

INSIDER REZEPTBUCH

SCHNELLE LECKERBISSEN





Gefrorenes Joghurt-Eis

Kohlenhydrate: **5 g**; Fett: **5 g**; Protein: **2 g** → **KCAL: 72 (pro Portion)**

Gesamtzeit: **10-15 min** – Portionen: **12**

Tipp:

Diese kohlenhydratarmen Eis am Stiel wird dich überglücklich machen! Sie sind perfekt, um sich im Sommer abzukühlen, und ein willkommener Farbenrausch im Winter. Du kannst die Früchte natürlich auch gegen andere Früchte tauschen. Zauber die dein Lieblingseis.

ZUTATEN



225 gefrorene
Mango, gewürfelt



225g gefrorene
Erdbeeren



225g griechischer
Joghurt



1 Esslöffel
Vanilleextrakt



125 ml Schlagsahne

SO GEHT'S

1. Mango und Erdbeeren 10-15 Minuten auftauen lassen.
2. Alle Zutaten in einen Mixer geben und glattrühren und sofort als Softeis servieren.



Schokoladen-Haselnuss Aufstrich

Kohlenhydrate: **2g**; Fett: **28g**; Protein: **4g** → **KCAL: 271 (pro Portion)**
Gesamtzeit: **5 min** – Portionen: **6**

Tipp:

Dein neuer Lieblings-Aufstrich. Köstliche Schokolade + Haselnüsse = reines Glück. Du kannst ihn zu jeder Tageszeit genießen.

ZUTATEN



140g Haselnuss



¼ Tasse
Kokosnussöl



1 Teelöffel Vanille-
Extrakt



28g Butter



2 Esslöffel
Kakaopulver



1 Teelöffel Erythrit
(optional)

SO GEHT'S

1. Röste die Haselnüsse in einer trockenen und heißen Pfanne, bis sie eine schöne goldene Farbe bekommen. Passe sehr genau auf - die Nüsse brennen leicht an. Etwas abkühlen lassen.
2. Leg die Nüsse in ein sauberes Küchentuch und reibe sie so ab, dass sich ein Teil der Schalen löst. Die Schalen, die noch kleben, können dortbleiben.
3. Gib die Nüsse mit allen übrigen Zutaten in einen Mixer oder eine Küchenmaschine. Püriere die Nüsse bis zur gewünschten Konsistenz. Je länger Du sie mischst, desto glatter wird der Aufstrich.



Vanillepudding

Kohlenhydrate: **1 g**; Fett: **21 g**; Protein: **4 g** → **KCAL: 215 (pro Portion)**

Gesamtzeit: **5 min** – Portionen: **4**

Tipp:

Dieser Vanillepudding schmeckt wie bei Oma. Schnell und einfach gemacht. Deine ganze Familie wird ihn lieben. In nur 5 Minuten hast du ein perfektes Dessert.

ZUTATEN



6 große Eier



½ Tasse
ungesüßte
Mandelmilch



1 Teelöffel Vanille-
Extrakt



¼ Tasse
geschmolzenes
Kokosnussöl



1 Teelöffel
Erythrit (optional)

SO GEHT'S

- 1.** Eigelb, Mandelmilch, Vanille und wahlweise Süßstoff in einer mittelgroßen Metallschüssel verquirlen. Langsam das geschmolzene Kokosnussöl oder die Butter untermischen. Achte darauf, dass das Öl nicht zu heiß ist, da die Eier sonst ungleichmäßig kochen könnten.
- 2.** Stelle die Schüssel über einen Topf mit kochendem Wasser. Verquirl die Mischung ständig und kräftig, bis sie eingedickt ist. Dein Thermometer sollte 3 volle Minuten lang 60°C anzeigen.
- 3.** Nimm die Puddingcreme aus dem Wasserbad. Entweder warm oder gekühlt servieren.



Heiße Schokolade

Kohlenhydrate: **1 g**; Fett: **23 g**; Protein: **1 g** → **KCAL: 216 (pro Portion)**

Gesamtzeit: **5 min** – Portionen: **1**

Tipp:

Denke an reine Keto-Liebe. Denk an einen Hauch von Vanille. Denke an Schokolade. Denke an Butter. Wahnsinnige Schokoladencreme in einer Tasse ist das, was ich dir hier anbiete.

ZUTATEN



1 Tasse kochendes
Wasser



28g Butter



1 Teelöffel Vanille-
Extrakt



1 Esslöffel
Kakaopulver



¼ Teelöffel
Erythrit (optional)

SO GEHT'S

1. Gib die Zutaten in ein hohes Glas. Verwendung einen Stabmixer.
2. Mische 15-20 Sekunden lang bzw. bis ein feiner Schaum obenauf entsteht.
3. Gieße den heißen Kakao vorsichtig in Tassen und genießen Sie ihn.



Französische Pancakes

Kohlenhydrate: **4g**; Fett: **68 g**; Protein: **15 g** → **KCAL: 688 (pro Portion/3 Pancakes)**

Gesamtzeit: **15 min** – Portionen: **2**

Tipp:

Oben mit Beeren und leicht geschlagener Sahne für ein lohnendes Keto-Vergnügen, das die ganze Familie genießen kann. Ein leichter Pfannkuchen, der schnell zubereitet werden kann.

ZUTATEN



4 Eier



1 Tasse
Schlagsahne



¼ Tasse
Wasser



42g Butter



Prise Salz



1 Esslöffel gemahlene
Flohsamenschalenpulv

SO GEHT'S

1. In einer Schüssel Eier, Sahne, Wasser und Salz mit einem Handrührgerät verrühren.
2. Schlage nach und nach die Flohsamenschale ein, während Du weiter rührst, bis Du einen glatten Teig erhalten. Mindestens 10 Minuten ruhen lassen. In Butter wie normale Pfannkuchen braten. Achte darauf, dass deine Bratpfanne weder zu groß noch zu heiß ist, halte sie auf mittlerer bis hoher Hitze.
3. Sei nicht ungeduldig, warte, bis die Oberseite fast trocken ist, bevor Du sie umdrehst.



Buttercreme

Kohlenhydrate: **1 g**; Fett: **46 g**; Protein: **1 g** → **KCAL: 417 (pro Portion)**

Gesamtzeit: **15 min** – Portionen: **4**

Tipp:

Reine Vanille-Liebe. Erstaunlicher Buttercreme-Geschmack. Fabelhafte Cremigkeit. Einfach nur perfekt ☺

ZUTATEN



1 Teelöffel Erythrit
(optional)



1½ Teelöffel Zimt,
gemahlen



226g Butter



2 Teelöffel Vanille-
Extrakt

SO GEHT'S

1. 1/4 der Butter in einer kleinen Pfanne anbraten, bis sie bernsteinfarben wird, aber ohne sie zu verbrennen.
2. Die gebräunte Butter in ein Becherglas gießen und die restliche Butter nach und nach mit einem Handrührgerät schaumig rühren.
3. Gegen Ende Zimt, Vanille und wahlweise Süßstoff hinzufügen.



Maurer-Glas-Eiscreme

Kohlenhydrate: **5 g** Fett: **47 g**; Protein: **6 g** → **KCAL: 469 (pro Portion)**
Gesamtzeit: **8 min** – Portionen: **1**

Tipp:

Die Herstellung dieser zuckerfreien Version des klassischen Vanilleeises ist so einfach, dass es ein Kinderspiel ist. Es ist keine Eismaschine erforderlich, einfach schütteln, einfrieren und servieren.

ZUTATEN



1 Teelöffel Erythrit
(optional)



1 Eigelb



½ Becher
Schlagsahne



½ Teelöffel Vanille-
Extrakt

SO GEHT'S

1. Um Vanilleeis herzustellen, gib alle Zutaten in ein portionsgerechtes Maurerglas oder ein ähnliches Glas mit Deckel. Möchtest Du einen anderen Geschmack? Wähle deine Favoriten aus der Liste unten aus und gib die Zutaten in die Vanillemischung.
2. Verschließe den Deckel und schüttel das Glas mindestens 5 Minuten lang kräftig.
3. Leg das Glas in den Gefrierschrank und lass es mindestens drei Stunden kaltstellen. Guten Appetit!



Lebkuchen Kuchen :-)

Kohlenhydrate:**2 g**; Fett: **21 g**; Protein: **6 g** → **KCAL: 224 (pro Portion)**

Gesamtzeit:**35 min** – Portionen: **12**

Tipp:

Der Geruch von hausgemachtem Lebkuchen erfüllt das Haus, gute altmodische Leckerei! Guten Appetit.

ZUTATEN



114g Butter



2 Esslöffel
Lebkuchen-
gewürz



6 Eier



5 Esslöffel
Erythrit



½ Esslöffel
Vanille-
Extrakt



57g Frischkäse



170g Mandelmehl



28g Kokosnuss-
mehl



3 Teelöffel
Backpulver



1 Prise Salz



¼ geröstete Mandeln
(optional)

SO GEHT'S

1. Den Ofen auf 175°C vorheizen. Eine Laibpfanne mit Pergamentpapier auslegen.
2. Schmelze die Butter zusammen mit den Gewürzen bei geringer Hitze. Abkühlen lassen.
3. In einer größeren Schüssel Eier, Süßstoff und Vanille mit einem Handrührgerät richtig schaumig schlagen. Frischkäse unterrühren.
Mandelmehl, Kokosnussmehl, Backpulver und Salz getrennt mischen, um eventuelle Klümpchen zu entfernen.
4. Alles, auch die geschmolzene Butter, zu einem glatten Teig verrühren. Einige Minuten ruhen lassen. Den Teig in die Pfanne gießen und auf der unteren Schiene 30-35 Minuten backen oder bis ein in die Mitte gesteckter Zahnstocher oder Spieß sauber herauskommt.
5. Etwas abkühlen lassen, bevor der Teig aus der Pfanne genommen wird.



Salziger Schokoladengenuss

Kohlenhydrate: **4 g**; Fett:**6 g**; Protein: **1 g** → **KCAL: 74 (pro Portion)**

Gesamtzeit: **10 min+1 h** – Portionen: **5**

Tipp:

Dunkle Schokolade mit Tonnen von Nüssen und Kernen, ergibt einen fantastischen kohlenhydratarmen Snack!

ZUTATEN



50g dunkle
Schokolade (min.70%)



5 Haselnüsse oder
Pekannüsse oder
Walnüsse



1 Esslöffel
geröstete
ungesüßte
Kokosnuss-Chips



½ Esslöffel
Kürbiskerne



Meersalz

SO GEHT'S

1. Schmelze die Schokolade in einem Doppelkocher oder in der Mikrowelle in 20-Sekunden-Intervallen.
2. Lege 5 kleine Cupcake-Einsätze raus, die nicht größer als 2 Zoll im Durchmesser sind.
3. Füge die Schokolade zu den Cupcake-Einsätzen hinzu.
4. Füge Nüsse, Kokosnusssplitter, Kerne und schließlich einige Salzflöckchen hinzu, wenn Du den salzigeren Geschmack magst.
5. Lasse die Schokolade abkühlen und bewahre sie im Kühlschrank auf.



Zitronen-Käsekuchen-Traum

Kohlenhydrate: **5 g**; Fett: **30 g**; Protein: **4 g** → **KCAL: 310 pro Portion**)

Gesamtzeit: **10 min** – Portionen: **4**

Tipp:

Dieser Zitronen-Käsekuchen-Traum ist einfach und schnell zuzubereiten. Garniere ihn mit einigen frischen Beeren und Zitronenschale, um ihn noch köstlicher zu machen.

ZUTATEN



1/3 Tasse pulverisiertes
Erythrit



1/2 Tasse
Schlagsahne



2 Esslöffel
Vanille-
Extrakt



1/4 Teelöffel Salz



3 Esslöffel
Zitronen-/
Orangensaft



225g Frischkäse

SO GEHT'S

1. Frischkäse und Schlagsahne mit einem Handrührgerät glatt und schaumig schlagen.
2. Zitronensaft, Vanille und Salz hinzufügen. Wenn Du einen süßeren Geschmack bevorzugst, füge etwas Erythrit hinzu. Fahre mit dem Schlagen fort, bis der Käse gut vermischt und geschmeidig ist.
3. Vor dem Servieren 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.