

# INHALT

Vorwort	4		
Gesund alt werden ist kein Zufall	6		
The long game: das Beste für ein langes Leben	8		
Altern und Zellgesundheit: wie beides zusammenhängt	12		
Die Macht der Ernährung: der Schlüssel zur Langlebigkeit	14		
Die Keto-Longevity-Faktoren	15		
Von den Besten lernen: die Blue Zones	17		
Hallmarks of Aging: die 12 Faktoren des Alterns	20	Strategien für ein fittes Gehirn	26
		Stark und in Balance: Immunsystem und Mikrobiom	27
		Krebszellen bremsen mit der Kraft der Ketone	29
		10 goldene Regeln: Keto-Longevity im Alltag	30
		Ihre Jungbrunnen-Routine	32
		Stars der Keto-Longevity-Küche	38
		Wildes Superfood	40
		Ihr Longevity-Lifestyle: was noch wichtig ist	34

Jungbrunnen-Rezepte zum Genießen	42
Frühstück	44
Kleine Gerichte	60
Hauptgerichte	90
Süßes & Snacks	124
Keto-Basics	142
Für ein gutes, langes Leben:	
Powerstoffe auf einen Blick	156
Quellen	160
Rezeptregister	162

# REZEPTREGISTER

## A

### Apfel

Green-Power-Smoothie mit Apfel und Ingwer	56
Rosenkohlsuppe mit Garnelen	67
Saaten-Lachs auf Rahmsauerkraut	116

### Asia-Nudel-Bowl mit Huhn

und Würzöl	84
------------	----

### Auberginen

Auberginen-Rollatini in Tomatensauce	98
Hähnchencurry mit Raita	118
Miso-Auberginen mit Spinat und Tofunaise	104

### Avocado

Avocadosauce mit Erbsen	109
Avocado-Schoko-Trüffel	129
Avocado-Zitronen-Mousse mit Johannisbeeren	134
Creamy Papaya-Smoothie mit Mandelmus	58
Grüne Kaltschale mit Erbsen und Avocado	62
Keto-Nachos mit Avocadodip	139
Sommerrollen mit Hähnchen und Erdnussdip	82
Sushi-Röllchen mit Blumenkohlreis	70
Zucchini-puffer mit Halloumi	94

## B

### Beeren

Avocado-Zitronen-Mousse mit Johannisbeeren	134
Beeren-Duo mit Nuss-Crumble	132
Beereneis mit Kokosmilch	137
Käsekuchen mit dunklen Beeren	126
Protein-Pancakes mit Blaubeeren	46
Rote-Bete-Booster mit Kokosmilch	59
Schoko-Porridge mit Beeren	49
Sommersalat mit Ziegenkäse	77

## Blumenkohl

Brunnenkressesuppe mit Ei	67
Gemüse-Bratreis mit Garnelen	100
Grundrezept Gemüsesuppe	66
Keto-Poke-Bowl mit Lachs	88
Ofengemüse mit Rote-Bete-Nuss-Quark	96
Sushi-Röllchen mit Blumenkohlreis	70
Bohnen: Gemüse-eintopf mit Lachs	112

## Bowls

Asia-Nudel-Bowl mit Huhn und Würzöl	84
Bunte Bowl Grundrezept	86
Keto-Poke-Bowl mit Lachs	88

## Brokkoli

Gemüse-Bratreis mit Garnelen	100
Gemüse-Eier-Muffins mit Salat	50
Grundrezept Gemüsesuppe	66
Grüne Kaltschale mit Erbsen und Avocado	62
Knusperfisch mit Gemüse-püree	114
Ofengemüse mit Rote-Bete-Nuss-Quark	96
Rosenkohlsuppe mit Garnelen	67
Brot: Keto-Joghurtbrot mit Saaten	144
Brunnenkressesuppe mit Ei	67

## C

Cashew-Frischkäse	146
Chia-Senf-Dressing	151
Chicorée-Boote mit Thai-Hack	117

## Chinakohl

Chinakohlröllchen mit Entenbrust	120
Gemüse-Bratreis mit Garnelen	100
Orient-Gemüsepfanne mit Tahin	102

## E

Energy-Balls: Keto-Energy-Balls	129
---------------------------------	-----

## Eier

Avocado-Zitronen-Mousse mit Johannisbeeren	134
---	-----

Brunnenkressesuppe mit Ei	67	Italo-Hüttenkäse-Wrap mit Pesto	
Gemüse-Carpaccio mit Ei		und Rucola	52
und Schnittlauchöl	75	Käsekuchen mit dunklen Beeren	126
Gemüse-Eier-Muffins mit Salat	50	Knusperfisch mit Gemüsepüree	114
Gemüse-Feta-Quiche ohne Boden	97	Pilzrahmsauce mit Haselnüssen	109
Italo-Hüttenkäse-Wrap mit Pesto		Protein-Pancakes mit Blaubeeren	46
und Rucola	52	Sushi-Röllchen mit Blumenkohlreis	70
Käsekuchen mit dunklen Beeren	126	Frühlingssalat mit Matjes	76
Keto-Joghurtbrot mit Saaten	144		
Knusper-Granola für den Vorrat	148	<b>G</b>	
Mediterrane Eier in Joghurtsauce	74	<b>Garnelen</b>	
Nuss-Schoko-Cookies	128	Gemüse-Bratreis mit Garnelen	100
Omelett mit Pilzragout	72	Rosenkohlsuppe mit Garnelen	67
Protein-Pancakes mit Blaubeeren	46	Gemüse-Carpaccio mit Ei und Schnittlauchöl	75
Spargel-Frittata mit Rucolasalat	64	Gemüse-Eier-Muffins mit Salat	50
Zucchini-puffer mit Halloumi	94	Gemüseeintopf mit Lachs	112
<b>Erbsen</b>		Gemüse-Feta-Quiche ohne Boden	96
Avocadosauce mit Erbsen	109	Geröstete Edamame	139
Grundrezept Gemüsesuppe	66	Granola: Knusper-Granola für den Vorrat	148
Grüne Kaltschale mit Erbsen und Avocado	62	Grundrezept Zoodles	108
		Grundrezept Gemüsesuppe	66
<b>F</b>		Grüne Kaltschale mit Erbsen und Avocado	62
<b>Fermentieren</b>		<b>Grünkohl</b>	
Fermentierte Cocktailtomaten		Green-Power-Smoothie mit Apfel	
mit Gewürzen	153	und Ingwer	56
Fermentierter Krautsalat mit		Grünes Allround-Pesto	108
buntem Gemüse	152	Warmer Wintersalat mit Steakstreifen	81
<b>Feta</b>		<b>Gurken</b>	
Gemüse-Feta-Quiche ohne Boden	97	Chinakohlröllchen mit Entenbrust	120
Herbstsalat mit Rotkohl und Feta	80	Green-Power-Smoothie mit Apfel	
Tomatensuppe mit Feta	67	und Ingwer	56
<b>Fisch</b>		Mediterrane Eier in Joghurtsauce	74
Frühlingssalat mit Matjes	76	Sommerrollen mit Hähnchen	
Gemüseeintopf mit Lachs	112	und Erdnussdip	82
Keto-Poke-Bowl mit Lachs	88	Sushi-Röllchen mit Blumenkohlreis	70
Knusperfisch mit Gemüsepüree	114		
Saaten-Lachs auf Rahmsauerkraut	116	<b>H</b>	
<b>Frischkäse</b>		<b>Hackfleisch</b>	
Cashew-Frischkäse	146	Chicorée-Boote mit Thai-Hack	117
		Portobello-Burger mit Rindfleisch-Patty	92

<b>Hähnchenfilet</b>					
Asia-Nudel-Bowl mit Huhn und Würzöl	84				
Hähnchencurry mit Raita	118				
Sommerrollen mit Hähnchen und Erdnussdip	82				
<b>Halloumi</b>					
Halloumi-Streusel	155				
Zucchini-puffer mit Halloumi	94				
Herbstsalat mit Rotkohl und Feta	80				
<b>I/J</b>					
Italienischer Nuss-Mix	155				
Italo-Hüttenkäse-Wrap mit Pesto und Rucola	52				
<b>Joghurt</b>					
Cremiges Tahin-Dressing	151				
Frühlingssalat mit Matjes	76				
Hähnchencurry mit Raita	118				
Joghurt-Zitronen-Dressing	150				
Keto-Joghurtbrot mit Saaten	144				
Matcha-Creme mit Papaya	136				
Mediterrane Eier in Joghurtsauce	74				
Zucchini-puffer mit Halloumi	94				
<b>K</b>					
Käsekuchen mit dunklen Beeren	126				
<b>Kohlrabi</b>					
Gemüse-Carpaccio mit Ei und Schnittlauchöl	75				
Steaks mit Gemüse-Nuss-Gratin	122				
Kohlsteaks mit Selleriestampf	106				
<b>Kokosmilch</b>					
Beereneis mit Kokosmilch	137				
Exotischer Chia-Pudding mit Papaya	48				
Hähnchencurry mit Raita	118				
Rote-Bete-Booster mit Kokosmilch	59				
Sellerie-Curry-Suppe mit Tofu	67				
Sommerrollen mit Hähnchen und Erdnussdip	82				
Kräuter-Blüten-Butter	147				
<b>M</b>					
Matcha-Creme mit Papaya	136				
Mediterrane Eier in Joghurtsauce	74				
Mediterrane Shakshuka mit Tofu	54				
Miso-Auberginen mit Spinat und Tofunaise	104				
<b>N/O</b>					
Nachos: Keto-Nachos mit Avocadodip	139				
Nuss-Schoko-Cookies	128				
Ofengemüse mit Rote-Bete-Nuss-Quark	96				
Omelett mit Pilzragout	72				
<b>P/Q</b>					
<b>Papaya</b>					
Chinakohlröllchen mit Entenbrust	120				
Creamy Papaya-Smoothie mit Mandelmus	58				
Exotischer Chia-Pudding mit Papaya	48				
Matcha-Creme mit Papaya	136				
<b>Pilze</b>					
Asia-Nudel-Bowl mit Huhn und Würzöl	84				
Omelett mit Pilzragout	72				
Pilzrahmsauce mit Haselnüssen	109				
Portobello-Burger mit Rindfleisch-Patty	92				
Steaks mit Gemüse-Nuss-Gratin	122				
Pizza-Cracker	138				
Protein-Pancakes mit Blaubeeren	46				
<b>Quark</b>					
Avocadosauce mit Erbsen	109				
Ofengemüse mit Rote-Bete-Nuss-Quark	96				
<b>R</b>					
<b>Radieschen</b>					
Frühlingssalat mit Matjes	76				
Sommerrollen mit Hähnchen und Erdnussdip	82				
<b>Rosenkohl</b>					
Ofengemüse mit Rote-Bete-Nuss-Quark	96				
Rosenkohlsuppe mit Garnelen	67				
<b>Rote Bete</b>					
Gemüse-Carpaccio mit Ei	75				

Herbstsalat mit Rotkohl und Feta	80	Grundrezept Gemüsesuppe	66
Ofengemüse mit Rote-Bete-Nuss-Quark	96	Grünes Allround-Pesto	108
Rote-Bete-Booster mit Kokosmilch	59	Miso-Auberginen mit Spinat und Tofunaise	104
<b>Rucola</b>		<b>Steak</b>	
Gemüse-Eier-Muffins mit Salat	50	Steaks mit Gemüse-Nuss-Gratin	122
Grünes Allround-Pesto	108	Warmer Wintersalat mit Steakstreifen	81
Italo-Hüttenkäse-Wrap mit Pesto und Rucola	52	Süße Mandelcreme	147
Keto-Poke-Bowl mit Lachs	88		
Omelett mit Pilzragout	72	<b>T</b>	
Portobello-Burger mit Rindfleisch-Patty	92	<b>Tofu</b>	
Spargel-Frittata mit Rucolasalat	64	Mediterrane Shakshuka mit Tofu	54
		Miso-Auberginen mit Spinat und Tofunaise	104
<b>S</b>		Sellerie-Curry-Suppe mit Tofu	67
Saaten-Gewürz-Mix	156	Tomatensuppe mit Feta	67
Saaten-Lachs auf Rahmsauerkraut	116		
Schoko-Porridge mit Beeren	49	<b>W/Z</b>	
<b>Sellerie</b>		Warmer Wintersalat mit Steakstreifen	81
Gemüseeintopf mit Lachs	112	<b>Weißkohl</b>	
Green-Power-Smoothie mit Apfel und Ingwer	56	Fermentierter Krautsalat mit buntem Gemüse	152
Grundrezept Gemüsesuppe	66	Kohlsteaks mit Selleriestampf	106
Grüne Kaltschale mit Erbsen und Avocado	62	<b>Zucchini</b>	
Kohlsteaks mit Selleriestampf	106	Gemüse-Eier-Muffins mit Salat	50
Rote-Bete-Booster mit Kokosmilch	59	Grundrezept Zoodles	108
Sellerie-Curry-Suppe mit Tofu	67	Grundrezept Gemüsesuppe	66
Sommerrollen mit Hähnchen und Erdnussdip	82	Ofengemüse mit Rote-Bete-Nuss-Quark	96
Sommersalat mit Ziegenkäse	77	Orient-Gemüsepfanne mit Tahin und Tempeh	102
<b>Spargel</b>		Tomatensuppe mit Feta	67
Frühlingssalat mit Matjes	76	Zucchini-puffer mit Halloumi	94
Spargel-Frittata mit Rucolasalat	64		
<b>Spinat</b>			
Auberginen-Rollatini in Tomatensauce	98		
Brunnenkressesuppe mit Ei	67		
Creamy Papaya-Smoothie mit Mandelmus	58		
Frühlingssalat mit Matjes	76		
Gemüse-Eier-Muffins mit Salat	50		
Green-Power-Smoothie mit Apfel und Ingwer	56		