

# Gonder / Stuth

## Ketoküche für Einsteiger: Rezepte und Kraftshakes

Leseprobe

[Ketoküche für Einsteiger: Rezepte und Kraftshakes](#)

von [Gonder / Stuth](#)

Herausgeber: Systemed Vertrieb



<http://www.narayana-verlag.de/b16407>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



## Ketüsli

### ZUTATEN

- 30 g Leinsamen, geschrotet
- 30 g Kokosraspel
- 30 g Mandelstifte oder Mandelblättchen
- 1 Msp. gemahlene Vanille
- 1 Msp. Zimt
- 50 g Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren oder 100 g Papaya
- 100 g Sahne (alternativ: 100 g Sojadrink)
- evtl. Süßstoff, flüssig

### ZUBEREITUNG

Leinsamen, Kokosraspel und Mandeln in eine Müslischale geben, mit Vanille und Zimt mischen. Die Beeren verlesen, wenn nötig waschen ODER die Papaya klein schneiden. 3 Beeren oder Papayastückchen beiseite legen.

Den Rest der Früchte mit einer Gabel zerdrücken oder sehr klein schneiden und zusammen mit der Sahne unterheben. Wer möchte, kann die Sahne etwas anschlagen, dann wird das Ketüsli cremiger.

Falls gewünscht, mit etwas Flüssigsüßstoff süßen. Mit den beiseite gelegten Früchten garniert servieren.

### KETÜSLI MIT SAHNE

2 Portionen ä ca. 120-145 g	pro Portion
Kohlenhydrate	4,7g
Fett	38,2g
Eiweiß	9,7g
Kalorien	419kcal

### KETÜSLI MIT SOJAMILCH

2 Portionen ä ca. 120-145 g	pro Portion
Kohlenhydrate	3,2g
Fett	23,3g
Eiweiß	10,3g
Kalorien	281 kcal

## Flammkuchen

### ZUTATEN

#### Teig:

- 25 g Leinsamen, geschrotet
- 50 g Mandeln, ungeschält gem.
- 5 g Backpulver
- 1 TL (3 g) getrockneter Oregano
- Salz
- 1 Ei
- 1 Eiweiß

- 10 g Olivenöl + Öl für die Form
- 40 g Emmentaler, gerieben

#### Belag:

- 100 g Lauch
- 250 g Crème fraîche (mit Kräutern)
- 1 Eigelb
- 100 g Katenschinken, gewürfelt

### ZUBEREITUNG

Für den Teig die trockenen Zutaten (außer dem Käse) vermischen, Ei, Eiweiß und Öl hinzufügen und alles gut verrühren. Sollte der Teig zu fest sein, etwas Wasser hinzufügen.

Den Teig in eine geölte Springform (Ø 24 cm) geben, gleichmäßig verstreichen und mit Käse bestreuen. Im Ofen (Mitte) bei 180° 15-20 Min. backen.

Inzwischen für den Belag den Lauch waschen, trocken schütteln, in dünne Scheiben schneiden und in einzelne Ringe zerlegen. Die Crème fraîche mit dem Eigelb verrühren und die Hälfte des Lauchs unterrühren.

Die Form aus dem Ofen nehmen. Die Lauchmasse auf den Boden geben, die Schinkenwürfel darüber verteilen und mit den übrigen Lauchringen garnieren. Noch einmal für ca. 20 Min. in den Ofen schieben.

### BEILAGENVORSCHLAG

- Dazu passen Blattsalate.

### VARIANTEN

- Die Schinkenwürfel durch Garnelen oder Lachs ersetzen.
- Lauch durch Zwiebeln ersetzen

3 Portionen à ca. 225 g	pro Portion	pro 100 g
Kohlenhydrate	5,4g	2,4g
Fett	49,9g	22,2g
Eiweiß	23,1 g	10,3g
Kalorien	573 kcal	255 kcal



Leseprobe von U. Gonder / D. Stuth,  
„Ketoküche für Einsteiger: Rezepte und Kraftshakes“  
Herausgeber: Systemed Vertrieb  
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,  
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

## Mandelkuchen

### ZUTATEN

- 150 g Butter
  - 6 Eier
  - ca. 25 g Süßstoff, flüssig
  - 300 g Mandeln, ungeschält gem.
  - 1 Päckchen Backpulver
- Nach Geschmack:**
    - 1–2 g Bittermandelaroma
  - Außerdem:**
    - Kastenkuchenform

### ZUBEREITUNG

Butter schmelzen, Eier trennen und das Eigelb mit Butter und 20 g Süßstoffschaumig rühren.

Mandeln und Backpulver unter Rühren hinzufügen.

Das Eiweiß mit 5 g Süßstoff steif schlagen. Etwa ein Drittel in die Mandelmasse einrühren, den Rest vorsichtig unterziehen.

Den Teig in eine mit Alufolie ausgelegte Kastenkuchenform geben und im Ofen (Mitte) bei 180° ca. 1 Std. backen (Stäbchenprobe machen).

### VARIANTEN

- Nusskuchen: Die gemahlene Mandeln durch gemahlene Haselnüsse ersetzen (2,4 g KH/Stück).
- Mandel-Nuss-Kuchen: Die gemahlene Mandeln zur Hälfte durch gemahlene Haselnüsse ersetzen (1,7 g KH/Stück).
- Schokoladenkuchen: Die gemahlene Mandeln zur Hälfte durch gemahlene Haselnüsse ersetzen, 20 g Backkakao und 20 g flüssigen Süßstoff hinzufügen (1,9g KH/Stück).
- Mohnkuchen: Die ungeschält gemahlene Mandeln durch 100 g blanchierte gemahlene Mandeln und 200 g gemahlene Mohn ersetzen, nach Geschmack süßen (1,1 g KH/Stück).

16 Stücke a ca. 40 g	pro Stück	pro 100 g
Kohlenhydrate	1,1g	2,8g
Fett	20,6g	51,5g
Eiweiß	6,6g	16,5g
Kalorien	220 kcal	550 kcal

## Exotischer Keto-Shake Papaya-Kokos

### ZUTATEN

- 15 g Kokosflocken
- 15 g natives Kokosöl
- 30 g Eiweißpulver (z. B. von dm: 89 g EW, 3 g KH, 2 g Fett)
- 150 ml Wasser
- 125 g Kokosmilch (20 % Fett)
- 50 g Magerquark
- 30 g Sahne
- 100 g Papaya (geschält gewogen)
- flüssiger Süßstoff nach Belieben

### ZUBEREITUNG

Kokosflocken in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, bis sie Aroma entfalten. Kokosöl bei geringer Hitzezufuhr (Topf, Mikrowelle oder Wasserbad) schmelzen. Etwas abkühlen lassen. Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren. Nach Geschmack mit 1-2 Tropfen Steviafluid oder einem anderen Flüssigsüßstoff abschmecken.

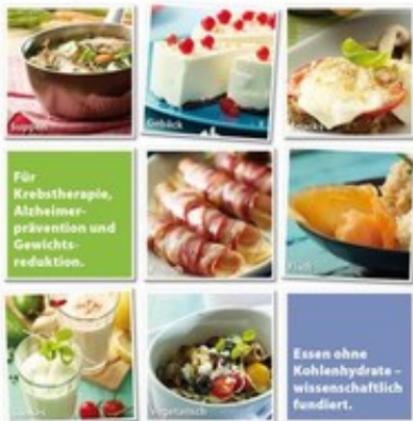
Gesamtmenge ca. 51 5 g	gesamt	pro 100g
Kohlenhydrate	10,8g	2,1g
Fett	98,2g	11,3g
Eiweiß	38,1g	7,4g
Kalorien	720kcal	140kcal

Dorothee Stuth  
Ulrike Gonder

systemed

## Ketoküche für Einsteiger: Rezepte & Kraftshakes.

50 ketogene Rezepte, die schmecken.



Gonder / Stuth

## Ketoküche für Einsteiger: Rezepte und Kraftshakes

50 ketogene Rezepte, die schmecken

124 Seiten, kart.  
erschienen 2014



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)