



Pflanzenbasierte ketogene Ernährungstherapie mit **Betaquik**



Keto Kompetenz

Vorwort

Eine pflanzenbasierte Ernährung nach den Richtlinien der EAT-Lancet Commission ⁽¹⁾ wird von allen Ernährungsgesellschaften weltweit empfohlen. Leider findet dies noch keinen Platz in der ketogenen Ernährungstherapie (KET).

Insbesondere bei der Therapie von erwachsenen Epilepsiepatienten ist eine pflanzenbasierte Ernährung aufgrund der häufig vorhandenen Risikofaktoren (Adipositas, Hypercholesterinämie, Bluthochdruck) oder aber auch dem Wunsch AED (Anti Epileptic Drugs) zu reduzieren bzw. gänzlich auszuschleichen (z.B. zur Verbesserung einer geplanten Schwangerschaft), dringend zu empfehlen. Zudem weißt die Studie um Seidelmann et al. 2018 ⁽²⁾ auf kardiovaskuläre Folgeerkrankungen hin, wenn eingesparte Kohlenhydrate zum größten Teil durch Fett und Eiweiß aus dem tierischen Bereich ersetzt werden.

Dies verwundert nicht, denn die Studie um Zhong et al. 2019 ⁽³⁾ zeigt auf, dass bereits 300 mg Cholesterin (entspricht einem Ei), welche zusätzlich am Tag konsumiert werden, mit einem signifikant höheren Risiko eines kardiovaskulären Ereignisses und erhöhter Sterblichkeit einhergehen.

Ein großer Vorteil der pflanzenbasierten KET ist die Einsparung der streng vorgegebenen Kohlenhydrate (KH) durch den Austausch von tierischen Milchprodukten gegen pflanzliche Alternativen (s. Tabelle). 100 g Milch enthalten 4,8 g KH. Bei einer täglichen Zufuhr von max. 10 g KH (Kinder) oder 15 – 20 g KH (Erwachsene) in der Modifizierten Atkins Diät entsprechen 100 g Milch einer Mahlzeit mit 5 g Kohlenhydraten! Die in der ursprünglichen KET sehr häufig verwendete Sahne enthält 3,4 g KH pro 100 g. Durch den Austausch mit **BetaQuik** (angedickt mit Zitrusfaser) oder Alpro Soja Cuisine enthalten 100 ml keine (**BetaQuik**) oder nur 1,2 g KH (Alpro Soja Cuisine) mit ebenso 20 g Fett. Die KH-Einsparung von 3,4 g / 2,2 g KH entspricht einem leckeren ketogenen Kuchen oder Abendessen.

Die Möglichkeit, nun wesentlich mehr Kohlenhydrate aufgrund des Weglassens der Milchprodukte zur Verfügung zu haben, verbessert die Zufuhr an Vitaminen und Mineralstoffen sowie an Ballaststoffen. Eine ausgewogene pflanzenbasierte KET benötigt keine zwingende Supplementation von Vitaminen, da aufgrund des hohen Salat-, Gemüse-, Nuss- und Saateneinsatzes die meisten Nährstoffe abgedeckt werden können.

Eine Ballaststoffreduzierung durch eine klassische KH-reduzierte Kost und die damit verbundene Obstipation⁽⁴⁾ ist ebenso nicht mehr vorhanden. Die Ballaststoffzufuhr übertrifft die von der DGE geforderten 30 g pro Tag bei weitem, da statt Ei in Brot und Gebäck (wie in der ursprünglichen KET) nun Flohsamenschalen, Guarkernmehl oder Agar-Agar eingesetzt werden, welche einen wichtigen Beitrag zur Ballaststoffversorgung leisten.

Bei einer pflanzenbasierten Ernährung ist die Zufuhr der Omega 3 und Omega 6 Fettsäuren ausgeglichener und die empfohlene Relation von 5:1 Omega 6 zu Omega 3 Fettsäuren kann gut erreicht werden. Tierische Produkte aus der Massentierzucht, welche einen sehr hohen Omega 6 Fettsäure Gehalt aufweisen⁽⁵⁾ und somit einen Gegenspieler zu den anfallsreduzierenden Omega 3 Fettsäuren⁽⁶⁾ darstellen, sind stark reduziert.

Durch die Beschränkung aller tierischer Fette kommt es bei einer pflanzenbasierten KET – im Gegensatz zur KET mit einer Vielzahl an tierischen Produkten⁽⁷⁾ - nicht zu einem Anstieg des Cholesterins. Erhöhte Cholesterinwerte, welche bei erwachsenen Patienten häufig anzutreffen sind, werden durch eine pflanzenbasierte KET sogar gesenkt! Je früher eine lipidsenkende Therapie begonnen wird, desto größer ist möglicherweise der Nutzen.

Für eine effiziente kardiovaskuläre Prävention könnte es demnach sinnvoll sein, die Lipid-Werte bereits in relativ jungen Jahren zu kontrollieren.⁽⁸⁾

Die Ketogene Diät war ursprünglich nicht für eine Langzeittherapie vorgesehen⁽⁹⁾ und man beachtete früher lediglich die Höhe der Ketose. Aufgrund der sehr guten Erfolge in der Epilepsitherapie wird die KET nun als Langzeittherapie eingesetzt. Um die Nebenwirkungen – wie sie Seidemann et al. aufzeigte – zu vermeiden muss die KET einer Langzeittherapie angepasst werden und somit den internationalen Ernährungsempfehlungen zu einer pflanzenbasierten Ausrichtung folgen.⁽¹⁰⁾

Dieses Rezeptheft soll Möglichkeiten zeigen eine pflanzenbasierte ketogene Ernährungstherapie unkompliziert und schmackhaft umzusetzen.

Milchprodukte (Tier) 100g		Milchalternativen (Pflanze) 100 g	
Milch (Ziege, Kuh, Pferd, etc.) 4,9 g KH 124 mg Ca		Alpro ungesüßt (Soya, Kokonuss, Mandel) 0 g KH 120 mg Calcium	
Sahne 3,4 g KH	5,2:1	Alpro Soya Cuisine 1,2g KH	4,7:1
		Bedda Schlagcreme 2,5 g KH	11,2:1
Quark 3,4 g KH		Alpro Skyr, ungesüßt 0 g KH	
Naturjoghurt 4,8 g KH 120 mg Ca		Alpro Naturjoghurt ungesüßt 0 g KH 120 mg Calcium	
Frischkäse 3,2 g KH	2,4:1	Simply-V, natur 1,0 g KH	4,2:1
Sauerrahm 3,3 g KH	2,4:1	Dr. Oetker Creme Vega 1,7 g KH	7,3:1
Vanillejoghurt (BIAC) 15,4 g KH	0,08:1	Harvest Moon Vanille Joghurt 3,0 g KH	3,4:1
Emmentaler Käse, REAL 3,0 g KH	0,9:1	Happy Cheeze klassik 2,7 g KH	1,9:1
Leberwurst feine Delikatess, ALDI 2,0g KH	1,2:1	Vegane Pommerische, Schnittlauch (RM) 2,8g KH	3,3:1
Frankfurter, Natur pur Bio, Spar 2,0 g KH	1,8:1	Veganer Schinken Spicker Rügenwalder Mühle 2,4 g KH	1,9:1



Susanne Baum ist Ernährungstherapeutin in der Schön Klinik Vogtareuth in den Abteilungen Neurologie, Neuropädiatrie und International Medical Center sowie Referentin im Bereich ketogene Ernährungstherapie

sbaum@schoen-klinik.de

Quellen

- (1) <https://eatforum.org/eat-lancet-commission/>
- (2) Dietary carbohydrate intake and mortality: a prospective cohort study and meta-analysis Sara B Seidelmann *Lancet Public Health* 2018; 3: e419–28 Published Online August 16, 2018 [http://dx.doi.org/10.1016/S2468-2667\(18\)30135-X](http://dx.doi.org/10.1016/S2468-2667(18)30135-X)
- (3) Associations of Dietary Cholesterol or Egg Consumption With Incident Cardiovascular Disease and Mortality. Zhong VW1 *JAMA*. 2019 Mar 19;321(11):1081-1095. doi: 10.1001/jama.2019.1572
- (4) Reduced dietary intake of carbohydrates by obese subjects results in decreased concentrations of butyrate and butyrate-producing bacteria in feces. Duncan SH) *Appl Environ Microbiol*. 2007 Feb;73(4):1073-8. Epub 2006 Dec 22.
- (5) High Omega-3 Fatty Acid Content in Alpine Cheese: The Basis for an Alpine Paradox. Christa B. Hauswirth *Circulation*. 2004;109:103-107; originally published online December 15, 2003;
- (6) Long-chain omega-3 fatty acids and the brain: a review of the independent and shared effects of EPA, DPA and DHA Simon C. Dyal* *Front Aging Neurosci*. 2015; 7: 52. Published online 2015 Apr 21. doi: 10.3389/fnagi.2015.00052
- (7) Ketogenic diet in adolescents and adults with epilepsy. Maromi Nei, Ly Ngo, Joseph I. Sirven, and Michael R. Sperling. *Seizure: European Journal of Epilepsy*, 2014-06-01, Volume 23, Issue 6, Pages 439-442
- (8) Application of non-HDL cholesterol for population-based cardiovascular risk stratification: results from the Multinational Cardiovascular Risk Consortium. Fabian J Brunner et al. *Lancet* 2019; 394: 2173–83 Published Online December 3, 2019 [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)32519-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)32519-X)
- (9) The Ketogenic and Modified Atkins Diets, Treatments for Epilepsy and other Disorders Eric H. Kossoff ,2016 ISBN 978-1-936303-94-6
- (10) Plasma, Urine, and Adipose Tissue Biomarkers of Dietary Intake Differ Between Vegetarian and Non-Vegetarian Diet Groups in the Adventist Health Study-2. Fayth L Miles *The Journal of Nutrition*, Volume 149, Issue 4, April 2019, Pages 667–675, <https://doi.org/10.1093/jn/nxy292> Published: 15 February 2019



Rezepte

Getränke:

Mandel-Schoko-Cappuccino
Chai-Latte
Heiße Mandelschokolade
Rosa Joghurt-Drink
Frischer Kräuter Drink

Frühstück:

Smoothie Bowl
Wie Haferbrei
Schoko-Nuss-Aufstrich

Brote:

Sonntagsbrot
Ciabatta
Naan Brot

Suppen:

Minz Spinat Suppe
Spargelcreme Suppe

Hauptmahlzeiten:

Spargel-Schinken-Röllchen
Roulade mit Rotkohl
Pilzpflanze Stroganoff
Geschnetzeltes mit Nudeln
Tofu-Tomaten mit Nudeln
Sunflower Pesto mit Alginat-Nudeln
Spinat-Fitness Muffins
Polenta mit italienischem Gemüse
Auberginen Hummus mit
Lupinentempeh
Karottencurry auf Rucola

Beilagen:

Pommes mit Mayo
Falsches Kartoffelpüree
Blumenkohlsalat

Süßspeisen:

Schokoladen-Pfannkuchen
Mousse Noir
Schokoladenpudding
Vanillepudding mit Himbeeren
Zitronen-Joghurt-Creme
Johannisbeer-Creme
Vanille-Eis
Zitronen-Wasser-Eis
Wie Vollmilchschokolade
Chili-Schoko-Kugeln

Gebäck:

Kakao-Nibbs-Kekse
Heidelbeermuffins mit Frosting
Zitronen-Kurkuma-Kuchen

Basiscremes:

Mayonnaise
Basiscreme
Käsecreme
Nuss-Karamell-Creme



Getränke



Getränke:

Mandel-Schoko-Cappuccino

Chai-Latte

Heiße Mandelschokolade

Rosa Joghurt-Drink

Frischer Kräuter Drink



Zutaten:

- 150 g BetaQuik
- 1 Espresso
- 10 g feine Bitterschokolade, DM Drogeriemarkt
- 20 g weißes Mandelmus, Rapunzel
- 1 TL Erythritpulver
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Bourbon Vanille
- 1 Msp Johannisbrotkernmehl

Zubereitung:

Die Bitterschokolade in einem Topf mit BetaQuik bei geringer Hitzezufuhr schmelzen lassen. Erythritpulver, Zimt, Vanille, Mandelmus und Johannisbrotkernmehl hinzugeben und pürieren. Die gewürzte Milch in ein Glas geben und mit dem Espresso aufgießen.

Fett	47,2 g
davon MCT-Fett	30 g
Eiweiß	5,3 g
Kohlenhydrate	4,4 g
Kcal	464

KD-Ratio
4,9:1



Zutaten:

- 100 g BetaQuik
- 200 g Alpro Sojamilch, ungesüßt
 - 2 Kardamomkapseln, leicht zerdrückt
 - 2 Nelken
 - 1 kleine Zimtstange
- 2 cm frischer Ingwer, in Scheiben geschnitten
- ½ Vanilleschote, aufgeschnitten
 - Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Teebeutel schwarzer Tee

Zubereitung:

BetaQuik mit Sojamilch und den Gewürzen in einem Topf 15 min köcheln lassen. Nun die Milch aufkochen lassen und den Teebeutel für 2 -3 min mitkochen lassen. Die gewürzte Milch durch ein Haarsieb geben und kurz pürieren. In ein warmes Glas geben und genießen!

Fett	24,6 g
davon MCT-Fett	20 g
Eiweiß	6,6 g
Kohlenhydrate	0 g
Kcal	248

KD-Ratio
3,7:1



Zutaten:

- 100 g **BetaQuik**
- 100 g Mandelmilch ungesüßt, Alpro
- 20 g weißes Mandelmus, Rapunzel
- 1 g Kakaopulver, Sarotti
- 5 g Erythritpulver
- 1 Msp Zimt

Zubereitung:

Mandelmus mit Erythritpulver, Zimt und Kakaopulver mit einer Gabel gut verrühren.

BetaQuik und Mandelmilch in einem Topf erwärmen und Mandelmusmasse hinzugeben, mit einem Pürierstab kurz pürieren und in eine warme Tasse geben.

Fett	33,5 g
davon MCT-Fett	20 g
Eiweiß	5,2 g
Kohlenhydrate	1,2 g
Kcal	327

KD-Ratio
5,2:1



Zutaten:

- 100 g BetaQuik
- 50 g Soja Joghurt natur und ungesüßt, Alpro
- 3 g Erythritpulver
- 2 Tropfen PureFlavour Himbeer
- 1 TL Back- und Speisefarbe Pink, Rosenheimer Gourmet Manufaktur

Deko:

- 1 Prise Himbeer Pink Pulver, Rosenheimer Gourmet Manufaktur

Zubereitung:

Alle Zutaten bis auf die Deko in einem Gefäß pürieren, in ein Glas geben und mit dem Pink-Pulver betreuen.

Fett	22,2 g
davon MCT-Fett	20 g
Eiweiß	2,0 g
Kohlenhydrate	0 g
Kcal	207

KD-Ratio
11,1:1



Zutaten:

- 125 g **BetaQuik**
- 125 g Alpro Soja Joghurt natur ungesüßt
- 2 g Abrieb einer Bio-Zitronenschale
- 5 g Kräuter (Basilikum, Petersilie, Zitronenmelisse, Pfefferminze, Thymian)
- Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer
- 3 Eiswürfel

Dekoration:

Kräuterzweige

Zubereitung:

Ein Smoothieglas im Gefrierfach vorkühlen.

Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen.

Joghurt und **BetaQuik** in einen Mixer geben. Die Kräuter mit den Eiswürfeln hinzugeben. Alles zusammen auf höchster Stufe für einige Sekunden schaumig rühren. Mit der abgeriebenen Zitronenschale, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Die Kräutermilch in das vorgekühlte Glas geben, mit Kräuterzweigen dekorieren und sofort servieren.

Fett	29,1 g
davon MCT-Fett	25 g
Eiweiß	5,2 g
Kohlenhydrate	0,4 g
Kcal	284

KD-Ratio
5,2:1



Frühstück

Frühstück:

Smoothie Bowl

Wie Haferbrei

Schoko-Nuss-Aufstrich



Smoothie Bowl

Zutaten:

- 100 g BetaQuik
- 10 g weißes Mandelmus, Rapunzel (zimmerwarm)
- 150 g Avocado
- 50 g Spinat
- 20 g Heidelbeeren
- 10 g Limonensaft
- 10 g Sojaflocken, Spielberger
- 15 g Chiasamen weiß, Davert

Zubereitung:

Heidelbeeren waschen und abtrocknen.

Avocado entsteinen und das Fruchtfleisch mit dem Limonensaft zerdrücken.

BetaQuik mit 10 g Chiasamen und dem Spinat pürieren und 10 min quellen lassen.

Mandelmus cremig rühren, mit der Vanille und der zerdrückten Avocado unter das BetaQuik-Spinat-Püree rühren.

Bei Bedarf mit Erythritpulver süßen.

Das Püree in eine Müslischüssel geben, mit den Sojaflocken, den Heidelbeeren und den restlichen Chiasamen anrichten.

Fett	69,3 g
davon MCT-Fett	20 g
Eiweiß	13,9 g
Kohlenhydrate	3,1 g
Kcal	692

KD-Ratio
4,1:1



Zutaten:

- 100 g BetaQuik
- 50 g Sojaflocken, Spielberger
- 20 g Kokosraspeln naturbelassen, Edeka
- 15 g Erythritpulver
- 100 g Alpro Soja Joghurt natur ungesüßt

Zimt mit Erythritpulver für "Zimt-Zucker"

Zubereitung:

BetaQuik in einem Topf erwärmen, Sojaflocken, Kokosraspeln und Erythritpulver hinzugeben und 7 min bei kleiner Hitze zugedeckt köcheln lassen. Nun den Joghurt unterheben, in eine Müslichüssel geben und mit "Zimt-Zucker" bestreuen.

Fett	46,5 g
davon MCT-Fett	20 g
Eiweiß	25,8 g
Kohlenhydrate	3,0 g
Kcal	534

KD-Ratio
1,6:1



Zutaten:

- 50 g BetaQuik
- 10 g Kakaopulver, Sarotti
- 20 g Erythritpulver
- 1 Msp Bourbon Vanille
- 50 g Mandelmus, Dr. Almond
- 50 g Kokosfett extra virgin, Aman Prana

Zubereitung:

Alle Zutaten müssen zimmertemperiert sein.

Alle Zutaten in einen Mixer geben und 1 min mixen.
Schoko-Nuss-Aufstrich in ein Glas geben und im
Kühlschrank aufbewahren.

Fett	91,0 g
davon MCT-Fett	10 g
Eiweiß	13,5 g
Kohlenhydrate	2,9 g
Kcal	884

KD-Ratio
5,6:1

Brote



Brot:

Sonntagsbrot

Ciabatta

Naan Brot



Dieses Brot ist ruck-zuck fertig, genau richtig für den Sonntagmorgen. Samstagabend schnell gebacken – sonntags ein frisches Brot zum Frühstück.

Zutaten :

- 100 g **BetaQuik**
- 180 g Wasser
- 200 g Mandeln blanchiert und gemahlen, gut & günstig Edeka
- 75 g Goldleinsaat, Alnatura
- 20 g Sonnenblumenkerne geschält
- 40 g Sesamsamen, Davert
- 10 g Fiber Husk Flohsamen
- 10 g Xanthan
- 5 g Salz
- 1 Packung Natron, Dr. Oetker

Zubereitung:

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Eine Silikonbrotbackform mit kaltem Wasser ausspülen.

Die Sonnenblumenkerne fein hacken.

Die Goldleinsaat mit dem Pürierstab fein mahlen.

Alle trockenen Zutaten in einer Rührschüssel sehr gut verrühren. Das Xanthan darf nicht feucht werden und muss gut mit den anderen Zutaten vermischt werden.

Nun **BetaQuik** und Wasser mit einem Rührgerät (Kneithaken!) unter die trockene Masse rühren und ca. 3 min kneten.

Den Teig mit feuchten Händen in die Silikonbackform geben, glatt streichen, und in den vorgeheizten Backofen geben. Bei 160 Grad Umluft für 45 min backen.

Das Brot ca. 15 min im Backofen auskühlen lassen, nun auf ein Schneidebrett stürzen und komplett auskühlen lassen.

Der Sonntagmorgen kann kommen

Angaben für das Brot insgesamt

Fett	217,2 g
davon MCT-Fett	20 g
Eiweiß	94,9 g
Kohlenhydrate	13,9 g
Kcal	2390

KD-Ratio
2:1



Ciabatta

Zutaten 6 Stück :

- 100 g BetaQuik
- 100 g Mandeln gemahlen und blanchiert, gut & günstig, Netto
- 100 g Gluten, Konzelmanns
- 125 g Macadamianüsse, Farmer ALDI Süd
- 5 g Guarkernmehl
- 1 TL Salz
- ½ Packung Natron, Dr. Oetker
- 1 00 ml Wasser
- 5 g Bambusfaser, Dr. Almond

Zubereitung:

Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Macadamianüsse in einen Mixer geben und bei höchster Stufe zu Mehl mixen.

Gluten mit gemahlene Mandeln, Natron, Salz und dem Guarkernmehl gut miteinander vermischen. BetaQuik, Macadamianussmehl sowie das Wasser mit einem Rührgerät gut vermischen.

Den Teig mit Hilfe einer Frischhaltefolie zu einer dicken Rolle formen und dann in 6 Stücke teilen. Aus jedem Stück ein flaches Brötchen formen und auf das belegte Backblech legen. Mit Bambusfaser bestäuben.

15 min bei 160 Grad Umluft backen, auskühlen lassen.

	Insgesamt	Ein Brötchen
Fett	175,7 g	29,3 g
davon MCT-Fett	120 g	20 g
Eiweiß	111 g	18,5 g
Kohlenhydrate	17,1 g	2,8 g
Kcal	2094	349

KD-Ratio
1,4:1



Naan Brot

Zutaten 6 Stück :

- 150 g BetaQuik
- 100 g Mandelstaub, Dr. Almond
- 10 g Flohsamenschalen Bio, Vita2you
- 4 g Xanthan
- 50 g Alpro Skyr, ungesüßt
- 1 TL Natron, Dr. Oetker
 - 1 kleiner Teelöffel Salz
 - Bambusfaser, Dr. Almond
- 50 g Olivenöl

Zubereitung:

BetaQuik leicht erwärmen.

Trockene Zutaten (Mandelstaub, Xanthan, Flohsamenschalen, Salz und Natron) gut miteinander vermischen. Nun Skyr und das lauwarme BetaQuik hinzugeben und schnell mit einem Rührgerät gut mischen. Den Teig als dicke Rolle in eine Frischhaltefolie wickeln und 30 min im Kühlschrank ziehen lassen. Aus dem Teig 6 Stücke schneiden und jedes zwischen einer Frischhaltefolie mit Hilfe von Bambusfaser zu einem Fladen ausrollen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fladen bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 1 min goldbraun braten lassen.

Das Naan Brot warm servieren.

	Insgesamt	je Fladen
Fett	137,4 g	22,9 g
davon MCT-Fett	30 g	5 g
Eiweiß	25,2 g	4,2 g
Kohlenhydrate	4,2 g	0,7 g
Kcal	1354	226

KD-Ratio
4,7:1

Suppen



Suppen:

Minz Spinat Suppe

Spargelcreme Suppe



Minz Spinat Suppe

Zutaten:

- 100 g BetaQuik
- 20 g rote Zwiebel
- 100 g Spinat, frisch
- 3 g Knoblauch
- 6 Pfefferminzblätter
- 20 g Kokosfett extra virgin, Aman Prana
- 100 ml Wasser
- 2 Msp Zitronenfaser, Dr. Almond
- 10 g Simply-V Streichgenuss, natur
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln schälen und klein würfeln.

Knoblauch fein hacken.

Spinat waschen, Stiele entfernen, 2 Blätter zur Dekoration aufheben.

Kokosfett in einen Topf geben und die Zwiebel darin andünsten, Spinat hinzugeben und für ca. 1 min weiter andünsten. Mit BetaQuik und Wasser aufgießen. Nun die Minzblätter, Knoblauch und Zitronenfaser hinzugeben und einmal kurz aufkochen lassen. Anschließend mit einem Pürierstab pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einen Suppenteller geben. Den Frischkäseersatz Simply-V als Klecks in die Mitte der Suppe geben und mit Spinat dekorieren.

Fett	43,6 g
davon MCT-Fett	20 g
Eiweiß	3,5 g
Kohlenhydrate	2,5 g
Kcal	416

KD-Ratio
7,2:1



Zutaten:

- 100 g **BetaQuik**
- 70 g Spargelspitzen, "Beste Ernte" Netto
- 1 g Hefeflocken, Vitam
- 1 Msp getrocknete Petersilie
 - Salz, weißer Pfeffer
- ½ TL Gemüsebrühe, Rapunzel

Dekoration:

- 2 Blatt Petersilie, frisch

Zubereitung:

Spargel abgießen und 4 Spargelspitzen als Dekoration aufheben

BetaQuik mit der Gemüsebrühe, den Hefeflocken und der getrockneten Petersilie erwärmen. Spargelspitzen hinzugeben und mit dem Pürierstab pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einen Suppenteller geben und mit den Petersilienblättern und den restlichen Spargelspitzen dekorieren.

Fett	43,6 g
davon MCT-Fett	20 g
Eiweiß	3,5 g
Kohlenhydrate	2,5 g
Kcal	416

KD-Ratio
7,9:1

Hauptmahlzeiten



Hauptmahlzeiten:

Spargel-Schinken-Röllchen

Roulade mit Rotkohl

Pilzpfanne Stroganoff

Geschnetzeltes mit Nudeln

Tofu-Tomaten mit Nudeln

Sunflower Pesto mit Alginat-Nudeln

Spinat-Fitness Muffins

Polenta mit italienischem Gemüse

Auberginen Hummus mit Lupinentempeh

Karottencurry auf Rucola



Zutaten:

- 80 g veganer Schinken Spicker, Rügenwalder Mühle
- 40 g Mayonnaise, Basisrezept
- 100 g Spargelspitzen, "Beste Ernte" Netto

Zubereitung:

Den veganen Schinken auf eine Platte legen, mit der Mayonnaise bestreichen, den Spargel gleichmäßig auf dem veganen Schinken verteilen. Den Schinken aufrollen und mit der offenen Seiten nach unten auf den Teller legen.

Der vegane Schinken hat ein KQ von 1,9:1

Fett	26,3 g
davon MCT-Fett	8 g
Eiweiß	4,9 g
Kohlenhydrate	3,5 g
Kcal	270

KD-Ratio
3,1:1



Roulade mit Rotkohl

Für die Soße:

- 100 g **BetaQuik**
- 10 g Tartex feine braune Soße

Für den Rotkohl:

- 80 g Rotkohl
- 10 g Zwiebeln
- 30 g Kokosfett extra virgin, Aman Prana
- 1 g Zitrusfaser, Dr. Almond
- Salz, Pfeffer, Gewürznelke, Lorbeerblatt

Für die Roulade:

- 90 g veganes Mühlen Filet Typ Hähnchen, Rügenwalder Mühle
- 5 g mittelscharfer Senf, Alnatura
- 15 g Gewürzgurke, Kühne Auslese
- Salz, Pfeffer
- 2 – 4 Zahnstocher
- Olivenöl nach Bedarf

Fett	56,4 g
davon MCT-Fett	20 g
Eiweiß	15,3 g
Kohlenhydrate	7,4 g
Kcal	598

KD-Ratio
2,5:1

Zubereitung:

Den Rotkohl fein hobeln oder in feine Streifen schneiden.

Die Zwiebel fein würfeln.

Das Kokosfett in einem Topf erwärmen und die Zwiebelwürfel darin glasig anbraten, Rotkohlstreifen hinzugeben, Lorbeerblatt und Gewürznelke hinzugeben, und gut umrühren. Das Rotkohl nun nicht anbraten lassen sondern im Fett ca. 20 min köcheln lassen bis es weich ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gewürznelke und das Lorbeerblatt entfernen und mit Zitrusfaser abbinden.

Die Gewürzgurke in dünne Streifen schneiden.

Das Mühlenfilet der Länge nach halbieren, so dass zwei gleich große Filetstücke ("dünne Schnitzel") entstehen. Beide Stücke mit feuchten Händen etwas glatt drücken und gleichmäßig mit Senf bestreichen, mit Salz und Pfeffer leicht würzen und mit der Gewürzgurke belegen. Vorsichtig der Länge nach zusammenrollen und mit 1 – 2 Zahnstocher befestigen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die beiden Rouladen hineingeben und von jeder Seite ca. 2 min anbraten bis die Roulade braun ist.

BetaQuik in einem Topf erhitzen, Tartex feine braune Soße hineinrühren und kurz unter Rühren aufkochen lassen. Die Soße als Spiegel auf den warmen Teller geben, Rotkohl und Roulade darauf legen.



Zutaten:

- 100 g **BetaQuik**
- 125 g Champignon, braun
- 15 g Zwiebeln
- 15 g Olivenöl
- Salz, frischer schwarzer Pfeffer
- 2 Msp Johannisbrotkernmehl
- 1 Prise getrocknete Petersilie
- 100 g Blumenkohl
- 10 g Kokosfett extra virgin, Aman Prana
- 20 g Basiscreme
- Salz

Zubereitung:

Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Die Basiscreme abwiegen und zimmertemperieren lassen.

Für den "Reis" den Blumenkohl waschen und die Röschen vom Strunk entfernen. Die Röschen in einer Küchenreibe mittelgrob reiben.

Kokosfett in einem Topf erwärmen und die Blumenkohlraspeln ca. 3 min darin dünsten. Mit Salz abschmecken und warm stellen.

Das Olivenöl in eine Pfanne geben und die Zwiebeln kurz darin anbraten, die Champignonstreifen dazugeben und anbraten bis diese goldbraun sind. Mit **BetaQuik** aufgießen, mit Salz, Pfeffer und der getrockneten Petersilie abschmecken und mit Johannisbrotkernmehl binden.

Die Basiscreme unter den "Reis" ziehen und die Masse dann in eine mit kaltem Wasser ausgespülte Tasse geben. Den Reis in die Mitte eines erwärmten Tellers stürzen. Die Pilzsoße um den Reis verteilen.

Fett	50,9 g
davon MCT-Fett	24 g
Eiweiß	6,1 g
Kohlenhydrate	3,8 g
Kcal	498

KD-Ratio
5,1:1



Zutaten:

- 100 g BetaQuik
- 30 g Kokosfett extra virgin, Aman Prana
- 15 g Zwiebeln
- 50 g Champignon, braun
- 40 g Möhren
- 50 g Spargelspitzen, "Beste Ernte" Netto
- 80 g veganes Geschnetzeltes, Rügenwalder Mühle
- 1 Msp Johannisbrotkernmehl
Salz, Pfeffer schwarz frisch gemahlen
- 50 g Trockenmischung Pastazauber, Dr. Almond
- 50 g Pastazauber abwiegen und mit 50 ml Wasser nach Packungsanweisung "Handgemachte Bandnudeln" zubereiten.

Zubereitung:

Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.

Karotten putzen und raspeln.

Spargel über einem Sieb abgießen.

Champignon putzen und in Streifen schneiden.

Das Kokosfett in eine Pfanne geben und erhitzen.

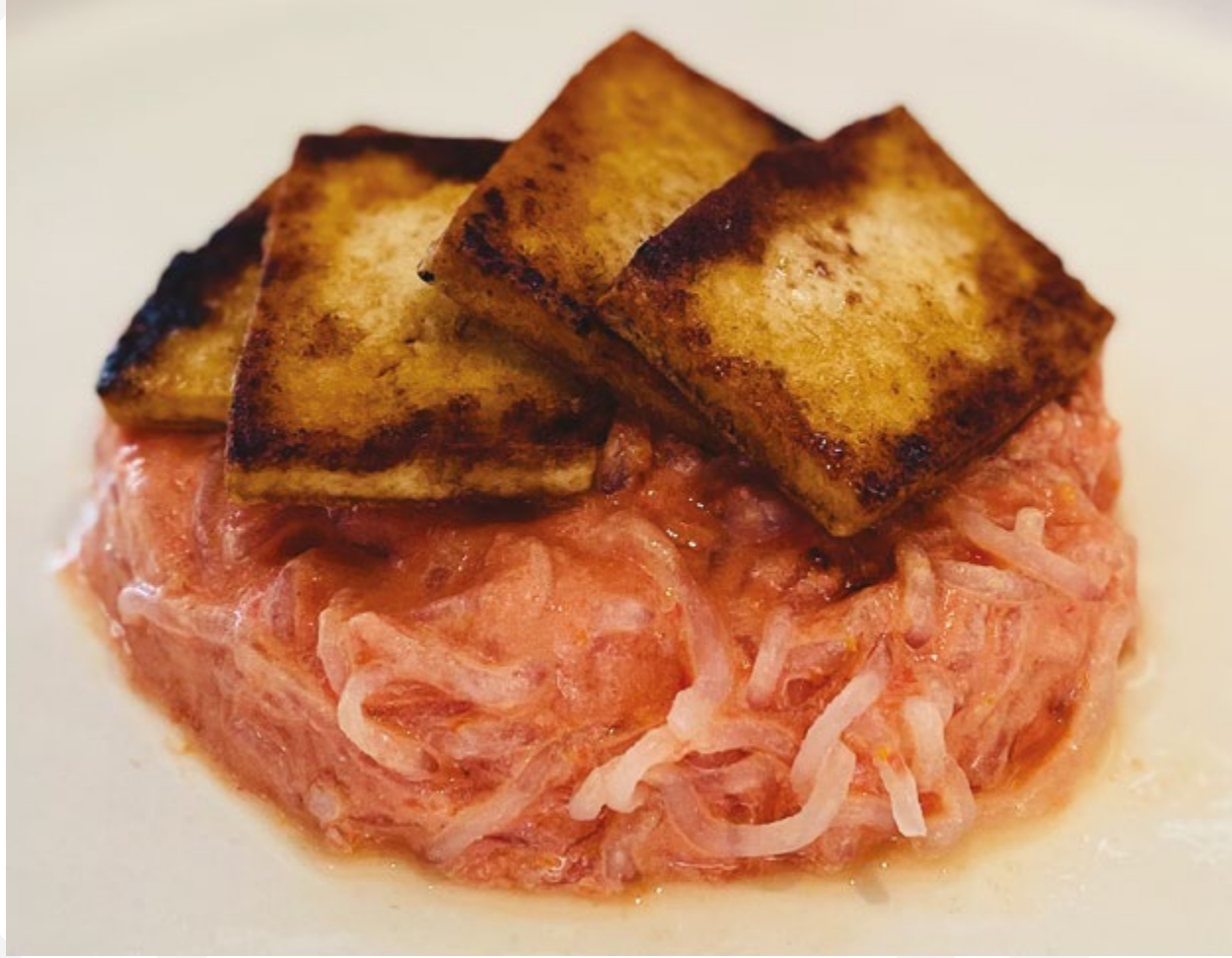
Zwiebelwürfel kurz anbraten, die Champignonscheiben hinzugeben und für ca. 3 min goldbraun braten.

Nun die Möhren hinzugeben und für weitere 2 min bei zugedeckter Pfanne weich garen. Zum Schluss die Spargelspitzen unterheben, mit BetaQuik aufgießen und mit Johannisbrotkernmehl abbinden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Nudeln mit dem Geschnetzelten auf einem angewärmten Teller anrichten.

Fett	29,3 g
davon MCT-Fett	20 g
Eiweiß	64,7 g
Kohlenhydrate	5,5 g
Kcal	721

KD-Ratio
1,9:1



Zutaten:

- 100 g **BetaQuik**
- 100 g Nudeln aus Alginat, enjoy free, ALDI Süd
- 100 g Tofu, geräuchert, EDEKA
- 1 g Currypaste rot, Sabita
- 5 g Zwiebeln
- 100 g Tomate
- 10 g Tomatenmark, Rapunzel
- 15 g Kokosöl extra virgin
- Salz, frischen Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Nudeln nach Packungsvorgabe abwaschen.

Ca. 500 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, ½ TL Salz zugeben und von der Herdplatte nehmen. Die Nudeln in dem Salzwasser ca. 2 min erwärmen, aus dem Wasser nehmen und warm stellen.

Tofu halbieren. Eine Hälfte in dünne Scheiben schneiden und in 5 g Kokosöl von beiden Seiten kurz anbraten, warm stellen.

Die andere Hälfte grob würfeln.

Tomaten ebenso grob würfeln.

Tomaten und Tofuwürfel in einem Mixer fein pürieren.

Die Zwiebel fein würfeln und in den restlichen 10 g Kokosöl glasig anbraten, Tomatenmark und Currypaste einrühren, mit **BetaQuik** aufgießen. Nun das Tofu-Tomatenmix unterrühren, kurz aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die warmen Nudeln unter die Tofu-Tomaten-Soße heben und alles in eine Bowl geben. Angebratene Tofuscheiben darauflegen.

Fett	19,7 g
davon MCT-Fett	20 g
Eiweiß	46,0 g
Kohlenhydrate	4,5 g
Kcal	511

KD-Ratio
1,9:1



Zutaten:

Alginat Nudeln haben einen hohen Gehalt an Calcium (540 mg), Eisen (10 mg), Jod (25 µg) und Zink (4,0 mg) pro 100 g und eignen sich somit hervorragend für eine vegane ketogene Ernährung!

50 g **BetaQuik**

50 g Sonnenblumenkerne, geschält

8 g Basilikum, frisch

2 g Zitronensaft

5 g Hefeflocken, Vitam

4 g Knoblauchzehe, frisch

Salz, Pfeffer

250 g Nudeln aus Alginat, 5-Kcal-Nudeln, Aldi

Zubereitung:

Nudeln über einem Sieb gut mit kaltem Wasser abwaschen. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen, von der Kochstelle nehmen und "Nudeln" für 2-3 min in dem heißen Wasser erwärmen – nicht kochen!

Basilikum waschen, 2 g beiseitestellen und grob hacken.

Restliche Zutaten mit 6 g Basilikum in einen Mixer geben und fein mixen. Das grob gehackte Basilikum (ein Blatt gehackt aufheben) unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nudeln abseihen und in eine Bowl geben. Das Pesto unter die Nudeln heben und mit dem restlichen Basilikum bestreuen.

Fett	34,4 g
davon MCT-Fett	10 g
Eiweiß	12,4 g
Kohlenhydrate	7,6 g
Kcal	390

KD-Ratio
1,7:1



Zutaten:

- 30 g BetaQuik
- 200 g Tofu, Aldi
- 15 g Hefeflocken, Vitam
- 50 g Babyspinat, roh
- 20 g Olivenöl
- 1 Msp Kurkuma
- 1 Msp Knoblauchpulver
 - 1 gestrichener TL Kala Namak Salz
- 2 g Pastagenuss Streuschmelz, Simply-V
- 10 g vegane Pflanzenmargarine, Alsan

Zubereitung:

Ofen auf 160 Grad vorheizen.

4 Silikon-Muffinförmchen leicht mit Alsan-Margarine einfetten.

Tofu in Würfel schneiden.

Spinat waschen, 10 g Spinat beiseitelegen und grob hacken.

Tofuwürfel, Hefeflocken, 40 g Babyspinat, Olivenöl und die Gewürze in einen Mixer geben und zu einer homogenen Masse mixen.

Den grob gehackten Spinat unterheben.

Den Teig in die 4 Förmchen füllen und 45 min bei 160 Grad backen lassen.

Aus dem Ofen nehmen und mit Simply-V "Parmesan" Pastagenuss bestreuen.

Warm genießen!

Fett	51,8 g
davon MCT-Fett	0,6 g
Eiweiß	40,8 g
Kohlenhydrate	3,2 g
Kcal	642

KD-Ratio
1,2:1



Zutaten:

- 100 g BetaQuik
- 50 g Mandeln blanchiert und gemahlen, gut & günstig, Edeka
- 1 g Gemüsebrühe, Alnatura
- 1 g Zitrusfaser, Dr. Almond
Muskatnuss, Salz, Pfeffer, Petersilie
- 10 g Olivenöl
- 3 g Knoblauch
- 80 g Tomate
- 80 g Aubergine
Salz, Chilli, Cayennepfeffer, Basilikum

Zubereitung:

Für die Polenta BetaQuik mit der Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen, Mandeln hinzugeben und unter Rühren 2 min köcheln lassen. Mit den Gewürzen abschmecken und mit Zitrusfaser abbinden. Die Polenta 5 min zugedeckt ohne Hitzezufuhr an einem warmen Ort ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Tomate und die Aubergine in grobe Würfel schneiden.

Den Knoblauch schälen und fein hacken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenwürfel darin anbraten. Nun die Tomatenwürfel hinzugeben und für weitere 2 min köcheln lassen. Knoblauch hinzugeben und mit den Gewürzen und dem Basilikum abschmecken.

Fett	11,4 g
davon MCT-Fett	20 g
Eiweiß	58,6 g
Kohlenhydrate	6,8 g
Kcal	600

KD-Ratio
3,2:1



Auberginen Hummus
mit Lupinentempeh

Zutaten:

- 50 g BetaQuik
- 100 g Auberginen
- 20 g Tahin (Sesammas), Rapunzel
- 3 g Knoblauch
 - Salz, Pfeffer, Thymian, Rosmarin
- 30 g Kokosöl extra virgin
- 100 g Lupinentempeh, Wildkräuter L-Manufaktur

Zubereitung:

Für das Hummus die Aubergine würfeln und in 20 g Kokosöl anbraten. Die angebratenen Auberginenwürfel mit dem BetaQuik, Knoblauch, Tahin und Gewürzen in einem Mixer fein pürieren.

Das Lupinentempeh in 5 - 6 dünne Streifen schneiden und in den restlichen 10 g Kokosöl von beiden Seiten knusprig anbraten.

Auberginen-Hummus auf einen vorgewärmten Teller geben und die Lupinenstreifen fächerartig dazu legen.

Fett	22,4 g
davon MCT-Fett	10 g
Eiweiß	55,6 g
Kohlenhydrate	6,4 g
Kcal	615

KD-Ratio
1,9:1



Karottencurry auf Rucola

Zutaten:

- 100 g **BetaQuik**
- 10 g Olivenöl
- 60 g Karotten
- 10 g Zwiebeln
- 3 g Knoblauch
- 40 g Rukola
- 50 g Feto natur, Taifun-Tofu
- 1 g Zitrusfaser, Dr. Almond
- 4 g Sambal Oelek, Satori, Netto
- 1 Prise Salz
- je eine Messerspitze Kurkuma, Cumin, Koriander

Zubereitung:

Karotten schälen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Zwiebel schälen und grob hacken.

Knoblauch schälen und fein hacken.

Rukola mit kaltem Wasser waschen und in einem Küchensieb abtropfen lassen.

Feto abwiegen und in Würfel schneiden

Öl in einer Pfanne leicht erhitzen und die Zwiebeln mit den Karottenscheiben darin anbraten – eine leichte Bräunung darf durchaus auf den Karotten sein. Gewürze hinzugeben und mit **BetaQuik** aufgießen. Nun den fein gehackten Knoblauch unterziehen und mit Zitrusfaser binden. Das Curry von der Herdplatte nehmen und leicht abkühlen lassen.

Den abgetropften Rukola auf einen Teller geben, das Karottencurry darauf verteilen und mit den Feto-Würfeln bestreuen.

Fett	9,5 g
davon MCT-Fett	20 g
Eiweiß	35,0 g
Kohlenhydrate	5,4 g
Kcal	375

KD-Ratio
2,4:1

Beilagen





Pommes mit Mayo

Zutaten:

- 250 g Rettich
- 1 l Wasser
- Salz
- 1 TL Kurkuma
- 50g Olivenöl zum Ausbraten (wird nicht mitgerechnet, da nicht von den "Pommes" aufgenommen)
- Küchentuch (z.B. Zewa)
- 35 g Mayonnaise Basisrezept

Zubereitung:

Mayonnaise abwiegen und auf einen Teller geben.

Küchentuch doppelt auf einen Teller legen.

Rettich schälen und in feine „Pommesstreifen“ schneiden.

Wasser in einem Topf mit Salz und Kurkuma zum Kochen bringen, „Pommesstreifen“ für 6-8 min köcheln lassen bis sie bissfest sind.

Vorsichtig die „Pommes“ mit einem Küchenseiher aus dem Wasser auf das Küchentuch legen und gut trockenen lassen.

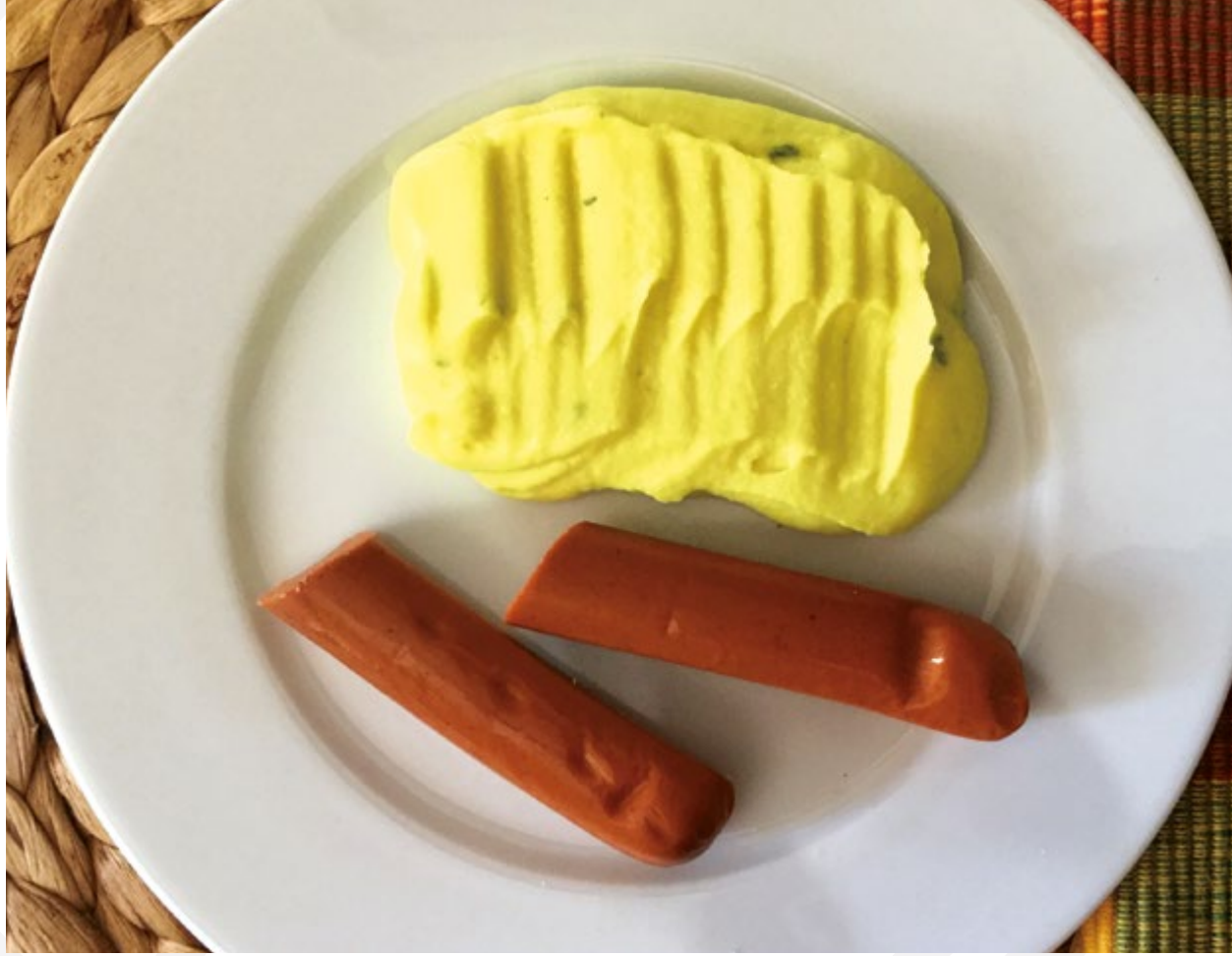
Neue Küchentücher doppelt auf einen Teller legen.

Olivenöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Die „Pommes“ ca. 3 min von jeder Seite goldbraun braten.

Die fertigen „Pommes“ auf dem Küchentuch abtropfen lassen, salzen und auf den vorbereiteten Teller zur Mayonnaise geben.

Fett	14,1 g
davon MCT-Fett	7 g
Eiweiß	2,7 g
Kohlenhydrate	4,8 g
Kcal	156

KD-Ratio
1,9:1



Falsches Kartoffelpüree

Zutaten:

- 100 g BetaQuik
- 150 g Blumenkohl
- 25 g Simply-V Streichgenuss pur
- 1 Prise Kurkuma
- Salz

Zubereitung:

Blumenkohl waschen, Röschen vom Strunk befreien und in kleinere Röschen teilen.

BetaQuik mit Kurkuma und Salz aufkochen lassen. Die Blumenkohlröschen hineingeben und 15 min köcheln lassen.

Den weichen Blumenkohl in BetaQuik pürieren, Simply-V Frischkäse unterheben.

Fett	27,0 g
davon MCT-Fett	20 g
Eiweiß	4,8 g
Kohlenhydrate	3,7 g
Kcal	277

KD-Ratio
3,2:1



Zutaten:

200 g Blumenkohl

40 g Mayonnaise, Basisrezept

Salatgewürzmischung, Ostmann

Zubereitung:

Mayonnaise abwiegen und mit Salatgewürzmischung würzen.

Blumenkohl waschen, Röschen vom Strunk befreien und für 5 min in kochendes Salzwasser geben (Röschen sollten bissfest sein). Vorsichtig in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und auskühlen lassen.

Die Mayonnaise unter den abgekühlten Blumenkohl heben.

Fett	16,4 g
davon MCT-Fett	8 g
Eiweiß	5,2 g
Kohlenhydrate	4,6 g
Kcal	187

KD-Ratio
1,7:1



Süßspeisen

Süßspeisen:

Schokoladen-Pfannkuchen

Mousse Noir

Schokoladenpudding

Vanillepudding mit Himbeeren

Zitronen-Joghurt-Creme

Johannisbeer-Creme

Vanille-Eis

Zitronen-Wasser-Eis

Wie Vollmilchschokolade

Chili-Schoko-Kugeln



Zutaten 2 Stück:

- 120 g **BetaQuik**
- 30 g Kokosmehl bio, Aman Prana
- 10 g Bio Flohsamenschalen, Vita2you
- 1 g Agar-Agar, Biovegan
- ½ TL Natron, Dr. Oetker
- 1 Prise Salz
- 1 Msp Bourbon Vanille
- 100 g Mandelmilch ungesüßt, Alpro
- 20 g extra virgin Kokosöl
- 25 g Schoko-Nuss-Crème (siehe Frühstück)
- (10 g Erythrit-Pulver – wer es nicht ganz so süß möchte, dem reicht wohl die Süße aus dem Kokosmehl)

Zubereitung:

BetaQuik mit der Mandelmilch in einem Topf leicht erwärmen.

Alle trockenen Zutaten in einer Rührschüssel gut vermengen.

BetaQuik mit der Mandelmilch mit einem Rührgerät gut in die trockenen Zutaten einrühren. 2-3 min quellen lassen. Der Teig wird im Gegensatz zu einem gewöhnlichen Pfannkuchenteig fest!

Den Teig in zwei gleiche Teile teilen.

10 g Kokosöl in eine Pfanne geben und erwärmen. Eine Hälfte des Teiges hineingeben und vorsichtig mit einem Esslöffel oder einem Teigschaber in der Pfanne zu einem Pfannkuchen drücken. Nun den Teig bei geringer Hitze ca. 3 min von jeder Seite goldbraun braten. Aus der Pfanne heraus auf einen warmen Teller legen und jeden Pfannkuchen mit 12,5 g Schoko-Nuss-Creme bestreichen und einrollen.

Mit der zweiten Teighälfte ebenso verfahren.

Fett	62,0 g
davon MCT-Fett	25,4 g
Eiweiß	8,4 g
Kohlenhydrate	1,8 g
Kcal	598

KD-Ratio
6,1:1



Zutaten:

- 100 g **BetaQuik**
- 15 g weißes Mandelmus, Rapunzel
- 5 g Zitrusfaser, Dr. Almond
- 15 g Schokolade, Moser Roth 85% ALDI Süd
- 5 g Kakaopulver, Sarotti
- 5 g Erythritpulver
- 1 Msp Zimt
- 1 Msp Bourbon Vanille
- 1 Prise Golden Sparkles, Rosenheimer Gourmet Manufaktur

Zubereitung:

BetaQuik in einem Topf leicht erwärmen. Die Schokolade in kleinen Stücken hineingeben und in **BetaQuik** unter geringer Hitzezufuhr schmelzen lassen.

Die Flüssigkeit in ein hohes Gefäß geben. Die restlichen Zutaten hinzugeben und mit dem Pürierstab gut 1 min cremig pürieren.

Die Creme in eine Dessertschüssel geben und mit "Goldstaub" bestäuben.

Fett	38,1 g
davon MCT-Fett	20 g
Eiweiß	6,3 g
Kohlenhydrate	4,4 g
Kcal	386

KD-Ratio
3,6:1



Falls es mal nicht KEYO sein soll.

Zutaten:

- 125 g **BetaQuik**
- 8 g Mandelstaub, Dr. Almond
- 3 g Kakaopulver, Sarotti
- 1 g Guarkernmehl
- 1 g Agar-Agar, BioVegan
- 15 g Erythritpulver
- 1 g Feine Bitterschokolade, DM Drogeriemarkt

Zubereitung:

Die Bitterschokolade fein reiben und als Dekoration zur Seite stellen.

Alle anderen trockenen Zutaten sehr gut miteinander vermischen.

BetaQuik in einem Topf zum Kochen bringen und die trockenen Zutaten schnell unterrühren bis eine zähe Masse entstanden ist.

Die Masse in ein hohes Gefäß geben und 1 min cremig pürieren.

In eine Dessertschüssel geben und mit Schokoladenstaub dekorieren.

Fett	31,6 g
davon MCT-Fett	25 g
Eiweiß	2,5 g
Kohlenhydrate	0,9 g
Kcal	298

KD-Ratio
9,3:1



Zutaten:

- 125 g **BetaQuik**
- 8 g Mandelstaub, Dr. Almond
- 15 g Erythritpulver
- 1 g Guarkernmehl
- 1 g Agar-Agar, BioVegan
- 1 Msp Bourbon Vanille
- 15 g Himbeeren

Zubereitung:

Mandelstaub mit den trockenen Zutaten gut verrühren.

BetaQuik in einem Topf zum Kochen bringen, trockene Zutaten hinzugeben und unter ständigem Rühren köcheln lassen bis die Masse fest ist.

Von der Kochstelle nehmen und die Masse in ein Püriergefäß geben und 1 min cremig pürieren. In eine Dessertschüssel geben und mit Himbeeren dekorieren.

Fett	30,6 g
davon MCT-Fett	25 g
Eiweiß	2,0 g
Kohlenhydrate	1,0 g
Kcal	288

KD-Ratio
10:1



Zutaten:

- 100 g BetaQuik
- 65 g Soja Joghurt Natur ungesüßt, Alpro
- 5 g Erythritpulver
- 5 g Zitrusfaser, Dr. Almond
- 5 Tropfen Zitronenaroma Dr. Oetker

Dekoration:

- 1 Blatt Zitronenmelisse

Zubereitung:

BetaQuik mit Zitrusfaser, Erythritpulver und Zitronenaroma ca. 30 sek pürieren. Den Joghurt unterheben und die Creme in eine Dessertschale geben. Mit Zitronenmelisse dekorieren.

Die Creme schmeckt am besten gut gekühlt!

Fett	22,5 g
davon MCT-Fett	20 g
Eiweiß	2,9 g
Kohlenhydrate	0 g
Kcal	214

KD-Ratio
7,9:1



Zutaten:

- 100 g BetaQuik
- 50 g Johannisbeeren, rot
- 5 g Zitrusfaser
- 20 g Erythritpulver
- 1 Msp Bourbon Vanille

Zubereitung:

Johannisbeeren putzen, vom Stiel zupfen und einige Johannisbeeren als Dekoration zur Seite legen.

BetaQuik mit den Johannisbeeren in einem hohen Gefäß fein pürieren, restliche Zutaten hinzugeben und erneut kurz pürieren.

In eine Dessertschale geben und mit Johannisbeeren dekorieren.

Fett	21,1 g
davon MCT-Fett	20 g
Eiweiß	0,8 g
Kohlenhydrate	2,4 g
Kcal	203

KD-Ratio
6,6:1



Dieses Rezept gelingt am besten mit einer Eismaschine!

Zutaten:

- 100 g **BetaQuik**
- 125 g Simply-V Streichgenuss Frischcreme natur
- 25 g extra virgin Kokosöl
- 25 g Erythritpulver
- 1 Msp Bourbon Vanille

Zubereitung:

Alle Zutaten in einem Topf bei geringer Hitze erwärmen bis das Kokosöl geschmolzen ist.

Die Mischung in ein Püriergefäß geben und mit einem Pürierstab cremig pürieren. In eine Eismaschine füllen.

Das Eis schmeckt frisch am besten kann aber auch gut eingefroren werden.

Fett	73,9 g
davon MCT-Fett	20 g
Eiweiß	5,4 g
Kohlenhydrate	1,3 g
Kcal	914

KD-Ratio
11,2:1



Zutaten:

- 100 g BetaQuik
- 150 g Wasser
- 1 Msp Kurkuma
- 3 g Ingwerknolle
- 1 Bio-Limone, Abrieb der Schale
- 3 Tropfen Stevia fluid
- 20 g Limonensaft
- 1 Msp Zitrusfaser

Zubereitung:

Den Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Ingwerscheiben, Kurkuma und den Abrieb der Limone hinzugeben und für 5 min köcheln lassen. Das Kurkumawasser durch ein sauberes Handtuch abseihen.

Die restlichen Zutaten in das klare Kurkumawasser geben und kurz in einem hohen Gefäß pürieren. Silikon-Wassereisförmchen kurz mit kaltem Wasser ausspülen und dann mit der Eismasse füllen. Über Nacht in der Tiefkühltruhe einfrieren.

Fett	21,4 g
davon MCT-Fett	20 g
Eiweiß	0,1 g
Kohlenhydrate	0,5 g
Kcal	195

KD-Ratio
34,1:1



Zutaten:

- 50 g BetaQuik
- 30 g feine Bitterschokolade, DM Drogeriemarkt
- 50 g weißes Mandelmus, Rapunzel (zimmerwarm)
- 20 g Erythritpulver
- 50 g Kokosfett extra virgin, Aman Prana
- 1 Msp Bourbon Vanille
- 1 Msp Zimt
 - 1 Prise Salz
 - 1 Prise Golden Sparkles, Rosenheimer Gourmet Manufaktur

Zubereitung:

BetaQuik in einem Topf leicht erwärmen. Die Schokolade und das Kokosfett darin schmelzen lassen.

Alle Zutaten mit dem BetaQuik in ein hohes Gefäß geben und ca. 1 min cremig pürieren.

Die flüssige Masse in eine Silikonschokoladenform gießen und mit Goldstaub bestäuben.

Über Nacht im Kühlschrank härten lassen.

Die Schokolade muss im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Fett	102 g
davon MCT-Fett	10 g
Eiweiß	13,6 g
Kohlenhydrate	12,7 g
Kcal	1023

KD-Ratio
3,9:1



Zutaten:

- 125 g **BetaQuik**
- 100 g Schokolade, Moser Roth 85 % Aldi Süd
- 100 g Kakaopulver, Sarotti
- 50 g Mandeln blanchiert und gemahlen, gut & günstig, Edeka
- 50 g Kokosöl extra virgin
- 1 TL Chilipulver
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

BetaQuik in einem Topf zum Kochen bringen. Die Schokolade, das Kokosöl und die gemahlene Mandeln hineingeben und bei kleiner Hitze unter Rühren so lange köcheln bis eine homogene Masse entstanden ist. Die Schokoladencreme mit Chili und Salz würzen und mind. 3 Stunden kaltstellen, bis der Teig fest geworden ist.

Das Kakaopulver auf einen flachen Teller geben.

Aus dem festen Teig mit einem Teelöffel Teig abstechen und diesen schnell zu ca. 20 kleinen Kugeln formen. Die Kugel in dem Kakaopulver wälzen.

Die fertigen Chili-Schoko-Kugeln verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.

Fett	40,4 g
davon MCT-Fett	25 g
Eiweiß	173,4 g
Kohlenhydrate	30,9 g
Kcal	1845

KD-Ratio
2,4:1

Gebäck



Gebäck:

Kakao-Nibbs-Kekse

Heidelbeermuffins mit Frosting

Zitronen-Kurkuma-Kuchen



Zutaten:

- 100 g **BetaQuik**
- 75 g Mandeln blanchiert und gemahlen, gut & günstig, Edeka
- 10 g Bio Flohsamenschalen, Vita2you
- 3 g Agar-Agar, Biovegan
- 50 g Erythritpulver
- 10 g Kakao Nibbs, Veganz
- ½ TL Natron, Dr. Oetker
 - 1 Prise Salz
- 1 Msp Bourbon Vanille
- 1 Msp Zimt
 - 2 Tropfen Zitronenaroma, Dr. Oetker

Zubereitung:

Den Ofen auf 165 Grad vorheizen.

BetaQuik in einem Topf handwarm erwärmen.

Trockene Zutaten in einem Rührgefäß gut verrühren, restliche Zutaten und **BetaQuik** unterrühren.

Den Teig im Kühlschrank 20 min ziehen lassen.

Den Teig zwischen Frischhaltefolie zu einer Rolle formen und in 9 gleichmäßige Stücke schneiden. Jedes Stück zu einem kleinen Ball formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Jeden Teigball nun vorsichtig mit einem Esslöffel flach drücken.

Die Kekse für 15 – 20 min bei 165 Grad backen lassen. Aus dem Backofen nehmen und auf dem Backblech auskühlen lassen!

Fett	67 g
davon MCT-Fett	20 g
Eiweiß	15,3 g
Kohlenhydrate	3,5 g
Kcal	679

KD-Ratio
3,6:1



Zutaten:

- 100 g **BetaQuik**
- 80 g Mandeln blanchiert und gemahlen, gut & günstig, Netto
- 40 g Gluten, Konzelmans
- 50 g Rapsöl
- 2 g Agar-Agar
- 80 g Erythritpulver
- 1 Prise Salz
- ½ Packung Natron, Dr. Oetker
- 2 Tropfen Zitronenaroma, Dr. Oetker
- 60 g Heidelbeeren
- 50 g Alpro Soja Joghurt natur, ungesüßt

Frosting:

- 150 g Simply-V Streichgenuss pur
- 40 g Heidelbeeren
- 30 g Erythritpulver
- ½ TL Johannisbrotkernmehl

Zubereitung:

Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Heidelbeeren waschen, 6 Heidelbeeren als Dekoration zur Seite legen.

Für den Kuchen alle trockenen Zutaten (Gluten, gemahlene Mandeln, Agar-Agar, Natron, Salz, Erythritpulver) sehr gut miteinander vermischen. Dann erst **BetaQuik**, Rapsöl, Zitronenaroma und Joghurt mit einem Rührgerät unterrühren.

Zum Schluss die Heidelbeeren unterziehen.

6 Muffin-Silikonförmchen mit kaltem Wasser ausspülen und die Kuchenmasse hineingeben. 25 min bei 160 Grad Umluft backen.

In der Zwischenzeit Simply-V Streichgenuss mit Erythritpulver, Heidelbeeren und Johannisbrotkernmehl cremig pürieren, in eine Spritztüte füllen und kaltstellen.

Die Muffins auskühlen lassen, stürzen und mit dem Frosting belegen.

Jeden Muffin mit einer Heidelbeere verzieren.

	Insgesamt	pro Muffin
Fett	150,6 g	25,1 g
davon MCT-Fett	20 g	3,3 g
Eiweiß	56,4 g	9,4 g
Kohlenhydrate	14,7 g	2,4 g
Kcal	1639	273

KD-Ratio
1:1



Zutaten:

- 250 g **BetaQuik**
- 200 g Mandeln blanchiert und gemahlen, gut & günstig,
Netto
- 5 g Agar-Agar, BioVegan
- 80 g Gluten, Konzelmanns
- 50 g Zitronensaft, frisch gepresst
 - 2 Bio-Zitronen, Schalenabrieb
- 100 g Erythritpulver
- 1 TL Kurkuma
 - 1 Packung Natron, Dr. Oetker

Glasur:

- 30 g Zitronensaft
- 80 g Erythritpulver

Zubereitung:

Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Zitrone waschen und Schale mit einer Küchenreibe abreiben.

Zitronensaft pressen und abwiegen.

Alle trockenen Zutaten (Gluten, gemahlene Mandeln, Natron, Agar-Agar, Erythritpulver, Zitronenabrieb, Kurkuma) sehr gut miteinander vermischen. Nun **BetaQuik** und den Zitronensaft mit dem Rührgerät gut unterrühren. Eine Gugelhupf-Silikonform mit kaltem Wasser ausspülen, den Kuchenteig hineingeben und im vorgeizten Ofen bei 160 Grad 45 min backen. In der Form auskühlen lassen.

Für die Glasur den Zitronensaft leicht erwärmen, das Erythritpulver unterrühren und pürieren bis eine homogene Masse entstanden ist.

Den Kuchen aus der Form stürzen und mit der Glasur bestreichen.

Fett	164 g
davon MCT-Fett	50 g
Eiweiß	102,5 g
Kohlenhydrate	14,9 g
Kcal	1945,6

KD-Ratio
1,4:1



Basiscremes



Zutaten:

- 100 g BetaQuik
- 40 g Rapsöl
- 10 g mittelscharfer Senf, Alnatura
- 5 g Zitrusfaser, Dr. Almond
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Alle Zutaten zimmerwarm in ein hohes Püriergefäß geben und 1 min cremig pürieren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einem Glas im Kühlschrank aufbewahren.

	Insgesamt	pro 100 g
Fett	61,2 g	39,5 g
davon MCT-Fett	12,9 g	20 g
Eiweiß	0,8 g	0,5 g
Kohlenhydrate	0,2 g	0,1 g
Kcal	555	358

KD-Ratio
61:1



Diese Creme ist vielseitig verwendbar.

Sie können Sie als Sahneersatz, mit Erythritpulver gesüßt, auf Kuchen oder Desserts geben, oder mit Gewürzen und Kräutern pikant gewürzt als Dressing in den Salat mischen. Auch als Topping für Suppen oder Soßen gut zu verwenden.

Zutaten:

100 g **BetaQuik**

5 g Zitrusfaser, Dr. Almond

Zubereitung:

BetaQuik mit Zitrusfaser in einem hohen Gefäß 1 min pürieren bis eine cremige Masse entstanden ist.

Über Nacht in den Kühlschrank stellen und erneut mit einem Schneebesen kräftig aufschlagen.

In einem Glas im Kühlschrank aufbewahren.

Fett	21,0 g
davon MCT-Fett	20 g
Eiweiß	0,3 g
Kohlenhydrate	0 g
Kcal	190

KD-Ratio
82,4:1



Diese Creme kann vielseitig eingesetzt werden:

- Kombinieren Sie die Soße mit kohlenhydratarmen Nudeln oder Gemüse und überbacken es im Ofen
- Servieren Sie die Soße mit gedämpftem Gemüse
- Verwenden Sie die Soße als Bechamelsoße als Füllung in Lasagne oder über warmem Spargel

Zutaten:

- 100 g **BetaQuik**
- 3 g Zitrusfaser, Dr. Almond
- 5 g Hefeflocken, Vitam
- 1 Prise Salz
- 1 Msp Kurkuma

Zubereitung:

Alle Zutaten in einem hohen Gefäß 1 min cremig pürieren.

In ein Glas füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Fett	21,3 g
davon MCT-Fett	20 g
Eiweiß	2,7 g
Kohlenhydrate	0,5 g
Kcal	204

KD-Ratio
6,9:1



Sie können die Creme vielfältig einsetzen: Als Basiscreme für Kuchenfüllungen, als Topping für Crepes oder Pancakes, im LC-Milchreis oder einfach zum Naschen.

Zutaten:

- 100 g **BetaQuik**
- 50 g Haselnussbutter, Dr. Almond
- 10 g Erythritpulver
- 1 Msp Zimt
- 1 Msp Bourbon Vanille

Zubereitung:

BetaQuik in einem Topf zum Kochen bringen.

Erythritpulver und Haselnussbutter unter Kochen schnell unterrühren, rühren bis eine zähe Masse entstanden ist.

Mit Zimt und Vanille abschmecken.

In ein Glas füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Fett	54,0 g
davon MCT-Fett	20 g
Eiweiß	7,5 g
Kohlenhydrate	2,0 g
Kcal	524

KD-Ratio
5,7:1

Vitaflo Service

Vitaflo mit seinem Motto "Innovation in Nutrition" ist stets bestrebt, in Zusammenarbeit mit Stoffwechselexperten weltweit innovative Produkte auf den Markt zu bringen, die den Patienten die Ernährungstherapie und somit den Alltag erleichtern.

Zu unserem Angebot für die ketogene Ernährungstherapie gehören unsere diätetisch vollständige bilanzierte Diät Keyo®, die Fetteulsion betaquik® und das MCT-haltige Pulver MCTprocal™, die für alle Varianten der ketogenen Ernährungstherapie geeignet sind. Bei den drei Produkten, die wie Ihnen auf den folgenden Seiten im Detail vorstellen, handelt es sich um Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät).

Wir sind uns der Tatsache stark bewusst, dass wir in einer sich ständig verändernden Welt leben, und wir streben nach Weiterentwicklung, um Ihrem Bedarf gerecht zu werden und regelmäßig neue Produkte hervorzubringen, die Auswahl bieten und praktisch sind, damit restriktive Diäten besser eingehalten werden können.

Wenn Sie Fragen oder Feedback für uns haben, dann besuchen Sie uns doch an unserem Stand auf einem der vielen Veranstaltungen zur ketogenen Ernährung, auf denen wir vertreten sind, oder schreiben Sie uns eine E-Mail an ketokompetent@vitaflo.de



Keto Kompetent

Weitere Informationsquellen:

Besuchen Sie unsere Website

www.ketokompetent.de

oder folgen Sie uns auf Facebook unter

www.facebook.com/ketokompetent.

Hier finden Sie neben Produktinformationen und Infos zur ketogenen Ernährungstherapie regelmäßig neue ketogene Rezepte. Auf Facebook werden zudem aktuelle anstehende (Koch-)Events gepostet.

Sie möchten unsere Produkte probieren?

Fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Diätfachkraft nach einer Musterpackung, schreiben Sie an info@vitaflo.de oder bestellen Sie es kostenfrei online unter:

<http://vitaflo.web-content.eu/musteranforderung-patient>

Vitaflo@Home - Bestellinformationen

Rezepte für unsere Produkte können Sie selbstverständlich in Ihrer Apotheke vor Ort einlösen. Sie haben aber auch die Möglichkeit, sie an unsere Partnerapotheke "Merlin" zu senden. Merlin sendet die Waren dann kostenfrei direkt zu Ihnen nach Hause.



Bestellmöglichkeiten bei der Merlin Apotheke:

Telefon: +49(0)228 429 779 07

eMail: info@merlin-apotheke.de

Webshop: www.merlin-vitaflo-shop.de

Merlin
Apotheke Logistikzentrum

Das Rezept muss danach an folgende Adresse geschickt werden:

Merlin Apotheke am Hochhaus
Mittelstr. 111
53757 Sankt Augustin



Keyo ist...

Keyo ist ein Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät) mit Zucker und Süßungsmittel. Geeignet ab 3 Jahren. Keyo wurde speziell für die ketogene Ernährungstherapie entwickelt und ist ein verzehrfertiges Produkt mit Schokoladengeschmack und einer stichfesten, puddingartigen Konsistenz. Mit einem 3:1 Verhältnis von Fett zu Kohlenhydraten und Eiweiß direkt geeignet für eine 3:1 Diät, aber auch leicht anzupassen für andere Diät-Varianten. Keyo ist außerdem vollbilanziert (bis 10 Jahre) und enthält Vitamin D, Docosahexaensäure (DHA) und Arachidonsäure (ARA).

Indikation

Keyo ist geeignet zum Diätmanagement bei pharmakoresistenter Epilepsie, GLUT1-Defizit-Syndrom und anderen Erkrankungen, die eine ketogene Ernährungstherapie erfordern.

Dosierung und Anwendung

Die Tagesdosis wird vom Arzt und/oder

Ernährungsberater/Diätologen festgelegt und richtet sich nach Alter, Körpergewicht und individueller Stoffwechsellage.

Zubereitung

Verzehrfertig. Kann aber auch in geeigneten Rezepten verwendet werden.

WICHTIGE HINWEISE

Nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden.

Geeignet als einzige Nahrungsquelle für Kinder von 3 bis 10 Jahren.

Ab 10 Jahren ist Keyo zur ergänzenden Ernährung geeignet.

Nicht zur parenteralen Verwendung.

Allergiehinweis

Enthält **Milch** und **Fisch**.



Betaquik

Beschreibung

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät) mit Süßungsmittel.

Betaquik ist eine flüssige, kohlenhydratfreie Trinknahrung auf Basis von mittelkettigen Triglyceriden (MCT-Fette).

Indikation

Betaquik ist geeignet zum Diätmanagement bei pharmakoresistenten Epilepsien oder anderen Erkrankungen, die eine ketogene Ernährungstherapie erfordern. Geeignet ab 3 Jahren.

Dosierung und Anwendung

Die Tagesdosis wird vom Arzt und/oder Ernährungsberater/Diätologen festgelegt und richtet sich nach Alter, Körpergewicht und individueller Stoffwechsellaage.

Zubereitungshinweise

Vor Gebrauch gut schütteln. Kann nach Belieben vor dem Verzehr gekühlt werden. Betaquik kann als Milchalternative verwendet werden.

WICHTIGE HINWEISE

Nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden.

Geeignet für Kinder ab 3 Jahren, Jugendliche und Erwachsene.

Nicht für die parenterale Ernährung geeignet.

Nicht als einzige Nahrungsquelle geeignet.



115

MCTprocal ist ein Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Zum Diätmanagement bei Störungen im Fettstoffwechsel (Fettdigestions- und Fettresorptionsstörung), Störung der Oxidation langkettiger Fettsäuren und anderen Funktionsstörungen, die eine MCT-reiche und langkettige Fettsäuren (LCT)-arme Ernährung erfordern. Geeignet ab 3 Jahren.

MCT procal - einfach in der täglichen Diät...

- ✓ Steigert die Zufuhr an MCT-Fetten, Energie und Eiweiß - ohne Zusatz von LCT-Fetten. (Gillingham M et al. 2003)
- ✓ Einfach und leicht in der Handhabung... Inhalt eines Portionsbeutels in Wasser auflösen oder in erlaubte Speisen streuen.
- ✓ Vielseitig in der Anwendung - keine Veränderung von Konsistenz und Geschmack!
- ✓ Fertige Portionsbeutel: praktisch und sicher - kein Abwiegen notwendig - ideal für unterwegs.

116

MCTprocal™

WICHTIGE HINWEISE

Nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden.
Nicht als einzige Nahrungsquelle geeignet.
Geeignet ab 3 Jahren.
Nicht zur parenteralen Verwendung.

Verwendung von MCT procal...

Einfach einen Portionsbeutel pro Mahlzeit in erlaubte Speisen oder Getränke geben und sofort verzehren. NICHT mit Fruchtsaft mischen.

Dosierung und Anwendung

Die Tagesdosis wird vom Arzt und/oder Ernährungsberater/Diätologen festgelegt und richtet sich nach Alter, Körpergewicht und individueller Stoffwechsellaage.

Allergiehinweis

Enthält Milch.





Innovation in Nutrition

A Nestlé Health Science Company

Vitaflo Deutschland GmbH
Industriestraße 17
61449 Steinbach (Taunus)
Tel: +49 (0) 6172 253 234 0
E-Mail: info@vitaflo.de
www.vitaflo.de

® Eingetragene Warenzeichen der Société des Produits Nestlé S.A.

VD-0067-0220, Auflage Februar 2020

