



QUER DURCH DEN GARTEN

INSIDER

7 TAGE ERNÄHRUNGSPLAN

Quer durch den Garten - Woche

Frühstück

Mittagessen

Abendessen

Nährstoffangaben

Tag 1



Haferporridge



Salat mit Ranch-Dressing



Eier mit Avocado

F: Kohlenhydrate: 12 g; Fett: 24 g;
Protein: 10 g → **kcal:** 302
M: Kohlenhydrate: 6 g; Fett: 81 g;
Protein: 43 g → **kcal:** 945
A: Kohlenhydrate: 1 g; Fett: 19 g;
Protein: 11 g → **kcal:** 316

GESAMT: kcal: 1563

Tag 2



Brombeer-Shake



Feldsalat mit leckerer
Zwiebelcreme



Keto-Pasta mit
Blauschimmelkäse

F: Kohlenhydrate: 9 g; Fett: 25 g;
Protein: 3 g → **kcal:** 260
M: Kohlenhydrate: 7 g; Fett: 45 g;
Protein: 44 g → **kcal:** 350
A: Kohlenhydrate: 10 g; Fett: 84 g;
Protein: 35 g → **kcal:** 943

GESAMT: kcal: 1553

Tag 3



Butter Kaffee



Käse-Omelett



Salat-Wrap

F: Kohlenhydrate: 0 g; Fett: 38 g;
Protein: 1 g → **kcal:** 334
M: Kohlenhydrate: 4 g; Fett: 80 g;
Protein: 40 g → **kcal:** 897
A: Kohlenhydrate: 3 g; Fett: 16 g;
Protein: 17 g → **kcal:** 342

GESAMT: kcal: 1573

Tag 4



Speck-Avocado
überbacken



Käse-Pommes mit
cremigem Dip



Gurken mit würzigem Käse

F: Kohlenhydrate: 7 g; Fett: 72 g;
Protein: 26 g → **kcal:** 810
M: Kohlenhydrate: 7 g; Fett: 46 g;
Protein: 21 g → **kcal:** 540
A: Kohlenhydrate: 2 g; Fett: 20 g;
Protein: 26 g → **kcal:** 243

GESAMT: kcal: 1593

Tag 5



Gurken-Sandwich



Mozzarella-Radieschen-Spieß



Ziegenkäsesalat mit
Balsamico-Butter

F: Kohlenhydrate: 10 g; Fett: 34 g;
Protein: 20 g → **kcal:** 426
M: Kohlenhydrate: 2 g; Fett: 20 g;
Protein: 12,5 g → **kcal:** 235
A: Kohlenhydrate: 3 g; Fett: 73 g;
Protein: 37 g → **kcal:** 842

GESAMT: kcal: 1503

Tag 6



Spargel-Frittata



Fenchel-Mozzarella



Gebrautener Fisch mit
Walnuss-Dip

F: Kohlenhydrate: 4 g; Fett: 59 g;
Protein: 16 g → **kcal:** 661
M: Kohlenhydrate: 7 g; Fett: 25 g;
Protein: 15 g → **kcal:** 312
A: Kohlenhydrate: 7 g; Fett: 48 g;
Protein: 48 g → **kcal:** 660

GESAMT: kcal: 1633

Tag 7



Frühstücksbowl



Gefüllte Zucchini



Bohnensalat mit Ei

F: Kohlenhydrate: 8 g; Fett: 50 g;
Protein: 50 g → **kcal:** 750
M: Kohlenhydrate: 9 g; Fett: 14 g;
Protein: 17 g → **kcal:** 225
A: Kohlenhydrate: 10 g; Fett: 23 g;
Protein: 20 g → **kcal:** 340

GESAMT: kcal: 1315

Einkaufsliste für Tag 1-4 (pro 1 Portion)

Milchprodukte inkl. Eier

- 230g Blauschimmelkäse
- 90g Butter
- 200g Cheddar-Käse, gerieben
- 17 Eier
- 30g Emmentaler
- 575g Frischkäse
- 75g Halloumi-Käse
- 40g Parmesan
- 60 ml Sauerrahm
- 100g Schmand

Fleisch

- 110g Grillhähnchen
- 115g Packung Speck

Obst & Gemüse

- 4 Avocado
- 20g frische Beeren
- 100g Brombeeren
- Feldsalat
- 1/2 Gurke
- 1 Knoblauchzehe
- 10 Oliven
- Roma-Salat
- 4 Schalotten
- Schnittlauch, frisch
- Tomaten
- Zitronen

Einkaufsliste für Tag 5-7 (pro 1 Portion)

Milchprodukte inkl. Eier

- 60g Butter
- 30g Cheddar-Käse, gerieben
- 4 Eier
- 50g Feta
- 60ml griechischer Joghurt
- 1 Packung Milch
- ½ Mozzarella
- 30g Parmesan
- 150g Ziegenkäse

Fleisch und Fisch

- 200g weißer Fisch
- 60g Putenaufschnitt

Obst & Gemüse

- 1 Avocado
- 200g frische Bohnen
- 150g Champignons
- Fenchel
- 2 Gurken
- 50g Heidelbeeren
- 1 Kiwi
- 1 Lauchzwiebel
- 10 Radieschen
- 40g Rucola
- Salat
- 125g Spargel
- 100g Spinat
- Tomaten
- Zitronen
- 1 Zucchini
- 75g Zuckerschoten
- Zwiebel, rot

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

Gewürze & Würzmittel

- Flohsamenschalenpulver
- Koriander
- Oregano
- 20g Pekannüsse
- Petersilie
- Pesto
- Pinienkerne
- Ranch-Gewürz
- Dijon-Senf
- 15g Walnüsse
- Zimt

Sonstiges

- Chiasamen
- Haferflocken
- Kaffeepulver
- Kokosnussflocken
- 1 Packung Leinsamen
- Matcha-Pulver
- Mandelmilch
- Proteinpulver Vanille
- Scharfe Soße
- Stevia und Xylit

Öle & Fette & Essig

- Balsamico-Essig
- Kräuter-Essig
- Kokosnuss-Öl, Olivenöl
- Kokosnussmilch
- Mayonnaise



Haferporridge

Kohlenhydrate: **12 g**; Fett: **24 g**; Protein: **10 g** → **KCAL: 302**

Gesamtzeit: **15 min**

Tipp:

Ein leckeres Porridge lässt dich gestärkt in den Tag starten und auch super gut vorbereiten oder mitnehmen. Pflücke dir ein paar Beeren aus deinem Garten.

ZUTATEN



250ml Wasser



80g feine
Haferflocken



1 Teelöffel
Proteinpulver



1 Prise Zimt



2 Esslöffel
Leinsamen



20g
Pekannüsse



20g frische
Beeren

SO GEHT'S

1. Wasser kochen, Haferflocken einrühren und zusammen mit dem Leinsamenschrot 10 Minuten quellen lassen.
2. Beeren säubern, Pekannüssen zerhacken. Nüsse in der Pfanne ohne Öl ein paar Minuten anrösten.
3. Den Haferbrei mit dem Proteinpulver und dem Zimt verfeinern und in eine Schüssel geben.
4. Mit Pekannüssen und Beeren garnieren.



Salat mit Ranch-Dressing

Kohlenhydrate: 6 g; Fett: 81 g; Protein: 43 g → KCAL: 945

Gesamtzeit: 35 min

Tipp:

Speck-Avocado-Hühner-Eier-Blauschimmelkäse... alle deine Keto-Liebhaber an einem Ort - auf einem knackigen, erfrischenden Salat am besten aus dem eigenen Garten.

ZUTATEN

Dressing



1/2 Esslöffel
Mayonnaise



1/2 Esslöffel
Ranch-Würze



1 Esslöffel Wasser

Salat



1 Ei



40g Speck



1/2 Avocado,
Scheiben geschnitten



1/2 Tomate, in
Scheiben



110g Grillhähnchen,
in Stücke



Salz und Pfeffer



1/2 Esslöffel
Schnittlauch, frisch



75g Roma-Salat



30g Blauschimmelkäse,
zerbröseln

SO GEHT'S

1. Beginne mit der Vorbereitung des Dressings. Kombiniere Mayonnaise, Ranch-Gewürz und Wasser. Zur Seite stellen.
2. Lege das Ei für 8-10 Minuten in kochendes Wasser. Zur leichteren Schälung in Eiswasser abkühlen. Grob hacken.
3. Speck in einer heißen, trockenen Pfanne knusprig braten.
4. Das Huhn, den Speck, das Gemüse, die Eier und den Blauschimmelkäse auf dem Salat verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Dressing beträufeln und mit fein gehacktem Schnittlauch bestreuen.



Eier mit Avocado

Kohlenhydrate: **1 g**; Fett: **19 g**; Protein: **11 g** → **KCAL: 316**

Gesamtzeit: **10 min**

Tipp:

Dieses Rezept ist so einfach, so schmackhaft... und genau das, was dein Körper braucht, um sich zufrieden zu fühlen. Kombiniere es mit einer reifen Avocado und lecker Mayo.

ZUTATEN



½ Avocado



2 Esslöffel
Mayonnaise



2 Eier

SO GEHT'S

1. Bringe Wasser in einem Topf zum Kochen.
2. Leg die Eier vorsichtig in das Wasser.
3. Koche die Eier 5-6 Minuten lang bei weich gekochten Eiern, 6-8 Minuten bei mittelgroßen und 8-10 Minuten bei hart gekochten Eiern.
4. Mit Mayonnaise servieren.



Brombeer-Shake

Kohlenhydrate: **9 g**; Fett: **25 g**; Protein: **3 g** → **KCAL: 260**

Gesamtzeit: **7 min**

Tipp:

Beginne den Morgen mit einem fruchtigen Shake und einer ordentlichen Portion Fett. Kokosnussmilch ist super lecker und bringt die cremige Note in dein Frühstück.

ZUTATEN



100g Brombeeren,
frisch



100ml
Kokosnussmilch



½ Glas Wasser



1 Teelöffel
Proteinpulver,
Vanille

SO GEHT'S

1. Frische Brombeeren und die restlichen Zutaten in einer hohen Rührschüssel oder in einem Mixer pürieren und zum Shake aufschäumen.



Feldsalat mit leckerer Zwiebelcreme

Kohlenhydrate: **9 g**; Fett: **32 g**; Protein: **9 g** → **KCAL: 350**

Gesamtzeit: **10 min**

Tipp:

In unserer Kultur wird Feldsalat als Blattsalat gegessen. Er ist stark aromatisch und einige Varietäten erinnern im Geschmack an Haselnuss.

ZUTATEN



500g Feldsalat



1 Avocado



4 Schalotten



100g Schmand

SO GEHT'S

1. Feldsalat putzen, waschen und abtropfen lassen.
2. Schalotten pellen, in feine Würfel schneiden.
3. In einer Schüssel Schmand mit den Schalotten anrühren, mit einem Spritzer Wasser verdünnen. Mit Salz und Pfeffer mischen.
4. Avocado auslösen und eine Hälfte in feine Scheiben schneiden.
5. Den Feldsalat mit dem Schmand vermengen.
6. Mit der Avocado dekorieren.



Keto-Pasta mit Blauschimmelsauce

Kohlenhydrate: **10 g**; Fett: **84 g**; Protein: **35 g** → **KCAL: 943**

Gesamtzeit: **35 min**

Tipp:

Diese Blauschimmelkäsesauce ist unwiderstehlich auf deiner selbstgemachten Keto-Pasta. Die Herstellung deiner eigenen Keto-Nudeln erfordert zwar einen kleinen zusätzlichen Aufwand, aber am Ende zahlt es sich wirklich aus.

ZUTATEN

Soße



200g
Blauschimmel-
käse



50g Butter

Nudeln



8 Eier



275g Frischkäse

Garnieren



4 Esslöffel
Pinienkerne



200g Frischläse



2 Prisen
Pfeffer



1 Esslöffel Salz



50g Flosamen-
schalenpulver



40g Parmesan,
gerieben

SO GEHT'S

1. Eier, Frischkäse und Salz zu einem glatten Teig verquirlen. Die Eier, den Frischkäse und das Salz zu einem glatten Teig verquirlen und dabei nach und nach die Flohsamenschale einrühren. Den Teig 2 Minuten ruhen lassen. Den Teig mit einem Spachtel auf ein mit Pergamentpapier ausgelegtes Backblech streichen. Ein Stück Pergamentpapier darauflegen und mit einem Nudelholz flachdrücken, bis der Teig mindestens 33 x 45 cm groß ist.
2. Lege den pergamentbedeckten Teig in den Ofen und backe ihn bei 150°C 10-12 Minuten lang. Abkühlen lassen und das Papier entfernen.
3. Schneide die Nudeln mit einem scharfen Messer in dünne Streifen. Erwärme die Nudeln 30 Sekunden lang in der Mikrowelle oder lassen Sie sie einfach in der warmen Soße erwärmen. Die Nudeln sind bereits gar.
4. Schmelze den Blauschimmelkäse vorsichtig in einem kleinen Topf unter regelmäßigem Rühren. Frischkäse hinzugeben und einige Minuten lang gut umrühren. Die Butter hinzufügen und glattrühren. Bringe die Sauce nicht zum Kochen; sie soll nur heiß sein. Sofort mit den Nudeln servieren. Mit gerösteten Pinienkernen und frisch geriebenem Parmesankäse belegen.



Butter Kaffee

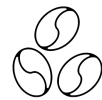
Kohlenhydrate: **0 g**; Fett: **38 g**; Protein: **1 g** → **KCAL: 334**

Gesamtzeit: **5 min**

Tipp:

Verfeinere deinen Kaffee mit einem leckeren Stück Butter. Dieser Start in einen neuen Tag bringt dich nach vorne und rüttelt dich sofort wach.

ZUTATEN



225 ml frisch
aufgebrühten Kaffee



2 Esslöffel Butter



1 Esslöffel
Kokosnussöl

SO GEHT'S

1. Mische alle Zutaten in einem Mixer bis sie glatt und schaumig sind.
2. Sofort servieren und genießen.



Käse-Omelett

Kohlenhydrate: **4 g**; Fett: **80 g**; Protein: **40 g** → **KCAL: 897**

Gesamtzeit: **15 min**

Tipp:

Hast du Käse, Eier und Butter zu Hause? Dann kannst Du dieses Omelett im Handumdrehen "lecker" zubereiten. Ob Frühstück, Mittag- oder Abendessen, dieses käsige Keto-Gericht enttäuscht dich nie. Bezaubere deine Geschmacksnerven und halte deinen Bauch stundenlang voll!

ZUTATEN



40g Butter



3 Eier



100g geriebener
Käse



Salz und Pfeffer nach
Belieben



Kräuter nach
Belieben

SO GEHT'S

1. Die Eier glatt und leicht schaumig schlagen. Die Hälfte des zerkleinerten Käses untermischen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Butter in einer heißen Pfanne schmelzen. Die Eimasse dazugeben und einige Minuten aushärten lassen.
3. Die Hitze reduzieren und weiterkochen, bis die Eimasse fast durchgekocht ist. Den restlichen geriebenen Käse hinzufügen.
4. Falten, rollen und sofort mit ein paar Kräuter servieren.



Salat - Wrap

Kohlenhydrate: **3 g**; Fett: **16 g**; Protein: **17 g** → **KCAL: 222**

Gesamtzeit: **10 min**

Tipp:

Ein frischer Salat aus dem eigenen Garten was gibt es Besseres. Ab ins Beet und hol dir einen großen Salatkopf und eine leckere, knackige Tomate. Los geht's.

ZUTATEN



10g Frischkäse



1 feste Tomate



30g Emmentaler



2 große
Salatblätter



1 Ei, hart
gekocht

SO GEHT'S

1. Tomate waschen, Salat waschen und trocknen. Gewaschene Salatblätter ausbreiten. Tomate und Käse in Scheiben schneiden.
2. Die Salatblätter mit dem Frischkäse bestreichen, dann mit Tomate, Ei und Käse füllen und als Wrap aufrollen.
3. Als Snack für unterwegs in eine Frischhaltebox geben.



Speck-Avocado überbacken

Kohlenhydrate: **7 g**; Fett: **72 g**; Protein: **26 g** → **KCAL: 810**

Gesamtzeit: **45 min**

Tipp:

Das berühmte BLT-Sandwich, welches in England jedem mit den Zutaten Speck, Salat und Tomaten bekannt ist, wird heute in eine BLT-Avocado mit Zutaten aus deinem Garten dein Frühstück. Lass es dir schmecken.

ZUTATEN



75g Speck



2 Eier



1 Avocado



Salz und Pfeffer



2 Tomaten,
geviertelt



15g Salat

SO GEHT'S

1. Den Speck in einer Pfanne bei starker Hitze knusprig braten. In kleine Stücke schneiden. Beiseitestellen. Ofen auf 190°C vorheizen.
2. Avocados halbieren und den Kern entfernen. Etwas vom Fruchtfleisch entfernen, um das Loch auf jeder Hälfte nach Bedarf zu vergrößern, so dass ein ganzes Ei hineinpasst, ohne überzulaufen.
3. Leg die Avocado Hälften auf ein Backblech und schlage in jedes Avocado-Loch ein Ei auf. Streue Salz und Pfeffer darüber.
4. Die Eier mit geviertelten Tomaten belegen und mit Speckstücken bestreuen.
5. 15 bis 20 Minuten oder so lange backen, bis das Eiweiß vollständig gar ist und das Eigelb bis zum gewünschten Garzustand gegart ist.
6. Aus dem Ofen nehmen und die gebackenen Avocado-Eier mit dem zerkleinerten Salat überbacken servieren.



Käse-Pommes mit cremigem Dip

Kohlenhydrate: 7 g; Fett: 46 g; Protein: 21 g → KCAL: 540

Gesamtzeit: 15 min

Tipp:

Salzige Käse-Pommes mit einem unwiderstehlich cremigen Avocado-Dip. Ein göttlicher kohlenhydratarmer Snack, die dir mittags definitiv nicht zu schwer im Magen liegt.

ZUTATEN



75g Halloumi-Käse



Öl zum Braten



½ Avocado



60 ml Sauerrahm



½ Knoblauchzehe, gepresst



½ Teelöffel scharfe Sauce



½ Teelöffel Zitronensaft



Salz und Pfeffer nach Belieben



½ Esslöffel frischer Koriander, gehackt

SO GEHT'S

1. Die Avocado schälen und den Kern entfernen. Mit einer Gabel grob zerdrücken. Avocado mit Sauerrahm und den restlichen Zutaten mischen. Nach Belieben salzen und pfeffern und bis zum Servieren beiseitestellen.
2. Die Halloumi der Länge nach in Stäbchen schneiden. Wische sie gründlich mit Papiertüchern ab, sonst spritze sie beim Einlegen ins Öl.
3. Erhitze das Öl in der Bratpfanne mit hohem Rand auf ca. 180°C. Die Temperatur ist gut, wenn es richtig brutzelt, wenn Du das Halloumi hinzufügst. Wenn Du eine Bratpfanne verwendest, reicht es aus, so viel Öl wie nötig zu verwenden, um etwa die Hälfte der Höhe der Halloumi-Stäbchen zu bedecken, wenn Du sie in die Pfanne gibst.
4. Brate die Stäbchen auf jeder Seite einige Minuten lang. Sie sind fertig, wenn sie goldbraun und von allen Seiten knusprig sind. Eintauchen und genießen!



Gurken mit würzigem Käse

Kohlenhydrate: **2 g**; Fett: **20 g**; Protein: **26 g** → **KCAL: 243**

Gesamtzeit: **10 min**

Tipp:

Heute wird gesnackt. Auf deinem Teller landen heute Gurken-Käse Häppchen. Gut vorzubereiten und somit auch handlich mit deinem Lieblingsgetränk und einem guten Buch zu genießen.

ZUTATEN



100g Cheddar
am Stück



10 Oliven



½ Gurke

SO GEHT'S

1. Cheddar in 10 Würfel schneiden.
2. Gurke in 10 Scheiben schneiden.
3. Mit dem Zahnstocher nacheinander in die Gurke, in den Cheddar und ganz zu Schluss in die Olive stechen.
4. Als Snack für unterwegs in eine Frischhaltebox geben.



Gurken-Sandwich

Kohlenhydrate: **10 g**; Fett: **34 g**; Protein: **20 g** → **KCAL: 426**

Gesamtzeit: **10 min**

Tipp:

Ein Sandwich was definit kein Brot benötigt. Nutze die Gewürzgurke als Sandwichdeckel, wenn Du keine Gewürzgurken magst, kannst Du natürlich auch andere Gurken nutzen

ZUTATEN



2 große Gurken



60g Puten-
Aufschnitt



½ Tomate, in
Scheiben geschnitten



1 Kopfsalat-
blätter



Rote Zwiebeln nach
Belieben



2 Esslöffel Mayonnaise



Dijon-Senf nach
Belieben



Salz und Pfeffer
nach Belieben



30g Cheddar-Käse

SO GEHT'S

1. Schneide jede Gurke der Länge nach in zwei Hälften. Verwende einen Löffel, um die Samen auszuschöpfen und eine kleine "Wanne" für die Füllung zu bilden. Mische die Mayonnaise und den Senf. Verteile die Mischung auf dem unteren "Brötchen" der Pickles.
2. Mit Putenfleisch, Tomaten, Salat, roten Zwiebeln und Käse bestreuen. Mit dem anderen eingelegten Brötchen belegen und das Sandwich mit einem Zahnstocher sichern.



Mozzarella-Radieschen-Spieß

Kohlenhydrate: **2 g**; Fett: **20 g**; Protein: **12,5 g** → **KCAL: 235**

Gesamtzeit: **15 min**

Tipp:

Das Radieschen, auch Radies genannt, eine Sorte des Garten-Rettichs, bis zu etwa vier Zentimeter dicke Speicherknolle schmeckt scharf, ist innen weiß und außen zumeist weinrot bis rot.

ZUTATEN



10 große
Radieschen



1 Mozzarella, 40%
fett



1 Esslöffel Pesto

SO GEHT'S

1. Radieschen putzen und waschen.
2. Mozzarella abtropfen lassen, in feine Scheiben schneiden und hälften.
3. Die Radieschen in 2mm dicke Scheiben schneiden und die großen Scheiben auf einem Teller auslegen.
4. Abwechselnd eine Scheibe Radieschen und ein Mozzarella-Scheibchen aufspießen.
5. Mit etwas Pesto beträufeln, alternativ mit etwas Olivenöl.



Ziegenkäsesalat mit Balsamico-Butter

Kohlenhydrate: **3 g**; Fett: **73 g**; Protein: **37 g** → **KCAL: 824**

Gesamtzeit: **15 min**

Tipp:

Ein sättigender vegetarischer Salat mit sättigen Ziegenkäse, überbacken mit gerösteten Pinienkernen und Balsamico-Butter.

ZUTATEN



40g Rucola



¼ Esslöffel
Balsamico



30g Butter



15g
Pinienkerne



150g
Ziegenkäse

SO GEHT'S

1. Den Ofen auf 200°C vorheizen.
2. Ziegenkäsescheiben in eine gefettete Auflaufform legen und 10 Minuten im Ofen backen.
3. Während der Ziegenkäse im Ofen ist, röste die Kürbiskerne in einer trockenen Bratpfanne bei ziemlich hoher Temperatur, bis sie etwas Farbe bekommen und zu knallen beginnen.
4. Reduziere die Hitze, füge Butter hinzu und lasse den Käse köcheln, bis er eine goldbraune Farbe und einen angenehmen nussigen Duft annimmt. Balsamico-Essig hinzufügen und noch einige Minuten kochen lassen. Schalte den Herd aus.
5. Breite den Rucola auf einem Teller aus. Lege den Käse darauf und füge die Balsamico-Butter hinzu.



Spargel-Frittata

Kohlenhydrate: 4 g; Fett: 59 g; Protein: 16 g → KCAL: 661

Gesamtzeit: 45 min

Tipp:

Ein sättigender vegetarischer Salat mit sättigen Ziegenkäse, überbacken mit gerösteten Pinienkernen und Balsamico-Butter.

ZUTATEN



½ Esslöffel
Olivenöl



½ Teelöffel
Butter



125g Spargel



3 ½ Esslöffel
Milch



¼ Teelöffel
gemahlener Pfeffer



2 Eier



30g Tasse
Parmesan



½ Esslöffel
Petersilie



½ Teelöffel Salz

SO GEHT'S

1. Olivenöl und Butter in einer Antihaftpfanne erhitzen und den Spargel unter gelegentlichem Rühren ca. 10-15 Minuten garen, bis er weich und doch fest bis zum Biss ist.
2. Die Eier gut verquirlen, bis sie schaumig sind. Den Parmesankäse untermischen und die Milch dazugeben; alles mit etwas Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Die Ei Masse über den Spargel gießen und mit der ca. 10-15 Min. kochen lassen.
3. Die Frittata auf einem Teller umdrehen und mit etwas Petersilie garnieren.



Fenchel-Mozzarella

Kohlenhydrate: 7 g; Fett: 25 g; Protein: 15 g → KCAL: 312

Gesamtzeit: 20 min

Tipp:

Fenchel ist ein Gemüse, welches nur selten den Weg in einen Garten findet, obwohl er unkompliziert ist. Er mag gleichmäßige Feuchtigkeit und einen guten Boden. Viel düngen musst Du Fenchelpflanzen nicht.

ZUTATEN



½ kleiner
Fenchel



¼ Lauchzwiebel



½ Mozzarella



½ Esslöffel
Zitronensaft



¼ Teelöffel Senf



½ Teelöffel
Kräuteressig



1 Esslöffel Olivenöl

SO GEHT'S

1. Den Fenchel waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Lauchzwiebel zu feinen Ringen verarbeiten und zu dem Fenchel mischen.
3. Mozzarella in sehr feine Scheiben zerteilen.
4. Aus Olivenöl, Kräuteressig, Senf, Essig und Öl eine Marinade schütteln. Die lässt sich auch mit etwas Wasser strecken.
5. In die Weckgläser Mozzarella und Fenchelsalat abwechselnd stapeln.
6. Mit der Marinade übertröpfeln.



Gebratener Fisch mit Walnuss-Dip

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

Gesamtzeit: **35 min**

Tipp:

Wie wäre es dann mit in Butter gebratenem Fisch mit einem frischen, seidigen Joghurt-Dip und Walnüssen für den Crunch?

ZUTATEN



200g weißer
Fisch



Salz und Pfeffer
nach Belieben



20g Butter



75g Zuckers-
schoten



60ml griechischer
Joghurt



½ Esslöffel
Olivenöl



15g Walnüsse



Zitrone nach
Belieben

SO GEHT'S

1. Die Fischstücke würzen und für einige Minuten beiseitestellen.
2. Die Walnüsse grob hacken und mit Joghurt, Olivenöl und Zitronenschale vermischen. Nach Geschmack salzen, pfeffern und beiseitestellen.
3. Zuckerschoten in Butter weichkochen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den Fisch trocken tupfen und in Butter bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4 Minuten braten.
5. Fisch mit den Zuckerschoten, der Joghurtsauce und den Pfannensäften servieren.



Frühstücksbowl

Kohlenhydrate: 8 g; Fett: 50 g; Protein: 50 g → KCAL: 750

Gesamtzeit: 10 min

Tipp:

Diese Bowl hält dich super lange satt und ist ein Gaumenschmaus für dein Auge. LECKER!!

ZUTATEN



25g
Kiwi



50g
Heidelbeeren



1 Tasse
Spinat



½ mittlere
Avocado



10 Tropfen
flüssiges
Stevia



1 Esslöffel
Kokosnussöl



1.5 Tassen
Mandelmilch



1 Teelöffel
Matcha-Pulver



12 Esslöffel
Protein Pulver



Toppings:
Hanfsamen
Chiasamen
Kokosnuss

SO GEHT'S

1. In einen Mixer gibst Du Mandelmilch und Spinat. Eine Sekunde lang mischen, um den Spinat abzubauen und Platz für die restlichen Zutaten zu schaffen.
2. Den Rest der Zutaten dazugeben und etwa eine Minute lang cremig rühren.
3. Du kannst einen Teelöffel Matchapulver für einen zusätzliche Koffein-Kick hinzufügen.
4. In ein Glas gießen und mit Chiasamen garnieren. Viel Spaß!



Gefüllte Zucchini

Kohlenhydrate: **9 g**; Fett: **14 g**; Protein: **17 g** → **KCAL: 225**

Gesamtzeit: **35 min**

Tipp:

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

ZUTATEN



1 große Zucchini



150g Champignons



1 Tomate



½ Esslöffel Olivenöl



1 Prise Oregano



50g Feta



½ Zwiebel

SO GEHT'S

1. Zucchini waschen und in Hälften zerteilen, mit dem Löffel entkernen und auf ein Backpapier ausgelegtes Blech legen.
2. Den Backofen vorheizen, Ober- und Unterhitze aus 180°C, Umluft auf 160°C.
3. In einer Pfanne die geputzten und geschnittenen Champignons anbraten, öl hinzugeben und die Zwiebel glasig dünsten.
4. Eine Tomate heiß abspülen und häuten, würfeln und in die Champignons geben. Mit Pfeffer, Salz und Oregano würzen.
5. Den Feta in kleine Würfel schneiden.
6. Alle Zutaten vermischen, die Zucchini füllen und 25 Minuten überbacken.



Bohnsalat mit Ei

Kohlenhydrate: **10 g**; Fett: **23 g**; Protein: **20 g** → **KCAL: 340**

Gesamtzeit: **30 min**

Tipp:

Ein leckerer Salat der schnell und einfach zuzubereiten ist, am leckersten schmeckt er gut gekühlt. Und wenn Du jetzt noch deine Bohnen aus dem eigenen Garten nutzt, schmeckt er doppelt so gut.

ZUTATEN



200 g Bohnen



2 Eier



1½ Esslöffel
Olivenöl



½ Esslöffel
Kräuternessig



1 Prise Xylit



1 Zwiebel

SO GEHT'S

1. Bohnen putzen und Zwiebeln pellen.
2. Die Bohnen für 10 Minuten in heißem Wasser kochen.
3. Die Eier hart kochen.
4. Zwiebel währenddessen in Würfel verarbeiten.
5. Aus Olivenöl, Kräuternessig, Pfeffer und Salz eine Marinade schütteln und nach Wunsch mit einer Prise Xylit süßen.
6. In einer Schüssel die gekochten Bohnen mit der Marinade übergießen und die hart gekochten Eier in Achtel geschnitten in den Salat geben.