



# **28 Tage Fettverbrenner- Mahlzeitenplan**

**Woche 2**

## 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 2

## Gemüse:

- 2 Römervalat-Köpfe
- 2 kleine Chicorées
- 1 Zucchini
- 50 g Sprossen
- 1 Aubergine
- 1 Gurke
- 2 Tomaten
- 100 g Brokkoli
- 100 g Blumenkohl
- 200 g Romanesco-Kohl
- 100 g Grünkohl
- 100 g Kürbispüree
- 1 grüne Paprika
- 100 g Riesen-Champignons
- 100 g Blattspinat
- 50 g Austernpilze
- 1 Stange Sellerie
- 100 g Feldsalat
- 100 g grüner Spargel
- Knoblauch
- 2 Schalotten
- Kräuter: Schnittlauch, Basilikum, Koriander

## Obst:

- 4 reife Avocados
- 50 g Brombeeren
- 100 g Himbeeren
- 50 g Erdbeeren
- 1 Zitrone
- 1 Banane

## Fleisch:

- 200 g Hähnchenschenkel
- 100 g Putenbrust
- 100 g Hähnchenbrust
- 50 g Speckwürfel
- 100 g Wurstbrät
- 150 g Entenbrustfilet

## Milchprodukte:

- 8 Bio-Eier
- 60 g Cheddar
- 120 g Crème Fraîche
- 250 g vollfetter griechischer Joghurt
- 100 g reifer Gouda
- 80 g Parmesan
- 30 g vollfetter Frischkäse
- 50 g vollfetter Mozzarella
- 30 g Roquefort
- 20 g Butter

# Einkaufsliste Woche 2

## Fisch:

- 100 g Bio-Lachs
- 100 g Bio-Garnelen

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

- Schwarzer Tee
- Kräutertee
- Rooibos-Tee
- Kaffee
- Kokosmilch
- 200 ml Soja-Kochcreme
- Hühnerbrühe
- Ungesüßte Mandelmilch
- Geriebene Orangenschale
- Ungesüßtes Kakaopulver
- Ghee
- Avocadoöl
- MCT-Öl
- Kakaobutter
- Kokosöl
- Olivenöl
- Walnussöl
- Apfelessig
- 50 g Linsen
- 1 glutenfreier Tortilla-Wrap
- 50 g Reis
- Mandelmus
- Samen und Kerne: Hanfsamen, Chiasamen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Sesam
- Nüsse: Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Pekannüsse, Pistazien, Erdnüsse, Macadamianüsse
- Kokosraspeln
- Gemahlene Mandeln
- Ungesüßtes Tomatenmark
- Kapern
- Saure Gurken ohne Zuckerzusatz
- Gewürze: Rosa Himalaya-Salz, Pfeffer, Curry, Thymian, Paprika, Knoblauch, Italienische Kräuter, Zimt, Vanillemark, Muskatnuss
- Glutenfreie Pulver-Hefe
- Vanille Whey-Proteinpulver
- Stevia-Extrakt
- Dunkle 90% Schokolade

## Tag 8

**Frühstück:** Café Latte-Eiskaffee

**Mittagessen:** Hähnchenschenkel auf Salat

**Abendessen:** Vegetarisches Khorma Curry

**Zwischendurch:** Himbeer-Joghurtcreme

## 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.

## Hähnchenschenkel auf Salat

### Zutaten

- 200 g Hähnchenschenkel
- 1 EL Walnussöl
- 1 kleiner Römersalat
- 1/2 reife Avocado
- 1 TL Zitronensaft
- Ein paar Sprossen
- 2 EL Olivenöl-Mayonnaise
- Rosa Himalaya-Salz, Paprika, Knoblauch

### Zubereitung

1. Den Ofen auf 200°C vorheizen. Walnussöl mit Salz, Paprika und Knoblauch verrühren und den Hähnchenschenkel damit einpinseln. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und 30 Minuten backen.



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

3. Den Römersalat fein hacken und mit Avocado, Sprossen, Zitronensaft und Mayonnaise in einer Schüssel mischen. Mit Gewürzen abschmecken. Dazu gibt es den Hähnchenschenkel.

1 Portion | Zubereitung: 25 Min

## Vegetarisches Khorma Curry

### Zutaten

- 100 g Zucchini, gewürfelt
- 50 g Brokkoliröschen
- 50 g Blumenkohlröschen
- 50 g gekochte und abgekühlte Linsen
- 50 ml Kokosmilch
- 1 EL Kokosöl
- Rosa Himalaya-Salz, Pfeffer, Curry
- Frischer Koriander (optional)

### Zubereitung

1. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin rundherum anbraten. Bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln lassen.



2. Kokosmilch hinzufügen und 5 Minuten einkochen. Mit Gewürzen abschmecken.

3. Das Curry mit den kalten Linsen und etwas Koriander servieren.

## Himbeer-Joghurtcreme

### Zutaten

- 50 g Himbeeren
- 50 ml Kokosmilch
- 100 g vollfetter griechischer Joghurt
- 1 TL Vanille-Proteinpulver
- 1 EL Kokosraspeln



### Zubereitung

1. Kokosmilch mit Joghurt und Proteinpulver verrühren. Die Himbeeren und die Kokosraspeln darüber verteilen.

Tipp: Ersetzen Sie die Himbeeren durch Erdbeeren oder Johannisbeeren. Sie können auch tiefgefrorene Beeren verwenden.

## Tag 9

**Frühstück:** Avocado-Pistazien-Smoothie

**Mittagessen:** Cremiges Cheddar-Omelett

**Abendessen:** Kürbissuppe mit Kürbiskernen

**Zwischendurch:** 30 g reifer Gouda

1 Portion | Zubereitung: 5 Min

## Avocado-Pistazien-Smoothie

### Zutaten

- 1 reife Avocado
- 250 ml ungesüßte Mandelmilch
- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL Vanille-Proteinpulver
- 1 EL Pistazienkerne
- 1/4 TL geriebene Orangenschale
- 2-3 Eiswürfel

### Zubereitung

1. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch entnehmen. 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 Kokosmehl für eine feine Kokos-Note verwenden. Natürlich können Sie das Getränk auch warm ohne Eiswürfel zubereiten.

1 Portion | Zubereitung: 10 Min

## Cremiges Cheddar-Omelett

### Zutaten

- 1 Tomate
- 1 EL Ghee
- 30 g Cheddar, gewürfelt
- Ein paar Blätter Blattspinat
- 2 Eier
- Rosa Himalaya-Salz, Pfeffer, Schnittlauch

### Zubereitung

1. Die Tomate fein würfeln. Die Eier in einer Schüssel verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Schnittlauch verrühren.



2. Ghee in einer Pfanne erhitzen und die Eimischung hineingeben. Den Käse, die Tomatenstücke und den Spinat darüber geben. Für 7-8 Minuten erhitzen, bis die Eier gestockt sind.

Tipp: Wenn Sie keinen Cheddar mögen, können Sie auch anderen, reifen Rohmilchkäse für das Omelett verwenden.

## Kürbissuppe mit Kürbiskerne

### Zutaten

- 100 g Kürbispüree
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 Schalotte, fein gehackt
- 50 ml Kokosmilch
- 300 ml Hühnerbrühe
- 1 EL geröstete Kürbiskerne
- 1 EL Kokosöl
- Rosa Himalaya-Salz, Pfeffer, Koriander, Curry

### Zubereitung

1. Das Kokosöl in einem Topf erhitzen und den Knoblauch und die Schalotte darin andünsten. Kürbispüree und Brühe dazugeben und 5 Minuten köcheln lassen.



2. Kokosmilch unterrühren und mit Gewürzen und gehacktem Koriander abschmecken.

3. In eine Schüssel geben und mit Kürbiskernen bestreuen.

Tipp: Wenn Sie kein Kürbispüree bekommen, kochen Sie 100 g geschältes, gewürfeltes Butternut-Kürbisfleisch 10 Minuten in Salzwasser.



## Tag 10

**Frühstück:** Himbeertraum Smoothie Bowl

**Mittagessen:** Erdnuss-Salat mit Putenstreifen

**Abendessen:** Garnelen mit Brat-Paprika und Pilzen

**Zwischendurch:** 30 g Oliven oder Walnüsse

Ergibt 1 Portion | Zubereitung: 5 Min

## Himbeertraum Smoothie Bowl

### Zutaten

- 1 EL Vanille-Proteinpulver
- 1 EL Kokosraspeln
- 1 EL Mandelmus
- 100 ml Kokosmilch
- 100 ml ungesüßte Mandelmilch
- 50 g Himbeeren
- 1 Prise Stevia-Extrakt



### Zubereitung

1. Alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben und 30-45 s auf höchster Stufe zerkleinern.

Tipp: Anstelle von Mandelmus können Sie auch Walnussmus oder Erdnussmus ohne Zuckerzusatz verwenden.

## Erdnuss-Salat mit Putenstreifen

### Zutaten

- 100 g Putenbrust
- 1 EL Kokosöl
- 50 g Romanesco-Kohl, grob gehackt
- 1 Stange Sellerie, in Ringen
- Etwas Salat
- 30 g gehackte Erdnüsse
- 20 g geriebener Parmesan
- 2 EL Avocadoöl
- 1 EL Balsamicoessig
- 1 TL Senf
- Rosa Himalaya-Salz, Pfeffer, Schnittlauch

### Zubereitung

1. Die Hähnchenbrust in Streifen schneiden und in Kokosöl rundherum 6 Minuten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



2. Den Romanesco in eine Küchenmaschine geben und zu einer Reis-artigen Konsistenz zerkleinern oder fein hacken. Mit Salat, Sellerie, Erdnüssen, Parmesan und dem Fleisch in einer Schüssel mischen.

3. Avocadoöl, Essig, Senf, Salz und Pfeffer verrühren und mit dem Salat mischen.

## Garnelen mit Brat-Paprika und Pilzen

### Zutaten

- 100 g Garnelen
- 1/2 grüne Paprika, in Streifen
- 5 Champignons, in Scheiben
- 1 Tomate, in Würfeln
- 2 EL Ghee
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- Rosa Himalaya-Salz, Pfeffer, Italienische Kräuter

### Zubereitung

1. Die Garnelen in 1 EL Ghee 5 Minuten rundherum scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und Paprika, Champignons und den Knoblauch in restlichem Ghee 7-8 Minuten anbraten, dabei mehrmals wenden.



2. Die Tomatenwürfel und die Garnelen in die Pfanne geben und mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.

Tipp: Wer keine Garnelen mag, kann auch weißes Fischfilet oder Lachs für dieses Pfannengericht verwenden.

## Tag 11

**Frühstück:** MCT-Eistee

**Mittagessen:** Hähnchen-Käse Wrap

**Abendessen:** Grünkohl Carbonara

**Zwischendurch:** 2 hartgekochte Eier

Ergibt 1 Portion | Zubereitung: 5 Min

## 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.

## Hähnchen-Käse Wrap

### Zutaten

- 100 g Hähnchenbrustfilet
- 1/2 reife Avocado
- Ein kleines Stück Gurke, gewürfelt
- Etwas Salat
- 1 glutenfreier Tortilla-Wrap
- Basilikum, gehackt
- 1 EL Crème Fraîche
- 1 TL Olivenöl
- Rosa Himalaya-Salz, Pfeffer, Knoblauch, Curry

### Zubereitung

1. Die Hähnchenbrust in Streifen schneiden und bei mittlerer Hitze in Olivenöl rundherum anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Curry würzen.



2. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch einer Hälfte in Scheiben schneiden.

3. Den Wrap in einer Pfanne oder im Backofen erwärmen. Mit Salat, Gurke, Avocado, Hähnchen und Crème Fraîche belegen. Eng aufrollen und nach Bedarf in Pergamentpapier einwickeln.

## Grünkohl Carbonara

### Zutaten

- 50 g Speckwürfel
- 100 g Grünkohl (oder Weißkohl), gehackt
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 40 g Crème Fraîche
- 20 g geriebener Parmesan
- 1 Ei
- 1 EL Olivenöl
- Rosa Himalaya-Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Knoblauch

### Zubereitung

1. Den Speck mit der Zwiebel rundherum 5 Minuten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und den Grünkohl in Olivenöl 5 Minuten anbraten.



2. Ei mit Crème Fraîche und Parmesan verrühren. Den Speck und die Zwiebel untermischen. Bei schwacher Hitze zum Kohl geben und untermischen.

3. Mit Gewürzen abschmecken, aus der Pfanne nehmen und sofort genießen.



## Tag 12

**Frühstück:** Coffee-Kickstarter

**Mittagessen:** Lachs mit Schnittlauchcreme

**Abendessen:** Gratinierte Champignons mit Grissini

**Zwischendurch:** 30 g Mandeln oder Pekannüsse

## Coffee-Kickstarter

### Zutaten

- 1 große Tasse Kaffee
- 1 EL Vanille-Proteinpulver
- 1 EL Kokosöl
- 1 EL Mandelmus
- 1 TL ungesüßtes Kakaopulver
- 1/2 TL Vanillemark
- 1 Prise Stevia-Extrakt

### Zubereitung

1. Den Kaffee etwas abkühlen lassen. Mit den restlichen Zutaten in einen Mixer geben und 30-45 s auf höchster Stufe mixen. Sofort genießen.



Tipp: Verwenden Sie am besten ein Molkenprotein (Whey) oder ein veganes Proteinpulver, das keinen zugesetzten Zucker enthält und nur mit Stevia gesüßt wurde.

## Lachs mit Schnittlauchcreme

### Zutaten

- 100 g Lachs
- 2 kleine Chicorées
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 EL Zitronensaft
- 3 EL Crème Fraîche
- 2 EL Ghee
- 1 EL gehackter Schnittlauch
- Rosa Himalaya-Salz, Pfeffer, Italienische Kräuter

### Zubereitung

1. Den Ofen auf 180°C vorheizen. Den Chicorée längs halbieren und den Strunk entfernen.
2. Ghee in einer Pfanne erhitzen und den Chicorée mit der Schnittseite nach unten in die Pfanne geben. 5 Minuten scharf anbraten, wenden und weneut 5 Minuten anbraten.



3. Den Knoblauch dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Währenddessen die Crème Fraîche mit Schnittlauch, Gewürzen und Zitronensaft verrühren. Den Lachs in eine Auflaufform geben und mit der Schnittlauchcreme bedecken. 15 Minuten in den Ofen geben. Mit dem Chicorée anrichten.

## Gratinierte Champignons

### Zutaten

- 6 große Champignons
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL Basilikum, gehackt
- 30 g reifer Gouda, fein gehackt
- 30 g Frischkäse
- 1 TL Olivenöl
- Rosa Himalaya-Salz, Pfeffer, Paprika
- 2 glutenfreie Grissini (Rezept nächste Seite)

### Zubereitung

1. Den Ofen auf 170°C vorheizen. Den Stiel aus den Champignons entfernen und in Stücke schneiden. Gouda, Frischkäse, Knoblauch, Basilikum und Gewürze miteinander verrühren.



2. Die Pilzköpfe mit dieser Creme füllen und in eine Auflaufform geben. Mit Olivenöl beträufeln und 20 Minuten im Ofen überbacken. Dazu gibt es 2 Grissini.

Tipp: Auch gefüllte Zucchini oder Aubergine schmeckt hier sehr gut, falls Sie die Pilze weglassen möchten.

## Glutenfreie Grissini

### Zutaten

- 1 Ei
- 20 g geriebener Parmesan
- 90 g gemahlene Mandeln
- 2 EL Avocadoöl
- Rosa Himalaya-Salz, Pfeffer, Thymian

### Zubereitung

1. Den Ofen auf 180°C vorheizen. Parmesan, Öl, Mandeln, Pfeffer und Thymian in einer Schüssel mischen.

2. Das Ei unterrühren und wenn der Teig zu trocken ist, eslöffelweise heißes Wasser hinzufügen.



3. Den Teig in 8 Portionen teilen und zu dünnen Stangen rollen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit der Handfläche flach drücken und mit Salz bestreuen.

4. Für 10-12 Minuten backen, bis die Stangen knusprig sind. Abkühlen lassen und in einem luftdicht verschlossenen Frischhaltebeutel aufbewahren.

## Tag 13

**Frühstück:** Coco Chocolate-Smoothie

**Mittagessen:** Auberginen Moussaka-Auflauf

**Abendessen:** Überbackene Romanesco-Steaks

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

## Coco Chocolate-Smoothie

### Zutaten

- 250 ml Mandelmilch
- 50 ml Kokosmilch
- 1 EL Vanille-Proteinpulver
- 1 EL ungesüßter Kakao
- 1 EL Mandelmus
- 1 Stück 90% Schokolade
- 1 Prise Stevia-Extrakt
- 2-3 Eiswürfel

### Zubereitung

1. Alle Zutaten bis auf die Schokolade in einen Mixer geben und 30-45 s auf höchster Stufe mixen. In ein hohes Glas geben.



2. Die Schokolade fein raspeln und über dem Smoothie verteilen.

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

# Auberginen Moussaka-Auflauf

## Zutaten

- 100 g Wurstbrät
- 1 kleine Aubergine, in dünnen Scheiben
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 EL Basilikum, fein gehackt
- 50 g Mozzarella, in Scheiben
- 1 EL geriebener Parmesan
- 1 EL Crème Fraîche
- 2 EL ungesüßtes Tomatenmark
- 1 EL Olivenöl
- Rosa Himalaya-Salz, Paprika, Thymian

## Zubereitung

1. Den Ofen auf 200°C vorheizen. Das Wurstbrät in Olivenöl 5 Minuten rundherum anbraten. Aus der Pfanne nehmen.



2. Die Aubergine mit Salz bestreuen und 10 Minuten ziehen lassen. In einer Pfanne ohne Fettzugabe scharf von beiden Seiten anbraten, bis die Aubergine leicht gebräunt ist. Knoblauch, Basilikum, Crème Fraîche und Tomatenmark hinzufügen und würzen.

3. Die Auberginen in eine Auflaufform geben, Wurstbrät darüber verteilen und mit Mozzarella und Parmesan bestreuen. Für 20 Minuten backen.

# Überbackene Romanesco-Steaks

## Zutaten

- 150 g Romanesco
- 1 Handvoll Salat-Blätter
- 30 g Cheddar, fein gerieben
- 2 EL Avocadoöl
- 1 EL Apfelessig
- Rosa Himalaya-Salz, Pfeffer, Knoblauch
- 1 EL gehackte Haselnüsse

## Zubereitung

1. Den Ofen auf 170°C vorheizen. Den Kohl in dicke Scheiben schneiden. Mit 1 EL Öl bestreichen und auf einem mit Backpapier belegten Blech anrichten.



2. Die Kohl-Steaks mit den Gewürzen bestreuen und für 15 Minuten in den Ofen geben. Mit Käse bestreuen und weitere 5 Minuten überbacken.

3. Den Salat fein hacken und mit dem restlichen Öl, Apfelessig, Salz und Pfeffer mischen. Mit Haselnüssen bestreuen und die Kohl-Steaks dazu servieren.



## Tag 14

**Frühstück:** Bananen-Joghurtcreme

**Mittagessen:** Entenstreifen auf Roquefort-Soße

**Abendessen:** Spargel-Rührei mit Hollandaise

**Zwischendurch:** Schokoküsschen

Ergibt 1 Portion | Zubereitung: 5 Min

## Bananen-Joghurtcreme

### Zutaten

- 150 g vollfetter griechischer Joghurt
- 2 EL Mandelmilch
- 1/2 Banane
- 6 Walnüsse
- 1 TL Chiasamen
- Zimt
- 1 Prise Stevia-Extrakt

### Zubereitung

1. Die Banane in Scheiben schneiden. Joghurt mit Zimt, Stevia-Extrakt und Mandelmilch verrühren.



2. Den Joghurt mit Banane, Walnüssen und Chiasamen belegen.

## Entenstreifen auf Roquefort-Soße

### Zutaten

- 150 g Entenbrustfilet
- 50 g gekochter und abgeühlter Reis
- 100 g Austernpilze, in Streifen
- 30 g Roquefort
- 50 ml Sojasahne
- 1 EL Ghee
- Rosa Himalaya-Salz, Pfeffer, Knoblauch

### Zubereitung

1. Das Entenbrustfilet in Streifen schneiden und in 1 EL Ghee von beiden Seiten 3 Minuten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen.



2. Die Pilze ohne Fettzugabe rundherum 6 Minuten scharf anbraten, den Roquefort und die Sojasahne hinzufügen und die Soße mit Gewürzen abschmecken. Die Entenbrust dazugeben und in der Soße erwärmen.

3. Den kalten Reis in einen tiefen Teller geben, darauf die Entenbrust in der Roquefort-Soße anrichten.

## Spargel-Rührei mit Hollandaise

### Zutaten

- 100 g grüner Spargel
- 1 TL Schnittlauch, gehackt
- 1 TL Ghee
- 2 Eier
- 20 g Butter, in kleinen Stücken
- 30 g reifer Gouda, fein gewürfelt
- 1 EL Crème Fraîche
- 1 TL Zitronensaft
- 2 Keto-Grissini (von Tag 13)
- Rosa Himalaya-Salz, Pfeffer, Italienische Kräuter

### Zubereitung

1. Den Spargel in Stücke schneiden und 3 Minuten in Salzwasser bissfest garen. Ein Ei mit Crème Fraîche und Kräutern verrühren und in Ghee anbraten. Den Käse darüberstreuen. Das Ei 5-6 Minuten stocken lassen.



2. Das Ei mit einem Kochlöffel zerpfücken und fertig garen.

3. Währenddessen 1 Ei mit 1 EL kaltem Wasser schaumig schlagen. In ein Wasserbad geben und unter Rühren eindicken lassen. Butter nach und nach unterrühren und mit Zitronensaft und Gewürzen abschmecken.

4. Den Spargel mit der Soße mischen und mit dem Rührei anrichten.

## Schokoküsschen

### Zutaten

- 60 g Kakaobutter
- 20 g ungesüßtes Kakaopulver
- 1 EL Vanille-Proteinpulver
- 8 Macadamia-Nüsse, fein gehackt
- 1 Prise Stevia-Extrakt



### Zubereitung

1. Die Kakaobutter in einem Topf bei schwacher Hitze schmelzen. Mit den restlichen Zutaten verrühren und zu kleinen Bällen formen.

2. Die Schokoküsschen 1 Stunde in den Kühlschrank geben und kalt genießen.

Tipp: Die Kakaobutter lässt sich durch geschmolzenes Kokosmus oder Kokosöl ersetzen, dann erhalten Sie einen feinen Kokos-Geschmack.