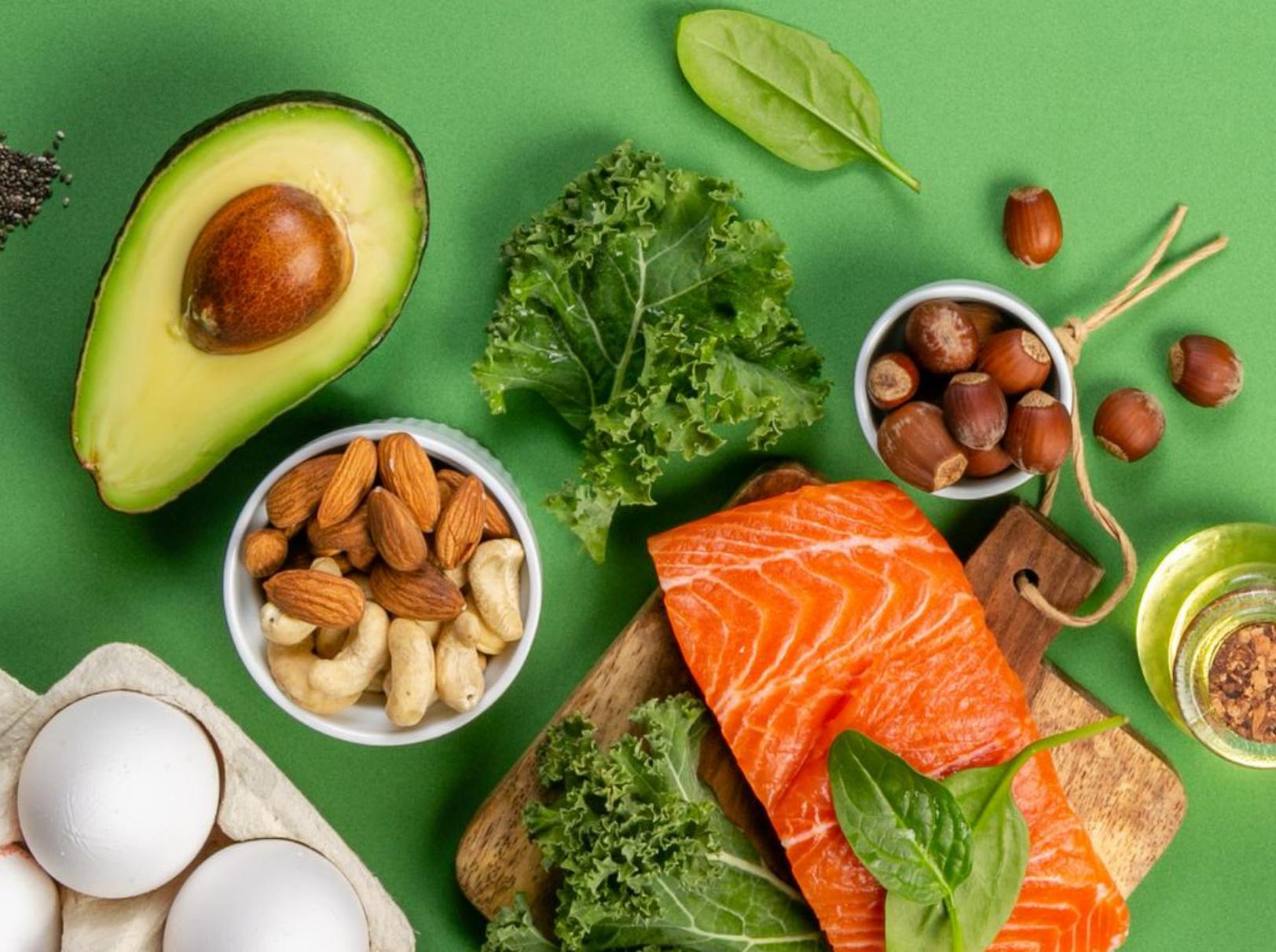


12 WOCHEN FETTVERBRENNUNGSPLAN

WOCHE 9.-12.
KETOGENE ERNÄHRUNG



HINWEISE

Das vorliegende Buch ist in vollem Umfang urheberrechtlich geschützt. Der vollständige sowie der teilweise Nachdruck, die Verbreitung durch Fernsehen, Film, Rundfunk und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Datenverarbeitungssysteme und Tonträger jeder Art sind nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet.

Die Inhalte des Buches wurden nach bestem Gewissen des Herausgebers erstellt. Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht und stellt keinen Ersatz für individuelle medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Facharzt. Der Herausgeber übernimmt keine Gewähr oder Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der enthaltenen Informationen und Inhalte. Der Leser/die Leserin ist für sein/ihr Handeln selbst verantwortlich. Es wird keine Haftung für mögliche Schäden übernommen, die direkt oder indirekt mit der Verwendung dieses Buches entstehen. Jegliche Haftung ist somit ausgeschlossen.

Leerzeilen und Umbrüche entstehen u. U. aufgrund der unterschiedlich genutzten Geräte wie Tablett-PC, Smartphone, Minitablett, Kindle, iPad usw. Der Autor hat auf diese Tatsache keinen Einfluss.

© DR SCALING LTD

INHALTSVERZEICHNIS

The background of the page features three avocado halves arranged in a triangular pattern. Each half is filled with a keto-friendly salad consisting of diced tomatoes, white cheese cubes, and fresh green herbs like cilantro. The avocados are cut lengthwise, showing the creamy green flesh.

Der Keto-Leitfaden

Seiten 3-6

Die Keto-Rezepte

Seiten 7-36

Der Keto-Mahlzeitenplan

Seiten 37-39

Die Keto-Einkaufslisten

Seiten 40-45



DER KETO LEITFADEN

WAS IST KETO?

Die ketogene Diät wurde bereits im 20. Jahrhundert entdeckt und war (und ist immer noch) eine wirksame Lösung für Menschen, die an Epilepsie leiden. Früher wurde sie von Bodybuildern angewandt, die die Mechanismen dahinter nicht kannten, indem sie eine "Fisch und Wasser"-Diät machten. Außerdem ist es die Diät, die die Menschen in der Vergangenheit auf natürliche Weise einhielten, bevor verarbeiteter Zucker so leicht verfügbar wurde.

Bis heute hat die ketogene Diät ihren Status der Effektivität beibehalten und hat in letzter Zeit bei Menschen, die schneller abnehmen wollen, größere Aufmerksamkeit erlangt. Die ketogene Diät ist eine kohlenhydratarme & fettreiche Diät, die zur Gewichtsabnahme führt und gesundheitliche Vorteile bietet. Sie beinhaltet eine deutliche Reduzierung der Kohlenhydratzufuhr mit einem Kalorienverhältnis von etwa 70 Prozent Fett, 25 Prozent Eiweiß und 5 niedrig-glykämischen Kohlenhydraten.

ERLAUBTE NAHRUNGSMITTEL

- Gemüse (außer stärkehaltigem Gemüse)
- Grünes Blattgemüse
- Fleisch (Rindfleisch, Lamm, Geflügel, Eier und Fisch)
- Milchprodukte mit hohem Fettgehalt (Hartkäse, Sahne mit hohem Fettgehalt, Butter usw.)
- Nüsse und Samen (Macadamianüsse, Walnüsse, Sonnenblumenkerne usw.)
- Öle und Fette (Kokosnussöl, Olivenöl, Avocadoöl, Speckfett)
- Süßstoffe (Stevia, Erythrit, Mönchsrucht, usw.)

VERBOTENE NAHRUNGSMITTEL

- Getreide (Weizen, Mais, Reis, Cerealien usw.)
- Früchte
- Stärkehaltige Gemüsesorten (Süßkartoffeln und Kürbisse)
- Zucker (Honig, Agave, Ahornsirup, usw.)



**DIE
30 KETO
REZEPTE**



KAKAO-SMOOTHIE

ZUTATEN

- 1/2 Avocado
- 1 Tasse ungesüßte Mandelmilch
- 1 Portion Schoko-Proteinpulver
- 2 Esslöffel Kakaopulver
- 1 Esslöffel Chiasamen
- 1 Esslöffel Kokosnussöl

NÄHRWERTE

- Fett: 32 g
- Kohlenhydrate: 21 g
- Netto-Kohlenhydrate: 7 g
- Eiweiß: 33 g
- Kalorien gesamt: 485 Kalorien

ANLEITUNG

1. Gießen Sie die Mandelmilch in den Mixer, damit die Zutaten nicht am Boden des Mixers kleben bleiben.
2. Dann die Avocado, das Kakaopulver, die Chiasamen, das Kokosnussöl und das Proteinpulver hinzugeben.
3. Schalten Sie den Mixer ein, beginnen Sie mit einer niedrigen Geschwindigkeit und erhöhen Sie diese nach Bedarf.
4. Sobald die Flüssigkeit glatt ist, in eine Tasse gießen und sofort genießen, um möglichst viele Nährstoffe zu erhalten.



HEIDELBEER-SMOOTHIE

ZUTATEN

- 1/2 Tasse Kokosnussmilch
- 1/2 Tasse Wasser
- 1 Portion Vanille-Proteinpulver
- 1/4 Avocado
- 1/4 Tasse Heidelbeeren
- 1/2 Tasse gefrorener Blumenkohl

NÄHRWERTE

- Fett: 23 g
- Kohlenhydrate: 16 g
- Netto-Kohlenhydrate: 11 g
- Eiweiß: 27 g
- Kalorien gesamt: 374 Kalorien

ANLEITUNG

1. Zuerst die Kokosmilch und das Wasser in den Mixer geben, damit die Zutaten nicht am Boden des Mixers kleben bleiben.
2. Dann das Proteinpulver, die Avocado, die Blaubeeren und den gefrorenen Blumenkohl hinzugeben.
3. Schalten Sie den Mixer ein, beginnen Sie mit einer niedrigen Geschwindigkeit und erhöhen Sie diese nach Bedarf.
4. Sobald die Flüssigkeit glatt ist, in eine Tasse füllen und sofort genießen, damit möglichst viele Nährstoffe erhalten bleiben.



GETREIDEFREIE HAFERFLOCKEN

ZUTATEN

- 1/3 Tasse ungesüßte Kokosnus raspeln
- 1/4 Tasse Hanfsamen
- 1 Esslöffel Kokosnusmehl
- 1/2 Tasse Wasser
- 1/4 Tasse Kokosnusmilch
- 2 Esslöffel Kakaopulver
- 1 Teelöffel Mönchsfrucht-Süßstoff

NÄHRWERTE

- Fett: 44 g
- Kohlenhydrate: 18 g
- Netto-Kohlenhydrate: 7 g
- Eiweiß: 18 g
- Kalorien gesamt: 513 Kalorien

ANLEITUNG

1. Alle Zutaten in einen Topf geben und bei höchster Stufe erhitzen.
2. Zum Kochen bringen und dann auf ein Köcheln reduzieren, bis die gesamte Flüssigkeit aufgesogen wurde.
3. In eine Schüssel umfüllen und nach Belieben mit Toppings servieren.



PANCAKES

ZUTATEN

- 2 Eier
- 1/4 Tasse Frischkäse
- 2 Esslöffel Kokosnussmehl
- 1 Esslöffel Kokosnussöl
- 1 Esslöffel Butter
- 1/8 Teelöffel Vanilleextrakt
- 1/2 Teelöffel Backpulver
- 1 Teelöffel Mönchsfrucht-Süßstoff

NÄHRWERTE

- Fett: 56 g
- Kohlenhydrate: 12 g
- Netto-Kohlenhydrate: 7 g
- Eiweiß: 18 g
- Kalorien gesamt: 627 Kalorien

ANLEITUNG

1. Den Frischkäse in eine Schüssel geben und 30 Sekunden lang in die Mikrowelle stellen, damit er weich wird.
2. In einer großen Schüssel alle Zutaten vermischen, bis die Masse glatt ist.
3. Eine Pfanne mit Kokosnussöl auf mittlerer Stufe erhitzen.
4. Sobald das Öl geschmolzen ist, je nach Größe der Pfanne 2-3 Pfannkuchen auf einmal anbraten.
5. Mit Butter servieren.



BLUMENKOHL-HACKBRATEN

IZUTATEN

Blumenkohl Hash Brown (3 Portionen):

3 Tassen geschredderter Blumenkohl

1 Ei

3/4 Tasse geschredderter Cheddarkäse

1/4 Teelöffel Knoblauchpulver

Pro Portion

2 Eier

2 Scheiben Speck

1 Teelöffel Kokosnussöl

Salz und Pfeffer

NÄHRWERTE

Fett: 43 g

Kohlenhydrate: 7 g

Netto-Kohlenhydrate: 3 g

Eiweiß: 27 g

Kalorien gesamt: 490 Kalorien

ANLEITUNG

1. Den Ofen auf 200°C vorheizen.
2. Den Blumenkohl mit einer Käseibe oder mit einer Küchenmaschine mit Zerkleinerungsaufsatz zerkleinern.
3. Blumenkohl, Ei, Cheddarkäse und Knoblauchpulver in einer Schüssel gut vermischen.
4. Ein quadratisches Backblech mit Backpapier auslegen, die Blumenkohlmischung darauf verteilen und 15 Minuten lang backen.
5. Während die Blumenkohlranten garen, bereiten Sie die Eier und den Speck auf dem Herd mit der von Ihnen gewünschten Methode zu.



AVOCADO-EIERBECHER

ZUTATEN

- 1 Avocado
- 2 Eier
- 2 Scheiben Speck
- Eine Prise Salz und Pfeffer

NÄHRWERTE

- Fett: 38 g
- Kohlenhydrate: 14 g
- Netto-Kohlenhydrate: 4 g
- Eiweiß: 21 g
- Kalorien gesamt: 457 Kalorien

ANLEITUNG

1. Heizen Sie den Ofen auf 220°C vor.
2. Eine Avocado halbieren und einen Teil der Avocado aushöhlen, um Platz für das Ei zu schaffen.
3. Die Eier in der Avocado aufschlagen.
4. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und 18 Minuten lang backen, bis das Eiweiß vollständig durchgebraten ist.
5. Während die Avocado-Eierbecher backen, den Speck auf dem Herd zubereiten.
6. Sofort servieren, wenn die Avocado-Eierbecher fertig sind.



MINI-QUICHE OHNE KRUSTE

ZUTATEN

(3 Portionen)

6 Eier

3/4 Tasse ungesüßte Mandelmilch

255 g Schinkensteak

1 1/2 Tasse geschredderter

Cheddarkäse

1 Esslöffel Kokosnussöl

Eine Prise Salz und Pfeffer

NÄHRWERTE

(pro Portion)

Fett: 36 g

Kohlenhydrate: 5 g

Netto-Kohlenhydrate: 5 g

Eiweiß: 43 g

Kalorien gesamt: 505 Kalorien

ANLEITUNG

1. Heizen Sie den Ofen auf 190°C vor.
2. Ein Muffinblech mit 12 Förmchen mit Kokosnussöl austreichen.
3. Den gewürfelten Schinken und Käse in die 12 Muffinförmchen verteilen.
4. Die Eier in eine Schüssel aufschlagen und mit dem Schneebesen glatt rühren.
5. Salz und Pfeffer zu den Eiern geben und dann gleichmäßig in den Muffinförmchen verteilen.
6. Das Muffinblech in den Ofen schieben und 22 Minuten lang backen.



PERFEKTES KETO-FRÜHSTÜCK

ZUTATEN

2 Eier
2 Scheiben Speck
1/2 Avocado

NÄHRWERTE

Fett: 28 g
Kohlenhydrate: 7 g
Netto-Kohlenhydrate: 2 g
Eiweiß: 19 g
Kalorien gesamt: 343 Kalorien

ANLEITUNG

1. Braten Sie den Speck auf dem Herd an.
2. Sobald der Speck gar ist, legen Sie ihn auf ein Papiertuch, um das überschüssige Fett aufzusaugen.
3. Verwenden Sie das in der Pfanne verbliebene Fett, um Ihre Eier anzubraten.
4. Schneiden Sie eine Avocado in der Mitte durch und löffeln Sie die Hälfte davon aus.
5. Servieren Sie Eier, Speck und Avocado zusammen auf einem Teller und genießen Sie Ihr perfektes Keto-Frühstück.



FRÜHSTÜCK-SANDWICH

ZUTATEN

- 1/4 Tasse Mandelmehl
- 1 Esslöffel Kokosnussmehl
- 1/4 Teelöffel Backpulver
- 2 Esslöffel Wasser
- 2 Eier
- 1 Scheibe Speck
- 1 Esslöffel Butter
- Eine Prise Salz

NÄHRWERTE

- Fett: 29 g
- Kohlenhydrate: 7 g
- Netto-Kohlenhydrate: 4
- Eiweiß: 18 g
- Kalorien gesamt: 355 Kalorien

ANLEITUNG

1. Das Mandelmehl, das Kokosmehl, das Backpulver und das Salz in einer Schüssel mischen.
2. Die Eier und das Wasser in die Schüssel geben und verrühren.
3. Die Mischung in eine runde mikrowellengeeignete Schüssel geben und 2 Minuten lang in die Mikrowelle stellen.
4. Sobald der englische Muffin fertig ist, in den Toaster schieben.
5. In der Zwischenzeit den Speck und das Ei auf die von Ihnen bevorzugte Weise zubereiten.
6. Den englischen Muffin mit der Butter bestreichen und mit den Eiern und dem Speck belegen.



TRUTHAHN-BLATT-WRAPS

ZUTATEN

(2 Portionen)

113 g Truthahnfleisch in
Scheiben

6 Scheiben Speck

1 Tasse Spinat

1 kleine Tomate

1 Avocado

2 Esslöffel Avocadoöl-Mayo

ANLEITUNG

1. Legen Sie die Putenscheiben flach auf einen Teller und verwenden Sie sie als Tortilla.
2. Den Speck entweder auf dem Herd oder im Ofen braten.
3. Während der Speck brät, eine Tomate in dünne Scheiben schneiden.
4. Verteilen Sie die Mayo auf den Putenscheiben und fügen Sie dann die restlichen Zutaten hinzu.
5. Zum Verzehr wie einen Taco falten.

NÄHRWERTE

(pro Portion)

Fett: 34 g

Kohlenhydrate: 12 g

Netto-Kohlenhydrate: 6 g

Eiweiß: 18 g

Kalorien gesamt: 401 Kalorien



HÄHNCHEN-SPECK-SALAT-WRAPS

ZUTATEN

(2 Portionen)

226 g Hähnchen
1 kleine Tomate
1/2 Avocado
2 Scheiben Speck
2 Esslöffel Salat-Dressing
4-6 Römervalatblätter

NÄHRWERTE

(pro Portion)

Fett: 24 g
Kohlenhydrate: 12 g
Netto-Kohlenhydrate: 5 g
Eiweiß: 27 g
Kalorien gesamt: 349 Kalorien

ANLEITUNG

1. Heizen Sie den Ofen auf 190°C vor.
2. Das Hähnchen klein schneiden und in eine Auflaufform legen und 35 Minuten im Ofen backen.
3. Während das Huhn gart, den Römervalat vorbereiten, indem die Blätter gewaschen und trocken getupft werden.
4. Die Tomate und die Avocado in kleine Würfel schneiden.
5. Bereiten Sie den Speck auf dem Herd vor.
6. Sobald das Hähnchen fertig ist, die Salatwickel mit Hähnchen, Tomaten, Avocado und Speck anrichten.
7. Das Ranch-Dressing darüber träufeln und genießen!



ZUCCHINI-THUNFISCH-SCHMELZE

IZUTATEN

(2 Portionen)

4 Zucchini

2 Dosen Thunfisch

2 Esslöffel Avocadoöl-Mayo

2 Stangen Staudensellerie

1/2 Tasse geschredderter Käse

Eine Prise Salz und Pfeffer

NÄHRWERTE

(pro Portion)

Fett: 24 g

Kohlenhydrate: 14 g

Netto-Kohlenhydrate: 9 g

Eiweiß: 54 g

Kalorien gesamt: 454 Kalorien

ANLEITUNG

1. Den Ofen auf 200°C vorheizen.
2. Schneiden Sie die Zucchini in der Mitte durch und lösen Sie das Fruchtfleisch aus dem Inneren der Zucchini.
3. Den Thunfisch, die Mayo, den gehackten Sellerie, Salz und Pfeffer vermischen.
4. Füllen Sie jede Zucchinihälfte mit der Thunfischmischung.
5. Jede Zucchinihälfte mit geriebenem Käse bestreuen.
6. Auf einem Backblech 18-20 Minuten backen oder bis der Käse goldbraun ist.



CHEESEBURGER SALAT

ZUTATEN

(2 Portionen)

226 g Rinderhackfleisch

4 Tassen gehackter Kopfsalat

2 Esslöffel Avocadoöl-Mayo

1 mittelgroße Tomate

1/2 Tasse geriebener Käse

2 Esslöffel Sesamsamen

NÄHRWERTE

(pro Portion)

Fett: 43 g

Kohlenhydrate: 7 g

Netto-Kohlenhydrate: 4 g

Eiweiß: 31 g

Kalorien gesamt: 516 Kalorien

ANWEISUNG

1. Eine Pfanne mit dem Kokosöl auf mittlere Hitze stellen.
2. Sobald das Öl geschmolzen ist, das Rinderhackfleisch hineingeben.
3. Während das Rindfleisch gart, die Tomate in kleine Würfel schneiden.
4. Sobald das Hackfleisch gar ist, den Salat zusammenstellen.
5. Beginnen Sie mit dem zerkleinerten Salat, geben Sie dann das Hackfleisch, die gewürfelten Tomaten, den zerkleinerten Käse und die Avocadoöl-Mayo dazu.
6. Alles gut umrühren, damit die Mayo den gesamten Salat bedeckt, und dann mit Sesam bestreuen.



BLUMENKOHL MAC & CHEESE

ZUTATEN

(2 Portionen)

1 Kopf Blumenkohl

1 Becher Schlagsahne

1 Tasse geschredderter Cheddar-Käse

1/4 Tasse Frischkäse

1/4 Tasse grüne Zwiebeln

Eine Prise Salz und Pfeffer

NÄHRWERTE

(pro Portion)

Fett: 42 g

Kohlenhydrate: 19 g

Netto-Kohlenhydrate: 12 g

Eiweiß: 16 g

Kalorien gesamt: 484 Kalorien

ANLEITUNG

1. Den Backofen auf 190°C vorheizen.
2. Den Blumenkohl waschen, in Stücke schneiden und dämpfen oder kochen, bis er weich ist.
3. Einen Topf auf mittlere Hitze stellen und die Sahne und den Frischkäse hinzufügen.
4. Umrühren, bis der Frischkäse vollständig geschmolzen ist, und dann den geriebenen Käse hinzugeben.
5. Den Blumenkohl in eine quadratische Pfanne geben, sobald sie gar sind, und dann die Käsemischung darüber gießen.
6. Den restlichen Cheddar-Käse darüber streuen und 15 Minuten überbacken.
7. Vor dem Servieren mit den frischen Frühlingszwiebeln garnieren.



MIT CAPRESE GEFÜLLTE AVOCADOS

ZUTATEN

(2 Portionen)

2 Avocados

1/2 Tasse Kirschtomaten

1/2 Tasse Mini-Mozzarella-Kugeln

1 Esslöffel Balsamico-Essig

2 Esslöffel Olivenöl

Eine Prise Salz und Pfeffer

NÄHRWERTE

(pro Portion)

Fett: 45 g

Kohlenhydrate: 20 g

Netto-Kohlenhydrate: 9 g

Eiweiß: 8 g

Kalorien gesamt: 515 Kalorien

ANWEISUNG

1. Eine Avocado ein wenig aushöhlen, um einen tieferen Kern zu erhalten.
2. Die Kirschtomaten und Mozzarellakugeln in einer Schüssel vermengen und in die Avocado geben.
3. Mit Balsamico-Essig und Olivenöl beträufeln.
4. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer bestreuen.



HÜHNERSALAT

ZUTATEN

(2 Portionen)

226 g Hähnchenschenkel

1 Tasse gehackter
Staudensellerie

1/4 Tasse gehackte rote Zwiebel

2 Esslöffel Avocadoöl-Mayo

4 Tassen gemischtes Grünzeug

1 Avocado

Eine Prise Salz und Pfeffer

NÄHRWERTE

(pro Portion)

Fett: 27 g

Kohlenhydrate: 16 g

Netto-Kohlenhydrate: 8 g

Eiweiß: 34 g

Kalorien gesamt: 486 Kalorien

ANLEITUNG

1. Das Hähnchen entweder auf dem Herd zubereiten oder im Ofen backen.
2. Staudensellerie, rote Zwiebeln und Avocado fein hacken.
3. Sobald das Hähnchen fertig ist, in kleine Würfel schneiden und in einer großen Schüssel mit dem Gemüse vermengen.
4. Die Avocadoöl-Mayo dazugeben und verrühren, bis alle Zutaten bedeckt sind.
5. Salzen und pfeffern und die Mischung ein letztes Mal gut durchrühren.
6. Das gemischte Grün am Boden einer Salatschüssel anrichten und die Hähnchensalatmischung darauf geben.



PIKANTER LACHSSALAT

ZUTATEN

(2 Portionen)

2 Dosen Lachs

1 Avocado

2 Esslöffel Avocadoöl-Mayo

2 Teelöffel zuckerfreie scharfe
Sauce

Eine Prise Salz und Pfeffer

1 englische Salatgurke

NÄHRWERTE

(pro Portion)

Fett: 33 g

Kohlenhydrate: 11 g

Netto-Kohlenhydrate: 6 g

Eiweiß: 53 g

Kalorien gesamt: 514 Kalorien

ANLEITUNG

1. Eine Dose Lachs abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.
2. Eine halbe Avocado aushöhlen und unter den Lachs mischen.
3. Dann die Mayo, die scharfe Soße, Salz und Pfeffer hinzugeben.
4. Schneiden Sie eine halbe Gurke in Scheiben und verwenden Sie die Gurkenscheiben, um den pikanten Lachssalat zu löffeln.



"NO-BEAN" CHILI

ZUTATEN

(2 Portionen)

226 g Rinderhackfleisch
2 Scheiben Speck
1 Stange Staudensellerie
1 Tasse Rinderbrühe
1 Dose gewürfelte Tomaten
1/4 Tasse Tomatenmark
1/4 Tasse gelbe Zwiebeln
1 Esslöffel Chilipulver
1/2 Esslöffel Kreuzkümmel
1/2 Esslöffel Oregano
1/2 Teelöffel Salz
1/2 Tasse geschredderter Käse

NÄHRWERTE

(pro Portion)

Fett: 26 g, Kohlenhydrate: 15 g, Nettokohlenhydrate: 12 g, Eiweiß: 35 g, Kalorien gesamt: 448 Kalorien

ANWEISUNG

1. Den Speck in einer Pfanne bei mittlerer Hitze knusprig braten und dann beiseite stellen.
2. Eine dünne Schicht Speckfett in der Pfanne lassen und Zwiebeln, Sellerie und Paprika in die Pfanne geben und glasig dünsten.
3. Das Rinderhackfleisch zum Gemüse geben und braten, bis es vollständig gebräunt ist.
4. Chilipulver, Kreuzkümmel und Oregano hinzufügen, umrühren und weitere 30 Sekunden braten.
5. Den Speck würfeln und in der Pfanne schwenken. Die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren und Tomatenmark, Tomatenwürfel, Salz und Pfeffer hinzugeben.
6. Die Knochenbrühe einrühren und das Ganze 20 Minuten lang bei offenem Deckel köcheln lassen.
7. Mit geriebenem Käse bestreuen und genießen!



MINI-FRIKADELLEN UND BLUMENKOHLPÜREE

ZUTATEN

(2 Portionen)

226 g Rinderhackfleisch

2 Eier

1 Tasse gewürfelte grüne Paprika

1 Teelöffel Zwiebelpulver

1 Teelöffel Knoblauchpulver

1/2 Teelöffel Salz

Eine Prise Pfeffer

1 Esslöffel Kokosnussöl

1 Kopf Blumenkohl

2 Esslöffel Butter

ANLEITUNG

1. Heizen Sie den Ofen auf 175°C vor.

2. Schneiden Sie zunächst die grüne Paprika in sehr kleine Würfel.

3. Das Fleisch, die Eier, den grünen Pfeffer und die Gewürze in einer Schüssel gut vermischen. Die Fleischmischung in eine gefettete Muffinform geben. Im Backofen 18 Minuten backen.

4. In der Zwischenzeit den Blumenkohl dämpfen, bis er weich ist, und dann mit Butter, Salz und Pfeffer in einen Mixer geben, um das Blumenkohlpüree herzustellen.

NÄHRWERTE

(pro Portion)

Fett: 32 g

Kohlenhydrate: 14 g

Netto-Kohlenhydrate: 8 g

Eiweiß: 34 g

Kalorien gesamt: 468 Kalorien



BUTTER CHICKEN

ZUTATEN

(2 Portionen)

226 g Hühnerfile
4 Tassen Blumenkohlreis
1 Tasse Kokosnussmilch
1/4 Tasse Tomatenmark
2 Esslöffel Kokosnussmehl
1/4 Tasse gelbe Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Esslöffel Garam Masala
1 Esslöffel gemahlener Kurkuma
1 Esslöffel Kokosnussöl
Eine Prise Salz und Pfeffer

ANWEISUNG

1. Eine Pfanne mit dem Kokosöl auf mittlere Hitze stellen.
2. Sobald das Öl geschmolzen ist, die gehackten Zwiebeln, den Knoblauch und die Gewürze hinzugeben und braten, bis die Zwiebeln glasig sind.
3. Die Kokosmilch, das Tomatenmark und das Kokosmehl in einer Schüssel verrühren und in die Pfanne geben.
4. Dann das Hähnchen in kleine Würfel schneiden, in die Pfanne geben und zugedeckt 12-15 Minuten garen.
5. Während das Butterhähnchen fertig ist, den Blumenkohl für den Blumenkohlreis zerkleinern.
6. Eine zweite Pfanne mit Olivenöl, dem Blumenkohlreis und einer Prise Salz und Pfeffer auf mittlere Hitze stellen.
7. So lange kochen, bis der Blumenkohl die Konsistenz von Reis hat. Sobald das Butterhähnchen fertig ist, beides auf einem Teller vermengen und genießen.

NÄHRWERTE

(pro Portion)

Fett: 39 g, Kohlenhydrate: 17 g, Nettokohlenhydrate: 13 g, Eiweiß: 28 g, Kalorien gesamt: 502 Kalorien



GEFÜLLTER PORTOBELLO-PILZ

ZUTATEN

(2 Portionen)

4 Portobello-Pilze

4 milde italienische Würstchen

1/2 Tasse Tomatensauce

1 Tasse Mozzarella-Käse

NÄHRWERTE

(pro Portion)

Fett: 31 g

Kohlenhydrate: 17 g

Netto-Kohlenhydrate: 12 g

Eiweiß: 37 g

Kalorien gesamt: 500 Kalorien

ANLEITUNG

1. Den Backofen auf 190°C vorheizen.
2. Die Portobello-Pilze mit einem trockenen Papiertuch säubern, um überschüssigen Schmutz zu entfernen, und die Stiele entfernen.
3. Pro Pilzkappe 2 Esslöffel Tomatensoße verteilen.
4. Die Wurst aus der Hülle nehmen und in die Pilzköpfe drücken.
5. Die gefüllten Champignons mit dem geriebenen Mozarellakäse bestreuen.
6. 40 Minuten lang backen.



HÜHNERFILETS

ZUTATEN

(2 Portionen)

226 g Hähnchenschenkel

1 Ei

1/2 Tasse Kokosnus raspeln

1/4 Tasse Kokosnusmehl

1/2 Esslöffel gemahlener Paprika

1/2 Esslöffel Knoblauchpulver

1/2 Teelöffel Salz

1/4 Teelöffel Pfeffer

Salatbeilage pro Portion:

2 Tassen gemischtes Blattgemüse

1/2 Avocado

1 Teelöffel Avocadoöl

ANLEITUNG

1. Heizen Sie den Backofen auf 190°C vor.
2. Das Ei aufschlagen und in einer Schüssel verquirlen.
3. In einer anderen Schüssel die Kokosraspeln, das Kokosmehl und alle Gewürze vermischen.
4. Die Hähnchenschenkel in Streifen schneiden.
5. Die Hähnchenstreifen in die Eimischung und dann in die Kokosnussmischung tauchen. Auf einem Teller beiseite stellen und den Vorgang wiederholen, bis alle Hähnchenstreifen bedeckt sind.
6. Eine Bratpfanne mit 2 Esslöffeln Kokosöl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Hähnchenstreifen auf jeder Seite 2-3 Minuten braten.
7. Wenn alle Hähnchenstreifen gebraten sind, backen Sie sie 15 Minuten lang im Ofen.
8. Mit einer Salatbeilage servieren.

NÄHRWERTE

(pro Portion)

Fett: 30 g, Kohlenhydrate: 23 g, Nettokohlenhydrate: 10 g, Eiweiß: 41 g, Kalorien gesamt: 519 Kalorien



KNOBLAUCHBUTTERLACHS UND BLUMENKOHLPÜREE

ZUTATEN

(2 Portionen)

226 g Lachsfilet

1 Kopf Blumenkohl

2 Knoblauchzehen

3 Esslöffel Butter

1/2 Teelöffel getrockneter Oregano

1/2 Teelöffel getrockneter Rosmarin

1/2 Teelöffel getrockneter Thymian

Eine Prise Salz und Pfeffer

NÄHRWERTE

(pro Portion)

Fett: 26 g

Kohlenhydrate: 23 g

Netto-Kohlenhydrate: 12 g

Eiweiß: 37 g

Kalorien gesamt: 479 Kalorien

ANLEITUNG

1. Den Ofen auf 200°C vorheizen.
2. Den Lachs in eine Schüssel legen und mit 1 Esslöffel geschmolzener Butter, 2 Knoblauchzehen und den Kräutern bestreichen.
3. Den Blumenkohlkopf waschen und grob zerkleinern, dann dämpfen, bis der Blumenkohl mit einer Gabel leicht durchstochen werden kann.
4. Den Lachs in den Ofen schieben und 12 Minuten backen.
5. Sobald der Blumenkohl fertig ist, geben Sie ihn mit 2 Esslöffeln Butter, Salz und Pfeffer in eine Küchenmaschine. Pürieren, bis er eine glatte Konsistenz hat. Sie können dies auch mit einem Kartoffelstampfer tun.
6. Sobald der Lachs gar ist, sofort servieren.



BLAUBEER-KÄSEKUCHEN-FETTBOMBE

ZUTATEN

(4 Portionen)

1/2 Tasse Heidelbeeren

1/3 Tasse Frischkäse

2 Esslöffel Kokosnussöl

1/2 Teelöffel Vanilleextrakt

ANLEITUNG

1. Den Frischkäse in der Mikrowelle aufweichen.
2. Alle Zutaten in einen Mixer geben und gut vermischen.
3. Die Mischung in 4 Silikonmuffinförmchen geben und eine Stunde lang einfrieren.

NÄHRWERTE

(pro Portion)

Fett: 20 g

Kohlenhydrate: 4 g

Netto-Kohlenhydrate: 4 g

Eiweiß: 3 g

Kalorien gesamt: 199 Kalorien



ERDNUSSBUTTER-SCHOKOLADENCHIPS

ZUTATEN

(4 Portionen)

1/4 Tasse Erdnussbutter

2 Esslöffel Kakaobutter

1 Esslöffel Kakaonibs

1/4 Teelöffel Mönchsfrucht-Süßstoff

1/8 Teelöffel Vanilleextrakt

Eine Prise Salz

ANLEITUNG

1. Alle Zutaten bei niedriger Hitze in einen Topf geben.
2. Sobald die Kakaobutter vollständig geschmolzen ist, alles gut vermischen.
3. In Silikonformen gießen und 30 Minuten lang einfrieren.
4. Im Gefrierschrank aufbewahren.

NÄHRWERTE

(pro Portion)

Fett: 17 g

Kohlenhydrate: 5 g

Netto-Kohlenhydrate: 3 g

Eiweiß: 4 g

Kalorien gesamt: 178 Kalorien



KÄSE-ZUCCHINI-CHIPS

ZUTATEN

- 1 kleine Zucchini
- 2 Esslöffel geriebener Parmesankäse

NÄHRWERTE

- Fett: 4 g
- Kohlenhydrate: 7 g
- Netto-Kohlenhydrate: 5 g
- Eiweiß: 7 g
- Kalorien gesamt: 87 Kalorien

ANLEITUNG

1. Den Ofen auf 220°C vorheizen.
2. Schneiden Sie die Zucchini in Scheiben.
3. Legen Sie sie auf ein mit Pergamentpapier ausgelegtes Backblech.
4. Die Zucchini-Chips mit dem geriebenen Parmesankäse bestreuen.
5. 10-15 Minuten backen, dabei häufig kontrollieren.



ANTIPASTO-SPIESSE

ZUTATEN

4 Oliven
4 Scheiben Peperoni
4 Cheddarkäsewürfel

ANWEISUNGEN

1. Die Oliven, die Peperoni und die Käsewürfel auf einem Zahnstocher oder Spieß anordnen.

NÄHRWERT

Fett: 18 g
Kohlenhydrate: 1 g
Netto-Kohlenhydrate: 1 g
Eiweiß: 11 g
Kalorien gesamt: 207 Kalorien



KÄSE & KRÄCKER

ZUTATEN

(4 Portionen)

112 g Cheddar-Käse

Kekse:

1 Tasse Mandelmehl

1 Esslöffel gemahlene Leinsamen

1 Esslöffel + 1 Teelöffel Wasser

Eine Prise Salz

NÄHRWERT

Fett: 18 g

Kohlenhydrate: 7 g

Netto-Kohlenhydrate: 3 g

Eiweiß: 9 g

Kalorien gesamt: 206 Kalorien

ANLEITUNG

1. Den Backofen auf 175°C vorheizen.
2. In einer Schüssel das Mandelmehl, die gemahlene Leinsamen, das Salz und das Wasser vermischen.
3. Den Teig auf Pergamentpapier legen und mit einem zweiten Stück Pergamentpapier abdecken. Verwenden Sie einen Handroller oder Ihre Hände, um den Teig auszurollen.
4. Schneiden Sie den Teig in ein kleines Sandquadrat und backen Sie die Cracker im Ofen für 10-15 Minuten oder bis sie goldbraun sind.
5. Mit geschnittenem Käse genießen.



"EVERYTHING BAGEL" SELLERIE

ZUTATEN

(4 Portionen)

6 Stangen Staudensellerie

1/4 Tasse + 2 Esslöffel Frischkäse

Bagel-Gewürz:

1/2 Teelöffel Sesamsaat

1/2 Teelöffel Mohnsamen

1/4 Teelöffel schwarzer Sesam

1/4 Teelöffel gehackte Zwiebeln

1/4 Teelöffel gehackter Knoblauch

1/4 Teelöffel Salz

RICHTLINIEN

1. Alle Zutaten für das Bagelgewürz vermengen und gut durchmischen.
2. Pro Portion 2 Stangen Sellerie waschen und in Scheiben schneiden, den Frischkäse darauf geben und mit dem Alles-Bagel-Gewürz bestreuen.

NÄHRWERTE

(pro Portion)

Fett: 8 g

Kohlenhydrate: 3 g

Netto-Kohlenhydrate: 2 g

Eiweiß: 2 g

Kalorien gesamt: 91 Kalorien



DER 28-TAGE-KETO ESSENSPLAN

WOCHE 1

FRÜHSTÜCK	Kakao Smoothie	Blumenkohl Hackbraten	Kakao Smoothie	Blumenkohl Hackbraten	Kakao Smoothie	Blumenkohl Hackbraten	Pancakes
MITTAG	Truthahn Blatt Wraps	Knoblauchbutterlachs und Blumenkohl-püree	Chicken Salat	Zucchini Thunfisch Schmelze	Cheese Burger Salat	Caprese Gefüllte Avocados	Butter Chicken
ABEND	Knoblauchbutterlachs und Blumenkohl-püree	Chicken Salat	Zucchini Thunfisch Schmelze	Cheese Burger Salat	Caprese Gefüllte Avocados	Butter Chicken	"No Bean" Chili
SNACK	Erdnussbutter Schokoladen Chips	"Everything Bagel" Sellerie	Erdnussbutter Schokoladen Chips	"Everything Bagel" Sellerie	Erdnussbutter Schokoladen Chips	"Everything Bagel" Sellerie	Erdnussbutter Schokoladen Chips

WOCHE 2

FRÜHSTÜCK	Perfektes Keto Frühstück	Getreidefreie Haferflocken	Perfektes Keto Frühstück	Getreidefreie Haferflocken	Perfektes Keto Frühstück	Getreidefreie Haferflocken	Pancakes
MITTAG	"No Bean" Chili	Gefüllter Portobello Pilz	Hähnchen-Speck-Salat-Wraps	Hühner Filets	Thunfisch Salat	Blumenkohl Mac & Cheese	Mini Frikadellen und Blumenkohl püree
ABEND	Gefüllter Portobello Pilz	Hähnchen-Speck-Salat-Wraps	Hühner Filets	Thunfisch Salat	Blumenkohl Mac & Cheese	Mini Frikadellen und Blumenkohl püree	Truthahn Blatt Wraps
SNACK	Blaubeer Käsekuchen Fettbombe	Antipasto Spieße	Blaubeer Käsekuchen Fettbombe	Antipasto Spieße	Blaubeer Käsekuchen Fettbombe	Antipasto Spieße	Blaubeer Käsekuchen Fettbombe

WOCHE 3

FRÜHSTÜCK	Mini Quiche ohne Kruste	Blaubeer Smoothie	Mini Quiche ohne Kruste	Blaubeer Smoothie	Mini Quiche ohne Kruste	Blaubeer Smoothie	Pancakes
MITTAG	Truthahn Blatt Wraps	Knoblauchbutterlachs und Blumenkohl-püree	Chicken Salat	Zucchini Thunfisch Schmelze	Cheese Burger Salat	Caprese Gefüllte Avocados	Butter Chicken
ABEND	Knoblauchbutterlachs und Blumenkohl-püree	Chicken Salat	Zucchini Thunfisch Schmelze	Cheese Burger Salat	Caprese Gefüllte Avocados	Butter Chicken	"No Bean" Chili
SNACK	Erdnussbutter Schokoladen Chips	Käse Zucchini Chips	Erdnussbutter Schokoladen Chips	Käse Zucchini Chips	Erdnussbutter Schokoladen Chips	Käse Zucchini Chips	Erdnussbutter Schokoladen Chips

WOCHE 4

FRÜHSTÜCK	Fühstücks Sandwich	Avocado Eierbecher	Fühstücks Sandwich	Avocado Eierbecher	Fühstücks Sandwich	Avocado Eierbecher	Pancakes
MITTAG	"No Bean" Chili	Gefüllter Portobello Pilz	Hänchen-Speck-Salat-Wraps	Hühner Filets	Thunfisch Salat	Blumenkohl Mac & Cheese	Mini Frikadellen und Blumenkohl püree
ABEND	Gefüllter Portobello Pilz	Hänchen-Speck-Salat-Wraps	Hühner Filets	Thunfisch Salat	Blumenkohl Mac & Cheese	Mini Frikadellen und Blumenkohl püree	Truthahn Blatt Wraps
SNACK	Blaubeer Käsekuchen Fettbombe	Käse & Kracker	Blaubeer Käsekuchen Fettbombe	Käse & Kracker	Blaubeer Käsekuchen Fettbombe	Käse & Kracker	Blaubeer Käsekuchen Fettbombe



DIE KETO EINKAUFLISTE

TIPPS FÜR DEN LEBENSMITTELEINKAUF

Die Lebensmittellisten sind so genau wie möglich und hier sind einige Tipps:

1. Zutaten wie Kokosnussöl, Olivenöl und Butter aus Weidehaltung stehen nur in der ersten Woche auf der Einkaufsliste, da sie täglich verwendet werden. Seien Sie sich also bewusst, dass Sie sie nachkaufen müssen, wenn sie ausgehen.
2. Zutaten wie Mandelbutter, Kokosnuss-Aminos, Mandelmehl, Chia-Samen und Backzutaten sind in den Einkaufslisten meist mit ein paar Esslöffeln angegeben, aber ich empfehle dringend, diese in großen Mengen zu kaufen und zu prüfen, ob sie bereits in Ihrer Speisekammer vorhanden sind, bevor Sie in den Laden gehen.
3. Das Gemüse wird manchmal abgerundet, wenn Sie zum Beispiel zwei Tassen Brokkoli für ein Rezept benötigen, können Sie nur einen ganzen Kopf kaufen. In diesem Fall empfehle ich Ihnen, das überschüssige Gemüse für andere Mahlzeiten oder als Snack zu verwenden.
4. Es gibt auch Rezepte mit Proteinpulver als Zutat. Eiweißpulver kann man pro Portion oder in einem großen Behälter kaufen. Ich empfehle, sich für den Behälter zu entscheiden, wenn Sie vorhaben, das Pulver über den 28-tägigen Ernährungsplan hinaus zu verwenden. Wenn nicht, sind Einzelportionen vielleicht das Beste.
5. Viele dieser Rezepte verlangen nach frischen Kräutern wie Koriander und Basilikum. Um Geld zu sparen, empfehle ich, diese beiden Kräuter als kleine Pflanzen zu kaufen. Sie sind sehr einfach zu pflegen und kosten nicht viel.
6. Zu guter Letzt sollten Sie immer den Kühlschrank und die Vorratskammer überprüfen, bevor Sie mit ihrer Liste in den Supermarkt gehen, um sicherzustellen, dass keine Reste übrig sind.

WOCHE 1

Obst und Gemüse

6 Avocados
4 Tassen gemischtes Grün
4 Tassen zerkleinerter Salat
1 Tasse Spinat
2 Köpfe Blumenkohl
4 Zucchini
1 rote Paprikaschote
11 Stangen Staudensellerie
1 mittlere + 1 kleine Tomate
1/2 Tasse Kirschtomaten
1 rote Zwiebel
1 gelbe Zwiebel
4 Knoblauchzehen

Fleisch, Eier und Meeresfrüchte

454 g Hähnchenschenkel
226 g Hähnchenbrust
9 Eier
113 g Putengeschnetzeltes
454 g Rinderhackfleisch
14 Scheiben Speck
226 g Lachsfilet
2 Dosen Thunfisch

Molkereiprodukte

1 3/4 Tasse geriebener Käse
1/2 Tasse Mini-Mozzarella-Kugeln
1/2 Tasse + 2 Esslöffel Frischkäse
1/4 Tasse Butter aus Weidehaltung

Nüsse und Samen

3 Esslöffel Chia-Samen
2 Esslöffel + 1/2 Teelöffel Sesamkörner
1/2 Teelöffel Mohnsamen
1/4 Teelöffel schwarze Sesamsamen

Backzutaten

1/4 Tasse + 2 Esslöffel rohes Kakaopulver
1/4 Tasse Kokosnussmehl
2 Esslöffel Kakaobutter
1 Esslöffel Kakaonibs
1/2 Teelöffel Backpulver
1 1/4 Teelöffel Mönchsfrucht-Süßstoff
1/4 Teelöffel Vanilleextrakt

Gewürze

Flasche Natives Olivenöl Extra
Glas Kokosnussöl
3 Tassen ungesüßte Mandelmilch
2 Tassen Rinderknochenbrühe
1 Tasse Kokosnussmilch
1 Dose gewürfelte Tomaten
1/2 Tasse Tomatenpaste
1/2 Tasse Avocadoöl-Mayo
1/4 Tasse Erdnussbutter
1 Esslöffel Balsamico-Essig

Kräuter und Gewürze

Salz und Pfeffer
Getrockneter Oregano
Getrockneter Rosmarin
Getrockneter Thymian
Chilipulver
Kreuzkümmel gemahlen
Garam Masala
Gemahlener Kurkuma
Gehackte Zwiebeln
Gehackter Knoblauch

Extras

3 Portionen Schokoladen-Protein-Pulver

WOCHE 2

Obst und Gemüse

1/2 Tasse Heidelbeeren
5 Avocados
4 Tassen gemischtes Grün
1 Tasse Spinat
1 kleiner Kopf Römischer Salat
2 Köpfe Blumenkohl
1 grüne Paprikaschote
4 Portobello-Pilze
1 Englische Salatgurke
2 kleine Tomaten
1/4 Tasse grüne Zwiebeln

Fleisch, Eier und Meeresfrüchte

454 g Hähnchenschenkel
113 g Putenfleisch aus der Feinkostabteilung
12 Eier
226 g Rinderhackfleisch
14 Scheiben Speck
4 milde italienische Würstchen
12 Scheiben Peperoni
2 Dosen Lachs

Molkereiprodukte

1 1/4 Tasse Frischkäse
1 Tasse Mozzarella-Käse
1 Tasse Schlagsahne
1 Tasse geschredderter Cheddar-Käse
12 Cheddar-Käsewürfel
3 Esslöffel Butter

Nüsse und Saaten

3/4 Tasse Hanfsamen

Zubehör zum Backen

1 1/2 Tasse ungesüßte Kokosraspeln
1/2 Tasse + 1 Esslöffel Kokosnussmehl
1/4 Tasse + 2 Esslöffel Kakaopulver
4 Teelöffel Mönchsfrucht-Süßstoff
1 Teelöffel Vanilleextrakt
1/2 Teelöffel Backpulver

Gewürze

3/4 Tasse Kokosnussmilch
1/2 Tasse Tomatensoße
12 Oliven
2 Esslöffel Ranch-Dressing
1/4 Tasse Avocadoöl-Mayo
2 Teelöffel zuckerfreie scharfe Sauce

Kräuter und Gewürze

Gemahlener Paprika
Knoblauchpulver
Zwiebelpulver

WOCHE 3

Obst und Gemüse

3/4 Tasse Heidelbeeren
4 Avocados
4 Tassen gemischtes Grün
4 Tassen zerkleinerter Salat
1 Kopf Blumenkohl
1 1/2 Tassen gefrorener Blumenkohl
2 Tassen Blumenkohl-Reis
7 kleine Zucchini
1 rote Paprikaschote
5 Stangen Staudensellerie
1 mittlere Tomate
1/2 Tasse Kirschtomaten
1 rote Zwiebel
1 gelbe Zwiebel
4 Knoblauchzehen

Fleisch, Eier und Meeresfrüchte

454 g Hähnchenschenkel
8 Eier
226 g Rinderhackfleisch
255 g Schinkensteak
5 Scheiben Speck
226 g Lachsfilet
2 Dosen Thunfisch

Molkereiprodukte

2 1/2 Tassen geriebener Käse
1/2 Tasse Mini-Mozzarella-Kugeln
1/4 Tasse + 2 Esslöffel geriebener Parmesankäse
1/4 Tasse Butter aus Weidehaltung
1/4 Tasse Frischkäse

Nüsse und Saaten

2 Esslöffel Sesamkörner

Backzutaten

1/4 Tasse Kokosnussmehl
2 Esslöffel Kakaobutter
1 Esslöffel Kakaonibs
1 1/4 Teelöffel Mönchsfrucht-Süßstoff
1/2 Teelöffel Backpulver
1/2 Teelöffel Vanilleextrakt

Gewürze

2 Tassen Rinderknochenbrühe
1 Dose + 1 Tasse Kokosnussmilch
3/4 Tasse ungesüßte Mandelmilch
1 Dose gewürfelte Tomaten
1/2 Tasse Tomatenmark
1/4 Tasse + 2 Esslöffel Avocadoöl-Mayo
1 Esslöffel Balsamico-Essig
1/4 Tasse Erdnussbutter

Extras

3 Portionen Vanille-Protein-Pulver

WOCHE 4

Obst und Gemüse

7 Avocados
1/2 Tasse Heidelbeeren
4 Tassen gemischtes Grün
1 Tasse Spinat
1 kleiner Kopf Römischer Salat
2 Köpfe Blumenkohl
1 grüne Paprikaschote
4 Portobello-Pilze
1 Englische Salatgurke
2 kleine Tomaten
1/4 Tasse grüne Zwiebeln

Fleisch, Eier und Meeresfrüchte

454 g Hühnerbrust
113 g Truthahn aus der Feinkostabteilung
18 Eier
226 g Rinderhackfleisch
14 Scheiben Speck
4 milde italienische Würstchen
2 Dosen Lachs

Molkereiprodukte

3 Unzen Cheddar-Käse
1 Tasse Mozzarella-Käse
1 Tasse Schlagsahne
1 Tasse geschredderter Cheddar-Käse
1 Tasse Frischkäse
1/4 Tasse + 2 Esslöffel Butter aus Weidehaltung

Nüsse und Saaten

1 Esslöffel gemahlene Leinsamen

Backzutaten

1 3/4 Tasse Mandelmehl
1/2 Tasse Kokosnus raspeln
1/2 Tasse + 1 Esslöffel Kokosnussmehl
1 1/4 Teelöffel Mönchsfrucht-Süßstoff
3/4 Teelöffel Backnatron
1/2 Teelöffel Backpulver
3/4 Teelöffel Vanilleextrakt

Gewürze

1/2 Tasse Tomatensoße
2 Esslöffel Ranch-Dressing
1/4 Tasse Avocadoöl-Mayo
2 Teelöffel zuckerfreie scharfe Sauce