

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	Blumenkohl	
Rosenkohlsuppe mit Garnelen	67	Brunnenkressesuppe mit Ei	67
Saatens-Lachs auf Rahmsauerkraut	116	Gemüse-Bratreis mit Garnelen	100
Asia-Nudel-Bowl mit Huhn und Würzöl	84	Grundrezept Gemüsesuppe	66
Auberginen		Keto-Poke-Bowl mit Lachs	88
Auberginen-Rollatini in Tomatensauce	98	Ofengemüse mit Rote-Bete-Nuss-Quark	96
Hähnchencurry mit Raita	118	Sushi-Röllchen mit Blumenkohlrund	70
Miso-Auberginen mit Spinat und Tofunaise	104	Bohnen: Gemüseeintopf mit Lachs	112
Avocado		Bowls	
Avocadosauce mit Erbsen	109	Asia-Nudel-Bowl mit Huhn und Würzöl	84
Avocado-Schoko-Trüffel	129	Bunte Bowl Grundrezept	86
Avocado-Zitronen-Mousse mit Johannisbeeren	134	Keto-Poke-Bowl mit Lachs	88
Creamy Papaya-Smoothie mit Mandelmus	58	Brokkoli	
Grüne Kaltschale mit Erbsen und Avocado	62	Gemüse-Bratreis mit Garnelen	100
Keto-Nachos mit Avocadodip	139	Gemüse-Eier-Muffins mit Salat	50
Sommerrollen mit Hähnchen und Erdnussdip	82	Grundrezept Gemüsesuppe	66
Sushi-Röllchen mit Blumenkohlrund	70	Grüne Kaltschale mit Erbsen und Avocado	62
Zucchinipuffer mit Halloumi	94	Knusperfisch mit Gemüsepüree	114
Beeren		Ofengemüse mit Rote-Bete-Nuss-Quark	96
Avocado-Zitronen-Mousse mit Johannisbeeren	134	Rosenkohlsuppe mit Garnelen	67
Beeren-Duo mit Nuss-Crumble	132	Brot: Keto-Joghurtbrot mit Saaten	144
Beereneis mit Kokosmilch	137	Brunnenkressesuppe mit Ei	67
Käsekuchen mit dunklen Beeren	126	C	
Protein-Pancakes mit Blaubeeren	46	Cashew-Frischkäse	146
Rote-Bete-Booster mit Kokosmilch	59	Chia-Senf-Dressing	151
Schoko-Porridge mit Beeren	49	Chicorée-Boote mit Thai-Hack	117
Sommersalat mit Ziegenkäse	77	Chinakohl	
		Chinakohlröllchen mit Entenbrust	120
		Gemüse-Bratreis mit Garnelen	100
		Orient-Gemüsepflanze 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 und Rucola	52
Gemüse-Carpaccio mit Ei 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 und Rucola	52	Protein-Pancakes mit Blaubeeren	46
Käsekuchen mit dunklen Beeren	126	Sushi-Röllchen mit Blumenkohlkreis	70
Keto-Joghurtbrot mit Saaten	144	Frühlingssalat mit Matjes	76
Knusper-Granola für den Vorrat	148	G	
Mediterrane Eier in Joghurtsauce	74	Garnelen	
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
Zucchinipuffer mit Halloumi	94	Gemüseeintopf mit Lachs	112
Erbsen		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
F		Grundrezept Gemüsesuppe	66
Fermentieren		Grüne Kaltschale mit Erbsen und Avocado	62
Fermentierte Cocktailltomaten mit Gewürzen	153	Grünkohl	
Fermentierter Krautsalat mit buntem Gemüse	152	Green-Power-Smoothie mit Apfel und Ingwer	56
Feta		Grünes Allround-Pesto	108
Gemüse-Feta-Quiche ohne Boden	97	Warmer Wintersalat mit Steakstreifen	81
Herbstsalat mit Rotkohl und Feta	80	Gurken	
Tomatensuppe mit Feta	67	Chinakohlröllchen mit Entenbrust	120
Fisch		Green-Power-Smoothie mit Apfel und Ingwer	56
Frühlingssalat mit Matjes	76	Mediterrane Eier in Joghurtsauce	74
Gemüseeintopf mit Lachs	112	Sommerrollen mit Hähnchen und Erdnussdip	82
Keto-Poke-Bowl mit Lachs	88	Sushi-Röllchen mit Blumenkohlkreis	70
Knusperfisch mit Gemüsepüree	114		
Saaten-Lachs auf Rahmsauerkraut	116	H	
Frischkäse		Hackfleisch	
Cashew-Frischkäse	146	Chicorée-Boote mit Thai-Hack	117
		Portobello-Burger mit Rindfleisch-Patty	92

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

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