

# 20 LOW CARB

---

# EINSTEIGER REZEPTE



Gesund im Leben

**Hinweis:**

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**

KETO-FRÜHSTÜCKSMUFFINS

KETO-PFANKUCHEN

FRÜHSTÜCKSSANDWICH

KRAFTVOLLES FRÜHSTÜCK MIT GRÜNER SAUCE

PFEFFERRINGE

KETO-BROKKOLISUPPE

KETO-TACO-SUPPE

KETO-HÜHNERSUPPE

KETO-SPINATSUPPE

KETO-TOSCANA-SUPPE

KETO-SALAT

KETO-BROKKOLI-SALAT

KETO GRÜNER FRÜHLINGSSALAT

KETO-EIERSALAT

KETO-CÄSAR- SALAT

KETO-MONGOLANISCHES RINDFLEISCH

PEPPERONI-KETO-PIZZA

SCHNELLE KETO-PIZZA

PIZZA MIT PILZEN

BUFFALO KETO HÜHNER TENDER

## KETO-FRÜHSTÜCKSMUFFINS

Portionen: 6-8

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Gesamtzeit: 25 Minuten

### ZUTATEN

3 Esslöffel Sojaflocken

3 Eier

2 Esslöffel Schlagsahne

2 Esslöffel Leinsamenmehl

3 Esslöffel Kokosöl

2 Esslöffel Erythritol

1 TL Vanilleextrakt

1 TL Backpulver

### ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 160 Grad vorheizen
2. Geben Sie in eine Schüssel die Sojaflocken, fügen Sie Kokosöl hinzu und mischen Sie alles gut durch
3. Fügen Sie die restlichen Zutaten hinzu und vermengen Sie diese
4. Teig in 6-8 Muffin-Formen gießen und 15-18 Minuten backen

## KETO-PFANKUCHEN

Portionen: 4

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Gesamtzeit: 20 Minuten

### ZUTATEN

½ Tasse Mandelmehl

3 Eier

½ TL Zimt

1 Esslöffel Butter

½ Tasse Frischkäse

### ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Mixer mixen
2. Eine Pfanne einfetten und 2-3 Esslöffel Pfannkuchenmischung für einen Pfannkuchen hineingeben. Den Pfannkuchen 1-2 Minuten pro Seite braten

## FRÜHSTÜCKSSANDWICH

Portionen: 1

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Kochzeit: 5 Minuten

Gesamtzeit: 10 Minuten

### ZUTATEN

3 Esslöffel geriebener Cheddar-Käse

1 Ei

1 Scheibe Speck

Salz

### ZUBEREITUNG

1. Fügen Sie in einer Pfanne geriebenen Käse bei mittlerer Hitze hinzu und entfernen Sie ihn auf einem Papiertuch, wenn er zu schmelzen beginnt
2. Das Ei nach Belieben kochen, über den Käse legen und mit etwas Salz würzen
3. Den restlichen Käse darüber geben und servieren



## KRAFTVOLLES FRÜHSTÜCK MIT GRÜNER SAUCE

Portionen: 3

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Gesamtzeit: 20 Minuten

### ZUTATEN

1 Tasse Babyspinat

Salz

1 Tasse Petersilie

4 Knoblauchzehen

4 Esslöffel Hanfherzen (geschälte Hanfsamen)

1 Tasse Olivenöl

4 Scheiben Speck

1 Tasse Rucola

1 Ei

10 Spargelspitzen

### ZUBEREITUNG

1. Für die Grüne Sauce: Rucola, Olivenöl, Petersilie, Knoblauchzehen, Babyspinat, Hanfherzen in einem Mixer mischen und glatt pürieren

2. In Ringe geschnittenen Speck anrichten und in den Ofen geben. Den Ofen bei 160 Grad vorheizen.

3. In jeden Speckring 3-4 Spargelspitzen stecken und grüne Sauce dazugeben, salzen und pfeffern und für 12-15 Minuten im Ofen garen.

## **PFEFFERRINGE**

Portionen: 2

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Gesamtzeit: 20 Minuten

### **ZUTATEN**

2 rote Paprika

Salz

Pfeffer

6 Eier

1 Pfund Frühstückswurst

3 Esslöffel Parmesankäse

Kokosöl

### **RICHTUNGEN**

1. Frühstückswurst in einer Pfanne anbraten und beiseitestellen
2. Paprika in 4-6 Ringe schneiden, in die Pfanne geben und garen
3. Gießen Sie das Ei in den Ring und fügen Sie Salz und Wurst in das flüssige Ei hinzu
4. Wenn das Ei gar ist, anrichten und servieren



## KETO-BROKKOLISUPPE

Portionen: 4

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 30 Minuten

Gesamtzeit: 40 Minuten

### ZUTATEN

Olivenöl

1 Tasse Hühnerbrühe

1 Tasse schwere Schlagsahne

6 oz. geriebener Cheddar-Käse

Salz

5 Unzen Brokkoli

1 Stange Sellerie

1 kleine Karotte

### ZUBEREITUNG

1. In einem Topf Olivenöl bei mittlerer Hitze hinzufügen.
2. Zwiebel, Karotte, Sellerie hinzufügen und 2-3 Minuten kochen
3. Hühnerbrühe hinzufügen und 4-5 Minuten köcheln lassen
4. Brokkoli und Sahne unterrühren

## KETO-TACO-SUPPE

Portionen: 8

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Gesamtzeit: 20 Minuten

### ZUTATEN

2 Pfund. Hackfleisch

1 Zwiebel

1 Tasse schwere Schlagsahne - 1

TL Chilipulver

14 oz. Frischkäse

1 TL Knoblauch

1 TL Kreuzkümmel

2 10 Unzen. Dosen Tomaten

16 oz. Rinderbrühe

### ZUBEREITUNG

1. Kochen Sie für ein paar Minuten, Zwiebel, Knoblauch und Rindfleisch
2. Fügen Sie Frischkäse hinzu und rühren Sie, bis er vollständig geschmolzen ist.
3. Fügen Sie Tomaten, Schlagsahne, Rinderbrühe hinzu, rühren Sie um und bringen Sie alles kurz zum Kochen

## KETO-HÜHNERSUPPE

Portionen: 4

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 30 Minuten

Gesamtzeit: 40 Minuten

### ZUTATEN

2 Hähnchenbrust ohne Knochen

20 Unzen gewürfelte Tomaten

½ TL Salz

1 Tasse Salsa

6 Unzen Frischkäse

Avocado

2 Esslöffel Taco-Gewürz

1 Tasse Hühnerbrühe

### ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in einen Slow Cooker geben und 5-6 Stunden Kochen (oder bis das Huhn zart ist)
2. Frischkäse in die Brühe rühren
3. Wenn alles fertig ist, anrichten und servieren

## KETO-SPINATSUPPE

Portionen: 2

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Gesamtzeit: 20 Minuten

### ZUTATEN

¼ Pfund. Spinat

2 Unzen. Zwiebel

¼ Pfund. Sahne

½ oz. Knoblauch

1 Hühnerbrühwürfel

1,5 Tasse Wasser

1 Esslöffel Butter

### ZUBEREITUNG

1. In einem Topf die Butter schmelzen und die Zwiebel anschwitzen
2. Knoblauch, Spinat, Brühwürfel und die Hälfte des Wassers zugeben
3. Kochen, bis der Spinat zusammenfällt
4. Alles in einen Mixer geben und pürieren, Wasser hinzufügen
5. Anrichten und servieren

## KETO-TOSCANA-SUPPE

Portionen: 4

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 30 Minuten

Gesamtzeit: 40 Minuten

### ZUTATEN

1 Pfund. Italienische Wurst

½ Tasse Schlagsahne

1 TL Knoblauch

2 Tassen Grünkohlblätter

1 Beutel Radieschen (16 Unzen)

1 Zwiebel

30 Unzen Gemüsebrühe

### ZUBEREITUNG

1. Radieschen in kleine Stücke schneiden und pürieren glatt
2. Zwiebel und Wurst in einen Topf geben, braun anbraten, Radieschen und Brühe hinzufügen
3. Bei mittlerer Hitze kochen, Schlagsahne und Grünkohlblätter hinzufügen
4. Kochen Sie für ein paar Minuten
5. Herausnehmen und servieren

## KETO-PARMESAN-SUPPE

Portionen: 4

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 30 Minuten

Gesamtzeit: 40 Minuten

### ZUTATEN

1 Brokkoli

1 TL Pfeffer

1 Esslöffel Butter

1 Zwiebel

½ Tasse warmes Wasser

1 TL Salz

½ Tasse Sahne

### ZUBEREITUNG

1. Zwiebel in einen Topf geben und kochen
2. Brokkoli einrühren und weichkochen
3. Mit Schlagsahne mischen und in einen Mixer geben, glatt pürieren
4. Die Suppe zurück in den Topf geben, salzen
5. Servieren und mit Parmesan bestreuen

## KETO-BLUMENKOHLSUPPE

Portionen: 4

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 30 Minuten

Gesamtzeit: 40 Minuten

### ZUTATEN

½ Kopf Blumenkohl

½ Tasse Sahne

½ rote Paprika

1 TL Salz

1 TL Pfeffer

1 Esslöffel Butter

1 Esslöffel Parmesankäse

1 TL Kräuter

### ZUBEREITUNG

1. Butter in einem Topf schmelzen, Blumenkohl dazugeben und weichkochen
2. Aus dem Topf nehmen und beiseitestellen
3. Butter schmelzen und Paprika anschwitzen
4. In einer Küchenmaschine Blumenkohlmischung hinzufügen, pfeffern und 4-5 Minuten garen
5. Mit Salz und Pfeffer würzen
6. Mit Parmesan garnieren und servieren



## KETO-BROKKOLI-KÄSESUPPE

Portionen: 2

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Gesamtzeit: 30 Minuten

### ZUTATEN

2 Tassen Brokkoli

3 Tassen Hühnerbrühe

1 Zwiebel

1 Tasse Sahne

6 oz. Frischkäse

1 Esslöffel scharfe Sauce

3 Esslöffel Butter

1 Knoblauchzehe

6 oz. Cheddar-Käse

### ZUBEREITUNG

1. Butter in einem Topf schmelzen, Zwiebel und Knoblauch dazugeben und anschwitzen bis er weich wird
2. Schlagsahne und Hühnerbrühe zugießen, Brokkoli unterrühren.
3. Abdecken und 12-15 Minuten weiterkochen
4. Käse hinzufügen und kochen, bis er geschmolzen ist
5. Scharfe Soße einrühren und genießen

## KETO-KÄSESUPPE

Portionen: 4

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 30 Minuten

Gesamtzeit: 40 Minuten

### ZUTATEN

1 Pfund Hähnchenbrust

1 Esslöffel Taco-Gewürz

1 Esslöffel Avocadoöl

1 Dose gewürfelte grüne Chilis

6 Unzen Frischkäse

½ Tasse Sahne

Salz

2 Tassen Hühnerbrühe

### ZUBEREITUNG

1. In einem eisernen Schmortopf Öl bei mittlerer Hitze erhitzen, Taco-Gewürz einrühren und 1-2 Minuten kochen lassen.

2. Brühe und Hähnchen hinzugeben und 20 Minuten köcheln lassen. Huhn entfernen und zerkleinern

3. Frischkäse und Schlagsahne in die Suppe rühren, sobald der Käse geschmolzen ist, das Hähnchen wieder in die Suppe geben, salzen und servieren

## KETO-KRABBENSUPPE

Portionen: 6

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Gesamtzeit: 20 Minuten

### ZUTATEN

1 Esslöffel Butter

1 Esslöffel Gewürz

6 Unzen Frischkäse

$\frac{3}{4}$  Tasse Parmesankäse

1 Pfund Klumpenkrebsfleisch

### ZUBEREITUNG

1. Butter in einem Topf schmelzen und Gewürze, Frischkäse hinzufügen und glattrühren
2. Fügen Sie Parmesankäse und Krabbenfleisch hinzu und reduzieren Sie die Hitze
3. Köcheln lassen, bis alles fertig ist
4. Herausnehmen und servieren

## KETO-SALAT

Portionen: 2

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Gesamtzeit: 20 Minuten

### ZUTATEN

1 Scheibe Speck

3-Unzen Hähnchenbrust

1 Unze Cheddar-Käse

1 Esslöffel Olivenöl

1 Esslöffel Apfelessig

½ Avocado

1 Kopf Römersalat

### ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten hacken und in eine Schüssel geben.
2. Gut mischen und Pfeffer, Öl und Essig hinzufügen

## KETO-BROKKOLI-SALAT

Portionen: 2

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Gesamtzeit: 20 Minuten

### ZUTATEN

20 Unzen roher Brokkoli

1 Tasse Speck

½ rote Zwiebel

1 Tasse Avocado-Mayonnaise

1 Tasse Macadamianüsse

½ Tasse Monkfruit-Süßstoff

1 Esslöffel Bio-Apfelessig

### ZUBEREITUNG

1. Macadamianüsse in einen Mixer geben und pürieren glatt
2. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen, über die Macadamia-Nuss-Mischung gießen und servieren

## KETO GRÜNER FRÜHLINGSSALAT

Portionen: 4

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 30 Minuten

Gesamtzeit: 40 Minuten

### ZUTATEN

2 Unzen gemischtes Gemüse

2 Esslöffel Pinienkerne

1 Esslöffel Himbeer-Vinaigrette

1 Esslöffel Parmesan

1 Scheibe Speck

Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG

1. Bacon knusprig braten
2. Gemüse mit den restlichen Zutaten in eine Schüssel geben
3. Mit Bacon belegen und servieren

## KETO-EI-SALAT

Portionen: 4

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 30 Minuten

Gesamtzeit: 40 Minuten

### ZUTATEN

6 Eier

2 Selleriestangen

2 Frühlingszwiebelstangen

1 grüne Paprika

1 TL Senf

2/3 Tasse Mayonnaise

### ZUBEREITUNG

1. Eier hart kochen und in eine Schüssel geben
2. Paprika, Zwiebeln und Sellerie hacken
3. In einer Schüssel alle Zutaten mischen und servieren



## KETO-CAESAR-SALAT

Portionen: 4

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 30 Minuten

Gesamtzeit: 40 Minuten

### ZUTATEN

10 oz. Hühnerbrust

1 Esslöffel Olivenöl

Salz

2 Unze. Speck

6 oz. Römersalat

1 Unze. Parmesan Käse

### DRESSING

½ Tasse Mayonnaise

1 Esslöffel gehackte Sardellenfilets

1 Knoblauchzehe

1 Esslöffel Senf

½ Zitronenschale

1 Esslöffel Parmesankäse

### ZUBEREITUNG

1. In einer Schüssel alle Zutaten für das Dressing mischen und fest werden lassen beiseite
2. Ofen auf 200 Grad vorheizen und Hähnchenbrust in eine Auflaufform legen und 15-20 Minuten backen
3. In eine Schüssel geschnittenes Hühnchen, alle Salatzutaten und Dressing geben und gut vermischen

## KETO-MONGOLANISCHES RINDFLEISCH

Portionen: 2

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Gesamtzeit: 20 Minuten

### ZUTATEN

1 Pfund Steak

½ Tasse Kokosöl

2 Frühlingszwiebeln

### LOW CARB MARINADE AUS MONGOLISCHEM RINDFLEISCH

½ Tasse Kokosaminos

1 TL Ingwer

1 Knoblauchzehe

### ZUBEREITUNG

1. Das Flat Iron Steak in dünne Scheiben schneiden
2. Das Rindfleisch in einen Druckverschlussbeutel geben und Kokosaminos, Knoblauch und Ingwer hinzufügen, 1 Stunde marinieren
3. Kokosöl in einen Wok geben und Rindfleisch bei starker Hitze 2-3 Minuten garen
4. Fügen Sie Frühlingszwiebeln hinzu und kochen Sie weitere 1-2 Minuten
5. Herausnehmen und servieren

## PEPPERONI-KETO-PIZZA

Portionen: 2

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Gesamtzeit: 20 Minuten

### ZUTATEN

1 Blumenpizzaboden

2 Unze. Peperoni

½ Tasse Pizzasauce

Salz

2 Unzen frischer Mozzarella

½ Tasse Jalapenos

### ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 170 Grad vorheizen und Pizzaboden auf eine belüftete Pizzapfanne legen, 8-10 Minuten backen
2. Mozzarella, Sauce, Peperoni und Jalapeno hinzugeben
3. Für 5-6 Minuten zurück in den Ofen stellen
4. Herausnehmen und servieren

## SCHNELLE KETO-PIZZA

Portionen: 4

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Gesamtzeit: 10 Minuten

### ZUTATEN

Für den Teig:

2 Eier

1 Esslöffel Parmesankäse

Esslöffel Schalenpulver

½ TL italienische Gewürze

Salz

2 TL Frittieröl

Beläge:

1 Unze. Mozzarella Käse

2 Esslöffel. Tomatensauce - 1

Esslöffel gehacktes Basilikum

### ZUBEREITUNG

1. Mischen Sie in einer Schüssel alle Zutaten für den Pizzaboden
2. Die Mischung in eine Pfanne geben, pro 1 Minute kochen Seite
3. Käse und Tomatensauce zugeben und 1-2 Minuten braten, bis der Käse Blasen wirft

## PIZZA MIT PILZEN

Portionen: 2

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Gesamtzeit: 25 Minuten

### ZUTATEN

¼ Tasse Rao's Marinara

Peperoni

in Scheiben geschnittene Baby-Bella-Pilze

in Scheiben geschnittene reife Oliven

Mozzarella

### ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 170 Grad vorheizen
2. Besprühen Sie eine Kuchenplatte mit einem Antihaft-Kochspray.
3. Streichen Sie Marinara auf den Boden der Kuchenplatte
4. Peperoni, Pilze und Oliven auf die Marinara geben
5. 10 Minuten backen und servieren

## **BUFFALO KETO HÜHNCHENSTICKS**

Portionen: 2

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 30 Minuten

Gesamtzeit: 40 Minuten

### **ZUTATEN**

1 Pfund Hähnchenbrust-Sticks

1 Tasse Mandelmehl

1 Ei

1 Esslöffel Schlagsahne

5 Unze. Büffelsoße

Salz

### **ZUBEREITUNG**

1. Backofen auf 170 Grad vorheizen

2. Hähnchen mit Salz, Pfeffer und Mandelmehl würzen

3. 1 Ei mit Schlagsahne schlagen

4. Jeden Stick in das Ei und dann in gewürztes Mandelmehl tauchen

5. Legen Sie die Sticks auf ein Backblech und backen Sie sie 25 Minuten lang oder bis sie knusprig sind

6. Herausnehmen und servieren