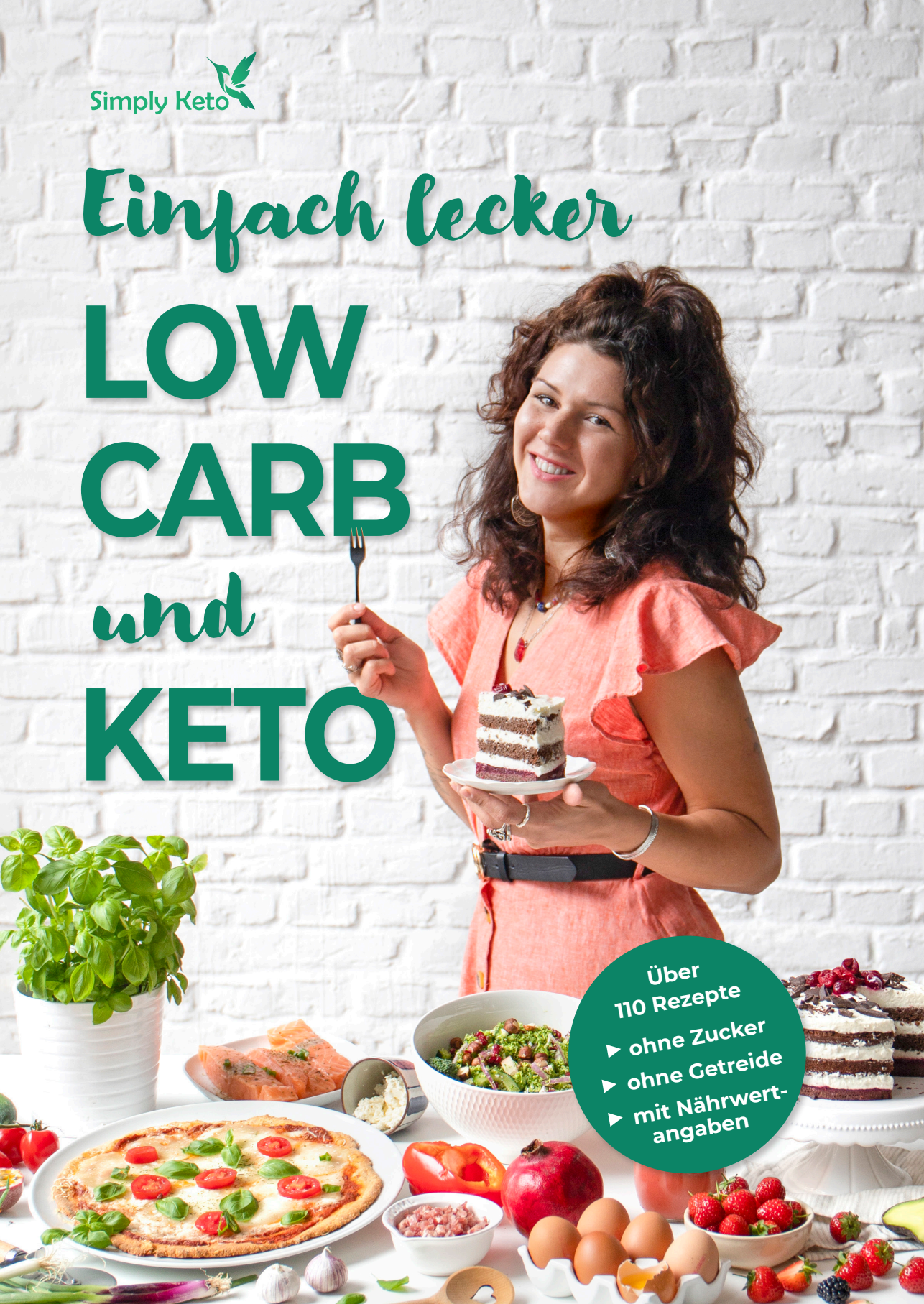
Simply Keto

Einfach lecker LOW CARB und KETO



Über 110 Rezepte

- ohne Zucker
- ohne Getreide
- mit Nährwertangaben

INHALT

10 Meine Geschichte

WISSENSWERTES

22 Die ketogene Ernährung

24 Wie kommst du in Ketose?

26 Der Unterschied zwischen Low Carb und Keto

27 Der Simply-Keto-Weg

28 Ketogene Lebensmittel

30 Fette und Öle

34 Obst und Gemüse

36 Alternativen zu Zucker

38 Fleisch und Fisch

39 Alternativen zu Mehl

REZEPTE

FÜR DEN FRÜHSTÜCKSTISCH

46 Superfood-Brötchen

48 Chia-Pudding

50 Hauchdünne Crêpes

52 Selbstgemachtes Granola

54 Selleriepuffer

56 Karotten-Quark-Brot

58 Exotischer Obstsalat

60 Omelett-Muffins

62 Schnell gemachte Marmelade

66 Herzhafte Waffeln

68 Knackiges Körnerbrot

70 Süße Waffeln

72 Schokoaufstrich

74 Peanutbutter-Shake

76 Pink Latte und Chai Latte

78 Grüne Frühstücks-Bowl

80 Schokoladiger Shake und

80 Guten-Morgen-Shake

82 Fruchtiger Papaya-Shake

82 Exotischer Kokos-Shake

84 Saure Energiebällchen

86 Blaubeer-Muffins

88 Schokoladige Kaffeebällchen

HERZHAFTE GERICHTE

92 Frühlingshafter Spargelsalat

94 Shrimps im Cocktailglas

96 Deftiger Krautsalat

98 Besser als Bratkartoffeln

100 Frischer Gurkensalat

102 Bunter Salat

104 Falscher Bulgursalat

106 Brokkoli-Taboulé

108 Kartoffelbrei

110 Thunfischsalat

112 Falafelbällchen

114 Cremige Porreesuppe
116 Chili con Carne
118 Blumenkohlsuppe
120 Curry mit Hähnchen
122 Wildlachs à la Bordelaise
124 Quiche Lorraine
126 Pizza Margherita
128 Shakshuka
130 Gebratene Gnocchi
132 Lachs-Spinat-Auflauf
134 Aromatische Fetasoße
136 Herzhafte Tarte
138 Spaghetti Bolognese
140 Mediterraner Feta
142 Auberginen-Lasagne
144 Zwei-Zutaten-Wraps
146 Sauce Hollandaise
148 Taco-Bowl
152 Frittata mit Oliven
154 Hähnchen-Nuggets
156 Baba Ghanoush
158 Bunte Gemüsechips mit Guacamole
160 Hummus
162 Knusprige Käsecracker

GRILLEN

166 Hamburger Bowl
168 Bunte Grillspieße
170 Falscher Kartoffelsalat
172 Kräuterbutter
174 Tomatenketchup und BBQ-Soße
176 Portobello-Burger
178 Selbstgemachte Mayonnaise

SÜSSES

182 Erdbeerlimonade
182 Zitronenlimonade
184 Flinkes Erdbeereis
186 Mango-Joghurt-Eis
188 Klassisches Vanilleeis
190 Cremiges Mandeleis
192 Mousse au Chocolat
194 Schokotrüffel
196 Orientalischer Grießpudding
198 Panna Cotta
200 Sahnepudding
202 Tiramisu
204 Marmorierter Gugelhupf
206 Russischer Zupfkuchen
208 Cremiger Käsekuchen
210 Kleiner Schokokuchen
212 Leichte Zitronen-Tarte
216 Chocolate Chip Cookies
218 Klassische Nussecken
220 Gefüllte Mürbeteigkekse

FESTLICHES

224 Zarter Kräuterlachs
226 Eierlikör
228 Süße Osternester
230 Zimtige Karottentorte
232 Luftige Windbeutel
234 Erdbeerkuchen
238 Quarkbällchen
240 Schwarzwälder Kirschtorte
244 Wärmende Kürbissuppe
246 Vegetarischer Braten
248 Pumpkin Spice Latte
250 Gedeckter Apfelkuchen
252 Kürbistarte
256 Deftiger Krustenbraten
258 Schokoladige Salami
260 Würziger Mandelstollen
262 Marzipankartoffeln
264 Vanillekipferl
266 Crème Brûlée
268 Weiche Lebkuchen
270 Gebrannte Mandeln
272 Ausstechplätzchen
274 Zimtige Sterne
276 Saftige Kokosmakronen

ZUM SCHLUSS

280 Liebe und Dank der Autorinnen
285 Was wiegt wie viel?
286 Wir können auch online!
288 Impressum

Über dieses Buch

100 % Genuss – 0 % Verzicht

Viele Menschen glauben, dass gesunde Ernährung mit Verzicht einhergeht. Verzicht auf alles vermeintlich Ungesunde wie Pizza, Kekse oder Torte. Stattdessen gibt es Salat und damit verbunden Hunger und Frustration.

Ich sage: „So ein Quatsch!“ und möchte mit diesem Mythos aufräumen.
Eine gesunde Ernährungsweise kann langfristig möglich sein und auf Genuss beruhen – und das ist leichter, als du denkst.

Die ketogene Ernährungsweise ermöglicht es mir, mich genussvoll satt zu essen, ohne dabei zuzunehmen, oder in ein nachmittägliches „Fresskoma“ zu fallen. Stattdessen versorge ich meinen Körper mit wichtigen Nährstoffen und ausreichend Energie, um gut durch den Tag und vor allem gut durchs Leben zu kommen.

Mit diesen positiven Erfahrungen bin ich nicht allein. Seit der Gründung von Simply Keto 2015 durfte ich unzählige Erfolgsgeschichten unserer Community miterleben.
Die Liste reicht von langfristigen Gewichtsabnahmen – gerade bei Menschen, die aufgegeben und verzweifelt versucht hatten, ihr Wunschgewicht zu erreichen – bis zu Linderungen von Migräne, Akne oder Schuppenflechte.

Absolventen der Keto Challenge konnten bei Diabetes Typ II ihre Medikation einstellen und bei Typ I deutlich verringern.

Keto ist nicht neu, schon ca. 1920 wurde mit dieser Ernährungsform Epilepsie erfolgreich therapiert.
Neue Studien zeigen, dass der ketogene Stoffwechsel, die sogenannte Ketose, den Krankheitsverlauf von Alzheimer verbessern kann. Auch in der Krebstherapie wird die ketogene Ernährung begleitend eingesetzt, denn sie kann die Nebenwirkungen der Chemotherapie verringern und hilft dabei, die Krebszellen auf natürliche Weise auszuhungern, da sich die meisten Krebszellen von Zucker ernähren.

Ich selbst konnte mich von meinen Allergien verabschieden, meine Verdauungsbeschwerden loswerden, mein Immunsystem stärken und eine fast unerschöpfliche Quelle an Energie anzapfen, körperlich wie auch mental.

Mit Simply Keto habe ich einen Weg gefunden, mein Wissen und die damit verbundenen positiven Effekte in die Welt zu tragen.

Mit diesem Kochbuch verfolge ich meine Mission, die ketogene Ernährung einfach und lecker zu gestalten, weiter und danke dir von Herzen, dass du den ersten Schritt gewagt hast und es mir ermöglichst zu zeigen, wie einfach die Kombination aus gesundem Lifestyle und Genuss sein kann.

Deine Alex

Meine Geschichte

Mein Papa, ich und Simply Keto

Um dir meine und die Geschichte von Simply Keto zu erzählen, muss ich etwas zurückgehen – zurück in meine Kindheit.

In meiner Familie wurde immer schon gerne gegessen. Sowohl meine Mutter als auch mein Vater sind in sehr bescheidenen Verhältnissen in Rumänien aufgewachsen.

Lebensmittel waren besonders für meinen Vater ein extremer Luxus, den sich seine Familie nicht leisten konnte. Das Gefühl, satt zu sein, kannte er nicht.

Mit viel Ehrgeiz, Fleiß und Durchhaltevermögen konnten meine Eltern ein gutes Leben für uns drei in Deutschland aufbauen.

Mit dem Erreichen eines gewissen Wohlstandes füllte sich sozusagen auch der Kühlschrank. Essen war in Hülle und Fülle vorhanden und gegessen wurde, was geschmeckt hat, am besten viel davon.

Dieses Verhalten blieb nicht ohne Konsequenzen. Mein Vater litt an zahlreichen Krankheiten, nahm beständig zu und erlitt mit 65 Jahren einen Herzinfarkt, was mit einer Bypass-Operation endete.

Ich habe meine Eltern immer krank und übergewichtig empfunden.

Sie waren bei meiner Geburt bereits 40 bzw. 45 Jahre alt. Im Vergleich zu den Eltern meiner gleichaltrigen Freunde wirkten sie immer älter und sahen ungesünder aus.

Daher habe ich mir schon in meinen Teenagerjahren Sorgen um beide gemacht und empfand sie zugleich als extremes Negativbeispiel.

Ich selbst hatte mit 14 das ein oder andere Kilo zu viel auf den Hüften und hatte eine ziemlich niedrige körperliche Fitness. Ich fühlte mich nicht wohl in meinem Körper und hatte enorme Angst so zu werden wie meine Eltern.

Ich beschloss, meine Ernährung selbst in die Hand zu nehmen, und veranstaltete durch eigenes Kochen viel Chaos in der heimischen Küche – aber auch Chaos in meinem Essverhalten. Es wurde immer ungesünder und restriktiver. Und später entwickelte ich auch noch einen Sportwahn.

Es gab kaum einen Tag, an dem ich nicht mehrere Stunden Sport trieb. Ich aß zu wenig und kannte nur zwei Zustände: entweder war ich hungrig und zufrieden oder satt und hatte ein schlechtes Gewissen.

Satt und glücklich kannte ich vor Keto nicht.

Auch ich litt an den Folgen dieser ungesunden Lebensweise und hatte extreme Verdauungsbeschwerden, ein geschwächtes Immunsystem, meine Allergien verschlimmerten sich, ich hatte starke Menstruationsbeschwerden, Schlafstörungen, extreme Stimmungsschwankungen und war immer müde.

Ketogene Lebensmittel

Gerade zum Einstieg in die ketogene Welt kann die Auswahl geeigneter Lebensmittel unübersichtlich oder überfordernd sein.
Daher sind in der Tabelle auf der gegenüberliegenden Seite ketogene Lebensmittel aufgeführt, die man bedenkenlos essen kann.

Zudem finden sich auf den nächsten Seiten Informationen, Verzehrempfehlungen und Erklärungen zu den Lebensmittelgruppen

- Fette und Öle
- Obst und Gemüse
- Alternativen zu Zucker
- Fleisch und Fisch
- Alternativen zu Mehl

Gerade für Zucker und Mehl gibt es zahlreiche kohlenhydratarme Alternativen, die sich im Geschmack, aber auch durch ihr Quell- und Bindevermögen beim Backen unterscheiden.

Bei verpackten Produkten lohnt sich ein Blick auf die Nährwertangaben. Dort werden Kohlenhydrate und Zucker unterschieden, bei der ketogenen Ernährung ist der Gesamtgehalt an Kohlenhydraten relevant.

Als Merkhilfe und Richtwert:
Der Gehalt an Kohlenhydraten pro 100 g sollte nicht höher als 10 g sein.

Auch das Verhältnis zwischen Fetten, Proteinen und Kohlenhydraten ist bei der Auswahl wichtig.

75 Prozent der täglichen Energiemenge sollte aus Fetten stammen, 20 Prozent aus Proteinen und nur ein kleiner Anteil von 5 Prozent aus Kohlenhydraten.

Icon-Erklärung

Alle Rezepte in diesem Buch sind 100 Prozent glutenfrei, sojafrei und ohne Zuckerzusatz. Um dir ein wenig bei der Unterscheidung zu helfen, haben wir uns zusätzlich folgende Icons überlegt:

KETO
unter 10 g Kohlenhydrate pro 100 g

LOW CARB
über 10 g Kohlenhydrate pro 100 g und/oder fettärmer

VEGETARISCH
ohne Fleisch und Fisch, aber mit Milchprodukten

VEGAN
komplett ohne tierische Lebensmittel

PALEO
ohne Milchprodukte (außer Butter), mit tierischen Produkten wie Ei und Fleisch

GEMÜSE

Artischocke
Aubergine
Avocado
Grüner Blattsalat
Blumenkohl
Brokkoli
Chili
Chinakohl
Frühlingszwiebel
Gurke
Kohlrabi
Oliven
Pak Choi
grüne Paprika
Petersilienwurzel
Pilze
Porree
Radieschen
Rosenkohl
Sauerkraut
Weißer und grüner Spargel
Spinat
Tomate
Weißkohl
Zucchini

OBST

Brombeere
Erdbeere
Heidelbeere
Himbeere
Johannisbeere
Limette
Papaya
Rhabarber
Zitrone

FETTE & ÖLE

Avocadoöl
Butter aus Weidehaltung
Ghee
Kakaobutter
natives Kokosöl
Macadamiaöl
MCT-Öl
Natives Olivenöl

MILCH, JOGHURT & KÄSE

Crème fraîche
Frischkäse
Griechischer Joghurt
Hartkäse (Parmesan)
Körniger Frischkäse
Mascarpone
Quark (40 % Fett)
Schlagsahne
Saure Sahne
Schmand
Weichkäse

NÜSSE & SAATEN

Chiasamen
Hanfsamen
Haselnüsse
Kürbiskerne
Leinsamen
Sonnenblumenkerne
Macadamianüsse
Mandeln
Sesam
Walnüsse

FLEISCH & FISCH

Eier
Fisch
Fleisch
Gelatine
Innereien
Knochenbrühe
Kollagen
Meeresfrüchte
Whey (Molkenprotein)

ZUCKERALTERNATIVEN

Erythrit
Stevia
Xylit (geringe Mengen)

MEHLALTERNATIVEN & BINDEMITTEL

Gemahlene Mandeln
Kokosmehl
Leinsamenmehl
Mandelmehl
Sesammehl
Gem. Flohsamenschalen
Guarkernmehl
Johannisbrotkernmehl

Fette und Öle

Fett ist die Energiequelle Nummer eins bei der ketogenen Ernährung. 75 Prozent der täglichen Energiezufuhr sollten aus Fetten und Ölen stammen.

Doch Fett ist nicht gleich Fett!
Manche Fette sind besser als andere und sollten daher häufiger konsumiert werden. Einige sollten der Gesundheit zuliebe dagegen komplett gemieden werden.

Tierische Fette sind idealerweise aus Weide- oder Freilandhaltung. Pflanzliche Öle sollten kaltgepresst, sprich nativ sein.

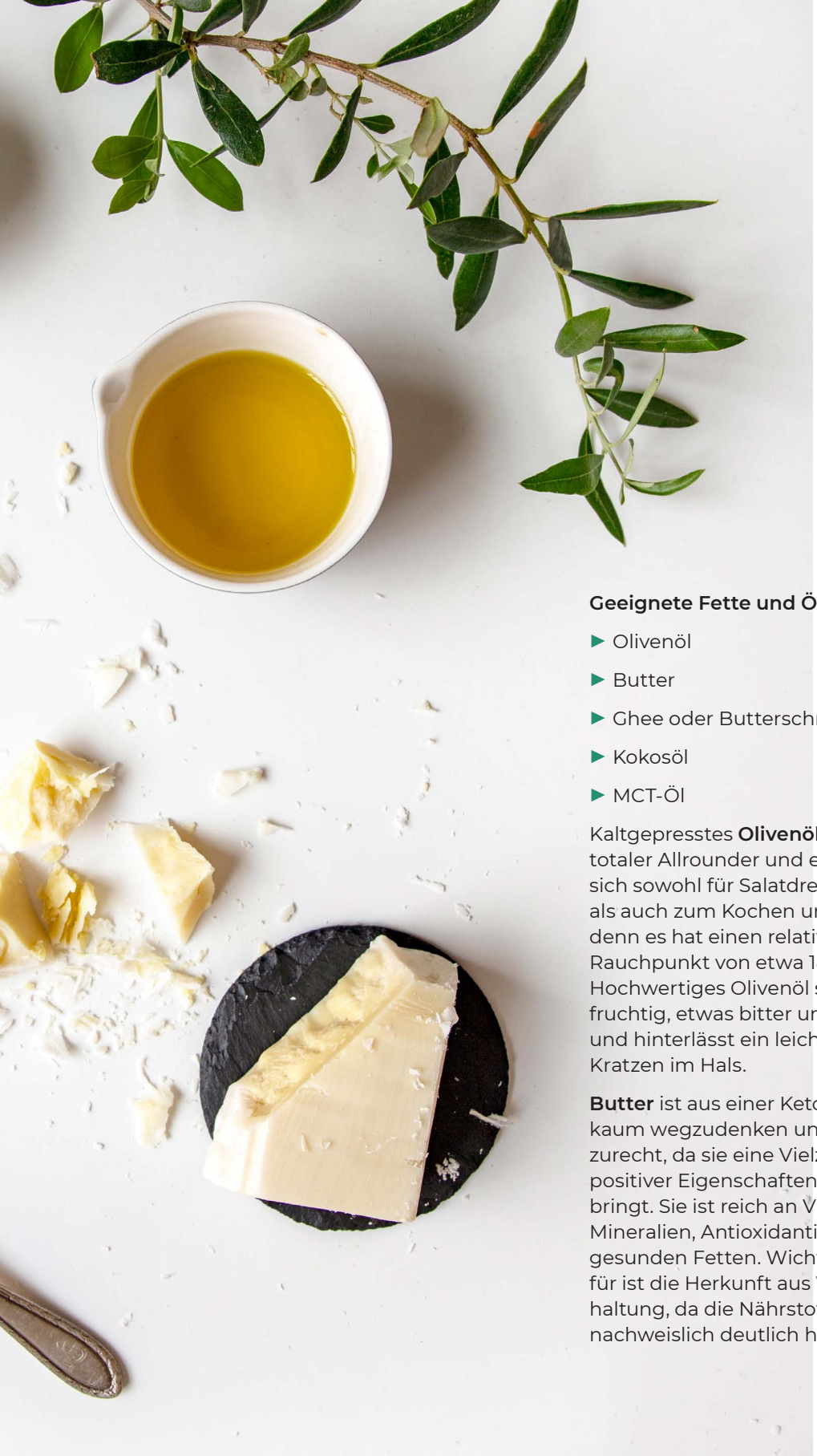
Wichtig ist darüber hinaus das Verhältnis der **Omega-6-Fettsäuren** zu **Omega-3-Fettsäuren** in den Fetten und Ölen.

Die Bezeichnung Omega (Ω) in Verbindung mit einer Zahl gibt den Ort der ungesättigten Verbindung innerhalb der Fettsäure an. Sowohl Ω-3-Fettsäuren als auch Ω-6-Fettsäuren sind ungesättigt, jedoch haben sie unterschiedliche Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit.

Die Aufnahme von zu viel Ω-6-Fettsäuren wird mit Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Übergewicht und Herzkreislauferkrankungen in Verbindung gebracht.

Idealerweise sollte das **Verhältnis** bei **maximal 5 : 1** liegen. In unserer modernen Ernährungsweise liegt das Verhältnis aber durchschnittlich bei 16 : 1.

Daher sollten Fette und Öle, die reich an Ω-3-Fettsäuren sind, bevorzugt verwendet werden.



Geeignete Fette und Öle:

- Olivenöl
- Butter
- Ghee oder Butterschmalz
- Kokosöl
- MCT-Öl

Kaltgepresstes **Olivenöl** ist ein totaler Allrounder und eignet sich sowohl für Salatdressings, als auch zum Kochen und Braten, denn es hat einen relativ hohen Rauchpunkt von etwa 180 °C. Hochwertiges Olivenöl schmeckt fruchtig, etwas bitter und scharf und hinterlässt ein leichtes Kratzen im Hals.

Butter ist aus einer Keto-Küche kaum wegzudenken und das zurecht, da sie eine Vielzahl positiver Eigenschaften mitbringt. Sie ist reich an Vitaminen, Mineralien, Antioxidantien und gesunden Fetten. Wichtig hierfür ist die Herkunft aus Weidehaltung, da die Nährstoffdichte nachweislich deutlich höher ist.

Exotischer Obstsalat

mit Papaya und Avocado

10 Minuten

FÜR 2 PORTIONEN

SALAT

1	Avocado
100 g	Papaya

DRESSING

	Saft von ½ Zitrone
25 g	Kokosöl
15 g	Puder-Erythrit
1 Prise	gemahlene Vanille

AUSSERDEM

1	Stängel Minze
1 TL	Mandeln

1 Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch mit einem Messer im Abstand von etwa 1 cm längs und quer so einschneiden, dass Würfel entstehen. Avocadowürfel mithilfe eines Esslöffels herauslösen und in eine große Schüssel geben.

2 Papaya halbieren, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch von der Schale schneiden. Papayafruchtfleisch ebenfalls in etwa 1 cm große Würfel schneiden und zur Avocado geben.

3 Für das Dressing Zitrone halbieren und entsaften. Kokosöl schmelzen und mit Zitronensaft, Puder-Erythrit und gemahlener Vanille glatt rühren.

4 Avocado-Papaya-Salat mit Zitronendressing marinieren.

5 Blätter der Minze abzupfen und in feine Streifen schneiden.

6 Mandeln grob hacken und zusammen mit den Minzstreifen über den Salat streuen.

LET´S GO KETO

Um voller Energie und konzentriert in den Tag zu starten, kann ein Schuss MCT-Öl im Salatdressing hilfreich sein.

NÄHRWERTE pro Portion

232	kcal
22 g	Fett
15 g	Kohlenhydrate,
7 g	davon verwertbare Kohlenhydrate
2 g	Protein

Herzhafte Waffeln

mit Speck und frischen Kräutern

20 Minuten

FÜR 5 STÜCK

2	Eier
je 1	Stängel Petersilie und Basilikum
2	Rollen Schnittlauch
50 g	gemahlene Mandeln
1 TL	Backpulver
100 g	Frischkäse
20 g	Speckwürfel
	Salz und Pfeffer

AUSSERDEM

5 g	Butter zum Einfetten

1. Die Eier in einer Schüssel schaumig rühren.
2. Die Blätter von Petersilie und Basilikum abzupfen und mit den Schnittlauchröllchen fein hacken.
3. Die gehackten Kräuter sowie die restlichen Zutaten zu den schaumigen Eiern geben und alles miteinander verrühren.
4. Das Waffeleisen mit Butter einreiben und den Teig esslöffelweise hineingeben.
5. Waffel goldbraun ausbacken, bis sie sich einfach vom Waffeleisen löst.
6. Die restlichen Waffeln nacheinander ausbacken und nach Belieben mit Speck und Kräutern toppen.

TIPP

Auch geräucherter Lachs passt wunderbar dazu.

Für vegetarische Waffeln einfach die Speckwürfel weglassen und durch getrocknete Tomaten und frische Kräuter ersetzen.

NÄHRWERTE pro Stück

168	kcal
15 g	Fett
2 g	Kohlenhydrate,
2 g	davon verwertbare Kohlenhydrate
6 g	Protein

Besser als Bratkartoffeln

Bratsellerie mit Speckwürfel und Zwiebeln

30 Minuten

FÜR 2 PORTIONEN

400 g	Knollensellerie
20 g	Butter
½	Zwiebel
50 g	Speckwürfel
¼ TL	gemahlener edelsüßer Paprika
1 Prise	gemahlener scharfer Paprika
	Salz und Pfeffer

1 Knollensellerie schälen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und diese in mundgerechte Stücke schneiden.

2 In einer großen Pfanne Butter erhitzen und die Selleriestücke darin abgedeckt ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

3 In der Zwischenzeit Zwiebel abziehen und fein würfeln.

4 Zwiebel- und Speckwürfel zum Sellerie geben und alles für weitere 8 – 10 Minuten ohne Deckel braten.

5 Bratsellerie mit gemahlenem Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken.

NÄHRWERTE pro Portion

210	kcal
15 g	Fett
7 g	Kohlenhydrate,
7 g	davon verwertbare Kohlenhydrate
8 g	Protein