



LOW CARB TURBOS
REZEPTIDEEN IN UNTER 10 MINUTEN



Frühstückspudding

Kohlenhydrate: 8,8 g; Fett: 34,2 g; Protein: 3,2 g → **KCAL: 328 (pro Portion)**
Gesamtzeit: **5 min** – Portionen: **2**

Tipp:

Reich an gesunden Fetten, die dich bis zum Abend in dem Hungerstoffwechsel halten.

Möchtest Du einen höheren Proteingehalt erreichen, gib noch einen Esslöffel deines Lieblingsproteinpulvers hinzu.

ZUTATEN



1 Tasse
Kokosnussmilch



¾ Tasse Himbeeren,
gefroren



¼ Tasse
MCT-Öl



1½ Esslöffel
Chiasamen



1 Esslöffel
Apfelessig



1 Teelöffel
Vanilleextrakt



2 Tropfen
Stevia



Optionale Toppings:
- Kokosraspeln
- Frische Beeren

SO GEHT'S

1. Gib alle Zutaten für den Frühstückspudding in das Behältnis deines Mixers oder in die Schüssel deiner Küchenmaschine. Püriere den Pudding, bis er glatt ist. Verteile ihn auf 2 Schüsseln und lege deine Lieblingsbeläge oben drauf, wenn Du es möchtest.



Herzhaftes Frühstück

Kohlenhydrate: 7 g; Fett: 33 g; Protein: 24 g → KCAL: 402 (pro Portion)

Gesamtzeit: 5 min – Portionen: 2

Tipp:

Wer sagt, dass ein Frühstück immer nur aus Brot oder Müsli bestehen muss. Hier bekommst Du eine herzhaftere Variante, die dir den Start in den Tag perfekt macht.

ZUTATEN



6 Scheiben
Speck



6 Tassen
Kohlblätter



½ Teelöffel
Knoblauchpulver



½ Teelöffel frischer
Pfeffer



1 Esslöffel
Ghee



4 große
Eier



1 Teelöffel
Himalaya-Salz

SO GEHT'S

1. Eine große Pfanne auf mittlere Hitze erhitzen und den Speck in Stücke schneiden. Den Speck in die heiße Pfanne geben und einkochen lassen.
2. Wenn der Speck gebraten ist den Kohl hinzugeben und mit Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer würzen. Die Kohlblätter nach Belieben garen und Speck und Kohl in eine Schüssel geben.
3. Das Ghee in die heiße Pfanne geben und die Eier aufschlagen. Lass sie anbraten, bis sie vollständig durchgekocht sind und würze sie mit Salz und Pfeffer. Sobald die Eier gekocht sind, gib sie in die Schüssel und genieße alles!



Spinat-Eier aus der Mikrowelle

Kohlenhydrate: **6 g**; Fett: **90 g**; Protein: **47 g** → **KCAL: 1032 (pro Portion)**
Gesamtzeit: **5 min** - Portionen:**2**

Tipp:

Für dieses Gericht ist wie bereits im Titel vermutet eine Mikrowelle von Nöten. In nur 2 Minuten bekommst Du ein wunderbares Frühstück und bereits morgens wichtige Vitamine für den Start in den Tag. Optional kannst Du noch gekochten Schinken hinzufügen.

ZUTATEN



6 große Eier



4 Esslöffel
Schlagsahne



4 Esslöffel Käse,
gerieben



½ Tassen
Blattspinat



Salz und Pfeffer
nach Belieben

SO GEHT'S

1. Besprühe einen großen Becher, wobei zu beachten ist, dass die Eier beim Kochen aufsteigen, mit einem Kochspray.
2. Schlage die Eier in den Becher auf und füge dann die Sahne und eine Prise Salz und Pfeffer hinzu. Mit dem Schneebesen aufschlagen, bis sie sich gut verbinden.
3. Den Spinat unterrühren. Wenn die Blätter größer sind, reiße sie einfach mit den Fingern ein wenig auseinander.
4. Die genaue Zeit, die zum Kochen deiner Eier benötigt werden, hängt von deiner Mikrowelle ab. Versuche folgendes: die Eier 30 Sekunden lang in der Mikrowelle erhitzen. Rühre die Eier ein paar Mal um und dann noch einmal 30 Sekunden in der Mikrowelle. Rühre die Eier noch einmal um, streue den Käse darüber und lass sie weitere 15-45 Sekunden in der Mikrowelle garen.



Frühstücks Oatmeal

Kohlenhydrate: 5,4 g; Fett: 21,5 g; Protein: 5,4 g → KCAL: 274 (pro Portion)

Gesamtzeit: 5 min – Portionen: 2

Tipp:

Oatmeal oder auch Frühstücksflocken genannt sind super sättigend und absolut schnell in der Zubereitung. Mit ein paar Beeren oder Nüssen schmeckt es noch besser.

ZUTATEN



½ Tasse
Kokosnussmehl



½ Tasse
Leinsamenmehl



2 Tassen ungesüßte
Kokosnussmilch



4 Esslöffel
Kokosnussöl



4 Esslöffel Stevia



2 Teelöffel Zimt

SO GEHT'S

1. In einen Topf die Kokosnussmilch gießen, Kokosnussmehl, Leinsamenmehl, Stevia und Zimt hinzufügen.
2. Mische alle Zutaten und stelle den Topf auf mittlere bis hohe Hitze, rühre bis er anfängt einzudicken.
3. Nehme ihn vom Herd und lasse ihn einige Minuten abkühlen.
4. Die Butter hinzufügen und gut verrühren.
5. Mit Mandelblättchen und Low-Carb-Beeren garnieren. Guten Appetit.



Schnelle Avocado-Hackpfanne

Kohlenhydrate: **2,8 g**; Fett: **83,9 g**; Protein: **38,6 g** → **KCAL: 950 (pro Portion)**

Gesamtzeit: **7 min** – Portionen: **2**

Tipp:

In nur 7 Minuten erhältst Du ein super leckeres und einfaches Rezept mit nur 6 Zutaten. Lass es dir schmecken.

Wenn Du magst kannst Du natürlich auch noch weiteres Gemüse mit in die Pfanne hauen, Du solltest dann aber deine Kalorien entsprechend anpassen.

ZUTATEN



360g Rinderhackfleisch



2 Avocados



2 Tomaten



2 Teelöffel Butter



Salz und Pfeffer nach Belieben



1 Teelöffel Paprika, edelsüß

SO GEHT'S

1. Das Hackfleisch in einer Pfanne krümelig anbraten. In der Zwischenzeit die Tomate würfeln. Die Avocado halbieren und den Kern entfernen.
2. Die Butter zum Hackfleisch geben und nach Geschmack würzen. Aus den Avocado Hälften mit einem Kaffeelöffel kleine Stücke herausschälen und zum Hackfleisch in die Pfanne geben. Nochmal abschmecken und die gewürfelte Tomate dazugeben. Umrühren und sofort servieren.



Sauerkrautpfanne

Kohlenhydrate: **3 g**; Fett: **92 g**; Protein: **56 g** → **KCAL: 1084 (pro Portion)**

Gesamtzeit: **10 min** – Portionen: **2**

Tipp:

Ich denke, dass dir diese Kombination bisher nicht in den Kopf gekommen ist. Daher wirst Du hier ein absolutes Geschmackserlebnis haben und nur wenige Kohlenhydrate zu dir nehmen.

ZUTATEN



275g Corned Beef, in Scheiben



250g Sauerkraut



2 Esslöffel Butter



1 Esslöffel Dijon Senf



1 Bündel Dill



110g Schweizer Käse



125ml Mayonnaise

SO GEHT'S

1. Butter in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.
2. Corned Beef dazugeben und einige Minuten braten.
3. Das Sauerkraut abtropfen lassen und so viel Flüssigkeit wie möglich aus dem Kraut herausdrücken. Gleichmäßig in der Pfanne verteilen.
4. Kleine Senf-Klekse hier und da in das Sauerkraut geben. Den in Scheiben geschnittenen Schweizer Käse dazugeben und erhitzen, bis der Käse geschmolzen ist. Die Pfanne mit einem Deckel abdecken, damit es schneller geht, wenn Du es eilig hast.
5. Mit Mayonnaise, Dillgurken und vielleicht noch etwas Senf servieren.



Nicht einfach nur Popcorn

Kohlenhydrate: --; Fett: **64,6 g**; Protein: **65,8 g** → **KCAL: 884 (pro Portion)**

Gesamtzeit: **5 min** - Portionen: **2**

Tipp:

Nutze für dein Low Carb Popcorn am besten Schweinebauch ohne Haut. Solltest Du kein Stück ohne Haut bekommen empfehle ich dir dennoch die Haut für das Popcorn abzutrennen.

ZUTATEN



50 g
Kokosnuss-Öl



285g
Schweinebauch, in
1,25cm Stücke



½ Teelöffel
Salz



1 ½ Teelöffel
Five Spice-
Gewürzmischung



40 ml Fleisch-
Brühe



30 ml Avocado-Öl



1 Teelöffel Sriracha



½ Esslöffel
Kokosnuss-
Aminos



½ Teelöffel
Erythrit



¼ Teelöffel
Knoblauchpulver

SO GEHT'S

1. Kokosnussöl in eine große Pfanne geben.
2. Die Schweinebauchstücke in Salz und Five Spice Gewürzmischung schwenken.
3. Sobald das Kokosnussöl vollständig geschmolzen ist, die Schweinebauchstücke hinzufügen. Mit einem Spritzschutz abdecken und 20 Minuten lang braten lassen. In der Zwischenzeit die restlichen Zutaten für die Soße in einem kleinen Topf zusammenfügen und ansetzen.
4. Nach dem Aufkochen 10 Minuten weiterkochen. Alle 2 Minuten verquirlen. Die Soße in eine kleine Schüssel geben und neben dem Low Carb-Popcorn servieren.



Rindersteak mit Avocado-Topping

Kohlenhydrate: **10 g**; Fett: **61 g**; Protein: **56,1 g** → **KCAL: 834 (pro Portion)**

Gesamtzeit: **10 min** – Portionen: **2**

Tipp:

Die Avocado-Mischung passt perfekt als Topping auf das Rindersteak und lässt deine Geschmacksknospen vor Freude hüpfen.

Guten Appetit.

ZUTATEN



360g Rindersteak



1 Avocado



1 Jalapeño



2 Knoblauchzehen



Salz und
Pfeffer nach
Belieben



1 Zwiebel



1 Zitrone



4 Esslöffel
Olivenöl



2 Esslöffel frische
Petersilie

SO GEHT'S

1. Brate die Rindersteaks von jeder Seite für maximal 4 min in 1 Esslöffel Olivenöl an.
2. In der Zwischenzeit die Jalapeño in Stücke schneiden. Entferne zuerst die Kerne, wenn es nicht zu scharf sein soll. Knoblauch und Schalotte hacken. Avocados halbieren. Den Kern entfernen und das Fruchtfleisch herausschneiden. In Stücke schneiden.
3. Das gehackte Gemüse in eine Küchenmaschine geben. Zitronensaft eindrücken, Olivenöl und Petersilie zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pürieren, bis eine schöne Mischung entsteht. Direkt zum Steak servieren.



Cremiger Gurkensalat

Kohlenhydrate: **14,8 g**; Fett:**11,1 g**; Protein: **0,8 g** → **KCAL: 117 (pro Portion)**

Gesamtzeit: **5 min** – Portionen: **2**

Tipp:

Die Gurke, auch als Kukumer und Gartengurke bezeichnet, ist eine Art der Gattung Gurken aus der Familie der Kürbisgewächse. Sie gehört zu den wirtschaftlich bedeutendsten Gemüsearten und landen fast täglich auf den Tischen von vielen Familien.

ZUTATEN



1 Gurke



2 Esslöffel
Mayonnaise



2 Esslöffel
Zitronensaft



Salz und Pfeffer
nach Belieben

SO GEHT'S

1. Schneide die Gurke in gleichmäßige Scheiben.
2. Mische die Gurkenscheiben, die Mayonnaise und den Zitronensaft in einer Salatschüssel. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2 Minuten Burgerbrötchen

Kohlenhydrate: **5 g**; Fett: **35 g**; Protein: **9 g** → **KCAL: 379 pro Portion**)

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

Tipp:

Diese superschnellen Burgerbrötchen passen perfekt zu einem Low Carb Rinder-Pattie. Dazu noch eine Scheibe Tomate, Gurke und Salat und schon hast Du den perfekten Low Carb-Burger gezaubert. Streu optional noch ein paar Kerne über das Brötchen.

ZUTATEN



2 Eier



6 Esslöffel
Mandelmehl



3 Esslöffel
Olivenöl



1 Esslöffel
Backpulver

SO GEHT'S

1. In einer kleinen Schüssel Backpulver und Mandelmehl gründlich mischen, damit keine Klümpchen entstehen.
2. Das Öl und das Ei hinzufügen.
3. Vermisch alles gut miteinander.
4. Mikrowelle für 90 Sekunden hochstellen.
5. Am Ende der 90 Sekunden hast Du ein Brötchen in der Form des Schüsselbodens. Schneide es mit einem Brotmesser durch den Mittelteil, so dass Du ein Ober- und Unterteil erhältst.



Knusprige Mandel-Waffel

Kohlenhydrate: **2 g**; Fett: **7 g**; Protein: **4 g** → **KCAL: 81 (pro Portion)**

Gesamtzeit: **10 min** – Portionen: **2**

Tipp:

Waffeln zum Frühstück sind in Amerika ein bekannter Brauch und keine Seltenheit. Nun kommen diese Leckereien auch auf deinen Tisch. Lass es dir schmecken.

ZUTATEN



2 Esslöffel
Mandelbutter



1 Ei



2 Esslöffel
Mandelmehl



Salz nach
Belieben



¼ Teelöffel
Backpulver



1/8 Teelöffel Back
Soda



1 Teelöffel
Zitronensaft



1 Esslöffel Stevia
nach Wunsch

SO GEHT'S

1. Quirl das Ei so lange, bis Du es nicht mehr schlagen kannst.
2. Die Mandelbutter in das Ei geben und vorsichtig verrühren.
3. Das Mandelmehl, Salz und dann das Backpulver unterrühren.
4. Das Waffeleisen auf mittlerer Stufe erhitzen und die Ober- und Unterseite mit Butter einfetten.
5. Das Back Soda und den Zitronensaft zum Teig geben und verrühren.
6. Den Teig in das Waffeleisen gießen und bis zu dem gewünschten Grad backen.
7. Sofort genieße.



Lemon Curd

Kohlenhydrate: **2 g**; Fett: **13 g**; Protein: **2 g** → **KCAL: 124 (pro Portion)**

Gesamtzeit: **5 min** – Portionen: **12**

Tipp:

Lemon Curd ist eine besonders in Großbritannien und Nordamerika verbreitete Creme, die aus Eiern, Zucker, Butter sowie Zitronen oder als Lime Curd mit Limetten hergestellt wird. Die Masse hat eine puddingartig-cremige Beschaffenheit. Einfach nur lecker.

ZUTATEN



½ Tasse frischer
Zitronensaft



2 Esslöffel
Zitronenschale



¾ Tasse
Erythrit



½ Tasse Butter



2 Eier



3 Eigelb



¼ Teelöffel Salz

SO GEHT'S

1. Die Eier in eine große Rührschüssel geben und 2 Minuten miteinander verquirlen. Die restlichen Zutaten dazugeben und gut vermischen. 1 Minute in der Mikrowelle kochen, herausnehmen und verrühren.
2. Eine weitere Minute in der Mikrowelle garen, herausnehmen und verrühren. Diesen Vorgang 3 weitere Male wiederholen, insgesamt 5 Minuten.
3. Bei Raumtemperatur 10-15 Minuten abkühlen lassen, dann die Reste bis zu einer Woche im Kühlschrank oder in der Tiefkühltruhe aufbewahren.



Vanille-Milchshake

Kohlenhydrate: **10,1 g**; Fett: **60,3 g**; Protein: **26,3 g** → **KCAL: 663 (pro Portion)**

Gesamtzeit: **5 min** – Portionen: **2**

Tipp:

Ein Dessert nach deinem Geschmack. Diesen Shake kannst Du gerne zum Frühstück oder als Dessert genießen.

ZUTATEN



4 Tassen
Kokosnussmilch,
ungesüßt



170g Avocado



50g Vanille
Kollagen



4 Esslöffel
Kakaopulver



4 Esslöffel
MCT-Öl



4 Eiswürfel



2 Prisen Salz



12-18 Tropfen Stevia

SO GEHT'S

1. Gib alle Zutaten in deinen Mixer. Passiere die Mischung bei niedriger, langsam zunehmender Geschwindigkeit, bis Du eine hohe Geschwindigkeit erreichst. Bleib 30 Sekunden bei dieser Geschwindigkeit, bis das Eis zerkleinert und die Mischung glatt wird.

2. Ins Glas umfüllen und genießen!



Butter Kaffee

Kohlenhydrate: **2,8 g**; Fett: **31 g**; Protein: **1 g** → **KCAL: 280 (pro Portion)**
Gesamtzeit: **2 min** – Portionen: **2**

Tipp:

Der klassische Genuss in deiner Low Carb-Diät.
Ein frisch aufgebrühter Kaffee, der dich in dem Hungerstoffwechsel hält und auch deiner Mädelsrunde mit Sicherheit gut schmecken wird.

ZUTATEN



2 Tassen frisch
aufgebrühter Kaffee



2 Esslöffel
Butter



1 Löffel
MCT-Pulver



1 Teelöffel
Zimt

SO GEHT'S

1. Gib alle Zutaten in einem Mixer.
2. Mische sie auf niedriger Geschwindigkeit bis zu 30 Sekunden oder bis die Mischung schaumig wird.
3. Servieren, schlürfen. Guten Appetit!



Low Carb-Eier

Kohlenhydrate: **4,6 g**; Fett: **29 g**; Protein: **34,4 g** → **KCAL: 460 (pro Portion)**
Gesamtzeit: **20 min** – Portionen: **2**

Tipp:

Für diese herzhaften Muffins brauchst Du nur 5 Minuten in der Küche stehen, der Rest erledigt schnell der Backofen. Gerade die Kombination mit den Walnüssen lässt diesen Snack zu etwas ganz Besonderem werden.

ZUTATEN



2 ½ Eier



40ml Sahne



24g Parmesan



½ Zucchini



24g Walnüsse



1/5 Paprika

SO GEHT'S

1. Den Ofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Die Eier mit der Sahne verquirlen. Die Paprika entkernen, würfeln und untermengen. Die Walnüsse zerkleinern. Die Zucchini schneiden. Alles mit untermischen. Die Masse auf 2 gut gefettete oder mit Silikonförmchen ausgekleidete Muffin Förmchen verteilen und mit dem Parmesankäse bestreuen.
3. Ca. 20 Minuten backen, bis das Ei durchgestockt ist.