



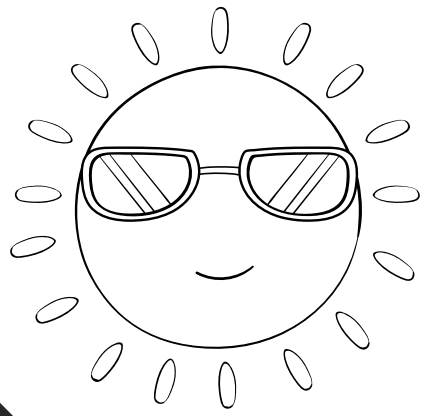
® SCHNELLE UND EINFACHE SOMMERREZEPTE



LCHF/KETO/Low carb

gluten free

ohne Zuckerzusatz



SCHNELLE UND EINFACHE SOMMERREZEPTE



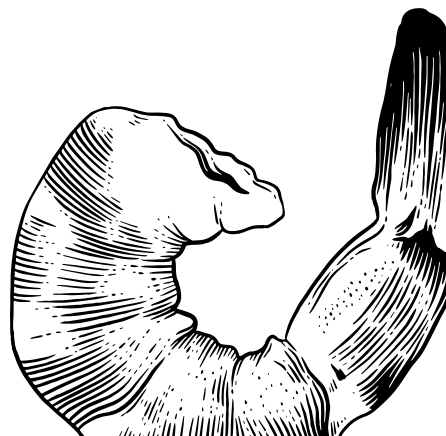
- **SALAT MIT GARNELEN**
- **SHAKSHUKA**
- **TZATZIKI**
- **GEGRILLTE ZUCCHINI MIT PINIENKERNEN**
- **HEIDELBEEREIS**
- **ERFRISCHENDE LIMONADE**
- **IDEE FÜR EIN PICKNICK**
- **EINFACH UNTERWEGS**

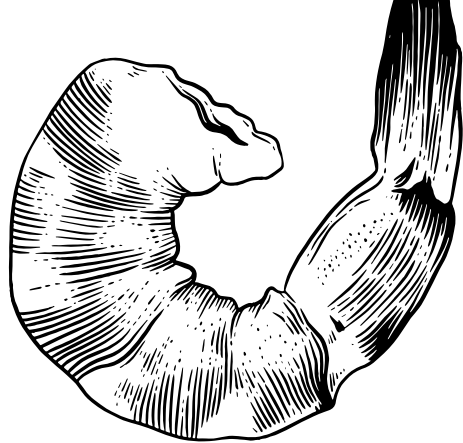
Weitere Rezepte finden Sie unter www.lCHF.style



SALAT MIT GARNELEN

- 200 g Garnelen
- 1 Avocado
- 2 Handvoll Kopfsalat
- ein paar Kirschtomaten
- 2 weichgekochte Eier
-
- Bio-Ghee-Butter Live & love
- Olivenöl
- Knoblauchpulver
- Salz
- Zitronensaft





SALAT MIT GARNELEN

Waschen Sie den Salat und legen Sie ihn auf einen Teller. Das Ei kochen, bis das Eigelb noch flüssig ist. Sie können auch ein pochiertes Ei zubereiten.

Einen Esslöffel BIO-Ghee-Butter in einer Pfanne schmelzen und die Garnelen kurz anbraten (so dass sie die Farbe wechseln), etwas Salz und Knoblauch hinzufügen.

Die Avocado schälen und in Scheiben schneiden.

Die Tomaten und die Avocado auf den Salat legen, die warmen gebratenen Garnelen und die in Scheiben geschnittenen Eier dazugeben. Mit Olivenöl, Salz und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.



SHAKSHUKA



- 1 kleine Zwiebel
- ein paar Knoblauchzehen
- 2 Paprikaschoten
- 4 große Tomaten (oder ein paar Handvoll Kirschtomaten)
- 4 Eier
- Salz, Pfeffer, Petersilie
- Feta-Käse
- ein Löffel Bio-Ghee-Butter
- ein wenig Wasser



SHAKSHUKA

Die Zwiebel in Scheiben schneiden und in einem Esslöffel Bio-Ghee-Butter braten, bis sie goldbraun ist. Die Tomaten und die Paprika würfeln und zu den Zwiebeln in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze etwa 10-15 Minuten kochen, bis die Tomaten weich und zart sind. Es kann auch ein wenig Wasser hinzugefügt werden.

Mit Salz, Knoblauch und anderen Gewürzen abschmecken.

Mit einem Löffel 4 Vertiefungen machen und in jede Vertiefung ein rohes Ei geben. Die Pfanne mit einem Deckel abdecken, damit das Ei stocken kann.

Vor dem Servieren mit frischer Petersilie und zerbröckeltem Feta-Käse bestreuen.





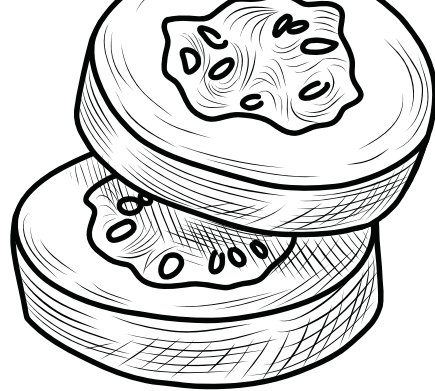
TZATZIKI

-
- 1 große frische Salatgurke
 - 400 - 500 g griechischer Joghurt (10 %)
 - 5 Esslöffel Olivenöl
 - 1-2 Knoblauchzehen
 - Salz
 - 1 Teelöffel Essig
 - Dill

Die Gurke schälen und raspeln. Sie leicht salzen und mindestens 10 Minuten in einem Sieb abtropfen lassen. Dann gut abspülen, um das überschüssige Wasser zu entfernen.

Alle anderen Zutaten zu den geschälten Gurken geben und gut vermischen. Je nach Geschmack kann Salz hinzugefügt werden.





GRILLED ZUCCHINI

- 2 mittelgroße Zucchini
- Salz
- Bio-Ghee-Butter
- Feta-Käse
- Pinienkerne

Schneiden Sie die Zucchini in 0,5 cm dicke Scheiben, salzen Sie sie und legen Sie sie auf ein Küchentuch. Etwa 15 Minuten stehen lassen, damit überschüssiges Wasser abtropfen kann.

Einen Esslöffel Bio-Ghee-Butter in einer geriffelten Pfanne erhitzen und die Zucchini darin anbraten. In einer anderen Pfanne die Pinienkerne kurz anrösten.

Die Zucchini auf einem Servierteller anrichten, den Fetakäse darüber bröckeln und mit den gerösteten Pinienkernen bestreuen..



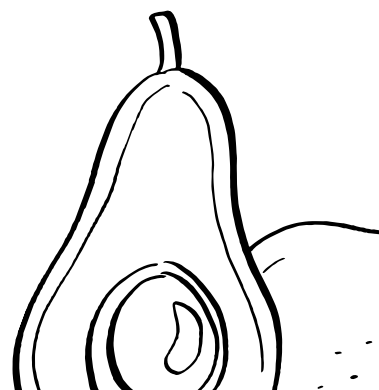
HEIDELBEEREIS

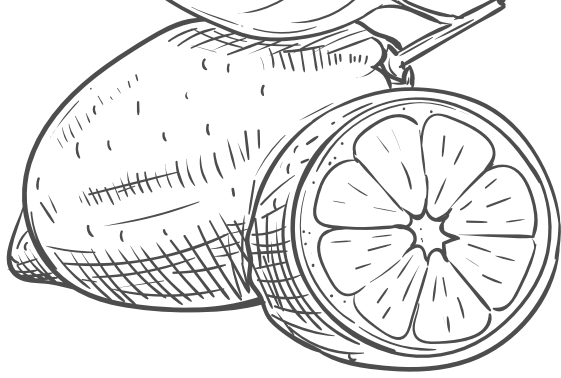


- 1 große reife Avocado
- 80 g gefrorene Heidelbeeren
- 2-3 Teelöffel Erythrit mit Stevia Live & love
- 0,5 dl süße Sahne oder griechischer Joghurt

Alle Zutaten in einem Mixer pürieren und in Servierschalen anrichten und mit frischen Blaubeeren garnieren.

Als Topping können Sie Live & Love Blueberry Jam ohne Zuckerzusatz hinzufügen.





ERFRISCHENDE LIMONADE

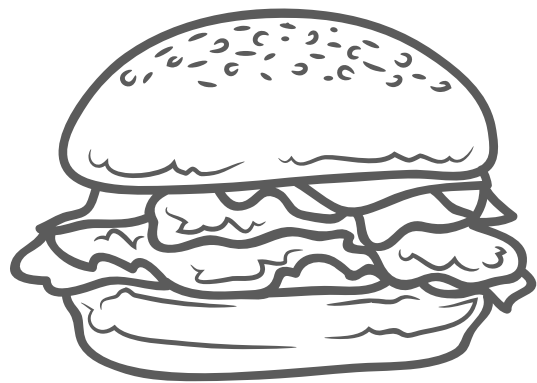
- 1 Dose Green Cola Zitrone
- Ausgepresster Saft einer Zitrone
- 2 dl Wasser
- Eis
- Minzblätter

Gießen Sie die Dose Green Cola Lemon in einen Krug, fügen Sie Wasser, Eis und den ausgepressten Zitronensaft hinzu.

Zur Dekoration und für zusätzlichen Geschmack zerkleinerte Minze oder Zitronenmelisseblätter hinzufügen.

TIPP: Für ein erfrischendes alkoholisches Getränk ohne Zuckerzusatz kann auch weißer Rum oder Gin hinzugefügt werden.





IDEE FÜR EIN PICKNICK



Überraschen Sie Ihre Gäste mit dem perfekten KETO-Burger!

Das Rezept und das VIDEO der Zubereitung können Sie in der Challenge Kitchen auf dem LCHF Style Kanal (YouTube) ansehen.

In der Sendung wird Ihnen gezeigt, wie Sie KETO-Brötchen, Burger-Fleisch-Patties und leckere selbstgemachte Mayonnaise herstellen.



Ohne Zuckerzusatz, glutenfrei, LCHF/KETO, Low Carb, für Diabetiker...

EINFACH UNTERWEGS

Green Cola Getränke



BeKETO fat cookies & Schokoladen



BeKETO mini rolls



BeKETO Brot



Produkte finden Sie auf www.lchf.style



Weitere Rezepte finden Sie
unter www.lchf.style

Machen Sie mit:

 facebook.com/lchfstyle/

 instagram.com/lchf_style_live_love/

 <https://youtube.com/@lchfstyle>

