



**VEGETARISCHE WOCH**

**INSIDER**

**7 TAGE ERNÄHRUNGSPLAN**

# Vegetarische Woche

## Frühstück

## Mittagessen

## Abendessen

## Nährstoffangaben

Tag 1



Omelett  
mit Champignons



Zucchini-Nudeln in  
Gorgonzola



Vegetarische Burger

**F:** Kohlenhydrate: 6 g; Fett: 35 g;  
Protein: 25 g → **kcal:** 434  
**M:** Kohlenhydrate: 8 g; Fett: 44 g;  
Protein: 9 g → **kcal:** 277  
**A:** Kohlenhydrate: 6 g; Fett: 35 g;  
Protein: 25 g → **kcal:** 652

**GESAMT: kcal: 1363**

Tag 2



Pfannkuchen mit Beeren



Quiche mit Käse  
und Pfifferlingen



Gemüse aus dem Ofen  
mit leckerer Vinaigrette

**F:** Kohlenhydrate: 7 g; Fett: 52 g;  
Protein: 9 g → **kcal:** 532  
**M:** Kohlenhydrate: 9 g; Fett: 84 g;  
Protein: 33 g → **kcal:** 937  
**A:** Kohlenhydrate: 12 g; Fett: 12 g;  
Protein: 7 g → **kcal:** 171

**GESAMT: kcal: 1640**

Tag 3



Avocado Blaubeeren  
Smoothie



Ofengemüse mit Rosmarin-  
Schafskäse



Käse-Brokkoli-Suppe

**F:** Kohlenhydrate: 0,9 g; Fett: 53,5 g;  
Protein: 1,3 g → **kcal:** 543  
**M:** Kohlenhydrate: 9 g; Fett: 14 g;  
Protein: 17 g → **kcal:** 333  
**A:** Kohlenhydrate: 10 g; Fett: 40 g;  
Protein: 15 g → **kcal:** 500

**GESAMT: kcal: 1376**

Tag 4



Heidelbeer-Mandel Bowle



Spinat-Quiche



Eier in Senfsoße

**F:** Kohlenhydrate: 15 g; Fett: 60 g;  
Protein: 18 g → **kcal:** 663  
**M:** Kohlenhydrate: 5 g; Fett: 37 g;  
Protein: 22 g → **kcal:** 439  
**A:** Kohlenhydrate: 9 g; Fett: 43 g;  
Protein: 20 g → **kcal:** 421

**GESAMT: kcal: 1523**

Tag 5



Spinat-Ziegenkäse  
Omelett



Zucchini-Walnuss  
Salat



Blumenkohlpizza

**F:** Kohlenhydrate: 2 g; Fett: 28 g;  
Protein: 19 g → **kcal:** 339  
**M:** Kohlenhydrate: 8 g; Fett: 58 g;  
Protein: 9 g → **kcal:** 595  
**A:** Kohlenhydrate: 10,9 g; Fett: 30,7 g;  
Protein: 35,5 g → **kcal:** 457

**GESAMT: kcal: 1391**

Tag 6



Käse Avocado Eier



Blumenkohl-Taler  
mit Quark



Salat Sandwich

**F:** Kohlenhydrate: 9,5 g; Fett: 28,5 g;  
Protein: 10,8 g → **kcal:** 324  
**M:** Kohlenhydrate: 11,5 g; Fett: 49 g;  
Protein: 48 g → **kcal:** 679  
**A:** Kohlenhydrate: 3 g; Fett: 34 g;  
Protein: 10 g → **kcal:** 374

**GESAMT: kcal: 1377**

Tag 7



Schokoladen-Himbeer  
Smoothie



Paprika mit Feta  
und Hüttenkäse



Gebratener Blumenkohl  
mit Eiern

**F:** Kohlenhydrate: 6,4 g; Fett: 45 g;  
Protein: 4,3 g → **kcal:** 442  
**M:** Kohlenhydrate: 8 g; Fett: 15 g;  
Protein: 23 g → **kcal:** 260  
**A:** Kohlenhydrate: 9 g; Fett: 87 g;  
Protein: 17 g → **kcal:** 898

**GESAMT: kcal: 1600**

## Einkaufsliste für Tag 1-4 (pro 1 Portion)

### Milchprodukte inkl. Eier

- 1 Packung Butter
- 1 Packung Cheddar-Käse, gerieben
- 10 Eier
- 1 Packung Emmentaler
- 1 Packung griechischer Schafskäse
- 1 Packung Gorgonzola
- 2 Packungen Hüttenkäse
- 1 Packung Mascarpone
- 1 Packung Milch
- 1 Packung Parmesan
- 4 Packung Schlagsahne
- 1 Packung Schnittkäse

### Obst & Gemüse

- 2 Avocado
- Blattspinat
- Blumenkohl Kopf
- Brokkoli Kopf
- Champignons
- Gewürzgurken
- Grüner Salat
- Heidelbeeren
- Kapern
- 4 Kirschtomaten
- Kohlrabi
- Knoblauch, frisch
- Peperoni
- Pfifferlinge
- 2 Tomaten
- Zitronen
- 2 Zucchini
- Zwiebeln

## Einkaufsliste für Tag 5-7 (pro 1 Portion)

### Milchprodukte inkl. Eier

- 1 Packung Butter
- 1 Packung Cheddar-Käse, gerieben
- 8 Eier
- 1 Packung griechischer Schafskäse
- 1 Packungen Hüttenkäse
- 1 Packung Milch
- 1 Packung Mozzarella-Käse
- 1 Packung Parmesan
- 1 Packung Quark
- 2 Packung Schlagsahne
- 1 Packung Ziegenkäse

### Sonstiges

- 1 Packung Peperone-Salamischeiben
- 1 Packung Walnüsse

### Obst & Gemüse

- 2 Avocado
- Babyspinat
- Blattspinat
- Blumenkohl
- Champignons
- Frühlingszwiebel
- grüner Spargel
- Himbeeren
- Kirschtomaten
- Knoblauch, frisch
- Roma-Salat
- Rucola
- Paprika
- Pimientos
- Zitronen
- 1 Zucchini

**Diese Zutaten sind länger zu verwenden. Du hast sie eventuell schon im Haus und kannst sie auch länger nutzen.**

### Gewürze & Würzmittel

- Basilikum, frisch
- Cashewkerne
- Chiliflocken
- Flohsamenschalenpulver
- Knoblauchpulver
- Kürbiskerne
- Muskatnuss
- Oregano, frisch
- Pasta Sauce, zuckerfrei
- Petersilie, frisch
- Pfeffer
- Rosmarin, frisch
- Salz
- Schnittlauch, frisch
- Senf, Dijon
- Sesam
- Zwiebelpulver

### Sonstiges

- 1 Tütchen Backpulver
- 1 Brötchen, kohlenhydratarm
- Gemüsebrühe
- Kakaopulver, ungesüßt
- 1 Packung Kokosnussmehl
- 1 Packung Mandelmehl
- Mandelmilch, ungesüßt
- Mandelmus
- Stevia, flüssig

### Öle & Fette & Essig

- Avocado-Öl, (MCT-Öl), Olivenöl
- Kokosnussöl
- Mayonnaise



## Omelett mit Champignons

Kohlenhydrate: **6 g**; Fett: **35 g**; Protein: **25 g** → **KCAL: 434**

Gesamtzeit: **20 min**

### Tipp:

Du bist in Eile und hast Hunger auf etwas Herzhaftes? Dann ist unser Rezept für Omelett mit Champignons genau das Richtige!

Auch gut: Du kannst die Zutaten jederzeit variieren und so Gemüse- und Kräuterreste verarbeiten.

## ZUTATEN



1 Zwiebel



100g Champignons



1 Esslöffel  
Olivenöl



2 Eier



1 Esslöffel Petersilie



20g geriebener  
Käse

## SO GEHT'S

1. Zwiebel in feine Würfel schneiden.
2. Die geputzten Champignons mit etwas Öl für 5 Minuten erhitzen, mit Pfeffer und Salz leicht würzen und zur Seite stellen.
3. Zwischendurch in einer Schale die Zwiebeln mit den Eiern vermengen und salzen.
4. Das restlichen Öl in die Pfanne geben.
5. Die Eimasse hineingeben, bei mittlerer Temperatur stocken lassen. Sobald es unten etwas fester wird, oben den Käse drüberstreuen.
6. Mit dem Pfannenwender schon einmal alles vorsichtig vom Boden lösen, wenn das Omelett fest genug ist.
7. Die Champignons auf eine Seite des Omeletts geben. Würzen und mit Petersilie garnieren. Die andere Seite überklappen. Servieren.



## Zucchininudeln in Gorgonzola

Kohlenhydrate: 8 g; Fett: 44 g; Protein: 9 g → KCAL: 277

Gesamtzeit: 25 min

### **Tipp:**

Eine Pasta, die auch Ernährungsbewusste glücklich macht: Um die Zucchini in Spaghetti Form zu schneiden, braucht man keine künstlerischen Fertigkeiten. Die Aufgabe übernimmt ein Spiralschneider. Für breitere Zucchininudeln kannst du auch einen Sparschäler verwenden.

## ZUTATEN



1 kleine  
Zucchini



½ Zwiebel



1 Teelöffel  
Olivenöl



25g Gorgonzola



1 Teelöffel  
Zitrone



5 g Petersilie



5 g Schnittlauch



25 ml Sahne

## SO GEHT'S

1. Zwiebel und Knoblauch schälen.
2. Die Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider in Nudeln schneiden.
3. Eine Pfanne erhitzen, etwas Öl hineingeben, die Zwiebel andünsten und Knoblauch hinzugeben, mit Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.
4. Gorgonzola in Stücke brechen und langsam schmelzen lassen, Sahne hinzugeben, mit Zitronensaft und Pfeffer abschmecken und köcheln lassen.
5. In einem Topf mit heißem Salzwasser die Zucchini 5 Minuten dünsten.
6. Auf die Teller verteilen, mit Gorgonzola-Soße übergießen und mit Petersilie und Schnittlauch servieren.



## Vegetarische Burger

Kohlenhydrate: 6 g; Fett: 35 g; Protein: 25 g → kcal: 652

Gesamtzeit: 30 min

### Tipp:

Klein, aber fein. Einfache Low Carb Burger. Als Low-Carb Fingerfood und den kleinen Hunger zwischendurch. Auch zum Mitnehmen geeignet. Burger brauchen nicht unbedingt Fleisch, mit unseren Zutaten bekommst Du eine perfekte Alternative.

## ZUTATEN



1 Low Carb -  
Brötchen



¼ Zwiebel



1 Ei



5g Mayonnaise



1 großes Salatblatt



¼ Avocado



¼ Tomate



½ Gewürzgurke



Blattspinat



1 große  
Scheibe Käse

## SO GEHT'S

1. Zunächst die Eier kochen.
2. Die Brötchen müssen groß genug sein und sollten in der Mitte durchgeschnitten werden. Im Backofen vorrösten.
3. Die Avocado in Scheiben schneiden und fächern. Die Gewürzgurke in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebeln in Ringe verarbeiten.
4. Den Burger mit Mayonnaise einstreichen, mit dem Salatblatt beginnen, Tomate auflegen, Zwiebelringe, Avocado als Mittelpunkt, dann das warme Ei, Käse, Gewürzgurke und etwas Blattspinat, nochmal Mayonnaise und mit der oberen Brötchenhälfte schließen.





## Pfannkuchen mit Beeren

Kohlenhydrate: 4 g; Fett: 39 g; Protein: 13 g → KCAL: 424

Gesamtzeit: 30 min

### **Tipp:**

Probiere diesen unglaublichen Low Carb-Pfannkuchen und Du wirst nie wieder zu normalen Pfannkuchen zurückkehren! Unser Beerentopping gibt ihnen genau die richtige Menge an Süße und deine Kinder werden sie auch lieben!

## ZUTATEN



30g Frischkäse



1½ Eier



20g Mandelmehl



20g geschmolzene  
Butter



20g frische  
Blaubeeren



20g Haferflocken



2,5g Backpulver



1 Prise Salz



1/8 Teelöffel  
Zitronenabrieb

## SO GEHT'S

1. In einer Schüssel Eier, Frischkäse und geschmolzene Butter verquirlen.
2. Die restlichen Zutaten, mit Ausnahme der Heidelbeeren, getrennt mischen und dann in die Eiermasse geben. Gut verrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Einige Minuten ruhen lassen.
3. Brate die Pfannkuchen bei mittlerer Hitze in einer kleinen Antihaftpfanne oder einer gusseisernen Pfanne. Verwende etwa 1/3 Tasse Teig pro Pfannkuchen. Brate sie einige Minuten lang und füge vorsichtig einige Blaubeeren hinzu, ohne sie zu stark zu drücken. Drehe sie um und brate sie noch ein paar Minuten weiter.



## Quiche mit Käse und Pfifferlingen

Kohlenhydrate: 9 g; Fett: 84 g; Protein: 33 g → KCAL: 937

Gesamtzeit: 45 min

### **Tipp:**

Diese köstliche, mit Käse und Pfifferlingen verpackte Quiche ist ein perfektes vegetarisches Low Carb-Gericht. Ein schneller und spektakulärer Leckerbissen, der sich hervorragend für ein Picknick eignet oder ein langweiliges Essen zu einem echten Festessen macht.

## ZUTATEN

### Quiche-Teig



30g  
Mandelmehl



10g Sesam



10g Kokos-  
nussmehl



2g Flohsamen-  
schalenpulver



¼ Teelöffel  
Backpulver



1/8 Teelöffel  
Salz



¼ Ei



½ Esslöffel  
Olivenöl

### Füllung



1 Ei



75 ml  
Schlagsahne



35g Parmesan-  
käse



15g Butter



75g Pfifferlinge



¼ Teelöffel  
Thymian



Salz und  
Pfeffer

## SO GEHT'S

1. Den Ofen auf 185°C vorheizen.
2. Alle Zutaten für die Quiche in einer Küchenmaschine 1-2 Minuten lang mischen, bis ein fester Teig entsteht. Lass die Zutaten 5-10 Minuten im Kühlschrank ruhen. Roll den Teig zwischen zwei Pergamentpapierblättern etwa 1/2 cm dick aus. Wenn Du eine Springform verwendest, leg Pergamentpapier zwischen den Ring und den Boden, um das Lösen des gebackenen Kuchens zu erleichtern.
3. Reinige die Pilze und brate sie in Butter, bis sie goldfarben sind. Mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken. Die restlichen Zutaten verquirlen und in die Quiche geben. Champignons hinzufügen.
4. 30 Minuten backen, bis die Quiche eine schöne Farbe bekommt und die Füllung fest wird. Lass sie vor dem Servieren einige Minuten abkühlen.



## Gemüse aus dem Ofen mit leckerer Vinaigrette

Kohlenhydrate: 12 g; Fett: 12 g; Protein: 7 g → KCAL: 171

Gesamtzeit: 50 min

### **Tipp:**

Die bunte Gemüsemischung versorgt unseren Körper mit vielen Vitaminen und Pflanzenstoffen. Würziges Ofengemüse aus dem Ofen nehmen, auf 4 Tellern anrichten und mit der leckeren Vinaigrette beträufeln.

## ZUTATEN



¼ Brokkoli-  
kopf



¼ Zwiebel



¼ Kohlrabi



1/8 Blumenkohl-  
kopf



1 Esslöffel Olivenöl



¼ Zitrone



½ Teelöffel  
süßer Senf



¼ Knoblauch-  
zehe

## SO GEHT'S

1. Den Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Blumenkohl und Brokkoli waschen und in Rösschen schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.
3. Eine Zwiebel schälen, achteln, auseinanderfächern und verteilen. Das Gemüse mit Öl beträufeln und mit Pfeffer und Salz würzen.
4. Gemüse in den Ofen schieben und rund 30 Minuten backen.
5. Zitronensaft auspressen, Knoblauch schälen und zerkleinern, beides mit 1 Teelöffel Senf vermischen. Nach und nach 2 Esslöffel Olivenöl rührend hineinträufeln lassen.
6. Weiches Ofengemüse mit der Zitronen-Vinaigrette übergießen und servieren.



## Avocado Blaubeeren Smoothie

Kohlenhydrate: 0,9 g; Fett: 53,5 g; Protein: 1,3 g → KCAL: 543

Gesamtzeit: 10 min

### Tipp:

Du kannst diesen Smoothie mit Brombeeren anstelle von Blaubeeren mixen, um die Beeren-Avocado-Kombination anders zu gestalten. Brombeeren haben einen ausgeprägten Geschmack und eine glattere, samtigere Textur als Blaubeeren.

## ZUTATEN



½ Avocado,  
geschält und  
entsteint



½ Esslöffel  
Kokosnussöl



1 Esslöffel Sahne



½ Tasse  
ungesüßte  
Mandelmilch



½ Tasse  
zerstoßenes Eis



¼ Tasse  
Blaubeeren

## SO GEHT'S

1. Gib ½ Tasse Eis in einen Mixer. Füge Blaubeeren, Mandelmilch, Sahne und Kokosnussöl hinzu und vermische alles gut miteinander. Gut vermischen.
2. Die Avocado und das verbleibende Eis kommen anschließend noch in den Mixer.
3. Mix alles 1 Minute lang und serviere es.



## Ofengemüse mit Rosmarin-Schafskäse

Kohlenhydrate: 9 g; Fett: 14 g; Protein: 17 g → KCAL: 333

Gesamtzeit: 40 min

### **Tipp:**

Bei dem Gemüse kannst Du natürlich nehmen, was Du willst. Du solltest darauf achten, dass das Gemüse in ungefähr gleich große Stückchen geschnitten wird, damit die Garzeit auch ungefähr gleich ist. Zu dem Gemüse kommen dann noch die grob gehackten Kräuter und der Käse.

## ZUTATEN



100 g Tomaten



150 g Zucchini



2 Peperoni



1 mittlere Zwiebel



1 Esslöffel Olivenöl



150 g griechischer Schafskäse



Basilikum-blätter



Oregano getrocknet



2 Zweige frischer  
Rosmarin

## SO GEHT'S

1. Das Gemüse waschen, Tomaten achteln, die Zwiebel in Ringe schneiden, die Zucchini längs in zwei Hälften teilen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Währenddessen den Backofen auf 200 °C vorheizen.
2. In einer Schüssel das Gemüse mit dem Olivenöl vermischen, mit Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum vorwürzen.
3. Das Gemüse in eine feuerfeste Form geben. Den Feta in der Mitte teilen und über das Gemüse krümeln. Mit den Rosmarinzweigen garnieren und in den Backofen auf mittlerer Höhe ca. 20 Minuten überbacken.



## Käse-Brokkoli-Suppe

Kohlenhydrate: 10 g; Fett: 40 g; Protein: 15 g → KCAL: 500

Gesamtzeit: 30 min

### **Tipp:**

Eine cremige Brokkoli-Suppe mit würzigem Käse - Low Carb und proteinreich. Schmeckt der ganzen Familie und ist ruck, zuck fertig!

## ZUTATEN



1/3 Brokkoli-  
kopf



1/3 Zwiebel



16 g Sahne



33 ml Milch



1 Teelöffel Olivenöl



260 ml  
Gemüsebrühe



65 g Cheddar Käse



evtl.  
Kürbiskernöl und  
Kürbiskerne

## SO GEHT'S

1. Brokkoli waschen und in Rösschen schneiden. Der Strunk wird zu Scheiben verarbeitet.
2. Zwiebel klein hacken, den Cheddar würfeln. Die Zwiebel mit Öl im Topf glasig andünsten.
3. Den Brokkoli hinzugeben, etwas anrösten.
4. Mit der Brühe aufgießen, aufkochen lassen, dann 20 Minuten köcheln lassen.
5. Mit Sahne und Milch pürieren. Nochmal abschmecken. Dann den Käse auf der Suppe schmelzen lassen.
6. Umrühren und auf Tellern mit einem Spritzer Kürbiskernöl und Kürbiskernen servieren.



## Heidelberg-Mandel Bowle

Kohlenhydrate: **15 g**; Fett: **60 g**; Protein: **18 g** → **KCAL: 663**

Gesamtzeit: **15 min**

### Tipp:

Hand aufs Herz. Wer von euch hat noch Zeit zum Frühstück? Ich meine so richtig. Mit Hinsetzten und gemütlich im Käffchen rühren. Das geht eigentlich nur am Wochenende, oder? Und da kommt die Heidelberg-Mandel Bowle ins Spiel.

## ZUTATEN



100 g  
Mascarpone



18 g Cashewkerne



1 Esslöffel  
Mandelmus



25 ml Mandelmilch



½ Esslöffel Butter



40 g Heidelbeeren

## SO GEHT'S

1. Butter in die Pfanne geben. Gehackte Cashewkerne anrösten.
2. Heidelbeeren waschen und abtropfen lassen.
3. Mascarpone mit der Mandelmilch und dem Mus schaumig rühren.
4. Die Heidelbeeren auf der Masse verteilen.
5. Mit den leicht gerösteten Cashewkernen garnieren.



## Spinat-Quiche

Kohlenhydrate: 5 g; Fett: 37 g; Protein: 22 g → KCAL: 439

Gesamtzeit: 40 min

### **Tipp:**

Hier kommt ein Rezept für eine unglaublich leckere Spinatquiche mit Käse. Unsere Quiche wird auch ohne Mürbeteig lecker und mit Spinat, Sahne und Käse gefüllt.

## ZUTATEN



1/3 Packung  
TK-Spinat



1/3  
Knoblauchzehe



1 Ei



1/3 Zwiebel



18 ml Sahne



4 Kirschtomaten



33g Emmentaler



1 Teelöffel  
Olivenöl

## SO GEHT'S

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln.
2. Öl in einem Topf leicht erhitzen und die Zwiebel anbraten, zum Schluss den Knoblauch hineingeben.
3. Der gefrorenen Spinat darin langsam auftauen.
4. Die Kirschtomaten waschen und halbieren.
5. Das Ei in einer Schüssel mit Sahne verrühren, pfeffern und salzen.
6. Die Eimasse unter den Spinat heben. Den halben Käse hineinhobeln, bei niedriger Temperatur schmelzen lassen.
7. Die Spinat-Ei-Käse-Mischung in die gefettete Form gießen. Den restlichen Käse drüberstreuen. Die Kirschtomaten darin versinken lassen und bei 180°C Ober- und Unterhitze 25 Minuten backen.





## Eier in Senfsoße

Kohlenhydrate: **9 g**; Fett: **43 g**; Protein: **20 g** → **KCAL: 421**

Gesamtzeit: **25 min**

### **Tipp:**

Manchmal muss es einfach ein Klassiker sein – findest Du nicht auch? Wie wäre es denn mal mit köstlichen Eiern in Senfsoße? Hier verraten wir dir, wie es auch Low-Carb geht.

## ZUTATEN



½ Kohlrabi



1 Esslöffel Butter



2 Eier



50 ml Gemüsebrühe



25 ml Sahne



4 Kapern



1 Teelöffel Senf



1 Spritzer Zitrone

## SO GEHT'S

1. Kohlrabi schälen und in feine Stifte schneiden.
2. Die Eier kochen.
3. Währenddessen in einem Topf die Butter schmelzen und den Kohlrabi andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Sahne, Senf und Kapern hineingeben, etwas köcheln lassen.
4. Kohlrabi auf zwei Teller anrichten.
5. Die gekochten und gepellten Eierhälften dazugeben.



## Spinat- Ziegenkäse Omelett

Kohlenhydrate: 2 g; Fett: 28 g; Protein: 19 g → KCAL: 339

Gesamtzeit: 25 min

### **Tipp:**

Ein zartes Omelett mit frischem Frühlingsgemüse und Ziegenkäse, das jedes Frühstück oder jeden Brunch zu einem herzhaften Festmahl macht. Schmackhaft, vielseitig und so einfach herzustellen.

## ZUTATEN



2 grüne  
Spargel



½ Esslöffel Butter



2 Eier



30g Ziegenkäse



1 Esslöffel Sahne



15g Babyspinat



¼ Frühlingszwiebel



Salz und Pfeffer nach  
Belieben

## SO GEHT'S

1. In einer Schüssel die Eier und die Sahne gut verrühren. Zur Seite stellen.
2. Die Butter in einer großen Antihaftpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis sie geschmolzen ist. Den Spargel hinzufügen und ca. 4 Minuten lang hellgrün und knusprig-zart dünsten. Auf einen Teller oder eine Schüssel geben und die geschmolzene Butter in der Pfanne aufbewahren.
3. Die Hitze reduzieren und die Pfanne ein paar Minuten abkühlen lassen, dann die Eiermasse einfüllen.
4. Wenn die Mitte weitgehend fest ist, mit Salz und Pfeffer bestreuen. Dann den Spinat und den gekochten Spargel über die Hälfte des offenen Omeletts verteilen. Krümel den Ziegenkäse mit den Fingern darüber.
5. Drehe die andere Hälfte des Omeletts um und lass es noch ein oder zwei Minuten kochen. Auf einen Teller geben und mit grünen Zwiebeln bestreuen.



## Zucchini Walnuss Salat

Kohlenhydrate: 8 g; Fett: 58 g; Protein: 9 g → KCAL: 595

Gesamtzeit: 35 min

### **Tipp:**

Lerne dein neues kohlenhydratarmes Lieblingsgericht kennen! Dieser Salat ist knackig und nussig und mit dem herrlichen Geschmack von gebratenen Zucchini gefüllt. Er eignet sich perfekt für ein Barbecue oder einen Abend mit deinen Freunden!

## ZUTATEN

### Dressing:



### Salat:



## SO GEHT'S

1. In einer kleinen Schüssel alle Zutaten für das Dressing zusammenschlagen. Beiseitestellen.
2. Den Salat putzen und schneiden. Leg den Roma-Salat, den Rucola und den Schnittlauch in eine große Schüssel.
3. Schneide die Zucchinihälften kreuzweise in halbzöllige Stücke. Olivenöl in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zucchini in die Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Anbraten, bis sie leicht gebräunt, aber noch fest sind. Die gekochten Zucchini zum Salat geben und vermengen.
4. Die Nüsse in der gleichen Pfanne wie die Zucchini kurz rösten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nüsse auf den Salat löffeln und mit dem Salatdressing beträufeln.



## Blumenkohlpizza

Kohlenhydrate: **10,9 g**; Fett: **30,7 g**; Protein: **35,5 g** → kcal: 457

Gesamtzeit: **30 min**

### Tipp:

Diese Pizza wird sogar deinen Kindern schmecken.  
Wer gern saftigen und dicken Pizzaboden mag, wird Blumenkohlpizza lieben.  
Der Boden schmeckt nach dem Backen kaum nach Kohl und es passt fast jeder Belag drauf.

## ZUTATEN

### Für den Boden:



¾ Teelöffel  
Salz



2 Tassen  
Blumenkohl



2 ½ Tassen  
geriebener  
Mozzarella-Käse



1 Ei



½ Teelöffel  
Knoblauchpulver



¼ Teelöffel frisch  
gemahlener schwarzer  
Pfeffer



½ Teelöffel gehackter  
Knoblauch

### Für den Belag:



10 Peperoni-  
Salamischeiben



¼ Tasse zuckerfreie  
Pizzasauce

# Blumenkohlpizza



## SO GEHT'S

### Zubereitung des Bodens:

1. Heize den Ofen auf 230°C vor.
2. Bringe einen großen Topf Wasser zum Kochen. Gib ½ Teelöffel Salz hinzu. Lass den Blumenkohl vorsichtig in das kochende Wasser fallen. 8 Minuten kochen lassen. Abtropfen und mit Papierhandtüchern die überschüssige Feuchtigkeit aufnehmen.
3. Zerkleinere den Blumenkohl in einem Mixer.
4. In einer großen Schüssel Blumenkohl, Ei, 1 Tasse Mozzarella- Käse, das Knoblauchpulver, das restliche Salz und Pfeffer hinzugeben. Rühren, bis der Käse vollständig schmilzt.
5. Teile den Blumenkohlteig in zwei gleiche Kugeln.
6. Roll jede Kugel auf einem mit Backpapier belegten Backblech aus. Der Boden sollte sehr dünn sein.
7. Stell das Backblech in den vorgeheizten Ofen und back die Böden für 15 bis 20 Minuten. Die Ränder des Bodens sollten fast verbrannt sein.
8. Hol das Backblech aus dem Ofen und stell die Grillfunktion ein.

### Zubereitung des Belags:

1. Verteile gleichmäßig 1/8 Tasse des Pizzasauce über jeden Boden.
2. Jede Pizza mit ¾ Tassen Mozzarella und der Hälfte der Peperoni belegen.
3. Stell den Teig wieder in den Ofen. Die Pizzen für 2 bis 3 Minuten backen oder bis der Käse geschmolzen ist.
4. Nimm das Blech aus dem Ofen und lass die Pizzen vor dem Schneiden und Servieren 3 bis 5 Minuten abkühlen.



## Käse Avocado Eier

Kohlenhydrate: 9,5 g; Fett: 28,5 g; Protein: 10,8 g → KCAL: 324

Gesamtzeit: 30 min

### Tipp:

Ein gesunder, schneller und einfacher Start in den Tag! Gebackene Eier in Avocado-Hälften bieten endlose Möglichkeiten zum Experimentieren. Probiere sie mit verschiedenen Käsesorten, Toppings und Gewürzen wie gehackten Zwiebeln und Schnittlauch etc. aus.

## ZUTATEN



2 Eier



1 Avocado, längs  
halbiert, entsteint



4 Esslöffel  
geriebener  
Cheddar-Käse

## SO GEHT'S

1. Heize den Ofen auf 250 ° C vor.
2. Nimm aus jeder Hälfte genug Avocado heraus, damit Du ein Ei einfüllen können. Leg die Avocado-Hälften in eine Auflaufform.
3. Schlag vorsichtig zwei Eier in zwei Schüsseln und pass auf, dass Du das Eigelb nicht zerstörst.
4. Löffel ein Eigelb in jede Avocado-Hälfte und fülle sie bis zum Rand mit Eiweiß.
5. Streue 2 Esslöffel Cheddar-Käse über jede Hälfte. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Leg die Backform vorsichtig in den vorgeheizten Ofen, damit die Avocados nicht umkippen.
7. Back sie ca. für 15 bis 20 Minuten oder bis zu deiner gewünschten Garstufe.



## Blumenkohl-Taler mit Quark

Kohlenhydrate: 11,5 g; Fett: 49 g; Protein: 48 g → KCAL: 679

Gesamtzeit: 35 min

### Tipp:

Die Blumenkohl-Taler aus diesem Rezept sind genau das Richtige, wenn es mal was Ausgefallenes gehen soll. In unter 40 Minuten stehen sie auf dem Tisch. Und sie werden der ganzen Familie schmecken.

## ZUTATEN



200 g  
Blumenkohl



75 g Parmesan



1 Ei



1 Prise Muskatnuss



125 g Quark



30 ml Milch



1 Frühlingszwiebel



30 g Petersilie

## SO GEHT'S

1. Ein Backblech mit Backpapier vorbereiten und den Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Blumenkohl waschen und fein zerkleinern, etwa auf Couscousgröße.
3. Den Parmesan darüber raspeln, die Eier hinzugeben und zu einer Teigmasse vermischen. Pfeffer, Salz und eine Prise Muskatnuss hinzugeben.
4. 8 flache, kleine Küchlein formen, aufs Backblech legen und 25 Minuten in den Ofen geben. Alles zusammen auf zwei Teller anrichten.
5. In einer schönen Schüssel den Quark mit der Milch anrühren und gehackte Frühlingszwiebeln dazugeben. Mit etwas Pfeffer und Salz abschmecken.
6. Die fertigen Küchlein mit gehackter Petersilie garnieren und zusammen mit dem Quark servieren.



## Salat Sandwich

Kohlenhydrate: **3 g**; Fett: **34 g**; Protein: **10 g** → **KCAL: 374**

Gesamtzeit: **10 min**

### Tipp:

Wer sagt, dass ein großes Sandwich Brot braucht? Diese Low Carb-Salatsandwiches sind der Beweis dafür, dass Salat genauso gut funktionieren kann. Mische es mit verschiedenen Belägen..... So vielseitig, dass Du sie zum Frühstück, Mittagessen, Snack oder Abendessen essen könntest!

## ZUTATEN



50g Roma-Salat



15g Butter



30g Käse, nach deiner Wahl



½ Avocado



1 Kirschtomate

## SO GEHT'S

1. Den Salat gründlich abspülen und als Grundlage für die Beläge verwenden.
2. Butter auf die Salatblätter streichen und Käse, Avocado und Tomate in Scheiben schneiden und darauf verteilen.





## Schokoladen-Himbeer Smoothie

Kohlenhydrate: 6,4 g; Fett: 45 g; Protein: 4,3 g → KCAL: 442

Gesamtzeit: 10 min

### **Tipp:**

Dieser Schokoladen-Himbeer Smoothie ist eine gesunde Frühstücksoption für deine Low Carb Ernährung. Er ist reich an Kohlenhydraten, reich an gesunden Fetten, Magnesium und Kalium, was es zur idealen Mahlzeit für den Start in den Morgen macht.

## ZUTATEN



1/4 Tasse  
Himbeeren



1/2 Tasse  
Schlagsahne



1/2 Tasse  
Spinat



1/4 Esslöffel  
Kakaopulver



1 Esslöffel  
Süßstoff



1/2 Tasse  
Wasser

## SO GEHT'S

1. Alle Zutaten mischen, bis sie sich vermischen und glatt und cremig werden.
2. In ein hohes Glas geben und kalt genießen.



## Paprika mit Feta und Hüttenkäse

Kohlenhydrate: 8 g; Fett: 15 g; Protein: 23 g → KCAL: 260

Gesamtzeit: 35 min

### **Tipp:**

Schnell, einfach, simpel. Ein Essen was Du immer mal Zwischendurch machen kannst. Lass es dir schmecken.

## ZUTATEN



1 Paprika



125g  
Champignons



1/8 Esslöffel  
Olivenöl



1/4 rote  
Zwiebel



50g Feta



75 g Hüttenkäse

## SO GEHT'S

1. Paprika waschen und in Hälften schneiden, vorsichtig entkernen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
2. Den Backofen vorheizen, Ober- und Unterhitze auf 180 °C, Umluft auf 160 °C.
3. In einer Pfanne die geputzten und geschnittenen Champignons anbraten, Öl hinzugeben und die Zwiebel glasig dünsten.
4. Feta mit Hüttenkäse vermischen, Champignons und Zwiebeln hinzugeben, mit Pfeffer und Salz abschmecken. In die Paprikaschoten füllen.
5. Für etwa 20 Minuten im Backofen ca. 20 Minuten backen.



## Gebratener Blumenkohl mit Eiern

Kohlenhydrate: **9 g**; Fett: **87 g**; Protein: **17 g** → **KCAL: 898**

Gesamtzeit: **50 min**

### Tipp:

Eier sind nicht mehr nur zum Frühstück genial, und Rösti müssen nicht unbedingt Kartoffeln enthalten. Außerdem kann Paprika, im Ganzen geröstet, eine raffinierte Veredelung sein. Es ist eine mutige, neue, köstliche Welt. Spring hinein!

## ZUTATEN



225 g  
Blumenkohl



60 ml Mayonnaise



2 Eier



Salz und Pfeffer



40 g Butter



40 g Pimientos



½ Teelöffel Olivenöl



1 Teelöffel Zwiebelpulver

## SO GEHT'S

1. Mayonnaise und Zwiebelpulver in einer kleinen Schüssel mischen und beiseitestellen.
2. Den Blumenkohl einschließlich des Stiels entweder mit einer Reibe oder in einer Küchenmaschine in grobe, aber ziemlich kleine Stücke schneiden.
3. Den geriebenen Blumenkohl etwa fünf Minuten lang in einer großzügigen Menge Butter oder Öl braten. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Pimientos mit etwas Öl bestreichen. Frittieren oder grillen, bis die Haut ein wenig zu sprudeln beginnt.
5. Brate die Eier nach Belieben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Direkt mit den gerösteten Pimientos und dem Blumenkohl servieren. Mit einem schönen Schuss gewürzter Mayo übergießen.