



28 Tage Fettverbrenner- Mahlzeitenplan

Woche 3

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 3

Gemüse:

- 400 g Fenchel
- 2 Gurken
- 2 Chicorèes
- 3 kleine Zucchini
- 30 g Sprossen
- 1 grüne Paprika
- 200 g Cherrytomaten
- 100 g Blattspinat
- 150 g Blumenkohl
- 1 Salatkopf
- 5 Champignons
- 5 Schalotten
- Knoblauch
- Ingwer
- Kräuter: Schnittlauch, Basilikum, Dill, Minze

Obst:

- 4 reife Avocados
- 2 Limetten
- 1 Zitrone
- 80 g Blaubeeren
- 30 g Erdbeeren

Fleisch:

- 1 Schweinekotelett (ca. 150 g)
- 100 g Rinderhack
- 130 g Rindercarpaccio
- 100 g Putenbrust
- 100 g Lammfilet

Milchprodukte:

- 8 Bio-Eier
- 120 g Crème Fraîche
- 2 Scheiben reifer Gouda oder Cheddar
- 30 g Vollfett-Frischkäse
- 30 g Butter
- 60 g Vollfett-Feta
- 30 g Ziegenkäse
- 20 g Parmesan
- 40 g Hüttenkäse

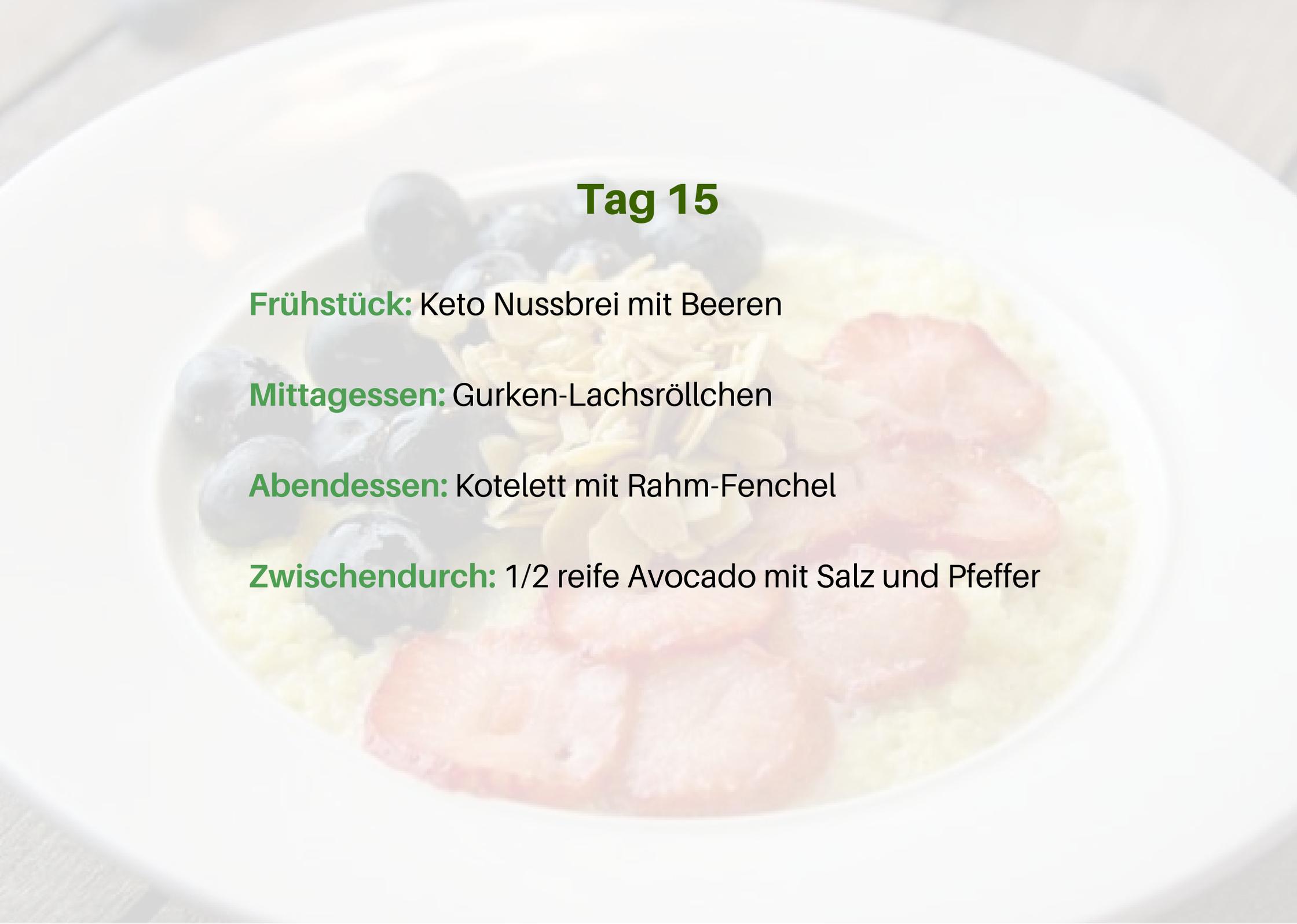
Fisch:

- 120 g Bio-Thunfischfilet
- 150 g Bio-Räucherlachs
- 120 g Bio-Forellenfilet
- 100 g geräucherte Bio-Makrele

Einkaufsliste Woche 3

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

- Schwarzer Tee
- Kräutertee
- Rooibos-Tee
- Kaffee
- Kokosmilch
- Ungesüßte Mandelmilch
- 100 ml Kokoswasser
- Ungesüßtes Kakaopulver
- Kokosmehl
- Leinsamenmehl
- Glutenfreies Brot (am besten selbstgebacken)
- 50 g Soft-Datteln
- Ghee
- Avocadoöl
- MCT-Öl
- Kakaobutter
- Kokosöl
- Olivenöl
- Walnussöl
- Apfelessig
- Mandelmus
- Samen und Kerne: Hanfsamen, Chiasamen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Sesam
- Nüsse: Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Pekannüsse, Pistazien, Erdnüsse, Macadamianüsse
- Kokosraspeln
- Gemahlene Mandeln
- Senf ohne Zuckerzusatz
- Ungesüßtes Tomatenmark
- Passierte Tomaten ohne Zuckerzusatz
- Kapern
- Oliven
- 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

A top-down view of a white bowl containing a meal. The meal consists of a base of light-colored oatmeal. On the left side, there are several fresh blueberries. In the center, there is a pile of sliced almonds. On the right side, there are several slices of cooked salmon, showing a pinkish-orange hue. The background is a light, neutral color.

Tag 15

Frühstück: Keto Nussbrei mit Beeren

Mittagessen: Gurken-Lachsröllchen

Abendessen: Kotelett mit Rahm-Fenchel

Zwischendurch: 1/2 reife Avocado mit Salz und Pfeffer

Keto Nussbrei mit Beeren

Zutaten

- 30 ml Kokosmilch
- 100 ml ungesüßte Mandelmilch
- 30 g Mandelmus
- 1 EL Chiasamen
- 1 EL Kokosraspeln
- 1 EL Kokosmehl
- 1 EL gehackte Walnüsse
- 1/2 TL Zimt
- Eine Prise Stevia-Extrakt
- Je 30 g Erdbeeren und Blaubeeren

Zubereitung

1. Kokosmilch, Mandelmilch und Mandelmus in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Mehrmals umrühren.



2. Vom Herd nehmen und die restlichen Zutaten unterrühren. 10 Minuten quellen lassen.

3. In eine Schüssel geben und mit den Beeren belegen.

Gurken-Lachsrollchen

Zutaten

- 1 kleine Gurke
- 1/2 Limette
- 1 TL gehacktes Basilikum
- 1/2 TL gehackte Minze
- 50 g Räucherlachs
- 2 EL Crème Fraîche
- 2 EL Hüttenkäse
- Rosa Himalaya-Salz, Pfeffer, Paprika

Zubereitung

1. Gehackte Kräuter mit Crème Fraîche, Hüttenkäse, Salz, Pfeffer und Paprika mischen.

2. Die Enden von der Gurke abschneiden und die Gurke längs in etwa 0,5 cm dicke Streifen schneiden.



3. Den Lachs fein würfeln und unter die Hüttenkäse-Creme mischen. Auf die Gurkenstreifen schmieren und aufrollen. Optional mit einem Holzstäbchen feststecken.

Kotelett mit Rahm-Fenchel

Zutaten

- 1 Schweinekotelett (150 g)
- 200 g Fenchel
- 30 g Crème Fraîche
- 1 EL gehackte Haselnüsse
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Kokosöl
- Rosa Himalaya-Salz, Pfeffer, Knoblauch
- Frischer Schnittlauch, gehackt

Zubereitung

1. Den Ofen auf 175°C vorheizen. Den Fenchel in dünne Streifen schneiden, in Olivenöl und Crème Fraîche wenden und mit Salz, Pfeffer und Knoblauch bestreuen. In eine Backform geben und 20 Minuten backen.



2. Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und das Schweinekotelett von beiden Seiten 3 Minuten scharf anbraten, die Hitze reduzieren und fertig garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Die gehackten Haselnüsse über dem Fenchel verteilen und 2 Minuten in den Ofen geben. Mit dem Kotelett anrichten und mit Schnittlauch bestreuen.



Tag 16

Frühstück: Blaubeer-Smoothie

Mittagessen: Keto Beef Burger

Abendessen: Thunfisch Tartar

Zwischendurch: 30 g Macadamia-Nüsse oder
Mandeln

Blaubeer-Smoothie

Zutaten

- 1 kleine, reife Avocado (150 g)
- 50 g Blaubeeren
- 15 g Leinsamen
- 14 g Vanille-Proteinpulver
- 300 ml ungesüßte Mandelmilch
- 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 ohne Eiswürfel zubereiten.

Keto Beef Burger

Zutaten

- 100 g Rinderhack
- 1 Schalotte, in Scheiben
- 1 großes Ei
- 1 Scheibe reifer Gouda oder Cheddar
- 15 g Kokosmehl
- 1 EL Kokosöl
- 1 EL ungesüßtes Tomatenmark
- Rosa Himalaya-Salz, Pfeffer, Paprika

Zubereitung

1. Das Hackfleisch mit Ei, Kokosmehl und Gewürzen zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer großen Frikadelle formen.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadelle darin von beiden Seiten 4 Minuten braten.



2. Den Käse auf die Frikadelle legen und kurz schmelzen lassen. Die Zwiebeln mit in die Pfanne geben. Den Burger der Pfanne nehmen, mit Zwiebeln belegen und mit Tomatenmark bestreichen.

Tipp: Anstelle von Tomatenmark können Sie den Burger auch mit Olivenöl-Mayonnaise, Salatblättern und Tomatenscheiben genießen.

Thunfisch Tartar

Zutaten

- 120 g Thunfischfilet
- 1 EL Avocadoöl
- 1/2 Gurke
- 1 Schalotte, fein gehackt
- 1 TL Limettensaft
- 1 EL Schnittlauch
- 1 EL Walnussöl
- 1 TL Kapern
- Rosa Himalaya-Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Das Thunfischfilet fein würfeln und 3-4 Minuten in Avocadoöl rundherum anbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit Salz, Pfeffer, Schnittlauch, Walnussöl, Schalotte und Kapern mischen.



2. Die Gurke vierteln, das Kerngehäuse herauschneiden und das feste Gurkenfleisch fein würfeln. Unter das Thunfisch Tartar mischen und sofort genießen.

Tipp: Wenn Sie frisches Thunfischfilet bekommen, können Sie das Tartar mit rohem Fisch zubereiten.

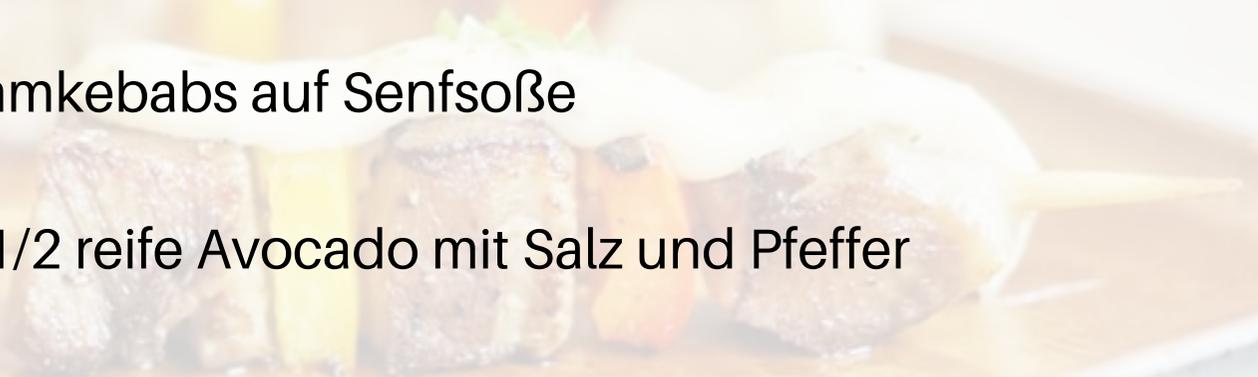
Tag 17

Frühstück: Käse-Toasts

Mittagessen: Salatschiffchen mit Lachscreme

Abendessen: Lammkebabs auf Senfsoße

Zwischendurch: 1/2 reife Avocado mit Salz und Pfeffer



Käse-Toasts

Zutaten

- 1 Ei
- 1 Scheibe reifer Gouda oder Cheddar
- Ein paar Salatblätter & Cherry-Tomaten
- 25 g geschmolzenes Ghee
- 25 g gemahlene Mandeln
- 8 g Kokosmehl
- 1/4 TL glutenfreie Pulver-Hefe
- 1 TL Kokosöl
- Rosa Himalaya-Salz

Zubereitung

1. Gemahlene Mandeln mit Kokosmehl, Hefe und Salz mischen. Das Ei und Ghee unterrühren, bis ein glatter Teig entsteht.



2. Den Teig in einen mit Kokosöl gefetteten, tiefen Teller geben und 60-90 s auf höchster Stufe in der Mikrowelle garen.

3. Kurz abkühlen lassen und halbieren. Eine Scheibe mit Salat, Tomaten und Gouda belegen und die zweite Scheibe obenauf geben.

Tipp: Geben Sie das abgekühlte Brot in den Toaster für noch besseren Geschmack.

Salatschiffchen mit Lachscreme

Zutaten

- 100 g Räucherlachs
- 2 kleine Chicorées
- 1 EL gehackte Pekannüsse
- 1 EL Walnussöl
- 1/2 TL Apfelessig
- 1 EL Crème Fraîche
- Rosa Himalaya-Salz, Pfeffer, Dill

Zubereitung

1. Den Räucherlachs fein hacken und mit Walnussöl, Apfelessig und Creme Fraîche verrühren. Mit Gewürzen abschmecken.



2. Die Chicorées halbieren und den Stiel keilförmig ausschneiden. Die Lachscreme auf den Chicorées verteilen. Mit den Nüssen bestreuen.

Tipp: Wenn Sie keinen Räucherlachs verwenden wollen, ersetzen Sie ihn durch geräucherte Forelle.

Lammkebabs auf Senfsoße

Zutaten

- 100 g Lammfilet
- 1 grüne Paprika, in Würfeln
- 1/2 Zucchini, in Würfeln
- 1 Schalotte, geviertelt
- 1 EL Kokosöl
- 2 EL Crème Fraîche
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Senf
- 1/2 TL Dill, gehackt
- Rosa Himalaya-Salz, Pfeffer, Knoblauch

Zubereitung

1. Das Lammfilet in Würfel schneiden und abwechselnd mit Paprika, Zucchini und Schalotte auf Holzspieße stecken. Mit Kokosöl bestreichen und würzen.



2. Die Spieße in einer Pfanne rundherum 8 Minuten scharf anbraten.

3. Crème Fraîche mit Olivenöl, Senf, Dill, Salz und Knoblauch verrühren. Die Lammkebabs mit der Soße anrichten.

Tag 18

Frühstück: Zimt Smoothie

Mittagessen: Gratiniertes Fenchel

Abendessen: Forelle in Kokossoße

Zwischendurch: 30 g Oliven oder Walnüsse

Zimt Smoothie

Zutaten

- 50 ml Kokosmilch
- 200 ml ungesüßte Mandelmilch
- 1/2 TL Zimt
- 1 TL Mandelmus
- 1 TL Chiasamen
- 1 EL MCT-Öl
- 1 EL Schoko- oder Vanille-Proteinpulver
- 2-3 Eiswürfel

Zubereitung

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



Tipp: Geben Sie den Smoothie 10-15 Minuten im Kühlschrank, um ein besonders cremiges Getränk zu erhalten. Die Chiasamen können so in der Zwischenzeit aufquellen.

Gratinierter Fenchel

Zutaten

- 200 g Fenchel
- 50 g Cherry-Tomaten, halbiert
- 30 g geschmolzene Butter
- 30 g Ziegenkäse
- 20 g gemahlene Mandeln
- 10 g Kokosraspeln
- 1 EL Olivenöl
- Rosa Himalaya-Salz, Pfeffer, Knoblauch, Curry

Zubereitung

1. Den Fenchel in Scheiben schneiden und bei mittlerer Hitze 6 Minuten rundherum in Olivenöl braten. Mit Salz, Knoblauch und Curry abschmecken. Den Ofen auf 180°C vorheizen.



2. Butter, Mandeln, Kokosraspeln und Salz mischen. Den Fenchel und die Tomaten in eine Auflaufform geben und die Mandel-Kokos-Mischung darüber zerbröseln. 12 Minuten in den Ofen geben, bis die Streusel goldbraun sind.

Forelle in Kokossoße

Zutaten

- 120 g Forellenfilet
- 50 g Cherry-Tomaten, halbiert
- 100 g Blattspinat
- 1 Schalotte, fein gewürfelt
- 2 Limetten-Scheiben
- 1 TL Dill, gehackt
- 50 ml Kokosmilch
- 1 EL Kokosöl
- Rosa Himalaya-Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Knoblauch

Zubereitung

1. Den Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Den Fisch in eine mit Kokosöl gefettete Auflaufform geben und kräftig würzen.



3. Spinat, Tomaten, Schalotte und Limetten-Scheiben über dem Fisch verteilen. Die Kokosmilch darüber gießen und mit Dill bestreuen.

4. Für 12-15 Minuten backen, bis der Fisch durchgegart ist.



Tag 19

Frühstück: Mandel-Kokos-Bällchen

Mittagessen: Gefüllte Avocado

Abendessen: Makrelensalat

Zwischendurch: Chia-Limonade

Mandel-Kokos-Bällchen

Zutaten

- 15 g Vanille-Proteinpulver
- 20 g Mandelmus
- 10 g geschmolzenes Kokosöl
- 1/2 TL Zimt
- Eine Prise Stevia-Extrakt
- 1 TL Kokosraspeln
- 1 TL gemahlene Mandeln
- 10 g Leinsamenmehl

Zubereitung

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mischen, bis ein glatter Teig entsteht.



2. Den Teig 30 Minuten in den Kühlschrank geben.

3. Mit den Händen kleine Kugeln aus dem Teig formen. sofort genießen.

Tipp: Dieses Rezept können Sie auch mit anderen Nüssen (gemahlen oder fein gehackt) zubereiten.

Gefüllte Avocado

Zutaten

- 1 kleine, reife Avocado (150 g)
- 50 g Cherry-Tomaten, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL Balsamico-Essig
- 1 EL Olivenöl
- 30 g Feta
- 1 TL Basilikum, gehackt
- Rosa Himalaya-Salz, Pfeffer, Italienische Kräuter

Zubereitung

1. Die Tomatenwürfel mit Knoblauch, Balsamico-Essig, Olivenöl, Basilikum und Gewürzen mischen.
2. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und den Tomatensalat in beide Hälften füllen.



3. Den Feta in Würfel schneiden und über dem Tomatensalat verteilen.

Tipp: Wenn Sie das Gericht unterwegs genießen möchten, halbieren Sie die Avocado erst kurz vor dem Verzehr und nehmen Sie den Tomaten-Feta Salat separat in einer Schüssel mit.

Makrelensalat

Zutaten

- 100 g geräucherte Makrele
- 1 TL Limettensaft
- 1 TL Schnittlauch, fein gehackt
- Ein paar Salatblätter
- 1 hartgekochtes Ei
- 2 EL Crème Fraîche
- 1 EL Walnüsse, fein gehackt
- Rosa Himalaya-Salz, Pfeffer, Italienische Kräuter

Zubereitung

1. Das Ei würfeln und die Makrele mit einer Gabel zerpfücken. Beides mit Crème Fraîche, Zitronensaft und Schnittlauch mischen.



2. Mit Gewürzen abschmecken und 20 Minuten in den Kühlschrank geben.

3. Die Makrelen-Creme auf einem Salatbett anrichten und mit Walnüssen betreuen.

Tipp: Sie können die Makrele durch Sardinen oder Thunfisch in Olivenöl ersetzen.

Chia-Limonade

Zutaten

- 150 ml Wasser
- 100 ml Kokoswasser
- Saft von 1/2 Zitrone
- Ein paar Minzblätter
- 1 EL Chiasamen
- Ein paar Eiswürfel

Zubereitung

1. Alle Zutaten bis auf die Eiswürfel in einem großen Glas mischen. Für 1 Stunden in den Kühlschrank stellen.
2. Die Eiswürfel dazugeben und eiskalt genießen.



Tipp: Geben Sie für den besonderen Keto Energie-Kick 1 EL MCT-Öl in die Chia-Limonade, wenn Sie noch Fette an diesem Tag aufnehmen sollten.

Tag 20

Frühstück: Pilz-Omelett

Mittagessen: Dattel-Kakao-Bällchen

Abendessen: Rindercarpaccio

Zwischendurch: Bulletproof Kaffee oder Kakao mit MCT-Öl

Pilz-Omelett

Zutaten

- 3 Champignons, in Scheiben
- 1 Handvoll Sprossen
- 2 Eier
- 1 EL Crème Fraîche
- 1 EL Kokosöl
- 1 Scheibe ketogenes Brot (aus Woche 1)
- Rosa Himalaya-Salz, Paprika, Thymian

Zubereitung

1. Die Eier mit Crème Fraîche und Gewürzen verquirlen.
2. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Eier-Mischung in die heiße Pfanne geben.



3. Die Pilzscheiben und die Sprossen auf den Eiern verteilen. Das Omelett 5 -7 Minuten bei mittlerer Hitze stocken lassen, dann umklappen.
4. Mit dem ketogenen Brot genießen.

Dattel-Kakao-Bällchen

Zutaten

- 50 g Soft-Datteln
- 25 g Kokosraspeln
- 20 g gehackte Pekannüsse
- 10 g Leinsamenmehl
- 1 EL Kakaopulver
- 1 TL Vanille-Proteinpulver
- 1/2 TL Vanillemark



Zubereitung

1. Die Datteln fein hacken und mit den restlichen Zutaten (bis auf 10 g Kokosraspeln) in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben.

2. Auf mittlerer Stufe pulsieren, bis ein homogener Teig entsteht.

3. Mit den Händen kleine Kugeln aus dem Teig formen. In den restlichen Kokosraspeln wenden. Für 1 Stunde in den Kühlschrank geben.

Rindercarpaccio

Zutaten

- 130 g Rindercarpaccio
- Ein paar Salatblätter
- 1 TL Zitronensaft
- 20 g geriebener Parmesan
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Kapern
- Rosa Himalaya-Salz, Pfeffer
- 1 EL gehackte Walnüsse

Zubereitung

1. Das Olivenöl mit Zitronensaft, Kapern und Pfeffer verrühren.
2. Das Carpaccio mit den Salatblättern auf einem Teller anrichten.



3. Die Öl-Mischung über dem Carpaccio verteilen und mit Salz, Parmesan und den gehackten Nüssen bestreuen.

Tipp: Ersetzen Sie das Rindfleisch durch Schweinebraten oder Schinken mit Fettrand, wenn Sie mögen.

Tag 21

Frühstück: Cookies and Cream-Smoothie

Mittagessen: Puten Nuggets mit Blumenkohlpuree

Abendessen: Zucchini-Pestonudeln

Zwischendurch: Mikrowellen-Brownie

Ergibt 1 Portion | Zubereitung: 5 Min

Cookies and Cream-Smoothie

Zutaten

- 50 ml Kokosmilch
- 170 ml ungesüßte Mandelmilch
- 1 EL Mandelmus
- 1/4 TL Vanillemark
- 1 Prise Stevia-Extrakt
- 15 g Pekannüsse, gehackt
- 10 g dunkle 90% Schokolade, grob gehackt
- 2-3 Eiswürfel

Zubereitung

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



Tipp: Geben Sie einen Klecks Crème Fraîche oder geschlagene Kokosmilch auf den fertigen Smoothie, wenn Sie noch mehr Fett aufnehmen müssen

Puten Nuggets mit Blumenkohlpüree

Zutaten

- 100 g Putenbrust, in Nugget-Form
- 150 g Blumenkohl
- 1 Ei
- 30 g gemahlene Mandeln
- 1 EL Mandelmus
- 2 EL Kokosöl
- Rosa Himalaya-Salz, Pfeffer, Paprika, Muskatnuss, Knoblauch

Zubereitung

1. Den Blumenkohl in Röschen teilen und 10 Minuten dünsten.
2. Das Ei in einem tiefen Teller verquirlen. In einem zweiten, tiefen Teller die Mandeln mit Salz, Pfeffer, Paprika und Knoblauch mischen.



3. Die Puten-Nuggets erst in der Ei-Mischung, dann in der Mandel-Mischung wälzen. Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Nuggets darin von beiden Seiten insgesamt 7 Minuten anbraten, bis sie knusprig sind.

4. Den Blumenkohl mit Mandelmus pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Dazu gibt es die Nuggets.

Zucchini-Pestonudeln

Zutaten

- 2 kleine Zucchini
- 1 Portion Basilikum-Pesto (Rezept nächste Seite)
- 30 g Feta
- Rosa Himalaya-Salz, Pfeffer, Italienische Kräuter

Zubereitung

1. Den Ofen auf 200°C vorheizen. Die Zucchini mit einem Gemüseschäler in Bandnudel-Form schneiden. In einer Auflaufform 7 Minuten in den Ofen geben und bissfest garen.



2. Die Zucchini-Nudeln mit dem Pesto mischen, den Feta darüber zerbröseln und mit Gewürzen abschmecken.

Tipp: Der Feta-Käse kann auch durch gewürfelte Avocado oder geröstete Pinienkerne ersetzt werden.

Ergibt 3-4 Portionen | Zubereitung: 5 Min

Basilikum-Pesto

Zutaten

- 1 Bund frisches Basilikum
- 2 Knoblauchzehen
- 40 g gehackte Walnüsse
- 2 EL Leinsamen
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- Rosa Himalaya-Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Basilikum waschen und die Blätter abzupfen. Die Stiele können verworfen werden.

2. Alle Zutaten bis auf die Schokolade in einen Mixer geben und 45-60 s auf höchster Stufe mixen, bis eine homogene Creme entsteht.

3. Das fertige Pesto in ein kleines Glas geben und im Kühlschrank aufbewahren. Dort hält es sich etwa 5-7 Tage.



Mikrowellen-Brownie

Zutaten

- 1 Ei
- 30 ml Kokosmilch
- 1 Stück dunkle 90% Schokolade
- 1 EL Vanille-Proteinpulver
- 1 EL Kokosmehl
- 1/4 TL glutenfreie Pulver-Hefe
- 1/2 TL Vanillemark
- Eine Prise Stevia-Extrakt
- Ungessüßte Mandelmilch

Zubereitung

1. Proteinpulver, Kokosmehl, Hefe, Vanillemark und Stevia-Extrakt in einer Schüssel mischen.



2. Die Schokolade fein hacken und mit dem Ei und der Kokosmilch unter die trockenen Zutaten rühren. Wenn der Teig zu trocken ist, esslöffelweise Mandelmilch dazugeben, bis ein fester, homogener Teig entsteht.

3. Den Teig in eine mikrowellenfeste Schüssel geben und 45-60 s (je nach gewünschter Konsistenz) auf höchster Stufe in die Mikrowelle geben.