

Rezeptübersicht



Voll fettes Frühstück

Grünes Keto-Rührei	39
Schoko-Pfannenpizza	40
Knuspermüsli	42
Warme Kokos-Frühstücksmuffins mit süßem Erdbeerschmand	44
Wurstfrühstück	46
Quarkfrühstück mit Himbeer-Chialade	47
Frühstücks-Pfannenpizza	48

Keto im Suppentopf

Bolognesesuppe	51
Französische Chicoréesuppe	52
Knobelige Brokkoli-Cheddar- Suppe	54
Rucola-Sahnesuppe mit Eierstich	56
Champignon-Schwarzwurz- Suppe	58
Hühner-Konjaknudelsuppe	59
Hackfleischsuppe mit Senf-Sauerkraut	60
Fleisch und Fisch meet Gemüse und Fett	
Bauernfrühstück	63
Zucchiniudeln (Zudeln) mit gebratenem Lardo und grüner Basilikum-Hollandaise	64
Bodenlose Quiche mit Brokkoli und Chorizo	66
Blutwurstspitzkohl	67
Auberginenlasagne Bologna	68
Spinat-Blumenkohltopf mit Fleis hbällchen	70
Überbackene Mortadella- Wirsingpäckchen	71
Scharfes Schweinchen in roter Kokos-Curry-Creme mit gebratenem Chinakohl	72
Mini-Brokkoli-Hackmuffins mit scharfem Mayo-Dip	74
Hackfleischpizza	76
Sellerie-Spinat-Püree mit Lachs und Mandelknusper	78
Blumisotto mit Bacon und Lachs	80
Überbackener Schlemmerlachs mit Butter-Kohlrabi	81
Spinat-Lachslasagne	82



Veggie füllt sich der Keto-Teller

Gorgonzola-Blumisotto	85
Überbackene gekräuterte Knoblauchauberginen	86
Schlemmerchicorée	87
Kokos-Erdnuss-Brokkoli- Pilzpfanne	88
Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf mit Camembert	89
Mozzarella-Nudelpfanne	90
Fleischtomaten gefüllt mit Kochkäse	92

Kalte Küche fast ohne Kohlenhydrate

Eiersalat mit Nordseekrabben	95
Hüttenkäsesalat Pausenschmaus	96
Lachs-Blumenkohlsalat	97
Brotzeit-Radieschensalat	98
Matjessalat	99
Avocado-Caprese-Salat	100
Mayonnaise	101
Tsatsiki mit Bifteki	102



Sündenfrei süß geschmaust

Stracciatella-Creme	105
Himbeereis	106
Mandel-Schoko-Fettherzchen	107
Erdbeerschmaus	108
Cremige Haselnuss-Schokokugeln	109

Superkohlenhydratarne Backträume

Brot Rustico	111
Butterbrot	112
Kerniges Brot	113
Quiche mit Makrele und Chicorée	114
Schokocookies	116
Mascarponeküchlein mit Himbeeren	117
Crunchy Schoko-Nuss-Kuchen	118
Zitronen-Mohnkuchen	120

