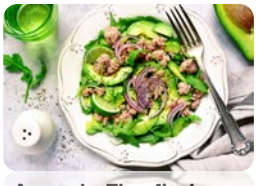
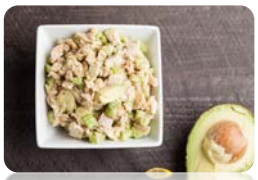
SPARFUCHS WOCHE

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: 34g; Protein: 27 g → **kcal:** 438 **M:** Kohlenhydrate: 1,7 g; Fett: 29,3g; 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

Mascarpone Müsli

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 Low Carb-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 antihaftbeschichteten 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 Low Carb-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
- ¾ Avocado, Scheiben geschnitten
- 20g rote Paprika
- 20ml Olivenöl
- ¼ 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 Low Carb-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 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.

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
- ¼ 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 Low Carb-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 antihaftbeschichteten 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 Low Carb-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.