

**14 TAGE KETO FORMEL**

**14 SNACKS UND  
SCHNELLSTART-  
TRICKS**



# EINFÜHRUNG

Einen Salat zubereiten, ein Omelett braten, Lachsfilet mit Gemüse garen...es gibt eine Menge kreativer Ideen für ketogene Hauptmahlzeiten. Bei Snacks mangelt es jedoch oft an Kreativität. Hinzu kommt der Mangel an Zeit - das Ergebnis?

Wir kapitulieren und geben uns der einfachsten Option hin...wir kaufen industrielle Snack-Riegel oder trinkfertige Smoothies. Ein Riesen-Fehler! Ohne gesunde Fette, kaum Proteine und leere "Kalorien" sowie haufenweise Zucker. Ihr Insulin begibt sich auf eine Achterbahnfahrt und sobald Ihr Blutzuckerspiegel abfällt, macht sich der kleine Hunger wieder bemerkbar.

Bei der 14 Tage Keto Formel sollten Sie allerdings darauf achten, dass Ihr Blutzuckerspiegel stets ausgeglichen ist, um Ihren Körper dazu zu bringen, Fette anstelle von Zucker als Energie zu verwenden.

Die einzige Ausnahme: Die Mahlzeit nach dem Training. Hier sollten Sie Kohlenhydrate in Form von reifen Früchten oder Stärken zu sich nehmen. Wenn Sie darauf verzichten, synthetisiert Ihr Körper Glukose aus Ihren Muskeln (Glukoneogenese), um Energie zu gewinnen. Die Folge: Muskelabbau. Die Fette sollten hier hingegen auf ein Minimum reduziert werden, um eine Fetteinlagerung zu verhindern (siehe Teil 5).

Um Ihnen die Zeit zwischen den Hauptmahlzeiten oder nach dem Sport zu erleichtern, wenn sich der kleine Hunger zwischendurch meldet, schlagen wir Ihnen im Folgenden einige Snack-Rezepte vor. Sie helfen Ihnen dabei, Ihren Keton-Status zu erhalten und gleichzeitig Ihre Protein- und Kohlenhydrat-Mengen einzuhalten.

# 1

## Snacks für Sportler

Diese Snacks erfüllen ideal die Ernährungsvorgaben für Sportler. Sie erhalten die **optimale Dosis an Kohlenhydraten**, die Ihnen helfen, Ihr sportliches Niveau zu verbessern. Die Menge an natürlichem Zucker ist so dosiert, dass sie Sie mit Energie versorgt, um eine optimale Hormonproduktion zu gewährleisten und den Muskelabbau durch Glukoneogenese zu verhindern. Die Rezepte liefern Ihnen zugleich die niedrigste, effektive Kohlenhydrat-Dosis, um schnell in den Zustand der Lipolyse-Ketose zurückzukehren.

Wann sollten Sie diese Snacks zu sich nehmen?

**Vor dem Sport sollten Sie keinen Snack essen**, da wir die Glukose-Reserven vollständig abbauen wollen, um die Fettreserven zur Gewinnung von Energie abzutragen.

Dazu sollten Sie ein 15-minütiges Intervall-Training auf nüchternen Magen durchführen. Die ideale Zeit hierfür ist morgens nach dem Aufstehen oder 3-5 Stunden nach einer Hauptmahlzeit, um die Effekte auf die Hormonsynthese zu optimieren. **Wenn Sie das nicht umsetzen können, nehmen Sie 60-90 Minuten vor dem Training einen Snack zu sich.** Falls Sie direkt morgens trainieren, genehmigen Sie sich nur eine Handvoll Nüsse und Beeren oder einen Protein-Smoothie mit 1 EL Nussmus.



**Warten Sie nach einer Einheit Intervall-Training mindestens 45 Minuten**, bevor Sie einen Snack zu sich nehmen.

Während dieser Zeit greift der sogenannte Nachbrenn-Effekt und Sie werden immer noch Kalorien verbrennen.

Wenn Sie direkt nach dem Sport essen, verwendet Ihr Körper seine Energie für die Verdauung anstatt für den Fettabbau. Dadurch verlangsamen Sie diesen Prozess und minimieren Ihre Erfolge. Sofern Sie nur eine Sporteinheit mit geringer Intensität absolviert haben, benötigen Sie keinen zusätzlichen Snack.

### Bananenjoghurt

- 120 g Vollfett griechischer Joghurt
- 1/2 Banane
- 10 Mandeln
- 1 EL Kokosraspeln

1. Die Banane in Scheiben schneiden.
2. Die Bananenscheiben unter den Joghurt rühren.
3. Mit Mandeln und Kokosraspeln bestreuen und sofort genießen.

### Erdbeer-Kokos-Smoothie

- 60 g Vollfett griechischer Joghurt
- 100 ml Kokosmilch
- 50 g Erdbeeren
- 1 EL Kokosraspeln

- 1 Portion Vanille-Proteinpulver
- 2-3 Eiswürfel

1. Geben Sie alle Zutaten auf höchster Stufe in einen Mixer. Den Smoothie in ein Glas geben und sofort genießen.



### Bananen-Erdnuss Eiscreme

- 60 g Vollfett griechischer Joghurt
- 50 g Kokosmilch
- 100 ml ungesüßte Mandelmilch
- 1 reife Banane
- 3 EL Erdnussmus

1. Die Banane in Scheiben einfrieren.
2. Nach mindestens 6 Stunden aus dem Gefrierfach nehmen und mit den übrigen Zutaten in einen Mixer geben.
3. Die Creme in eine Schüssel geben und weitere 30-60 Minuten (je nach gewünschter Konsistenz) einfrieren. Ergibt 2 Portionen.

## Käse-Hähnchen Wrap

- 50 g Hähnchenfilet
- 1/2 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Olivenöl
- 1 glutenfreier Wrap
- 1/4 reife Avocado
- Gurkenscheiben, Blatt-Spinat

1. Das Hähnchen mit dem fein gehackten Knoblauch 7-10 Minuten in Olivenöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Die Avocado mit einer Gabel zerdrücken und auf dem Wrap verteilen. Die restlichen Zutaten in den Wrap füllen und aufrollen.



# 2

## Snacks für jede Gelegenheit

Bei diesen Snacks konzentrieren Sie sich auf Fette und ggf. Proteine, um Ihren täglichen Bedarf zu decken.

**Hier einige der besten Sofort-Snacks:** fetthaltiges Fleisch und Fisch, Oliven, rohe Nüsse und Samen, gereifter Rohmilchkäse, dunkle Schokolade (>90% Kakaoanteil), griechischer Joghurt oder Hüttenkäse mit Nüssen, Beeren mit Crème Fraîche, Sellerie mit Guacamole-Dip, Trockenfleisch vom Rind, hartgekochte Eier, Räucherlachs, Gurkensticks mit Frischkäse oder Mandelmus, Avocado mit Salz und Pfeffer.

## Fluffiges Käse-Omelett

- 2 große Eier
- 30 g geriebener Butterkäse
- 1 EL Ghee
- Salz, Pfeffer, Schnittlauch

1. Die Eier verquirlen und den Käse unterrühren.

2. Ghee in einer Pfanne erhitzen, die Eimischung dazugeben und zu einem Omelett ausbacken.

3. Mit Salz, Pfeffer und Schnittlauch würzen.



## Avocado-Kokos-Suppe

- 250 ml Kokosmilch
- 250 ml Hühnerbrühe
- 1 reife Avocado
- 1 Tomate
- 1 TL Limettensaft
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Paprika, Knoblauch

1. Tomate und Avocado-Fruchtfleisch würfeln und mit den übrigen Zutaten pürieren.

2. In einem Topf erhitzen und mit den Gewürzen abschmecken.

## Gefüllte Champignons

- 5 mittelgroße Champignons
- 1 EL Frischkäse
- 1 EL geriebener Emmentaler
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Avocadoöl
- Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence

1. Den Ofen auf 180°C vorheizen.

2. Die Stiele aus den Pilzen entfernen. Frischkäse, Emmentaler, Öl und Gewürze miteinander verrühren und in die Pilze füllen. In eine Backform geben.

3. Für 15 Minuten im Ofen überbacken.

## Eier mit Avocado-Creme

- 2 hartgekochte Eier
- 1/4 reife Avocado
- 1 EL Hüttenkäse
- 1 TL gehackte Petersilie
- Salz, Chili

1. Halbieren Sie die Eier. Das Eigelb mit Avocado-Fruchtfleisch, Hüttenkäse und Petersilie pürieren. Mit Gewürzen abschmecken.

2. Die Creme in die Eier füllen.



1. Das Hackfleisch mit Tomatenmark und Gewürzen mischen. Aus der Masse kleine Frikadellen formen und in die Mitte jeweils ein Stück Cheddar drücken.

2. Die Frikadellen in Olivenöl 8-10 Minuten rundherum anbraten, bis sie gar sind. Ergibt 2 Portionen.

## Keto-Burger

- 100 g Rinderhackfleisch
- 1 Ei
- 20 g glutenfreies Mehl
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Scheiben Cheddar-Käse
- 1 TL Kokosöl
- 2 TL Olivenöl-Mayonnaise
- Salz, Pfeffer

1. Mischen Sie das Hack mit dem Ei, Mehl und der gehackten Zwiebel. Würzen und zu zwei Burgern formen.

2. Die Burger in Kokosöl anbraten, dabei einmal wenden.

3. Die Burger mit Mayonnaise bestreichen und mit Cheddar belegen.  
Ergibt 2 Portionen.

## Schoko-Mandel-Käsekuchen

Für den Boden:

- 100 g gemahlene Mandeln
- 50 g geschmolzene Butter
- Mark von 1 Vanilleschote
- 1 Prise Stevia-Extrakt

Für die Füllung:

- 200 g Doppelrahm-Frischkäse
- 3 Eier
- 2 EL Mandelmus
- 25 g dunkle 90% Schokolade
- 1 Prise Stevia-Extrakt

1. Den Backofen auf 170°C vorheizen. Die Zutaten für den Boden miteinander verrühren und auf dem Boden einer Silikonbackform mit 16 cm Durchmesser verteilen. Mit einem Löffel fest andrücken und 10 Minuten in den Ofen geben.

## Frikadellen mit Cheddar

- 100 g Rinderhackfleisch
- 30 g Cheddar, gewürfelt
- 1 EL ungesüßtes Tomatenmark
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Paprika, Oregano, Knoblauch

2. Frischkäse mit einem Handmixer mit den Eiern verrühren. Die Schokolade mit dem Mandelmus bei schwacher Hitze in einem Topf schmelzen. Unter die Frischkäse-Creme rühren und mit Stevia abschmecken.

3. Die Schoko-Creme über dem Boden verteilen und mit einem Löffel glattstreichen. Für 35-45 Minuten backen, bis der Kuchen in der Mitte nicht mehr flüssig ist (Stäbchenprobe!).

4. Im ausgeschalteten Ofen abkühlen lassen und über Nacht in den Kühlschrank geben. Ergibt 8 Portionen.



## Protein-Eisschnitten

- 50 g Schokoladen-Proteinpulver
- 6 EL Kokosöl
- 6 EL Mandelmus
- 1 EL Kokosraspeln
- 1 EL gehackte Mandeln
- 1 EL Sonnenblumenkerne

1. Das Kokosöl schmelzen. und mit den restlichen Zutaten verrühren. In einer mit Backpapier ausgelegten, eckigen Form verteilen und 30 Minuten ins Tiefkühlfach geben.

2. Kurz antauen lassen und in Stücke schneiden. Ergibt 2-3 Portionen.

## Schoko-Becherkuchen

- 1 großes Ei
- 25 g Schokoladen-Proteinpulver
- 30 ml ungesüßte Mandelmilch
- 10 g dunkle 90% Schokolade
- 1 EL Kokosmehl
- 1/2 TL Backpulver
- 1 Prise Stevia-Extrakt

1. Proteinpulver, Kokosmehl und Backpulver mischen. Ei und Mandelmilch unterrühren und mit Stevia süßen. Die Schokolade hacken und unterrühren.

2. Den Teig in eine große Tasse geben und für 45-60 s auf höchster Stufe in die Mikrowelle geben, bis der Kuchen die gewünschte Konsistenz hat.

## Bulletproof Coffee-Rezept

- » 1 Tasse Kaffee
- » 1/2 EL Bio-Rohmilchbutter
- » 1 EL Bio-Kokosöl
- » 1 TL Rohkakao (optional)

**Tipp: Geben Sie optional etwas Vanillemark, Zimt oder eine Prise Stevia für angenehme Süße hinzu.**



## Schoko-Walnuss-Trüffel

- 6 EL Kokosöl
- 3 EL Walnussmus
- 1 EL Vanille-Proteinpulver
- 4 EL Backkakao
- 1 Prise Stevia-Extrakt

1. Alle Zutaten verrühren und in kleine Silikon-Pralinenformen geben. Für 15 Minuten ins Tiefkühlfach geben und sofort genießen. Ergibt 2-3 Portionen.

Tipp: Wenn Sie keine Silikon-Pralinenformen haben, können Sie den Teig 20-30 Minuten in den Kühlschrank geben und dann mit den Händen zu Kugeln formen.

