

Lecker und einfach

BEST OF LOW CARB

by Tanja



Das bin ich

Herzlich Willkommen in meinem Low Carb Rezeptbuch! Mein Name ist Tanja, ich bin 35 Jahre alt und ernähre mich seit über 3 Jahren Low Carb und fühle mich besser und fitter denn je! Ich freue mich sehr darüber, dass du dich für mein eBook entschieden hast! Diese Rezepte sind meine absoluten Lieblinge und ich bin mir sicher, dass sie dir genauso viel Freude bereiten werden wie mir! Ich zeige dir, wie man sich lecker und super einfach gesund ernähren kann! Meine ganze Leidenschaft steckt in jedem einzelnen dieser Rezepte, denn essen ist für mich Lebensqualität pur! Ich wünsche dir nun viel Spaß beim Schlemmen! Folge mir gerne auf Instagram, hier zeige ich täglich was ich so esse und gebe wertvolle Tipps!



 [@tanjas.way.of.life](https://www.instagram.com/@tanjas.way.of.life)

INHALT

KAPITEL

01

Frühstücksideen

KAPITEL

02

Hauptgerichte

KAPITEL

03

Beilagen

KAPITEL

04

Backen/Snacks

BONUS

Back-Basics Checkliste

KAPITEL

01



Frühstücksideen

Frühstücksideen

INHALT

- 1.1 Omelette
- 1.2 Bulletproof Coffee
- 1.3 Süßes Omelette
- 1.4 Skyr mit Beerentopping
- 1.5 Pancakes
- 1.6 Beeren-Bowl
- 1.7 Spiegeleier mit Bacon
- 1.8 Schoko-Porridge
- 1.9 Granola
- 1.10 Rührei
- 1.11 Chia-Pudding

01

Omelette

ZUTATEN

(2 Portionen)

- 3 TL Kokosöl
- 2 Stangen Frühlingszwiebel
- 1/4 TL feine Kräuter
- 1 EL frische glatte Petersilie gehackt
- 6 Bio Eier



01

Omelette

ZUBEREITUNG

1. Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und das Kokosöl in der Pfanne erhitzen.
2. Der weiße Teil der Frühlingszwiebel in der Pfanne anbraten.
3. Die Eier in einer kleinen Schüssel miteinander verquirlen.
4. Anschließend die Eier in die Pfanne geben und mit den Kräutern, der Petersilie, Salz und Pfeffer bestreuen.
5. Bei mittlerer Hitze kochen, an den Seiten anheben, damit das ungekochte Ei nach unten fließen kann. Sobald der Boden leicht bräunlich ist das Omelette vorsichtig umdrehen, um die andere Seite anzubraten. Mit einem kleinen Löffel kann man verbleibende Flüssigkeit abgießen.
6. Zum Schluss das Omelette zusammenklappen und mit dem grünen Teil der Frühlingszwiebel bestreuen.
7. Den Vorgang wiederholen und das zweite Omelette zubereiten.

NÄHRWERTE

Kalorien 236 kcal

Protein 20 g

Fett 15 g

Kohlenhydrate 3 g

01

Bulletproof-Coffee

ZUTATEN

(1 Portion)

- 1 Tasse Kaffee
- 20 g Weidebutter
- 15 g MCT-Öl (alternativ Kokosöl)



01

Bulletproof-Coffee

ZUBEREITUNG

Den Kaffee zusammen mit den restlichen Zutaten in einem Mixer oder mit einem Milchaufschäumer kräftig durchmischen.

Solltest du das erste Mal einen Bulletproof-Coffee trinken, empfehle ich dir erstmal die Hälfte der Öle zu verwenden und dich langsam heran zu tasten.

NÄHRWERTE

Kalorien 274 kcal

Fett 30 g

01

Süßes Omelette

ZUTATEN

(1 Portion)

- 1 EL Butter
- 2 Bio Eier
- 60 g Kokosmilch oder Frischkäse
- 15 g Erythrit
- 1/2 TL Zimt
- 1 Prise Himalayasalz
- etwas Heidelbeeren



01

Süßes Omelette

ZUBEREITUNG

1. Die Eier schaumig schlagen.
2. Die restlichen Zutaten (bis auf die Beeren) zugeben und zu einem homogenen Teig verrühren.
3. In einer Pfanne etwas Butter zum schmelzen bringen und den Teig hineinfüllen.
4. Bei mittlerer Hitze so lange backen bis er komplett durch gebacken ist und auf der Unterseite schön goldbraun aussieht.
5. Vorsichtig mit einem Pfannenwender unter das Omelette gehen und auf einen Teller heben.
6. Anschließend mit etwas Zimt bestreuen und die Beeren darauf verteilen.

NÄHRWERTE

Kalorien 276 kcal

Protein 15,4 g

Fett 21,8 g

Kohlenhydrate 4,2 g

01

Skyr mit Beereentopping

ZUTATEN

(1 Portion)

- 100 g Skyr
- 1 EL Leinsamen geschrotet oder Chiasamen
- eine Hand voll Beeren
- 1 EL Mandelmus



01

Skyr mit Beerentopping

ZUBEREITUNG

1. Den Skyr in eine Schüssel geben und die Chiasamen oder Leinsamen unterrühren.
2. Die Beeren darauf verteilen und das Mandelmus darüber geben.

NÄHRWERTE

Kalorien 246 kcal

Protein 18,3 g

Fett 14,1 g

Kohlenhydrate 7,2 g

01

Pancakes

ZUTATEN

(2 Portionen)

- 1 EL Butter
- 3 Bio Eier
- 1 TL Zimt
- 100 ml ungesüßte Mandelmilch
- 4 EL Proteinpulver (Vanillegeschmack)



01

Pancakes

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten bis auf die Butter miteinander verrühren.
2. Die Butter in der Pfanne schmelzen.
3. Den Teig portionsweise in die Pfanne geben und erst wenden wenn sich Bläschen gebildet haben.
4. Von beiden Seiten goldbraun backen.

NÄHRWERTE (je Portion)

Kalorien 229 kcal

Protein 14,33 g

Fett 14,5 g

Kohlenhydrate 9,5 g

01

Beeren-Bowl

ZUTATEN

(2 Portionen)

- 200 g Mandelmilch ungesüßt
- 200 g gefrorene Beeren (Bio)
- 1 gehäufter EL Proteinpulver
- 30 g Chiasamen
- 1 EL Kokosöl
- 2 Bio Eier
- 1/2 TL Zimt
- 1/2 TL Kakaopulver ungesüßt
- Beeren, Mandelsplitter Kokosflocken zum Dekorieren



01

Beeren-Bowl

ZUBEREITUNG

1. Zuerst die TK-Beeren in einen Hochleistungsmixer geben und pürieren.
2. Anschließend die restlichen Zutaten zugeben und ordentlich pürieren bis die Masse schön sämig ist.
3. In eine tiefe Schüssel füllen und nach belieben dekorieren.

NÄHRWERTE (je Portion)

Kalorien 297 kcal

Protein 18 g

Fett 17,5 g

Kohlenhydrate 9,8 g

01

Spiegeleier mit Bacon

ZUTATEN

(1 Portion)

- 2 Bio Eier
- 30 g Bacon
- Salz
- Pfeffer



01

Spiegeleier mit Bacon

ZUBEREITUNG

1. Den Bacon bei hoher Hitze ohne Öl kross ausbacken und aus der Pfanne nehmen.
2. Anschließend die Hitze reduzieren und die Eier in die Pfanne schlagen und anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Anschließend mit dem Bacon servieren.

NÄHRWERTE (je Portion)

Kalorien 326 kcal

Protein 18 g

Fett 27 g

Kohlenhydrate 2 g

01

Schoko Porridge

ZUTATEN

(1 Portion)

- 150 g Mandelmilch
- 50 g Sahne oder Kokosmilch
- 15 g Leinsamen geschrotet
- 15 g Chiasamen
- 10 g Mandelmehl
- 15 g Hanfsamen geschält
- 15 g Proteinpulver
- 15 g MCT-Öl oder Kokosöl
- 5 g Kakaopulver
- etwas Zimt
- etwas Erythrit
- Topping: Heidelbeeren



01

Schoko Porridge

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten außer die Heidelbeeren miteinander verrühren und in einem Topf bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren 10 min. erhitzen.
2. Zum Schluss in eine tiefe Schale füllen und mit den Heidelbeeren dekorieren.

NÄHRWERTE (je Portion)

Kalorien 618 kcal

Protein 25 g

Fett 52,7 g

Kohlenhydrate 4,3 g

01

Granola

ZUTATEN

(1 Blech)

- 200 g Mandeln
- 100 g Pekanüsse
- 100 g Paranüsse
- 3 Eiklar
- 50 g Erythrit
- 1 TL Zimt



Tip: Die nicht benötigten Eigelbe einfach einfrieren oder die Apfel-Zimt-Kekse backen!



01

Granola

ZUBEREITUNG

1. Die Nüsse in einem Hochleistungsmixer grob hacken.
2. Anschließend die restlichen Zutaten zugeben und untermischen.
3. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech streichen und bei 150 Grad Heißluft 20 min backen.
4. Nach Ablauf der Zeit die Masse mit einem Pfannenwender wenden und nochmal 20 min. in den Backofen geben.
5. Anschließend gut auskühlen lassen und in einer Dose aufbewahren.



Tipps: Ich genieße das Granola am liebsten über meinem Skyr mit Beerentopping!

NÄHRWERTE (je Portion)

Kalorien 268 kcal

Protein 8,4 g

Fett 24,6 g

Kohlenhydrate 2 g

01

Rührei

ZUTATEN

(1 Portion)

- 2 Bio Eier
- 2 EL Milch
- 1 EL Butter oder Kokosöl zum Anbraten
- Salz
- Schnittlauch



01

Rührei

ZUBEREITUNG

1. Die Eier aufschlagen, mit der Milch verquirlen und mit dem Salz würzen.
2. Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. Pfanne schwenken, um die Butter gleichmäßig zu verteilen. Eiermasse nochmals kurz aufschlagen, dann in die Pfanne geben.
3. Ca. 15 Sekunden stocken lassen. Die Eiermasse mit einem Pfannenwender oder Silikonspatel verrühren und schieben. Etwa 1 ½ bis 2 Minuten konstant und gleichmäßig rühren. Das Rührei sollte nicht mehr flüssig, aber noch glänzend sein.
4. Zum Schluss den Schnittlauch darüber streuen.

NÄHRWERTE (je Portion)

Kalorien 252 kcal

Protein 15 g

Fett 20,2 g

Kohlenhydrate 2,8 g

01

Chia-Pudding

ZUTATEN

(1 Portion)

- 125 g Mandelmilch ungesüßt
- 20 g Chia-Samen
- 1/2 TL Zimt
- 100 g Blaubeeren/Himbeeren
- 20 g Erythrit



01

Chia-Pudding

ZUBEREITUNG

1. Die Chia-Samen mit der Mandelmilch mischen.
2. Den Zimt und das Erythrit unter die Chia-Mandelmilch-Mischung rühren und 10 Minuten quellen lassen. In dieser Zeit immer wieder umrühren.
3. Abgedeckt für mindestens zwei Stunden, oder über Nacht in den Kühlschrank stellen.
4. Chia-Pudding mit Himbeeren und Heidelbeeren belegen.

NÄHRWERTE (je Portion)

Kalorien 153 kcal

Protein 5,5 g

Fett 8,6 g

Kohlenhydrate 7,9 g

KAPITEL
02



Hauptspeisen

Hauptgerichte / Herzhaftes

INHALT

- 1.1 Flammkuchen
- 1.2 Lachsrolle
- 1.3 Pasta
- 1.4 Big Mac Rolle
- 1.5 Pizzarolle
- 1.6 Kürbissuppe
- 1.7 Frikadellen
- 1.8 Black Bean Spaghetti mit Garnelen
- 1.9 Lasagne
- 1.10 Thunfischsalat
- 1.11 Panierte Schnitzel mit falschem Kartoffelsalat
- 1.12. Zoodles-Ei-Nester
- 1.13 Protein Pizza
- 1.14 Lachs mit Blumenkohl-Knoblauch-Röschen
- 1.15 Shakshuka

Hauptgerichte

INHALT

- 1.16 Blumenkohl-Gratin
- 1.17 Shrimps mit Zoodles
- 1.18 Käsespätzle
- 1.19 Cevapcici
- 1.20 Hähnchen-Auflauf
- 1.21 Big-Mac-Salat
- 1.22 Hähnchen Parmagiana
- 1.23 Paniierter Feta in Mandelkruste
- 1.24 Black Bean Spaghetti mit Feta und Tomaten
- 1.25 Herzhafte Waffeln
- 1.26 Pizza-Suppe
- 1.27 Spargelsalat mit Tomate-Mozzarella
- 1.28 Kohlrabi-Hack-Blech
- 1.29 Low Carb Burger

ZUTATEN

(1 Blech)

- 2 Bio Eier
- 250 g Blumenkohlröschen
- 200 g Käse gerieben
- 200 g Crème fraîche (15%)
- 1 rote Zwiebel
- 100 g Schinkenwürfel (light)
- oder vegetarisch: Paprikawürfel
- Rucola



ZUBEREITUNG

1. Für den Boden den rohen Blumenkohl fein raspeln, so dass die Konsistenz an kleine Reiskörner erinnert. Anschließend die Eier und 150 g des geriebenen Käses hinzugeben und leicht salzen. Die Zutaten vermengen, so dass eine leicht krümelige Masse entsteht.
2. Ein Blech mit Backpapier belegen und den Teig darauf verteilen. Hierbei darauf achten, dass keine Löcher im Teigboden entstehen. Den so vorbereiteten Teig im Backofen (Umluft: 180 °C, Ober-/Unterhitze: 160 °C) 25 Minuten backen.
3. Für den Belag in der Zwischenzeit die Crème fraîche mit dem restlichen Käse vermengen, salzen und pfeffern, die Zwiebel in dünne Ringe und in der vegetarischen Variante die Paprika in feine Streifen schneiden.
4. Nun den vorgebackenen Boden mit der Crème fraîche-Masse bestreichen, mit Zwiebeln und den Schinkenwürfeln (oder Paprika) belegen und weitere 15 Minuten im Ofen backen.
5. Zum Schluss mit Rucola garnieren und genießen.

NÄHRWERTE (je Portion)

Kalorien 273 kcal

Protein 23 g

Fett 17 g

Kohlenhydrate 5,5 g

ZUTATEN

(1 Blech)

- 400 g Spinat (TK, aufgetaut)
- 4 Bio Eier
- 50 g Mozzarella gerieben
- 150 g Frischkäse
- 200 g Lachs geräuchert
- 3 EL Sesam
- Himalaya-Salz
- Pfeffer
- optional Sojasoße



ZUBEREITUNG

1. Den Spinat mit den Eiern und dem Pfeffer gut verrühren. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, etwas verstreichen und den Käse darüber streuen.
2. Im Backofen bei 180° Ober- Unterhitze ca. 15-20 Min backen und danach gut auskühlen lassen. Jetzt den Frischkäse darauf verteilen und mit dem Lachs belegen.
3. Vorsichtig aufrollen und in Folie gewickelt ca. eine Stunde kühlen.
4. Zum Schluss die Rolle in dem Sesam wälzen und in ca. 3 cm breite Stücke schneiden und anrichten.
5. Wenn man möchte kann man noch Sojasoße darüber geben, dann erinnert es mich ganz stark an Sushi!

NÄHRWERTE (je Portion)

Kalorien 342 kcal

Protein 26,5 g

Fett 25 g

Kohlenhydrate 2 g

02

Pasta

ZUTATEN

(2 Portionen)

- 125 g Mozzarella
- 1 EL Olivenöl
- 3 Bio Eier
- 2 TL Flohsamenschalen gemahlen
- 1/2 TL Guarkernmehl (alternativ Johannisbrotkernmehl)
- etwas Kurkuma
- Salz



ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 150 °C Umluft vorheizen.
2. Den Mozzarella in Würfel schneiden. Diesen anschließend zusammen mit den anderen Zutaten in eine Schüssel geben. Alles mit einem Stabmixer pürieren.
3. Danach die Masse gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen. Den Nudelteig für ca. 8 Minuten im Ofen backen.
4. Anschließend die Nudeln mit einem Messer oder Pizzaschneider aus dem Teig schneiden.
5. Die Low Carb Nudeln mit einer Soße deiner Wahl servieren.

NÄHRWERTE (je Portion)

Kalorien 338 kcal

Protein 23,6 g

Fett 26,6 g

Kohlenhydrate 0,7 g

02

Big Mac Rolle

ZUTATEN

(3 Portionen)

- 250 g Magerquark
- 125 g Reibekäse
- 3 Bio Eier
- Himalayasalz

SOSSE

- 3-5 EL Naturjoghurt
- 3 TL mittelscharfer Senf
- 2 TL Ketchup
(zuckerreduziert)

FÜLLUNG

- 200 g Rinderhackfleisch
- 3 Scheiben Sandwichkäse
- 3 Gewürzgurken
- 1/2 rote Zwiebel
- 4 Cherrytomaten
- Handvoll Salat
- Himalayasalz



ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
2. Zuerst die Eier, Quark, Reibekäse und Salz in einer Schüssel miteinander verrühren. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech gleichmäßig verteilen und ca. 25 Minuten backen.
3. In der Zeit das Hackfleisch in der Pfanne ohne Öl anbraten. Zum Schluss die Gewürzgurken und Zwiebeln in feine Scheiben schneiden, hinzufügen und noch 2 Minuten mit anbraten.
4. Nun kannst du den Salat und die Tomaten klein schneiden.
5. Für die Soße den Joghurt, Senf und Ketchup in einer Schüssel verrühren. Teig aus dem Ofen nehmen und mit 2/3 der Soße bestreichen.
6. Dann zuerst das Fleisch, dann die gewürfelten Tomaten und den klein geschnittenen Salat darauf verteilen und mit den Käsescheiben belegen und die restliche Soße darüber geben.
7. Zu guter Letzt wird die Rolle aufgerollt und in Stücke geschnitten.

NÄHRWERTE (je Portion)

Kalorien 472 kcal

Protein 43,3 g

Fett 29,3 g

Kohlenhydrate 8 g

02

Pizza Rolle

ZUTATEN

(3 Portionen)

- 250 g Skyr
- 100 g Reibekäse
- 3 Bio Eier
- 1 TL Pizzagewürz
- Himalayasalz

PIZZASOSSE

- 4 EL Dosentomaten
- 1 EL Frischkäse
- 1 EL Tomatenmark
- Himalayasalz

BELAG

- 8 Cocktailtomaten
- 100 g Putenbrustaufschnitt
- 2 Handvoll Rucola
- 1 TL Pizzagewürz



ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
2. Zuerst die Eier, Skyr, Reibekäse, Pizzagewürz und Salz in einer Schüssel miteinander verrühren. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech gleichmäßig verteilen und ca. 20 Minuten backen.
3. In der Zeit die Dosentomaten, Tomatenmark, Frischkäse, Pizzagewürz und das Salz zu einer Soße verrühren.
4. Danach die Cocktailtomaten halbieren, den Rucola waschen und den Putenbrustaufschnitt in feine Streifen schneiden.
5. Nach Ablauf der Backzeit den Teig aus dem Ofen nehmen, mit der Soße bestreichen und mit den Cocktailtomaten, Rucola und dem Putenbrustaufschnitt belegen und mit dem Pizzagewürz bestreuen.
6. Zu guter Letzt wird die Rolle aufgerollt und in Stücke geschnitten.

NÄHRWERTE (je Portion)

Kalorien 313 kcal

Protein 32,7 g

Fett 16 g

Kohlenhydrate 7,7 g

02

Kürbissuppe

ZUTATEN

(3 Portionen)

- 1/2 Zwiebel, halbiert
- 1 Knoblauchzehe
- 5 g Ingwer, frisch
- 150 g Möhren, in schmalen Stücken
- 15 g Butter
- 400 g Hokkaido Kürbis, in kleinen Stücken
- Himalayasalz
- Pfeffer
- Muskat
- 350 g Gemüsebrühe
- 100 g Sahne oder Kokosmilch



ZUBEREITUNG

1. Kürbis waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Kürbis halbieren, vierteln und die Kerne mit einem Esslöffel herausschaben. Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauch schälen und hacken.
2. Die Butter in einem Topf schmelzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Kürbis zufügen und kurz mitdünsten. Mit Brühe ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei milder Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.
3. Die Sahne zufügen und alles fein pürieren. Falls die Suppe noch zu dickflüssig ist noch etwas Wasser bzw. Brühe zufügen. Noch einmal abschmecken.

NÄHRWERTE (je Portion)

Kalorien 258 kcal

Protein 4 g

Fett 15,6 g

Kohlenhydrate 24,3 g

02

Frikadellen

ZUTATEN

(4 Portionen)

- 500 g Rinderhackfleisch
- 350 g Mozzarella
- 2 Bio Eier
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Kokosöl
- 1/2 Bund Petersilie
- Himalayasalz
- Pfeffer
- Paprikagewürz



ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein hacken. Einen Esslöffel Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die klein gekackten Zutaten darin andünsten.
2. Das Hackfleisch zusammen mit den Zwiebeln und dem Knoblauch in eine Schüssel geben und mit den Händen vermischen. Die Petersilie klein hacken und mit den Gewürzen in die Schüssel geben und nochmals mischen.
3. Die Eier aufschlagen und den klein geschnittenen Mozzarella dazugeben. Aus der Masse Frikadellen formen und das restliche Kokosöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Frikadellen von beiden Seiten anbraten.



Tip: Dazu passt ein gemischter Salat!

NÄHRWERTE (je Portion)

Kalorien 368 kcal

Protein 25 g

Fett 26 g

Kohlenhydrate 2,5 g

02

Black Bean Spaghetti mit Garnelen

ZUTATEN

(4 Portionen)

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 10 g Olivenöl
- 2 Dosen stückige Tomaten (je 400g)
- ca. 360 g TK Garnelen
- 200 g Black Bean Spaghetti (Hersteller: Just Taste)
- Himalayasalz
- Pfeffer
- optional: Parmesan zum Bestreuen



*Tip: Die Nudeln gibt es bei
Rossmann oder Amazon!*



Black Bean Spaghetti mit Garnelen

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein hacken.
2. Das Olivenöl erhitzen, nicht zu heiß, sonst werden die Zwiebeln und zu schnell dunkel. Erst die Zwiebeln darin anschwitzen, damit sie glasig werden. Anschließend den Knoblauch dazu geben. Die Tomaten dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt etwa 20 Min. sanft köcheln lassen, danach mit einem Pürierstab zu einer feinen Soße zerkleinern.
3. In der Zeit die Garnelen unaufgetaut in einer zweiten Pfanne anbraten.
4. Nudeln laut Zubereitungsempfehlung kochen.
5. Die fertige Soße auf die Nudeln geben, die Garnelen darauf verteilen und mit dem Parmesan bestreuen.

NÄHRWERTE (je Portion)

Kalorien 275 kcal

Protein 38,9 g

Fett 6,1 g

Kohlenhydrate 9,4 g

ZUTATEN

(4 Portionen)

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 3 Zucchini
- 2 Becher Creme Fraiche
- 150g Reibekäse
- 500g Rinderhackfleisch
- 1 kleine Dose gehackte Tomaten
- italienische Gewürze (zb Oregano)
- Himalayasalz
- Pfeffer



ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein hacken. Die Karotten fein raspeln.
2. Das Hackfleisch in einer Pfanne ohne Öl anbraten bis es schön bröselig ist. Anschließend die Zwiebel, Knoblauch und Karotten zufügen und weiter andünsten.
3. Das Tomatenmark zugeben und kurz mit anbraten.
4. Nun die Dosentomaten und die Gewürze beugeben und 15 Minuten köcheln lassen. Wer mag kann noch einen Schuss Rotwein zufügen.
5. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
6. In der Zeit die Zucchini waschen und in feine Scheiben schneiden und salzen. Nun in etwas Olivenöl beidseitig in einer Pfanne anbraten.
7. Jetzt den Boden einer Auflaufform mit Creme Fraiche bestreichen und mit einer Schicht Zucchini bedecken. Darauf kommt dann eine Schicht Hackfleischsoße, wieder Creme Fraiche und etwas Käse. Bis oben so weiter schichten. Letzte Schicht ist dann die Hackfleischsoße mit Creme Fraiche und darüber den meisten Käse streuen.
8. Nun für ca 15-20 Minuten im Backofen überbacken.

NÄHRWERTE (je Portion)

Kalorien 653 kcal

Protein 38,2 g

Fett 52,3 g

Kohlenhydrate 7,15 g

ZUTATEN

(4 Portionen)

- 2 Dosen Thunfisch
- 1 rote Zwiebel
- 1 Frühlingszwiebel
- 1/2 rote Paprikaschote
- 1/2 gelbe Paprikaschote
- 1/2 Salatgurke
- 3 hartgekochte Eier
- 1 Knoblauchzehe,
gepresst

DRESSING

- 60 g Mayonnaise
- 60 g griech. Joghurt
- 1 TL Mittelscharfer Senf
- 2 TL Zitronensaft
- etwas Himalayasalz
- etwas Pfeffer
- evtl. etwas weißen
Balsamico-Essig



ZUBEREITUNG

1. Die Dosen Thunfisch öffnen und den Saft abtropfen lassen. Du kannst den Inhalt der Thunfisch-Dosen auch in ein Sieb geben und abtropfen lassen.
2. Das Gemüse putzen und die Frühlingszwiebel quer in feine Ringe schneiden. Die Paprikaschoten entkernen in Streifen schneiden und dann fein würfeln. Die Salatgurke schälen, dann halbieren und die Kerne mit einem kleinen Löffel herauskratzen. Danach längs in Streifen schneiden und danach quer würfeln. Wenn du keine Salatgurke vorrätig hast, kannst du auch 2 Gewürzgurken verwenden. Durch die enthaltene Säure wird der Thunfischsalat schön frisch im Geschmack. Die Knoblauchzehe schälen und entweder pressen oder fein hacken. Die Eier schälen und fein würfeln.
3. Alle Zutaten zusammen mit der Mayonnaise und 1 TL mittelscharfem Senf in eine große Salatschüssel geben. Mit Salz, schwarzem Pfeffer, Zitronensaft und evtl. etwas Balsamicoessig würzen. Alles gut vermischen und ggf. nochmals mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken.

NÄHRWERTE (je Portion)

Kalorien 313 kcal

Protein 24,8 g

Fett 21 g

Kohlenhydrate 5,8 g

02

Panierte Schnitzel mit falschem Kartoffelsalat

ZUTATEN

(4 Portionen)

SCHNITZEL

- 4 Putenschnitzel
- 100 g gemahlene Mandeln
- 1 Bio Ei (verquirlt)
- Salz
- Pfeffer

KARTOFFELSALAT

- 2 Kohlrabi
- 4 Bio Eier hartgekocht
- 2 Schalotte
- 4 Gewürzgurken
- 3 EL Mayonnaise
- 2 TL Senf
- 4 EL Gurkenwasser
- 2 Prise Salz
- 2 Prise Pfeffer



Panierte Schnitzel mit falschem Kartoffelsalat

ZUBEREITUNG

1. Kohlrabi schälen und in mundgerechte Stücke würfeln.
2. Einen Topf voll Salzwasser zum Kochen bringen und Kohlrabi für 10 Minuten leicht köcheln lassen. Das Kochwasser von der Kohlrabi abgießen und die Stücke etwas auskühlen lassen. Zwischenzeitlich Schalotte und Gewürzgurken in feine Stücke schneiden.
3. In einer Schüssel Mayonnaise, Senf und Gurkenwasser mit Salz und Pfeffer vermischen. Schalotte und Gewürzgurken unterrühren.
4. Hartgekochte Eier klein schneiden und mit den Kohlrabi-Stücken ebenfalls hinzufügen. Alles gut miteinander verrühren.
5. Die Putenschnitzel mit Küchenkrepp trockentupfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Die Schnitzel nacheinander erst durch das verquirlte Ei ziehen und dann in den gemahlenden Mandeln wälzen, die gemahlenden Mandeln leicht festdrücken.
7. In ausreichend Bratfett von beiden Seiten bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten goldgelb braten.

NÄHRWERTE (je Portion)

Kalorien 591 kcal

Protein 55,7 g

Fett 33,5 g

Kohlenhydrate 12,8 g

02

Zoodles-Ei-Nester

ZUTATEN

(2 Portionen)

- 1 Zucchini mittelgroß
- 2 Bio Eier
- 20 g Parmesan
- 1 EL Kokosöl
- Salz
- Pfeffer



ZUBEREITUNG

1. Die Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider in feine Zoodles schneiden.
2. In einer Schale mit dem Parmesan, Salz und Pfeffer vermengen.
3. In der Pfanne das Kokosöl erhitzen und anschließend die Zoodles als Nester (2 Stück) hinzufügen. Bei mittlerer Hitze kurz anbraten und direkt einmal das ganze Nest mit einem Pfannenwender umdrehen. Nun auf jedem Nest ein Ei aufschlagen und bei niedriger Temperatur mit geschlossenem Deckel garen.
4. Nach ca 5 sind die Eier servierfertig.

NÄHRWERTE (je Portion)

Kalorien 198 kcal

Protein 13,3 g

Fett 13,7 g

Kohlenhydrate 4,4 g

ZUTATEN

(2 Portionen)

BODEN

- 200 g Hüttenkäse light
- 2 Bio Eier
- 1 Dose Thunfisch in eigenem Saft
- 3 EL Reibekäse
- Himalayasalz
- Pfeffer

BELAG

- 4 Champignons
- 1/2 Spitzpaprika
- 80 g Mozzarella gerieben
- 6 Scheiben Hähnchenbrustaufschnitt
- 1 Hand voll Rucola
- 1 Knoblauch gepresst
- Italienische Kräuter
- ca. 5 EL passierte Tomaten



ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2. Den Thunfisch in ein Sieb geben und so gut wie möglich das Wasser ausdrücken.
3. Alle Zutaten für den Boden miteinander verrühren und auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech gleichmäßig in der Größe einer normalen Pizza verstreichen.
4. Für 30 min in den Backofen geben.
5. In der Zeit alle Zutaten für den Belag vorbereiten bzw. das Gemüse waschen und klein schneiden.
6. Nach Ende der Backzeit die Pizza wie gewohnt belegen. (Alles bis auf den Rucola) Zuerst die passierten Tomaten darauf bestreichen, den Knoblauch darauf verteilen, die Hähnchenbrust und das Gemüse darauf geben. Zum Schluss mit dem Käse bestreuen.
7. Nochmal für 10 Minuten fertig backen.
8. Zu guter Letzt mit dem Rucola bestreuen und genießen.

NÄHRWERTE (je Portion)

Kalorien 300 kcal

Protein 41,1 g

Fett 11,7 g

Kohlenhydrate 6,4 g

02

Lachs mit Blumenkohl- Knoblauch-Röschen

ZUTATEN

(2 Portionen / 12 Blumenkohlröschen)

- 250 g Lachsfilets
- 1 Blumenkohl
- 80 g Reibekäse
- 1 Zitrone
- 1 Knoblauch gepresst
- 20 g Olivenöl
- 1 TL Curry
- Himalayasalz
- Pfeffer



ZUBEREITUNG

1. Den Blumenkohl in Röschen schneiden, in kochendem Salzwasser mit etwas Brühe und Curry für ca. 10 Minuten garen. (Die Röschen sollten noch bissfest sein)
2. Das Wasser abgießen, den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
3. Das Olivenöl mit dem Knoblauch vermischen.
4. Die Röschen auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech platzieren und mit einem Glas platt drücken, mit Knoblauchöl bestreichen und mit Käse bestreuen. Dann in den Ofen geben und nochmal 10 Minuten backen, bis der Käse goldbraun ist.
5. In der Zeit den Lachs in eine Pfanne bei starker Hitze anbraten.
6. Zum Schluss mit etwas Zitronensaft beträufeln und genießen.

NÄHRWERTE (je Portion 1 Lachsfilet + 3 Röschen)

Kalorien 349 kcal

Protein 27,4 g

Fett 22,6 g

Kohlenhydrate 3 g

ZUTATEN

(2 Portionen)

- 1 Dose Kirschtomaten
- 300 g Rinderhackfleisch
- 4 Bio Eier
- Petersilie
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlener Koriander
- Himalayasalz
- Pfeffer
- Kokosöl



ZUBEREITUNG

1. Hackfleisch mit Kreuzkümmel, Koriander, etwas gehackter Petersilie, einer halben gehackten Zehe Knoblauch, Salz und Pfeffer kneten.
2. Anschließend Bällchen formen und diese kurz und scharf anbraten.
3. Hackbällchen zur Seite legen und in der gleichen Pfanne eine gehackte Zwiebel und den restlichen gehackten Knoblauch leicht anschwitzen.
4. Dazu kommen dann die Tomaten, gehackte Petersilie, Salz und Pfeffer. Die Tomaten sollten nun 10 min köcheln, damit die Mischung schön andickt.
5. Hackbällchen nun wieder in die Pfanne geben und mit einem Esslöffel 4 Mulden bilden, in die man nun vorsichtig die Eier gleiten lässt. Deckel auf die Pfanne und leicht köcheln lassen, bis das Eiweiß fest ist. Auf dem Teller anrichten und etwas gehackte Petersilie drüber geben.

NÄHRWERTE (je Portion)

Kalorien 532 kcal

Protein 47,5 g

Fett 32,7 g

Kohlenhydrate 10,5 g

02

Blumenkohl-Gratin

ZUTATEN

(4 Portionen)

- 600 g Blumenkohl
- 150 g Reibekäse
- 3 Frühlingszwiebel
- 150 g Creme Fraiche
- 50 g Schlagsahne
- 1/2 Bund Petersilie
- Himalayasalz
- Pfeffer



ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen.
2. Den Blumenkohl waschen und die Röschen abtrennen. In einem Topf das Wasser zum Kochen bringen, salzen und den Blumenkohl 5 Minuten kochen.
3. Das Creme Fraiche und die Schlagsahne in einer kleinen Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden.
4. Den Blumenkohl und die Zwiebelringe in eine Auflaufform geben und mit der Creme Fraiche Soße übergießen. Den Käse darauf verteilen und bei 190 Grad 15 min goldbraun überbacken.
5. Die Petersilie klein hacken und nach dem Backen über den fertigen Auflauf streuen.

NÄHRWERTE (je Portion)

Kalorien 405 kcal

Protein 14 g

Fett 42 g

Kohlenhydrate 8 g

02

Shrimps mit Zoodles

ZUTATEN

(2 Portionen)

- 2 EL Olivenöl
- 500 g geschälte Shrimps
- 1 EL gehackter Knoblauch
- 100 ml Weisswein
- 2 EL frischer Zitronensaft
- 2 mittlere Zucchini in feine Streifen geschnitten (z.B. mit Spiralschneider)
- Himalayasalz
- Pfeffer



ZUBEREITUNG

1. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und den Knoblauch für ca. 1 Minute auf mittlerer Hitze braten.
2. Die Shrimps dazu geben und ca. 3 Minuten lang kochen bis sie gar sind. Mit Himalayasalz und Pfeffer würzen. Die Shrimps ohne der Flüssigkeit aus der Pfanne nehmen und kurz warm stellen.
3. Den Weisswein und den Zitronensaft zur Flüssigkeit in die Pfanne geben und 2 Minuten lang kochen lassen. Die Zoodles wieder dazu geben und 2 Minuten weiter kochen lassen.
4. Zum Schluss die Shrimps wieder dazu geben, alles mit Himalayasalz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie dekorieren.

NÄHRWERTE (je Portion)

Kalorien 414 kcal

Protein 52 g

Fett 14,6 g

Kohlenhydrate 9,7 g

ZUTATEN

(2 Portionen)

- 190 g Magerquark
- 2 Bio Eier
- 2 EL Johannisbrotkernmehl oder 2,5 Guarkernmehl
- 1 große Zwiebel
- 100 g Bergkäse
- 1 EL Olivenöl
- Himalayasalz
- Pfeffer



ZUBEREITUNG

1. Den Magerquark mit den Eiern verrühren und nach und nach das Johannisbrotkernmehl unterheben und sehr gut verrühren. Für 15 Minuten gehen lassen. Der Teig sollte nicht zu fest sein.
2. Einen Topf mit Wasser zum kochen bringen und leicht salzen. Nun den Teig portionsweise auf ein Brettchen geben und mit einem Schaber oder einem Messer vom Brett schaben. Die Spätzle nur so lange köcheln lassen bis sie an der Wasseroberfläche schwimmen.
3. Mit einem Sieb abschöpfen und auf einen Teller geben. Das Ganze machst du so lange bis der Teig aufgebraucht ist.
4. Den Käse klein schneiden und mit den Spätzle vermengen und für 15 Minuten bei 180 Grad Umluft in einer Auflaufform in den Ofen schieben.
5. In der Zwischenzeit die Zwiebel halbieren und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin anschmoren bis sie schön braun sind.
6. Die Auflaufform aus dem Ofen holen und die Zwiebel darauf anrichten.

NÄHRWERTE (je Portion)

Kalorien 422 kcal

Protein 33,7 g

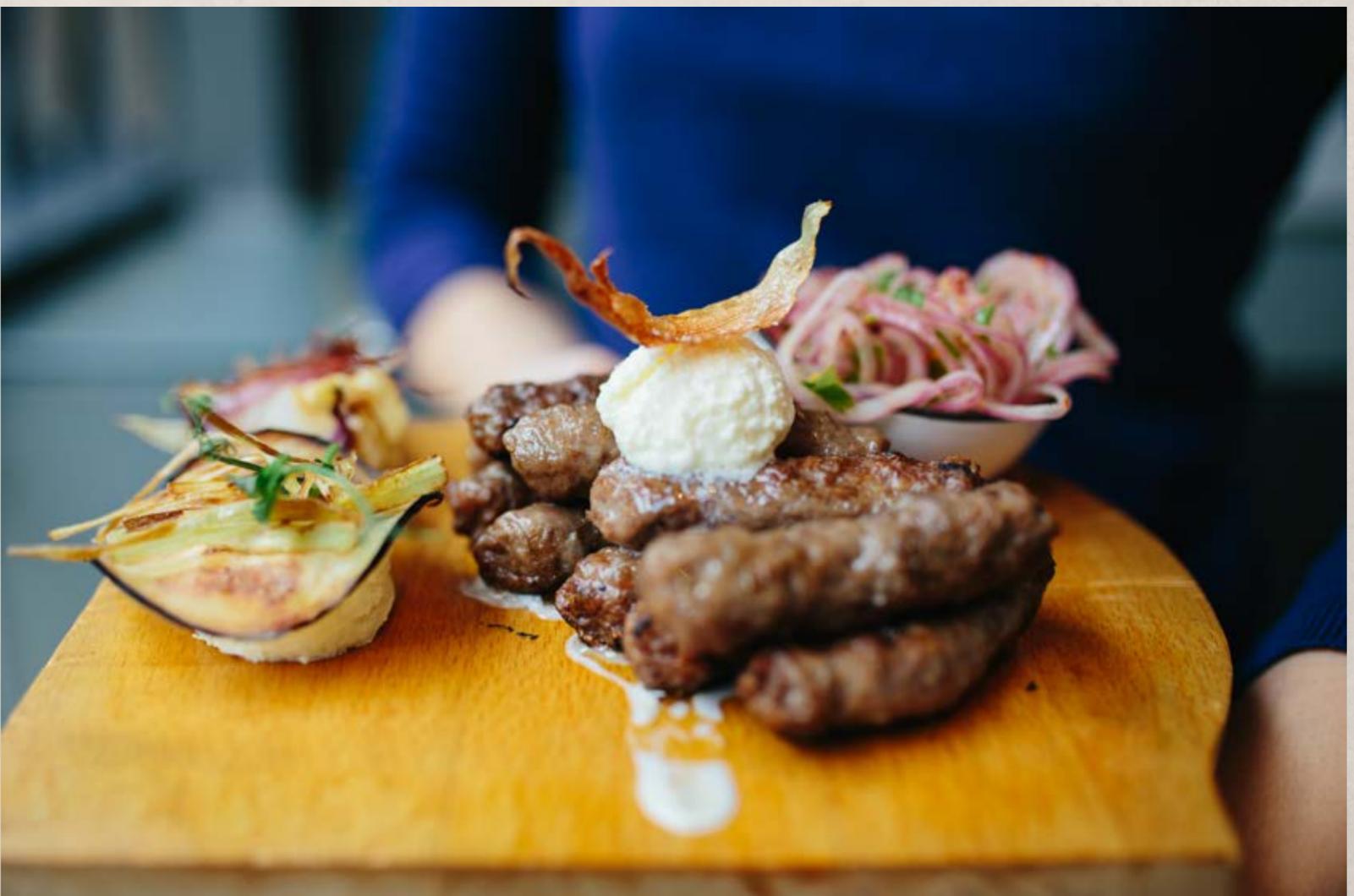
Fett 28,5 g

Kohlenhydrate 7 g

ZUTATEN

(3 Portionen)

- 400 g Rinderhackfleisch
- 4 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- Himalayasalz
- Pfeffer



ZUBEREITUNG

1. Den Knoblauch schälen und klein hacken. Das Hackfleisch zusammen mit dem Himalayasalz, Pfeffer und dem Knoblauch in einer Schüssel gut vermischen.
2. Aus dem Hackfleisch Cevapcici formen.
3. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Cevapcici darin von allen Seiten anbraten.



*Tip: Dazu passt wunderbar gegrilltes Gemüse oder ein gemischter Salat.
Traditionell reicht man Ajvar dazu.*

NÄHRWERTE (je Portion)

Kalorien 429 kcal

Protein 30 g

Fett 29 g

Kohlenhydrate 1,5 g

02

Hähnchen-Auflauf

ZUTATEN

(4 Portionen)

- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 250 g Champignons
- 350 g Brokkoli
- 100 g Zwiebel
- 200 g Creme Fraiche
- 100 g Reibekäse
- 1 Knoblauch
- Himalayasalz
- Pfeffer



ZUBEREITUNG

1. Den Brokkoli in kleine Röschen zerteilen, in einer Pfanne anbraten und nach ein paar Minuten ein klein wenig Wasser dazu gießen und den Deckel aufsetzen, damit er nicht mehr ganz so hart ist. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Den Brokkoli füllst du dann in die Auflaufform für den Auflauf. Brate die Zwiebel nun in der Pfanne mit etwas Olivenöl an.
3. Das Hähnchen kleinschneiden und zu den Zwiebeln in die Pfanne geben und einige Minuten anbraten. Pilze kleinschneiden und den Knoblauch hacken. Beides nun in die Pfanne geben. Das Geschnetzelte noch nicht salzen! Erst wenn die Pilze schön angebraten sind. Ansonsten wird es wässrig.
4. Sobald alles schön gebräunt ist, kannst du mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Creme Fraiche unterheben und kurz mitköcheln lassen. Das Geschnetzelte über den Brokkoli geben. Den Käse darüber geben und ab damit in den Ofen bei 180°C Umluft für ca. 10 Minuten überbacken.

NÄHRWERTE (je Portion)

Kalorien 435 kcal

Protein 36 g

Fett 28 g

Kohlenhydrate 5,2 g

ZUTATEN

(2 Portionen)

- 400 g Rinderhackfleisch
- 1 kleiner Kopf Eisbergsalat
- 2 Tomaten
- 1/2 Zwiebel
- 4 Essiggurken / saure Gurken
- 4 Scheiben Schmelzkäse
- 1 EL Öl
- Himalayasalz
- Pfeffer

SOSSE

- 2-3 EL Tomatenmark
- 2-3 EL Schmand
- 2-3 EL Mayo
- etwas Pfeffer
- Salz
- Curry
- Paprikapulver



Die Reichenauer Salatsauce oder das "Alte Bunft" Dressing eignen sich super als fertige Alternative.



ZUBEREITUNG

1. Den Salat waschen, abtropfen lassen und dann in mundgerechte Stücke zupfen.
2. Das Gemüse ebenfalls waschen.
3. Die Tomaten in Scheiben, die Zwiebel in feine Ringe und die sauren Gurken ebenfalls in Scheiben schneiden. Den Käse in kleine Vierecke schneiden.
4. Das Hackfleisch in Öl anbraten und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
5. Für das Dressing alle Zutaten gut miteinander verrühren.
6. Den Salat und das Gemüse auf Tellern anrichten und das Hackfleisch darüber verteilen. Das Fleisch anschließend mit den Käsestückchen belegen. Zum Schluss die Soße darüber träufeln und servieren.

NÄHRWERTE (je Portion)

Kalorien 741 kcal

Protein 36 g

Fett 28 g

Kohlenhydrate 5,2 g

02

Hähnchen Parmagiana

ZUTATEN

(4 Portionen)

- 4 Hähnchenbrüste, à ca. 160 g
- 4 EL Olivenöl
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 150 g Kirschtomaten
- 600 g stückige Tomaten (Dose)
- 1 Handvoll Basilikum
- 2 Kugeln Mozzarella
- 80 g geriebener Parmesan
- Himalayasalz
- Pfeffer



ZUBEREITUNG

1. Die Hähnchenbrüste waagrecht tief ein- aber nicht durchschneiden. Die Brüste nun aufklappen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Hähnchenbrüste darin von jeder Seite je 2 Minuten anbraten und wieder herausnehmen. Die Pfanne kurz zur Seite ziehen.
3. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Im restlichen Olivenöl in derselben Pfanne anschwitzen. Kirschtomaten waschen, mit einer Gabel leicht anstechen und hinzufügen. Mit den stückigen Tomaten auffüllen, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.
4. Den Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
5. Das Basilikum waschen, die Blätter abzupfen, einige davon für die Garnitur beiseite legen und den Rest fein hacken. Das gehackte Basilikum zur Tomatensauce geben. Den Mozzarella in Scheiben schneiden.
6. Das Fleisch in eine Auflaufform (ca. 20 x 30 cm) legen und mit der Hälfte der Tomatensauce bedecken. Dann den Mozzarella darauf verteilen und die restliche Sauce darauf geben. Mit Parmesan bestreuen und alles im Ofen ca. 25-30 Minuten backen. Zum Servieren mit restlichem Basilikum garnieren.

NÄHRWERTE (je Portion)

Kalorien 608 kcal

Protein 58 g

Fett 37 g

Kohlenhydrate 11 g

02

Panierter Feta in Mandelkruste

ZUTATEN

(2 Portionen)

- 300 g Fetakäse
- 1 Bio Ei
- 6 EL gemahlene Mandeln
- Olivenöl
- Himalayasalz
- Pfeffer



Paniertes Feta in Mandelkruste

ZUBEREITUNG

1. Den Feta zunächst in geeignete Stücke schneiden. Ich habe die klassischen 200 g Blöcke aus dem Supermarkt einfach halbiert.
2. Die gemahlene Mandeln auf einen flachen Teller geben. Etwas Pfeffer und Salz hinzugeben und alles gut vermengen.
3. Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
4. In einen tiefen Teller das Ei mit einer Gabel gut verquirlen. Den Fetakäse darin wenden, sodass er überall mit Ei bedeckt ist. Die Kruste etwas andrücken.
5. In einer Pfanne etwas Öl auf mittlerer Temperatur erhitzen. Den panierten Feta hineinsetzen und von allen Seiten anbraten bis er goldbraun ist. Auf einen geeigneten Teller oder Auflaufform geben und für ca. 5 - 10 Minuten im Backofen fertig backen.

NÄHRWERTE (je Portion)

Kalorien 606 kcal

Protein 33,5 g

Fett 50,5 g

Kohlenhydrate 3 g

02

Black Bean Spaghetti mit Feta und Tomaten

ZUTATEN

(2 Portionen)

- 100 g Black Bean Spaghetti
- 200 g Kirschtomaten
- 200 g Feta
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Olivenöl
- Italienische Gewürze (Oregano, Basilikum...)
- Himalayasalz
- Pfeffer



02

Black Bean Spaghetti mit Feta und Tomaten

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Knoblauch klein hacken.
3. Feta, Knoblauch und Tomaten in eine Auflaufform geben und mit Olivenöl beträufeln.
4. Für ca. 15 Minuten im Backofen backen bis der Käse.
5. In der Zwischenzeit die Spaghetti nach Packungsanleitung kochen.
6. Zum Schluss den Feta, Knoblauch und die Tomaten mit einem Löffel verrühren und die Soße über die Spaghetti geben.

NÄHRWERTE (je Portion)

Kalorien 616 kcal

Protein 61,5 g

Fett 27,5 g

Kohlenhydrate 18 g

02

Herzhafte Waffeln

ZUTATEN

(3 Waffeln)

- 100 g Käse
- 3 Eier
- 75 g Schinkenwürfel light
- Himalayasalz
- Pfeffer



02

Herzhafte Waffeln

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in einer Schüssel miteinander verrühren.
2. Waffeleisen vorheizen und leicht einfetten.
3. Anschließend den Teig nach und nach im Waffeleisen zubereiten.

NÄHRWERTE

(je Waffel)

Kalorien 195 kcal

Protein 19,7 g

Fett 12 g

Kohlenhydrate 1,4 g

ZUTATEN

(4 Portionen)

- 300 g passierte Tomaten
- 200 g Sahne
- 100 g rote Paprika
- 100 g Champignons
- 250 g Rinderhackfleisch
- 1 große Zwiebel
- 1 EL Frischkäse
- 2 EL Gemüsebrühe
- 250 ml Wasser
- 1 EL Olivenöl
- Himalayasalz
- Pfeffer



ZUBEREITUNG

1. Gemüse waschen, die Paprika in Würfel und die Champignons in Scheiben schneiden.
2. Die Zwiebeln hacken, einen großen Topf aufsetzen und einen EL Öl darin erhitzen. Die Zwiebel für 2 Minuten glasig anbraten.
3. Anschließend das Hackfleisch dazu geben und mit anbraten.
4. Das Gemüse dazu geben und ebenfalls mit anbraten.
5. Mit Tomaten und Sahne ablöschen und den Frischkäse dazu geben.
6. In einem Glas die Gemüsebrühe in das Wasser einrühren und in den Topf gießen.
7. Alles verrühren und bei niedriger Hitze für einige Minuten köcheln lassen.

NÄHRWERTE (je Portion)

Kalorien 273 kcal

Protein 16,3 g

Fett 19,5 g

Kohlenhydrate 9 g

02

Spargelsalat mit Tomate- Mozzarella

ZUTATEN

(2 Portionen)

- 450 g grüner Spargel
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauch, gehackt
- 2 EL Olivenöl zum Braten, 3 EL für das Dressing
- 100 g Cocktailtomaten
- 1 Pkg. Mozzarella
- 5 Zweige Basilikum
- 2 EL Balsamico
- Himalayasalz
- Pfeffer



02

Spargelsalat mit Tomate- Mozzarella

ZUBEREITUNG

1. Gemüse waschen. Anschließend die Enden vom Spargel abschneiden und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Zwiebel schälen und klein würfeln.
3. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Nun die Zwiebel dazu geben und kurz andünsten lassen.
4. Nun kommt der Spargel und der Knoblauch für ca. 6-8 Minuten hinzu.
5. In der Zwischenzeit die Tomaten halbieren und den Basilikum in kleine Stücke zupfen.
6. Mozzarella abgießen und in kleine Stücke schneiden.
7. Wenn der Spargel fertig gebraten ist vermische ihn mit den Tomaten und dem Basilikum. Gebe 2 EL Olivenöl hinzu sowie den Balsamico und Salz und Pfeffer. Alles gut vermengen und den Mozzarella darüber verteilen und servieren.

NÄHRWERTE (je Portion)

Kalorien 520 kcal

Protein 15,6 g

Fett 47,0 g

Kohlenhydrate 8,5 g

ZUTATEN

(1 Blech - 3 Portionen)

- 4 mittelgroße Kohlrabi
- 250 g Rinderhackfleisch
- 1 Zwiebel
- 5 EL geriebener Käse (mehr bei Bedarf)
- 4 EL Olivenöl
- 3 TL Paprika edelsüß
- 2 TL Curry
- Himalayasalz
- Pfeffer



ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen und die Kohlrabi schälen und in pommeeartige Stifte schneiden.
2. Aus dem Öl und den Gewürzen eine Marinade herstellen und die Pommes darin wälzen.
3. Das Backblech mit Backpapier auslegen und Pommes darauf verteilen und für 20 min. backen.
4. In der Zwischenzeit die Zwiebel in Würfel schneiden und in einer Pfanne andünsten und anschließend das Hackfleisch hinzu geben und mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Das Hackfleisch über die Pommes geben und mit dem geriebenen Käse bestreuen und für weitere 10 Minuten im Backofen überbacken.
6. Dazu passt wunderbar ein grüner Salat.

NÄHRWERTE (je Portion)

Kalorien 547 kcal

Protein 31,4 g

Fett 40,5 g

Kohlenhydrate 11,22 g

02

Low Carb Burger

ZUTATEN

(4 Portionen)

- 600 g Rinderhackfleisch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Tomate
- 4 Scheiben Sandwichkäse
- Essiggurken
- Eisbergsalat
- Zwiebel
- Himalayasalz
- Pfeffer



ZUBEREITUNG

1. Das Hackfleisch zusammen mit den Gewürzen und dem fein gehackten Knoblauch miteinander vermengen und zu Patties formen.
2. Die Patties in einer Pfanne oder auf dem Grill anbraten.
3. Zum Schluss noch den Schmelzkäse darüber legen und schmelzen lassen.
4. Den Eisbergsalat waschen, trocknen und in Größe der Patties zurecht zupfen.
5. Die Tomate und Essiggurken in feine Scheiben schneiden.
6. Die Zwiebel in einer Pfanne andünsten (so sind sie verträglicher).
7. Nun an unterster Stelle eine Schicht Eisbergsalat legen. Danach wie gewohnt belegen und zuletzt mit einem Salatblatt abdecken.
8. Natürlich können auch noch Burgersoßen oder Ketchup verwendet werden. Ganz nach Geschmack.

NÄHRWERTE (je Portion)

Kalorien 481 kcal

Protein 41,8 g

Fett 32,5 g

Kohlenhydrate 4,95 g

KAPITEL
03

Beilagen

Beilagen

INHALT

- 1.1 Kürbis-Pommes
- 1.2 Blumenkohlreis
- 1.3 Gemüsenudeln (z.B. Zoodles)
- 1.4 Kohlrabi-Pommes
- 1.5 Low Carb Bratkartoffel



Tipp: Wenns mal schnell gehen

musst kannst du dir folgende Lebensmittel

zulegen:

- *0-Kalorie-Nudeln/Reis*
- *Black-Bean-Spaghetti*
- *Edamame-Spaghetti*

03

Kürbis-Pommes

ZUTATEN

(8 Portionen)

- 1,5 kg Hokkaido-Kürbis
- 4-5 EL Olivenöl
- grobes Salz
- Pfeffer



ZUBEREITUNG

1. Hokkaido-Kürbis waschen und halbieren. Mit einem Löffel das Kerngehäuse entfernen. Kürbishälften in max. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Diese wiederum in Streifenform schneiden (ggf. nochmals durchscheiden), sodass sie wie Pommes aussehen.
2. Auf zwei Backbleche verteilen, die zuvor mit Backpapier ausgelegt wurden. Olivenöl darüber träufeln, mit einer Prise Salz und etwas Pfeffer würzen.
3. Bei 220 Grad Umluft circa 20 Minuten in den Ofen; je nach Dicke der Pommes etwas kürzer oder länger im Ofen lassen. Pommes herausnehmen, ggf. nochmal nachsalzen und auf vier Teller verteilen.

NÄHRWERTE (je Portion)

Kalorien 140 kcal

Protein 1,7 g

Fett 6,9 g

Kohlenhydrate 20,8 g

03

Blumenkohlreis

ZUTATEN

(6 Portionen)

- 1 Blumenkohl
- 2 EL Olivenöl
- Himalayasalz



ZUBEREITUNG

1. Blumenkohl waschen und in Röschen teilen.
2. Entweder im Hochleistungsmixer zerkleinern (Achtung! Eine nicht zu hohe Stufe wählen sonst wird es zu matschig!) Ich verwende zb. beim Thermomix die Stufe 5 für 4 Sekunden.
3. Oder mit einer Küchenreibe zu kleinen Körnern verarbeiten.
4. Anschließend das Öl in der Pfanne erhitzen und auf mittlerer Stufe andünsten und mit dem Salz würzen.

NÄHRWERTE (je Portion)

Kalorien 81,5 kcal

Protein 3,3 g

Fett 4,6 g

Kohlenhydrate 8,8 g

ZUTATEN

- Gemüse deiner Wahl (z.B. Zucchini, Karotten, Kohlrabi, rote Beete)
- etwas Olivenöl
- Himalayasalz



ZUBEREITUNG

1. Gemüse waschen und mit einem Spiralschneider zu feinen Streifen schneiden.
2. Alternativ dazu kann man auch mit einem Sparschäler eine Art Bandnudeln herstellen.

03

Kohlrabi-Pommes

ZUTATEN

(2 Portionen)

- 2 größere Kohlrabi
- 1 TL Paprika edelsüß
- 1,5 TL Olivenöl
- Himalayasalz



ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 250 °C vorheizen. Ich mache meine mit Heißluft.
2. TIPP: Kann Euer Ofen keine 250 °C, dann schaltet ihn so heiß er kann mit Heißluft.
3. Kohlrabi schälen und in Pommes schneiden oder mit den Pommesschneider nehmen.
4. TIPP: Wenn es sehr schnell gehen muss, einfach dünnere Pommes schneiden. Die backen schneller und werden knuspriger.
5. Die Kohlrabi-Pommes portionsweise in ein Geschirrtuch geben/einwickeln und trocken reiben.
6. Jetzt die Kohlrabi-Pommes mit den Gewürzen (ohne Salz!) in die Schüssel geben. Deckel verschließen und gut durch schütteln bis sich das Gewürz verteilt hat.
7. Öl zu den Pommes geben, Deckel schließen und wieder gut rütteln und schütteln.
8. Backblech mit Backpapier auslegen. Kohlrabi-Pommes so drauf verteilen, dass sie nicht übereinander liegen.
9. Blech in den Backofen schieben, mittlere Schiene. Nach 5-6 Minuten wenden, damit sie von beiden Seiten braun werden. Nach weiteren 5-6 Minuten sind sie fertig.
10. TIPP: Je nach Ofen und Dicke der Pommes kann es auch schneller oder langsamer gehen.
11. Pommes rausnehmen und noch mit Salz bestreuen.
12. TIPP: Bestreut man sie vor dem Backen mit Salz, tritt noch mehr Flüssigkeit aus und sie werden labbrig.

NÄHRWERTE (je Portion)

Kalorien 174,5 kcal

Protein 2,5 g

Fett 12,3 g

Kohlenhydrate 10 g

ZUTATEN

(2 Portionen)

- 500 g Kohlrabi
- 100 g Zwiebel
- 100 g Rohschinken-Würfel light oder Speck
- 1-2 TL Senf mittelscharf
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Curry
- 1 Zehe Knoblauch
- Himalayasalz
- Pfeffer



ZUBEREITUNG

1. Für Low Carb Bratkartoffeln, die Kohlrabi waschen und gründlich schälen und dann in mundgerechte und schmale Scheiben schneiden.
2. Die Kohlrabi für ca. 5 Minuten in leicht gesalzenem Wasser kochen oder dämpfen, damit sie etwas weicher wird. Anschließend abgießen. Dann auch die Zwiebel kleinschneiden.
3. Die Zwiebel in einer heißen Pfanne in einem EL Öl oder Butter anbraten. Die Zwiebeln schön dünsten, bis sie leicht gebräunt sind. Möchtest du auch Knoblauch verwenden, dann kommt nun eine gehackte Zehe dazu. Speck oder Rohschinken Würfel nun dazugeben und kurz mit anrösten. Senf untermischen.
4. Die vorgegarten Kohlrabi Stücke nun unterheben und für einige Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer und nach deinem Geschmack noch mit anderen Gewürzen (z.B. Bratkartoffelgewürz) abschmecken. Die Low Carb Bratkartoffeln servieren. Dazu kannst du auch ein Spiegelei, Schnitzel oder ein anderes Stück Fleisch reichen.

NÄHRWERTE (je Portion)

Kalorien 172,5 kcal

Protein 15,2 g

Fett 8,3 g

Kohlenhydrate 6,6 g



KAPITEL
04

Backen/ Snacks

Backen/ Snacks

INHALT

- 1.1 Eiweißbrot
- 1.2 Low Carb Semmeln
- 1.3 Schoko-Muffins
- 1.4 Apfel-Zimt-Kekse
- 1.5 Raffaelos
- 1.6 Ofenpfannkuchen vom Blech
- 1.7 Schoko-Brownies
- 1.8 Zitronen-Tassenkuchen
- 1.9 Bounty-Riegel
- 1.10 Apfelkuchen
- 1.11 Protein-Quarkbällchen
- 1.12 Pfannkuchen
- 1.13 Waffeln
- 1.14 Quarkauflauf
- 1.15 Kokoskuchen
- 1.16 Protein-Cheesecake
- 1.17 Schoko-Heidelbeer-Kuchen
- 1.18 Apfel-Zimt-Crumble
- 1.19 Low Carb Milchreis

Backen/ Snacks

INHALT

- 1.20 Ei mit Mayo
- 1.21 Parmesan-Chips
- 1.22 Blumenkohl Nachos
- 1.23 Avocado-Ei
- 1.24 Beeren-Eis
- 1.25 Erdnussbutter-Cups
- 1.26 Zitronenkuchen
- 1.27 Tortillas
- 1.28 Kaiserschmarrn
- 1.29 Marmelade
- 1.30 Zucchini Mini-Pizzen

ZUTATEN

- 350 g Magerquark
- 6 Bio Eier
- 100 g gemahlene Mandeln
- 100 g geschrotete Leinsamen
- 4 EL Chiasamen
- 4 EL Leinsamenmehl
- 1 P Backpuler
- 1 TL Himalayasalz



ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten miteinander vermengen und in eine mit Backpapier ausgelegter Kastenform füllen und 30 min. ziehen lassen. Anschließend bei 175 Grad Umluft 60 min backen.
2. Wenn es ausgekühlt ist schneide ich es in Scheiben und friere es portionsweise ein. Somit habe ich immer frisches Brot! Zum Auftauen kommt es dann in den Toaster, dann ist es ein Gedicht!

NÄHRWERTE (ganzes Brot)

Kalorien 2018 kcal

Protein 131,3 g

Fett 137,8 g

Kohlenhydrate 33,6

ZUTATEN

- 300 g Magerquark
- 4 Bio Eier (M)
- 15 g Leinsamenmehl
- 25 g Flohsamenschalen
- 40 g gemahlene Mandeln
- 10 g Kokosmehl
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Himalayasalz
- Als Topping Körner deiner Wahl: z.B. Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Sesam,...



ZUBEREITUNG

1. Erst einmal den Quark und alle anderen Zutaten in einer Schüssel zu einem Teig vermischen. Dabei nicht so sehr kneten, er sollte nicht zu fest werden.
2. Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit angefeuchteten Händen ungefähr sechs mittelgroße Semmeln formen.
3. Da diese noch aufgehen werden, genug Abstand zwischen den Semmeln lassen. Die geformten Semmeln nun mit Sonnenblumen-, Kürbiskernen, Chiasamen, Sesam etc. bestreuen und in den Ofen schieben für 30-40 Minuten! Du kannst übrigens auch ein wenig Kerne oder Körner deiner Wahl in den Teig geben.



*Tip: Probiere die Semmeln doch mal als
Burgersemmeln!!*

NÄHRWERTE (je Semmel)

Kalorien 149 kcal

Protein 13,5 g

Fett 7,7 g

Kohlenhydrate 3,7 g

ZUTATEN

- 100 g Mandelmehl
- 50 g gemahlene Mandeln
- 100 g Xylit
- 4 Bio Eier Gr. L
- 50 g Kakaopulver (ungesüßt)
- 100 g Magerquark
- 30 g Butter
- 130 g Zucchini
- Mandelmilch nach Bedarf
- 1 TL Backpulver



ZUBEREITUNG

(12 Stück)

1. Zuerst die Eier trennen und das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen.
2. Zucchini klein raspeln.
3. Das Eigelb mit dem Quark und der geschmolzenen Butter verrühren.
4. Zucchini und die restlichen trockenen Zutaten dazu geben.
5. Je nachdem wie trocken der Teig ist noch Mandelmilch hinzugeben sodass er dickflüssig wird.
6. Zum Schluss das Eiweiß vorsichtig unterheben bis es komplett vom Teig aufgenommen wurde.
7. Nun in die Muffinförmchen füllen und bei 180 Grad Umluft ca 20-25 Minuten backen.

NÄHRWERTE (je Muffin)

Kalorien 128 kcal

Protein 8,6 g

Fett 7,0 g

Kohlenhydrate 11,1 g

ZUTATEN

(ca. 10 Stück)

- 1 Apfel
- 100 g gemahlene Mandeln
- 50 g Walnüsse, gehackt
- 50 g Mandelstifte
- 50 g Butter
- 50 g Erythrit oder Xylit
- 4 Eigelb
- 2 TL Zimt
- 1 Prise Salz



ZUBEREITUNG

1. Den Apfel in kleine Stücke schneiden. Walnüsse klein hacken und mit den gemahlenden Mandeln, Mandelstiften, Xylit, Salz und Zimt mischen.
2. Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen lassen. Anschließend den Topf vom Herd nehmen und die Eigelbe einrühren. Apfelstücke hinzu.
3. Direkt im Anschluss die trockenen Zutaten nun mit dem Butter-Ei-Gemisch verrühren und kleine Kleckse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech platzieren.
4. Bei 150°C etwa 20-25 Minuten backen.
5. Definitiv einen warm probieren und genießen. Den Rest auskühlen lassen.



Wenn du Eigelb von dem Low Carb Müsli übrig hast kannst du dieses super hier verwerten!

NÄHRWERTE (je Stück)

Kalorien 190 kcal

Protein 4,7 g

Fett 17,2 g

Kohlenhydrate 3,5 g

ZUTATEN

- 200 g Magerquark
- 50 g gemahlene Mandeln
- 20 g Kokosraspel (+20 g zum wälzen)
- 30 g Erythrit
- ein paar blanchierte Mandeln



ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten bis auf die ganzen Mandeln miteinander vermengen und kleine Kugeln formen.
2. Nun die Mandeln in die Kugeln drücken. Das gibt nochmal das extra Raffaello-Feeling.
3. Anschließend eine weitere Schüssel mit einer Mischung aus Kokosraspel und evtl. ein wenig Erythrit vorbereiten und darin die Kugeln wälzen.
4. Nun für 1-2 Std. im Kühlschrank kalt stellen.

NÄHRWERTE (Gesamtmenge)

Kalorien 782 kcal

Protein 39,4 g

Fett 59,4 g

Kohlenhydrate 15,9 g

Ofenpfannkuchen vom Blech

ZUTATEN (1 Blech)

- 4 Bio Eier
- 250 g Magerquark
- 75 g Mandelmehl
- 30 g Flohsamenschalen
- 50 g Kokosmehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 50 g Erythrit oder Xylit
- 200 ml Sahne
- 300 ml Wasser
- 150 g Heidelbeeren oder
- 3-4 Äpfel, geschält und in dünne Scheiben geschnitten (noch leckerer!)

TOPPING

- 30 g Erythrit
- 30 g Butter
- 1 TL Zimt



Ofenpfannkuchen vom Blech

ZUBEREITUNG

1. Die Eier mit dem Quark verquirlen. Dann das Erythrit dazu geben. Das Flohsamenschalenpulver mit dem Kokosmehl und dem Backpulver vermengen.
2. Das Mehlgemisch zu der Eiermasse geben und gut verrühren. Die Sahne mit dem Wasser mischen und zum Schüsselinhalt geben. Alles zu einem homogenen und zähflüssigen Teig verarbeiten.
3. Ein tiefes Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig darauf verteilen.
4. Er sollte dabei nicht mehr als 2 – 3 cm hoch sein. Dann entweder die Äpfel oder die Heidelbeeren darauf verteilen und das Topping herstellen.
5. Dazu Butter in einem Topf langsam schmelzen und dann das Erythrit und den Zimt unterrühren. Die Masse nun über den Teig mit den Äpfeln oder Heidelbeeren gießen.
6. Zum Schluss das Backblech in den vorgeheizten Ofen bei 180° Umluft geben und ca. 25 – 30 Minuten backen lassen.

NÄHRWERTE (je Stück bei insg. 8)

Kalorien 203,6 kcal

Protein 13 g

Fett 13,8 g

Kohlenhydrate 5,9 g

ZUTATEN (1/2 Blech)

- 1 Zucchini, ca. 150 g
- 2 TL Kokosöl
- 3 Eier
- 100 g gemahlene Mandeln
- 3 TL Kakao ohne Zucker
- 60 g Erythrit
- 30 g Mandelmehl
- 2 TL Backpulver

TOPPING

- 100 g Frischkäse
- 2 TL Kakao
- 30 g Erythrit
- Wasser
- 1 Prise Salz
- 1/2 TL Zimt



ZUBEREITUNG

1. Die Zucchini raspeln und in eine Schüssel geben.
2. Eier, Kokosöl, gemahlene Mandeln, 3 TL Kakao dazugeben und mit einer Gabel gut vermengen.
3. Erythrit, 1 Prise Salz und Zimt dazugeben.
4. Ein Blech mit Backpapier auslegen und den Teig ca. 2-3 cm dick darauf geben. Für ca. 15 Min. bei 180° Umluft backen. (Stäbchenprobe!)
5. Ist der Kuchen fertig, stellen wir ihn bei Seite und lassen ihn abkühlen.
6. In der Zwischenzeit Frischkäse, 30g Erythrit, 1 Prise Salz und 2 TL Kakao vermengen. Solange Wasser dazugeben, bis die Konsistenz leicht cremig wird.
7. Die Creme auf dem Kuchen verteilen.

NÄHRWERTE (je Stück)

Kalorien 263 kcal

Protein 12 g

Fett 22 g

Kohlenhydrate 3 g

Zitronen- Tassenkuchen

ZUTATEN (4 Tassen)

- 20 g Kokosmehl
- 40 g gemahlene Mandeln
- 2 Bio Eier
- 60 g Erythrit zu Puder gemahlen
- 140 g Frischkäse Doppelrahm
- 1-2 EL Zitronensaft
- etwas Zitronenschalenabrieb
- 1 TL Backpulver



Zitronen- Tassenkuchen

ZUBEREITUNG

1. Zuerst das Kokosmehl, gemahlene Mandeln, zu Puder gemahlenes Erythrit und Backpulver miteinander vermischen.
2. Dann die restlichen Zutaten dazu geben und zu einem glatten Teig verrühren.
3. Die Tassen mit Backtrennspray oder Öl einfetten und je zur Hälfte mit Teig befüllen.
4. Wenn man möchte legt man nun noch ein paar Heidelbeeren auf den Teig und drückt diese leicht ein.

➔ In der Mikrowelle:

(So hab ich es auch gemacht!)

Tassen einzeln, bei 800 Watt für ca. 2,5 Minuten in die Mikrowelle geben. Bei einer anderen Leistung der Mikrowelle muss die Zeit entsprechend angepasst werden.

ODER:

➔ Im Backofen:

Tassenkuchen im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze für 25 Minuten backen. Nach ca. 15 Minuten sollten die Tassenkuchen mit Alufolie abgedeckt werden, damit sie von oben nicht zu braun werden.

NÄHRWERTE (je Tasse)

Kalorien 206 kcal

Protein 8,8 g

Fett 17,4 g

Kohlenhydrate 3 g

Bounty-Riegel

ZUTATEN (6 Riegel)

- 100 g Kokosraspel
- 100 g Kokosmilch
- 100 g dunkle Schokolade (mind 85% Kakaoanteil)
- 25 g Whey Proteinpulver (neutral oder Vanille)
- ca. 25 g Erythrit



ZUBEREITUNG

1. In einer Schüssel die Kokosmilch das Whey und das Erythrit miteinander gut verrühren. Abschmecken und evtl. noch mehr Erythrit dazu geben je nachdem wie süß du es möchtest. Anschließend die Kokosflocken unterheben und die Masse für 30 Minuten in das Gefrierfach geben.
2. Ein Backpapier bereit legen und aus der Masse 6 Riegel formen. Ich habe sie mit dem Backpapier gerollt und anschließend in Form gebracht damit sie kantig aussehen. Wer sich für Kugeln entscheidet: Diese habe ich einfach mit den Händen gerollt. Die geformten Riegel kommen nun wieder in den Gefrierschrank.
3. Nun schmelzen wir die Schokolade in einem Topf (niedrige Temperatur!). Ist die Schokolade geschmolzen lässt du sie nochmal kurz stehen und etwas auskühlen.
4. Anschließend nimmst du die Riegel auf eine Gabel und lässt mit Hilfe eines Löffels die Schokolade über die Riegel fließen. Das habe ich einfach über dem Topf gemacht so geht nichts verloren. Danach legst du die Riegel wieder auf ein Backpapier! Achtung, bitte kein Holzbrett verwenden da sie dort nur fest kleben!
5. Auf die noch nicht trockenen Riegel kommen nun noch ein paar Kokosflocken zur Deko. Nun kommen sie wieder in den Kühlschrank damit sie schön fest werden.

NÄHRWERTE (je Tasse)

Kalorien 254 kcal

Protein 6,5 g

Fett 22 g

Kohlenhydrate 5,5 g

ZUTATEN

- 3 Bio Eier
- 200 g gemahlene Mandeln
- 50 g Kokosmehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 80 g Xylit
- Mark einer Vanilleschote oder Vanillearoma
- 100 ml Milch
- 20 ml Kokosöl
- 3 mittelgroße Äpfel
- 1 TL Zimt zum Bestreuen



ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 180° Umluft vorheizen.
2. Die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen.
3. Die Eigelbe mit den restlichen Zutaten (bis auf die Äpfel) in eine separate Schüssel geben und miteinander vermengen. Danach den Eischnee unterheben.
4. Die Äpfel schälen und in Scheiben schneiden. 2/3 der Äpfel dem Teig unterheben. Anschließend den Teig in eine gefettete Springform füllen. Darauf den Rest der Äpfel verteilen und etwas andrücken.
5. Nun den Zimt und 2 TL Xylit verrühren und über den Kuchen streuen.
6. Anschließend für ca. 30 Minuten backen (nach ca. 15 Minuten mit Alufolie abdecken, damit er nicht zu braun wird).
7. Aus dem Ofen holen und etwas abkühlen lassen.

NÄHRWERTE (je Stück bei insg. 12 Stück)

Kalorien 184 kcal

Protein 5,7 g

Fett 12,5 g

Kohlenhydrate 6,7 g

Protein- Quarkbällchen

ZUTATEN (15 Stück)

- 2 Bio Eier (M)
- 180 g Magerquark
- 70g Kokosmehl
- 1/2 Päckchen Backpulver
- 10 g Xylit
- 40 g Eiweißpulver
- Sonnenblumenöl zum Ausbacken
- etwas Xylit zum Bestreuen



Protein- Quarkbällchen

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten miteinander vermengen. Sollten die Eier größer als M sein verwende einfach 10g mehr vom Kokosmehl!
2. Mit angefeuchteten Händen ca 15 Bällchen formen.
3. Das Öl ca 4-5 cm hoch in einen Topf füllen und erhitzen, damit die Bällchen schwimmen können. Mit einem Holzstäbchen testen ob das Öl heiß genug ist (dann entstehen rundherum kleine Bläschen)
4. Dann die Bällchen nach und nach in den Topf geben und immer wieder wenden bis sie goldbraun gebacken sind. (Topf immer wieder vom Herd nehmen damit das Öl nicht zu heiß wird).
5. Anschließend aus dem Topf nehmen und direkt in Xylit wenden solange sie noch heiß sind.

Zur Info: Im Airfryer haben mich die Bällchen leider gar nicht überzeugt! Da muss schon gebrutzelt werden.

NÄHRWERTE (je Stück)

Kalorien 46 kcal

Protein 5 g

Fett 1 g

Kohlenhydrate 2 g

ZUTATEN (2 Stück)

- 100 g Frischkäse (Doppelrahm)
- 2 Bio Eier
- 1 gehäufter TL Flohsamenschalen
- 1 Prise Himalayasalz
- 15 g Erythrit
- 200 g Beeren als Topping
- nach Bedarf Mandelmus als Topping



ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten miteinander verrühren und 10 min. quellen lassen.
2. Etwas Öl in der Pfanne erhitzen und den Teig bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten portionsweise ausbacken.
3. Ein Wenden ist nicht zwingend notwendig.
4. In der Zeit kann man die TK-Beeren in einer weiteren Pfanne erhitzen und evtl mit Erythrit süßen.
5. Zum Schluss die Pfannkuchen mit den Beeren auf einem Teller servieren. Ich habe auch noch ein wenig Mandelmus darüber gegeben.

NÄHRWERTE (je Stück)

Kalorien 224 kcal

Protein 9,5 g

Fett 16,6 g

Kohlenhydrate 8,2 g

ZUTATEN (4 Stück)

- 3 Bio Eier
- 2 EL Erythrit
- 100 g Creme Fraiche
- 100 g Magerquark
- 1,5 EL Flohsamenschalen
- 100 g gemahlene Mandeln blanchiert
- 1,5 TL Backpulver



ZUBEREITUNG

1. Die Eier mit dem Erythrit schaumig schlagen.
2. Die restlichen Zutaten unterheben bis es einen homogenen Teig ergibt. Den Teig 5 Minuten quellen lassen. Im heißen Waffeleisen ausbacken.
3. Mit Apfelmark sind sie besonders lecker.

NÄHRWERTE (je Stück)

Kalorien 289 kcal

Protein 12,5 g

Fett 24,4 g

Kohlenhydrate 2,8 g

04

Quarkauflauf

ZUTATEN (4 Portionen)

- 500 g Magerquark
- 150 g Frischkäse Doppelrahmstufe
- 50 g Erythrit
- 3 Eier
- 15 g Proteinpulver Vanille
- 125 g Beeren



04

Quarkauflauf

ZUBEREITUNG

1. In einer großen Rührschüssel alle Zutaten (bis auf die Beeren) miteinander vermengen und mit einem Schneebesen oder Küchenmaschine schön aufschlagen bis es fluffig wird.
2. Die Quarkmasse in die Auflaufform füllen und 125 g Beeren darin versenken.
3. Bei 160 Grad Umluft für 60 Minuten im Ofen backen.

NÄHRWERTE (je Portion)

Kalorien 253 kcal

Protein 24,3 g

Fett 12,5 g

Kohlenhydrate 11,1 g

ZUTATEN (1 Kastenkuchen)

- 4 Bio Eier
- 80 g Frischkäse Doppelrahm
- 5 EL Erythrit
- 50 g Kokosmehl
- 100 g Mandelmehl
- 80 g Kokosraspel
- 2 EL Kokosöl
- Abrieb einer unbehandelten Zitrone
- 1 Prise Himalayasalz
- 1 Msp. Natron
- 50 g Kokosraspel zum Dekorieren



ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten bis auf die Kokosflocken zum Dekorieren miteinander verrühren.
2. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen und bei 170 Grad Umluft 35 min. backen.
3. Die Kokosraspeln auf den noch warmen Kuchen geben.
4. Wer den Teig etwas feuchter haben möchte gibt noch einen Schuss Sahne dazu.



Tip: Ab in den Kühlschrank und am nächsten Tag genießen! Da finde ich ihn noch besser!

NÄHRWERTE (je Stück)

Kalorien 204 kcal

Protein 9,6 g

Fett 15,7 g

Kohlenhydrate 3,2 g

ZUTATEN (1 Kuchen)

- 1 kg Magerquark
- 1 P. Vanillepuddingpulver
- 200 g Frischkäse 0,2% (z.B. Exquisa)
- 2 Bio Eier
- 1 Eiklar
- 1 P. Backpulver
- Zitronenabrieb einer Zitrone
- 45 g Mandelmehl entölt
- 60 g Erythrit
- 125 g TK Heidelbeeren angetaut



ZUBEREITUNG

1. Alles außer die Heidelbeeren miteinander verrühren.
2. den Teig in eine gefettete Auflaufform geben.
3. Die Heidelbeeren darauf verteilen und leicht eindrücken.
4. Bei 175 Grad Umluft 35 Min. im Backofen backen. Mit der Stäbchenprobe testen ob der Kuchen fertig ist.

NÄHRWERTE (je Stück)

Kalorien 151,3 kcal

Protein 22,6 g

Fett 2,4 g

Kohlenhydrate 9,8 g

Schokokuchen-Heidelbeer- Kuchen

ZUTATEN (1 Kuchen)

- 3 Bio-Eier
- 250 g Magerquark
- 75 g Mandelmehl entölt
- 15 g Flohsamenschalenpulver
- 30 g Kakaopulver ungesüßt
- 15 g Backpulver
- 120 g Erythrit
- 70 g Schokolade mind. 85 % Kakaoanteil fein geraspelt
- 300 g TK-Heidelbeeren
- Puderzucker



Schokokuchen-Heidelbeer- Kuchen

ZUBEREITUNG

1. Die Eier mit dem Erythrit und Quark verquirlen. Dann das Mandelmehl mit dem Backpulver, dem Flohsamenschalenpulver sowie mit dem Kakaopulver vermengen.
2. Das Mehlgemisch zu den nassen Zutaten geben. Alles miteinander verrühren bis ein homogener Teig entsteht. Nun die geraspelte Schokolade unterheben.
3. Die Springform einfetten und den Teig darin gleichmäßig verteilen. Heidelbeeren vorsichtig darüber verteilen und leicht eindrücken.
4. Den Schoko-Heidelbeer-Kuchen in den vorgeheizten Backofen bei 180° Umluft etwa 30 – 40 Minuten backen.
5. Sollten die Heidelbeeren nach der Hälfte der Zeit zu schnell dunkel werden, einfach mit Alufolie abdecken.

NÄHRWERTE (je Stück)

Kalorien 162,4 kcal

Protein 11,5 g

Fett 8,2 g

Kohlenhydrate 11,4 g

ZUTATEN (4 Portionen)

- 4 Äpfel
- Saft einer Zitrone
- 3 EL Erythrit
- 4 EL Mandeln gehackt

CRUMBL

• 120 g Mandelmehl entölt

- 80 g Butter
- 1/2 TL Zimt
- 2 EL Mandeln gemahlen
- 3 EL Erythrit



ZUBEREITUNG

1. Die Äpfel schälen, in feine Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft, dem Erythrit und den gehackten Mandeln vermengen.
2. Alles zusammen in eine gefettete Auflaufform geben.
3. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
4. Die Zutaten für das Crumble in einer Schüssel miteinander vermengen und über die Äpfel bröseln.
5. Für ca 15-20 Minuten im Backofen backen.

NÄHRWERTE (je Stück)

Kalorien 393 kcal

Protein 19,1 g

Fett 27 g

Kohlenhydrate 22,7 g

ZUTATEN (2 Portionen)

- 300 g Blumenkohl
- 250 g Kokosmilch
- 1 TL Zimt
- 1 Msp. Vanillemark
- 1/2 TL Guarkernmehl aus der Dose
- 3 EL Erythrit
- 100 g TK Beeren



ZUBEREITUNG

1. Blumenkohl mit einer Reibe zu kleinen Körnern reiben.
2. Blumenkohl mit der Kokosmilch, Zimt, Erythrit, Vanillemark und Guarkernmehl für ca. 10 in einem Kochtopf gar kochen. Dabei ständig rühren und leicht köcheln lassen.
3. Die Beeren in einem extra Topf oder Pfanne erhitzen und bei Bedarf süßen.
4. Den Milchreis in Teller füllen und mit den Beeren und Zimt toppen.

NÄHRWERTE (je Portion)

Kalorien 276 kcal

Protein 5,9 g

Fett 22,4 g

Kohlenhydrate 14,2 g

04

Ei mit Mayo

ZUTATEN (2 Portionen)

- 4 Eier
- 4 EL Mayonnaise
- 1 TL scharfer Senf
- Himalayasalz
- Pfeffer



04

Ei mit Mayo

ZUBEREITUNG

1. Die hartgekochten Eier mit einem Messer halbieren.
2. Die restlichen Zutaten in eine Schüssel miteinander verrühren und auf den Eiern verteilen.

NÄHRWERTE (je Portion)

Kalorien 332,5 kcal

Protein 11,7 g

Fett 30,6 g

Kohlenhydrate 1,9 g

04

Parmesan-Chips

ZUTATEN (3 Portionen)

- 250 g Parmesan fein gerieben
- 1 TL Paprikapulver



04

Parmesan-Chips

ZUBEREITUNG

1. Das Backrohr auf 200 Grad Umluft vorheizen.
2. Den Parmesan mit dem Paprikapulver würzen. Mit einem Teelöffel kleine Häufchen auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech machen.
3. Im Backrohr etwa 10 Minuten backen.

NÄHRWERTE (je Portion)

Kalorien 359 kcal

Protein 32,05 g

Fett 23,8 g

Kohlenhydrate 3,4 g

04

Blumenkohl-Machos

ZUTATEN (1 Blech)

- 1 Blumenkohl
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- 1 fein gehackte Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- Himalayasalz
- Pfeffer
- 100 g Bacon (in Streifen geschnitten)
- 100 g Cheddar-Käse (gerieben)



ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2. Den Blumenkohl waschen, Strunk entfernen und die Röschen grob in Scheiben schneiden.
3. Knoblauch, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Öl in einer großen Schüssel vermischen und die Röschen darin marinieren.
4. Auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und mit dem Käse und dem Bacon bestreuen.
5. Zuletzt 20-25 min. lang goldbraun backen und genießen.

NÄHRWERTE (je Blech)

Kalorien 952 kcal

Protein 42 g

Fett 87 g

Kohlenhydrate 1 g

04

Avocado-Ei

ZUTATEN (2 Portionen)

- 1 Avocado
- 2 Bio Eier Gr. S
- 60g Frühstücksspeck
- 1/2 Zitrone
- Himalayasalz
- Pfeffer



ZUBEREITUNG

1. Die Avocado sorgfältig halbieren, den Kern entfernen und ein bisschen aushölen damit das Ei darin Platz hat.
2. Mit etwas Zitronensaft beträufeln damit sie nicht braun wird.
3. Den Speck in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne anbraten.
4. Nun sorgfältig je ein Ei in die Mulden geben und den Bacon darauf verteilen. Nach belieben salzen und pfeffern.
5. Das Avocado-Ei im Backofen bei 180° Umluft 10-15 Minuten backen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

NÄHRWERTE (je Portion)

Kalorien 334 kcal

Protein 12,3 g

Fett 28,7 g

Kohlenhydrate 9,3 g

04

Beeren-Eis

ZUTATEN (2 Portionen)

- 200 g gefrorene Beeren nach Wahl
- 125 g Sahne oder Kokosmilch
- 1 EL Erythrit



ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in den Hochleistungsmixer geben und gut durchmischen!
2. Durch die gefrorenen Beeren wird die Sahne/Kokosmilch sofort fest und es entsteht ein leckeres Eis.

NÄHRWERTE (je Portion)

Kalorien 144 kcal

Protein 2,5 g

Fett 11,5 g

Kohlenhydrate 9,5 g

04

Erdnussbutter-Cups

ZUTATEN (6 Portionen)

- 140 g Schokolade mind. 85 % Kakaoanteil
- 40 g cremige zuckerfreie Erdnussbutter
- 15 g Erythrit



ZUBEREITUNG

1. Schmelze die Schokolade im Wasserbad. Dazu gibts du eine größere Schüssel über einen mit Wasser gefüllten Topf. Bringe das Wasser zum Kochen und rühre ab und an die Schokolade um bis sie komplett geschmolzen ist.
2. Fülle ca. 2 TL der geschmolzenen Schokolade in 6 Muffin-Förmchen und stelle sie für ca. 10-15 Minuten in den Kühlschrank, bis die Schokolade ausgehärtet ist.
3. Vermische die Erdnussbutter mit dem Erythrit.
4. Verteile die Erdnussbutter-Erythrit-Mischung gleichmäßig in die Förmchen.
5. Verteile die restliche Schokolade (ca 1 TL pro Cup) ebenfalls auf die Förmchen.
6. Stelle die Cups wieder für 10-15 Minuten in den Kühlschrank, bis die Schokolade ausgehärtet ist.

NÄHRWERTE (je Portion)

Kalorien 190 kcal

Protein 3,9 g

Fett 16,6 g

Kohlenhydrate 2,6 g

ZUTATEN (12 Portionen)

Boden

- 80 g Butter geschmolzen
- 120 g Mandelmehl
- 30 g Erythrit

Käsekuchenschicht (Mitte)

- 220 g Frischkäse
- 1 Eigelb
- 40 g Puder-Erythrit
- 1 EL Abrieb einer Bio-Zitrone
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Vanilleextrakt

Zitronenbelag (oben)

- 3 Eier L
- 70 ml Zitronensaft
- 1 EL Abrieb einer Bio Zitrone
- 60 g Puder-Erythrit
- 40 g Kokosmehl



ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.
2. Backform (ca. 20 x 20 cm) mit Backpapier auskleiden.
3. Alle Zutaten für den Boden zu einer Art Mürbeteig zusammenrühren, auf dem Boden der Backform gleichmäßig verteilen und fest andrücken.
4. Boden für 7 Minuten bei 175 Grad vorbacken und komplett!! auskühlen lassen.
5. In der Zwischenzeit alle Zutaten für die Käsekuchenschicht in einem Mixer zu einer glatten Masse verrühren.
6. Wenn der Boden erkaltet ist, die Käsekuchenschicht gleichmäßig darauf verteilen.
7. Jetzt alle Zutaten für die Zitronenschicht im Mixer zu einer glatten Masse verrühren und 5 Minuten ruhen lassen, bis die Masse etwas angezogen ist.
8. Dann auf die Käsekuchenschicht geben und wieder gleichmäßig verteilen.
9. Im Ofen bei 175 Grad für 25 Minuten backen.

NÄHRWERTE (je Portion)

Kalorien 201 kcal

Protein 5,3 g

Fett 14,9 g

Kohlenhydrate 3,8 g

Tortillas

ZUTATEN (2 Portionen)

- 150g Leinsamenmehl
- 240 ml Wasser
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL Kurkuma
- 1/4 TL Knoblauch (gemahlen)



ZUBEREITUNG

1. Alles gut miteinander vermischen/verkneten.
2. Den Teig vierteln und jeweils zwischen 2 Lagen Frischhaltefolie dünn ausrollen.
3. In einer beschichteten Pfanne ohne Fett beidseitig backen.
4. Achtung: Klebt am Anfang an der Pfanne fest, sobald der Teig aber fertig ist, lässt er sich lösen.
5. Die Tortillas ganz nach Lust und Laune belegen.

NÄHRWERTE (je Portion)

Kalorien 200 kcal

Protein 27,8 g

Fett 9 g

Kohlenhydrate 1,2 g

04

Kaiserschmarrn

ZUTATEN (1 Portion)

- 3 Bio Eier Größe M
- 20 g Kokosmehl
- 25 g Whey Vanille
- 15-25 g Eryhtrit
- 1 EL Flohsamenschalen
- 100 ml Milch
- 1 Prise Salz
- Puderzucker zum Bestreuen



ZUBEREITUNG

1. Eier trennen und das dritte Ei komplett zu den übrigen Eigelben geben.
2. Die Eigelbe mit dem Kokosmehl, Whey Pulver, Flohsamenschalen und der Prise Salz sowie dem Eryhtrit miteinander verquirlen. Je nach Süße deines Whey-Pulvers kannst du mehr oder weniger Eryhtrit benutzen. Anschließend einen Schuss Milch unterrühren, bis alles cremig und klumpenfrei ist.
3. Das Eiweiß steif schlagen, bis es richtig fest ist. Dann vorsichtig unter die übrige Ei-Masse heben.
4. In einer beschichteten Pfanne etwas Kokosöl oder Butter mit etwas Eryhtrit erwärmen bis alles geschmolzen ist.
5. Den Teig in die Pfanne geben und bei geringer bis mittlerer Hitze etwas stocken lassen.
6. Sobald die Masse gut genug gestockt ist, kannst du sie halbieren und einmal wenden. Auch auf der anderen Seite stocken lassen und zuletzt in Stücke zerteilen und auf Tellern anrichten.

NÄHRWERTE (je Portion)

Kalorien 540 kcal

Protein 47 g

Fett 33 g

Kohlenhydrate 10 g

04

Marmelade

ZUTATEN (1 Glas)

- 300 g TK-Beeren
- 3 EL Chiasamen
- 1 Spritzer Zitronensaft



ZUBEREITUNG

1. Die Beeren in einem kleinen Topf erhitzen bis sie zu einem Brei werden.
2. Die Chiasamen und den Zitronensaft unterrühren und bei geringer Hitze quellen lassen.
3. Die noch heiße Marmelade in ein sauberes Marmeladenglas füllen und fest verschließen.
4. Das abgekühlte Glas im Kühlschrank aufbewahren.

NÄHRWERTE (Gesamt)

Kalorien 330 kcal

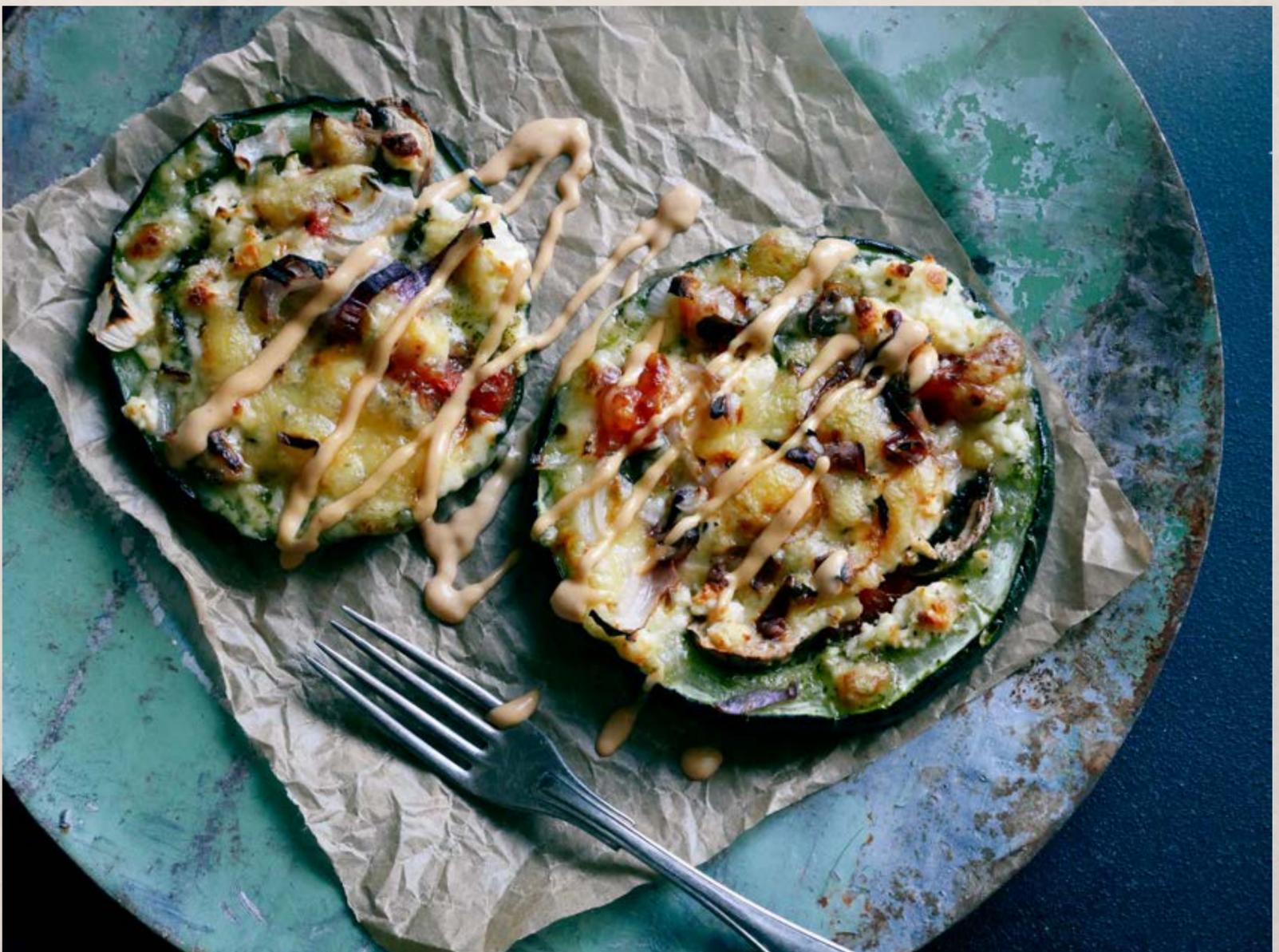
Protein 13,8 g

Fett 17,4 g

Kohlenhydrate 19,36 g

ZUTATEN (2 Portionen)

- 1 mittelgroße Zucchini
- 1 TL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 50 g Salami oder Kochschinken
- 50 g Mozzarella oder Parmesan
- Himalayasalz
- Pfeffer
- Pizzagewürz



ZUBEREITUNG

1. Die Zucchini waschen, die Enden abschneiden und in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Die Zucchini-scheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech setzen.
3. Das Tomatenmark mit dem Olivenöl, Salz Pfeffer und etwas Pizzagewürz verrühren und auf den Zucchini-scheiben verteilen.
4. Den geriebenen Käse auf die Zucchini-scheiben streuen.
5. Salami oder Schinken kleinschneiden und ebenfalls auf den Pizzen verteilen.
6. Die Minipizzen ca. 12-15 Min. bei 180 Grad Umluft backen.

NÄHRWERTE (je Portion)

Kalorien 201 kcal

Protein 10,8 g

Fett 16,7 g

Kohlenhydrate 2,5 g

BACK-BASICS

Checkliste



Mit meinen Basic-Zutaten
kannst du direkt los
starten!

- Bio-Eier
- Xylith/Erythrit
- Frischkäse (Doppelrahm)
- Mandelmehl entölt
- Kokosmehl
- Sahne/Kokosmilch aus der Dose
- Flohsamenschalen
- Magerquark
- Backpulver
- Eiweißpulver
- Chiasamen
- Leinsamenmehl
- Johannisbrotkernmehl oder Guarkernmehl
- gemahlene Mandeln blanchiert
- Schokolade (mind. 85% Kakaoanteil)

BACK-BASICS

Checkliste

Mit meinen Basic-Zutaten
kannst du direkt los
starten!

- Kokosöl/Butter
- Kakao ohne Zucker
- Kokosflocken
- Tiefkühl-Beerenmischung
- Ceylon-Zimt

Achte ungedingt auf gute Qualität! Wo ich meine
Backzutaten kaufe habe ich dir auf Instagram in
meiner Bio verlinkt.



[@tanjas.way.of.life](https://www.instagram.com/@tanjas.way.of.life)

Impressum

© 2021 Einfach und Lecker - Best of Low Carb by Tanja, Fürstenfeldbruck, alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Film, Funk und Fernsehen, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger, Datenverarbeitungssysteme, Internet, Social Media jeglicher Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlegers.

Verleger: Tanja Schwarz
Bartlweg 1a
82256 Fürstenfeldbruck
E-Mail: info@tanjaswayoflife.com

1.Auflage 2021

