

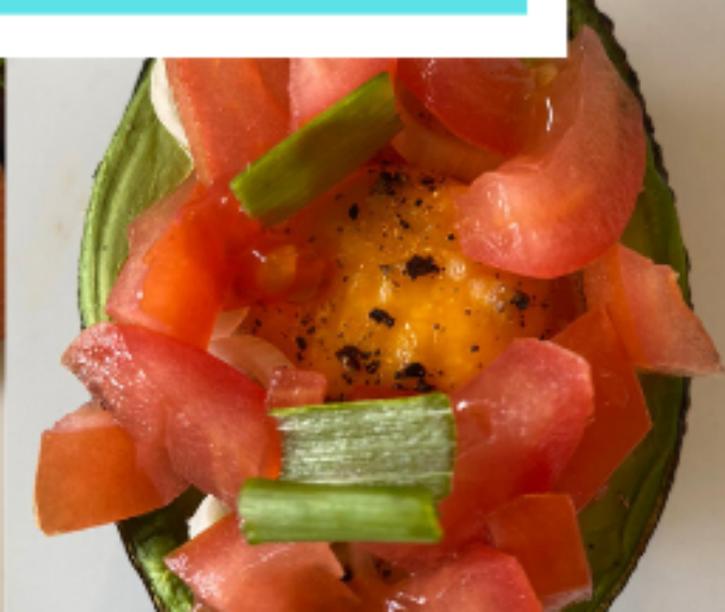
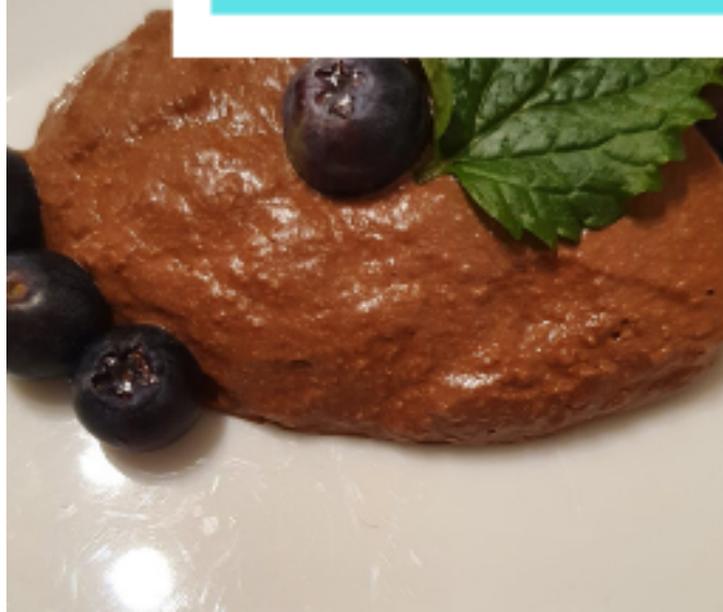


MY KETO COACH

# FLORENCE'S LAZY KETO REZEPTTE

21 EXKLUSIVE VEGGIE REZEPTTE  
BONUS: 1 EXTRA REZEPT

FLORENCE KRISO



# Florence's LAZY KETO Rezepte

## Vorwort

Florence's Lazy KETO Buch ist etwas ganz Besonderes. Bevor es überhaupt erhältlich ist, haben schon viele Menschen die Rezepte getestet und sich sehr für ihre Kreativität bedankt. Beim Nachmachen wirst du feststellen, dass die Rezepte „einfach“ sind und die Zubereitung mit wenig Zutaten spielerisch gelingt.

Hinter diesem E-Book steckt kein zwanghaftes Festhalten an der Ketogenen Ernährung. Wenn aber das dein Ziel ist, dann wird es dir damit gelingen.

---

## Warum KETO?

Die Keto Ernährung bedeutet eine stark kohlenhydratreduzierte Ernährungsform mit viel Fett. Ist Keto Ernährung gesund? Richtig ausgeführt ganz bestimmt! Ernährung ist aber wie vieles im Leben individuell. Du kannst dich vegan super gesund ernähren, aber auch total ungesund.

Das heißt, dass die Zutaten auch sehr entscheidend sind. Wir haben es aber hier mit einem Anwendungsbuch zu tun und keinem Buch, das in die ketogene Ernährung einführt.

Ganz wichtig ist, dass „gute Fette“ enthalten sind. Das ist eine schwammige Formulierung, aber schau selbst was genau verwendet wird.

Es gibt verschiedene WEGE in die KETOSE. Tatsächlich ist das Hauptziel der Ketogenen Ernährung der Zustand der KETOSE, also die Produktion von KETONKÖRPERN, die zahlreiche positive Effekte auf deinen Körper haben können.

Ein Weg der ketogenen Ernährung ist, alles genau abzuwiegen und nachzurechnen, aber selbst wenn du das empfohlene FETT, PROTEIN und KOHLENHYDRAT Verhältnis hast, kann es sein, dass du noch immer nicht in der KETOSE bist.

Ich empfehle immer zu messen. Atemgasmessung und die Urinstreifen kann ich nicht empfehlen. Wirklich genau sind die Testgeräte, mit denen du die Ketone im Blut messen kannst.

Erreichst du einen Wert höher als 0,5 mmol/l Ketonkörper, dann bist du in der Ketose. Wenn du dich nicht nur lazy keto, sondern keto ernähren willst, solltest du diesen Wert überschreiten.

Vergleich Low Carb zu ketogenen Ernährung.

Low Carb:

- 25% Kohlenhydraten
- 25% Eiweiß
- 50% Fett

---

## Ketogene Ernährung

Die ketogene Diät ist definiert durch weniger als 50g Kohlenhydrate pro Tag und gleichzeitig 70-75% der insgesamt aufgenommenen Energie aus Fetten zu beziehen.

Beides muss erfüllt sein, damit die Leber Ketonkörper produziert.

Was ich häufig erlebe ist, dass entweder zu viele Kohlenhydrate gegessen werden oder manche sich nicht trauen den Fettanteil so drastisch zu erhöhen. Bei Kraftsportlern, so war es beispielsweise bei mir auch, kommt es auch häufig vor, dass auf zu viel Eiweiß bestanden wird. Auch zu viel Eiweiß, kann die Ketose zunichte machen.

Ein gesunder Körper, der nicht unter Stress steht und permanent mit Kohlenhydraten gefüttert wurde, tut sich in der Regel leichter in Ketose zu gelangen.

Immer mehr Menschen ernähren sich Low Carb, wenden Intermittierendes Fasten an oder Fasten sogar mehrere Tage lang. All das hilft deinem Stoffwechsel wieder flexibel zu werden.

Ein flexibler Stoffwechsel ist unser Ziel und steht für Gesundheit und Vitalität.

Die Mehrheit der westlichen Welt ist davon aber weit entfernt. Die Zahl der Diabetes Erkrankten, nimmt in Deutschland, Europa, USA, aber mittlerweile auch weltweit stark zu. Das dramatische daran ist, dass noch viel mehr Menschen aktuell darauf zusteuern und sich bereits in einer Vorstufe von Diabetes befinden. Viel zu oft wird durch zu häufiges und kohlenhydratreiches Essen Insulin ausgeschüttet, was dazu führt, dass unsere Körper immer weniger sensitiv auf Insulin reagieren und damit auf eine Insulinresistenz zusteuern.

Doch es gibt viel das du dagegen tun kannst: Bewegung ist eine Möglichkeit, aber nichts bewirkt mehr, als deine Ernährung zu optimieren.

Die ketogene Ernährung ist für viele ein zu großer Schritt und kann manchmal einiges an Stress erzeugen.

---

## LAZY KETO

Aus genau diesem Grund, steckt LAZY im Titel. Mit kleinen Änderungen kannst du bereits anfangen: Schnapp dir ein paar Rezepte aus diesem Buch und vielleicht gelingt es dir zusätzlich mit Bewegung oder intermittierendem Fasten schon etwas mehr für Energie und Wohlbefinden zu sorgen.

Die meisten Anwender der Rezepte berichten, dass sie sich auch nach dem Essen einfach viel besser fühlen als sonst.

Wenn dein Ziel die ketogene Ernährung ist, kannst du das Buch sicherlich als Einstieg nehmen. Auch wirst du bestimmt anhand dieser Rezepte weitere kreieren können. Es wird dir als Anregung dienen.

Florence hat deshalb 21 Keto Veggie Rezepte für dich hier zusammengestellt, die auch noch einfach und schnell zuzubereiten sind.

*Florence: „Ich ernähre mich meistens vegetarisch, weil ich kein Verfechter der Massentierhaltung, sowie Überfischung der Ozeane bin und mit meiner Ernährung einen Beitrag zum Tierwohl leisten möchte. Außerdem liegt mir das Klima sehr am Herzen und meine vegetarischen Ernährung soll einen*

*kleinen Teil dazu beitragen, den Klimawandel zu verlangsamen. Ich habe festgestellt, dass mir Fleisch und Fisch überhaupt nicht fehlen und ich mich durch den Verzicht sogar körperlich besser fühle. Milchprodukte verzehre ich nach wie vor, allerdings setze ich ausschließlich auf Mandelmilch und stelle sicher, dass ich meine Eier aus Höfen der Region beziehe. In diesem Buch wirst du bei einigen Gerichten eine Nicht-vegetarische Option finden - mir ist es an der Stelle wichtig zu betonen, dass damit nur qualitativ hochwertiges Fleisch aus Nicht Massentierhaltung gemeint ist, welches dir die Nährstoffe liefert, die du dir von Fleisch erhoffst.“*



## Einleitung

**Florence**, 28 Jahre, Hauptberuflich Eventmanagerin.

Vor 10 Jahren habe ich mit dem Kraftsport angefangen - Ich wollte Muskeln aufbauen, da ich schon immer sehr dünn war und Probleme mit dem Zunehmen hatte. Es wollte mir jedoch nie so wirklich gelingen.

In stressigen Phasen, gerade im Studium oder in meinem Job als Eventmanagerin, vergaß ich oft einfach zu essen und als „Gesellschafts-Esserin“ habe ich mir für mich alleine nie den Aufwand gemacht so zu kochen, wie es für meine intensive sportliche Belastung nötig gewesen wäre.

Ich liebe gesundes Essen, allerdings war mir nie bewusst, dass gesund auch die richtige Menge an Kalorien bedeutet. Entsprechend blieben große Ergebnisse aus. Die Entscheidung mich Lazy keto zu ernähren fiel dann dadurch, als ich endlich verstanden habe, dass Kraft- und Muskelzuwachs nur mit Unterstützung einer richtigen Ernährung möglich sind.

Viele machen keto oder Low carb, weil sie abnehmen wollen, dies war nie mein Ziel. Seit ich Zucker und Gluten reduziert habe funktioniert meine Verdauung besser, ich fühle mich um einiges energiegeladener und mein Nervenkostüm ist stabiler geworden.

In den letzten vier Wochen habe ich durch die Umstellung 4 Kilo zugenommen, allerdings mit einem beachtlichen Muskel- und Kraftzuwachs. Mein Körper ist nach wie vor definiert und ich fühle mich viel lebendiger und rundum gesünder!

Egal weshalb du dich dazu entscheidest der Ernährung in deinem Leben mehr Beachtung zu schenken, dieses Buch soll dich dazu inspirieren und dir zeigen, wie gut diese Ernährungsform deinem Körper und Geist tut!

**Andreas Ullrich**, 30 Jahre, seit 12 Jahren arbeite ich als Personal Trainer und habe Sportwissenschaft an der TU München studiert.

Warum sich viele Menschen mir schon seitdem ich nur 18 Jahre alt war anvertrauen, liegt daran, dass sie sich verstanden fühlen. Ich selbst habe in meiner Vergangenheit ganz und gar nicht gesund gelebt. Mit ca. 14/15 Jahren war ich Computersüchtig, meine Ernährung war eine Katastrophe und ich war im Prinzip permanent krank. Als der Leidensdruck ins Unermessliche stieg, habe ich angefangen, jedes Buch, was ich in die Finger bekam und das sich mit Gesundheit/ Fitness und Entspannung/ Regeneration beschäftigt, zu verschlingen.

Ich habe viel an mir selbst ausprobiert. TCM - Traditionelle Chinesische Medizin, in Eigenbehandlung und später dann mit einer Heilpraktikerin. 2013 habe ich mich 6 Monate vegan ernährt, nachdem ich das Buch PEACE FOOD von Rüdiger Dahlke gelesen hatte. Tatsächlich passt die vegan Ernährungsform nicht wirklich zu mir und ja ich habe an einige Stellschrauben gedreht.

Was ich an diesem Buch liebe? Die Rezepte sind lecker, einfach und vegetarisch und die meisten können ganz einfach zu 100% vegan abgewandelt werden und für die, die sich nicht vegan oder vegetarisch ernähren wollen, kann ein Stück Fisch oder Fleisch einfach hinzugefügt werden, wofür dann woanders gespart werden kann.

Aber ACHTUNG, denkt immer daran, dass genügend Fett enthalten sein muss, wenn ihr in die KETOSE kommen wollt. Also habt vielleicht ein MCT Öl griffbereit. Das ist wirklich praktisch zu Beginn.

Was ich an diesem Buch noch genial finde? Es ist meiner Meinung nach ein toller Weg für den Einstieg in den KETO Lifestyle, aber auch in eine fleischreduzierte oder komplett vegetarische Ernährung.

Für die, die es Hardcore wollen: die können sich 100% keto oder 100% vegan ernähren. Wenn beides dein Ziel ist: Respekt, aber es geht.

---

## Was gehört in deine Keto Vorratskammer?

Kokosmilch, verschiedene Bio Nuss Muse (Mandel, Erdnuss etc.), Tahini Mus, verschiedene Nüsse und Samen (vor allem Macadamia, Walnüsse, Kokosnüsse, Pecanüsse, Paranüsse, Mandeln, Sonnenblumen- und Kürbiskerne, Leinsamen, Chiasamen, Sesam), Sojaflocken, Bio Kokosöl, hochwertiges Olivenöl, Avocado-Öl, Leinsamen-Öl, Schwarzkümmel-Öl, MCT Öl, hochwertiger Balsamico und Obstessig (ohne oder mit wenig Zucker), Sojasoße (zuckerfrei), Oliven, *Thunfisch*, Backkakao, verschiedene Gewürze + Kräuter, Dijon Senf (ohne Zucker), Kokosmehl, Mandelmehl, gemahlene Mandeln, Mandelmilch (ohne Zucker), hochwertiges Proteinpulver, Zartbitter Schokolade (ohne Zucker), Kakaonibs, Erythrit

---

## Was gehört in deinen Keto Kühlschrank?

Gemüse & Obst: Zucchini, Paprika (vorrangig grün), Tomaten, Gurke, Salat, frischer Spinat, Grünkohl, Champignons und andere Pilze, Blumenkohl, Brokkoli, Aubergine, Kürbisgewächse, Selleriestange, Kohlrabi, Fenchel, Kohlgemüse, grüner Spargel, Zwiebeln, Knoblauch, Chilischoten, TK Rahmspinat, Beeren Obst (auch TK), Zitronen, Limetten, Avocado

Milchprodukte: Vollmilch Joghurt, Magerquark, griechischer Joghurt Natur, Sojajoghurt (ohne Zucker), verschiedene Vollfett-Käsesorten am Stück und gerieben (Büffelmozzarella, Feta, Halloumi, Bergkäse, Gouda, Emmentaler, Parmesan, Frischkäse etc.), körniger Frischkäse, Sahne, Schmand, Sauerrahm, Weidebutter

Weitere Proteinquellen: Tofu (Natur & geräuchert), Tempeh, Bio-Eier, (*TK Fisch & Meeresfrüchte aus nachhaltigem Seefang, Räucherlachs, Bacon/Schinken*), *Qualitativ hochwertiges Bio-Fleisch (Geflügel, Lamm, Rind etc.)*,

## Inhaltsverzeichnis

Warum KETO?	2
Ketogene Ernährung	3
LAZY KETO	3
Einleitung	5
Was gehört in deine Keto Vorratskammer?	7
Was gehört in deinen Keto Kühlschrank?	7
<b>FRÜHSTÜCK:</b>	<b>9</b>
Ofen-Ei trifft Avocado:	9
Caribbean Choc Frühstücks-Bowl:	10
Granola Süchtig-Mach-Rezept:	11
American Dream Pancakes:	12
Keto Brötchen mit Urlaubsflair:	13
Easy-Peasy Keto Brot:	14
Bonjour la France - Rührei:	15
<b>HAUPTGERICHTE:</b>	<b>16</b>
Knusper, Knusper Keto Quiche:	16
Cheese-Lover Keto Pizza:	17
Spinat-Kürbis-Bowl aus 1001 Nacht:	18
Beach Body Salat mit Tahini Dressing:	19
Libanesische Traumreise:	20
Hakkuna Shakshuka mit gute Laune Faktor:	21
Italia Amore Keto-Lasagne:	22
<b>SNACKS &amp; DESSERTS:</b>	<b>23</b>
Power Hour Energy Balls:	23
Alles Käse oder was - Chips:	24
Keto Snack Rot-Weiß:	25
Schoko-Schocker Schoko Mousse:	26
Choco-Coco Keto Bounty:	27
Lecker Schmecker Keto-Eis:	28
Karibische Keto-Kekse:	29
Bonus Rezept – Sissi's Keto Kaiserschmarrn:	30

# FRÜHSTÜCK:

## Ofen-Ei trifft Avocado:

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Backzeit: 20 Minuten

### Zutaten (2 Portionen):

- 2 Avocados
- 4 Eier
- Frühlingszwiebel
- ½ Tomate
- Optional: Bacon & MCT Öl

Avocados halbieren und Kern entfernen. Die Mulde, in der der Kern war etwas vergrößern und wenn man will zwei Bacon Streifen pro Hälfte in die Mulde legen. Das Ei trennen und das Eigelb in die Mulde aufschlagen, mit ein wenig Eiweiß auffüllen und mit Pfeffer & Salz würzen. Avocado Hälften bei 180 Grad ca. 20 Minuten backen. Mit kleingeschnittenen Frühlingszwiebeln und Tomaten, sowie 2-3 Spritzern MCT Öl garnieren.



## Caribbean Choc Frühstücksbowl:

Zubereitungszeit: 10 Minuten

### Zutaten (1 Portion):

- 250 Gramm Joghurt (Vollfett), Quark oder Sojajoghurt
- TK Beeren
- Optional: 1 Prise Zimt oder 1 TL Backkakao
- 2 EL Kokos Chips
- 5 EL hausgemachte Keto Granola
- Handvoll Kakao Nibs (alternativ Zartbitterschokolade)
- Handvoll Cashew Kerne
- 1 EL Nussmus nach Wahl

Joghurt oder Quark mit TK Beeren und Zimt oder Kakao in einer Schüssel vermengen. Mit Kokos Chips, Granola und Cashewkernen garnieren und mit Kakao Nibs und Nussmus nach Wahl toppen.



# Granola Süchtig-Mach-Rezept:

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Backzeit: 30 Minuten

## Zutaten:

- 500 g Sojaflocken
- Gemischte Nüsse nach Wahl
- Kokoschips
- Zuckerfreie Schokostückchen
- Optional: Zimt, Vanille oder Schoko  
Proteinpulver/Backkakao
- 2 EL Kokosöl
- 2 EL Nussmus nach Wahl

Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen - der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt und es können so viele verschiedene Kombinationen aus Nüssen, Gewürzen und Extras ausprobiert werden, wie man möchte. Kokosöl mit Nussmus in einem Topf schmelzen und untermengen, sodass die Masse zusammenklebt. Bei 160 Grad nun für ca. 30 Minuten in den Ofen (Nach 15 Minuten umrühren, damit alles gleichmäßig durchbackt). Auskühlen lassen und in einem Glas luftdicht verschließen. So hält sich die Granola ca. 3 Wochen.



## American Dream Pancakes:

Zubereitungszeit: 20 Minuten

### Zutaten (4 Pancakes):

- 4 Eier
- 4 Messlöffel Proteinpulver nach Wahl
- 5-6 EL Mandelmilch (zuckerfrei)
- 1 Prise Zimt
- Toppings: was das Herz begehrt

Die Eier mit dem Proteinpulver mischen und so viel Milch hinzufügen bis eine teigige Konsistenz erreicht ist. Eine Prise Zimt dazu und nach Wahl Schoko Drops oder frische Heidelbeeren einführen. In einer Pfanne Kokosöl oder Butter erhitzen und mit einem Schöpflöffel kleine Pancakes ausbacken. Sie sind bereit zum Wenden, wenn sie kleine Blasen werfen. Die fertigen Pancakes zum Warmhalten in den Ofen legen.. Das Ganze nach Belieben mit Nussmus, zuckerfreiem Sirup, Beeren, Nüssen oder Kokos Chips garnieren und warm servieren.



# Keto Brötchen mit Urlaubsflair:

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Backzeit: 30 Minuten

## Zutaten (4 Brötchen):

- 80 g Kokosmehl
- 6 Eier
- 110 g Butter
- 1 TL Backpulver
- 250 g Magerquark
- Getrocknete Tomaten oder Oliven
- 1 Prise Salz
- Sesam

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermischen. Butter vorab schmelzen und hinzufügen. Die Teigmasse als kleine Brötchen auf ein mit

Backpapier ausgelegtes Backblech formen und nach Wahl mit Sesam bestreuen. Ca. 30-40 Minuten durchbacken – mittels der Stäbchenprobe testen, ob die Brötchen/ das Brot gut sind. Abkühlen lassen und am Besten lauwarm genießen! Kann je nach Geschmack mit Nüssen, Schokolade oder trockenen Früchten verändert werden.



## Easy-Peasy Keto Brot:

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Backzeit: ca. 60 Minuten

### Zutaten:

- 150 g gemahlene Mandeln
- 60 g gemahlene Leinsamen
- 40 g Chiasamen
- 120 g Walnüsse
- 1 TL Salz
- 1 TL Backpulver
- 2 Eier
- 1 EL Obstessig
- Wasser nach Bedarf

Alle trockenen Zutaten in einer großen Schüssel vermengen. Essig und Eier hinzugeben. Bei Bedarf mit ein wenig Wasser die Konsistenz fester machen. In eine gefettete Kastenform geben oder Brötchen formen, nach Belieben mit Sesam oder Sonnenblumenkernen bestreuen und bei 180 Grad ca. 60 Minuten backen, bis alles durchgebacken ist.



## Bonjour la France - Rührei:

Zubereitungszeit: 20 Minuten

### Zutaten (2 Personen):

- 250 Gramm Champignons
- 2 frische Tomaten
- 1 kleine Zwiebel
- 150 Gramm Ziegenkäserolle
- 10 Eier
- Frische Petersilie zum Garnieren

In einer großen Pfanne Zwiebel mit Champignons mit einem großen Stück Butter scharf anbraten. Die Eier in einer Schüssel verquirlen und mit Salz & Pfeffer würzen. Über die Zwiebel-Champignon Mischung geben und kurz stocken lassen. Derweil Ziegenkäse in Würfel schneiden, sowie Tomaten würfeln. Wenn die Eier

anfangen zu stocken regelmäßig umrühren. Ziegenkäse untermengen und schmelzen lassen. Nach Bedarf 2 EL Butter einrühren. Rührei auf zwei Tellern verteilen und mit frischen Tomaten und Petersilie garniert servieren.



## HAUPTGERICHTE:

### Knusper, Knusper Keto Quiche:

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Backzeit: 30 Minuten

#### Zutaten (28 cm Quiche Form):

- Für den Teig:
- 4 Eier
- 100 g Kokosmehl
- 160 g Butter
- Salz, Pfeffer

#### Für die Füllung:

- 2 Eier
- Zucchini
- Tomaten
- 150 g Ziegenfrischkäse oder Ziegenrolle
- Mandelmilch



Ofen auf 180°C Grad vorheizen. Die Eier mit der Butter vermengen und Kokosmehl, sowie Salz & Pfeffer hinzufügen. Der Teig sollte krümelig sein. Den Teig in eine gefettete Backform (28 cm) geben und mit einer Gabel einstechen. 10 Minuten vorbacken. Währenddessen Zucchini und Tomaten in Scheiben schneiden. Eier mit Ziegenkäse und etwas Mandelmilch vermengen. Zucchini und Tomatenscheiben auf dem Teig verteilen und die Eier-Käsemischung darüber geben. Weitere 20 Minuten backen bis der Teig golden und das Gemüse durchgegart ist.

# Cheese-Lover Keto Pizza:

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Backzeit: 30 Minuten

## Zutaten (2 Personen):

- Für den Teig:
- 300 g Blumenkohl
- 2 Eier
- 150 g Mozzarella
- 1 Prise Salz

## Für den Belag:

- Passierte Tomaten
- Knoblauch & Chili (optional)
- Kräuter nach Wahl
- Büffelmozzarella
- Cherrytomaten
- Rucola
- Parmaschinken
- Parmesanraspeln



Für den Teig: Blumenkohl im Blender fein mahlen, Eier, Käse und Salz hinzufügen und dünn auf ein mit Backpapier

belegtes Backblech zwei runde Pizzen oder eine Familienpizza formen. 20 Minuten vorbacken. Währenddessen aus den passierten Tomaten, Knoblauch, einem Schuss Olivenöl, Chili, Salz, Pfeffer und Kräutern eine Tomatensoße anrühren.

Büffelmozzarella und Cherrytomaten schneiden. Nach 20 Minuten Backzeit Tomatensoße auf die Pizza streichen, mit Mozzarella belegen und weitere 15 Minuten backen bis der Käse schön geschmolzen und die Pizza knusprig golden ist. Nun noch mit frischem Rucola, Cherrytomaten, Parmaschinken und Parmesanraspeln belegen und warm verzehren.

# Spinat-Kürbis-Bowl aus 1001 Nacht:

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Backzeit: 20 Minuten

## Zutaten (2 Personen):

- 1 mittelgroßer Bio Kürbis
- ½ Dose Kichererbsen (abgetropft)
- Babyspinat
- 2 Blöcke Räuchertofu (à 175 g)
- Kokosöl
- Butter
- Olivenöl, Balsamico, Senf, Salz, Pfeffer, Gewürze und Kräuter

## Für den Hummus:

- 1 Dose Kichererbsen
- 2 EL Tahini (Sesammus)
- Ein guter Schuss Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- Koriander oder Petersilie
- Salz, Pfeffer, Chili



Den Kürbis mit Schale in Spalten schneiden und in einer großen Schüssel mit Salz, Pfeffer und gewünschten Gewürzen vermischen. Ein großes Stück Butter auf einem Backblech schmelzen lassen und Gemüse zugeben. Auf höchster Temperatur backen bis das Gemüse gar ist (dauert je nach Ofen ca. 20 Minuten).

Für den Hummus Kichererbsen mit Tahini, Olivenöl, Knoblauch und Koriander/ Petersilie in einem Blender pürieren. Nach Bedarf mehr Tahini und Olivenöl hinzugeben bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.

Aus Öl, Essig, Senf, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren und mit Babyspinat vermengen. Kichererbsen abtropfen, trocken tupfen und in einer Pfanne mit Kokosöl knusprig braten, würzen. Zur Seite legen. Tofu in einem Küchenpapier trocken tupfen, in Scheiben schneiden und mit Kokosöl auf höchster Stufe knusprig anbraten. Gemüse & Tofu auf dem Spinat anrichten und mit Kichererbsen und Hummus toppen.

# Beach Body Salat mit Tahini Dressing:

Zubereitungszeit: 20 Minuten

## Zutaten (2 Personen):

- 1 Romana Salatherz
- 1 Tomate
- ½ Salatgurke
- 1 Paprika grün
- 150 Gramm Fetakäse
- 125 Gramm Büffelmozzarella
- Sonnenblumenkerne in der Pfanne geröstet

## Für das Dressing:

- 2 EL Tahini
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico
- 1 Schuss Limettensaft
- Salz, Pfeffer

Den Salat und das Gemüse waschen, kleinschneiden und in einer großen Salatschüssel vermengen. Den Feta und Büffelmozzarella abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten, bis sie anfangen zu duften.

Für das Dressing Tahini Mus mit Olivenöl, Balsamico, Limettensaft, Salz & Pfeffer vermengen. Das Dressing sollte eine sämige cremige Konsistenz haben. Nach Bedarf noch mehr Tahini hinzufügen. Dressing über den Salat geben und gut vermengen.



## Libanesische Traumreise:

Sesam-Halloumi auf Blumenkohl-Taboulé mit Baba Ganoush:

Zubereitungszeit: 45 Minuten

### Zutaten (2 Personen):

- Für den Halloumi:
- 250 g Halloumi
- Sesam, Getrocknete Kräuter
- Alternativ: Feta 300 Gramm

### Für das Taboulé:

- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Salatgurke
- 500 g Cherry Tomaten
- 1 Paprika (optional)
- 1 Zitrone oder 2 Limetten
- Olivenöl + optional MCT Öl
- 1 Bund Petersilie

### Für das Baba Ganoush:

- 1 Aubergine
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Tahini
- 1 guter Schuss Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Petersilie



Für das Baba Ganoush  
zunächst die Aubergine

halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Messer rautenförmig einschneiden. Im Ofen ca. 20 Minuten backen, bis die Aubergine gar ist. Die Haut der Aubergine abziehen und das Fruchtfleisch in einem Blender mit Knoblauch, Zwiebel, Tahini, Olivenöl, Salz & Pfeffer glatt pürieren. Am Ende ein wenig frische Petersilie dazugeben.

Für den Taboulé Blumenkohl in einem Blender fein mahlen oder mit der Reibe reiben (sollte eine Couscous-ähnliche Feinheit erreichen). Gurke, Tomaten und ganzen Bund Petersilie klein schneiden und mit Blumenkohl vermengen. Mit Olivenöl, MCT Öl Zitronensaft, Salz & Pfeffer vermischen und ziehen lassen.

Den Halloumi im Sesam & Kräutern wenden, sodass er von allen Seiten bedeckt ist. In einer Pfanne in Butter scharf anbraten, bis er von beiden Seiten gut gebräunt und knusprig ist. Alternativ kann man auch Feta nehmen.

Käse auf Taboulé anrichten und mit Baba Ganoush servieren.

# Hakkuna Shakshuka mit gute Laune Faktor:

Zubereitungszeit: 20 Minuten

## Zutaten (2 Portionen):

- 3 Paprika (vorzugsweise grün)
- 1 Zwiebel  
(1 Knoblauchzehe)
- 1 Dose Tomaten (am besten - ganze Tomaten)
- 10 Eier
- Feta
- Salz, Pfeffer, Chili, Paprika, frische Petersilie

Die Zwiebel und Paprika in schmale Streifen schneiden. In einer großen Pfanne in etwas Kokosöl oder Butter mit dem Knoblauch anbraten. Nach etwa 5 Minuten die Tomatendose und passierte Tomaten dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Chili, Paprika würzen und kurz köcheln lassen. Die Eier in die Pfanne schlagen,

sodass sie wie Spiegeleier auf den Tomaten liegen. Deckel auf die Pfanne und Eier stocken lassen. Wenn das Eiweiß gestockt ist mit Petersilie und wer mag rohem Schinken oder Feta garnieren.

Kann als Variation auch mit Spinat, statt Paprika zubereitet oder mit gebratenem Hackfleisch getoppt werden. Dazu passt Hummus, Avocado und Keto Brötchen zum Dippen.



# Italia Amore Keto-Lasagne:

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Backzeit: 25 Minuten

## Zutaten (3 Personen):

- 2 Zucchini
- 150 Gramm Sojaschnetzel
- 2 Selleriestangen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Möhren
- 1 Packung Passierte Tomaten
- 1 Packung Soja Cuisine
- 200 Gramm körniger Frischkäse
- 50 Gramm Butter
- Geriebener Mozzarella
- Geriebener Parmesan
- Salz, Pfeffer, Kräuter, Chili

Für die vegane Bolognese zunächst Sojaschnetzel nach Packungsanweisung einweichen und gut abtropfen lassen. In einer Pfanne Kokosöl erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch und Chili anschwitzen.

Kleingeschnittene Sellerie und

Möhre hinzugeben und kurz mit anbraten. Anschließend die Sojaschnetzel hinzu und mit passierten Tomaten ablöschen. Köcheln lassen und nach Belieben würzen. Die Zucchini längs in dünne Scheiben schneiden. Aus dem körnigen Frischkäse, der Soja Cuisine, Salz, Pfeffer und Paprika eine Masse anrühren. Nun nach und nach Zucchini, Soße und Schmand-Masse in eine Auflaufform einschichten. Reihenfolge: Soße, Zucchini, Creme. Mit der Soße beginnen und der Creme abschließen. Das Ganze mit geriebener Mozzarella-Parmesan-Mischung bestreuen. Butterflöckchen über die Käsemasse geben. Ca. 25 Minuten bei 180°C backen. Kann nach Belieben auch mit Rinderhackfleisch zubereitet werden.



## SNACKS & DESSERTS:

### Power Hour Energy Balls:

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kühlzeit: 30 Minuten

#### Zutaten:

- 200 g gemahlene Mandeln
- Gehackte Cashew Nüsse
- 2 EL Bio-Nussmus nach Wahl
- 3 EL Kokosöl
- Mandelmilch
- Kokosraspeln oder Kakaopulver

#### Variationen:

Alle anderen Nüsse, Gewürze, Proteinpulver, Schokostückchen, getrocknete Früchte etc.

Gemahlene Mandeln mit gewählten Nüssen, Gewürzen etc. vermengen. Nussmus mit Kokosöl in einer Pfanne schmelzen und

zu den trockenen Zutaten geben. Bei Bedarf etwas Mandelmilch hinzufügen, bis eine feste, klebrige formbare Masse entsteht. Masse am besten im Kühlschrank ca. 30 Minuten kalt stellen. Aus der Masse kleine Bällchen formen und in Kokosraspeln oder Kakaopulver (Backkakao ohne Zucker) wenden. Bis zum Verzehr zurück in den Kühlschrank geben – dort können die Energy Balls bis zu 5 Tagen gelagert werden.



## Alles Käse oder was - Chips:

Zubereitungszeit: 3 Minuten

Backzeit: 10- 15 Minuten

### Zutaten:

- Parmesan oder geriebener Käse nach Wahl
- Kräuter nach Wahl

Käse als kleine Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech auslegen. Bei 180 Grad im Ofen ca. 15 Minuten backen, bis der Käse braun ist. Die Chips abkühlen lassen.



## Keto Snack Rot-Weiß:

Zubereitungszeit: 5 Minuten

### Zutaten:

- 1 Handvoll rote - Cocktailtomaten
- 1 körniger Frischkäse
- Optional: 1 Avocado
- Salz, Pfeffer
- Olivenöl
- MCT Öl

Cocktailtomaten halbieren und mit dem körnigen Frischkäse und kleingeschnittener Avocado vermengen. Mit Salz & Pfeffer würzen. Olivenöl und MCT Öl darüber träufeln.



## Schoko-Schocker Schoko Mousse:

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Kühlzeit: mind. 6 Stunden

### Zutaten:

- 1 Dose Kokosmilch (Vollfett)
- 7 EL Backkakao
- Optional: Schoko Proteinpulver
- Optional: Kakaonibs,  
zuckerfreie Schokostückchen oder  
Kokosraspeln

Die Kokosmilch in einen Mixer geben und nach und nach Kakao und Proteinpulver hinzufügen. Kakaonibs,

Schokostückchen oder Kokosraspeln hinzufügen und die Masse in kleine Gläser/ Tassen füllen. Das Ganze nun am besten über Nacht in den Kühlschrank geben. Kann gut mit frischen Beeren und Minzen serviert werden.



## Choco-Coco Keto Bounty:

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kühlzeit: 20 Minuten

### Zutaten:

- 200 g Kokosraspeln
- 200 ml Sojasahne oder Schlagsahne
- 80 g Kokosöl
- 70 g Zartbitter

Schokolade (zuckerfrei)  
40 Gramm Kokosöl mit der Sahne bei niedriger Stufe erwärmen. Dann die Kokosraspeln dazugeben und gut verrühren.

Anschließend alles in Silikonförmchen füllen. Die Schokolade mit dem restlichen Kokosöl schmelzen und auf der Kokosmasse verteilen. Im Kühlschrank erhitzen lassen.



## Lecker Schmecker Keto-Eis:

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Kühlzeit: mind. 3 Stunden

### Zutaten (2 Portionen):

- 300 Gramm TK Beeren
- 1 Dose Kokosmilch

TK Beeren mit Kokosmilch im Blender verrühren und in Eisformen füllen. Ca. 3 Stunden ins Gefrierfach stellen. Vor dem Verzehr mit Kokoschips und Minze garnieren.



## Karibische Keto-Kekse:

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Backzeit: 20 Minuten

### Zutaten:

- 2 EL Nussmus
- 150 Gramm Kokosraspeln
- 1 Scoop Proteinpulver nach Wahl
- Mandelmilch
- Optional: MCT Öl

Kokosraspeln mit Proteinpulver und Nussmus vermengen. Mandelmilch mit MCT Öl so lange hinzufügen, bis eine homogene klebrige Masse entsteht. Mithilfe eines Esslöffels kleine Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und bei 180 Grad ca. 20 Minuten (je nach Größe) backen, bis die Kekse außen gebräunt und knusprig sind.



### KETO TOP-GEHEIMTIP – zuckerfreie Keto Schoko Kuvertüre für die besonderen Naschkatzen:

Auf 1 EL geschmolzenem Kokosöl je 3 EL Backkakao geben und über die Kekse oder den Kuchen geben. Da die Kuvertüre flüssiger ist, als normale Kuvertüre gerne etwas großzügiger sein. Das Ganze am Besten im Kühlschrank aushärten lassen.

## Bonus Rezept – Sissi's Keto Kaiserschmarrn:

Zubereitungszeit: 25 Minuten



### Zutaten (2 Portionen):

- 4 Eier
- 100 Gramm Mascarpone oder Schmand
- 40 g Kokosmehl
- 4 EL Erythrit
- alternativ 1 Scoop Vanille Proteinpulver
- Prise Zimt
- Heidelbeeren und Kakaonibs zum Garnieren

Mascarpone/Schmand mit den Eiern gut mixen. Dann Kokosmehl, Proteinpulver und Zimt hinzugeben. In einer Pfanne 2 EL Butter schmelzen und den Teig in die Pfanne gießen. Wenn der Teig anfängt zu stocken, kann man mit dem Zerreißen beginnen und die einzelnen Teile von allen Seiten anbraten. Das

Ganze kann nach Belieben mit Beerenobst (optional vorher im Topf erhitzt), Kakaonibs oder Kokosflocken garniert werden.