

Inhalt

Ketogen leicht gemacht

Den Stoffwechsel-Turbo einschalten	11
Figurkiller Carbs?	12
Vorteile einer ketogenen Ernährung	14
Grundkurs Carbs	16
Wunderkur? Mit kleinen Einschränkungen	19
So klappt's mit Keto	20
Saisonkalender	22

Frühstück

Tomaten-Paprika-Frittata	28
Ei-und-Speck-Muffins	30
Ketomüsli	32
Chia-Pudding mit Beeren	34
Frühstücks-Pancakes	36
Käsewaffeln	38
Gebackene Avocado	39
Garnelen-Omelett	40
Bulletproof Coffee	41
Green Smoothie	42

Suppen

Tofu-Brokkoli-Suppe	44
Rindfleischsuppe	45
Pilzsuppe	46
Spinatsuppe mit Feta	47
Brokkoli-Cheddar Suppe	48
Bouillabaisse	49
Quittensuppe	50

Brote, Brotaufstriche & Dips

Proteinbrot	52
Wolkenbrot	54
Frühstücksbrötchen	55
Rustikales Baguette	56
Grissini	58
Schokobrötchen	60
Guacamole	62
BBQ-Soße	63
Keto-Senf	64
Crunchy-Erdnussbutter	66
Schoko-Haselnusscreme	67
Macadamia-Mandel-Butter	68
Blumenkohl-Aufstrich	70

Salate & Dressings

Mediterraner Salat	72
Salat mit Parmaschinken	73
Salat mit Schweinefleisch	74
Tomaten-Mozzarella-Salat	75
Salade Nicoise	76
Garnelensalt in Avocado	77
Cremiger Thunfisch-Salat	78
Papayasalat mit gebackenem Tofu	79
French Dressing	80
Thousand Islands	81
Cocktail-Dressing	82

Hauptgerichte mit Fleisch

Pulled Pork	84
Hackbraten-Hähnchen-Bowl	86
Gefüllte Ofen-Avocado	88
Steak-Tatar-Bowl	89
Quiche Loraine	90
Zucchinilasagne	92
Kohlrouladen	94
Das perfekte Rib Eye Steak	96
Taco-Salat	98
Schweinefilet mit Pfifferlingen und Skyr	100

Hauptgerichte mit Geflügel

Pad Thai mit Hähnchenbrust	102
Antipasti-Hähnchen-Platte	104
Gerolltes Hähnchenfilet	106
Frikadellen in Tomatensoße	108
Hähnchenfilet-Gratin	110
Spinat-Hähnchen	112
Chicken Alfredo mit Zoodles	113
Grünes Hähnchencurry	114
Rotes Entencurry	116
Oopsie Burger	118

Hauptgerichte mit Fisch

Kabeljau-Frikadellen mit Quark-Dill-Dip	120
Zander auf grünem Bett	122
Lachs mit griech. Salat	124
Dorade aus dem Ofen	125
Lachs-Avocado-Bowl	126
Lachs-Tofu-Bowl	127
Halloumi-Lachs-Bowl	128
Blumenkohl-Fisch-Bowl	129
Teriyaki-Lachsspieße	130
Lachssteak an Spargel	131
Lachs-Zucchini-Spieße	132
Jambalaya	134
Frikassee von der Jakobsmuschel	136

Vegetarische Hauptgerichte

Keto-Pizza	138
Halloumi auf Grünkohlbett	140
Blumenkohl-Flammkuchen	142
Spinat-Ricotta-Gnocchi	144
Spiegelei mit Spargel	146
Auberginenröllchen	147
Spinatwaffeln	148
Shakschouka	150
Palak Paneer	152
Parmigiana	154
Blumenkohl-Wings	156
Sommerfrittata	158
Omelett-Bowl	159
Keto-Quiche	160

Vegane Hauptgerichte

Blumenkohl Steaks	162
Blumenkohlröhrchen	163
Ramen mit Tofu	164
Blumenkohl-Auflauf	166
Tempeh-Schashlik	168
Auberginen-Bruscetta	169
Veggie-Hack-Pfanne	170

Desserts

Peanut Butter Cups	172
Macadamia-Mousse	174
Avocados-Eis am Stiel	175
Marzipankartoffeln	176
Zucchini Schokokuchen	177
Erdbeer-Cheesecake mit Schokoboden	178
Pecan-Dattel-Kugeln	180
Saftige Walnuss-Brownies	181
Erdbeer Fatbombs	182
Schoko-Tassenkuchen	183
Zitronenkuchen mit Frosting	184

30-Tage-Diätplan

Register