



HÜHNCHEN GENUSS KETO-INSIDER

7 TAGE ERNÄHRUNGSPLAN

Ernährungsplan – Hühnchen Genuss

Frühstück

Mittagessen

Abendessen

Nährstoffangaben

Tag 1



Keto- Waffeln



Enchilada- Hühnchen-Bowle



Falafel

F: Kohlenhydrate: 2 g; Fett: 27 g;
Protein: 20 g → **kcal:** 330
M: Kohlenhydrate: 6,1 g; Fett: 40,2g;
Protein: 38,4 g → **kcal:** 568
A: Kohlenhydrate: 6 g; Fett: 48 g;
Protein: 28 g → **kcal:** 577

GESAMT: kcal: 1475

Tag 2



Frühstücks-Himbeer-Pudding



Omelett mit Pilzen



Hühnchen-Spieß mit Erdnuss-
Soße

F: Kohlenhydrate: 4 g; Fett: 34,2 g;
Protein: 3,2 g → **kcal:** 328
M: Kohlenhydrate: 5 g; Fett: 44 g;
Protein: 26 g → **kcal:** 517
A: Kohlenhydrate: 10 g; Fett: 40 g;
Protein: 30 g → **kcal:** 660

GESAMT: kcal: 1505

Tag 3



Kaffee mit Sahne



Cremiger Brokkoli mit Chicken
Wings



Gurkensalat

F: Kohlenhydrate: 2 g; Fett: 21 g;
Protein: 2 g → **kcal:** 202
M: Kohlenhydrate: 9 g; Fett: 100 g;
Protein: 65 g → **kcal:** 1216
A: Kohlenhydrate: 4,8 g; Fett: 11,1 g;
Protein: 0,8g → **kcal:** 117

GESAMT: kcal: 1535

Tag 4



Frittata mit drei Käsesorten



Ingwer-Smoothie



Hühnchen Suppe

F: Kohlenhydrate: 6 g; Fett: 85 g;
Protein: 38 g → **kcal:** 942
M: Kohlenhydrate: 3 g; Fett: 8 g;
Protein: 1 g → **kcal:** 83
A: Kohlenhydrate: 4 g; Fett: 40 g;
Protein: 33 g → **kcal:** 509

GESAMT: kcal: 1534

Tag 5



Kokosnusscreme mit
Beeren



Hähnchen Garam Masala



Mexikanisches Rührei

F: Kohlenhydrate: 9 g; Fett: 42 g;
Protein: 5 g → **kcal:** 426
M: Kohlenhydrate: 6 g; Fett: 51 g;
Protein: 39 g → **kcal:** 643
A: Kohlenhydrate: 3 g; Fett: 27 g;
Protein: 21 g → **kcal:** 343

GESAMT: kcal: 1412

Tag 6



Englische ketogene Muffins



Arepa mit Hühnchen
und Avocado



Kleine Teufelseier

F: Kohlenhydrate: 3 g; Fett: 45 g;
Protein: 15 g → **kcal:** 477
M: Kohlenhydrate: 6 g; Fett: 59 g;
Protein: 16 g → **kcal:** 649
A: Kohlenhydrate: 1 g; Fett: 30 g;
Protein: 14 g → **kcal:** 326

GESAMT: kcal: 1452

Tag 7



Kürbis-Gewürz-Latte



Eiersalat



Hähnchen Provençale

F: Kohlenhydrate: 1 g; Fett: 23 g;
Protein: 0,5 g → **kcal:** 216
M: Kohlenhydrate: 1 g; Fett: 18 g;
Protein: 13 g → **kcal:** 222
A: Kohlenhydrate: 5 g; Fett: 78 g;
Protein: 43 g → **kcal:** 912

GESAMT: kcal: 1350

Einkaufsliste für Tag 1-4 (pro 1 Portion)

Fleisch

- 125g Hähnchenschenkel, ohne Knochen
- 1 Hähnchenbrust
- 325g Hähnchenflügel
- 1/5 Grillhähnchen
- 1 Packung Speck

Milchprodukte inkl. Eier

- 1 Packung Cheddar-Käse, gerieben
- 1 Packung Butter
- 7 Eier
- 1 Packung Feta-Käse
- 1 Packung Mozzarella-Käse
- 1 Packung Ricotta-Käse
- 1 Packung saure Sahne
- 1 Packung Schlagsahne
- 1 Packung Schweizer Käse, gerieben

Obst & Gemüse

- 1 Avocado
- 1 Brokkoli
- 1 Packung Blattspinat, frisch und gefroren
- 1 Packung Champignons
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Grünkohl
- 1 Gurke
- 1 Packung Himbeeren, gefroren
- 1 Limette
- 1 Möhre
- 1 Orange
- 1 Sellerie
- 1 Tomate
- 1 Zitrone

Einkaufsliste für Tag 5-7 (pro 1 Portion)

Fleisch

- 40g Grillhähnchen
- 175 g Hähnchenbrustfilets
- 225 g Hähnchenschenkel
- 4 Schrimps, gekocht

Milchprodukte inkl. Eier

- 1 Butter
- 1 Packung Cheddar-Käse, gerieben
- 9 Eier
- 1 Packung Frischkäse

Obst & Gemüse

- 1 Avocado
- 1 Packung Blaubeeren
- 1 Packung Erdbeeren
- 2 Jalapeños, gehackt
- 1 Kopfsalat
- 2 Limetten
- 20g schwarze Oliven
- 2 Paprika, rote
- 2 Tomaten
- Zitrone

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

Gewürze & Würzmittel

- Cayenne Pfeffer
- Chiasamen
- Chilipulver
- Currypulver
- Dijon Senf
- Dill
- Hühnerbrühe
- Ingwerpulver
- Kardamom
- Knoblauch, frisch
- Koriandersamen
- Kreuzkümmel
- Kürbisgewürz
- Kürbiskerne
- Kurkuma
- Mandeln
- Muskatnuss
- Oregano
- Petersilie, frisch
- Pfeffer
- Salz
- Soja-Soße
- Zwiebeln
- Zwiebelpulver

Sonstiges

- Backpulver
- Chiamehl
- Enchilada-Soße
- Kaffeepulver
- 1 Packung Kokosnussmehl
- 2 Packungen Kokosnussmilch
- 1 Packung Mandelmehl
- Proteinpulver, ungesüßt
- Stevia flüssig
- Vanille-Extrakt

Öle & Fette & Essig

- Apfelessig
- Erdnussbutter
- Sesam-Öl, MCT-Öl, Olivenöl
- Kokosnussöl
- Mayonnaise



Keto Waffeln

Kohlenhydrate: **2 g**; Fett: **27 g**; Protein: **20 g** → **KCAL: 330**

Gesamtzeit: **8 min**

Tipp:

Die kohlenhydratarme Keto-Waffel, die die Welt im Sturm erobert hat! Magst Du herzhaftere Waffeln? Füge Hähnchen und Schnittlauch hinzu. Süße Waffeln? Füge Vanille und Zimt hinzu. Die Möglichkeiten sind endlos.

ZUTATEN



1 Ei



7 g Butter



50 g geriebener
Mozzarella-Käse



8 g Mandelmehl



Prise Salz

SO GEHT'S

1. Heize dein Waffeleisen auf.
2. Gib alle Zutaten (außer etwas Butter zum Einfetten des Waffelgeräts) in eine Rührschüssel und mische alles zusammen.
3. Fette dein Waffeleisen leicht mit Butter ein und verteile die Mischung gleichmäßig über die Bodenplatte, um ein gleichmäßiges Ergebnis zu erhalten. Schließe das Waffeleisen und lass es je nach Waffelmaschine ca. 6 Minuten backen.
4. Hebe den Deckel vorsichtig an, wenn Du glaubst, dass sie fertig sind. Wenn sie fertig gebacken sind, lösen sie sich leicht.
5. Serviere sie mit deinem Lieblingsbelag.



Enchilada- Hühnchen-Bowle

Kohlenhydrate: **6,1 g**; Fett: **40,2 g**; Protein: **38,4 g** → **KCAL: 568**

Gesamtzeit: **40 min**

Tipp:

Diese Enchilada-Hühnchen-Bowl ist bei den Mexikanern sehr beliebt! Sie ist so einfach herzustellen, macht absolut satt und ist unglaublich lecker!

ZUTATEN



1 Teelöffel
Kokosnussöl



1/4 Tasse rote
Enchilada-Soße



2 Esslöffel
Zwiebeln, gehackt

Toppings:



1/4 Avocado



1 Tomate



125 g Hähnchenschenkel
ohne Knochen



2 Esslöffel
Wasser



30g grüne Chilis,
in Scheiben



1/8 Tassen
Saure Sahne



1/4 Tasse geriebener
Schweizer Käse

SO GEHT'S

1. In einem Topf das Kokosnussöl schmelzen. Sobald es heiß ist, die Hähnchenschenkel anbraten, bis sie leicht braun werden.
2. Enchilada-Soße und Wasser hinzugeben, dann Zwiebel und grüne Chilis hinzufügen. Hitze reduzieren, alles zum Kochen bringen und bedecken. Hähnchen 17-25 Minuten oder bis das Hähnchen zart und vollständig durchgegart ist, auf mindestens 165 Grad Innentemperatur garen.
3. Das Hähnchen vorsichtig herausnehmen und auf eine Arbeitsfläche legen. Hähnchen hacken oder zerkleinern und dann wieder in den Topf geben. Lass das Hähnchen weitere 10 Minuten ungedeckt köcheln, um den Geschmack hervorzuheben und die Soße etwas zu reduzieren.
4. Zum Servieren mit Avocado, Käse, Jalapeños, Sauerrahm, Tomaten und anderen gewünschten Belägen belegen. Fühl dich frei, diese nach deinen Wünschen zu gestalten.



Falafel

Kohlenhydrate: **6 g**; Fett: **48 g**; Protein: **28 g** → **KCAL: 577**

Gesamtzeit: **45 min**

Tipp:

Tausche einfach die Gewürze für die Falafel aus, um dieses Keto-Gericht mit italienischem, griechischem oder mexikanischem Geschmack zuzubereiten. Eine gesunde, pflanzliche Alternative zu Fleisch, das kohlenhydratarm und eiweißreich ist und gut schmeckt!

ZUTATEN



50g Champignons



30ml Olivenöl



15g Kürbiskerne



15g Mandeln



½ Knoblauchzehe,
gehackt



½ Esslöffel frische
Petersilie, gehackt



¼ Teelöffel Salz
und Pfeffer



¼ Teelöffel
Zwiebelpulver



50ml Proteinpulver



¼ Teelöffel
Kreuzkümmel,
gemahlen



¼ Teelöffel
Koriandersamen,
gemahlen



15g Chiasamen

SO GEHT'S

1. Den Ofen auf 175°C vorheizen. Eine große trockene Bratpfanne erhitzen und die Mandeln und Kürbiskerne rösten, bis sie leicht gebräunt und duftend sind. Lege sie in eine Küchenmaschine und pulsiere sie einige Minuten lang.
2. Brate die Pilze in einer großen Bratpfanne in $\frac{1}{3}$ des Olivenöls, bis sie weich und feucht sind. Gib die Pilze und das restliche Öl zusammen mit den restlichen Zutaten in die Küchenmaschine. Einige Minuten lang mischen. Lassen Sie die Pilze etwa 5 Minuten ruhen.
3. Forme daraus 4 cm Kugeln. Leg die Kugeln auf ein Backblech. Backe sie 20 Minuten im Ofen oder bis sie knusprig sind. Serviere sie warm.



Frühstücks-Himbeer-Pudding

Kohlenhydrate: 4 g; Fett: 34,2 g; Protein: 3,2 g → KCAL: 328

Gesamtzeit: 5 min

Tipp:

Belebe dein ketogenes Frühstück mit diesem kohlenhydratarmen Puddingrezept. Reich an gesunden Fetten, die dich bis zum Abend auf Ketonen laufen lassen.

ZUTATEN



½ Tasse
Kokosnussmilch



1/3 Tasse
Himbeeren,
gefroren



2 Esslöffel
MCT-Öl



1 Esslöffel
Chiasamen



1 Teelöffel
Apfelessig



1 Teelöffel
Vanilleextrakt



1 Tropfen
Stevia

SO GEHT'S

1. Leg die Himbeeren auf den Boden deiner Glasschüssel.
2. Gib alle restlichen Zutaten für den Frühstückspudding in deinen Mixer. Püriere den Pudding, bis er glatt ist. Kipp den Pudding in deine Glasschüssel und verteile deine Lieblingsbeläge oben drauf.
3. Lieblingsbeläge: Frische Beeren, Mandeln oder Kokosnussflocken



Omelett mit Pilzen

Kohlenhydrate: **5 g**; Fett: **44 g**; Protein: **26 g** → **KCAL: 517**

Gesamtzeit: **15 min**

Tipp:

Suchst Du eine schnelle und einfache Möglichkeit für dein Mittagessen. Dieses herzhaftes Omelett ist supergesund, und die Zubereitung dauert nur wenige Minuten! Frische Champignons ergeben eine köstliche Füllung.

ZUTATEN



3 Eier



30g Butter



30g Cheddar-Käse,
gerieben



¼ Zwiebel,
gehackt



4 Champignons



Salz und Pfeffer
nach Belieben

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.



Hähnchen-Spieß mit Erdnuss-Soße

Kohlenhydrate: **10 g**; Fett: **40 g**; Protein: **30 g** → **KCAL: 660**

Gesamtzeit: **15 min**

Tipp:

Ein einfacher Hühnerspieß, der mit einer thailändisch inspirierten Erdnusssauce serviert wird. Das Huhn wird vor dem Backen im Ofen in einer Kokosmilch-Marinade eingeweicht.

ZUTATEN



1 Hähnchen
Brust

Marinade



¼ Tasse
Kokosnussmilch



1/3 Knoblauchzehe,
gehackt



¼ Teelöffel
Curry Pulver



¼ Teelöffel Salz und
Pfeffer nach Belieben



1/8 Teelöffel
Cayenne-Pfeffer



½ Frühlingszwiebel

Erdnuss- Soße



1/8 Tasse
Erdnussbutter



1/3 Knoblauchzehe



1 Esslöffel
Sesamöl



½ Esslöffel
Olivenöl



½ Esslöffel
Soja-Soße



½ Esslöffel
Limettensaft

SO GEHT'S

1. In einer großen Schüssel alle Marinade-Zutaten zusammenfügen und gut verrühren. Die Hühnerbrust in Stücke schneiden und der Marinade hinzufügen, dabei gut umrühren. Zugedeckt mindestens 6 Stunden im Kühlschrank aufbewahren.
2. Hähnchenstücke auf Holzspieße fädeln, wobei etwa die Hälfte jedes Spießes für die Handhabung leer bleibt. Lege sie in einer einzigen Schicht auf ein großes Backblech. Bei 180°C 10 Minuten backen, die Spieße umdrehen und dann weitere 5 Minuten backen. Alternativ können die Hähnchenspieße auch gegrillt werden.
3. Während du darauf wartest, dass das Huhn gar wird, gib alle Zutaten der Erdnusssauce in einen kleinen Topf und verrühre sie bei mittlerer Hitze einige Minuten lang, bis sie glatt ist. Warmhalten und gelegentlich umrühren.
4. Hähnchenspieße auf einen Servierteller legen. Erdnussoße über das Hähnchen streichen. Mit in Scheiben geschnittenen Frühlingszwiebeln und wahlweise mit schwarzem Pfeffer bestreuen. Warm servieren.



Kaffee mit Sahne

Kohlenhydrate: **2 g**; Fett: **21 g**; Protein: **2 g** → **KCAL: 202**

Gesamtzeit: **5 min**

Tipp:

Lecker, lecker, lecker. Heißer Kaffee mit Sahne wärmt dich bis in die Zehenspitzen! Probiere ihn und genieße deinen Morgen.

ZUTATEN



175ml schwarzer
Kaffee



60ml Schlagsahne

SO GEHT'S

1. Mache deinen Kaffee so, wie Du ihn magst. Gieße die Sahne in eine kleine Pfanne und erhitze sie vorsichtig unter Rühren, bis sie schaumig ist.
2. Gieße die warme Sahne in eine große Tasse, füge den Kaffee hinzu und rühre um. Serviere den Kaffee sofort so, wie er ist, oder mit einer Handvoll Nüsse oder einem Stück Käse.



Cremiger Brokkoli mit Chicken Wings

Kohlenhydrate: **9 g**; Fett: **100 g**; Protein: **65 g** → **KCAL: 1216**

Gesamtzeit: **55 min**

Tipp:

Das ist ein wirklich leicht zu machender Publikumsliebbling! Diese zarten Hähnchenflügel sind wirklich genau richtig, und mit cremigen Brokkoli serviert, sind sie ein tolles Wochenend-Dinner.

ZUTATEN



1/8 Orange, Saft
und Schale



15 ml Olivenöl



1/2 Teelöffel Ingwer,
gemahlen



1/4 Teelöffel
Salz



1 Prise
Cayenne-
pfeffer



325g Hähnchen-
flügel



175g Brokkoli



60ml Mayonnaise



15g Dill,
gehackt



Salz und Pfeffer nach
Belieben

SO GEHT'S

1. Den Ofen auf 200°C vorheizen. Saft und Schale der Orange mit Öl und Gewürzen in einer kleinen Schüssel mischen. Leg die Hähnchenflügel in eine Plastiktüte und gieße die Marinade ein. Schüttel den Beutel gut durch, um die Flügel gut zu bedecken. Leg sie zum Marinieren mindestens 5 Minuten, vorzugsweise aber länger, beiseite.
2. Leg die Flügel in einer Schicht in eine gefettete Backform oder auf ein Bratrostgestell, um sie besonders knusprig zu machen. Auf mittlerer Schiene im Ofen ca. 45 Minuten backen oder bis die Flügel goldbraun und gut durchgebraten sind.
3. In der Zwischenzeit den Brokkoli in kleine Röschen teilen und in Salzwasser einige Minuten lang ankochen. Sie sollen nur etwas weicher werden, aber nicht ihre Form oder Farbe verlieren. Passiere den Brokkoli und lass einen Teil des Dampfes verdampfen, bevor Du die restlichen Zutaten hinzufügst. Servieren den Brokkoli mit den gebackenen Flügeln.



Gurkensalat

Kohlenhydrate: **4,8 g**; Fett: **11,1 g**; Protein: **0,8g** → **KCAL: 117**

Gesamtzeit: **5 min**

Tipp:

Dieses Gericht wird deiner ganzen Familie schmecken. Es ist sehr schnell zubereitet und passt perfekt in deine ketogene Ernährung.

ZUTATEN



½ Gurke, in
Scheiben



1 Esslöffel
Mayonnaise



1 Esslöffel
Zitronensaft



Salz und Pfeffer
nach Belieben

SO GEHT'S

1. Mische Gurke, Mayonnaise und Zitronensaft in einer Salatschüssel. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Frittata mit drei Käsesorten

Kohlenhydrate: **6 g**; Fett: **85 g**; Protein: **38 g** → **KCAL: 942**

Gesamtzeit: **40 min**

Tipp:

Innen cremiger Weichkäse was kann man an dieser einfachen, köstlichen Frittata nicht lieben? Dieser Gewinner ist perfekt für Frühstück, Brunch, Mittag- oder Abendessen. Begeistere deine Familie und Freunde mit dieser einfachen, eleganten Mahlzeit.

ZUTATEN



1/2 Esslöffel
Butter



2 Eier



50ml Schlagsahne



50g Ricotta-Käse



30g Cheddar-
Käse, gerieben



15g Feta-Käse



75g Speck,
gebraten in kleine
Stücke



30g frischer
Spinat

SO GEHT'S

1. Fette die Pfanne mit Butter ein. In einer Schüssel Eier, Sahne, Salz und Pfeffer verquirlen. Gieße die Eiermasse bei mittlerer Hitze in die Pfanne.
2. Streue den geriebenen Cheddar in die Eier, zusammen mit Ricotta und zerbröseltem Feta. Den Spinat und den Speck zur Eiermasse geben und vorsichtig unterrühren.
3. Erhitze den Obergrill in deinem Ofen vor. Wenn die Ränder der Frittata zu bräunen beginnen, ca. 10 Minuten, stell die Pfanne unter den Grill, um den Kochvorgang abzuschließen. Die Frittata ist fertig, wenn sie gerade in der Mitte gegart und oben goldbraun gebraten ist.



Ingwer-Smoothie

Kohlenhydrate: **3 g**; Fett: **8 g**; Protein: **1 g** → **KCAL: 82**

Gesamtzeit: **5 min**

Tipp:

Wie sehr lieben wir Smoothies? Dieser hier ist milchfrei und mit Kokosmilch hergestellt. Mische eine große Charge für die ganze Familie. Ganz einfach. Köstlich. Mit wenig Kohlensäure. Müssen wir noch mehr sagen?

ZUTATEN



40ml

Kokosnussmilch



75 ml Wasser



1 Esslöffel
Zitronensaft



15g Spinat,
gefroren



1 Teelöffel Ingwer,
frisch

SO GEHT'S

1. Mische alle Zutaten zusammen. Beginne mit 1 Esslöffel Limette und erhöhe die Menge nach Geschmack.
2. Mit etwas geriebenem Ingwer bestreuen und servieren. So lecker!!



Hühner-Suppe

Kohlenhydrate: 48 g; Fett: 40 g; Protein: 33 g → KCAL: 509

Gesamtzeit: 30 min

Tipp:

Diese Keto-Hühner-Nudelsuppe mit gesundem Kraut und Brühe ist warm und wohltuend, wenn es draußen kalt ist, wenn man gegen eine Erkältung ankämpft oder sich einfach nach einer herzhaften Suppe sehnt!

ZUTATEN



15g Butter



¼ Selleriestange,
gehackt



5g Pfeffer,
gemahlen



20g Champignons



½ Esslöffel
gehackte
Zwiebel



225ml
Hühnerbrühe



1/8 Karotte



1/8 Teelöffel Salz



¼ Teelöffel
Petersilie



¼ Knoblauchzehe,
gehackt



1/5 Grillhähnchen,
zerkleinert



20g Kraut

SO GEHT'S

1. Die Butter in einem großen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen lassen.
2. Getrocknete Zwiebel, gehackten Sellerie, in Scheiben geschnittene Pilze und Knoblauch in den Topf geben und 3-4 Minuten kochen lassen. Brühe, in Scheiben geschnittene Karotte, Petersilie, Salz und Pfeffer hinzufügen. Kochen, bis das Gemüse weich ist.
3. Gekochtes Hühnerfleisch und Kraut hinzufügen. Weitere 8-12 Minuten köcheln lassen, bis alles weich ist. Einfach lecker.



Kokosnusscreme mit Beeren

Kohlenhydrate: **9 g**; Fett: **42 g**; Protein: **5 g** → **KCAL: 426**

Gesamtzeit: **5 min**

Tipp:

Vermisst Du Joghurt am Morgen? Oder suchst Du ein schnelles und einfaches kohlenhydratarmes Dessert? Probiere diese köstliche milchfreie Variante mit Beeren und Kokosnussgeschmack.

ZUTATEN



125ml
Kokosnussmilch



50g frische
Beeren



1 Teelöffel
Vanilleextrakt

SO GEHT'S

1. Mische alle Zutaten mit einem Stabmixer.
2. Du kannst auch einen Löffel Kokosnussöl hinzufügen, um das Fettverhältnis zu erhöhen.



Hähnchen Garam Masala

Kohlenhydrate: **6 g**; Fett: **51 g**; Protein: **39 g** → **KCAL: 643**

Gesamtzeit: **50 min**

Tipp:

Lerne deine neue Lieblingsgewürzmischung kennen! Mit seidiger Kokosnusscreme, süßer Paprika und Hühnerfleisch wirst Du dieses Keto-Gericht immer und immer wieder zubereiten wollen. Und dann immer wieder!

ZUTATEN



175g Hühnerbrust



1/4 Esslöffel Butter



1/4 rote Paprika



75 ml
Kokosnussmilch



1/4 frische
Petersilie



Salz nach
Belieben

Garam-Masala:



1/4 Teelöffel:

Kreuzkümmel, Koriandersamen, Kardamom, Kurkuma, Ingwer, Muskatnuss, Paprikapulver, Chilipulver

SO GEHT'S

1. Den Ofen auf 175°C vorheizen. Die Gewürze für Garam-Masala mischen. Schneide die Hühnerbrüste der Länge nach auf und brate das Hähnchen in Butter, bis es goldbraun ist. Die Hälfte der Garam-Masala-Mischung in die Pfanne geben und gut umrühren. Mit Salz würzen und das Hähnchen samt Saft in eine Auflaufform geben.

3. Gib die fein gewürfelte Paprika zusammen mit der Kokosnussmilch und der restlichen Garam-Masala-Mischung in eine kleine Schüssel. Über das Hähnchen gießen. Im Ofen etwa 20 Minuten backen. Mit Petersilie garnieren und servieren.



Mexikanisches Rührei

Kohlenhydrate: **3 g**; Fett: **27 g**; Protein: **21 g** → kcal: **343**

Gesamtzeit: **20 min**

Tipp:

Würze dein Frühstück zu einem geschmackvollen Keto-Ei-Gericht. Jalapeños, Tomaten und Frühlingszwiebeln verfeinern das Rührei mit genau der richtigen Menge pepp. Garantiert belebt es deinen Tag!

ZUTATEN



40g Butter



1/3 Zwiebel,
gehackt



1/2 Jalapeño,
gehackt



1/2 Tomate,
gehackt



2 Eier



40g Käse,
gerieben



Salz und Pfeffer
nach Belieben

SO GEHT'S

1. In einer großen Pfanne die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Frühlingszwiebeln, Jalapeños und Tomaten hinzufügen und 3-4 Minuten braten.
2. Die Eier verquirlen und in die Pfanne geben. 2 Minuten lang rühren.
3. Käse und Gewürze hinzufügen.



Englische ketogene Muffins

Kohlenhydrate: **3 g**; Fett: **45 g**; Protein: **15 g** → **KCAL: 477**

Gesamtzeit: **15 min**

Tipp:

Ein Fladenbrot, das aus nur 4 Zutaten hergestellt wird - Eier, Salz, Kokosnussmehl und Backpulver. Perfekt für das Frühstück oder die Lunch Box für die Arbeit. Etwas Butter und Du hast ein perfektes Frühstück.

ZUTATEN



2 Eier



15g Kokosnussmehl



2,5g Backpulver



1 Prise Salz



3 Esslöffel Butter

SO GEHT'S

1. Mische Kokosnussmehl, Backpulver und eine Prise Salz in einer Schüssel zusammen.
2. Die Eier in die Schüssel aufschlagen und verquirlen. Einige Minuten ruhen lassen.
3. Forme einen Klumpen und leg ihn in eine Bratpfanne mit geschmolzener Butter, auf mittlerer Höhe.
4. Das Brot nach ein paar Minuten wenden und noch etwas braten.
5. Mit Butter servieren.



Arepa mit Hühnchen und Avocado

Kohlenhydrate: **6 g**; Fett: **59 g**; Protein: **16 g** → **KCAL: 649**

Gesamtzeit: **40 min**

Tipp:

Arepas kommen aus der venezolanischen Küche. Das weiche, warme kohlenhydratarme Brot ist mit cremiger Avocado und leckerem Hühnchen gefüllt. Dieses Rezept ist perfekt für jede Tageszeit.

ZUTATEN

Arepa:



¼ Eier



1 Esslöffel Kokosnussöl



2 ½ Esslöffel
Mandelmehl



12g Chiamehl



1 Esslöffel
Frischkäse



1 Prise Salz

Füllung:



40g Grillhähnchen,
zerkleinert



¼ Avocado



½ Jalapeño,
gehackt



1/8
Limettensaft



1/8 rote Paprika,
gehackt



1 Esslöffel
Mayonnaise



1/8 rote Zwiebel,
gehackt



Salz und
Koriander nach
Belieben

Arepa mit Hühnchen und Avocado



SO GEHT'S

Arepa:

- 1.** Frischkäse, Chiamehl, Mandelmehl, Kokosnussöl, Ei und Salz miteinander verrühren und mit einem Spatel gut verrühren (es ist etwas Arbeit erforderlich). Lass es zugedeckt 5 Minuten ruhen.
- 2.** Fette eine große Antihaftpfanne leicht mit einer kleinen Menge Öl ein. Den Teig in die Pfanne löffeln (der Teig wird feucht und klebrig sein).
- 3.** Fette deine Hände ein und forme den Teig leicht flach.
- 4.** Erwärme die Pfanne bei geringer Hitze. Zugedeckt kochen, bis der Boden der Scheiben eine leicht goldene Farbe hat (7-9 Minuten), umdrehen und die andere Seite auf die gleiche Weise backen. Nimm die Arepas aus der Pfanne und lass sie eine Minute ruhen.

Füllung:

- 5.** Während die Arepa backt, bereite die Füllung vor, indem Du Hühnchen, Avocado, Limettensaft, Mayonnaise, Zwiebel, Koriander, Paprika und Jalapeño mischst. Nach Geschmack mit Salz abschmecken.

Servieren:

- 6.** Schneide die Arepa in 2 Hälften und fülle sie mit der Füllung. Sofort servieren.



Kleine Teufelseier

Kohlenhydrate: **1 g**; Fett: **30 g**; Protein: **14 g** → **KCAL: 326**

Gesamtzeit: **15 min**

Tipp:

Die kleinen Teufelseier sind der perfekte Schluss für einen ketogenen Tag und lassen sich super vor dem Fernseher und auf dem Sofa genießen. Lass es dir schmecken und genieß den Feierabend.

ZUTATEN



2 Eier



½ Teelöffel Tabasco



30 ml Mayonnaise



4 gekochte frische
Schrimps



Salz und Dill nach
Belieben

SO GEHT'S

1. Beginne damit, die Eier zu kochen, indem Du sie in einen Topf gibst und mit Wasser bedeckst. Stelle den Topf auf mittlere Hitze und bringe ihn zum Kochen. 8-10 Minuten kochen, damit die Eier hart gekocht werden. Nimm die Eier aus dem Topf, leg sie vor dem Schälen einige Minuten in ein Eisbad.
2. Die Eier halbieren und das Eigelb ausschöpfen. Das Eiweiß auf einen Teller geben. Das Eigelb mit einer Gabel zerdrücken und Tabasco, Kräutersalz und hausgemachte Mayonnaise dazugeben.
3. Die Mischung mit zwei Löffeln zum Eiweiß geben und mit je einer Garnele belegen. Mit Dill dekorieren.



Kürbis-Gewürz-Latte

Kohlenhydrate: **1 g**; Fett: **23 g**; Protein: **0,5 g** → **KCAL: 442**

Gesamtzeit: **5 min**

Tipp:

Ein perfekter Keto-Snack für den Herbst oder zu jeder anderen Zeit.

Dieser leckere Milchkaffee mit Kürbisgewürzen ist mal was ganz anderes als alles was Du kennst. Lass es dir gut gehen.

ZUTATEN



30g Butter



1 Teelöffel
Kürbisgewürz



2 Teelöffel
Instantkaffeepulver



225 ml
kochendes
Wasser

SO GEHT'S

1. Gib Butter, Gewürze und Instantkaffee direkt in das Glas eines Mixers. Gib kochendes Wasser hinzu und mische 20-30 Sekunden lang, bis sich ein feiner Schaum gebildet hat. In eine Tasse geben und etwas Zimt oder Kürbisgewürz darüber streuen. Sofort servieren!

Noch köstlicher ist es mit einem Schuss geschlagener Schlagsahne obendrauf.



Eiersalat

Kohlenhydrate: **1 g**; Fett: **18 g**; Protein: **13 g** → **KCAL: 222**

Gesamtzeit: **40 min**

Tipp:

Alle Zutaten für den Eiersalat sollten Zimmertemperatur haben.

Nur so verbinden sie sich zu einer homogenen Masse.

Lass es dir schmecken.

ZUTATEN



2 Eier



2/3 Esslöffel
Mayonnaise



1/8 Teelöffel frisch
gemahlener
schwarzer Pfeffer



0,5 Teelöffel
Zitronensaft



1/3 Teelöffel
Dijon Senf

SO GEHT'S

1. Leg die Eier vorsichtig in einen mittelgroßen Topf.
2. Füge kaltes Wasser hinzu, bis die Eier etwa 2,5 cm bedeckt sind.
3. Zehn Minuten zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
4. Die Eier unter kaltem fließendem Wasser schälen.
5. Schneide die Eier klein und rühre Mayonnaise, Senf, Zitronensaft, Salz und Pfeffer ein.
6. Abschmecken und nach Bedarf anpassen. Auf Wunsch mit Salatblättern und Speck zum Einwickeln servieren.



Hähnchen Provençale

Kohlenhydrate: **5 g**; Fett: **78 g**; Protein: **43 g** → **KCAL: 912**

Gesamtzeit: **55 min**

Tipp:

Perfekt als Hauptgericht bei deiner nächsten Dinner Party. Oder perfekt für einen einfachen Montagabend zu Hause mit den Kindern. Dieses knusprige Brathähnchen riecht im Ofen fantastisch und begeistert jeden.

ZUTATEN



225g
Hähnchenschenkel



50g Tomaten



20g schwarze
Oliven



15ml Olivenöl



1 ¼ Knoblauch, in
Scheiben



¼ Esslöffel Oregano,
trocken



Salz und Pfeffer nach
Belieben

Zum Servieren:



50g Kopfsalat



60 ml
Mayonnaise



1 Prise Limetten-
Schale



¼ Teelöffel
Paprikapulver



Salz und Pfeffer
nach Belieben

Hähnchen Provençale



SO GEHT'S

1. Den Ofen auf 200°C vorheizen.
2. Leg die Hähnchenhaut mit der Seite nach oben in eine ofenfeste Backform. Gib Knoblauch, Oliven und Tomaten auf und um das Fleisch herum.
3. Benetze das Fleisch mit einer großzügigen Menge Olivenöl. Mit Oregano bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen. In den Ofen schieben und braten, bis das Huhn vollständig durchgegart ist. Je nach Größe der Stücke sollte dies etwa 45-60 Minuten dauern.
4. Wenn Du dich unsicher fühlst, überprüfe die Innentemperatur mit einem Fleischthermometer. Das Hähnchen ist durchgegart, wenn die Temperatur von 75°C erreicht ist.
5. Serviere es mit Salat und Mayo, gewürzt mit Limettenschale und Paprika oder einem milden Chili und etwas Salz und Pfeffer.