

Keto Airfryer Kochbuch für Einsteiger & Profis

***Über 200 schnelle Low-Carb-
Rezepte aus der
Heißluftfritteuse zum
Fettverbrennen & Energie
tanken***

Geeignet für Ninja, Philips, Cosori und alle gängigen Airfryer-Modelle)





INHALTSVERZEICHNIS



TEIL 1: DIE 21-TAGE-KETO-AIRFRYER-CHALLENGE

Ablauf der Challenge: Tag für Tag erklärt
Wochenpläne & Einkaufslisten
Tipps zur langfristigen Umstellung
Motivation & Fortschritts-Tracking
FAQ zur Challenge

TEIL 3: HAUPTGERICHTE – SCHNELL & SÄTTIGEND

Geflügel & Hähnchen

Knusprige Hähnchenschenkel mit Paprika-Kräuter-Kruste
Buffalo Chicken Wings mit Blauschimmel-Dip
Hähnchenbrust in Parmesanpanade
Chicken Nuggets ohne Panade – low carb & juicy
Gefüllte Hähnchenbrust mit Spinat & Feta
Chicken Alfredo Bowl mit Zucchininudeln
Hähnchen-Saté-Spieße mit Erdnuss-Dip
Hähnchen-Cordon-Bleu Keto-Style
Zitrone-Kräuter-Hähnchen aus dem Airfryer
BBQ-Hähnchenkeulen mit Rauchsalz
Gefüllte Putenbrust mit Mozzarella, Zucchini & Champignons
Hawaii-Putenbrust aus dem Airfryer
Puten-Pfanne mit Mandeln & Pak Choi
Gefülltes Putenhack – herzhaft & saftig
Puten-Schnitzel "Tomate-Mozzarella" aus dem Airfryer
Saté-Spieße mit Putenbrust & Keto-Erdnuss-Sauce

EINLEITUNG

Was ist die ketogene Ernährung?
Warum Airfryer und Keto die perfekte Kombi sind
Geeignete Modelle: Ninja, Philips, Cosori & Co.
So nutzen Sie dieses Buch optimal
Keto-Grundlagen & häufige Anfängerfehler

TEIL 2: FRÜHSTÜCK AUS DEM AIRFRYER

Speck-Ei-Muffins to go
Chia-Samen-Porridge-Küchlein – ballaststoffreich & fluffig
Käse-Omelett aus der Heißluftfritteuse
Luftige Mandel-Pancakes ohne Mehl
Chaffle (Käse-Waffeln) – der Keto-Klassiker
Bacon-Wraps mit Spiegelei-Füllung
Low-Carb Frühstückriegel mit Nüssen & Kokos
Zimt-Käse-Brötchen – nur 2g Carbs!
Keto-Muffins mit Heidelbeeren und Vanille
Schnelle Ei-Käse-Quiche aus der Silikonform
Mini-Frittata mit Paprika & Mozzarella
Avocado-Eier im Specknest
Keto-Toasties aus Mandelmehl – in 5 Minuten fertig
Kokos-Pfannkuchlein mit Butter & Beeren
Low-Carb-Eierauflauf mit Brokkoli
Cheddar-Käse-Eierbällchen
Zucchini-Rösti – knusprig & glutenfrei
Lachs-Eier-Muffins mit Frischkäsefüllung
Keto-Käsebrot ohne Hefe
Eiweiß-Mandel-Kekse für den Morgenhunger
Bananenfreie Keto-Bananen-Muffins
Herzhafte Waffeln mit Speck & Kräutern
Kürbis-Käse-Küchlein – perfekt für Herbstfrühstücke
Rührei-Tacos aus Käse-Shells
Low-Carb Croissant Röllchen (mit Mandelteig)
Keto-Frühstücks-Burger mit Spiegelei
Zimt-Keto-Donuts für den Start in den Tag
Bunte Gemüse-Ei-Muffins für Meal Prep
Keto-Scones mit Himbeerfüllung
Käse-Soufflé aus der Heißluftfritteuse
Blumenkohl-Muffins mit Cheddar & Kräutern

TEIL 3: HAUPTGERICHTE – SCHNELL & SÄTTIGEND

Rind & Kalb, Lamm etc.

Keto-Burger Patties mit Zwiebel-Käse-Kruste
Hackfleisch-Käse-Bällchen mit Kräuterbutter
Bacon-Wrapped Meatballs mit Mozzarella-Kern
Kalbfilet im Speckmantel
Rindersteak mit Kräuterbutter (Airfryer + Ruhezeit)
Mini-Fleischküchlein mit Blumenkohlpuée
Low-Carb-Hackrolle mit Ei-Füllung
Rinderbauch knusprig aus der Fritteuse
Cheeseburger ohne Brötchen – als Auflauf
Zwiebel-Hack-Pfanne in der Auflaufform

Fisch & Meeresfrüchte

Lachsfilet mit Zitronen-Kräuter-Kruste
Garnelenspieße mit Knoblauchbutter
Kabeljau im Parmesanmantel
Thunfischsteak mit Avocado-creme
Fischstäbchen keto – aus Lachs & Mandelmehl
Gebackene Sardinen mit Zitronenthymian
Lachs-Brokkoli-Auflauf (Airfryer-Version)
Zanderfilet mit Petersilienkruste
Meeresfrüchtepfanne mit Zoodles
Schollenfilet mit Zitronen-Crunch
Lachs in Pistazienkruste
Knusprig panierte Garnelen (Low Carb)

Käse, Aufläufe & Gratins

Blumenkohl-Käse-Auflauf mit Speck
Brokkoli-Käse-Auflauf mit Frischkäse
Zucchini-Lasagne ohne Nudelblätter
Cheddar-Käse-Gemüse-Bake
Keto-Kartoffelgratin (mit Kohlrabi)
Feta-Gemüse-Bällchen aus dem Airfryer
Überbackene Eier mit Spinat & Mozzarella
Keto-Hack-Auflauf mit Röstzwiebel-Topping
Spinat-Feta-Nuggets
Champignon-Käse-Taler

Vegetarisch & Low-Carb-Gemüsepower

Gefüllte Paprika mit Mandel-Hack-Mix
Halloumi-Spieße mit Zucchini
Gebackene Avocado mit Ei-Füllung
Spinat-Käse-Kroketten
Blumenkohl-Steaks mit Cajun-Gewürz
Brokkoli-Taler mit Parmesan
Sellerieschnitzel knusprig aus dem Airfryer
Keto-Gemüsepuffer mit Käse
Ratatouille aus der Heißluftfritteuse
Pilz-Zucchini-Gratin mit Feta

Low-Carb Klassiker neu gedacht

Schnitzel ohne Panade – Mandelmehl-Variante
Keto-Currywurst mit zuckerfreier Soße
Kebab-Spieße mit Joghurt-Kräuter-Dip
Keto-Gulasch mit Paprikastreifen
Low-Carb-Döner Bowl
Mini-Kohlrouladen aus dem Airfryer
Cevapcici mit Ajvar (zuckerfrei)

Chili con Carne (Airfryer + Pfanne)

Low-Carb-Frikadellen mit Senf-Kruste
Keto-Cordon-Bleu-Röllchen
🥗 Schnelle Bowls & Kombinationen
Protein Bowl mit Ei, Spinat & Lachs
Taco-Salat mit Hackfleisch & Avocado
Zoodles mit Pesto-Hähnchen
Keto-Buddha-Bowl mit gebratenem Tofu
Blumenkohlreis mit Curry-Hähnchen
Tex-Mex Bowl mit Käse & Sour Cream
Avocado-Ei-Schüssel mit Bacon-Crunch
Mediterrane Bowl mit gebackener Aubergine
Frühstücks-Bowl mit Rührei & Halloumi
Asia-Hähnchen-Bowl mit Brokkoli & Sesam

TEIL 4: SNACKS & BEILAGEN – IN MINUTEN ZUBEREITET

Gemüsechips & Fingerfood

Zucchini-Chips mit Paprika-Würze
Blumenkohl-Popcorn mit Parmesan
Avocado-Fritten in Mandelpanade
Sellerie-Pommes mit Aioli
Rote-Bete-Chips mit Meersalz
Radieschen-Chips – überraschend würzig
Knusprige Kohlrabi-Sticks
Brokkoli-Bites mit Käsefüllung
Gurken-Pommes mit Joghurt-Dip
Auberginen-Sticks mit Sesamkruste

Low-Carb Brot-Alternativen

Low-Carb-Knoblauchbaguette aus Mandelteig
Schnelle Keto-Brötchen (Mikrowelle + Airfryer)
Mozzarella-Teigstangen (Fathead-Style)
Keto-Käse-Cracker mit Kümmel
Chia-Knusperbrot (ohne Mehl)
Mandelmehl-Fladen als Beilage
Keto-Pizzabrötchen (gefüllt mit Salami & Käse)
Low-Carb-Kräuter-Focaccia

Käse-Snacks & Dips

Parmesan-Kracker mit Knoblauch
Käse-Nachos mit Guacamole
Camembert-Würfel aus dem Airfryer
Halloumi-Pommes mit Zitrone
Frischkäse-Paprika-Dip (zuckerfrei)
Spinat-Artischocken-Dip (warm, cremig, keto)
Jalapeño-Cheese-Poppers
Würzige Mini-Happen
Mini-Gemüse-Puffer mit Kräutern
Ei-Käse-Minis (in Silikonform)
Speck-Zwiebel-Röllchen
Low-Carb-Pfannkuchenröllchen mit Frischkäse
Salami-Mandel-Röllchen
Oliven-Feta-Küchlein
Paprika-Schiffchen mit Käsefüllung
Gurkenhäppchen mit Lachscreme
Mini-Karfiol-Soufflés
Schnelle Keto-Snacks & Meal-Prep-Ideen
Gekochte Eier mit Avocado-Dip
Käse-Würfel mit Nusskruste
Spinat-Muffins mit Ei & Feta
Snack-Bällchen mit Mozzarella & Mandelmehl
Guacamole mit Low-Carb-Chips
Keto-Wrap-Röllchen mit Schinken & Frischkäse

TEIL 5: VEGETARISCH & VEGAN – GENUSS OHNE FLEISCH

Herzhaft & sättigend

Halloumi-Würfel mit Paprika & Kräuterdip
Tofu-Kichererbsen-Bällchen mit Tahini-Sauce (vegan)
Brokkoli-Käse-Nuggets aus dem Airfryer
Auberginen-Fächer mit Feta & Tomate
Blumenkohl-Steaks mit Sesamkruste (vegan möglich)
Keto-Gemüse-Lasagne mit Zucchini & Ricotta
Zucchini-Puffer mit Quark-Kräuter-Dip
Käse-Chili-Patties – vegetarisch & scharf
Gefüllte Champignons mit Frischkäse & Kräutern
Ofen-Tomaten mit Basilikum-Mandel-Crunch (vegan)
Vegane Falafel-Bällchen aus Leinsamen & Blumenkohl
Spinat-Feta-Strudel im Mandelteigmantel
Paprika mit mediterranem Tofu-Reis gefüllt (vegan)
Lauch-Röllchen mit Mandelmus-Soße (vegan möglich)
Kürbis-Kroketten mit Salbei & Käsefüllung
Frozen Jalapeño Poppers im Airfryer
Knuspriger Spargel aus dem Airfryer (Low Carb)
Knusprige grüne Bohnen im Airfryer (Low Carb)
Papaya-Pommes aus dem Airfryer (herzhaft & exotisch)

Die 21-Tage-Keto-Airfryer-Challenge

Fett verbrennen, Energie steigern & endlich dranbleiben – ganz ohne Küchenstress.

TEIL 6: SÜSSES OHNE ZUCKER

Klassiker neu gedacht

Keto-Schoko-Brownies
Vanille-Quark-Küchlein
Zimt-Keto-Donuts
Keto-Käsekuchen mit Mandeln & Beeren
Low-Carb-Muffins mit Schoko-Stückchen
Keto-Bananenbrot (ohne Banane)
Himbeer-Käse-Wölkchen
Keto-Marmor-Muffins
Mandel-Kokos-Riegel
Käsekuchen-Würfel aus dem Airfryer

Fruchtig & frisch

Erdbeer-Käsekuchen
Apfel-Zimt-Chips (Low Carb Variante)
Heidelbeer-Quark-Schnitten
Rhabarber-Crumble mit Nuss-Topping
Zitronen-Törtchen mit Chiasamen
Beeren-Soufflé im Glas
Low-Carb-Mango-Creme (mit Aroma)
Himbeer-Vanille-Dessert im Glas
Pfirsich-Cobbler (mit Mandelteig)
Beeren-Quark-Auflauf

Gebäck & Küchlein

Keto-Zitronenkuchen
Kokos-Küchlein mit Limette
Schoko-Cupcakes mit Erdnuss-Frosting
Nuss-Muffins mit Butter-Topping
Zimt-Schnitten mit Frischkäse-Guss
Mini-Gugelhupf mit Vanille
Keto-Waffeln mit Mascarpone-Creme
Haselnuss-Brownie-Bites
Apfel-Zimt-Mandel-Muffins (ohne echten Apfel)
Lebkuchenwürfel (zuckerfrei)

Snack-Style & Fingerfood

Keto-Energiekugeln mit Kakao
Low-Carb-Karamellbonbons
Nuss-Butter-Bites mit Zimt
Mini-Käsekuchen am Stiel
Chia-Schoko-Bällchen
Zimt-„Mandeln“ aus dem Airfryer
Schoko-Kokos-Riegel
Low-Carb-Crêpes mit Beerenfüllung
Erdnussbutter-Dattel-Ersatz-Bällchen
Cheesecake-Muffins mit Boden

Cremig & gekühlt

Keto-Mousse au Chocolat
Avocado-Kokos-Creme mit Limette
Chia-Vanille-Pudding
Eiscreme ohne Eismaschine (Kokos-Schoko)
Zitronen-Frischkäse-Mousse
Beeren-Joghurt-Swirl
Keto-Tiramisu im Glas
Matcha-Creme mit Mandel-Topping
Kaltgerührte Erdbeer-Creme
Mandel-Schoko-Fluff mit Vanille



Bonus: 10 Keto-Eiscreme-Rezepte – mit & ohne Eismaschine

Low Carb • ohne Zucker • cremig & genial einfach



Einleitung

Was ist die ketogene Ernährung?

Die ketogene Ernährung – kurz Keto – ist eine kohlenhydratarme, fettreiche Ernährungsform, die den Stoffwechsel in einen Zustand namens Ketose versetzt. Dabei gewinnt der Körper Energie nicht mehr primär aus Kohlenhydraten, sondern aus Fett. Das Ergebnis: schneller Fettabbau, gesteigerte Energie, mentale Klarheit und weniger Heißhunger.

Statt Brot, Nudeln oder Zucker stehen auf dem Speiseplan: gesunde Fette, eiweißreiche Lebensmittel und kohlenhydratarmes Gemüse. Die Vorteile für Gesundheit und Gewichtsverlust sind inzwischen gut dokumentiert – und lassen sich mit der richtigen Küchentechnik noch besser in den Alltag integrieren.

Warum Airfryer und Keto die perfekte Kombi sind

Die Heißluftfritteuse – besser bekannt als Airfryer – ist ein echter Gamechanger in der Keto-Küche. Sie ermöglicht es, Speisen knusprig, schnell und fettarm zuzubereiten, ohne auf Geschmack oder Konsistenz zu verzichten. Und genau hier wird es spannend:

- ✓ Fett reduzieren, ohne auf den Keto-Effekt zu verzichten
- ✓ Perfekt für Meal Prep und schnelle Gerichte im Alltag
- ✓ Weniger Öl, aber voller Geschmack und Crunch
- ✓ Optimale Nährwerte durch kontrolliertes Garen

Die Kombination aus Keto & Airfryer bedeutet: Genießen und trotzdem abnehmen – mit maximaler Effizienz.

Geeignete Modelle: Ninja, Philips, Cosori & Co.

Egal ob du bereits einen Airfryer besitzt oder mit dem Gedanken spielst, dir einen anzuschaffen: Die Rezepte in diesem Buch sind modellunabhängig konzipiert und funktionieren mit allen gängigen Marken.

Getestet und kompatibel mit:
Ninja Foodi / Max / Dual Zone
Philips Airfryer XXL & Premium
Cosori (inkl. Dual Blaze & TurboBlaze)
Tefal, MEDION, Princess, und weitere

Hinweis: Temperaturen und Garzeiten können je nach Modell leicht variieren – genaue Angaben findest du bei jedem Rezept.

So nutzen Sie dieses Buch optimal

Dieses Kochbuch ist bewusst so aufgebaut, dass Einsteiger sofort loslegen können – und Fortgeschrittene neue Inspiration finden. So holst du das Beste heraus:

-  **17** Starte mit der 21-Tage-Challenge, wenn du Keto neu beginnst
-  Wähle Rezepte nach Tageszeit (Frühstück, Hauptgericht, Snack, Dessert)
-  Nutze die Nährwertangaben zur Kontrolle deiner Makros (Fett, Eiweiß, Netto-Kohlenhydrate)
-  Führe das Keto-Tagebuch (Bonusbereich), um Fortschritte zu tracken
-  Plane effizient mit den Einkaufslisten & Wochenplänen

Keto-Grundlagen & häufige Anfängerfehler

Bevor du loslegst, hier einige Basics und typische Stolperfallen:

- ✓ Makro-Verteilung: 70–75 % Fett, 20–25 % Eiweiß, 5–10 % Kohlenhydrate
- ✓ Netto-Kohlenhydrate zählen: Gesamtkohlenhydrate minus Ballaststoffe
- ✗ Nicht zu wenig essen – Kalorien sind auch bei Keto relevant
- ✗ Zu viel Protein vermeiden – kann die Ketose stören
- ✗ Elektrolyte vergessen – achte auf Magnesium, Kalium, Natrium

Ein weiterer Tipp: Bleib geduldig! In der Regel dauert es 3–5 Tage, bis dein Körper in Ketose kommt. Danach spürst du oft mehr Energie, besseren Schlaf und weniger Heißhunger.



TEIL 1: DIE 21-TAGE-KETO-AIRFRYER-CHALLENGE

 **Ablauf der Challenge: Tag für Tag erklärt**

Die 21-Tage-Challenge ist dein Einstieg in die Welt der ketogenen Ernährung – mit Fokus auf schnellen, leckeren Airfryer-Gerichten, die du ganz einfach im Alltag umsetzen kannst.

Ziel: Ketose erreichen, Fettverbrennung aktivieren und neue Energie spüren – ohne Verzicht.

 **Tagesstruktur (empfohlener Ablauf):**

Frühstück (optional): Eiweißreich, fetthaltig, sättigend

Mittagessen: Hauptgericht aus dem Airfryer

Snack (optional): Low-Carb-Beilage oder Gemüse

Abendessen: Leichtes Keto-Rezept, möglichst früh essen

Getränke: Wasser, schwarzer Kaffee, Tee – keine gesüßten Getränke

 **Wichtige Regeln:**

Max. 20–30 g Netto-Kohlenhydrate pro Tag

Kein Zucker, kein Getreide, keine Hülsenfrüchte

Gesunde Fette bevorzugen (Avocado, Kokosöl, Olivenöl)

1 Airfryer-Mahlzeit pro Tag als Pflicht – Rest optional

Beispiel: Tag 1

Frühstück: Keto-Chaffle mit Frischkäse

Mittag: Hähnchenschenkel mit Zucchini-Pommes (Airfryer)

Snack: Mozzarella-Tomaten-Spieße

Abend: Lachs mit Spinat aus der Pfanne

Getränk: Zitronenwasser + Elektrolyte

Tipps zur langfristigen Umstellung

- Bleib flexibel: Wenn du mal von der Liste abweichst – kein Problem.
Hauptsache: Keto bleibt die Basis.
- Meal Prep mit Airfryer: Bereite Portionen vor und lagere sie – spart Zeit und verhindert Ausrutscher.
- Tracke deine Makros: Nutze Apps wie Carb Manager oder Cronometer.
- Genug trinken: Mind. 2–3 L Wasser pro Tag + Elektrolyte
- Belohnung statt Verzicht: Keto bietet köstliche Alternativen – nutze sie!
 Motivation & Fortschritts-Tracking

Deine Ziele:

- ☒ Gewicht reduzieren
- ☒ Heißhunger reduzieren
- ☒ Energielevel steigern
- ☒ Körperfettanteil senken
- ☒ Gesundere Essgewohnheiten etablieren
- ☒ Fortschritt festhalten:
Startgewicht, Maße, Energielevel notieren
- Wöchentlicher Check-In (PDF-Tabelle oder ausgedruckte Vorlage)
- Fotos machen (1x pro Woche) – visuelle Motivation wirkt Wunder
- Lieblingsrezepte markieren – die besten willst du wiederholen!

? FAQ zur Challenge

1. Was, wenn ich einen Tag auslasse?
Kein Problem – einfach weitermachen. Der Körper ist flexibel.
2. Muss ich jeden Tag den Airfryer benutzen?
Mindestens 1 Airfryer-Mahlzeit pro Tag wird empfohlen, um Routinen zu festigen.
3. Was ist, wenn ich keine Ketose erreiche?
Geduld – es kann 3–7 Tage dauern. Trinke viel, reduziere Kohlenhydrate, erhöhe Fettzufuhr.
4. Kann ich das auch mit der Familie machen?
Ja! Viele Rezepte sind familienfreundlich. Ergänze einfach für andere z. B. Kartoffeln oder Reis.
5. Ist das auch für Vegetarier geeignet?
Teilweise – ca. 20 % der Rezepte sind vegetarisch, der Rest lässt sich leicht anpassen.

WOCHE 1 – EINKAUFLISTE

- Proteine
- 8 Eier
- 600 g Hähnchenschenkel
- 400 g Hähnchenbrust
- 200 g Rinderhack
- 200 g Lachsfilet
- 150 g Frühstücksspeck
- 150 g geräucherter Lachs
- 🥛 Milchprodukte
- 150 g Cheddar (gerieben)
- 150 g Mozzarella
- 200 g Frischkäse
- 100 g Mascarpone
- 250 g Quark (20 % oder griechisch)
- 200 g Butter
- 150 ml Sahne
- 🥬 Gemüse & Salat
- 2 Zucchini
- 1 Brokkoli
- 1 Blumenkohl
- 2 Paprika
- 1 Avocado
- 1 Gurke
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 100 g Spinat (TK oder frisch)
- 1 Beutel gemischter Salat
- 🧂 Basics & Gewürze
- Olivenöl
- Paprikapulver, Rosmarin
- Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver
- Apfelessig, Zitronensaft
- Erythrit (mind. 200 g)
- 🥥 Keto-Backzutaten
- 200 g Mandelmehl
- 30 g Kokosmehl
- 50 g Kokosraspel
- 1 TL Vanilleextrakt

WOCHE 2 – EINKAUFLISTE

- Proteine
- 10 Eier
- 500 g Hähnchenbrust
- 300 g Rinderhack
- 400 g Putenbrust
- 200 g Lachsfilet
- 200 g Thunfisch (Steak oder aus der Dose, ungesalzen)
- 200 g Halloumi
- 150 g Speck
- 🥛 Milchprodukte
- 150 g geriebener Käse
- 200 g Frischkäse
- 100 g Mascarpone
- 200 g Quark
- 100 g Feta
- 200 g Butter
- 🥬 Gemüse & Salat
- 2 Zucchini
- 1 Brokkoli
- 1 Aubergine
- 1 Blumenkohl
- 2 Tomaten
- 2 Paprika
- 1 Avocado
- 1 Gurke
- 100 g Spinat
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Beutel Rucola oder Blattsalat
- 🧂 Basics & Gewürze
- Currypulver, Zimt, italienische Kräuter
- Erdnussmus
- Kokosöl
- Erythrit (ggf. nachkaufen)
- 🥥 Keto-Backzutaten & Nüsse
- 150 g Mandelmehl
- 30 g Haselnüsse oder Walnüsse
- Chiasamen (für Dessert)
- Apfelaroma (für Muffins)
- Flohsamenschalen (optional für bessere Bindung)

WOCHE 3 – EINKAUFSLISTE

Proteine

- 10 Eier
- 400 g Rindersteak
- 400 g Hähnchenbrust
- 300 g Putenhack
- 300 g Lachsfilet
- 200 g Garnelen
- 200 g Bacon
- 200 g Tofu (für veg. Bowl)
- 150 g Speckwürfel
-  Milchprodukte
- 150 g Feta
- 100 g Frischkäse
- 100 g Mascarpone
- 200 g Quark
- 200 g Käsemischung (Mozzarella, Cheddar o. ä.)
- 200 g Butter
-  Gemüse & Salat
- 2 Zucchini
- 1 Blumenkohl
- 1 Brokkoli
- 1 Aubergine
- 2 Paprika
- 2 Tomaten
- 1 Avocado
- 1 Gurke
- 1 rote Zwiebel
- 150 g Spinat
- 100 g grüne Bohnen
- 1 kleine Dose Rote Bete
- 1 Zitrone
-  Basics & Gewürze
- Zitronensaft
- Sesam, Sojasauce oder Kokosamino
- Chili, Kreuzkümmel, Zimt
- Erythrit oder Xylit
-  Keto-Backzutaten & Extras
- 150 g Mandelmehl
- 30 g Kokosmehl
- 1 TL Lebkuchengewürz
- 30 g Kokosraspel
- Beeren (TK oder frisch, 100–200 g)
- Vanilleextrakt
- Dunkle Schokolade (85–99 %) – optional

FRÜHSTÜCK AUS DEM AIRFRYER

Speck-Ei-Muffins to go *Ideal für Meal Prep & Frühstück unterwegs*

ZUTATEN (FÜR 6 MUFFINS):

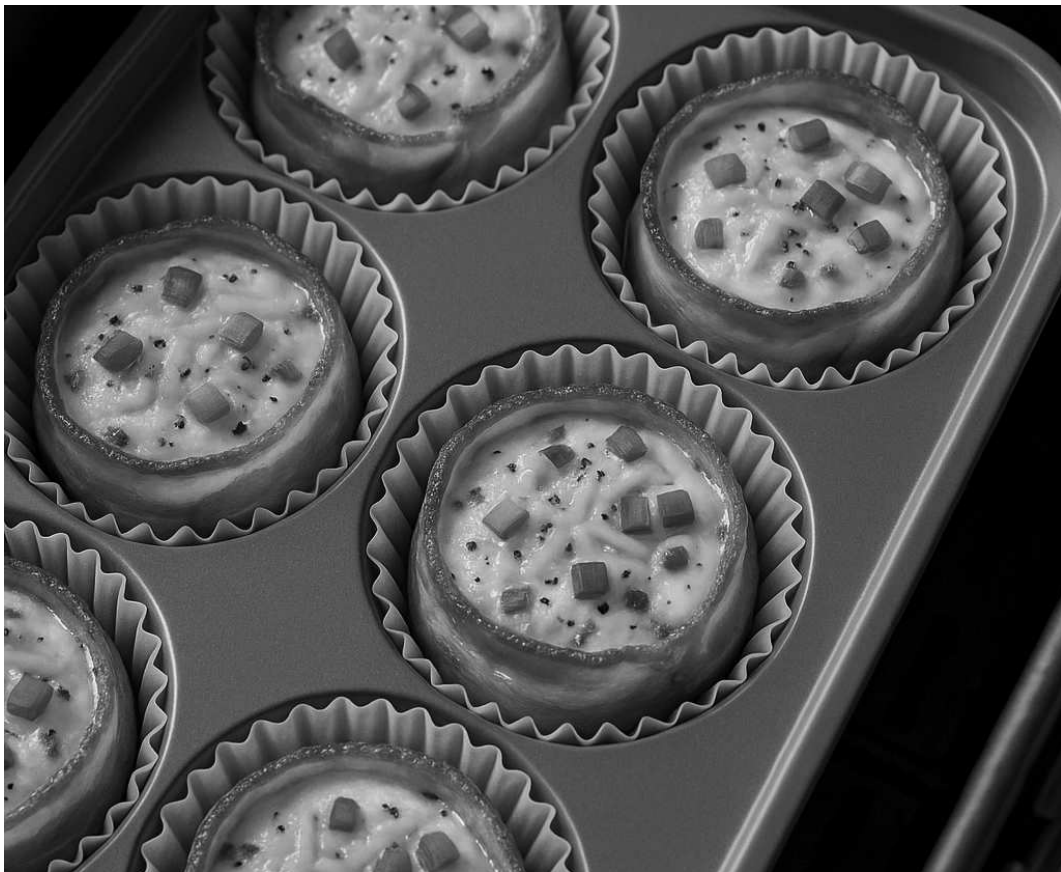
- 6 Scheiben Bacon
- 6 Eier
- 60 g geriebener Cheddar
- 1 EL Sahne
- Salz & Pfeffer
- Optional: Frühlingszwiebeln, Paprika, Spinat

ZUBEREITUNG:

1. Airfryer auf 180 °C vorheizen.
2. Muffinförmchen in Silikonform setzen. Je eine Bacon-Scheibe spiralförmig hineinlegen.
3. In einer Schüssel Eier mit Sahne verquirlen, würzen. Käse & optional Gemüse unterheben.
4. Masse in die Förmchen gießen (nicht ganz voll).
5. Im Airfryer bei 180 °C ca. 10–12 Minuten backen, bis die Mitte fest ist.

Nährwerte (pro Muffin):

- Kalorien: 135 kcal
- Fett: 10 g
- Eiweiß: 9 g
- Netto-Kohlenhydrate: 1 g



Chia-Samen-Porridge-Küchlein *ballaststoffreich & fluffig*

Für süßes Frühstück ohne Zucker

ZUTATEN (FÜR 2 KÜCHLEIN):

- 2 EL Chiasamen
- 100 ml ungesüßte Mandelmilch
- 1 Ei
- 1 EL Mandelmehl
- 1 TL Erythrit
- ½ TL Zimt
- 1 TL Kokosöl

ZUBEREITUNG:

1. Chiasamen mit Mandelmilch verrühren, 10 Minuten quellen lassen.
2. Ei, Mandelmehl, Zimt und Erythrit einrühren.
3. Teig in zwei kleine Silikonförmchen geben, mit etwas Kokosöl bestreichen.
4. Im Airfryer bei 170 °C ca. 10 Minuten backen.

Tipp: Mit ein paar frischen Beeren oder Keto-Joghurt servieren.

Nährwerte (pro Küchlein):

– Kalorien: 110 kcal

– Fett: 8 g

– Eiweiß: 5 g

– Netto-Kohlenhydrate: 2 g

Käse-Omelett aus der Heißluftfritteuse

Das einfache 3-Zutaten-Wunder

ZUTATEN (FÜR 1 PORTION):

- 2 Eier
- 50 g geriebener Käse (z. B. Gouda, Emmentaler)
- 1 TL Butter oder Kokosöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Eier mit Salz & Pfeffer verquirlen, Käse unterheben.
2. In eine ofenfeste, gefettete kleine Form füllen (z. B. Souffléform).
3. Im Airfryer bei 180 °C ca. 8–10 Minuten backen, bis das Omelett goldgelb aufgegangen ist.

Nährwerte (pro Portion): Kalorien: 240 kcal Fett: 19 g

Eiweiß: 16 g Netto-Kohlenhydrate: <1 g

Luftige Mandel-Pancakes ohne Mehl

Für ein Sonntagmorgen-Feeling – ganz ohne Kohlenhydrate

ZUTATEN (FÜR 4 KLEINE PANCAKES):

- 2 Eier
- 2 EL Mandelmehl
- 1 EL Frischkäse
- ½ TL Backpulver
- 1 TL Erythrit (optional)
- ½ TL Vanilleextrakt
- Butter oder Kokosöl zum Einfetten

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren.
2. Kleine Förmchen einfetten, Teig hineingeben (nicht zu dick).
3. Airfryer auf 160 °C vorheizen, Pancakes ca. 6–8 Minuten backen.

Tipp: Mit zuckerfreier Beerenmarmelade oder etwas Zimtbutter genießen.

Nährwerte (pro Pancake):
– Kalorien: 85 kcal
– Fett: 7 g
– Eiweiß: 4 g
– Netto-Kohlenhydrate: 1,2 g

