



# **28 Tage Fettverbrenner- Mahlzeitenplan**

**Woche 1**

## Grundlegende Hinweise zum Mahlzeitenplan

- **Die Prinzipien der 14 Tage Keto-Formel berücksichtigen:**

Die Inhaltsstoffe und Zusammenstellung der Rezepte folgt den Empfehlungen der 14 Tage Keto-Formel. Die Menü-Folge ist ausgewogen, kohlenhydratarm und folgt dem Verhältnis von 60% Fetten, 25% Proteinen, 15 % Kohlenhydraten.

- **Einfach und effektiv:**

Die Zutaten für die Rezepte sind überall erhältlich und Sie benötigen keine teuren Spezial-Lebensmittel. Außerdem sind sie schnell zuzubereiten. Zur Vereinfachung und als Inspiration bietet dieser Plan zwei Beispiele ( Tag 29 & 30) für Auflade-/Schummel-Mahlzeiten mit mehr Kohlenhydraten. Alle Mahlzeiten sind für eine Person ausgelegt.

- **Individuelle Anpassungen:**

Unsere Rezepte dienen als Basis und Anregung - sie sind jedoch kein Muss, wenn Sie beispielsweise eine Allergie haben. Wenn Sie das Bedürfnis haben, können Sie die Portionen (insbesondere die Fette) erhöhen, indem Sie mehr Öl oder Nüsse verwenden oder zusätzliche Snacks einplanen. Verwenden Sie eine App, um Ihre Nährstoffaufnahme zu prüfen.

- **Decken Sie Ihren Nährstoffbedarf:**

Achten Sie darauf, zwischen den Mahlzeiten genug zu trinken, um genügend Elektrolyte (essentielle Mineralien) zu erhalten. Durch ketogene Smoothies, Knochenbrühe (Rind oder Huhn) und rosa Himalaya-Salz nehmen Sie ebenfalls wichtige Nährstoffe auf, um sich gesund und vital zu fühlen.

# Einkaufsliste Woche 1

## Gemüse:

- 1 mittelgroße Aubergine
- 150 g frischer Blattspinat
- 1 kleiner Blumenkohl
- 100 g Brokkoli
- 7 Riesen-Champignons
- 100 g Feldsalat
- 1 Fenchel
- 1 Gurke
- 100 g Grünkohl
- 50 g gekochte grüne Bohnen (Glas)
- 5 Stangen grüner Spargel
- 100 g Kartoffeln
- Knoblauchzehen
- Kräuter (frisch oder TK): Basilikum, Dill, Koriander, Petersilie, Minze
- 1 kleiner Rettich
- 1 Römersalat
- 2 Schalotten
- 3 Tomaten
- 1 kleine Zucchini

## Obst:

- 50 g Brombeeren
- 80 g Erdbeeren
- 50 g Himbeeren
- 1 kleines Stück Ingwer
- Fruchtfleisch von 1 Kokosnuss
- 3 Limetten
- 2 Zitronen
- 1 kleine Orange
- 5 reife Avocados

## Fleisch:

- 200 g Hähnchenbrust
- 200 g Rinderhack
- 1 Scheibe Rohschinken
- 100 g Schweinefilet

## Fisch:

- 100 g Kabeljau-Filet
- 100 g Lachs
- 50 g Räucherlachs

# Einkaufsliste Woche 1

## Milchprodukte:

- 50 g Crème Fraîche
- 14 Bio-Eier
- 100 g vollfetter Frischkäse
- 150 g vollfetter griechischer Joghurt
- 60 g vollfetter Mozzarella
- 20 g geriebener Parmesan
- 30 g reifer Rohmilchkäse

## Speisekammer (prüfen Sie, welche Lebensmittel Sie bereits zuhause haben):

- 1 kleines Essener Brot
- Kaffee
- Ghee
- 500 ml Kokoswasser
- 1 L Kokosmilch
- 2 getrocknete Lorbeerblätter
- Mandelmilch
- Passierte Tomaten
- Rooibos-Tee
- 60 g Sardinen in Olivenöl
- Schwarzer Tee
- Kakaobutter
- Ungesüßtes Kakaopulver
- Kokosmehl
- Glutenfreies Hefe-Pulver
- MCT-Öl
- Avocadoöl
- Extra natives Olivenöl
- Walnussöl
- Olivenöl-Mayonnaise
- Apfelessig
- Balsamicoessig
- Mandelmus, Sesammus
- Samen: Chia-, Hanf- und Leinsamen, Kürbis- und Sonnenblumenkerne, Sesam
- Kokosraspeln
- Nüsse: Walnüsse, Pekannüsse, Mandeln
- Gemahlene Mandeln
- Gehobelte Mandeln
- Vanille-Whey Proteinpulver
- Kapern
- Oliven
- Eingelegte, saure Gurken ohne Zucker
- Senf
- Gewürze: Rosa Himalaya-Salz, schwarzer Pfeffer, italienische Kräuter, Zimt, Vanillemark, Paprika, Curry, Knoblauch
- Stevia-Extrakt
- 90% Schokolade

A glass of pink smoothie with a straw, lime wedge, and blueberry garnish. The background is a light-colored wooden surface with some raspberries and mint leaves scattered around.

## Tag 1

**Frühstück:** Kokos-Brombeer-Smoothie

**Mittagessen:** Grünkohlsalat mit Ei

**Abendessen:** Kokos-Hähnchen aus dem Wok

**Zwischendurch:** Ketogene Limonade oder Ketogenes Erfrischungsgetränk

## Kokos-Brombeer-Smoothie

### Zutaten

- 50 g Brombeeren
- 1 EL Walnüsse
- 1 TL Mandelmus
- 150 ml Kokosmilch
- 100 ml Mandelmilch
- 1/2 TL Vanillemark
- 1 Prise Stevia-Extrakt

### Zubereitung

1. Die Walnüsse grob hacken. Alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben und auf höchster Stufe 30-45 Sekunden mixen. Optional nachsüßen.



Tipp: Weichen Sie die Walnüsse am Vortag in Wasser ein, um Sie leichter verdaulich zu machen. Gießen Sie das Einweichwasser anschließend weg und verwenden Sie nur die eingeweichten Nüsse.

## Grünkohlsalat mit Ei

### Zutaten

- 100 g Grünkohl
- 1/2 reife Avocado
- 1 Tomate, in Würfeln
- Ein paar Blätter Römervalat
- 2 hartgekochte Eier, in Scheiben
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamicoessig
- 1 TL Hanfsamen
- Rosa Himalaya-Salz, Pfeffer

### Zubereitung

1. Grünkohl und Salatblätter waschen und trockentupfen. In mundgerechte Stücke schneiden.



2. Die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Die Hälfte vom Fruchtfleisch in Scheiben schneiden.

3. Grünkohl, Avocado, Tomate, Römervalat und Eier in eine Salatschüssel geben. Mit Öl und Essig marinieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit den Hanfsamen bestreuen.

## Kokos-Hähnchen aus dem Wok

### Zutaten

- 100 g Hähnchenbrust, in Streifen
- 100 g Blumenkohl
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- Petersilie, fein gehackt
- 30 g frisches Kokosfleisch, in Würfeln
- 50 ml Kokosmilch
- 1 EL Kokosöl
- Rosa Himalaya-Salz, Pfeffer, Curry

### Zubereitung

1. Den Blumenkohl in mundgerechte Stücke schneiden und 5 Minuten in Salzwasser bissfest garen. Abgießen und beiseitestellen.



2. Hähnchenstreifen und Knoblauch in Kokosöl rundherum 5 Minuten anbraten. Kokosmilch und Kokosfleisch dazugeben und 10 Minuten schwach köcheln lassen.

3. Blumenkohl-Röschen unterheben und mit Gewürzen und Petersilie abschmecken.

## Ketogene Limonade

### Zutaten

- 1 Liter Sprudelwasser
- Saft von 2 Limetten
- Ein kleines Stück Ingwer, geschält
- Ein paar Minzblätter

### Zubereitung

1. Den Ingwer in Scheiben schneiden und mit den restlichen Zutaten in einen Wasserkrug geben. Mindestens 1 Stunde ziehen lassen und am besten gekühlt servieren.

Tipp: Diese Limonade und das Erfrischungsgetränk können Sie jeden Tag zwischendurch genießen. Tragen Sie sich allerdings die Kohlenhydrate der Zitrusfrüchte ein.



## Ketogenes Erfrischungsgetränk

### Zutaten

- 1 Liter Wasser
- Saft von 1 Zitrone
- Eine Prise rosa Himalaya-Salz

### Zubereitung

1. Alle Zutaten in einen Krug geben. Mindestens 1 Stunde ziehen lassen und am besten gekühlt servieren.

## Tag 2

**Frühstück:** Café Latte-Eiskaffee

**Mittagessen:** Glutenfreies Chicken Sandwich

**Abendessen:** Rahmnudeln mit Lachs

**Zwischendurch:** Kokos-Energiebällchen



## Café Latte-Eiskaffee

### Zutaten

- 1 Tasse Kaffee
- 150 ml Kokosmilch
- 1 EL Vanille-Proteinpulver
- 1 EL MCT-Öl
- Zimt
- Eine Prise Stevia-Extrakt
- 2-3 Eiswürfel

### Zubereitung

1. Lassen Sie den Kaffee vor der Zubereitung abkühlen, damit Ihr Kaffee-Getränk wirklich eisgekühlt ist. Alle Zutaten auf höchster Stufe in einen leistungsstarken Mixer geben und 30-45 Sekunden mixen. Sofort genießen.



Tipp: Wenn Sie kein Proteinpulver verwenden wollen, können Sie stattdessen auch 1 EL ungesüßtes Kakaopulver für eine feine Schokoladen-Note verwenden. Natürlich können Sie das Getränk auch warm ohne Eiswürfel zubereiten.

# Glutenfreies Chicken Sandwich

## Zutaten

- 100 g Hähnchenbrust
- 1 EL Ghee
- 100 g gedünstete Brokkoliröschen
- Ein paar Salatblätter
- 1 EL gehackte Pekannüsse
- 2 Scheiben glutenfreies Brot (Rezept auf der nächsten Seite)
- 2 EL Olivenöl-Mayonnaise
- Rosa Himalaya-Salz, Pfeffer

## Zubereitung

1. Hähnchenbrust in Streifen schneiden und in Ghee rundherum 8-10 Minuten anbraten, bis das Fleisch durchgegart ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.



2. Die Mayonnaise auf den Brotscheiben verteilen. Mit Salat, Brokkoliröschen und Pekannüssen belegen. Das gebratene Hähnchen darauf verteilen und mit der zweiten Brotscheibe belegen.

Tipp: Gekauftes, glutenfreies Brot ist oft reich an Kohlenhydraten und Zusatzstoffen - daher empfehlen wir die Verwendung von einem selbstgebackenem Brot.

## Glutenfreies Brot

### Zutaten

- 5 Eier
- 200 g Kokosmehl
- 1 TL Pulverhefe
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Apfelessig
- 1 TL rosa Himalaya-Salz

### Zubereitung

1. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Eine Kasten-Backform mit Backpapier auslegen.

2. Kokosmehl, Hefe und Salz in einer Schüssel mischen. Die Eier in einer Schüssel verquirlen und mit einem Handmixer unter die Mehl-Mischung rühren. Wenn der Teig zu fest ist, einen Schluck Wasser dazugeben.



3. Apfelessig unterrühren und den Teig in die vorbereitete Form geben.

4. Für 45 Minuten in den Ofen geben, bis das Brot in der Mitte durchgebacken ist. Abkühlen lassen.

Tipp: Frieren Sie sich die Scheiben einzeln ein, damit Sie in den kommenden Wochen mit leckerem, glutenfreiem Brot versorgt sind. Am besten schmeckt das Brot getoastet.

## Rahmnudeln mit Lachs

### Zutaten

- 100 g Lachs
- 1 TL Kokosöl
- 1 Gurke
- 1/2 reife Avocado
- 1 Schalotte, fein gehackt
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Sesam
- 30 g Crème Fraîche
- Rosa Himalaya-Salz, Pfeffer, Knoblauch, Dill

### Zubereitung

1. Den Lachs 6 Minuten in Kokosöl anbraten, nach der Hälfte der Zeit wenden.
2. Die Gurke mit einem Gemüseschäler in Bandnudelform schneiden, den Kern dabei aussparen.



3. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch von einer Hälfte in Würfel schneiden.

4. Für die Soße Crème Fraîche mit Zitronensaft, Dill und Gewürzen verrühren. Mit den Gurken-Nudeln mischen, den Lachs und die Avocado-Würfel darauf anrichten. Mit Sesam bestreuen.

## Kokos-Energiebällchen

### Zutaten

- 50 ml Kokosmilch
- 1 EL geschmolzenes Kokosöl
- 10 g ungesüßtes Kakaopulver
- 15 g Pekannüsse
- 15 g Kokosmehl
- 1 Prise Stevia-Extrakt
- 1 EL Kokosraspeln

### Zubereitung

1. Pekannüsse, Kakaopulver, Kokosmehl und Stevia-Extrakt in einen Mixer geben und 15 Sekunden zerkleinern. In eine kleine Schüssel geben.

2. Kokosmilch und geschmolzenes Kokosöl unterrühren. Für 20 Minuten in den Kühlschrank geben.



3. Mit den Händen kleine Kugeln aus dem Teig formen und in den Kokosraspeln wälzen.

Tipp: Verwenden Sie anstelle von Pekannüssen auch gerne andere Nüsse. Das Kokosmehl dient hier zur Bindung des Teigs und sollte daher nicht ersetzt werden.

## Tag 3

**Frühstück:** MCT-Eistee

**Mittagessen:** Champignon-Burger mit Mandeln

**Abendessen:** Spargel-Omelette

**Zwischendurch:** 30 g Oliven oder Pekannüsse

## MCT-Eistee

### Zutaten

- 300 ml Rooibos-Tee
- 1 EL MCT-Öl
- 1 EL Mandelmus
- 1 Spritzer Limettensaft
- 2-3 Eiswürfel
- 1 Prise Stevia-Extrakt

### Zubereitung

1. Den Tee vollständig abkühlen lassen.
2. Alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben und 30-45 s auf höchster Stufe zerkleinern.



Tipp: Wenn Sie keinen Rooibos-Tee mögen, können Sie auch Chai-Tee, schwarzen Tee oder Kräutertee als Basis für diesen Eistee verwenden.

## Champignon-Burger mit Mandeln

### Zutaten

- 100 g Rinderhack
- 1/2 Aubergine
- 4 Riesenchampignons
- 1 TL gehobelte Mandeln
- 1 EL Mandelmus
- 2 TL Ghee
- Rosa Himalaya-Salz, Pfeffer
- Frischer Koriander, gehackt

### Zubereitung

1. Von der Aubergine 4 Scheiben abschneiden und in 1 TL Ghee von beiden Seiten 5 Minuten anbraten. Das Hack mit Salz und Pfeffer würzen, zu zwei Frikadellen formen und in restlichem Ghee von beiden Seiten anbraten.



2. Die Champignons 3 Minuten mit in die Pfanne geben und nach der Hälfte der Zeit wenden.

3. Das Mandelmus auf zwei Champignons aufteilen, darauf je eine Frikadelle und 2 Auberginenscheiben setzen und mit Koriander und Mandeln bestreuen. Obenauf den zweiten Champignon setzen.

## Spargel-Omelett

### Zutaten

- 5 Stangen grüner Spargel, in Stücken
- 3 Eier
- 1 TL Kokosöl
- 1 EL Walnussöl
- 20 g Crème Fraîche
- Etwas Salat
- 1 TL Apfelessig
- Rosa Himalaya-Salz, Pfeffer, Paprika

### Zubereitung

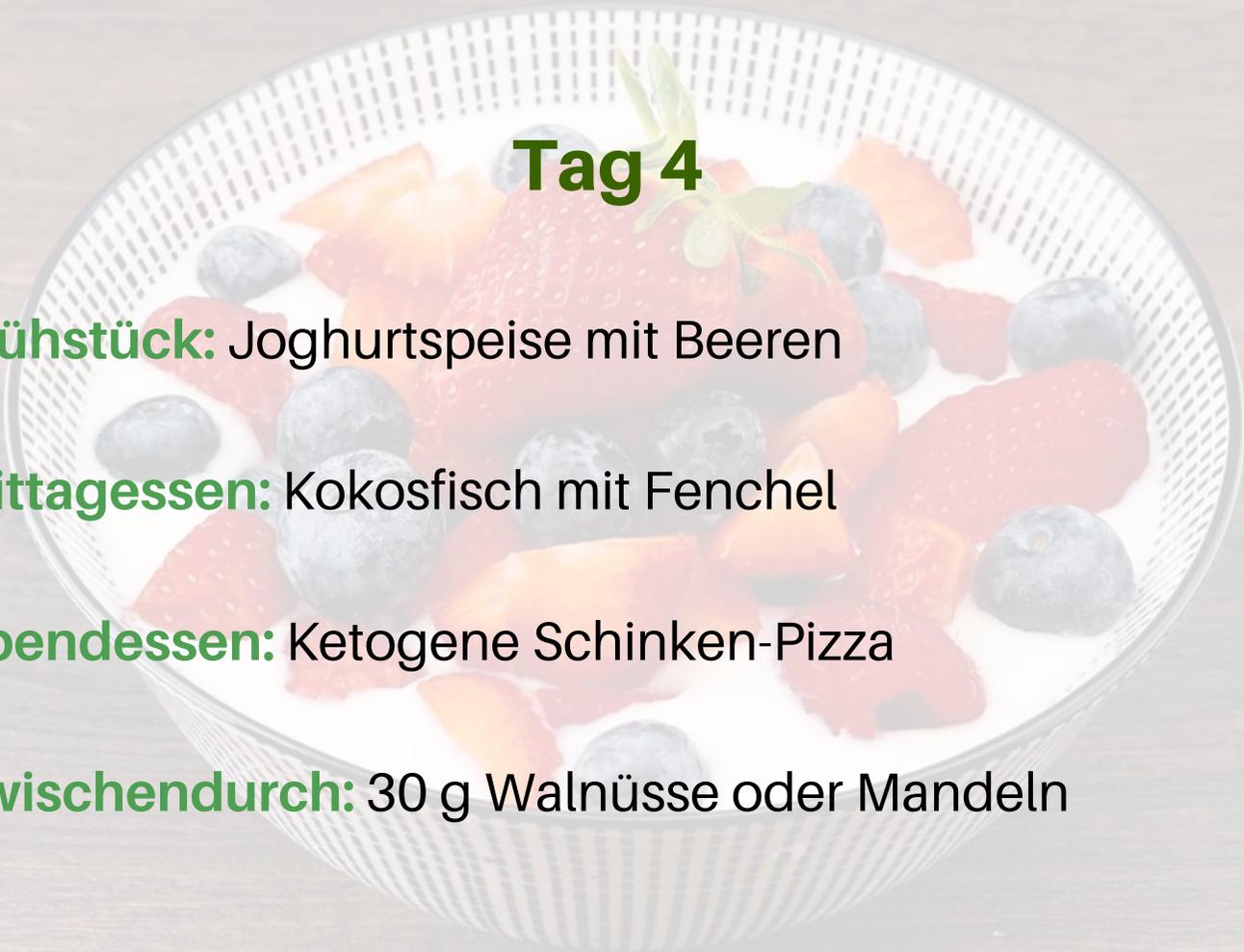
1. Den Spargel 4-5 Minuten in Salzwasser blanchieren.

2. Die Eier in eine Schüssel geben und mit einer Gabel verquirlen. Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Eier hinzufügen. Bei mittlerer Hitze stocken lassen.



3. Den Spargel auf dem Omelette verteilen und würzen.

4. Den Salat kleinschneiden und mit Essig, Salz, Pfeffer und Walnussöl marinieren. Das Omelette dazu anrichten und die Crème Fraîche darauf verteilen.



## Tag 4

**Frühstück:** Joghurtspeise mit Beeren

**Mittagessen:** Kokosfisch mit Fenchel

**Abendessen:** Ketogene Schinken-Pizza

**Zwischendurch:** 30 g Walnüsse oder Mandeln

## Joghurtspeise mit Beeren

### Zutaten

- 30 g Himbeeren oder Blaubeeren
- 30 g Erdbeeren
- 1 Spritzer Limettensaft
- 150 g griechischer Joghurt
- 1 EL Mandelmus
- 1 EL gehackte Mandeln
- 1 Prise Stevia-Extrakt, Zimt

### Zubereitung

1. Die Erdbeeren vierteln und mit Himbeeren und Zitronensaft mischen.
2. Den griechischen Joghurt mit Mandelmus, Zimt und Stevia-Extrakt verrühren.



3. Die Beeren auf dem Joghurt verteilen und mit gehackten Mandeln bestreuen.

Tipp: Um Zeit zu sparen, können Sie auch gefrorene Beeren verwenden.

## Kokosfisch mit Fenchel

### Zutaten

- 100 g Kabeljaufilet
- 1 kleiner Fenchel
- 1 Schalotte, in Scheiben
- 1/2 Zitrone, in Scheiben
- 100 ml Kokosmilch
- 1 TL Sesammus
- 1 TL Apfelessig
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL gehobelte Mandeln
- Rosa Himalaya-Salz, Pfeffer, Knoblauch, Curry

### Zubereitung

1. Den Ofen auf 180°C vorheizen. Den Fisch in eine Auflaufform legen, mit den Gewürzen bestreuen und die Schalotte und die Zitronenscheiben darüber verteilen. Die Kokosmilch darüber gießen und 15 Minuten in den Backofen geben.



2. Den Fenchel in dünne Streifen schneiden. Sesammus, Olivenöl, Apfelessig, Salz und Pfeffer verrühren und mit dem Fenchel mischen.

3. Den Kokos-Kabeljau dazu servieren und mit Mandeln bestreuen.

Ergibt 1 Portion | Zubereitung: 25 Min

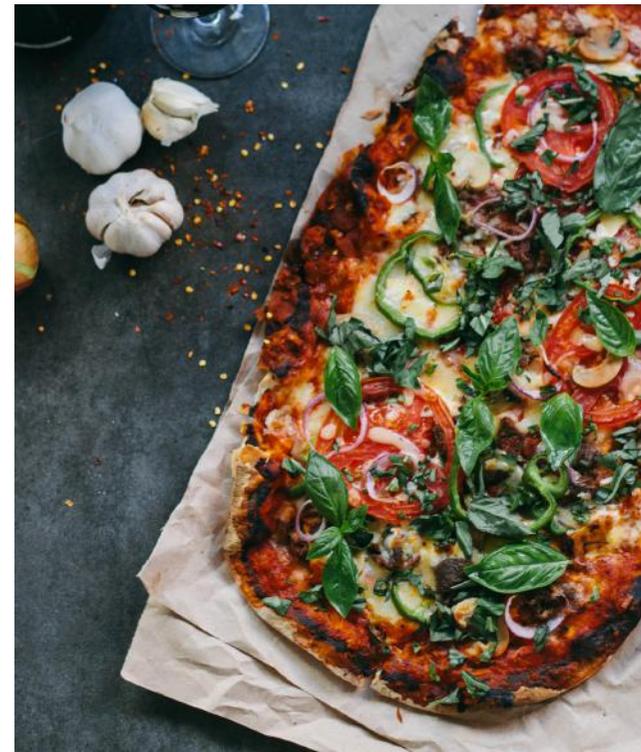
## Ketogene Schinken-Pizza

### Zutaten

- 200 g Blumenkohl, grob gehackt
- 2 Champignons, in Scheiben
- 1 Ei
- 20 g geriebener Parmesan
- 30 g Mozzarella, in Würfeln
- 1 Scheibe Rohschinken, in Scheiben
- 3 EL passierte Tomaten
- Ein paar Oliven (optional)
- Salz, Pfeffer, Basilikum

### Zubereitung

1. Den Ofen auf 210°C vorheizen. Den Blumenkohl in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben und 15-30 s zu einer Reis-artigen Konsistenz zerkleinern. Auf einem Teller 5-7 Minuten auf höchster Stufe in der Mikrowelle garen.



2. Den Blumenkohlreis in ein Geschirrtuch geben und auspressen. Den trockenen Reis in einer Schüssel mit Ei, Parmesan, Salz und Pfeffer mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und mit einem Löffel rund ausbreiten. 10 Minuten backen.

3. Mit Tomatenpüree bestreichen und mit Pilzen, Schinken, Oliven, Mozzarella und Basilikum belegen. Für 8-10 Minuten in den Ofen geben.



## Tag 5

**Frühstück:** Orangen-Protein-Smoothie

**Mittagessen:** Sandwich mit Lachs und Käse

**Abendessen:** Salat Primavera mit Nuss-Dressing

**Zwischendurch:** 2 hartgekochte Eier

Ergibt 1 Portion | Zubereitung: 5 Min

## Orangen-Protein-Smoothie

### Zutaten

- 1 EL Vanille-Proteinpulver
- 30 g frisches Kokosfleisch
- 300 ml Kokoswasser
- 1 EL MCT-Öl
- 2 EL frisch gepresster Orangensaft
- 1/2 TL geriebene Orangenschale
- 2-3 Eiswürfel

### Zubereitung

1. Die Orange heiß abspülen und die Schale abreiben, bis Sie 1/2 TL Orangenschale haben. Das Kokosfleisch fein hacken.



2. Alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben und auf höchster Stufe 30-45 s mixen, bis ein cremiger Smoothie entsteht. Sofort genießen.

Tipp: Achten Sie beim Kauf der Orange darauf, dass diese biologisch angebaut wurde. Da Sie die Schale verwenden, können herkömmliche Orangen aufgrund der Pestizid-Belastung problematisch sein.

## Sandwich mit Lachs und Käse

### Zutaten

- 40 g Räucherlachs
- 2 Scheiben Essener Brot (oder Ihr glutenfreies Brot)
- 2 EL Frischkäse
- Ein paar Gurkenscheiben
- Ein paar Zwiebelringe
- Dill
- Rosa Himalaya-Salz, Pfeffer

### Zubereitung

1. Jede Brotscheibe mit 1 EL Frischkäse bestreichen. Lachs, Gurkenscheiben, Zwiebelringe und Dill darauf verteilen.



2. Die Brote mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.

Tipp: Essener Brot können Sie am besten online bestellen. Schneiden Sie das Brot in Scheiben und frieren Sie die nicht verwendeten Scheiben einfach einzeln ein, um immer frisches Brot griffbereit zu haben, wenn Sie es brauchen.

## Salat Primavera mit Nuss-Dressing

### Zutaten

- 100 g Schweinefilet, in Streifen
- 1 TL Ghee
- 150 g Blattspinat
- 1/2 reife Avocado
- 1 EL gehackte Haselnüsse
- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL Walnussöl
- 2 EL Oliven
- 1 TL Senf
- Rosa Himalaya-Salz, Pfeffer

### Zubereitung

1. Die Schweinefilet-Streifen in Ghee rundherum 7-8 Minuten scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.



2. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch von einer Hälfte in Scheiben schneiden. Öl, Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer verrühren.

3. Das Dressing mit Spinat, Oliven, Avocado und Nüssen mischen. Das Fleisch darüber verteilen.

Tipp: Damit eine Avocado schneller reift, legen Sie sie mit Äpfeln oder Bananen zusammen.

A glass bowl filled with a fresh salad. The salad consists of diced yellow potatoes, sliced red onions, and fresh green herbs like parsley and dill. The bowl is placed on a light-colored surface.

## Tag 6

**Frühstück:** Chia-Kakaocreme

**Mittagessen:** Sardinen-Radieschen Carpaccio

**Abendessen:** Kartoffelsalat mit Bohnen

**Zwischendurch:** 1 kleine, reife Avocado mit Salz und Pfeffer

## Chia-Kakaocreme

### Zutaten

- 200 ml Mandelmilch
- 2 EL Kokosmehl
- 1 EL ungesüßtes Kakaopulver
- 2 EL Chiasamen
- Zimt
- 1 Prise Stevia-Extrakt
- 1 Stück 90% Schokolade

### Zubereitung

1. Alle Zutaten bis auf die Schokolade in einer Schüssel verrühren. Über Nacht in den Kühlschrank stellen, damit die Chiasamen quellen können.



2. Die Schokolade fein hacken und über der Chiacreme verteilen.

Tipp: Anstelle der Schokolade können Sie auch gehackte Paranüsse oder Macadamia-Nüsse auf der Creme verteilen.

## Sardinen-Radieschen Carpaccio

### Zutaten

- 60 g Sardinen in Olivenöl
- 1/2 Rettich
- 1/2 Schalotte, fein gehackt
- 1 TL Limettensaft
- 1 TL Kapern
- Rosa Himalaya-Salz, Pfeffer, Schnittlauch
- 1 Scheibe glutenfreies Brot

### Zubereitung

1. Die Sardinen mit einer Gabel leicht zerdrücken. Mit Kapern, Limettensaft und Schalotte in einer Schüssel mischen.



2. Den Rettich in dünne Scheiben schneiden und die Sardinen-Creme darauf verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dazu gibt es eine Scheibe von Ihrem selbstgebackenen Brot.

## Kartoffelsalat mit Bohnen

### Zutaten

- 100 g gekochte und abgekühlte Kartoffeln
- 50 g gekochte Bohnen (Glas)
- 1 kleine, reife Avocado
- 1 hartgekochtes Ei
- 1 Essiggurke, fein gewürfelt
- 2 EL Olivenöl-Mayonnaise
- 30 g Rohmilchkäse, in Würfeln
- 1 TL Apfelessig

### Zubereitung

1. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden. Das Ei würfeln. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.



2. Kartoffeln, Bohnen, Avocado, Ei, Essiggurke und Rohmilchkäse in einer Schüssel mischen und mit Apfelessig und Mayonnaise marinieren.

Tipp: Um Ihre eigene Mayonnaise herzustellen, schlagen Sie 1 Eigelb mit 2 Teelöffeln Senf auf. Träufeln Sie dabei langsam 30 ml Olivenöl dazu. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ergibt 1-2 Portionen.

## Tag 7

**Frühstück:** Frozen Moccachino

**Mittagessen:** Kokos-Avocado Kaltspeise mit Keto-Crackern

**Abendessen:** Italienische Fleischbällchen-Pasta

**Zwischendurch:** 2 Stücke dunkle 90% Schokolade

## Frozen Moccachino

### Zutaten

- 1 Kaffee
- 2 TL MCT-Öl
- 1 EL ungesüßtes Kakaopulver
- 1 EL Vanille-Proteinpulver
- 1 EL Kakaobutter oder Mandelmus
- 1 Prise Stevia-Extrakt
- 1/2 TL Vanillemark
- 2-3 Eiswürfel

### Zubereitung

1. Lassen Sie den Kaffee vor der Zubereitung abkühlen, damit Ihr Kaffee-Getränk wirklich eisgekühlt ist. Alle Zutaten auf höchster Stufe in einen leistungsstarken Mixer geben und 30-45 Sekunden mixen. Sofort genießen.



Tipp: Die Eiswürfel sorgen für eine cremigere Konsistenz und erhöhen das Volumen. Wenn Sie lieber ein warmes Getränk wünschen, lassen Sie sie einfach weg und erwärmen Sie das fertige Getränk kurz in der Mikrowelle oder in einem Topf.

## Kokos-Avocado Kaltspeise

### Zutaten

- 1 reife Avocado
- 1 Tomate
- 1 EL Zitronensaft
- 100 ml Kokosmilch
- 100 ml Wasser
- 1 EL Olivenöl
- Rosa Himalaya-Salz, Pfeffer, Paprika, Knoblauch

### Zubereitung

1. Das Fruchtfleisch von der Avocado und die Tomate grob würfeln. Mit den restlichen Zutaten in einen Mixer geben und zu einer cremigen Konsistenz pürieren.



2. Mit Gewürzen abschmecken und kalt genießen.  
Dazu gibt es 1 Portion Keto-Cracker (nächste Seite).

Tipp: Alternativ können Sie die Suppe auch kurz in einem Topf erwärmen.

## Keto-Cracker

### Zutaten

- 1 Ei
- 1 TL Olivenöl
- 200 g gemahlene Mandeln
- 60 g Sonnenblumenkerne
- Rosa Himalaya-Salz, italienische Kräuter

### Zubereitung

1. Den Ofen auf 170°C vorheizen. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen. Wenn der Teig zu trocken ist, etwas Olivenöl hinzugeben. Den Teig zwischen zwei Lagen Backpapier dünn ausrollen. Das obere Papier abziehen.



2. Für 15 Minuten backen, mit einem Pizzaschneider in Rechtecke schneiden und komplett abkühlen lassen.

Tipp: Bewahren Sie die übrigen Portionen in einem luftdicht verschlossenen Frischhalte-Beutel auf.

Ergibt 1 Portion | Zubereitung: 30 Min

## Italienische Fleischbällchen-Pasta

### Zutaten

- 100 g Rinderhack
- 30 g Mozzarella, gewürfelt
- 1 kleine Zucchini
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 150 ml passierte Tomaten
- 1 EL Kokosöl
- 1 Schuss Balsamicoessig
- Rosa Himalaya-Salz, Pfeffer, Petersilie

### Zubereitung

1. Das Rinderhack mit Salz und Pfeffer würzen und zu kleinen Frikadellen formen. In die Mitte jeder Frikadelle ein Stück Mozzarella geben. Frikadellen 7-8 Minuten rundherum in Kokosöl anbraten.



2. Die passierten Tomaten und den Knoblauch zu den Frikadellen geben. Die Zucchini mit einem Gemüseschäler in Bandnudelform schneiden und mit in die Pfanne geben. Mit Essig, Gewürzen und gehackter Petersilie abschmecken.