



SECOND EDITION OF

# FLORENCE'S KETO WORLD

40 EINFACHE VEGGIE KETO  
REZEPTE FÜR JEDEN TAG

---

**SPECIAL: TRAUMHAFTER KETO  
CHEESECAKE**



## LIEBE AILANA

Mein zweites Lazy Keto Kochbuch ist mir eine wahre Herzensangelegenheit. Ich lebe nun schon seit einigen Monaten den Veggie Lazy Keto Lifestyle, weitestgehend Gluten- und Zuckerfrei, und profitiere noch immer von den Vorzügen dieser Ernährungsform: Mehr Energie bei weniger Schlaf, noch größere Fortschritte beim Training und mehr Muskelmasse mit konstant geringem Körperfettanteil, sowie ein deutlich besseres Hautbild.

Schon immer musste Kochen und Essen für mich die folgenden 5 Eigenschaften haben: Einfach, schnell, wenige Zutaten, gesund und flexibel. Ein gutes Gefühl im Bauch, eine lang anhaltende Sättigung ohne Völlegefühl und ein konstanter Blutzuckerspiegel sind mit einhergehende Benefits, die ich heute auf keinen Fall mehr missen möchte. Lazy Keto ist daher der ideale Weg für mich.

In diesem Buch gebe ich dir deshalb 40 simple Rezepte für jede Tageszeit an die Hand, aus denen du dir auch ganz einfach Tages- oder Wochenpläne zusammenstellen kannst. Die Rezepte können nach Belieben variiert werden, sodass trotz gleicher Basis keine Langeweile in deiner Lazy Keto Küche aufkommt. Hier und da findest du auch exklusive Lazy Keto Insider Geheimtipps von mir, die dein Essen noch schmackhafter und abwechslungsreicher machen.

Die Rezepte sind für zwei Personen gedacht, alle vegetarisch und teilweise vegan, da mir das Tierwohl sehr am Herzen liegt und ich damit einen kleinen Teil zu besserem Klima leisten möchte - vielleicht merkst du ja auch beim Ausprobieren, dass es dir, wie bei mir, mit vegetarischer Lazy Keto Kost an nichts fehlt und du hier und da ein paar der Gerichte dauerhaft in deinen Alltag integrieren möchtest. Jeder sollte immer für sich herausfinden, was seinem Körper gut tut, daher sind die Gerichte nach wie vor bewusst flexibel gehalten.

Wenige kleine Veränderungen können schon Großes bewirken und dich möchte dich auf deiner Reise in einen bewussteren Lifestyle begleiten und dir Inspiration für einen leichten Start schenken. Denn Du wirst merken: Bewusst geht auch mit Genuss und ohne Verzicht.





## FRÜHSTÜCK

# KUCHEN ZUM FRÜHSTÜCK COOKIES

### *Du brauchst*

- 50 g weiche Weidebutter
- 2 Eier
- 4 EL gemahlene Walnüsse
- 2 EL Kokosmehl
- 30 g geriebene Zucchini
- 3 Tropfen Vanillearoma
- 1 TL Backpulver
- Optional: 1 Scoop Schoko Proteinpulver
- Gemischte Nüsse
- Kakao Nibs

**ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN**  
**BACKZEIT: 25 MINUTEN**

### *So gehts*

Die Butter mit den Eiern schaumig schlagen. Walnüsse, geriebene Zucchini, Vanille, Backpulver, sowie Proteinpulver untermischen. Alles glatt verrühren. Nun gemischte Nüsse nach Wahl und wer mag Kakao Nibs oder Schokostückchen unterheben. Auf einem Backblech kleine Kleckse geben und bei 160 Grad ca. 20-25 Minuten durchbacken. Schmeckt am besten lauwarm mit Nuss Mus bestrichen.

*Lazy Keto Geheimtipp: Probiere auch andere Varianten mit verschiedenen Proteinpulver, Kürbis statt Zucchini, Kokoschips und anderen Nüssen.*



## FRÜHSTÜCK

# CHAMPIGNON FRÜHSTÜCK FÜR CHAMPIONS

### *Du brauchst*

- 8 Eier
- 200 g Champignons
- 3 Stängel Frühlingszwiebel
- 2 Tomaten
- 150 g Fetakäse
- 2 EL Butter
- Kürbis- und Sonnenblumenkerne

### *So gehts*

Die Champignons in Scheiben und Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Tomaten und Fetakäse würfeln. Die Kerne in einer Pfanne ohne Fett rösten bis sie anfangen zu duften.

In einer Pfanne Butter erhitzen und Gemüse kurz anbraten. Die Temperatur herunterdrehen und die vorab verquirlte Eier hinzugeben. Kurz stocken lassen und rühren.

Fetakäse hinzufügen und unter Rühren schmelzen lassen. Wer mag fügt noch etwas Butter hinzu, damit das Verhältnis Fett-Protein passt.

Wenn der Fetakäse schön eingeschmolzen ist mit frischen Tomaten und Kernen, sowie frischer Petersilie garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN**



## FRÜHSTÜCK

# GREEN POWER FRÜHSTÜCKS SMOOTHIE

### *Du brauchst*

- 2 Avocados
- 2 Handvoll Blattspinat
- 150 g frische oder TK Beeren nach Wahl
- 400 ml Kokosmilch
- Mandelmilch

### *So gehts*

Alle Zutaten in einen Mixer geben und cremig verrühren. Bei Bedarf mit etwas Mandelmilch strecken. In ein Glas füllen und mit Minze und Mandeln garniert servieren.

Eignet sich auch gut zum Mitnehmen

**ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN**

*Lazy Keto Geheimtipp: 1 EL Kokosöl mit reingeben oder statt Spinat mal Grünkohl oder frische Minze probieren.*





## FRÜHSTÜCK

# WAKE ME UP NUT & BERRY SMOOTHIE

### *Du brauchst*

- 400 ml Kokosmilch (Vollfett)
- 150 g TK Beeren
- 2 EL Nuss Mus nach Wahl
- Mandelmilch

### *So gehts*

Alle Zutaten in einen Mixer geben und cremig verrühren. Bei Bedarf mit etwas Mandelmilch strecken. In ein Glas füllen und mit Kokosraspeln garniert servieren.

Eignet sich auch gut zum Mitnehmen

**ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN**

*Lazy Keto Geheimtipp: 1 EL Kokosöl mit reingeben oder mit Proteinpulver nach Wahl und anderen Früchten geschmacklich variieren.*



## FRÜHSTÜCK

# QUEEN'S FAVOURITE KETO KOKOS PORRIDGE

### *Du brauchst*

- 2 EL geschrotete Leinsamen
- 4 EL Kokosmehl
- 300 ml Kokosmilch (alternativ Mandelmilch)
- 1 Prise Zimt
- 2 EL Butter
- 2 EL Kokosraspel
- Himbeeren & Kokos Chips zum Garnieren

### *So gehts*

Leinsamen, Kokosmehl, Zimt und Kokosmilch zusammen in einem Topf zum Kochen bringen, evtl. etwas Wasser zugeben.

Butter und Kokosraspel hinzufügen und alles bei kleiner Hitze für 7-10 Minuten kochen, bis eine breiartige Konsistenz erreicht ist.

Wer es nicht ganz so breiig mag, fügt noch ein wenig Mandelmilch hinzu.

Das Ganze mit Himbeeren & Kokoschips garnieren.

*Lazy Keto Geheimtipp: Toppings können nach Belieben variiert werden – toll passt auch ein Klecks Nuss Mus, Nüsse oder Kakao Nibs.*

**ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN**



## FRÜHSTÜCK

# FRÜHSTÜCKSMUFFINS ON THE GO

### *Du brauchst*

- 6 Eier
- 3 EL Sahne
- 150 g Mozzarella
- 1 Tomate
- Frische Petersilie
- Gewürze nach Wahl
- Butter
- Optional: MCT Öl

### *So gehts*

Die Eier mit der Sahne und Gewürzen nach Wahl verquirlen.

Kleingeschnittene Tomate und Mozzarella (geriebener geht auch) in Muffin Förmchen geben und Butterflöckchen darüber streuen.

Bei 160 Grad ca. 15–20 Minuten backen bis das Ei gestockt ist.

Aus der Muffinform lösen und mit frischer Petersilie garnieren.

Kann nach Belieben variiert und abgewandelt werden. Wer mag träufelt noch MCT Öl drüber.

**ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN**  
**BACKZEIT: 15 MINUTEN**

*Lazy Keto Geheimtipp: Probiere neue Kombinationen mit verschiedenem Gemüse (Brokkoli, Pilze, Paprika...) oder Käse (Parmesan, Feta, Cheddar...)*





## FRÜHSTÜCK

# SUPERFOOD CHOCO-COCO PUDDING

### *Du brauchst*

- 6 EL Chiasamen (alternativ: Leinsamen)
- 2 EL Backkakao
- 2 EL Schoko Proteinpulver
- 15 EL Kokosmilch
- Beeren
- Kokosraspeln
- Optional: Nuss Mus nach Wahl, Kakao Nibs

### *So gehts*

Zunächst die Chiasamen mit dem Backkakao und dem Proteinpulver vermengen. Nun mit der Kokosmilch auffüllen und verrühren.

Im Kühlschrank ca. 1 Stunde, besser über Nacht ziehen lassen.

Sobald der Pudding fertig gekühlt ist, gemischte Beeren und Kokosraspeln drauf verteilen.

Wer mag kann das Ganze noch mit Nuss Mus und/oder Kakao Nibs toppen.

*Lazy Keto Geheimtipp: Am Vorabend zubereitet, ist es morgens schnell zusammengestellt und eignet sich to Go - Keine Ausreden mehr das Frühstück zu skippen..*

**ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN**

**KÜHLZEIT: 1 BZW. 24 STUNDEN**



## FRÜHSTÜCK

# SCHOKO SCHOCKER FRÜHSTÜCK BOWL - GRANOLA -

### *Du brauchst*

- 500 g Sojaflocken
- Walnüsse + Mandeln (Soviel man mag)
- Zuckerfreie Schokostückchen (Soviel man mag)
- 1-2 Scoops Schoko Proteinpulver oder Backkakao
- Optional: Zimt
- 2 EL Kokosöl
- 2 EL Nuss Mus nach Wahl

### *So gehts*

Alle trockenen Zutaten (Außer die Schokolade) in einer Schüssel vermengen – Kokosöl mit Nuss Mus in einem Topf schmelzen und mit den trockenen Zutaten vermengen, 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 kleingehackte Schokolade oder Kakaonibs unterrühren. In einem Glas luftdicht verschließen. So hält sich die Granola ca. 3 Wochen

*Lazy Keto Geheimtipp: Kann nach Belieben mit anderen Nüssen, Proteinpulver, Nuss Musen etc. variiert werden (lecker auch mit Kokoschips, Cashewnüssen oder Kernen).*

**ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN**  
**BACKZEIT: 30 MINUTEN**



## FRÜHSTÜCK

# SCHOKO SCHOCKER FRÜHSTÜCK BOWL - DIE BOWL -

### *Du brauchst*

- 500 g griechischer Joghurt
- Mandelmilch
- 4 EL Backkakao
- Optional: 2 EL  
Schokoproteinpulver
- Kokoschips
- Mandeln
- Himbeeren
- Optional: Nuss Mus und Kakao  
Nibs

### *So gehts*

In einer Schüssel Joghurt mit Backkakao und optional Proteinpulver vermengen.

Nach Bedarf ein paar Himbeeren unterrühren.

Mandelmilch hinzufügen, bis eine sämige Masse entstanden ist.

Nun die Bowl mit Granola, Kokoschips, Mandeln, Himbeeren & optional Nuss Mus nach Wahl toppen.

Wer mag streut noch Kakao Nibs darüber.

*Lazy Keto Geheimtipp: Der Kreativität sind auch hier keine Grenzen gesetzt - Ein Schuss Kokosmilch schmeckt hervorragend dazu, ebenso andere Frucht-Nuss Kombis.*

**ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN**





## FRÜHSTÜCK

# KETO FRÜHSTÜCKS BROTZEIT

## - DAS BROT -

### *Du brauchst*

- 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

### *So gehts*

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, nach Belieben mit Sesam oder Sonnenblumenkernen bestreuen und bei 180 Grad ca. 60 Minuten backen, bis alles durchgebacken ist.

*Lazy Keto Geheimtipp: Das Brot kann nach Belieben um Nüsse, getrocknete Tomaten, Oliven usw. ergänzt/verändert werden. Zuckerfreie Schokostückchen passen gut für die süße Variante.*

**ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN**  
**BACKZEIT: 60 MINUTEN**



## FRÜHSTÜCK

# KETO FRÜHSTÜCKS BROTZEIT - HERZHAFT & SÜSS-

### *Du brauchst*

- 4 dicke Scheiben Keto Brot
- 2 Avocados
- 1 kleine Tomate
- MCT Öl
- 2 EL Nuss Mus
- Himbeeren
- Kokosraspeln

### *So gehts*

Vier dicke Scheiben vom Brot abschneiden. Auf zwei Scheibe dünn geschnittene Avocado legen und mit Tomatenwürfeln bestücken. Salzen + Pfeffern und mit MCT Öl beträufeln.

Für die süße Variante Nussmus auf die Scheiben streichen und mit Himbeeren & Kokosraspeln belegen.

*Lazy Keto Geheimtipp: Zur herzhaften Variante passen auch gut Parmesan und Sprossen on top. Die süße Variante kann mit anderen Nuss Musen, Früchten und Nüssen verändert werden.*

**ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN**



## MITTAGESSEN

# LIBANON LÄSST GRÜSSEN SALAT

### Du brauchst

- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Salatgurke
- 500 g Cherry Tomaten
- 1 Paprika (optional)
- 1 Zitrone oder 2 Limetten
- 1 Avocado
- 100 g Walnüsse
- 1 Eiweiß
- Paprika, Curry
- Olivenöl + optional MCT Öl
- 1 Bund Petersilie

### So gehts

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

Für das Topping Nüsse nach Wahl mit einem Eiweiß, Paprika & Curry mischen und unter Beobachtung ca. 15 Minuten bei 160 Grad rösten. Als Topping über den Salat geben.

*Lazy Keto Geheimtipp: Tolle Grillbeilage und passt gut zu in Butter knusprig angebratenem Halloumi. Das Eigelb kannst du für die Spargel Tarte in diesem Buch weiterverwenden.*

**ZUBEREITUNG: 20 MINUTEN**

**BACKZEIT: 15 MINUTEN**





## MITTAGESSEN

### SOMMER IN ITALIEN PIZZA BIANCA

#### *Du brauchst*

- 100 g Quark
- 100 g geriebener Käse nach Wahl
- 1 Ei
- 1 EL Leinsamen
- Frischer Blattspinat
- 1 Handvoll Cocktailtomaten
- Champignons
- Grüne Oliven
- Parmesan
- 125 g Büffelmozzarella

#### *So gehts*

Den Quark mit dem Käse, Ei und den Leinsamen vermengen und gut mischen.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech zwei große dünner Teigfladen formen. Die Pizza für ca. 20-25 Minuten bei 180 Grad vorbacken, bis der Teig schon leicht knusprig wird und Blasen wirft.

Währenddessen Spinat putzen, Tomaten halbieren, Champignons, Oliven und Mozzarella in Scheiben schneiden. Grobe Parmesanspäne raspeln.

Mozzarella, Champignons und Oliven auf der Pizza verteilen und erneut für ca. 10 Minuten in den Ofen geben.

Die Pizza sollte am Rand schön kross sein.

Die fertige Pizza mit frischem Spinat, den Cocktailtomaten und Parmesanraspeln belegen und direkt verzehren.

**ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN**  
**BACKZEIT: 35 MINUTEN**

*Lazy Keto Geheimtipp: Teig eignet sich auch gut für Wraps.*



## MITTAGESSEN

# GEMÜSEWRAPS MIT AVOCADO TWIST

### *Du brauchst*

- 400 g Mandel Nuss Tofu
- Eisbergsalat/Raddichio
- ½ Aubergine
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 125 g Büffelmozzarella
- 1 Avocado
- 1 Tomate
- Petersilie
- Zitronensaft
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Paprika, Kräuter
- Butter

### *So gehts*

Vom Salat vorsichtig 4-5 äußere Blätter ablösen. Darauf achten, dass diese im Ganzen bleiben und sie waschen. Die Aubergine, Zucchini und Paprika in Streifen schneiden, auf einem Backblech ein Stück Butter schmelzen lassen und Gemüse darauf verteilen. Mit Salz, Pfeffer, scharfer Paprika und Kräutern würzen. Bei 160 Grad im Ofen ca. 25 Minuten backen. Währenddessen aus der Avocado, kleingeschnittener Tomate, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und einem guten Schuss Olivenöl eine Avocadocreme zubereiten. Optional kann noch frischer Knoblauch hinzugefügt werden. Mozzarella in Würfel schneiden. In einer großen Pfanne 1 EL Kokosöl erhitzen und den in Scheiben geschnittenen Tofu darin auf höchster Stufe von allen Seiten knusprig anbraten. Nun ein Salatblatt nehmen, Grillgemüse, Tofu und Mozzarella in der Mitte verteilen und mit Avocadocreme toppen. Das Ganze nun zusammenfalten und wie einen Wrap verzehren. Dazu passt auch scharfe Chili Soße oder Salsa.

**ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN**

**BACKZEIT: 25 MINUTEN**



## MITTAGESSEN

# GRÜN-ROTE SOMMERGEFÜHLE SALAT

### *Du brauchst*

- 800 g grüner Spargel
- 250 g Erdbeeren
- 2 Avocados
- Olivenöl, Salz, Pfeffer, Basilikum
- 50 g Pinienkerne

### *So gehst*

Zunächst den grünen Spargel waschen und in Stücke schneiden. Im Ofen auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit Salz, Pfeffer und wer mag Chili würzen.

Ca. 20 Minuten bei 160 Grad backen – er sollte noch bissfest sein.

Die Erdbeeren derweil halbieren und die Avocado in Stücke schneiden.

In einer Pfanne ohne Fett Pinienkerne anrösten, bis sie anfangen zu duften.

Den Spargel aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Nun mit Avocado und Erdbeeren vermengen und reichlich Olivenöl darauf verteilen. Mit Pinienkernen bestreuen und mit Basilikum garniert servieren.

Für 2 Personen als Hauptmahlzeit.

**ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN**  
**BACKZEIT: 15 MINUTEN**

*Lazy Keto Geheimtipp: Gut passt auch Mozzarella oder Feta dazu.*





## MITTAGESSEN

# HOT THAI ERDNUSSLOVER SALAT

### *Du brauchst*

- 2 Salatgurken
- 5 getrocknete Chilis
- 4 Stängel frische Petersilie
- 150 g Feta
- Salz, Pfeffer
- 4 EL Erdnussmus (Zuckerfrei, am besten Crunchy)
- 200 ml Sahne
- Olivenöl
- Geröstete Erdnüsse

### *So gehts*

Die Gurke würfeln, die Chilis hacken und beides gut miteinander vermengen.

Den Feta in Stückchen schneiden, die Petersilie fein hacken und unterheben. Salzen & Pfefferen.

Aus 2 EL Erdnussmus, der Sahne und reichlich Olivenöl ein cremig sämiges Dressing mischen.

Das Dressing über den Gurkensalat geben und vermengen. Mit frischer Petersilie und wer mag gerösteten Erdnüssen garniert servieren.

Für 2 Personen als Hauptmahlzeit.

*Lazy Keto Geheimtipp: Fetziges Grillbeilage und passt gut zu Räuchertofu. Dieser kann vorab mit 2 EL Erdnussmus, Salz, Pfeffer, Sojasoße & Chili mariniert werden.*

**ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN**



## MITTAGESSEN

# SPINAT SALAT À LA FRANCAISE

### *Du brauchst*

- 150 g frischer Babyspinat
- 1 Tomate
- ½ Gurke
- 250 g Champignons
- 200 g Ziegenkäse
- Zwei Handvoll Walnüsse
- Olivenöl, Kürbiskernöl, Balsamico
- Dijonsenf, Salz & Pfeffer

### *So gehts*

Ziegenkäse in etwa daumenbreite Taler schneiden. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit Olivenöl beträufeln und optional frischen Rosmarin drauflegen. Im Ofen bei höchster Stufe ca. 10 Minuten backen bis der Käse brutzelt.

Währenddessen den Spinat putzen und in eine Salatschüssel geben. Tomate und Gurke würfeln und dazugeben.

In einer Pfanne reichlich Kokosöl oder Butter erhitzen und die in Scheiben geschnittenen Champignons anbraten. Mit Salz & Pfeffer würzen.

Für das Dressing 1 TL Dijon Senf mit Kürbiskernöl und Balsamico vermengen und über den Salat geben. Gut verrühren. Die Walnüsse klein hacken.

Nun auf zwei großen Tellern Salat verteilen und die gebratenen Champignons sowie die Ziegenkäse Taler darauf anrichten.

Mit kleingehackten Walnüssen garnieren.

**ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN**

**BACKZEIT: 10 MINUTEN**



## MITTAGESSEN

### FIESTA MEXICANA KETO TACOS

#### *Du brauchst*

- 200 g geriebener Käse
- 400 g Bio Jackfruit
- 2 Avocados
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Paprika
- 1 große Zucchini
- 1 Zwiebel
- 2 Limetten
- Eine Handvoll Cherrytomaten
- Frische Petersilie
- Frischer Babyspinat
- Salz, Pfeffer, Chili, Gewürze, Sojasoße, Zitronensaft, Olivenöl, Weidebutter oder Kokosöl

#### *So gehts*

Jackfruit mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprika, Curry, Zitronensaft, Kräutern und Sojasoße marinieren. Im Kühlschrank durchziehen lassen.

Auf einem Backblech ein Stück Butter oder Kokosöl schmelzen, Gemüse in Spateln schneiden und mit gewünschten Gewürzen auf das Blech geben. Bei 160 Grad ca. 25 Minuten backen.

Beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen und Käse handflächengroß darin verteilen. Wenn der Fladen am Rand gebräunt ist, vorsichtig aus der Pfanne nehmen und über einem Kochlöffel auskühlen lassen – so entsteht die Taco Form. 4 Mal wiederholen.

Aus Avocado, Limettensaft, Knoblauch & frischer Petersilie eine Guacamole mixen.

In einer Pfanne Jackfruit in reichlich Kokosöl oder Butter knusprig anbraten.

Ausgekühlte Taco Schalen mit Spinat, Gemüse, Jackfruit, Tomaten, Petersilie & Guacamole füllen. Mit frischer Limetten servieren.

**ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN**

**BACKZEIT: 25 MINUTEN**





## MITTAGESSEN

# SOMMERSALAT NUSS-KÄSE DATE

### Du brauchst

- 1 Romana Salatherz
- 2 Tomaten
- ½ Salatgurke
- 1 Paprika
- 200 g Oliven
- 200 g Mandel-Tofu
- 80 Gramm Ziegenkäse am Stück
- Sojasoße
- 2 Handvoll Mandeln
- 2 EL Tahini Mus
- 5 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamico
- Optional: MCT Öl
- Salz, Pfeffer

### So gehts

Zunächst den Salat putzen und mit kleingeschnittenen Tomaten, Salatgurke und Paprika in einer großen Schüssel vermengen.

In einer Pfanne ohne Fett die Mandeln anrösten, bis sie anfangen zu duften und leicht bräunen. In zwei Hälften teilen und beiseite stellen.

Die Oliven am Stück in den Salat geben.

Tofu in 1 EL Kokosöl scharf anbraten und mit Sojasoße ablöschen. Über den Salat geben.

Für das Dressing Tahini mit dem Olivenöl, MCT Öl, Balsamico, Salz & Pfeffer sämig rühren – das Dressing sollte noch dickflüssig sein.

Nun das Dressing über den Salat geben und mit Mandeln, sowie geraspelttem Ziegenkäse garnieren.

*Lazy Keto Geheimtipp: Statt Tofu und Ziegenkäse kann man auch in Scheiben geschnittenen kross in Butter angebratenen Halloumi zum Salat reichen. Tahini kann man auch mit anderem Nuss Mus (z.B. Cashew) ersetzen.*

**ZUBEREITUNG: 20 MINUTEN**



## MITTAGESSEN

# FRANZÖSICH GRIECHISCHE TRAUMHOCHZEIT

### Du brauchst

- 1 kleine Aubergine
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Glas Kalamata Oliven
- 1 Handvoll Cocktailtomaten
- 3 kleine getrocknete Chilis
- 1 Dose Tomaten
- Tomatenmark
- Kräuter der Provence
- 250 g Halloumi
- Sesam, Ras El Hanout
- 2 EL Weidebutter

ZUBEREITUNG: 25 MINUTEN

### So gehts

Zwiebel, Knoblauch, Chili und Gemüse in 1 EL Kokosöl ca. 8 Minuten anbraten. Mit Salz & Pfeffer würzen. Tomatenmark hinzugeben und mit Tomatendose ablöschen. Oliven und halbierte Cocktailtomaten hinzugeben. Mit Kräutern der Provence würzen und köcheln lassen.

In einem tiefen Teller Sesam, Ras el Hanout und Kräuter der Provence mischen. Halloumi abtropfen lassen und mit einem Küchentuch trocken tupfen. Käse halbieren und in der Sesammischung wenden. In einer zweiten Pfanne 2 EL Butter erhitzen und Halloumi hineingeben. Restliche Sesammischung darüber verteilen und von beiden Seiten auf höchster Stufe knusprig braten.

Ratatouille in tiefe Teller geben und je eine Halloumi Scheiben drauf legen. Mit frischer Petersilie garniert servieren

*Lazy Keto Geheimtipp: Ein bisschen Currypulver gibt der Ratatouille eine besondere Note.*



## MITTAGESSEN

# KÜRBIS-SPINAT BOWL FÜR TRÜBE TAGE

### *Du brauchst*

- 1 Handvoll frischer Spinat
- 1 kleiner Kürbis
- 300 g Räuchertofu
- 2 Handvoll Walnüsse
- Sesam, Chili, Ras El Hanout, Kräuter
- 2 EL Weidebutter od. Kokosöl
- Olivenöl, Balsamico, MCT Öl
- Dijonsenf
- 1 Becher Sauerrahm
- 1/2 Gurke
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 Limette, Frische Minze

### *So gehts*

Kürbis aushöhlen und in Spalten schneiden. In einer großen Schüssel mit Chili, Ras El Hanout & Kräutern nach Wahl vermengen. Butter oder Kokosöl auf einem Backblech schmelzen, Kürbis drauf verteilen und bei 250 Grad 20 Minuten backen.

Spinat putzen. Aus Öl, Balsamico, MCT Öl & Dijonsenf Vinaigrette mischen und mit Spinatsalat und Walnüssen vermengen.

Räuchertofu trocken tupfen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne in Kokosöl kross anbraten. Für den Dip Sauerrahm, Gurke, zerdrückten Knoblauch, Limettensaft und frische Minze vermengen. Kürbisspalten mit dem Tofu auf dem Salat verteilen und mit Walnüssen garnieren. Mit geröstetem Sesamöl besprenkeln und mit Dip servieren.

Toll passt auch rote Bete aus dem Ofen dazu.

**ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN**

**BACKZEIT: 20 MINUTEN**





## ABENDESSEN

# GEFÜLLTER GEMÜSETRAUM VEGGIE STYLE

### Du brauchst

- 100 g getrocknete Soja Schnitzel
- 4 Selleriestangen
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 getrocknete Chilischoten
- 400 g passierte Tomaten
- Schwarze Oliven
- 1 Zucchini
- 1 grüne Paprika
- ½ Aubergine
- 100 Gramm Feta
- Salz, Pfeffer, Kräuter nach Wahl

### So gehts

Soja Schnitzel mit der doppelten Menge Gemüsebrühe übergießen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Paprika, Zucchini und Aubergine halbieren und das Fruchtfleisch vorsichtig herauskratzen. Die Gemüsehälften auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und bei 180 Grad ca. 20 Minuten vorbacken.

Fruchtfleisch, Selleriestange, Zwiebel, Knoblauch und Chilis. In einer Pfanne in Kokosöl kurz anbraten. Soja Schnitzel hinzufügen und mit passierten Tomaten ablöschen. Nach Belieben würzen und köcheln lassen. Die Oliven klein schneiden und in die Soße geben. Nach 20 Minuten die Gemüsehälften mit der Soße befüllen und zerbröckelten Feta darüberstreuen. Nun noch einmal für ca. 15 Minuten im Ofen backen.

**ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN**  
**BACKZEIT: 30 MINUTEN**

*Lazy Keto Geheimtipp: Dazu passt der Dip der Spinat Bowl. Veganer lassen den Käse weg. Statt Feta geht auch Parmesan oder Mozzarella.*



## ABENDESSEN

### KETO BEACH BODY FLAMMKUCHEN

#### Du brauchst

- 75 g Kokosmehl
- 30 g gemahlene Leinsamen
- 20 g Chiasamen
- 60 g Walnüsse
- 1 TL Salz
- 1 TL Backpulver
- 2 Eier
- 1 EL Obstessig
- 2 EL Quark
- Optional: Mozzarella
- Saure Sahne
- 2 Frühlingszwiebeln
- Champignons, Zucchini, Spinat
- Ziegenkäserolle

#### So gehts

Für den Teig alle trockenen Zutaten vermengen.

Anschließend Eier, Obstessig, Quark und wer mag ein wenig geriebenen Mozzarella hinzugeben. Alles gut verrühren und auf einem mit Backpapier belegten Backblech zwei runde Fladen formen und diese platt drücken. Im Ofen bei 200 Grad ca. 30 Minuten vorbacken.

Frühlingszwiebeln, Champignons, Zucchini und Ziegenkäse in Scheiben schneiden. Babyspinat klein hacken.

Wenn der Teig bereits gebräunt ist, die Fladen mit Schmand, Frühlingszwiebeln, Gemüse und Ziegenkäse bestücken und mit Pfeffer, Salz und frischen Rosmarinnadeln garnieren. Erneut für ca. 15 Minuten in den Ofen geben, bis der Ziegenkäse geschmolzen und der Teig durchgegart und kross ist.

**ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN**  
**BACKZEIT: 45 MINUTEN**

*Lazy Keto Geheimtipp: Belag kann nach Belieben verändert werden (z.B. Frische Zwiebeln, Schmand oder Feta). Statt Kokosmehl geht auch Mandelmehl.*



## ABENDESSEN

### CRUSTY CRISPY HALLOUMI BURGER

#### Du brauchst

- 40 g Kokosmehl
- 3 Eier
- 50 g Weidebutter
- 1 TL Backpulver
- 125 g Magerquark
- Getrocknete Tomaten/Oliven
- 1 Prise Salz
- 250 g Halloumi
- Sesam, Ras el Hanout & Kräuter
- 2 Avocados
- 3 getrocknete Chilis
- Optional: 1 Knoblauchzehe
- 1 Limette
- Olivenöl

#### So gehts

Für die Brötchen zunächst Ofen auf 180 Grad vorheizen. Kokosmehl, Eier, geschmolzene Butter, Backpulver und Quark vermengen. Teigmasse als kleine Brötchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und nach Wahl mit Sesam bestreuen. Ca. 30–40 Minuten durchbacken. Aus Avocado, Chili, Knoblauch, Limettensaft, Salz, Pfeffer und Olivenöl eine Guacamole herstellen. In einem tiefen Teller Sesam, Ras el Hanout und Kräuter vermengen und den in zwei Scheiben geschnittenen Halloumi darin wenden. Nun entweder auf dem Grill oder in einer Pfanne heiß und knusprig anbraten. Brötchen in zwei Hälften schneiden und die untere Hälfte mit Guacamole, Babyspinat, Halloumi und Tomatenscheibe belegen. Obere Brötchenhälfte drauf – genießen!

**ZUBEREITUNG: 20 MINUTEN**  
**BACKZEIT: 40 MINUTEN**

*Lazy Keto Geheimtipp: Statt Halloumi geht auch Feta. Spinatsalat passt gut dazu.*





## ABENDESSEN

# APRHODITE'S TRAUM KETO MOUSSAKA

### *Du brauchst*

- 1 ½ Auberginen
- 400 g vegetarisches Hackfleisch
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 3 Stängel Staudensellerie
- Tomatenstücke aus der Dose
- Chili, Salz, Pfeffer, Kräuter nach Wahl
- Geriebener Parmesan
- Weidebutter
- 1 Sojasahne (alternativ Cashew- oder Mandelsahne)
- 200 g körniger Frischkäse
- Mandelmilch

**ZUBEREITUNG: 30 MINUTEN**  
**BACKZEIT: 50 MINUTEN**

### *So gehts*

Zunächst die Aubergine in Scheiben schneiden und auf ein Backblech legen. Salzen und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Dann die Auberginen im Backofen bei 160 Grad backen. Währenddessen Zwiebel, Knoblauch, Sellerie und Chili klein hacken und in reichlich Kokosöl scharf anbraten. Das Hack dazugeben und mit Tomatensoße ablöschen. Mit Gewürzen und Kräutern nach Wahl würzen und köcheln lassen. Für die Béchamel Soße Sahne mit Frischkäse und einem Schuss Mandelmilch verrühren. Die Konsistenz sollte dickflüssig bleiben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Nun die Auberginen aus dem Ofen holen und in einer Auflaufform alles einschichten. Reihenfolge: Soße, Béchamel, Auberginenscheiben. Mit der Béchamel abschließen. Das Ganze mit reichlich geriebenen Parmesan bestreuen und mit Butterflöckchen bestücken für die besondere Kruste. Nun im Ofen bei vollster Stufe ca. 20 Minuten backen bis der Käse gebräunt und knusprig ist. Mit frischer Petersilie garniert servieren.



## ABENDESSEN

### TAKE ME TO ASIA STIR FRY

#### *Du brauchst*

- 2 Zucchini
- 350 g Tofu nach Wahl  
(Empfehlung: Räuchertofu)
- ½ Kopf Brokkoli
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Erdnussmus
- Ein paar Erdnüsse
- Kokosmilch oder  
Mandel/Sojasahne
- Curry, Salz, Pfeffer, Chili, Minze,  
Petersilie

#### *So gehts*

Mit einem Spiralschneider aus den Zucchini lange Nudeln schneiden. Beiseite legen.

In einer großen Pfanne oder Wok Kokosöl erwärmen und Zwiebel, Knoblauch, Chili und Gemüse scharf anbraten. Den Tofu hinzugeben und mit Kokosmilch oder Pflanzensahne nach Wahl ablöschen. Erdnussmus hinzugeben und gut verrühren. Mit Curry, Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse durchgegart aber noch bissfest ist. Am Ende der Garzeit frische Minze und Petersilie dazugeben. Nun die Zuccininudeln auf zwei Tellern verteilen und die Soße darüber geben.

Das Ganze mit frischen Erdnüssen (wer mag röstet diese noch vorher an) und frischer Petersilie toppen.

*Lazy Keto Geheimtipp: Statt Kokosmilch schmeckt auch Sojasahne oder Mandel/Cashewsahne.*

*Zuccininudeln gibt es auch schon fertig zu kaufen.*

**ZUBEREITUNG: 20 MINUTEN**



## ABENDESSEN

# GRÜNE SOMMER SPARGEL TARTE

### *Du brauchst*

- 200 g geriebener Mozzarella
- 45 g Butter
- 1 Ei
- 1 Eigelb
- 200 g Mandelmehl
- 300 g grüner Spargel
- 2 Eier
- 100 g Kräuterquark
- Mandelmilch
- 2 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- Frischer Schnittlauch & Rosmarin
- Olivenöl

### *So gehts*

Für den Teig Mozzarella und Butter in einem Topf erwärmen und zum Schmelzen bringen. Beides sehr gut einarbeiten und anschließend kurz abkühlen lassen. Ei und Eigelb gut in einer verquirlen. Mehl und Eier zur abgekühlten Butter-Käse Masse geben und eine Teigkugel formen. Ca. 20 Minuten in den Kühlschrank geben. Quiche Form einfetten und den Teig reindrücken. Bei 160 Grad den Teig ca. 15 Minuten vorbacken.

Spargel in Stücke schneiden und Knoblauch klein hacken. Mit einem guten Schuss Olivenöl vermengen, salzen & pfeffern. Aus Eiern, Kräuterquark und einem guten Schuss Mandelmilch eine Eier-Sahne anrühren. Salz, Pfeffer und ein wenig Muskat, sowie Schnittlauch und Rosmarin unterrühren. Spargelstücke auf dem Teig verteilen und die Eier-Sahne darüber gießen. Das Ganze jetzt nochmal für ca. 20-25 Minuten in den Ofen, bis die Eier gestockt sind und der Teig am Rand schön gebräunt ist.

**ZUBEREITUNG: 30 MINUTEN**

**BACKZEIT: 40 MINUTEN**





## ABENDESSEN

### KET'OH PARTY PICKNICK ROLLE

#### *Du brauchst*

- 150 g Ziegenfrischkäse
- 60 g geriebener Käse
- 180 g Rahmspinat
- 3 Eier
- Salz, Pfeffer
- Champignons

#### *So gehts*

Aufgetauten Rahmspinat zusammen mit Eiern, Salz & Pfeffer in eine Schüssel geben. Alles miteinander verrühren, bis die Masse leicht schaumig ist. Anschließend die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und so verteilen, dass sich ein Rechteck bildet. Darauf den Käse verteilen und 12 bis 15 Minuten bei 200 Grad im Ofen backen. Wenn der Käse goldbraun ist, ist die Rolle fertig gebacken. Sie muss nun komplett auskühlen. Anschließend den Frischkäse gleichmäßig auf der Masse verteilen, die in Scheiben geschnittenen Champignons darüber geben und das Ganze nochmal ca. 10 Minuten im Ofen backen. Kann warm oder kalt gegessen werden.

*Lazy Keto Geheimtipp: Füllung kann nach Belieben verändert werden – z.B. mit Schmand und Frühlingszwiebeln oder mit Tomaten, Oliven & Feta. Toll ist auch die Pizzavariante mit Tomaten, Mozzarella & Paprika.*

**ZUBEREITUNG: 25 MINUTEN**  
**BACKZEIT: 25 MINUTEN**



## ABENDESSEN

# THAI VEGGIE CURRY MIT ZAUBERREIS

### *Du brauchst*

- 1 kleiner Kopf Blumenkohl
- Salz, Pfeffer, Olivenöl
- 400 g Tofu nach Wahl
- 1 Zucchini
- 1 grüne Paprika
- 1 Aubergine
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Kokosmilch
- Zitronen- oder Limettensaft
- Currypulver
- Salz, Pfeffer, Chili
- Frische Petersilie
- Frische Petersilie
- Cashewkerne

### *So gehts*

Cashewkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten, bis sie leicht gebräunt sind. Zur Seite stellen.

Blumenkohl in einem Mixer oder mithilfe einer Küchenreibe fein mahlen. Mit Salz Pfeffer & Einem guten Schuss Olivenöl vermengen und beiseite stellen.

Zucchini, Paprika und Aubergine und Tofu in Würfel schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Chili fein hacken.

In einem Wok oder einer großen Pfanne 2 EL Kokosöl erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Chili anbraten. Dann das Gemüse und den Tofu dazugeben und auf höchster Stufe anbraten. Temperatur herunterdrehen und weiter ca. 5 Minuten braten. Mit Kokosmilch und Zitronensaft ablöschen. Mit Currypulver, Salz & Pfeffer, sowie weitere Gewürze nach Wahl würzen.

Das Ganze noch weitere 8 Minuten köcheln lassen. Am Schluss frische Minze und Petersilie einrühren. Nun den „Reis“ auf zwei Tellern verteilen und das Curry darüber geben.

Mit Cashewkernen und frischer Petersilie toppen.

ZUBEREITUNG: 20 MINUTEN



## ABENDESSEN

### VERY BRITISH VEGGIE SHEPHERD'S PIE

#### *Du brauchst*

- 1 Packung getrocknete Sojaschnitzel
- 5 Stangen Staudensellerie
- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer, Chili
- Tomatenmark
- Gemüsebrühe & Wasser
- 1 kleiner Kopf Blumenkohl
- 60 g geriebener Käse nach Wahl
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Weidebutter

#### *So gehts*

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und Blumenkohl hinzufügen. So lange köcheln, bis der Blumenkohl gar ist. In einem Mixer oder mit dem Stampfer Blumenkohl mit ein wenig Kochwasser pürieren und mit Salz & Pfeffer würzen. 2 EL Butter und Käse unterrühren.

Sojaschnitzel nach Packungsanleitung zubereiten. In einer Pfanne 2 EL Kokosöl erhitzen und kleingeschnittene Zwiebel, Knoblauch, Chili und Staudensellerie auf höchster Stufe anbraten.

Sojaschnitzel dazu, gut verrühren und ½ Tasse heiße Gemüsebrühe hinzufügen, sodass es nicht zu trocken wird. Tomatenmark, sowie Salz, Pfeffer und wer mag noch Kräuter nach Wahl hinzugeben.

In eine Auflaufform Soße einfüllen und das Blumenkohl Püree obendrauf geben.

Mit Butterflöckchen bestücken und bei ca. 180 Grad nochmal 25 Minuten backen, bis das Püree gebräunt ist. Mit frischer kleingehackter Petersilie garniert servieren.

**ZUBEREITUNG: 30 MINUTEN**  
**BACKZEIT: 25 MINUTEN**





## ABENDESSEN

### KETO FRITATTA DELUXE

#### *Du brauchst*

- 8 Eier
- 2 Zucchini
- 200 g Champignons
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 kleine getrocknete Chilis
- 150 g Gorgonzola
- Salz, Pfeffer, Chili, Kräuter
- 2 EL Weidebutter
- eine Handvoll Walnüsse

#### *So gehts*

Zucchini und Zwiebel in Würfel, Champignons in Scheiben schneiden. Knoblauch & Chili klein hacken. In einer ofenfesten Pfanne Butter erhitzen und Gemüse kurz anbraten.

Eier in einer Schüssel verquirlen und würzen. Über das Gemüse geben und kurz stocken lassen.

Gorgonzola würfeln und Walnüssen klein hacken.

Beides über die Fritatta verteilen.

Alles bei 200 Grad ca. 20 Minuten im Ofen stocken und Käse schmelzen lassen.

Mit frischer Petersilie servieren.

**ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN**  
**BACKZEIT: 20 MINUTEN**

*Lazy Keto Geheimitipp: Dazu passt Olivenpaste (Oliven nach Wahl mit Olivenöl, Petersilie & Pfeffer pürieren. Kann mit allen anderen Gemüse- und Käsesorten abgewandelt werden.*



## SNACKS & SÜSSES

# CHOCOLATE LOVER KETO BROWNIES

### Du brauchst

- 100 g gemahlene Mandeln
- 2 Eier
- 50 g Butter
- 40 g Zartbitterschokolade (zuckerfrei)
- 50 g Walnüsse kleingehackt
- Zuckerfreie Schoko Drops oder Kakaonibs
- 20 g Backkakao
- ½ Packung Backpulver
- Vanillearoma
- Optional: 2 EL Erythrit

**ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN**  
**BACKZEIT: 20 MINUTEN**

### So gehts

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Mandeln, Kakao, Backpulver und 1 Prise Salz in einer Schüssel vermengen. Schokolade grob hacken und mit der Butter im Wasserbad schmelzen. Buttermischung und Eier zu den trockenen Zutaten geben und vermengen. Vanille, Walnüsse und Schokodrops/Kakao Nibs dazugeben. Teig in eine Backform geben und für 20–25 Minuten backen. Abkühlen lassen oder lauwarm servieren.

Ergibt ca. 10 Brownies.

*Lazy Keto Geheimtipp: 3 EL geschmolzenes Kokosöl mit 6 EL Backkakao verrühren und als Glasur über die Brownies geben. Fest werden lassen & genießen.*



## SNACKS & SÜSSES

# KETO CAFFEINE JUNKY COOKIES

### Du brauchst

- 30 g Proteinpulver nach Wahl  
(ich habe Kaffeeengeschmack  
genommen)
- 2 EL Erdnussmus
- 30 g Kakao oder Schoko  
Proteinpulver
- Mandelmilch
- Optional: Instant Kaffee (wenn  
man kein Protein mit  
Kaffeeengeschmack hat)

### So gehts

Das Proteinpulver mit dem Kakao, Instant Kaffee und dem Erdnussmus vermengen. Nach und Nach Mandelmilch hinzugeben, bis eine klebrige Konsistenz erreicht ist.

Aus der Masse kleine Kugeln formen und auf ein Backblech legen. Plattdrücken und bei 180 Grad ca. 15 Minuten im Ofen backen. Die Kekse sollten bei Druck noch etwas weich sein. Wer will mit üKeto Glasur aus dem Brownie Rezept überziehen.

Ergibt ca. 8 Kekse.

*Lazy Keto Geheimitipp: Variiere mit verschiedenen Add-Ons, Proteinpulvern und Nuss Musen - alles kann rein, je nachdem was du zuhause hast und schmeckt.*

**ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN**  
**BACKZEIT: 15 MINUTEN**





## SNACKS & SÜSSES

# GEMÜSE ALLERLEI KETO CHIPS

### Du brauchst

- 1 Zucchini
- 80 g Parmesan
- Salz, Pfeffer, scharfe Paprika
- 2 EL Kokosöl

### So gehts

Zucchini in feine Scheiben schneiden (Entweder mit dem Messer oder dem Gemüsehobel). In einer Schüssel 2 EL geschmolzenes Kokosöl mit Zucchinis Scheiben, Salz, Pfeffer, scharfer Paprika und Parmesan vermengen.

Zucchinis Scheiben auf ein Backblech legen (sie dürfen sich nicht überlappen – notfalls zwei Bleche nehmen) und bei 150 Grad ca. 25 Minuten backen, bis sie gebräunt sind.

Stets beobachten, damit sie nicht anbrennen

*Lazy Keto Geheimtipp: Variiere nach Belieben mit Gewürzen, Käsesorten und probiere auch mal die Variante mit kleingezupftem Grünkohl - einen Versuch wert!*

**ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN**  
**BACKZEIT: 25 MINUTEN**



## SNACKS & SÜSSES

# AMERICAN DREAM PEANUT BUTTER CUPS

### Du brauchst

- 3 EL Kokosöl
- 6 EL Backkakao
- Erdnussmus
- Kakao Nibs

### So gehts

Kokosöl in einer Pfanne schmelzen und nach und nach den Backkakao einrühren. Pralinenformen mit der flüssigen Schokosoße befüllen und ca. 20 Minuten ins Gefrierfach stellen.

Nach 20 Minuten je ein TL Erdnussmus auf dem Schokoboden flach verteilen und mit Kakao Nibs bestreuen.

Die restliche Schokosoße darüber geben, sodass das Erdnussmus bedeckt ist. Im Kühlschrank aushärten lassen.

Ergibt ca. 8 Pralinenförmchen.

*Lazy Keto Geheimtipp: Versuche auch mal Schoko Proteinpulver in die Glasur mit einzurühren oder nehme statt Kakao Nibs kleingehackte Erdnüsse. Variationen gibt es auch mit anderen Nuss Musen.*

**ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN**

**KÜHLZEIT: 30 MINUTEN**



## SNACKS & SÜSSES

### KETO KNUSPER NUSS SNACK

#### Du brauchst

- 200 Gramm Nussmischung
- 1 Eiweiß
- Paprika, Salz, Pfeffer, Curry

#### So gehts

Nussmischung mit dem Eiweiß und Gewürzen nach Wahl vermengen.

Bei 150 Grad etwa 20 Minuten im Ofen backen, dabei stets beobachten, damit sie nicht anbrennen.

Toller Snack für zwischendurch oder zum Mitnehmen.

*Lazy Keto Geheimtipp: Versuche neue Variationen mit anderen Gewürzen oder auch die süße Variante mit Mandeln und Schoko Proteinpulver oder Kakao.*

**ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN**

**KÜHLZEIT: 20 MINUTEN**





## SNACKS & SÜSSES

# CARRIBEAN DREAM RAFFAELLO

### Du brauchst

- 400 ml Kokosmilch
- 100 g Kokosraspeln
- 20 Gramm Erythrit
- 26 ganze Mandeln

### So gehts

Kokosmilch über Nacht kopfüber in den Kühlschrank stellen. Die Dose der Kokosmilch öffnen und das abgesetzte Kokoswasser in ein Gefäß abschütten. Die Kokoscreme zusammen mit 80 g der Kokosraspeln und Erythrit in eine Schüssel geben. Alles mit dem Handrührgerät gut verrühren. Aus der Masse Kugeln formen, eine Mandel in die Mitte stecken und in restlichen 20 g Kokosraspeln wälzen. Für eine halbe Stunde im Gefrierfach fest werden lassen – danach kühl aufbewahren.

*Lazy Keto Geheimtipp: Das Koksowasser kann toll im Smoothie weiterverarbeitet oder in Soßen oder Müsli eingerührt werden.*

*Probier die Sommervariante mit Erdbeerproteinpulver.*

**ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN**  
**BACKZEIT: 20 MINUTEN**



## SNACKS & SÜSSES

# KNUSPER KNÄCKEBROT MIT CASHEW DIP

### *Du brauchst*

- 6 EL Leinsamen, geschrotet (60 g)
- 3 EL Leinsamen, ganz (35 g)
- 1 EL Chia Samen (15 g)  
(Reformhaus)
- 1 EL Körner-Mischung (Mohn, Sonnenblumenkerne, ...)
- etwas Salz, Wasser
- 2 EL Cashew Mus
- 150 Gramm Saure Sahne
- Gemischte frische Kräuter  
(Petersilie, Schnittlauch)
- Zerkleinerte Cashewkerne

### *So gehts*

Alle Zutaten miteinander in einer Schüssel vermischen. Samen und Körner knapp mit Wasser bedecken und für ca. 10 Min. ziehen lassen. Die Samen saugen sich nun mit dem Wasser voll und das Volumen verdoppelt sich. Masse mit einem Löffel umrühren und noch etwas Wasser hinzufügen. Weitere 10 Min. ziehen lassen. Masse auf ein gefettetes Backblech gleichmäßig dünn verteilen und für ca. 45 bis 60 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad backen. Das Knäckebrot ist fertig, wenn die ganze Flüssigkeit verdampft und es schön kross geworden ist. Das Knäckebrot abkühlen lassen und danach in Stücke brechen.

Für den Dip Cashew Mus mit Saurer Sahne, Kräutern, Salz & Pfeffer vermengen. Zerkleinerte Cashewkerne unterheben.

**ZUBEREITUNG: 25 MINUTEN**

**BACKZEIT: 60 MINUTEN**



## SNACKS & SÜSSES

# KETO COOKIE MONSTER FAT BOMBS

### Du brauchst

- 100 Gramm saure Sahne
- 2 EL Erdnussbutter
- 2 EL Kokosöl
- 6 EL Proteinpulver nach Wahl  
(Empfehlung: Cookies & Cream)
- 4 EL Kokosraspel
- Optional: 3 EL Kakao Nibs
- Backkakao zum Wälzen

### So gehts

Erdnussbutter und Kokosöl in einem kleinen Topf bei niedriger Temperatur schmelzen. Saure Sahne mit der flüssigen Mischung vermengen und Proteinpulver, sowie Kokosraspel und Kakao Nibs untermengen. Die Konsistenz sollte teigig zäh sein. Nun das Ganze für ca. 15 Minuten ins Gefrierfach geben. Anschließend aus der Masse kleine Kugeln formen und im Backkakao wälzen.

Im Kühlschrank ca. 5 Minuten fest werden lassen. Die Kugeln im Kühlschrank aufbewahren.

Ergibt ca. 12 Stück.

*Lazy Keto Geheimtipp: Kann nach Belieben mit Proteinpulver, Nuss Mus und Toppings nach Wahl verändert werden. Schmeckt auch toll in Kokosraspeln oder gehackten Mandeln gewälzt.*

**ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN**  
**KÜHLZEIT: 20 MINUTEN**





## SNACKS & SÜSSES

# GEFÜLLTE PILZE MIT SUCHTFAKTOR

### Du brauchst

- 8 etwas größere Champignons
- 1 kleine Knoblauchzehe
- ½ Becher saure Sahne
- Geriebener Käse
- Salz, Pfeffer

### So gehts

Den Strunk der Champignons entfernen und diesen kleinschneiden. Die Strunke und den Knoblauch fein hacken und mit saurer Sahne, Salz, Pfeffer und wer mag scharfer Paprika vermengen.

Nun die saure Sahne Creme in die ausgehöhlten Pilze füllen und mit geriebenem Käse bestreuen.

Im Ofen bei 180 Grad ca. 10 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und gebräunt ist.

Ergibt 8 Pilze.

**ZUBEREITUNG: 8 MINUTEN**  
**BACKZEIT: 10 MINUTEN**

*Lazy Keto Geheimtipp: Variabel mit anderen Käsesorten und Zutaten für die Creme – Zum Beispiel griechisch mit getrockneten Tomaten und Oliven und mit Feta überbacken. Tolle Grillbeilage.*



## SNACKS & SÜSSES

### KETO KINO NACHO SNACK MIT SALSA

#### Du brauchst

- 200 Gramm geriebener Mozzarella
- 100 Gramm gemahlene Mandeln/Haselnüsse/Walnüsse
- Salz, Pfeffer, Chili Pulver
- Optional: Knoblauchpulver
- 1 grüne Paprika
- 1 Tomate
- 1 Zwiebel
- Optional: Knoblauch
- 3 Chilischoten getrocknet
- 4 Limetten, Petersilie

#### So gehts

Ofen auf 180 Grad vorheizen. In der Mikrowelle oder in einem kleinen Topf Mozzarella sanft schmelzen lassen. Die gemahlene Nüsse und Gewürze hinzugeben und mit den Händen gut kneten. Anschließend zu einer Kugel formen. Zwischen zwei Blättern Backpapier den Teig ca. 1.5 cm dick ausrollen. Dann mit einem Messer oder Pizzaroller in die gewünschte Form schneiden und für ca. 15 Minuten im Ofen kross fertig backen. Für die Salsa Paprika, Tomate, Zwiebel und optional Knoblauch in kleine Stücke schneiden/hacken. Gehackte Chilischoten hinzufügen und mit frischem Limettensaft, Salz & Pfeffer vermengen. Im Kühlschrank ziehen lassen und mit frischer Petersilie garnieren.

**ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN**  
**BACKZEIT: 15 MINUTEN**

*Lazy Keto Geheimtipp: Schmeckt auch toll mit Guacamole, Cashew- oder Käse Dip.*



## DREAMY BONUS

# CREAMY DREAMY KETO CHEESECAKE

### *Du brauchst*

- 400 g Magerquark
- 4 Eier
- 100 g weiche Butter
- 1/2 Bio-Zitrone
- 1 frische Vanilleschote
- 20 g Eiweißpulver mit Vanille-Geschmack
- 1 Prise Salz
- 80 Gramm Butter
- 100 Gramm gemahlene Nüsse nach Wahl

**ZUBEREITUNG: 35 MINUTEN**  
**BACKZEIT: 75 MINUTEN**

### *So gehts*

Quark, Eier, Butter, Salz und Abrieb der Zitronenschale in eine Schüssel geben und mit einem Mixer oder Schneebesen gründlich verrühren. Anschließend das Eiweißpulver und das Mark der Vanilleschote hinzugeben. Alles vorsichtig, auf mittlerer Stufe miteinander vermengen. Nach ca. 1 Minute sollte ein cremiger Teig entstanden sein, der nun 30 Minuten ruhen muss. Während der Teig ruht, die Springform/Kastenform einfetten und den Backofen auf 160 Grad Celsius Ober- und Unterhitze vorheizen. In einem Topf die Butter schmelzen und mit den gemahlenden Nüssen vermengen. In die gefettete Springform/Kastenform drücken. Nach Ablauf der Zeit, die Quarkmasse über den Boden füllen, und 50–60 Minuten im Backofen backen. Den Ofen dann ausschalten, und den Käsekuchen weitere 15 Minuten im Ofen stehen lassen. Dann abkühlen lassen.





## VIEL SPASS BEIM NACHKOCHEN!

Dir hat es geschmeckt und du willst noch mehr Rezepte von mir?  
Dann schau doch mal auf meinem Instagram Account vorbei, wo ich  
regelmäßig leckere Gerichte poste, mit neuen Zutaten und Rezepten  
experimentiere und dir in meinen Stories regelmäßig Tipps & Tricks  
verrate:



**florence\_ketoworld**

Schau auch gern in mein erstes EBook rein, wo du noch mehr Lazy Keto  
Veggie Rezepte entdecken kannst:

**myketocoach.de**

Du willst mir noch was sagen, einfach Feedback geben oder wissen,  
wie man die Rezepte auch vegan machen kann?  
Schreib mich gerne jederzeit an!

Deine Florence