

# 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

Knäckebrot

Quark-Leinbrot

Olivenbrot aus der Mikrowelle

Brötchen mit körnigem Frischkäse

Brezeln

Tassenbrötchen

Superbrötchen

Superschnelle Eiweißbrötchen

Süßes Eiweißbrot

## FRÜHSTÜCKSIDEEN

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

30 Granola – vegan 58

31 Haselnuss-Aufstrich 60

32 Griechischer Joghurt mit Knuspermüsli 60

## HAUPTGERICHTE

33 HAUPTGERICHTE 61

Bunter Curry-Garnelen-Eintopf 62

34 Überbackener Feta 62

34 Zucchininudeln 64

36 Tomate-Ei-Feta-Eintopf 64

36 Brokkoli-Feta-Quiche 66

38 Nussiger Brokkoli-Feta-Salat 68

38 Brokkolicremesuppe 70

40

40

42

42

44

# 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

# GEBÄCK

76	Schoko-Sternentorte mit Füllung	105
78	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

# WOCHEPLANÉ

90	Praktische Tipps	121
90	Woche 1	122
94	Woche 2	124
96	Woche 3	126
100	Über die Autorin	128
101		