

# Inhalt

Keto – was? Nie gehört!? Dann wird's aber Zeit!	4
Zwei wichtige Hinweise!	5
KetoKüche kennenlernen: Warum und wie sie funktioniert	6
Fettreich, aber kohlenhydratarm essen – wie kommt man auf so eine Idee?	6
Fasten schützt das Hirn – Fett auch!	7
Was ist das Besondere an der ketogenen Ernährung?	8
Das Prinzip – weil sie so ganz anders als übliche »Mischkost« ist!	8
Die Wirksamkeit – messbar, spürbar und verblüffend!	8
Der Geschmack!	9
Problem Insulinresistenz	9
Was kann ich erwarten, wenn ich auf KetoKüche umstelle?	11
Ist das viele Fett nicht ungesund?	13
Fett oder Kohlenhydrate?	13
Fette: Was ist gut, was böse?	14
Welche Fette verwende ich in der KetoKüche?	14
Warum sind Kokos- und MCT-Öl so wichtig?	16
Wie steht es mit Eiweiß, das brauchen wir doch auch?	16
Wie viele Kohlenhydrate dürfen es denn nun sein?	17
Muss ich jetzt alles abwiegen?	19
Woher weiß ich dann, ob ich in der Ketose bin?	19
Welche Werte sind erstrebenswert?	20
Sonderangebot für unsere Leserinnen und Leser	21
Gibt es typische Anfängerfehler? Wie kann ich sie vermeiden?	22
Bekomme ich mit ketogener Ernährung genug Vitamine und Mineralien?	23
Geht auch ein bisschen »keto«? Wie konsequent muss ich sein?	23
Wie wird es mir in der ersten Zeit ergehen?	24
Bevor Sie loslegen: Machen Sie eine Bestandsaufnahme!	25
Weiterlesen	26
Eine Keto-Beispielwoche	27
Was noch?	70

# Rezepte

Keto-Frühstück	28
• Energie-Mix	29
• Fitness-Porridge	30
• Steinfels Starter-Shake	32
• Keto-Shake »Early Bird«	32
• Mandelmus	34
• Brain-Booster	34
• Kokos-Quark	36
• Speck mit Avocado	36
Warme Keto-Speisen	38
• Scharfes Lamm-Gyros	38
• Lammburger	39
• Beefburger	40
• Burgerbun Körner-Mix	40
• Nut-Roast	42
• Schweinebauch-Rollbraten	43
• Rockefeller-Spareribs	44
• Cranberry-Ente	46
• Kümmeliger Schweinebauch	48
• Blumenkohl-Suppe	48
• Herzhaftes Torte	49
• Keto-Lachs-Suppe	50
• Thunfisch mit Avocado-Salsa	50
• Lachs-Gratin	51
• Fischbäckchen in Kokosmilch	51
• Lachs-Menü	52
• Zanderbäckchen mit Champignons	52
• Honig-Ingwer-Lachs	54
• Fred, der Fisch	54
• Gingery Fishcakes	56
• Panierte Lachsfilets mit Artischocken	57
• Pfefferminz-Pesto	58
• Guacamole	58
• Petersilien-Pekan-Pesto	59
• Basilikum-Mandel-Pesto	59
• Basilikum-Pistazien-Pesto	60
• Joghurt-Sauce	60
• Forellen-Mousse	61
• Feldsalat mit Lachs	61
• Mandel-Brot	62
• Avocado-Brot	62
Süßes & Shakes	64
• Vanille-Rahmeis mit Himbeer-Sauce	64
• Mascarpone-Pfannkuchen	66
• Heidelbeer-Mascarpone-Torte	67
• Keto-Pralinen	68
• Creamcheese-Pfannkuchenturm	68
Shakes & Smoothies – die flüssige Keto-Mahlzeit	70
• Creamy-Cocktail-Shake	70
• Matcha-Sahne-Smoothie	71
• Coffee-Shake	71