



10 Keto

FRÜHSTÜCKE

An alle Schlingel!

Dieses Werk einschließlich all seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt!

Jede Verwertung – auch auszugsweise – ist nur mit meiner schriftlichen Zustimmung erlaubt.

Ich weise ausdrücklich darauf hin, dass eine unerlaubte Verwertung knallhart durch meinen
Anwalt abgemahnt und die Forderung eingetrieben wird!

Natürlich darfst du dir diese Datei für deinen privaten Gebrauch ausdrucken und nutzen.

Alle Rechte vorbehalten.

Haftungsausschluss

Alle in diesem Ratgeber vorgestellten Tipps, Aussagen und Ergebnisse usw. sind echt! Ich habe diesen Ratgeber nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Aber auch ich bin nicht frei von Fehlern. Daher muss ich dir an dieser Stelle sagen, dass alle Informationen die du in dieser Anleitung vorfindest, falsch sein könnten. Deswegen weise ich an dieser Stelle auch ganz klar darauf hin, dass ich keinerlei Haftung für die hier und in meinen Produkten bereitgestellten Informationen übernehmen kann. Weder für die Richtigkeit, noch für die Wirksamkeit. Sieh diese Informationen daher als Unterhaltung und Motivation an, jedoch nicht als verbindliche Empfehlung oder Ersatz für eine medizinische Erkrankung.

Haftung für Links

Mein Angebot enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte ich keinen Einfluss habe. Deshalb kann ich für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werde ich derartige Links umgehend entfernen.

Urheberrecht

Die durch die Seitenbetreiber erstellten Inhalte und Werke auf diesen Seiten unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers. Downloads und Kopien dieser Seite sind nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet. Soweit die Inhalte auf dieser Seite nicht vom Betreiber erstellt wurden, werden die Urheberrechte Dritter beachtet. Insbesondere werden Inhalte Dritter als solche gekennzeichnet. Sollten Sie trotzdem auf eine Urheberrechtsverletzung aufmerksam werden, bitte ich um einen entsprechenden Hinweis. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werde ich derartige Inhalte umgehend entfernen.

Inhaltsverzeichnis

An alle Schlingel!.....	2
Avocadoboot	5
Grüne Shakshuka.....	6
Pilz-Käse-Omelette	8
Speck-Spinat-Frittata.....	9
Süßes Keto-Frühstück.....	10
Avocado Mascarpone Shake.....	11
Feta-Frischkäse-Aufstrich.....	12
Ketogenes Knäckebrot	13
Eiweißbrötchen.....	14
Einfaches Keto Boba	15

Avocadoboot



©Clipdealer 2020

Zutaten:

- 2 Eier
- 2 Streifen Speck
- 1 Avocado
- 1 Stängel Petersilie
- Pfeffer und Salz

Nährwertangabe:

350 Kalorien
12 g Eiweiß
1 g Kohlenhydrate
31 g Fett

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen und ein Backblech bereitstellen.

Die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Mit einem Esslöffel die Mulde etwas vergrößern. Einen Streifen Speck in die Mulde jeder Avocadohälfte legen. In jede Hälfte der Avocado ein Ei aufschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Avocadohälften auf das Backblech setzen und im Ofen für ca. 20 Minuten backen.

Grüne Shakshuka



©Clipdealer 2020

Zutaten:

- 50 g Frühlingszwiebel
- 1 rote Chili-Schote
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Spinat
- 200 g Pak Choi
- 80 g Ziegenfrischkäse
- 30 g Sahne
- 20 g natives Olivenöl
- 1/2 TL gemörserte Koriandersamen
- 1/2 TL gemörserten Kreuzkümmel
- 3 Eier, Größe M
- frische gehackte Kräuter

Nährwertangabe:

691 Kalorien
5 g Eiweiß
2 g Kohlenhydrate
7 g Fett

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Die Frühlingszwiebeln, die Chili und den Knoblauch fein hacken. Den Spinat waschen und grob hacken. Den Pak Choi waschen und das Grüne grob hacken. Die weißen Stiele in dünne Streifen schneiden und an die Seite legen. Die Sahne und den Ziegenfrischkäse miteinander verrühren.

Das Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Die Frühlingszwiebeln, den Knoblauch, den Kreuzkümmel, den Koriander und die hellen Stiele vom Pak Choi darin für ca. 3 bis 5 Minuten andünsten. Das Pak Choi-Grün und den Spinat zugeben und unter Rühren zusammenfallen lassen. Die Käse-Sahne-Mischung angießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken, kurz aufkochen lassen.

Mit einem Esslöffel Mulden für die Eier in das Gemüse drücken. In jede Mulde ein Ei schlagen. Einen Deckel auf die Pfanne geben und die Shakshuka im vorgeheizten Backofen für ca. 15 bis 20 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und großzügig mit den Kräutern bestreuen und servieren.

Pilz-Käse-Omelette



©Clipdealer 2020

Zutaten:

- 1 Schalotte
- 80 g Champignons
- 1/4 Bund Petersilie
- 1/2 EL Rapsöl
- 2 Eier, Größe M
- 30 g geriebenen Käse
- Salz und Pfeffer

Nährwertangabe:

318 Kalorien
23 g Eiweiß
4 g Kohlenhydrate
24 g Fett

Zubereitung:

Die Schalotte fein würfeln. Die Champignons trocken abbürsten und in Scheiben schneiden. Die Petersilie hacken.

Die Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen und die Petersilie untermischen.

Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln und Champignons ca. 3 Minuten scharf anbraten. Die verquirlten Eier dazugeben und die Hitze reduzieren. Den Käse darüber streuen. Das Omelette bei mittlerer Hitze nun stocken lassen, einmal umklappen und heiß servieren.

Speck-Spinat-Frittata



©Clipdealer 2020

Zutaten:

- 2 Scheiben Bacon
- 2 Scheiben Kochschinken
- 1 Bratwurst
- 1 EL Butter
- 100 g Baby-Spinat
- 6 Eier, Größe M
- Salz und Pfeffer

Nährwertangabe:

564 Kalorien
36 g Eiweiß
3 g Kohlenhydrate
45 g Fett

Zubereitung:

Den Backofen auf 175 Grad vorheizen.

Den Bacon und den gekochten Schinken würfeln. Die Bratwurst längs einschneiden, die Haut entfernen, das Innere würfeln und zu Schinkenwürfeln geben.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Schinken-Bratwurst-Würfel dazugeben und darin ca. 5 Minuten braten. Das überschüssige Fett abgießen und den Baby-Spinat dazugeben und mitbraten bis die Blätter zusammenfallen.

Die Eier in einer Schüssel aufschlagen, mit einer Gabel verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eiermasse in die Pfanne geben und ca. 3 bis 4 Minuten anstocken lassen. Die Frittata mit der Pfanne in den Ofen stellen und ca. 8 bis 10 Minuten backen, bis die Eier gestockt sind.

Die Pfanne vorsichtig aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und in Stücke schneiden.

Süßes Keto-Frühstück



©Clipdealer 2020

Zutaten:

- 150 g griechischer Joghurt
- 30 g Beeren
- 1 EL Kokosraspeln
- 10 g Haselnüsse

Nährwertangabe:

347 Kalorien
8 g Eiweiß
9 g Kohlenhydrate
31 g Fett

Zubereitung:

Den Joghurt in eine Schüssel geben und mit den Beeren und den Kokosraspeln vermischen. Das süße Frühstück mit den Nüssen bestreuen und servieren.

Avocado Mascarpone Shake



©Clipdealer 2020

Zutaten:

- 1 Avocado
- 50 g Spinatherz
- 40 g gefrorener Grünkohl
- 50 g Mascarpone
- 100 g Schlagsahne, mind. 30% Fett
- 2 EL Leinöl
- etwas Wasser

Nährwertangabe:

480 Kalorien
11 g Eiweiß
6 g Kohlenhydrate
34 g Fett

Zubereitung:

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel auslösen.

Das Spinatherz und den Grünkohl zusammen mit der Avocado in einen Mixer geben, etwas Wasser hinzufügen und gut durchmischen. Die restlichen Zutaten dazugeben, nochmals mit etwas Wasser auffüllen und alles auf höchster Stufe mixen.

Zum Schluss die Sahne dazugeben und nochmals kurz durchmischen.

Feta-Frischkäse-Aufstrich



©Clipdealer 2020

Zutaten:

- 1/2 St. Feta oder Schafskäse
- 2 EL Frischkäse
- 2 EL Schmand
- ein paar Blättchen vom Zitronenthymian
- etwas Pfeffer

Nährwertangabe:

75 Kalorien
5 g Eiweiß
1 g Kohlenhydrate
6 g Fett

Zubereitung:

Die Blättchen vom Zitronenthymian waschen, trockenschütteln und fein hacken.

Alle anderen Zutaten mit einem Mixer kurz anpürieren. Zum Schluss den Zitronenthymian untermischen.

Ketogenes Knäckebrot



©Clipdealer 2020

Zutaten:

- 80 g Goldleinsamen
- 30 g braune Leinsamen
- 20 g Leinmehl
- 30 g Hanfsamen
- 30 g Chiasamen
- 400 ml heißes Wasser
- Salz

Nährwertangabe:

86 Kalorien
3 g Eiweiß
1 g Kohlenhydrate
6 g Fett

Zubereitung:

Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier bereitstellen.

Alle Zutaten (außer dem Wasser) in einer Schüssel gut mischen. Das Wasser zugeben und gut vermengen, bis eine zähflüssige Masse entstanden ist, die sich gut verstreichen lässt.

Die Masse gleichmäßig auf dem Backblech ausstreichen und großflächig verteilen. Mit einem Löffel Bruchlinien durch die Masse ziehen, in der Größe, die die Scheiben nach dem Backen haben sollen. Ca. 30 Minuten backen, bis das Knäckebrot fest ist und sich leicht von der Backfolie lösen lässt. Das Knäckebrot an den Bruchlinien zerteilen, umdrehen und nochmal 15 Minuten backen bis es schön knusprig geworden ist.

Eiweißbrötchen



©Clipdealer 2020

Zutaten:

- 150 g griechischer Joghurt
- 50 g Eiweißpulver, neutral
- 30 g Chiasamen
- 2 TL Backpulver
- 1 EL Olivenöl
- 40 g Goldleinsamen
- 1 EL Brotgewürz
- 1 TL Salz
- 2 Eier, Größe M
- 1 TL Xanthan

Nährwertangabe:

232 Kalorien
18 g Eiweiß
2 g Kohlenhydrate
14 g Fett

Zubereitung:

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier bereitstellen.

Die Chiasamen und die Goldleinsamen kurz im Mixer durchlaufen lassen. Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel vermischen und dann die flüssigen Zutaten dazugeben und gut verrühren.

Aus dem Teig 4 kleine Häufchen auf das Backblech geben und mit feuchten Händen daraus Brötchen formen. Die Brötchen für ca. 20 Minuten backen.

Einfaches Keto Boba



©Clipdealer 2020

Zutaten:

- 100 ml Kaffee
- 2 Esslöffel Rindfleischgelatine
- 2 Tassen neutrales Öl, gekühlt im Gefrierschrank für 1-2 Stunden
- Kaltes Wasser

Nährwertangabe:

13 Kalorien
3 g Eiweiß
0 g Kohlenhydrate
0 g Fett

Zubereitung:

1. In einem mittleren Topf die Gelatine in dem Kaffee auflösen, unter Rühren gut kombinieren.
2. Die Flüssigkeit aus Schritt 1 in einen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen bis diese zum Kochen kommt und leicht verdickt.
3. Von der Hitze entfernen und 3-5 Minuten abkühlen lassen
4. Verwenden Sie eine große Spritze, um die Mischung aufzusaugen.
5. Kleine Tropfen der Mischung vorsichtig in das sehr kalte Öl geben, sanft rühren, um sicherzustellen, dass die Perlen nicht zusammenkleben.
6. Verwenden Sie eine große Schüssel und einen Kolander, um die Perlen zu entleeren und das Öl für die spätere Verwendung zu beiseitezustellen.
7. Gießen Sie die Perlen in eine große Schüssel mit kaltem Wasser gefüllt, dann abtropfen lassen, und weiter das restliche Öl dazugeben.
8. Sofort anrichten oder in einen luftdichten Behälter geben und bis zu 5 Tage kühl stellen. Sparen Sie für später oder verwenden Sie in Thai-Eistee oder vietnamesischen Eiskaffee.