



9 Ketogene Rezepte zum Abnehmen

Einfache und leckere Rezeptideen für die Keto-Diät



*Leckere und
einfache Keto-
Gerichte zum
Abnehmen*





Himbeer- Chiasamenpudding

30 Gramm Chiasamen
und 300 ml Kokosmilch in eine
Schüssel geben und gut
einrühren

Die Mischung für mindestens 1
Stunde im Kühlschrank quellen
lassen. Ca. 100 Gramm
Himbeeren darauf verteilen

Griechischer Joghurt wird durch das Entfernen der Molke, die Milchzucker enthält, hergestellt. Dadurch werden ihm auch Kohlenhydrate entzogen.



Keto-Smoothie mit Spinat und Kiwi

60 g Spinat mit 240 ml Milch in einem Mixer pürieren.
3 Kiwi, 1 Banane, 10 Gramm Chia-Samen und 280 g griechischer Joghurt hinzufügen und wieder mixen.

Was sind Chia-Samen?



Die Chia-Samen der Chia-Pflanze haben in Mexiko Ihren Ursprung. Die Chia Pflanze ist eine krautige Pflanze aus der Familie der Lippenblütler. Chia-Samen enthalten einen hohen Anteil an Eiweiß (etwa 20 Prozent), Ballaststoffen und hochwertigen Omega-3-Fettsäuren. Chia Samen binden die 25-fache Menge an Wasser und dienen daher als Grundlage von Pudding. Jedoch sollte beachtet werden: Man darf nur maximal 15 Gramm Chiasamen pro Tag essen.

Keto Brownie

1 Tasse Mandelmehl
1/4 Tasse Kakaopulver
1/3 Tasse Butter
3 EL Wasser
2 Eier
2/3 Tasse Erythrit Granulat
1 TL Backpulver
1 TL Vanilleextrakt
Alle Zutaten gut vermischen.
20 Minuten bei 180 °C backen.



Gegrillte Forelle mit Zucchini und Paprika



PORTIONEN

2

ZUTATEN

- 2 Forellen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 Zitrone
- Butter
- Öl, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Den Grill für direkte mittlere Hitze vorbereiten.
2. 2 Forellen mit Öl bestreichen und innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Gehackter Knoblauch in die Fische geben.
3. Die Forellen bei geschlossenem Deckel ca. 10 Min. grillen, dabei einmal wenden.
4. Vom Grill nehmen, mit Butter bestreichen und mit Zitronensaft beträufeln. Mit Zitronenscheiben dekorieren.
5. Zucchini und Paprika in Scheiben schneiden, mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und mit Öl vermischen. Auf eine Grillschale geben und grillen.

Alternativ, Fisch und Gemüse in einer gefetteten Auflaufform geben und im Ofen bei 200 °C ca. 25 Minuten braten.



Gegrillte Forelle mit
Zucchini und Paprika

Omelette mit Brokkoli und Würstchen



PORTIONEN

1

ZUTATEN

- 200 g Brokkoli
- 1/2 Schalotte
- 1/4 Zehe Knoblauch
- 2 Wiener-Würstchen
- 3 Eier
- 1TL Butter
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Brokkoli in Salzwasser 5 Minuten garen.
2. Schalotte und Knoblauch zerkleinern.
3. Wiener-Würstchen in Scheiben schneiden.
4. Eier verquirlen.
5. Butter in einer Pfanne erhitzen.
6. Knoblauch, Wiener-Würstchen und Schalotte dazu geben, kurz anbraten.
7. Die Eier darüber gießen und bei mittlerer Temperatur stocken lassen.
8. Brokkoli hinzufügen, weiter stocken lassen bis das Ei fest ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Omelette mit Brokkoli
und Würstchen

Griechischer Salat



PORTIONEN

4

ZUTATEN

- 500 g Tomaten
- 1 Gurke
- 1 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 200 g Schafskäse
- 80 ml Olivenöl
- 1/2 Bund Petersilie
- 80 g schwarzen Oliven
- Salz

ZUBEREITUNG

1. Tomaten und Gurke in Scheiben oder Würfeln schneiden.
2. Rote Paprika in kurzen Streifen schneiden.
3. Rote Zwiebel in feine Ringe schneiden.
4. Schafskäse in Würfeln schneiden.
5. Mit Olivenöl oder Sonnenblumenöl vermischen und mit Salz abschmecken.
6. Mit Petersilie bestreuen und mit 80 g schwarzen Oliven dekorieren.



Griechischer Salat

Hähnchen-Salat mit Avocado und Sesam



PORTIONEN

2

ZUTATEN

- 2 Hähnchenbrustfilets
- Salz , Pfeffer
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 1 Knoblauchzehen
- 1/2 TL getrockneter Thymian
- 1 Handvoll Rucola
- 4 Mini-Gurken
- 1 Kiwi
- 1 Avocado
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 Limette, Saft
- 2 TL gerösteter Sesam
- 1 Zitrone
- Dill

ZUBEREITUNG

1. Hähnchenbrustfilets trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer auf beiden Seiten würzen. In einer Pfanne 1 EL Sonnenblumenöl erhitzen und die Hähnchenfilets darin unter Wenden bei mittlerer Hitze in ca. 4 Minuten braten.
2. Knoblauch dazu pressen und getrockneten Thymian zufügen.
3. Bei geschlossenem Deckel und niedriger Hitze weitere 10 Minuten schmoren.
4. Rucola waschen und Gurken längs in 4 Teile schneiden. Kiwi in runde Scheiben schneiden.
5. Die Avocado schälen, entkernen und in Scheiben schneiden.
6. Alles in 2 Teller anrichten.
7. 2 EL Öl mit 2 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer verquirlen und den Salat damit beträufeln. Die Hähnchenbrustfilets mit dem gehackten Dill bestreuen.
8. Alles mit geröstetem Sesam bestreuen und servieren.



Hähnchen-Salat mit
Avocado und Sesam

Mandel-Avocadobrot



ZUBEREITUNGSZEIT

10 min



BACKZEIT

45 min



SCHWIERIGKEITSGRAD

einfach

ZUTATEN

- 100 g Mandelmehl
- 100 g Leinsamenmehl
- 1 kleine reife Avocados
- 2 Eier Größe M
- 3 Esslöffel Zitronensaft
- 1 gestrichene Esslöffel Sesam
- 1,5 gestrichene Esslöffel Olivenöl
- 1 gestrichene Teelöffel Weinstein-Backpulver
- 1/2 Teelöffel Salz

ZUBEREITUNG

1. Backofen vorheizen: 180 Grad Celsius
2. Kastenform mit Backpapier auslegen
3. Fruchtfleisch der Avocados lösen und in eine große Schüssel geben
4. Eier dazu geben und mit einem Pürierstab mixen, bis die Masse leicht schaumig ist
5. Zitrone auspressen, 3 Esslöffel Saft hinzufügen
6. Olivenöl dazu geben und alles mischen
7. In einer zweiten Schüssel das Mandelmehl, das Leinsamenmehl, das Salz und den Sesam mit dem Backpulver vermischen
8. Die Backpulver-Mischung in die große Schüssel zu den anderen Zutaten geben und locker unter die Masse heben
9. Den Teig in die Kastenform geben
10. Im Backofen auf der mittleren Schiene für ca. 40 Minuten garen
11. Auf dem Kuchenrost vollständig auskühlen lassen



**Mandel-Avocadobrot
(mit Frischkäse bestrichen)**



Bulletproof Kaffee

*2 Tassen Kaffee aufbrühen
1 Esslöffel MCT Öl dazu
geben
2 EL Butter von Weidekühen
Alles in den Mixer geben*



Was ist MCT-Öl?



MCT bedeutet mittelkettige Triglyceride (englisch: medium-chain triglycerides). Das sind Fette, die z.B. in Kokosfett in großen Mengen zu finden sind. Man sagt, dass MCT-Fette im Gegensatz zu anderen Fetten, wie Olivenöl oder Hähnchen-Fett, von der Leber direkt in Energie anstatt in Fett umgewandelt werden. Es findet keine Einspeicherung der Fette in die Fettzellen des Körpers statt und die Verbrennung der körpereigenen Fettreserven wird angekurbelt. Auch Studien belegen, dass man mehr Gewicht verlieren kann als z.B. bei dem Verzehr von Olivenöl.

KETOGENE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

KETOGENE ERNÄHRUNG

Die ketogene Ernährung ist eine spezielle Form der Low Carb Ernährung. Sie reguliert den Blutzuckerspiegel und erhöht stark die Fettverbrennung. Schnell Fett abnehmen ohne Muskelverlust heißt die Devise.

Früchte

Gemüse und Salat

Fleisch, Fisch, Eier

Gesunde Fette, Nüsse



Brot



Getreide



Zucker



Kartoffeln



Milch



Erbsen



Reis

Bild-Quellen: freepik.com