



**SPARFUCHS WOCHE**

**INSIDER**

**7 TAGE ERNÄHRUNGSPLAN**

# Sparfuchs - Woche

## Frühstück

## Mittagessen

## Abendessen

## Nährstoffangaben

Tag 1



Mascarpone Müsli



Krautsalat



Rührei

**F:** Kohlenhydrate: 9 g; Fett: 100 g; Protein: 29 g → **kcal:** 1071  
**M:** Kohlenhydrate: 3 g; Fett: 21 g; Protein: 1 g → **kcal:** 209  
**A:** Kohlenhydrate: 1 g; Fett: 31 g; Protein: 11 g → **kcal:** 327

**GESAMT: kcal: 1607**

Tag 2



Frühstückscreme



Pilz-Ziegenkäse-Frittata



Avocado-Thunfisch Salat

**F:** Kohlenhydrate: 8 g; Fett: 15 g; Protein: 14 g → **kcal:** 220  
**M:** Kohlenhydrate: 6 g; Fett: 67 g; Protein: 35 g → **kcal:** 774  
**A:** Kohlenhydrate: 7 g; Fett: 45 g; Protein: 44 g → **kcal:** 639

**GESAMT: kcal: 1633**

Tag 3



Butter Kaffee



Hähnchen mit Knoblauch



Käse-Schinken Rolle

**F:** Kohlenhydrate: 0 g; Fett: 38 g; Protein: 1 g → **kcal:** 334  
**M:** Kohlenhydrate: 4 g; Fett: 62 g; Protein: 51 g → **kcal:** 812  
**A:** Kohlenhydrate: 1 g; Fett: 26 g; Protein: 24 g → **kcal:** 342

**GESAMT: kcal: 1488**

Tag 4



Kokosnuss Porridge



Käse-Hackbällchen



Eier in Senfsoße

**F:** Kohlenhydrate: 4 g; Fett: 49 g; Protein: 9 g → **kcal:** 486  
**M:** Kohlenhydrate: 1 g; Fett: 52 g; Protein: 41 g → **kcal:** 651  
**A:** Kohlenhydrate: 9 g; Fett: 43 g; Protein: 20 g → **kcal:** 421

**GESAMT: kcal: 1558**

Tag 5



Chai-Latte



Venezuelischer Hühnchen Salat



Hähnchen mit Zitrone

**F:** Kohlenhydrate: 1 g; Fett: 14 g; Protein: 1 g → **kcal:** 133  
**M:** Kohlenhydrate: 1 g; Fett: 30 g; Protein: 25 g → **kcal:** 384  
**A:** Kohlenhydrate: 0,3 g; Fett: 82 g; Protein: 58 g → **kcal:** 984

**GESAMT: kcal: 1501**

Tag 6



Käse Avocado Eier



Burger mit leckerem Kohl



Paprika mit Feta und Hüttenkäse

**F:** Kohlenhydrate: 9,5 g; Fett: 28,5 g; Protein: 10,8 g → **kcal:** 324  
**M:** Kohlenhydrate: 4 g; Fett: 89 g; Protein: 35 g → **kcal:** 967  
**A:** Kohlenhydrate: 8 g; Fett: 15 g; Protein: 23 g → **kcal:** 260

**GESAMT: kcal: 1551**

Tag 7



Pfannkuchen mit Beeren



Mozzarella - Stäbchen



Geflügelplatte

**F:** Kohlenhydrate: 3 g; Fett: 34 g; Protein: 27 g → **kcal:** 438  
**M:** Kohlenhydrate: 1,7 g; Fett: 29,3 g; Protein: 27,5 g → **kcal:** 381  
**A:** Kohlenhydrate: 7 g; Fett: 60 g; Protein: 22 g → **kcal:** 660

**GESAMT: kcal: 1479**

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

### Milchprodukte inkl. Eier

- 1 Packung Butter
- 8 Eier
- 1 Packung Gouda
- 1 Packung Mascarpone
- 1 Packung Skyr
- 2 Packung Schlagsahne
- 1 Packung Ziegenkäse

### Fleisch

- 300g Hähnchenkeulen
- 175g Rinderhack
- 1 Packung Schinken
- 1 Dose Thunfisch

### Obst & Gemüse

- 1 Avocado
- Beeren
- Blattspinat
- Blattgemüse
- Blaubeeren
- Champignons
- Frühlingszwiebel
- Gurke
- Jalapeños
- Kapern
- 2 Knoblauchzehe
- Kohl
- Kohlrabi
- Limette
- Paprika
- Stangensellerie
- Zitronen

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

### **Milchprodukte inkl. Eier**

- 1 Packung Butter
- 1 Packung Cheddar-Käse, gerieben
- 5 Eier
- 1 Packung griechischer Schafskäse
- 2 Packungen Hüttenkäse
- 1 Packung Mozzarella-Sticks
- 2 Packung Schlagsahne

### **Fleisch**

- 435g Hähnchenschenkel
- 175g Rinderhack
- 1 Packung Speck

### **Obst & Gemüse**

- 2 Avocado
- Champignons
- Erdbeeren
- Gewürzgurken
- Kohl
- Paprika
- Radieschen
- Zitronen
- Zwiebeln

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

### **Gewürze & Würzmittel**

- Cayenne Pulver
- Fenchelsamen
- Flohsamenschalenpulver
- Grillgewürz
- Koriander
- Paranuss
- Paprikapulver
- Petersilie, frisch
- Pfeffer
- Salz
- Senf, Dijon

### **Sonstiges**

- Chai-Teepulver
- Erythrit
- Gemüsebrühe
- Kaffeepulver
- 1 Packung Kokosnussmehl
- 1 Packung Stevia-Marmelade
- Soja-Flocken
- Stevia

### **Öle & Fette & Essig**

- Kokosnuss-Öl, (MCT-Öl), Olivenöl
- Kokosnusscreme
- Mayonnaise



## Mascarponemüsli

Kohlenhydrate: **9 g**; Fett: **100 g**; Protein: **29 g** → **KCAL: 1071**

Gesamtzeit: **5 min**

### Tipp:

Ein leckeres Müsli lässt dich gestärkt in den Tag starten und auch super gut vorbereiten oder mitnehmen.

## ZUTATEN



180g  
Mascarpone



50g Sahne



1 Teelöffel Erythrit



50g Soja-  
Flocken



1 Teelöffel Stevia-  
Marmelade

## SO GEHT'S

1. Mascarpone, Sahne und Stevia im Mixer verrühren.
2. Sojaflocken und Marmelade unterrühren oder in Schichten in ein Glas füllen.
3. Nach Bedarf mit Flohsamenschalen, Nüssen oder Beeren verfeinern.



## Krautsalat

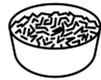
Kohlenhydrate: **3 g**; Fett: **21 g**; Protein: **1 g** → **KCAL: 209**

Gesamtzeit: **15 min**

### Tipp:

Krautsalat - Gesund, schmackhaft und sehr vielseitig. Gib einige Samen getrocknetem Fenchel oder zwei Teelöffel grobkörnigen Senf dazu, um einen schönen Geschmack zu erzielen.

## ZUTATEN



50g Kohl /  
Blaukraut



¼ Teelöffel Salz



¼ Teelöffel  
Pfefferkorn



¼ Teelöffel  
Senf



¼ Zitrone,  
den Saft



30 ml  
Mayonnaise



¼ Teelöffel  
Fenchelsamen

## SO GEHT'S

1. Entferne den Kern und zerkleinere den Kohl mit einer Küchenmaschine, einer Mandoline oder einem scharfen Käsehobel.
2. Lege den Kohl in eine mittelgroße Schüssel. Salz und Zitronensaft hinzufügen.
3. Umrühren und 10 Minuten ruhen lassen, damit der Kohl leicht welkt. Überschüssige Flüssigkeit abschütten.
4. Kraut, Mayonnaise und eventuell Senf mischen. Nach Geschmack würzen.



## Rührei

Kohlenhydrate: **1 g**; Fett: **31 g**; Protein: **11 g** → kcal: 327

Gesamtzeit: **5 min**

### Tipp:

Eier plus Butter ist das perfekte Keto-Abendessen. Dieses Rührei ist in einigen Minuten fertig. Guten Hunger.

## ZUTATEN



Salz und Pfeffer  
nach Belieben



30g Butter



2 Eier

## SO GEHT'S

1. Schlage die Eier in eine kleine Schüssel auf und verquirle sie mit einer Gabel und etwas Salz und Pfeffer.
2. Die Butter in einer antihafbeschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Pass gut auf - die Butter darf nicht braun werden!
3. Nach Belieben würzen.



## Frühstückscreme

Kohlenhydrate: **8 g**; Fett: **14 g**; Protein: **15 g** → **KCAL: 220**

Gesamtzeit: **5 min**

### Tipp:

Beginne den Morgen mit einer fruchtigen Creme und einer ordentlichen Portion Eiweiß. Skyr ist super lecker, kann aber auch durch eine Kombination aus Magerquark und Naturjoghurt ersetzt werden.

## ZUTATEN



100g Skyr



20g Paranüsse



30g frische  
Blaubeeren



1 Teelöffel Stevia

## SO GEHT'S

1. Rühre die Skyr mit Stevia cremig.
2. Gib die Blaubeeren in deiner Creme und verrühre alles miteinander.
3. Garniere deiner Frühstückscreme mit den Nüssen.



## Pilz - Ziegenkäse - Frittata

Kohlenhydrate: 6 g; Fett: 67 g; Protein: 35 g → KCAL: 774

Gesamtzeit: 35 min

### Tipp:

Genieße Champignons, Spinat und Frühlingszwiebeln und ergänze es mit cremigem Ziegenkäse. So bekommst Du ein reichhaltiges, vegetarisches Keto-Schlemmermahl aus einer Pfanne!

## ZUTATEN



75g  
Champignons



40g frischer  
Spinat



30g  
Frühlingszwiebeln



30g Butter



3 Eier



50g Ziegenkäse



75g Blattgemüse



1 Esslöffel  
Olivenöl



Salz und Pfeffer nach  
Belieben

## SO GEHT'S

1. Den Ofen auf 175°C vorheizen.
2. Eier in eine Rührschüssel aufschlagen und verquirlen. Käse reiben oder zerbröckeln und zur Mischung hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Champignons in Spalten schneiden. Die Frühlingszwiebeln hacken.
4. Die Butter in einer ofenfesten Pfanne schmelzen und die Pilze und die Frühlingszwiebeln bei mittlerer Hitze 5-10 Minuten lang oder goldbraun kochen. Spinat in die Pfanne geben und weitere 1-2 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Eiermasse in die Pfanne geben. Die Pfanne unbedeckt in den Ofen schieben und ca. 20 Minuten oder goldbraun backen und in die Mitte stellen. Mit Blattgrün und Olivenöl servieren.



## Avocado – Thunfisch – Salat

Kohlenhydrate: **7 g**; Fett: **45 g**; Protein: **44 g** → **KCAL: 639**

Gesamtzeit: **15 min**

### Tipp:

Du liebst Thunfisch, Avocado, rote Paprika und Zwiebeln? Wie wäre es, wenn wir all diese Zutaten mit einem Dressing aus Limette und Olivenöl kombinieren? So bekommst Du ein schnelles, einfaches und preiswertes Essen in weniger als 15 Minuten!

## ZUTATEN



175g Thunfisch  
aus der Dose



15g rote  
Zwiebel



$\frac{3}{4}$  Avocado,  
Scheiben geschnitten



20g rote  
Paprika



20ml  
Olivenöl



$\frac{1}{4}$  Limette



35g Gurke, in Scheiben  
geschnitten



15g Stangen-  
sellerie

## SO GEHT'S

1. Den Thunfisch abtropfen lassen. Zerkleinere den Thunfisch mit einer Gabel auf einen Teller.
2. Rote Paprika und rote Zwiebel in dünne Scheiben schneiden.
3. Die Gurke vierteln, der Länge nach vierteln, entkernen und in Scheiben schneiden. Sellerie halbieren, der Länge nach halbieren und dann in kleine Stücke schneiden. Dann die Avocado schälen, entsteinen und in Achteln schneiden.
4. Alle Zutaten schichtweise auf einen großen Teller geben.
5. Gib den Limettensaft und das Olivenöl in ein kleines Glas und schüttle die Zutaten gut durch. Das Dressing über den Salat träufeln und mit Salz und Pfeffer abschließend abschmecken.



## 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.



## Hähnchen mit Knoblauch

Kohlenhydrate: **4 g**; Fett: **51 g**; Protein: **63 g** → **KCAL: 812**

Gesamtzeit: **60 min**

### Tipp:

Leckere Hähnchenschenkel und Knoblauch, eine gesunde Möglichkeit um mittags langanhaltend satt zu werden.

## ZUTATEN



20g Butter



200g  
Hähnchenkeulen



Salz und Pfeffer  
nach Belieben



2 Esslöffel  
Olivenöl



½ Zitrone,  
den Saft



2 Knoblauch-  
zehe



40 g frische  
Petersilie

## SO GEHT'S

1. Den Ofen auf 225°C vorheizen
2. Lege die Hähnchenstücke in eine mit Butter gefettete Backform. Großzügig salzen und pfeffern.
3. Backe das Hähnchen, bis es goldfarben ist und die Knoblauchscheiben braun und geröstet sind, etwa 30-40 Minuten.
4. Senke die Temperatur zum Ende hin etwas ab. Guten Hunger.



## Käse – Schinken – Rolle

Kohlenhydrate: **0,9 g**; Fett: **26 g**; Protein: **24 g** → **KCAL: 342**

Gesamtzeit: **2 min**

### Tipp:

Das schnellste und leckerste Keto-Rezept was wir euch hier präsentieren können. Diese Käse-Schinken – Rollen sind aromatisch und einfach herzustellen.

## ZUTATEN



50g Schinken



15g Butter



50 g Gouda,  
zerkleinert

## SO GEHT'S

1. Lege die Schinkenscheiben auf ein Brettchen.
2. Streiche die Butter auf den Schinken.
3. Verteile den Gouda auf dem Schinken und rolle sie zusammen. Genieße dein Abendessen.



## Kokosnuss - Porridge

Kohlenhydrate: **4 g**; Fett: **49 g**; Protein: **9 g** → **KCAL: 486**

Gesamtzeit: **10 min**

### Tipp:

Porridge ist zum Frühstück das perfekte Gericht. Es sättigt dich schnell und ist auch super vorzubereiten. Du kannst dein Porridge mit Heidelbeeren garnieren oder etwas Zimt drüberstreuen.

## ZUTATEN



1 Ei,  
aufgeschlagen



1 Esslöffel  
Kokosnussmehl



1 Prise  
Flohsamenschalen



1 Prise Salz



30g Butter



4 Esslöffel  
Kokosnusscreme

## SO GEHT'S

1. Mische in einer kleinen Schüssel das Ei, das Kokosnussmehl, das Flohsamenschalenpulver und das Salz.
2. Bei schwacher Hitze Butter und Kokosnusscreme schmelzen. Die Eiermasse langsam mit dem Schneebesen verrühren, bis eine cremige, dicke Konsistenz entsteht.
3. Mit Kokosnussmilch oder -creme servieren. Belege deinen Brei mit einigen frischen oder gefrorenen Beeren oder etwas Zimt und genieße ihn!
5. Mit den leicht gerösteten Cashewkernen garnieren.



## Käse - Hackbällchen

Kohlenhydrate: **1 g**; Fett: **52 g**; Protein: **41 g** → **KCAL: 651**

Gesamtzeit: **35 min**

### Tipp:

Diese Hackbällchen eignen sich nicht nur für ein Mittagessen unter der Woche, sondern auch als kohlenhydratarmer Snack oder in einer Lunchbox für die Arbeit oder die Schule. Achte bei der Wahl deiner Beilage auf die zusätzlichen Kalorien

## ZUTATEN



15g Jalapeños



20ml  
Mayonnaise



¼ Teelöffel  
Paprikapulver



¼ Esslöffel Senf



¼ Teelöffel Cayenne  
Pulver



175g Hackfleisch



¼ Ei



Salz und Pfeffer  
nach Belieben



½ Esslöffel Butter  
zum Anbraten

## SO GEHT'S

1. Beginne damit, alle Zutaten für den Jalapeño-Käse in einer großen Schüssel zu mischen.
2. Füge das Hackfleisch und das Ei zur Käsemischung hinzu. Verwende einen Holzlöffel oder saubere Hände zum Mischen. Salzen und pfeffern nach Belieben.
3. Forme große Fleischklöße und brate sie in Butter oder Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze, bis sie gut durchgebraten sind.
4. Serviere sie mit einer Beilage deiner Wahl, einem grünen Salat und vielleicht einer hausgemachten Mayonnaise.



## 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 ketogen 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.



## Chai - Latte

Kohlenhydrate: **1 g**; Fett: **14 g**; Protein: **1 g** → **KCAL: 133**

Gesamtzeit: **5 min**

### Tipp:

Eine super leckere Alternative zur normalen Latte. Das Chai-Teepulver bringt dich morgens genauso schnell auf Touren.

## ZUTATEN



½ Esslöffel Chai-Tee



225 ml Wasser



40 ml Schlagsahne

## SO GEHT'S

1. Bereite den Tee in heißem Wasser nach den Anweisungen auf der Verpackung auf. Achte darauf, dass er so viel Geschmack wie möglich erhält, ohne bitter zu werden.
2. Erhitze die Sahne in der Mikrowelle oder einem kleinen Topf und gib sie vor dem Servieren oben auf deinen Tee.

## Venezuelischer Hühnchen Salat

Kohlenhydrate: 1 g; Fett: 20 g; Protein: 25 g → KCAL: 384

Gesamtzeit: 20 min

### Tipp:

Dieser Hühnerbrustsalat wird mit Avocado und Mayonnaise kombiniert und ergibt eine einfache, cremige, leckere Mahlzeit. Lass es dir schmecken.

## ZUTATEN



½ Esslöffel  
Mayonnaise



110g  
Hähnchenbrust



60ml Wasser



¼ reife Avocado



¼ Teelöffel  
Salz



½ Esslöffel  
Olivenöl



15g Koriander

## 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 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.



## Hähnchen mit Zitrone

Kohlenhydrate: **0,3 g**; Fett: **82 g**; Protein: **58 g** → **KCAL: 984**

Gesamtzeit: **1h 55 min**

### Tipp:

Spare dir das Brathähnchen nicht für den Sonntag auf, Du kannst es an jedem Abend der Woche essen! Leckere Gewürze machen dieses Gericht zu einem kleinen Traum.

## ZUTATEN



½ Zwiebel



325g  
Hähnchenbrust



35g Butter, in  
Scheiben



¼ Zitrone



Salz und  
Pfeffer



¼ Teelöffel  
Olivenöl



1 Teelöffel  
Grillgewürz

## SO GEHT'S

1. Den Ofen auf 175°C vorheizen. Eine tiefe Backform mit Butter einfetten.
2. Bereite das Huhn vor, indem Du es mit Papiertüchern gründlich trocknest. Das gesamte Hähnchen mit Salz und Pfeffer würzen, auch den Hohlraum. Nicht am Salz sparen! Reibe als nächstes die Außenseite des Hähnchens mit der Grillwürze ein und lege es dann in die Backform.
3. Umgib das Hähnchen mit den Zwiebel- und Zitronenspalten und lege dann die Butterscheiben gleichmäßig auf das Hähnchen. Schiebe die Backform auf das untere Backrost und backe es je nach Größe des Huhns 1½ Stunden oder länger. Häufig das Hähnchen mit Tropfen begießen und gegebenenfalls Wasser hinzufügen.
4. Das Huhn ist bereit, wenn die Temperatur 75°C beträgt.



## 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.



## Burger mit leckerem Kohl

Kohlenhydrate: **4 g**; Fett: **89 g**; Protein: **35 g** → **KCAL: 967**

Gesamtzeit: **20 min**

### Tipp:

Heute halten wir es doch einfach mal „einfach“ ;-)

Ein Burger. Kohl. Essiggurken und Radieschen. Mayo und Senf.

## ZUTATEN



175g  
Rinderhackfleisch



1 Esslöffel  
Butter



75g Kohl



4 Radieschen



60ml Mayonnaise



½ Gewürzgurke



1 Esslöffel Senf



1 Esslöffel Olivenöl

## SO GEHT'S

1. Forme die Burger-Patties aus einfachem Rinderhack; nasse Hände können dies erleichtern. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Burger in Butter bei mittlerer bis hoher Hitze braten, bis sie auf beiden Seiten eine schön gebräunte Oberfläche haben.
3. Reduziere die Hitze auf mittlere Hitze und brate sie etwas mehr, bis die Burger so gegart sind, wie Du es bevorzugst.
4. Den Kohl mit einem scharfen Messer oder einer Mandoline zerkleinern.
5. Serviere den Burger mit zerkleinertem Kraut, Mayonnaise, Radieschen, Essiggurken und Senf. Vor dem Servieren Olivenöl über den Kohl träufeln.



## 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.



## Pfannkuchen mit Beeren

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

Gesamtzeit: **30 min**

### Tipp:

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

## ZUTATEN



1 ¾ Packung  
Hüttenkäse



1 Ei



¼ Esslöffel  
Flohsamenschalen-  
pulver



14g Butter



14g frische Beeren



¼ Tasse  
Schlagsahne

## SO GEHT'S

1. Eier, Hüttenkäse und Flohsamenschalenpulver in eine mittelgroße Schüssel geben und vermengen. 5-10 Minuten einwirken lassen, um es etwas zu verdicken.
2. Butter oder Öl in einer antihafbeschichteten Pfanne erhitzen. Die Pfannkuchen bei mittlerer bis niedriger Hitze 3-4 Minuten auf jeder Seite braten. Mach sie nicht zu groß, sonst sind sie schwer zu drehen.
3. Sahne in eine separate Schüssel geben und schlagen, bis sich weiche Spitzen bilden.
4. Die Pfannkuchen mit der Schlagsahne und den Beeren deiner Wahl servieren.



## Mozzarella-Stäbchen

Kohlenhydrate: **1,7 g**; Fett: **29,3g**; Protein: **27,5 g** → **KCAL: 381**

Gesamtzeit: **15 min**

### Tipp:

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

## ZUTATEN



Kokosnussöl  
zum Braten



2 Speckscheiben



2 Mozzarella-  
Käse-Stick

## SO GEHT'S

1. Erhitze das Kokosnussöl auf 170°C in einem großen Topf.
2. Halbiere jeden Käse-Stick in der Mitte.
3. Wickel jede Hälfte des Käses in eine Speckscheibe und sicher es mit einem Zahnstocher. Lass die Enden des Käsestäbchens offen, damit Du sie besser frittieren kannst.
4. Wenn das Öl heiß ist, lass die mit Speck umwickelten Käsestücke in das Öl fallen. Frittier die Sticks für 2 bis 3 Minuten oder bis der Speck gründlich gebräunt ist.
5. Nach dem Frittieren das überschüssige Fett mit Küchenpapier aufsaugen. Allein oder mit zuckerfreier Marinara-Sauce servieren.



## Geflügelplatte

Kohlenhydrate: **7 g**; Fett: **60 g**; Protein: **22 g** → **KCAL: 660**

Gesamtzeit: **15 min**

### Tipp:

Echtes Essen auf einem Teller. Truthahn, Avocado, Salat, Tomaten, Frischkäse und Olivenöl, weil ein Keto-Dinner so einfach sein kann. Zögere nicht, ein paar Selleriestangen hinzuzufügen.

## ZUTATEN



75g Truthahn-  
aufschnitt



½ Avocado, in  
Scheiben



2 Esslöffel Olivenöl



Salz und Pfeffer nach  
Belieben



30g Salat



40g Frischkäse



2 Scheiben  
Tomaten

## SO GEHT'S

1. Truthahn, Avocado, Salat, Tomate und Frischkäse auf einen Teller legen.
2. Olivenöl über das Gemüse streuen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.