

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
Knäckebrötchen
Quark-Leinbrot
Olivenbrot aus der Mikrowelle
Brötchen mit körnigem Frischkäse
Brezeln
Tassenbrötchen
Superbrötchen
Superschnelle Eiweißbrötchen
Süßes Eiweißbrot

5 FRÜHSTÜCKSIDEEN 45

Ei-Speck-Muffins 46
Rührei mit Champignons und Lachs 48
Omelette mit Tomate und Käse 48
Dünne Pfannkuchen 50
Dünne Pfannkuchen – Variante 50
Süßes Beeren-Omelette 52
Kastanien-Pfannkuchen 52
Porridge 54
Brombeerkonfitüre 56
Schoko-Knuspermüsli 58
Granola – vegan 58
Haselnuss-Aufstrich 60
Griechischer Joghurt mit Knuspermüsli 60

HAUPTGERICHTE 61

Bunter Curry-Garnelen-Eintopf 62
Überbackener Feta 62
Zucchini-Andnudeln 64
Tomate-Ei-Feta-Eintopf 64
Brokkoli-Feta-Quiche 66
Nussiger Brokkoli-Feta-Salat 68
Brokkolicremesuppe 70

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		105
78	Schoko-Sternentorte mit Füllung	106
	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

WOCHENPLÄNE

92	Praktische Tipps	121
94	Woche 1	122
94	Woche 2	124
96	Woche 3	126
98		
100	Über die Autorin	128