

Kyndra D. Holley

KETOGEN KOCHEN

in maximal 30 Minuten

Über 50 schnelle und günstige Rezepte

Tragen Sie sich jetzt unter
www.keto-fans.de für unseren
Newsletter ein und erhalten Sie zu
neuen Veröffentlichungen Leseproben
und kostenlose Rezepte!

Übersetzt aus dem Englischen von Lea Bodora

riva

Inhalt

Brief an den Leser • 5

Teil 1 DIE GRUNDLAGEN • 6

Verwendete Produkte • 8

Tipps und Tricks zum Zeitsparen in der Küche • 11

Organisation ist alles • 11

Vorkochen und Vorausplanung • 13

Zeitsparende Küchengeräte und Hilfsmittel • 15

Resteverwertung • 18

Wochen-Mahlzeitenpläne mit Einkaufsliste • 20

Plan Woche 1 • 20

Plan Woche 2 • 24

Teil 2 REZEPTE • 28

Vorspeisen und Zwischenmahlzeiten • 30

Salate • 44

Frühstück • 58

Mittag- und Abendessen • 74

Beilagen • 106

Süße Köstlichkeiten • 122

Basics: Würzmischungen, Dressings und Soßen • 136

Allergenübersicht • 147

Rezeptindex • 148

Stichwortverzeichnis • 152