

1. Brotaufstrich: 1.1. Nutella-Ersatz



Zutaten:

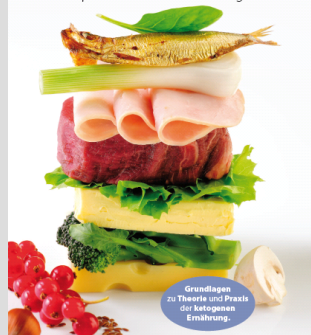
60 g	Butter
100 ml	Sahne
2 Ei	Kakao
60 g	gemahlene Mandeln
nach Geschmack	flüssiger Süßstoff

Zubereitung:

Die Butter bei niedriger Wärme in einem Topf verflüssigen, nacheinander die restlichen Zutaten unterrühren, süßen nach Geschmack, Masse in ein verschließbares Gefäß füllen in Kühlschrank wird die Masse wie Nutella

Hält nicht sehr lange, schmeckt aber sehr gut. Evtl. ½ der Mandeln durch Haselnüsse ersetzen

Krebszellen lieben Zucker –
Patienten brauchen Fett.
Gezielt essen für mehr Kraft und
Lebensqualität bei Krebserkrankungen.



1. Brotaufstrich: 1.2. Beeren-Fruchtaufstrich



Zutaten

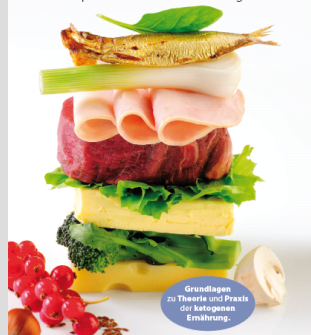
150 g	Tiefkühl-Beeren (gemischt oder sortenrein) ungezuckert
1 gestr. Tl	Agar-Agar
1 Ei	Zitronensaft
nach Geschmack	flüssiger Süßstoff

Zubereitung:

Beeren auftauen lassen, pürieren und mit Agar-Agar und Zitronensaft aufkochen, 1-2 min kochen. Mit Süßstoff abschmecken, in Glas füllen und erkalten lassen.

Hält nicht sehr lange da kein Zucker enthalten ist, schmeckt aber sehr gut als Marmeladeersatz. Evtl. einen Teil einfrieren und nur nach Bedarf auftauen oder kleinere Portionen zubereiten.

Krebszellen lieben Zucker –
Patienten brauchen Fett.
Gezielt essen für mehr Kraft und
Lebensqualität bei Krebserkrankungen.



1. Brotaufstrich: 1.3. Kochkäse



Zutaten

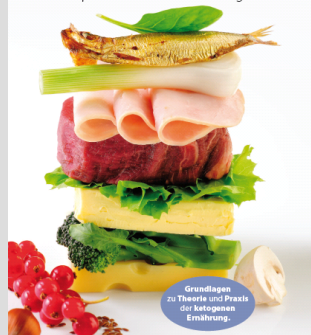
50 g	Harzer-Käse (mit Kümmel)
50 g	Frischkäse (Doppelrahmstufe)
50 ml	Sahne
50 g	Butter
50 g	Topfen oder Schichtkäse
1 Msp	Natron
1 Msp	Salz
½ TI	Kümmel

Zubereitung:

Harzer, Frischkäse und Butter in einem Topf bei mittlerer Wärme schmelzen, Sahne und Quark unterrühren, kurz aufkochen. Natron, Salz und Kümmel unterrühren und alles unter ständigem Rühren abkühlen lassen.

Sehr lecker auf KH-armes Brot, wird beim Erwärmen flüssig und eignet sich gut als Käse-Fondue oder Käsesoße z.B. zu Gemüse

Krebszellen lieben Zucker –
Patienten brauchen Fett.
Gezielt essen für mehr Kraft und
Lebensqualität bei Krebserkrankungen.



Grundlagen
zu Theorie und Praxis
der ketogenen
Ernährung

1. Brotaufstrich: 1.4. Indischer Frischkäse



Zutaten

1/2 mittelgroße Zwiebel oder 1 mittelgroße Zwiebellauchstange (fein gewürfelt)

2-3 Knoblauchzehen (mit Knoblauchpresse zerdrückt)

1 kl. St. Ingwer (fein gerieben)

2 TL Kurkuma

1 TL Pfeffer

1/2 TL Kreuzkümmel (Cumin)

3-4 EL Olivenöl

etw. Stevia oder Süßstoff (nach Geschmack)

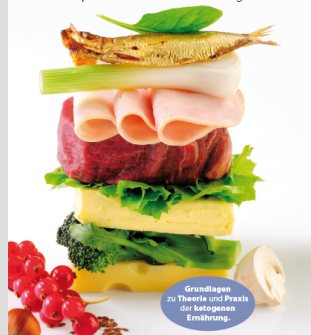
100 – 150 g Frischkäse (Doppelrahmstufe)

- wenn vorhanden und nach Geschmack: frische Petersilie, Basilikum, Oregano, Koriander

Olivenöl mit dem Pfeffer, Kurkuma und Kreuzkümmel vermischen. Die Zwiebel- bzw. Zwiebellauch-Stücke, den gepressten Knoblauch und den geriebenen Ingwer dazugeben. Dann alle Gewürze mit dem Frischkäse verrühren. Bei Bedarf noch Olivenöl hinzugeben, um eine schön cremige Konsistenz zu erzielen. Vorsichtig mit Stevia oder Süßstoff nach Geschmack noch ein wenig süßen. Eventuell fein gewiegte frische Kräuter unterheben

Anmerkung: falls die Frischkäsezubereitung geschmacklich zu intensiv ist, kann man mehr Frischkäse verwenden

Krebszellen lieben Zucker –
Patienten brauchen Fett.
Gezielt essen für mehr Kraft und
Lebensqualität bei Krebserkrankungen.



Rezept von: F. Naumann

1. Brotaufstrich: 1.5. Schoko-Mandelmus



Zutaten

20 g	Butter	20 g	gem. Mandeln
35 ml	Sahne	10 g	Proteinpulver (neutral)
1 geh. TL	Kakao	½ TL	Lebkuchengewürz
25 g	Schokolade 85%		
1 ml	Süßstoff		

Zubereitung:

Butter, Sahne, Kakao und Schokolade im Wasserbad unter rühren schmelzen bis eine gleichmäßige Soße entsteht. Süßstoff, Lebkuchengewürz, Mandeln und Proteinpulver unterrühren und Masse dann in ein verschließbares Glas umfüllen.

Anmerkung: Schmeckt sehr gut schokoladig.

Wird im Kühlschrank fest – eher als dünne Scheiben aufs Brot oder rechtzeitig aus Kühlschrank nehmen und auf Brot streichen.

