und Wasser hinzufügen und gut verrühren.
4. Teig in eine gefettete Kastenform geben.
5. Für 40–45 Minuten backen.

Backzeit: 40-45 Minuten

Temperatur: 180 °C

Fett: 6 g / Scheibe (bei ca. 12 Scheiben)

3. Sonnenblumenkern-Brot

Portionen: 1 (ergibt ca. 500 g Brot)

Zutaten:

- 200 g Sonnenblumenkernmehl
- 4 Eier
- 50 g Butter
- 2 TL Backpulver
- Prise Salz

Zubereitung:

1. Ofen auf 180 °C vorheizen.
2. Sonnenblumenkernmehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermischen.
3. Eier und Butter verquirlen und zur Mehlmischung hinzufügen.
4. Den Teig in eine gefettete Kastenform geben.
5. Für 40–45 Minuten backen.

Backzeit: 40-45 Minuten

Temperatur: 180 °C

Fett: 5 g / Scheibe (bei ca. 12 Scheiben)

4. Kokosmehl-Brot

Portionen: 1 (ergibt ca. 500 g Brot)

Zutaten:

- 150 g Kokosmehl
- 4 Eier
- 60 g Butter
- 60 ml Wasser
- 2 TL Backpulver
- Prise Salz

Zubereitung:

1. Ofen auf 180 °C vorheizen.
2. Kokosmehl, Backpulver und Salz vermischen.
3. Eier, geschmolzene Butter und Wasser hinzufügen und zu einem Teig verrühren.
4. Teig in eine gefettete Kastenform füllen.
5. Für 40–45 Minuten backen.

Backzeit: 40-45 Minuten

Temperatur: 180 °C

Fett: 5 g / Scheibe (bei ca. 12 Scheiben)

5. Chia-Samen-Brot

Portionen: 1 (ergibt ca. 500 g Brot)
Zutaten:

- 150 g gemahlene Chia-Samen
- 50 g Leinsamenmehl
- 4 Eier
- 60 g Butter
- 2 TL Backpulver
- Prise Salz

Zubereitung:

1. Ofen auf 180 °C vorheizen.
2. Chia-Samen, Leinsamenmehl, Backpulver und Salz vermischen.
3. Eier, geschmolzene Butter und Wasser hinzufügen und zu einem Teig verarbeiten.
4. Den Teig in eine gefettete Kastenform füllen.
5. Für 40–45 Minuten backen.

Backzeit: 40-45 Minuten

Temperatur: 180 °C

Fett: 5,5 g / Scheibe (bei ca. 12 Scheiben)

6. Walnuss-Brot

Portionen: 1 (ergibt ca. 500 g Brot)
Zutaten:

- 150 g Mandelmehl
- 50 g gehackte Walnüsse
- 4 Eier
- 60 g Butter
- 2 TL Backpulver
- Prise Salz

Zubereitung:

1. Ofen auf 180 °C vorheizen.
2. Mandelmehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermischen.
3. Eier und geschmolzene Butter hinzufügen und gut verrühren.
4. Walnüsse unterheben und den Teig in eine gefettete Kastenform geben.
5. Für 40–45 Minuten backen.

Backzeit: 40-45 Minuten

Temperatur: 180 °C

Fett: 6,5 g / Scheibe (bei ca. 12 Scheiben)

7. Sesambrot

Portionen: 1 (ergibt ca. 500 g Brot)

Zutaten:

- 150 g Sesammehl
- 4 Eier
- 50 g Butter
- 2 TL Backpulver
- Prise Salz

Zubereitung:

1. Ofen auf 180 °C vorheizen.
2. Sesammehl, Backpulver und Salz vermischen.
3. Eier, geschmolzene Butter und etwas Wasser hinzugeben und zu einem Teig verarbeiten.
4. Teig in eine gefettete Kastenform geben.
5. Für 40–45 Minuten backen.

Backzeit: 40–45 Minuten

Temperatur: 180 °C

Fett: 6 g / Scheibe (bei ca. 12 Scheiben)

8. Mohnbrot

Portionen: 1 (ergibt ca. 500 g Brot)

Zutaten:

- 150 g Kokosmehl
- 50 g Mohnsamen
- 4 Eier
- 60 g Butter
- 2 TL Backpulver
- Prise Salz

Zubereitung:

1. Ofen auf 180 °C vorheizen.
2. Kokosmehl, Mohnsamen, Backpulver und Salz vermischen.
3. Eier und Butter hinzufügen und zu einem Teig verarbeiten.
4. Teig in eine gefettete Kastenform füllen.
5. Für 40–45 Minuten backen.

Backzeit: 40–45 Minuten

Temperatur: 180 °C

Fett: 5 g / Scheibe (bei ca. 12 Scheiben)

9. Hanfsamenbrot.

Portionen: 1 (ergibt ca. 500 g Brot)

Zutaten:

- 150 g Hanfsamenmehl
- 50 g Leinsamenmehl
- 4 Eier
- 50 g Butter
- 60 ml Wasser
- 2 TL Backpulver
- Prise Salz

Zubereitung:

1. Ofen auf 180 °C vorheizen.
2. Hanfsamenmehl, Leinsamenmehl, Backpulver und Salz vermischen.
3. Eier, Butter und Wasser hinzufügen und gut verrühren.
4. Teig in eine gefettete Kastenform füllen.
5. Für 40–45 Minuten backen.

Backzeit: 40-45 Minuten

Temperatur: 180 °C

Fett: 5,5 g / Scheibe (bei ca. 12 Scheiben)

10. Käsebrot

Portionen: 1 (ergibt ca. 500 g Brot)

Zutaten:

- 150 g Mandelmehl
- 100 g geriebener Käse (z. B. Gouda)
- 4 Eier
- 50 g Butter
- 2 TL Backpulver
- Prise Salz

Zubereitung:

1. Ofen auf 180 °C vorheizen.
2. Mandelmehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermischen.
3. Eier und Butter unterrühren.
4. Käse unterheben und den Teig in eine gefettete Kastenform füllen.
5. Für 40-45 Minuten backen, bis das Brot goldbraun ist.

Backzeit: 40-45 Minuten

Temperatur: 180 °C

Fett: 6,5 g / Scheibe (bei ca. 12 Scheiben)

11. Kürbiskernbrot

Portionen: 1 (ergibt ca. 500 g Brot)

Zutaten:

- 150 g Mandelmehl
- 50 g gemahlene Kürbiskerne
- 4 Eier
- 50 g Butter
- 2 TL Backpulver
- Prise Salz

Zubereitung:

1. Ofen auf 180 °C vorheizen.
2. Mandelmehl, Kürbiskernmehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermischen.
3. Eier und Butter hinzufügen und zu einem gleichmäßigen Teig verrühren.
4. Teig in eine gefettete Kastenform füllen.
5. Für 40–45 Minuten backen.

Backzeit: 40-45 Minuten

Temperatur: 180 °C

Fett: 6 g / Scheibe (bei ca. 12 Scheiben)

12. Mandel-Kokos-Brot

Portionen: 1 (ergibt ca. 500 g Brot)

Zutaten:

- 100 g Mandelmehl
- 100 g Kokosmehl
- 4 Eier
- 60 g Butter
- 60 ml Wasser
- 2 TL Backpulver
- Prise Salz

Zubereitung:

1. Ofen auf 180 °C vorheizen.
2. Mandelmehl, Kokosmehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermischen.
3. Eier, Butter und Wasser hinzufügen und zu einem Teig verarbeiten.
4. Teig in eine gefettete Kastenform füllen und 40-45 Minuten backen.

Backzeit: 40-45 Minuten

Temperatur: 180 °C

Fett: 6 g / Scheibe (bei ca. 12 Scheiben)

13. Haselnuss- Brot

Portionen: 1 (ergibt ca. 500 g Brot)

Zutaten:

- 150 g gemahlene Haselnüsse
- 50 g Mandelmehl
- 4 Eier
- 60 g Butter
- 2 TL Backpulver
- Prise Salz

Zubereitung:

1. Ofen auf 180 °C vorheizen.
2. Haselnüsse, Mandelmehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermischen.
3. Eier und Butter verquirlen und zur Nussmischung geben.
4. Den Teig in eine gefettete Kastenform füllen.
5. Für 40–45 Minuten backen.

Backzeit: 40-45 Minuten

Temperatur: 180 °C

Fett: 7 g / Scheibe (bei ca. 12 Scheiben)

14. Walnuss- Zucchini-Brot

Portionen: 1 (ergibt ca. 500 g Brot)

Zutaten:

- 100 g Mandelmehl
- 50 g gehackte Walnüsse
- 100 g geriebene Zucchini
- 4 Eier
- 60 g Butter
- 2 TL Backpulver
- Prise Salz

Zubereitung:

1. Ofen auf 180 °C vorheizen.
2. Mandelmehl, Walnüsse, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen.
3. Geriebene Zucchini und geschmolzene Butter hinzufügen.
4. Eier verquirlen und unter den Teig rühren.
5. Den Teig in eine gefettete Kastenform geben und für 40-45 Minuten backen.

Backzeit: 40-45 Minuten

Temperatur: 180 °C

Fett: 6 g / Scheibe (bei ca. 12 Scheiben)