



KETO

— für Berufstätige —

ÜBER 40 SCHNELLE & LECKERE REZEPTE



Inhalt

Bulletproof Rezepte	Seite 2
Ab 300 Kalorien	Seite 5
Ab 400 Kalorien	Seite 13
Ab 500 Kalorien	Seite 30
Snacks	Seite 43

Bulletproff Rezepte

Bulletproof Suppe (227 Kalorien, Netto-KH 0,8)



NÄHRWERTE (1 PORTION)

Kalorien 227
Protein 11,7 g
Fett 19,6 g
Kohlenhydrate 0,8 g
Netto-KH 0,8 g

ZUTATEN (1 PORTION)

- 500 ml Fond(Rind, Schwein.. oder) oder Knochenbrühe (WICHTIG! Ohne Zucker)
- 1 EL Kokosöl oder MCT-Öl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL frischer Ingwer, geschält und gehackt
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- 1 Prise Cayennepfeffer (Optional)
- Etwas Suppengrün, gefriergetrocknet (Optional)
- Etwas Salatkräuter, gefriergetrocknet (Optional)

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einen Standmixer geben und 10-30 Sekunden auf höchster Stufe mixen. Je länger gemixt wird, umso intensiver ist das Knoblauch- und Ingweraroma.

(Optional) Ein feines Sieb über ein großes Gefäß halten und die Brühe hin durchgießen. Dabei die Knoblauch- und Ingwermasse auffangen. Guten Appetit.

(Optional) Suppengrün, Salatkräuter und Cayennepfeffer drüber geben und mischen.

Bulletproof Kaffee (232 Kalorien, Netto- KH 0,5)



NÄHRWERTE (1 PORTION)

Kalorien 232
Protein 12,4 g
Fett 22,0 g
Kohlenhydrate 0,5 g
Netto-KH 0,5 g

ZUTATEN (1 PORTION)

- 400 ml Kaffee oder Tee (ohne Zucker)
- 1 EL MCT-Öl oder Kokosöl
- 1 EL Kakaobutter
- Etwas Flüssige Stevia (Optional)
- 3 g Vanilleextrakt oder -pulver
- Prise Salz (Optional)
- 1 EL Kollagenpeptide oder Proteinpulver
- Etwas Zimt zum Bestreuen (Optional)

ZUBEREITUNG

Heißen Kaffee oder Tee, Öl Kakaobutter, Stevia (Optional), Vanilleextrakt und Salz (Optional) in einen hitzebeständigen Mixer geben und kurz auf höchster Stufe mixen oder einfach mit Löffel alles gut durch mixen.

Zum Schluss Kollagenpeptide oder Proteinpulver hinzugeben und 10 Sekunden durch mixen.

In ein Becher geben und mit Zimt bestreuen. Guten Appetit.

Ab 300 Kalorien

Zoodles mit Parmesan (301 Kalorien, Netto-KH 3,2 g)



NÄHRWERTE (1 PORTION)

Kalorien 301
Protein 14,9 g
Fett 25,9 g
Kohlenhydrate 4,2 g
Netto-KH 3,2 g

ZUTATEN (1 PORTION)

- 1 Zucchini
- 3 EL Parmesan (gerieben)
- 1 TL Zitronensaft
- 1/2 Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

Zucchini waschen, Enden abschneiden und einem Spiralschneider in schmale Streifen schneiden.

Knoblauch fein pressen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Zucchiniestreifen dazugeben. 2-3 Minuten anbraten.

Zoodles auf einen Teller geben, mit frischem Zitronensaft beträufeln und Parmesan darüber streuen.

Gefülltes Omelette Sandwich (309 Kalorien, Netto-KH 4,1 g)



NÄHRWERTE (1 PORTION)

Kalorien 309
Protein 20,2 g
Fett 23,5 g
Kohlenhydrate 5,3 g
Netto-KH 4,1 g

ZUTATEN (1 PORTION)

- 2 Eier
- 1 Tomaten
- 25g Käse (gerieben)
- 2 EL Wasser (mit Kohlensäure)
- 1 TL Butter
- Prise Salz

ZUBEREITUNG

Eier, Wasser (mit Kohlensäure) und Salz in einer Schüssel verquirlen.

Einen Teelöffel Butter in der Pfanne erhitzen (mittlere Stufe) und die Hälfte der Ei-Mischung in die Pfanne gießen und gleichmäßig verteilen.

2-3 Minuten garen, bis die Unterseite goldbraun ist und die Oberfläche anfängt zu stocken. Wenden und weitere 2 Minutengaren.

Omelette zu Seite legen und warm halten. Vorgang mit restlicher Butter und Ei-Mischung wiederholen.

Omelettes mit geriebenen Käse bestreuen.

Tomaten in Scheiben schneiden und auf die Omelettes verteilen. Zuklappen und genießen.

Mikrowellen Omelette (322 Kalorien, Netto-KH 5,8 g)



NÄHRWERTE (1 PORTION)

Kalorien 322
Protein 20,9 g
Fett 23,9 g
Kohlenhydrate 7,0 g
Netto-KH 5,8 g

ZUTATEN (1 PORTION)

Für das Omelette:

- 1 EL Käse (gerieben)
- 2 Eier
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

Für das Topping:

- 1 Tomate
- 1/4 Avocado
- 1 TL Käse (gerieben)

ZUBEREITUNG

Eier in eine mikrowellengeeignete Tasse geben und mit einer Gabel verquirle. Käse dazugeben und vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Bei 900 Watt eine Minute in der Mikrowelle garen. Umrühren und weitere 1-2 Minuten garen. Aufpassen, da die Tasse heiß ist.

Omelette mit Avocado und Tomate belegen. Mit geriebenem Käse bestreuen.

Tomaten Feta Omelette (324 Kalorien, Netto-KH 6,9 g)



NÄHRWERTE (1 PORTION)

Kalorien 324
Protein 23,7 g
Fett 23,8 g
Kohlenhydrate 8,5 g
Netto-KH 6,9 g

ZUTATEN (1 PORTION)

- 2 Eier
- 2 EL Wasser
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1/2 TL Butter
- 100g Tomaten
- 50g Feta

ZUBEREITUNG

Eier und Wasser in einer Schüssel verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Ei-Mischung hineingießen.

Nachdem ein Teil ausgehärtet ist, die Ränder leicht anheben und das Omelette wenden.

Tomaten waschen und klein schneiden. Feta abtropfen lassen und würfeln.

Omelette auf einen Teller legen und mit Tomaten und Feta belegen. Optional mit Salz und Pfeffer würzen.

Tomaten Rührei Muffins (340 Kalorien, Netto-KH 4,3 g)



NÄHRWERTE (1 PORTION)

Kalorien 340
Protein 25,1 g
Fett 24,5 g
Kohlenhydrate 6,3 g
Netto-KH 4,3 g

ZUTATEN (1 PORTION)

- 75 g Tomaten
- 2 Eier
- Salz
- Pfeffer
- 50 g Blattspinat
- 40 g Käse (gerieben)

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180 Grad (Ober-/ Unterhitze) vorheizen.

Tomaten waschen und klein schneiden.

Eier in einer Schüssel verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Tomaten, Spinat und Käse unter die Ei-Masse heben.

Mischung in eine Muffinform (3 Muffins) verteilen und 15-20 Minuten backen.

Schnelle Crepe (380 Kalorien, Netto-KH 6,8 g)



NÄHRWERTE (1 PORTION)

Kalorien 380,3
Protein 39,9 g
Fett 24,1 g
Kohlenhydrate 16,7 g
Netto-KH 6,8 g

ZUTATEN (1 PORTION)

- 2 Eier
- 60 ml Joghurt
- 1/2 TL Kokosöl
- 2 EL Mandelmehl
- 1 EL Backkakao (ungesüßt)
- 1/2 TL Backpulver
- Etwas Geschmackspulver (Banane oder anderes)

ZUBEREITUNG

Eier, Joghurt und Kokosöl in einer Schüssel vermischen.

Mandelmehl, Backkakao, Backpulver und Geschmackspulver dazugeben und verrühren.

Etwas Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. 1-2 Esslöffel Teig in die Pfanne geben und 2-3 Minuten backen.

Pancake wenden und weitere 1-2 Minuten backen lassen, bis die Oberfläche goldbraun ist.

Mikrowellen-Tassenkuchen (395 Kalorien, Netto-KH 7,2 g)



NÄHRWERTE (1 PORTION)

Kalorien 395
Protein 13,7 g
Fett 34,0 g
Kohlenhydrate 15,9 g
Netto-KH 7,2 g

ZUTATEN (1 PORTION)

- 50 g Mandelmehl
- 50ml Sojamilch (ohne Zucker)
- 1/2 EL Backkakao (ungesüßt)
- 1/4 TL Backpulver
- 1/2 EL Kokosöl
- Etwas Geschmackspulver deiner Wahl (optional)

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einer mikrowellengeeigneten Tasse vermengen, bis eine cremige Konsistenz ohne Klümpchen erreicht ist.

Für ca. 2 Minuten bei 700 Watt in die Mikrowelle geben, hierbei während des Backens immer die Tasse im Blick behalten. Tasse ist sehr heiß nach dem backen.

Ab 400 Kalorien

Gefüllte Champignons (402 Kalorien, Netto-KH 6,6 g)



NÄHRWERTE (1 PORTION)

Kalorien 402
Protein 17,6 g
Fett 31,7 g
Kohlenhydrate 9,9 g
Netto-KH 6,6 g

ZUTATEN (1 PORTION)

- 200 g Champignons
- 1 EL Petersilie
- 20 g Walnüsse
- 1/2 Zwiebel
- 40 g Käse (gerieben)
- 1 TL Olivenöl
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

Backofen auf 200 Grad (Umluft) vorheizen. Champignons putzen und Stiele abtrennen, Stiele nicht wegschmeißen.

Stiele klein schneiden. Zwiebel schälen und würfeln.

Stiele, Zwiebel und Käse in eine Schüssel geben und verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Champignons auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit der Käsemischung befüllen.

Walnüsse oben drauf legen. 15-20 Minuten backen.

Mit frisch gehackter Petersilie bestreuen.

Avocado-Ei-Nester (412 Kalorien, Netto-KH 4,2 g)



NÄHRWERTE (1 PORTION)

Kalorien 412
Protein 18,4 g
Fett 34,2 g
Kohlenhydrate 14,0 g
Netto-KH 4,2 g

ZUTATEN (1 PORTION)

- 1 reife Avocado (ca. 140 g)
- 2 Eier
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- etwas Zitronensaft (Frisch gepresst oder aus der Flasche)
- Frische Kräuter (optional)

ZUBEREITUNG

Ofen auf 200 Grad Celsius vorheizen.

Avocado halbieren und den Kern entfernen.

Einige Teile des Fruchtfleischs aus jeder Hälfte entfernen, um Platz für das Ei zu schaffen.

Avocadohälften auf ein Backblech legen.

Ein Ei in jede Avocadohälfte gießen.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Im Ofen backen, bis das Eiweiß gestockt ist, aber das Eigelb noch weich ist (ca. 12-15 Minuten).

Mit frischen Kräutern garnieren (optional).

Körniger Frischkäse mit Beeren (412 Kalorien, Netto-KH 8,0 g)



NÄHRWERTE (1 PORTION)

Kalorien 412
Protein 29,6 g
Fett 29,3 g
Kohlenhydrate 12,4 g
Netto-KH 8 g

ZUTATEN (1 PORTION)

- 200g körniger Frischkäse
- 1 TL Wasser
- 1 EL MCT-Öl
- (Optional) etwas Geschmackspulver oder Süßstoff
- 25 g Blaubeeren
- 25 g Himbeeren
- 25 g Mandeln (gehackt)

ZUBEREITUNG

Körniger Frischkäse mit Wasser, Geschmackspulver und MCT-Öl in einer Schüssel vermischen.

Blaubeeren und Himbeeren über den Frischkäse geben. Mit gehackten Mandeln bestreuen.

Gefüllte Zucchini (422 Kalorien, Netto-KH 10,6 g)



NÄHRWERTE (1 PORTION)

Kalorien 422
Protein 24,4 g
Fett 31,4 g
Kohlenhydrate 15,0 g
Netto-KH 10,6 g

ZUTATEN (1 PORTION)

- 1 Zucchini
- 75 g Tomaten
- 25 g Kleine Karotte (optional da kleine Menge)
- 100 g Hackfleisch (Rind)
- 1 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehen
- 1/2 Zwiebel
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180 Grad (Ober-/ Unterhitze) vorheizen.

Zucchini waschen und halbieren. Die Kerne mit einem Teelöffel heraus schaben und beiseitelegen.

Zwiebel und Knoblauch schälen, Zwiebel klein schneiden und Knoblauch fein pressen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch glasig andünsten. Hackfleisch dazugeben und anbraten.

Tomate und Karotte klein schneiden und zusammen mit den Zucchini-Kernen zum Hackfleisch dazugeben, umrühren und vom Herd nehmen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zucchini-scheiben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit der Hackfleischmischung gleichmäßig befüllen.

10-15 Minuten backen.

Garnelen Salat (430 Kalorien, Netto-KH 6,3 g)



NÄHRWERTE (1 PORTION)

Kalorien 430
Protein 31,8 g
Fett 29,5 g
Kohlenhydrate 12,8 g
Netto-KH 6,3 g

ZUTATEN (1 PORTION)

- 100 g Garnelen
- 1 Ei
- 1/2 Avocado
- 50 g Rucola
- 10 g Mandeln
- 25 g Cherrytomaten
- 1 TL Olivenöl
- 1 EL Balsamico Essig
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Garnelen kurz in der Pfanne anbraten.

Ei hart kochen, schälen und vierteln.

Rucola abwaschen. Tomaten und Avocado in mundgerechte Stücke schneiden und mit Öl, Essig, Salz und Pfeffer würzen. Mandeln in grobe Stücke hacken.

Alles in einer Schüssel vermengen und nach Bedarf noch etwas abschmecken.

Avocado-Spinat Salat (431 Kalorien, Netto-KH 6,1 g)



NÄHRWERTE (1 PORTION)

Kalorien 431
Protein 10,3 g
Fett 39,0 g
Kohlenhydrate 24,6 g
Netto-KH 6,1 g

ZUTATEN (1 PORTION)

- 50 g frischer Babyspinat
- 50 g Cherrytomaten
- 1 EL Chia-Samen
- 1 EL Sesam-Samen
- 1 Avocado
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

Spinat in kaltem Wasser waschen und abtrocknen.

Tomaten waschen und vierteln. Avocado würfeln und mit Zitronensaft beträufeln.

In einer Schüssel Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren.

Den Spinat auf einen Teller verteilen.

Tomaten und Avocado-Würfel dazugeben, mit Dressing übergießen. Mit Chia-Samen und Sesam-Samen bestreuen.

Omelette mit Spinatfüllung (439 Kalorien, Netto-KH 9,9 g)



NÄHRWERTE (1 PORTION)

Kalorien 439
Protein 25,0 g
Fett 31,1 g
Kohlenhydrate 13,5 g
Netto-KH 9,9 g

ZUTATEN (1 PORTION)

- 2 Eier
- 100ml Milch (3,5% Fett)
- 1/2 Zwiebel
- 200g Babyspinat
- 20 g Cherrytomaten
- 1 EL Kokosöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- (Optional) Basilikum oder andere Grünzeug nach belieben

ZUBEREITUNG

Eier und Milch in einer Rührschüssel verquirlen.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel fein würfeln und in einer Pfanne mit ein bisschen Kokosöl andünsten.

Spinat hinzugeben und anbraten bis er zusammenfällt. Alles beiseite stellen.

Kokosöl in der Pfanne schmelzen und Ei-Mischung hinzugeben. Kurz zugedeckt köcheln lassen, bis das Omelette gestockt ist. Omelett mit Spinat füllen und einrollen.

Tomaten halbieren und mit etwas Grünzeug servieren.

Omelette mit Garnelen (454 Kalorien, Netto-KH 9,0 g)



NÄHRWERTE (1 PORTION)

Kalorien 454

Protein 28,5 g

Fett 33 g

Kohlenhydrate 10 g

Netto-KH 9 g

ZUTATEN (1 PORTION)

- 2 Eier
- 100ml Milch (1,5% Fett)
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 rote Zwiebel
- 50 g Garnelen
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- etwas Frühlingszwiebeln (geschnitten)

ZUBEREITUNG

Eier mit Milch, Salz und Pfeffer verquirlen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und zerkleinern.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen.

Eiermischung darin zugedeckt bei milder Hitze 5-6 Minuten stocken lassen.

Garnelen, Knoblauch und Zwiebel zugeben und 1-2 Minuten mit braten.

Omelette in der Pfanne zusammenklappen. Mit grob geschnittenem Frühlingszwiebeln bestreuen und mit Salat servieren.

Müsli mit Joghurt und Beeren (465 Kalorien, Netto-KH 9,0 g)



NÄHRWERTE (1 PORTION)

Kalorien 465
Protein 19,6 g
Fett 37,2 g
Kohlenhydrate 16,0 g
Netto-KH 9,0 g

ZUTATEN (1 PORTION)

- 1 EL Mandeln (gehackt)
- 1 EL Haselnüsse (gehackt)
- 1 EL Walnüsse (gehackt)
- 1 EL Sonnenblumenkerne (gehackt)
- 1 TL Mandeln (gemahlen)
- 1 Eiklar
- 1 Prise Salz
- 100 g Joghurt
- 25 g Himbeeren
- 25 g Blaubeeren

ZUBEREITUNG

Backofen auf 120 Grad (Ober-/ Unterhitze)

Gehackte Nüsse und Sonnenblumenkerne in eine Schüssel geben, Eiklar, gemahlene Mandeln und Salz zugeben und gut vermischen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Müsli-Masse gleichmäßig darauf verteilen.

50–60 Minuten backen. Alle 15 Minuten das Backblech herausnehmen und mit einem Löffel das Müsli durchmischen, sodass es gleichmäßig goldbraun wird.

Die Mischung abkühlen lassen.

Joghurt mit Müslimischung und Beeren in zwei Gläsern schichten.

Zoodles Bolognese (465 Kalorien, Netto-KH 10 g)



NÄHRWERTE (1 PORTION)

Kalorien 465
Protein 25,2 g
Fett 36,4 g
Kohlenhydrate 14,1 g
Netto-KH 10,0 g

ZUTATEN (1 PORTION)

- 1 Zucchini
- 100 g Hackfleisch (Rind)
- 100 g Tomaten (püriert)
- 1 EL Sahne
- 1 EL Tomatenmark
- 1/2 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 EL Olivenöl
- Prise Salz
- Prise Pfeffer
- Prise Oregano

ZUBEREITUNG

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und klein schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch anbraten. Hackfleisch zugeben und ebenfalls kurz anbraten.

Mit den passierten Tomaten übergießen, Sahne und Tomatenmark zugeben und bei niedriger Hitze 15-20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.

Zucchini waschen, Enden abschneiden und mit einem Spiralschneider oder Spärschäler längs, von oben nach unten zu dünnen "Spaghetti" schneiden.

In einem Topf mit kochendem Salzwasser 2-3 Minuten garen.

Zucchini-Spaghetti mit der Bolognese auf vier Teller verteilen und optional mit geriebenem Parmesan bestreuen.

Pizza Muffins (468 Kalorien, Netto-KH 4,3 g)



NÄHRWERTE (1 PORTION)

Kalorien 468
Protein 32,4 g
Fett 34,8 g
Kohlenhydrate 5 g
Netto-KH 4,3 g

ZUTATEN (1 PORTION)

- 2 Eier
- 50g Quark
- 40g Käse (gerieben)
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 TL Tomatenmark
- 50g Salami

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180 Grad (Ober-/ Unterhitze) vorheizen.

Eier, Magerquark und geriebenen Käse in eine Schüssel geben und vermischen.

Salz, Pfeffer und Tomatenmark dazugeben und umrühren. Salami (oder fettarmen Kochschinken)

In mundgerechte Stücke schneiden und unterrühren.

Teig in eine Muffinform (3 Muffins) gleichmäßig verteilen und 15-20 Minuten backen.

Joghurt mit Beeren und Mandeln (471 Kalorien, Netto-KH 8,0 g)



NÄHRWERTE (1 PORTION)

Kalorien 471
Protein 18,8 g
Fett 39,0 g
Kohlenhydrate 14,0 g
Netto-KH 8,0 g

ZUTATEN (1 PORTION)

- 150 g griechischer Joghurt (ungezuckert)
- 50 g gemischte Beeren
- 50 g Mandeln
- 1 EL MCT-ÖL
- (optional) etwas Geschmackspulver deiner Wahl

ZUBEREITUNG

Griechischen Joghurt in eine Schüssel geben.

Gemischte Beeren auf den Joghurt verteilen.

Mandeln hinzufügen. (Optional klein hacken)

MCT-ÖL hinzugeben.

Optional mit Geschmackspulver süßen.

Alles gut vermengen und genießen.

Restlichen Beeren und Mandeln drüber geben.

Eier-Tomaten-Salat (478 Kalorien, Netto-KH 5,6 g)



NÄHRWERTE (1 PORTION)

Kalorien 478
Protein 27,5 g
Fett 35,0 g
Kohlenhydrate 9,2 g
Netto-KH 5,6 g

ZUTATEN (1 PORTION)

- 3 Eier
- 75 g Tomaten
- 1/2 rote Zwiebel
- 150 g Feldsalat
- 4 Radieschen
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

Ei hart kochen, abkühlen lassen und in Scheiben schneiden.

Tomaten, Radieschen und Zwiebeln in Scheiben schneiden.

Feldsalat waschen, trocken schütteln und auf dem Teller verteilen. Eier, Zwiebeln und Tomaten hinzugeben. Mit Pfeffer und Salz würzen und mit Olivenöl beträufeln.

Gemüse Fritatta (489 Kalorien, Netto-KH 10,9 g)



NÄHRWERTE (1 PORTION)

Kalorien 489
Protein 30,4 g
Fett 36,2 g
Kohlenhydrate 14,9 g
Netto-KH 10,9 g

ZUTATEN (1 PORTION)

- 2 Eier
- 100 g körniger Frischkäse
- 1 EL Milch (3,5% Fett)
- 100 g Brokkoli
- 25 g rote Paprika
- 25 g grüne Paprika
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

ZUBEREITUNG

Paprika waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.

Paprika und Brokkoli-Röschen bei mittlerer Hitze und bei geschlossenem Deckel 3-4 Minuten garen lassen.

Eier in einer Schüssel mit Milch verquirlen. Frischkäse unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Eimischung in die Pfanne gießen und mit geschlossenem Deckel bei niedriger Hitze 10-15 Minuten stocken lassen.

Zoodles- Hähnchen Salat (495 Kalorien, Netto-KH 2,0 g)



NÄHRWERTE (1 PORTION)

Kalorien 495
Protein 53,7 g
Fett 28 g
Kohlenhydrate 3,9 g
Netto-KH 2,0 g

ZUTATEN (1 PORTION)

- 1 Zucchini
- 200 g Hähnchenbrust
- 1 EL Öl
- 30 g Feta
- Etwas Basilikum

ZUBEREITUNG

Zucchini waschen, putzen und mit einem Spiralschneider in dünne Streifen schneiden.

Fleisch waschen und trocken tupfen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchen darin goldbraun braten.

Zucchini-Streifen in die Pfanne geben und 2-3 Minuten mit braten.

Zoodles mit Hähnchen auf einen Teller geben. Feta zerbröseln und darüber verteilen.

Mit frischen Basilikumblättern garnieren.

Hackfleisch Tomaten Suppe (495 Kalorien, Netto-KH 12,8 g)



NÄHRWERTE (1 PORTION)

Kalorien 495
Protein 25,1 g
Fett 36,9 g
Kohlenhydrate 19,3 g
Netto-KH 12,8 g

ZUTATEN (1 PORTION)

- 1/2 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Paprika
- 1 Tomate
- 1 EL Olivenöl
- 100 g Hackfleisch (Rind)
- 1/4 TL Salz
- 1/4 TL Pfeffer
- 1 EL Tomatenmark
- 100 g Tomaten (püriert)
- 1 EL Creme fraiche
- 100ml Wasser

ZUBEREITUNG

Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch kurz glasig andünsten. Hackfleisch dazugeben und 5-10 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Tomaten und Paprika waschen und würfeln. Beides zum Hackfleisch dazugeben und 5-10 Minuten mitraten.

Tomatenmark und Tomaten (püriert) zugeben und mit Wasser aufgeben.

10-12 Minuten köcheln lassen. Suppe mit Creme fraiche servieren.

Ab 500 Kalorien

Gebratener Lachs mit Brokkoli (514 Kalorien, Netto-KH 5,7 g)



NÄHRWERTE (1 PORTION)

Kalorien 514
Protein 33,5 g
Fett 38,4 g
Kohlenhydrate 10,5 g
Netto-KH 5,7 g

ZUTATEN (1 PORTION)

- 150 g Lachsfilet
- 150 g Brokkoli, in Röschen geschnitten
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 Limette
- Knoblauchpulver, Zitronensaft, Salz und Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

Lachsfilet mit Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver und Zitronensaft würzen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.

Lachsfilet auf beiden Seiten goldbraun braten.

In einer separaten Pfanne Brokkoliröschen mit etwas Olivenöl anbraten, bis sie bissfest sind.

Lachs über dem Brokkoli servieren.

Lachs auf Spinat (517 Kalorien, Netto-KH 5,1 g)



NÄHRWERTE (1 PORTION)

Kalorien 517
Protein 36,6 g
Fett 35,9 g
Kohlenhydrate 9 g
Netto-KH 5,1 g

ZUTATEN (1 PORTION)

- 150g Lachs
- 1 Knoblauchzehe
- 1/4 Zitrone
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 EL Öl
- Gewürze nach Wahl
- 200g Blattspinat

ZUBEREITUNG

Knoblauch schälen und fein pressen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Lachsfilet hinzugeben und von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Blattspinat in einen Teller geben,

Lachsfilet dazugeben und mit Zitronensaft beträufeln.

Spinat- und Feta-Omelett (519 Kalorien, Netto-KH 2,4 g)



NÄHRWERTE (1 PORTION)

Kalorien 519
Protein 30,5 g
Fett 42,0 g
Kohlenhydrate 3,8 g
Netto-KH 2,4 g

ZUTATEN (1 PORTION)

- 3 Eier
- 100 g frischer Spinat
- 30 g Feta-Käse, zerbröckelt
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

Den frischen Spinat grob hacken.

Eier in einer Schüssel verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen.

Den gehackten Spinat in die Pfanne geben und kurz anbraten, bis er zusammenfällt.

Die verquirlten Eier über den Spinat gießen.

Feta-Käse über die Eimasse streuen.

Das Omelett bei mittlerer Hitze kochen, bis die Ränder fest sind. Dann vorsichtig umklappen und die andere Seite kochen.

Sobald das Omelett durchgegart ist, auf einen Teller gleiten lassen und genießen.

Blumenkohlboden Pizza (520 Kalorien, Netto-KH 13,9 g)



NÄHRWERTE (1 PORTION, 1 Pizza)

Kalorien 520
Protein 33,3 g
Fett 34,8 g
Kohlenhydrate 21,7 g
Netto-KH 13,9 g

ZUTATEN (1 PORTION)

Für das Omelette:

- 150 g Blumenkohl gekocht
- 60 g Käse, gerieben

Für das Topping:

- 200g Cherry Tomaten (kleingehackt oder püriert)
- 100g Champignons
- 50g Cherry Tomaten
- 40g Käse, gerieben

ZUBEREITUNG

Backofen auf 200 Grad (Ober-/ Unterhitze) vorheizen.

Blumenkohl putzen, Röschen abschneiden und in kochendem Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren.

Röschen auf ein Küchentuch geben und abtropfen lassen. Röschen fein reiben und mit geriebenem Käse in eine Schüssel geben, gut vermischen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Aus dem Teig einen Pizzaboden auf dem Backblech formen. 10 Minuten backen.

Cherry Tomaten klein hacken oder pürieren und auf dem Pizzaboden verteilen.

Gerieben Käse darüber streuen. Champignons in Scheiben schneiden und Tomaten halbieren und über der Pizza verteilen.

Im vorgeheiztem Backofen bei 200 Grad (Ober/ Unterhitze) für weitere 10 Minuten backen.

Gebackene Zucchini mit Parmesan (531 Kalorien, Netto-KH 8,6 g)



NÄHRWERTE (1 PORTION)

Kalorien 531
Protein 23,1 g
Fett 44,0 g
Kohlenhydrate 12,0 g
Netto-KH 8,6 g

ZUTATEN (1 PORTION)

- 2 Zucchini, in dünne Scheiben geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 50g geriebener Parmesan
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL getrockneter Oregano
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Petersilie (optional)

ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 200 Grad Celsius vorheizen.

Die Zucchinischeiben mit Olivenöl beträufeln und gut vermengen, um sicherzustellen, dass sie gleichmäßig bedeckt sind.

Die Zucchinischeiben auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.

Den geriebenen Parmesan gleichmäßig über die Zucchinischeiben streuen.

Knoblauchpulver, getrockneten Oregano, Salz und Pfeffer über die Zucchinischeiben streuen.

Im vorgeheizten Ofen etwa 15-20 Minuten backen, bis der Parmesan geschmolzen ist und die Zucchinischeiben goldbraun und knusprig sind.

Mit frischer Petersilie garnieren, wenn gewünscht.

Hähnchen mit Zucchini (547 Kalorien, Netto-KH 1,3 g)



NÄHRWERTE (1 PORTION)

Kalorien 547
Protein 48,3 g
Fett 37,1 g
Kohlenhydrate 2,6 g
Netto-KH 1,3 g

ZUTATEN (1 PORTION)

- 150g Hähnchenbrustfilets
- 1 Zucchini
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180 Grad (Ober-/ Unterhitze) vorheizen.

Zucchini waschen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Mit Salz bestreuen und mit einem Teelöffel Olivenöl beträufeln.

10 Minuten backen.

Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin das Hähnchenbrustfilet von allen Seiten knusprig anbraten.

Hähnchen mit Zucchini servieren. Optional mit Salz und Pfeffer würzen.

Zucchini mit Hackfleisch Käse überbacken (551 Kalorien, Netto-KH 8,7 g)



NÄHRWERTE (1 PORTION)

Kalorien 551
Protein 41,9 g
Fett 40,1 g
Kohlenhydrate 11,7 g
Netto-KH 8,7 g

ZUTATEN (1 PORTION)

- 1 Zucchini
- 150 g Hackfleisch (Rind)
- 1/2 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 Tomate, gewürfelt
- 30g Käse, gerieben
- 1 TL Olivenöl
- Frische Kräuter (z.B. Petersilie oder Basilikum), gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 200 Grad Celsius vorheizen.

Die Zucchini der Länge nach halbieren und das Innere mit einem Löffel aushöhlen, um Platz für die Füllung zu schaffen. Das Innere der Zucchini fein hacken und beiseite stellen. Die Zucchini-Hälften in eine Auflaufform legen.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die gehackte Zwiebel und Knoblauch darin anbraten, bis sie weich sind. Das Hackfleisch hinzufügen und anbraten, bis es braun ist.

Die gehackten Zucchini und die gewürfelte Tomate hinzufügen. Etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen. Frische Kräuter hinzufügen.

Die Zucchini-Hälften mit der Hackfleischmischung füllen und den geriebenen Käse darüber streuen.

Die gefüllten Zucchini in den vorgeheizten Ofen stellen und etwa 20-25 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und leicht gebräunt ist.

Knusprige Zucchini Sticks (575 Kalorien, Netto-KH 4,8 g)



NÄHRWERTE (1 PORTION)

Kalorien 575
Protein 44,7 g
Fett 39,8 g
Kohlenhydrate 10,4 g
Netto-KH 4,8 g

ZUTATEN (1 PORTION)

- 2 EL gemahlene Mandeln
- 2 EL Parmesan (gerieben)
- 2 Zucchini
- 2 Eier
- 1 EL Mandelmehl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

ZUBEREITUNG

Backofen auf 200 Grad (Umluft) vorheizen.

Gemahlene Mandeln und Parmesan in eine Schüssel geben und vermischen.

Eier mit Salz und Pfeffer in eine weitere Schüssel geben und verquirlen.

Zucchini waschen, Enden abschneiden und in fingerdicke Stücke schneiden.

Zucchinistücke zuerst in im Ei wenden und dann in der Parmesan-Mischung wenden, bis sie komplett ummantelt sind.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Zucchini-Sticks nebeneinander auf das Backblech legen. 10-15 Minuten goldbraun backen.

Glutenfreie gefüllte Schokocrepes (581 Kalorien, Netto-KH 4,7 g)



NÄHRWERTE (1 PORTION)

Kalorien 581
Protein 44,9 g
Fett 42,0 g
Kohlenhydrate 10,6 g
Netto-KH 4,7 g

ZUTATEN (1 PORTION)

Für die Crepe:

- 2 Eier
- 75 g Frischkäse
- 30 g Mandelmehl
- 80 ml Mandelmilch (ungesüßt)
- 1 TL Backkakao
- 1/2 TL Kokosfett

Für die Creme:

- 50 g Quark (20%)
- 1 TL Mandelmilch (ohne Zucker)

ZUBEREITUNG

Eier, Frischkäse, Mandelmehl, Mandelmilch und Backkakao in eine Schüssel geben und vermischen.

Etwas Kokosfett in einer Pfanne erhitzen und aus dem Teig zwei Cremes backen.

Magerquark und Mandelmilch in eine Schüssel geben und vermischen.

Crepes mit der Creme bestreichen und von einer Seite zuklappen.

Brokkoli-Auflauf mit Käse (587 Kalorien, Netto-KH 13,2 g)



NÄHRWERTE (1 PORTION)

Kalorien 587
Protein 32,4 g
Fett 46,3 g
Kohlenhydrate 19,7 g
Netto-KH 13,2 g

ZUTATEN (1 PORTION)

- 200 g frischer Brokkoli, in Röschen geschnitten
- 30 g geriebener Cheddar-Käse
- 30 g geriebener Parmesan-Käse
- 60 ml saure Sahne
- 1 Ei
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 7 g Butter, geschmolzen
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: Gekochtes und gewürfeltes Hühnerfleisch für zusätzliches Protein

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180 Grad Celsius vorheizen.

Die Brokkoliröschen in leicht gesalzenem Wasser blanchieren, bis sie bissfest sind. Abgießen und beiseite stellen.

In einer Schüssel die saure Sahne, geschmolzene Butter, gehackten Knoblauch, Ei und die Hälfte des Cheddar- und Parmesan-Käses vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Brokkoli in eine kleine Auflaufform geben und die Ei-Käse-Mischung darüber gießen. Falls gewünscht, das gekochte und gewürfelte Hühnerfleisch darüber streuen.

Den restlichen Cheddar- und Parmesan-Käse darüber streuen.

Den Auflauf etwa 20-25 Minuten backen, bis er goldbraun ist.

Lachs Rosenkohl Auflauf (590 Kalorien, Netto-KH 11,9 g)



NÄHRWERTE (1 PORTION)

Kalorien 590
Protein 47,6 g
Fett 35,5 g
Kohlenhydrate 12,9 g
Netto-KH 11,9 g

ZUTATEN (1 PORTION)

- 150g Lachsfilets
- 200g Rosenkohl
- 2 Eier
- 100ml Milch (1,5% Fett)
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Olivenöl

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180 Grad (Ober-/ Unterhitze) vorheizen.

Rosenkohl putzen, waschen und halbieren.

Eier und Milch in einer Rührschüssel verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rosenkohl hinzugeben und vermengen.

Lachs in grobe Stücke schneiden und in eine leicht eingefettete Auflaufform verteilen.

Eiermischung darüber gießen und 10-12 Minuten backen.

Flammkuchen (596 Kalorien, Netto-KH 6,9 g)



NÄHRWERTE (1 PORTION)

Kalorien 596
Protein 34,7 g
Fett 47,5 g
Kohlenhydrate 8,5 g
Netto-KH 6,9 g

ZUTATEN (1 PORTION)

Für den Teig:

- 30 g Käse, gerieben
- 1 Ei
- 50 g Körniger Frischkäse (Hüttenkäse)
- 1 EL Gemahlene Mandeln
- Salz und Pfeffer

Für den Belag:

- 40 g Crème fraîche
- 40 g Speckwürfel
- 1/2 Zwiebel

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180 grad (Ober-/ Unterhitze) vorheizen.

Käse, Eier, Hüttenkäse und gemahlene Mandeln in eine Schüssel geben und mit einem Mixer verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, zu einem großen Rechteck formen und 15-20 Minuten backen.

Boden mit Crème fraîche bestreichen. Zwiebel in Ringe schneiden und auf den mit den Speckwürfeln auf dem Flammkuchen verteilen.

Nochmals bei 180 grad (Ober-/ Unterhitze) für 5 Minuten in den Backofen geben.

Snacks

Chia Pudding mit Beeren (219,1 Kalorien, Netto-KH 2,4 g)



NÄHRWERTE (1 PORTION)

Kalorien 219,1

Protein 6,9 g

Fett 19,7 g

Kohlenhydrate 11,0 g

Netto-KH 2,4 g

ZUTATEN (1 PORTION)

- 300 ml Mandelmilch (ohne Zucker)
- 1 EL Chia Samen
- 1 TL Olivenöl
- 25 g Himbeeren
- 25 g Blaubeeren

ZUBEREITUNG

Chia Samen in eine Schüssel geben, mit der Mandelmilch aufgießen und Olivenöl drüber geben. Gut umrühren und für 3-4 Stunden bzw. über Nacht in den Kühlschrank stellen. In dieser Zeit quellen die Samen und der Pudding wird fest.

Chia Pudding mit frischen Beeren servieren.

Chia Pudding mit Himbeeren (268 Kalorien, Netto-KH 8,2 g)



NÄHRWERTE (1 PORTION)

Kalorien 268
Protein 6,7 g
Fett 22,5 g
Kohlenhydrate 17,8 g
Netto-KH 8,2 g

ZUTATEN (1 PORTION)

- 100 ml Milch (3,5% Fett)
- 1 EL Chia Samen
- 1 TL Süßstoff
- 60 g Himbeeren
- 1 Tropfen Vanillearoma
- 1 EL Kokosöl

ZUBEREITUNG

Milch mit Chia Samen, Süßstoff und Vanillearoma vermischen.

Für 2-3 Stunden in den Kühlschrank stellen. In der Zeit quellen die Chia Samen auf.

Himbeeren über den Pudding geben.

Mikrowellen Tassenkuchen (281 Kalorien, Netto-KH 5,2 g)



NÄHRWERTE (1 PORTION)

Kalorien 281
Protein 18,1 g
Fett 19,5 g
Kohlenhydrate 14,6 g
Netto-KH 5,2 g

ZUTATEN (1 PORTION)

- 30 g Himbeeren
- 30 g Kokosnuss
- 1 EL Mandelmehl
- 1 TL Backkakao (ungesüßt)
- 1/2 TL Backpulver
- 1 Ei
- Etwas Geschmackspulver deiner Wahl (Optional)

ZUBEREITUNG

Himbeeren mit einer Gabel zu feinem Mus zerdrücken.

Mus in eine mikrowellenfeste Tasse geben.

Kokosnuss Fleisch zerkleinert mit Messer oder Mixer.

Mandelmehl, Backkakao, Backpulver und Ei unterrühren und gut vermischen.

In der Mikrowelle bei 900 Watt 2-3 Minuten backen.

Gegrillte Zucchini (305 Kalorien, Netto-KH 4,7 g)



NÄHRWERTE (1 PORTION)

Kalorien 305
Protein 5,3 g
Fett 28,1 g
Kohlenhydrate 8,1 g
Netto-KH 4,7 g

ZUTATEN (1 PORTION)

- 2 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- Prise Salz
- Prise Pfeffer
- 1 EL Mayonnaise

ZUBEREITUNG

Zucchini waschen, Enden abschneiden und in ca. 0,5-1cm dicke Scheiben schneiden.

Knoblauch fein pressen.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und verrühren.

Einen Grill oder eine beschichtete Grillpfanne erhitzen und Zucchinischeiben von beiden Seiten goldbraun anbraten und mit etwas Mayonnaise genießen.

Zucchini Chips (323 Kalorien, Netto-KH 2,5 g)



NÄHRWERTE (1 PORTION)

Kalorien 323
Protein 4 g
Fett 32,3 g
Kohlenhydrate 5,3 g
Netto-KH 2,5 g

ZUTATEN (1 PORTION)

- 2 Zucchini
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- Etwas Gewürze deiner Wahl

ZUBEREITUNG

Backofen auf 120 Grad (Ober-/ Unterhitze) vorheizen.

Zucchini waschen, Enden abschneiden und Zucchini in dünne Scheiben schneiden.

Olivenöl und Salz in eine Schüssel geben und verrühren.

Zucchinischeiben in die Schüssel geben und vorsichtig umrühren, sodass alle Zucchinischeiben mariniert sind.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Scheiben darauf nebeneinander verteilen.

50-60 Minuten backen. Einen Holzlöffel zwischen die Tür klemmen, sodass die der Backofen leicht geöffnet ist und die Feuchtigkeit entweichen kann.

Zucchinichips noch im warmen Zustand vom Backpapier lösen, ansonsten verkleben sie mit dem Backpapier.

Gemüse-Sticks mit Dip (327 Kalorien, Netto-KH 15,3 g)



NÄHRWERTE (1 PORTION)

Kalorien 327
Protein 8,4 g
Fett 22,0 g
Kohlenhydrate 20,9 g
Netto-KH 15,3 g

ZUTATEN (1 PORTION)

Für die Streifen:

- 1/2 rote Paprika
- 1/2 gelbe Paprika
- 1/2 Karotte (Optional)
- 1 Gurke

Für den Dipp:

- 150g Griechischer Joghurt
- 1 EL Wasser
- Etwas Dill kleine Geschnitten
- 1 TL Olivenöl
- 1/4 TL Salz
- 1/4 TL Pfeffer

ZUBEREITUNG

Gemüse waschen und in Streifen schneiden.

Magerquark mit Wasser vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Gemüse-Sticks mit Dip servieren.

Schoko Eis (337 Kalorien, Netto-KH 2,3 g)



NÄHRWERTE (1 PORTION)

Kalorien 337
Protein 23,8 g
Fett 24,5 g
Kohlenhydrate 10,6 g
Netto-KH 2,3 g

ZUTATEN (1 PORTION)

- 15 g Proteinpulver (Schokolade)
- 1 EL Backkakao (ungesüßt)
- 120 ml Mandelmilch (Ohne Zucker)
- 15 g Mandelmus
- 1 TL Haselnuss (zerkleinert)

ZUBEREITUNG

Proteinpulver und Backkakao in eine Schüssel geben und vermischen.

Anschließend Mandelmilch und Mandelmus unterrühren.

Masse 4-6 Stunden oder über Nacht im Gefrierfach einfrieren.

Mit Haselnuss bestreuen und servieren.

Kalte Gurkensuppe (339 Kalorien, Netto-KH 8,3 g)



NÄHRWERTE (1 PORTION)

Kalorien 339
Protein 7,3 g
Fett 28,6 g
Kohlenhydrate 11,4 g
Netto-KH 8,3 g

ZUTATEN (1 PORTION)

- 1 Salatgurke
- 1 TL Zitronensaft
- 150g Joghurt
- 1 TL Petersilie
- 100ml Gemüsebrühe
- 1 EL MCT-ÖL
- 1 TL Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

ZUBEREITUNG

Gurke waschen, Enden abschneiden und der Länge nach halbieren. Kerne mit Hilfe eines Löffels entfernen. Gurke in grobe Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Zitronensaft, Joghurt, Gemüsebrühe, MCT-ÖL und Olivenöl dazugeben und mit einem Pürierst fein pürieren.

Suppe würzen und für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Tassenkuchen (347 Kalorien, Netto-KH 3,3 g)



NÄHRWERTE (1 PORTION)

Kalorien 347
Protein 22,9 g
Fett 26,6 g
Kohlenhydrate 4,8 g
Netto-KH 3,3 g

ZUTATEN (1 PORTION)

- 4 EL Griechischer Joghurt
- 1 Ei
- 15 g Proteinpulver (Vanille)
- 1 EL Kokosöl
- 1/2 TL Backkakao (ungesüßt)

ZUBEREITUNG

Joghurt und Ei in ein mikrowellenfeste Tasse geben und verrühren.

Proteinpulver, Kokosöl und Backkakao unterrühren und gut vermische.

Bei 900 Watt in der Mikrowelle 2-3 Minuten backen.

Energy Balls (419 Kalorien, Netto-KH 3,7 g)



NÄHRWERTE (1 PORTION, 4 Balls)

Kalorien 419

Protein 19,1 g

Fett 35,8 g

Kohlenhydrate 15,6 g

Netto-KH 3,7 g

ZUTATEN (1 PORTION)

- 15 g Kokosraspeln
- 15 g gemahlene Mandeln
- 15 g Mandelmus
- 1 EL Backkakao
- 1 TL Sonnenblumenkerne
- 1 TL Kürbiskerne
- 1 TL Kokosöl

ZUBEREITUNG

Kokosraspeln, gemahlene Mandeln, Mandelmus und Backkakao in einen Mixer geben und zerkleinern.

Kokosöl in einem kleinen Topf schmelzen und über die Mischung gießen. Gut vermischen.

Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne dazugeben und mit der Hand verkneten.

Aus der Masse vier Kugeln formen.

Gefüllte Zucciniröllchen (421 Kalorien, Netto-KH 6,1 g)



NÄHRWERTE (1 PORTION)

Kalorien 421
Protein 16,3 g
Fett 35,2 g
Kohlenhydrate 8,4 g
Netto-KH 6,1 g

ZUTATEN (1 PORTION)

- 1 Zucchini
- 150 g Frischkäse
- 2 Tomaten
- 1/4 Zitrone
- 1/4 TL Salz
- 1/4 TL Pfeffer

ZUBEREITUNG

Zucchini waschen und Enden abschneiden. Zucchini längs in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden.

Eine beschichtete Grillpfanne erhitzen und Zuccinischeiben darin von beiden Seiten kurz anbraten.

Tomaten waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Frischkäse, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und vermischen.

Angebratene Zuccinischeiben mit Frischkäsemischung bestreichen, Tomaten darauflegen und vorsichtig zusammenrollen.