



10 Keto

WACHSPEISEN



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
Keto Porridge	5
Frischkäse-Pancakes	6
Kaffee-Creme.....	7
Schoko-Eis.....	8
Mousse au Chocolat.....	9
Ketogene Panna Cotta	10
Zitronen-Cookies	11
Kulche Badami - Afghanische Mandelkekse.....	12
Schoko-Haselnuss-Creme.....	13
Erdbeer-Chialade	14

Keto Porridge



©Clipdealer 2020

Zutaten:

- 100 ml Kokosmilch
- 50 ml Wasser
- 3 EL geschrotete Leinsamen
- 2 EL Kokosraspeln
- 2 EL gemahlene Mandeln

Nährwertangabe:

284 Kalorien
5 g Eiweiß
3 g Kohlenhydrate
21 g Fett

Zubereitung:

Die Kokosmilch zusammen mit dem Wasser in einem Topf erwärmen.

Die Leinsamen, die gemahlene Mandeln und die Kokosraspeln in den Topf geben. Das Porridge leicht für ca. 5 bis 8 Minuten köcheln lassen bis es eindickt. Dabei ständig rühren, damit das Porridge nicht anbrennt.

Das Porridge in eine Schüssel füllen und mit frischen Beeren servieren.

Frischkäse-Pancakes



©Clipdealer 2020

Zutaten:

- 30 g Frischkäse, Rahmstufe
- 1 EL Kokosöl
- 4 Eier, Größe M
- 1 Prise Zimt
- 60 g Erdbeeren

Nährwertangabe:

271 Kalorien
16 g Eiweiß
4 g Kohlenhydrate
22 g Fett

Zubereitung:

Alle Zutaten (bis auf die Erdbeeren) mit einem Handrührgerät zu einem glatten Teig verarbeiten.

Den Teig portionsweise in einer heißen Pfanne mit heißem Kokosöl zu Pancakes ausbacken und mit den Erdbeeren servieren.

Kaffee-Creme



©Clipdealer 2020

Zutaten:

- 2 Eier
- 200 g Mascarpone
- 2 g löslicher Kaffee oder Espressopulver
- 10 g Xylit o.ä.

Nährwertangabe:

232 Kalorien
7 g Eiweiß
1 g Kohlenhydrate
21 g Fett

Zubereitung:

Die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen.

Die Mascarpone mit dem Kaffeepulver und dem Xylit und den Eigelben mischen. Das Eiweiß vorsichtig unterheben.

Die Kaffee-Creme in Dessertgläser füllen und für ca. 1 Stunde kalt stellen.

Schoko-Eis



©Clipdealer 2020

Zutaten:

- 100 g Schokolade, Kakaoanteil 85%
- 30 g Kakaopulver, entölt
- 1 TL Vanillepulver
- 500 ml Kokosmilch
- etwas Xylit o.ä.

Nährwertangabe:

269 Kalorien
4 g Eiweiß
6 g Kohlenhydrate
25 g Fett

Zubereitung:

Das Kakaopulver, das Vanillepulver und die Kokosmilch in einen Topf geben und kurz aufkochen lassen.

Den Topf vom Herd nehmen und die Schokolade dazugeben und schmelzen lassen. Mit dem Zucker süßen.

Die Schokoladenmasse zuerst abkühlen lassen und dann in eine Eismaschine geben.

Die Eismaschine so lange laufen lassen bis das Eis eine cremige Konsistenz hat.

Mousse au Chocolat



©Clipdealer 2020

Zutaten:

- 100 g Schokolade, Kakaoanteil 85%
- 100 g Butter
- 250 ml Schlagsahne, mind. 30% Fett
- 2 Eier
- Vanillepulver oder Vanillearoma

Nährwertangabe:

372 Kalorien
5 g Eiweiß
4 g Kohlenhydrate
36 g Fett

Zubereitung:

Die Butter und die Schokolade vorsichtig in einem Topf schmelzen und etwas abkühlen lassen. Die Eier einzeln in die Schokoladenmasse geben und gut vermischen, bevor das Ei gerinnt.

Die Sahne in einer separaten Rührschüssel mit etwas Salz richtig steif schlagen. Die geschlagene Sahne vorsichtig unter die Schokoladenmasse heben, sodass eine cremige Mousse entsteht.

Die Mousse in Dessertgläser füllen und für 1 bis 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Ketogene Panna Cotta



©Clipdealer 2020

Zutaten:

- 400 g Schlagsahne
- 5 bis 6 Blatt Gelatine
- 2 EL Zucker o.ä.
- 2 TL Vanillepulver
- 150 g frische Erdbeeren

Nährwertangabe:

305 Kalorien
4 g Eiweiß
4 g Kohlenhydrate
30 g Fett

Zubereitung:

Die Blattgelatine 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Die Sahne mit dem Zucker und dem Vanillepulver erwärmen aber nicht kochen.

Das Wasser aus der Gelatine ausdrücken und die Gelatine zu der Sahne geben. Vorsichtig umrühren, bis sich die Gelatine aufgelöst hat. Die Erdbeeren putzen, waschen und im Mixer pürieren.

Die Panna Cotta in kleine Gläser füllen und das Erdbeerpüree darauf verteilen.

Für 3 bis 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Zitronen-Cookies



©Clipdealer 2020

Zutaten:

- 115 g weiche Butter
- 115 g Frischkäse, Doppelrahmstufe
- 120 g Erythrit o.ä.
- 1 Ei
- 1/2 TL Vanillepulver
- 1 EL Zitronensaft
- Abrieb von einer Zitrone
- 1/2 TL Zitrusfasern
- 150 g Mandelmehl
- 1/2 TL Backpulver

Nährwertangabe (12 Stück):

184 Kalorien
4 g Eiweiß
1 g Kohlenhydrate
17 g Fett

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen und ein Backblech mit Backpapier bereitstellen.

Die weiche Butter, den Frischkäse und die Süße zu einer fluffigen Masse vermischen. Dann das Ei, den Zitronensaft, den Zitronenabrieb, das Vanillepulver und die Zitrusfasern hinzugeben und gut vermengen.

In einer separaten Schüssel das Mandelmehl mit dem Backpulver mischen. Alles langsam zur Zitronen-Frischkäse-Masse hinzufügen und gut umrühren, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.

Den Teig mit einem Löffel gleichmäßig auf dem Backblech verteilen und etwas flach drücken. Die Cookies ca. 10 bis 13 Minuten backen, aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Kulche Badami - Afghanische Mandelkekse



©Clipdealer 2020

Zutaten:

- 200 g Mandelmehl
- 50 g gemahlene Mandeln
- 1 TL Kardamom
- 100 g Erythrit
- 4 Eiweiß

Nährwertangabe (12 Stück):

133 Kalorien
6 g Eiweiß
1 g Kohlenhydrate
11 g Fett

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen und ein Backblech mit Backpapier bereitstellen.

Die Eier trennen und das Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen. Die trockenen Zutaten vermischen und vorsichtig unter das Eiweiß heben.

Den Teig mit einem Löffel auf dem Backblech verteilen und ca. 15 bis 20 Minuten backen.

Die Cookies sind nach dem Backen noch weich und werden später fester.

Schoko-Haselnuss-Creme



©Clipdealer 2020

Zutaten:

- 3 EL Haselnussmus
- 2 EL Mandelmus
- 12 g Erythrit o.ä.
- 2 TL Kakaopulver, entölt
- 1 EL MCT Öl

Nährwertangabe:

134 Kalorien
3 g Eiweiß
2 g Kohlenhydrate
12 g Fett

Zubereitung:

Das Mandel- und das Haselnussmus in ein Glas geben und gut verrühren.

Das Erythrit dazugeben und verrühren, dann den Kakao unterrühren.

So viel Öl dazugeben, bis die Creme die gewünschte Konsistenz hat.

Erdbeer-Chialade



©Clipdealer 2020

Zutaten:

- 200 g Erdbeeren
- 1 EL Chiasamen
- Zucker o.ä.

Nährwertangabe:

12 Kalorien
1 g Eiweiß
1 g Kohlenhydrate
0 g Fett

Zubereitung:

Die Erdbeeren fein pürieren, die Chiasamen und den Zucker dazugeben und untermengen.

Die Erdbee-Chilade in ein kleines Marmeladenglas füllen und im Kühlschrank für mehrere Stunden oder über Nacht quellen lassen.