

# INHALT

Vorwort (Ulrike Gonder)

## EINLEITUNG

Wie ich zu Keto kam  
Low-Carb: Was, warum, wie?  
Praktische Hintergrundinfos  
Keto-Lebensmittelpyramide

## REZEPTTEIL

Einleitung  
Abkürzungen  
Eselsohr mit Herz

## BROT UND BRÖTCHEN

Nussbrot  
Veganes Nussbrot  
Knäckebröt  
Quark-Leinbrot  
Olivenbrot aus der Mikrowelle  
Brötchen mit körnigem Frischkäse  
Brezeln  
Tassenbrötchen  
Superbrötchen  
Superschnelle Eiweißbrötchen  
Süßes Eiweißbrot

## 5 FRÜHSTÜCKSIDEEN 45

Ei-Speck-Muffins 46  
Rührei mit Champignons und Lachs 48  
Omelette mit Tomate und Käse 48  
8 Dünne Pfannkuchen 50  
13 Dünne Pfannkuchen – Variante 50  
22 Süßes Beeren-Omelette 52  
23 Kastanien-Pfannkuchen 52  
Porridge 54  
Brombeerkonfitüre 56  
Schoko-Knuspermüsli 58  
Granola – vegan 58  
Haselnuss-Aufstrich 60  
32 Griechischer Joghurt mit Knuspermüsli 60

## HAUPTGERICHTE 61

33 Bunter Curry-Garnelen-Eintopf 62  
34 Überbackener Feta 62  
34 Zucchini- und Nudeln 64  
36 Tomate-Ei-Feta-Eintopf 64  
36 Brokkoli-Feta-Quiche 66  
38 Nussiger Brokkoli-Feta-Salat 68  
38 Brokkolicremesuppe 70

## PIZZA

Quark-Ei-Pizza (oder Pizza-Rolle)	
Spinat-Pizza	
Blumenkohl-Pizza-Boden	
Käse-Mandel-Pizza	
Zucchini-Minipizza für Faule	
Pizzaboden mit nur 2 Zutaten	

## SNACKS UND BEILAGEN

Auberginen-Feta-Röllchen	
Grünkohl-Chips	
Käse-Chips aus dem Ofen	
Lachs-Spinat-Rolle	
Tsatsiki	
Auberginen-Auflauf	

## NACHTISCH UND SÜßE SNACKS

Fruchteis	
Schokoladeneis	
Zitronencreme	
Zitronen-Eiweiß-Quark	
Mousse au Chocolat	
Eiweißwaffeln	
Vegane Mandel-Eiweiß-Waffeln	
Schokobomben	
Kokospralinen	
Schokovariationen	
Pekannuss-Erdnussbutter-Riegel	
Beeren-Eis-Pralinés	

71	Erdnussbutter-Pralinen	102
72	Erdnussbutter-Nuss-Riegel	102
72	Himbeeren mit Sahne	104
74	Mandel-Sahne-Waffeln	104

76	GEBÄCK	105
78	Schoko-Sternentorte mit Füllung	106
	Muffins-Grundrezept	108
79	Käsekuchen	108
80	Zitronenwölkchen	110
82	Schoko-Fudge-Kuchen	110
82	Biskuitrolle	112
84	Walnusswölkchen	114
84	Kokoswölkchen	114
86	Lebkuchen	116
	Zimtschnecken	117
87	Butterkuchen – extra saftig	118
88	Biskuitboden	119
88	Schoko-Käsekuchen mit Himbeeren	120

90	WOCHENPLÄNE	
90		
92	Praktische Tipps	121
94	Woche 1	122
94	Woche 2	124
96	Woche 3	126
98		
100	Über die Autorin	128

100	
101	