

Modulare Produkte in der ketogenen Ernährungstherapie

Informationsbroschüre und Rezeptideen
mit KetVit, MCTfiber und MCT Öl 100 %

MCT



KETO



FORMULA



KETOGENE
LEBENSMITTEL



MODULARE PRODUKTE



Kanso

DEDICATED TO KETO AND MCT

Das Kanso Produktportfolio steht für gut schmeckende, diätetische Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke.

Die Kanso MCT-Produkte unterstützen aufgrund ihrer Eigenschaften die Ernährung im Alltag und helfen somit Menschen, die krankheitsbedingt auf eine ketogene oder MCT-Ernährung angewiesen sind, die Zukunft lebenswert zu gestalten.

Sie sind konzipiert für Menschen mit schwer behandelbaren Epilepsien oder seltenen Störungen des Energiestoffwechsels im Gehirn (z. B. GLUT1-Defekt), aber auch bei seltenen Defekten im Fettstoffwechsel, Fettverwertungsstörungen bzw. Malassimilationssyndrom.



Inhalt

Einführung	Seite	4
Ketogene Diät	Seite	4
Kanso Produktinformationen	Seite	6
Unser Sortiment aus MCT und ketogenen Produkten	Seite	8
Kanso KetVit	Seite	12
Kanso MCTfiber	Seite	14
Kanso MCT Öl 100 %	Seite	16
Kanso Rezeptkategorien	Seite	18
Vorwort	Seite	18
Brot und Brötchen		
Saftiges Körnerbrot	Seite	23
Saftiges Nussbrot	Seite	24
Hotdog-Brötchen bzw. Burger-Buns	Seite	25
Erfrischendes und Wärmendes		
Kirscheis	Seite	27
Dreierlei Pausenbrote	Seite	28
Heiße Kokossahne	Seite	29
Vegane Paprikasuppe mit Knäckecrunch	Seite	30
Auf die Schnelle		
Haselnusskekse	Seite	32
Knabberspaß	Seite	33
Familienfeste		
MCT-Burger à la "Pulled-Pork" (vegetarisch)	Seite	35
"Chicken"-Nuggets mit "Pommes"-Rot-Weiß	Seite	36
Kindergarten und Schule		
Apfeltoast mit KetVit	Seite	38
Wraps	Seite	39
Ausflüge und Aktivitäten		
Haselnussküchlein mit KetVit-Füllung und KetoBiota-Topping	Seite	41
Citrus-Jelly-Bears	Seite	42
Krankheit und Notfall		
Nussporridge mit KetVit	Seite	44
Cashewjoghurt mit Zimt-Schokomüsli	Seite	45
Verordnung von Trink- und Sondennahrungen Standard- und Spezialprodukten	Seite	46
Unser Service	Seite	48

Ketogene Diät

Die Ketogene Diät (KD) ist eine Imitation des Fastenzustandes, in dem der Körper seine Energie vorwiegend aus der Verstoffwechselung von Fett, den sog. Ketonkörpern, bezieht. Man spricht bei diesem Zustand von einer Ketose. Bereits im Alten Testament wird erwähnt, dass Fasten Menschen mit Epilepsie helfen kann ihre Anfallssituation zu verbessern. 1921 konnte Dr. Wilder, ein an der Mayo Klinik tätiger Arzt, Menschen mit Epilepsie anstelle des Fastens, eine spezielle Diät anbieten. Das Ziel dieser Diät war eine anhaltende Ketose zu erreichen. Dr. Wilder prägte den Begriff „Ketogene Diät“ (KD) für diese fettreiche, an Kohlenhydraten reduzierte Kost mit ausreichendem Eiweiß- und Energiegehalt. Dieser Anfang der KD ist mit der heutigen, sehr abwechslungsreichen Ernährung, nicht mehr vergleichbar. Lediglich die Berechnung des ketogenen **Quotienten (KQ)** ist geblieben. Dieser beschreibt das Verhältnis von Fett zu der Summe aus Kohlenhydraten und Eiweiß. Bei einem Verhältnis von 4:1 entspricht das 4 Gramm Fett zu 1 Gramm Kohlenhydrate und Eiweiß.

Formen der ketogenen Diät

Bei der **klassischen Ketogenen Diät (KD)** handelt es sich, um eine individuell angepasste und streng berechnete Diät mit einem Verhältnis von 4:1 oder 3:1. Diese wird vom Arzt verordnet und für jeden Patienten individuell berechnet.

Die **Modifizierte Atkins Diät (MAD)** ist eine einfacher durchzuführende Form. Dabei wird lediglich die pro Tag aufgenommene Menge an Kohlenhydraten berechnet. Bei Kindern beläuft sich diese anfangs auf 10 g, bei Jugendlichen und Erwachsenen auf 15-20 g pro Tag. Gleichzeitig sollen 65 % der Tagesenergiemenge in Form von Fett aufgenommen und die Eiweißaufnahme reduziert werden, womit ein KQ ca. 1-1,8:1 erreicht werden soll.

Das **Low Glycemic Index Treatment (LGIT)** entspricht einem Verhältnis von 1:1. Es werden nur Kohlenhydrate mit einem niedrigen glykämischen Index unter 50 eingesetzt, wobei die Kohlenhydratzufuhr zwischen 40-50 g pro Tag liegt und einen hohen Ballaststoffanteil haben sollte. Die empfohlene Fettzufuhr sollte 60 % der Tagesenergiemenge entsprechen, die Eiweißzufuhr reduziert werden.



MCT-Fette in der ketogenen Ernährungstherapie (KET)

MCT-Fette weisen eine höhere Ketogenität als herkömmliche LCT-Fette auf, d.h. aus der gleichen Menge Fett werden mehr Ketonkörper gebildet und dadurch kann die Wirkung der KD und MAD verstärkt werden. Außerdem kann der Zusatz von MCT-Fetten bei Obstipation oder Hyperlipidämie hilfreich sein.



„Wir verbessern die Lebensqualität und die Zukunft von Menschen, deren gesundheitliche Umstände eine ketogene Diät sowie eine Ernährung mit MCT-Fetten erfordern.“



Kanso Produktinformationen



UNSER SORTIMENT AUS MCT- UND KETOGENEN PRODUKTEN

MCT-Fette können im Rahmen einer ketogenen Diät teilweise die LCT-Fette ersetzen, um die Ketose zu verstärken.

Kanso KetoBiota

- Enthält mittelkettige Triglyceride (MCT-Fette) und die langkettige mehrfach ungesättigte Fettsäure (LCPUFA)
- MCT-Gehalt: 43 g/ 100 g
- Docosahexaensäuregehalt (DHA): 397 mg/ 100 g
- Kohlenhydratgehalt: 5,9 g/ 100 g
- Proteingehalt: 12 g/ 100 g
- Mit einer hochwertigen Ballaststoffmischung aus löslichen und unlöslichen Ballaststoffen
- Ketogener Quotient 2,5:1
- Mit Joghurtgeschmack
- In zwei Ausführungen erhältlich: 21 x 70 g oder 30 x 23,5 g

HINWEIS: Als Trink- und Sondennahrung geeignet.



Kanso MCT ÖL 100 %

- 100 % MCT-Fett am gesamten Fettanteil
- Hoher Gehalt an C8- und C10-Fettsäuren
- Zum Einrühren in Flüssigkeiten und Speisen
- Geschmacks- und geruchsneutral
- Schnell resorbierbar
- Die tägliche Gesamtmenge wird unter ärztlicher Aufsicht festgelegt
- In zwei Ausführungen erhältlich: 0,5-L-Dose oder 6-g-Portionssticks

HINWEIS: Nicht zum Kochen geeignet.

Kanso MCT ÖL 77 %

- 77 % MCT-Fett am gesamten Fettanteil
- Enthält Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren
- Liefert Vitamin A, D und E
- Geschmacksneutral
- Schnell resorbierbar
- Die tägliche Gesamtmenge wird unter ärztlicher Aufsicht festgelegt

HINWEIS: Zum Kochen bis max. 150°C geeignet.

Kanso MCT Margarine 83 %

- 83 % MCT-Fett am gesamten Fettanteil
- Enthält Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren
- Enthält keine gehärteten Fette
- Liefert Vitamin A, D, E, Folsäure und B12
- Schnell resorbierbar
- Die tägliche Gesamtmenge wird unter ärztlicher Aufsicht festgelegt

HINWEIS: Zum Kochen und Backen bis 180°C und max. 40 Minuten geeignet.



Kanso KetVit

- MCT-Gehalt: 24,5 g/ 100 g
- Kohlenhydratgehalt: 7,6 g/ 100 g (7,6 g Kohlenhydrate - 6,1 g Erythrit)
- Proteingehalt: 8,4 g/ 100 g
- Ballaststoffgehalt: 22,2 g/ 100 g
- Angereichert mit 13 Vitaminen, Calcium und Phosphor
- Ketogener Quotient: 5,7:1

HINWEIS: Für eine optimale Vitaminversorgung im Rahmen der ketogenen Ernährungstherapie. Mit einem Löffel verzehren.



Kanso MCTfiber

- Ketose-Booster
- Schnell resorbierbar
- Geschmacksneutral
- MCT-Gehalt: 76 g/ 100 g
- Kohlenhydratgehalt: 3,2 g/ 100 g
- Ballaststoffgehalt: 11,1 g/ 100 g
- Ketogener Quotient 7,2:1

HINWEIS: Als Trink- und Sondennahrung geeignet.



Kanso KetoEpi

- Rein pflanzenbasiert (Erbsenprotein); milcheiweißfrei
- MCT-Gehalt: 13 g/ 100 g
- Kohlenhydratgehalt: 1 g/ 100 g
- Proteingehalt: 7,1 g/ 100 g
- Mit einer hochwertigen Ballaststoffmischung aus löslichen Ballaststoffen
- Liefert viele Vitamine und Mineralstoffe
- Mit mildem Kakaogeschmack
- Ketogener Quotient 2:1

HINWEIS: Als Trink- und Sondennahrung geeignet.



UNSER SORTIMENT AUS MCT- UND KETOGENEN PRODUKTEN

Ketogene Lebensmittel können die Einhaltung der Diät erheblich erleichtern.



Kanso KetoBiscuits

- MCT-Gehalt: 24,7 g/ 100 g
- Kohlenhydratgehalt: 15,2 g/ 100 g
- Proteingehalt: 10,6 g/ 100 g
- Ballaststoffgehalt: 14,5 g/ 100 g
- Ketogener Quotient 3,8:1

HINWEIS: Als kleiner Snack für Zwischendurch.

Kanso KetoFlour

- Ket-MCT-Gehalt: 12,1 g/ 100 g
- Kohlenhydratgehalt: 9,0 g/ 100 g
- Proteingehalt: 13,9 g/ 100 g
- Ballaststoffgehalt: 47,3 g/ 100 g
- Ketogener Quotient 1:1

HINWEIS: Vielseitig anwendbar.



Kanso KetoMushroom

- MCT-Gehalt: 28,4 g/ 100 g
- Kohlenhydratgehalt: 4,5 g/ 100 g
- Proteingehalt: 2,4 g/ 100 g
- Ballaststoffgehalt: 4,0 g/ 100 g
- Herzhaft wohlschmeckend mit Champignons
- Ketogener Quotient: 4:1

Kanso KetoMayo

- MCT-Gehalt: 52 g/ 100 g
- Kohlenhydratgehalt: 3,2 g/ 100 g
- Proteingehalt: 1,0 g/ 100 g
- Ballaststoffgehalt: 0,7 g/ 100 g
- Wohlschmeckende Mayo-Creme
- Ketogener Quotient: 12:1

Kanso KetoTomato

- MCT-Gehalt: 27,6 g/ 100 g
- Kohlenhydratgehalt: 6,3 g/ 100 g
- Proteingehalt: 2,6 g/ 100 g
- Ballaststoffgehalt: 4,5 g/ 100 g
- Herzhaft wohlschmeckend mit Tomaten
- Ketogener Quotient: 3:1

HINWEIS: Schmeckt gekühlt besonders erfrischend.

Kanso KetoCacaoBar

- Ket- MCT-Gehalt: 21,2 g/ 100 g
- Kohlenhydratgehalt: 15,4 g/ 100 g
- Proteingehalt: 7,1 g/ 100 g
- Ballaststoffgehalt: 18,9 g/ 100 g
- Ketogener Quotient 4,8:1

HINWEIS: Als Snacks für Zwischendurch oder zum Backen und Kochen geeignet.

Kanso

Keto Lebensmittel.

Kanso KetVit

Sehr fettreiche, kohlenhydratarme verzehrfertige Nahrung mit cremartiger Konsistenz und mittelkettigen Fettsäuren.

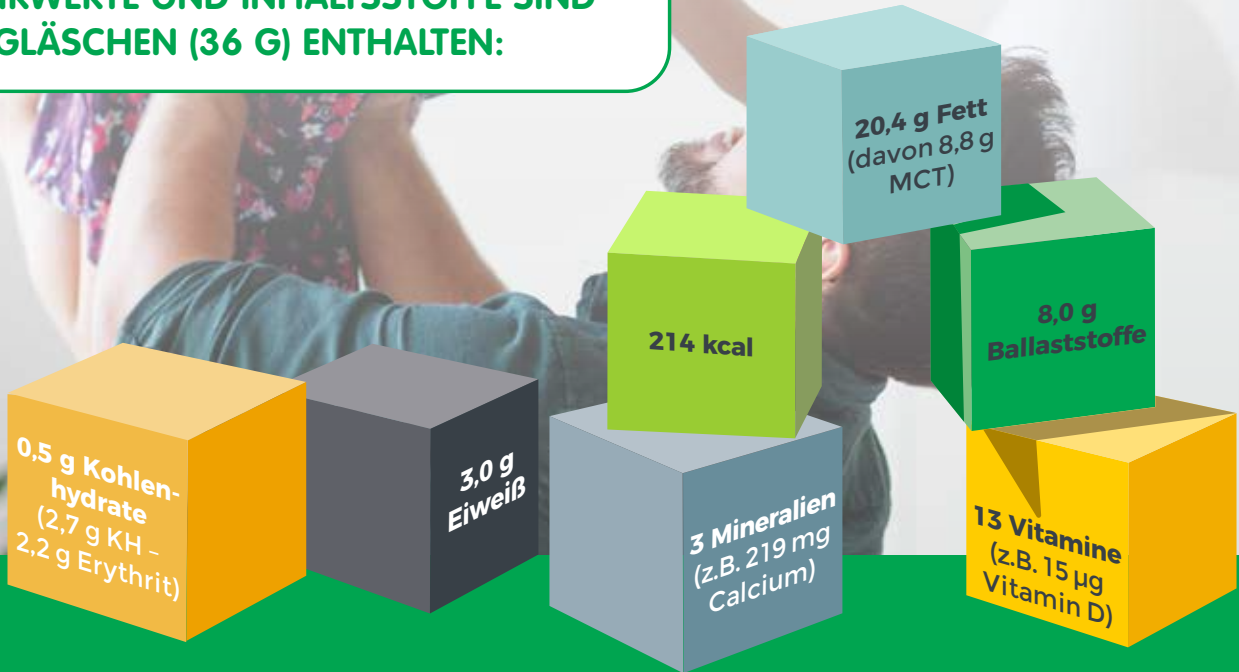
Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diäten).
Zur diätetischen Behandlung von pharmakoresistenten Epilepsien und anderen Erkrankungen, die eine ketogene Ernährungstherapie erforderlich machen.

Was ist KetVit?

- Eine verzehrfertige ketogene (fettreiche, kohlenhydratarme) Nahrung mit cremartiger Konsistenz
- Geeignet zur ergänzenden Ernährung für Patienten ab 3 Jahren
- Kann bei allen ketogenen Ernährungstherapien eingesetzt werden
- Ist bedarfsgerecht angereichert mit 13 Vitaminen und 3 Mineralstoffen. Dadurch gewährleistet KetVit eine optimale Versorgung im Rahmen der ketogenen Ernährungstherapie
- Enthält eine hochwertige Ballaststoffmischung
- Enthält MCT-Fett, um die ketogene Wirkung zu unterstützen
- Schmeckt angenehm nach Haselnüssen und Schokolade



DIESE NÄHRWERTE UND INHALTSSTOFFE SIND IN EINEM GLÄSCHEN (36 G) ENTHALTEN:



WIRD KETVIT VON MEINER KRANKENKASSE ERSTATTET?

KetVit ist bei „angeborenen Defekten und ketogenen Diäten“ verordnungsfähig und zu Lasten der Krankenkasse nach den Richtlinien des Bundesausschusses der Ärzte und Krankenkassen über die Verordnung von Arzneimitteln in der vertragsärztlichen Versorgung („Arzneimittel-Richtlinien/(AM-RL)“-§23 Abs. 6, Kapitel I) erstattungsfähig.



WIE KANN ICH KETVIT IN MEINE KETOGENE DIÄT INKLUDIEREN?

- Enthält Kakao und Haselnüsse, die der Creme einen milden nussig-schokoladigen Geschmack verleihen
- Es kann direkt aus dem Glas gelöffelt oder als Zutat für leckere Desserts, Gebäcke und alle weiteren süßen Leckereien dienen
- Hervorragend als Topping auf Brot, Waffeln oder Kuchen geeignet

Tipps für den Alltag

- Die kleinen Gläser machen den Verzehr überall und jederzeit möglich
- Ideal zum Mitnehmen auf Reisen, Ausflügen und anderen spontanen Aktivitäten
- Flexibel zum Löffeln, als Aufstrich oder als Zutat einsetzbar



WELCHE NÄHRWERTE SIND IN KANSO KETVIT ENTHALTEN?

Nährwertdeklaration	pro 100 g	pro Glas 36 g
Energie	2441 kJ 594 kcal	880 kJ 214 kcal
Fett	56,7 g	20,4 g
davon gesättigte Fettsäuren	37,4 g	13,5 g
davon einfach ungesättigte Fettsäuren	13,4 g	4,8 g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	2,2 g	0,8 g
davon MCT	24,5 g	8,8 g
davon LCT	32,2 g	11,6 g
Kohlenhydrate	7,6 g	2,7 g
davon Zucker	1,0 g	0,4 g
davon mehrwertige Alkohole	6,1 g	2,2 g
Ballaststoffe	22,2 g	8,0 g
Eiweiß	8,4 g	3,0 g
Salz	0,17 g	0,06 g
davon Natrium	66 mg	24 mg
Vitamine		
Vitamin A (RE)	599 µg	216 µg
Vitamin D	42 µg	15 µg
Vitamin E (TE)	7,0 mg	2,52 mg
Vitamin K	41 µg	15 µg
Vitamin C	67 mg	24 mg
Thiamin B1	591 µg	213 µg
Riboflavin B2	827 µg	298 µg
Niacin B3	8,27 mg	2,98 mg
Vitamin B6	1120 µg	403 µg
Folsäure B9	187 µg	67 µg
Vitamin B12	1,70 µg	0,61 µg
Biotin B5	17 µg	6,12 µg
Pantothensäure B5	3,55 mg	1,28 mg
Mineralstoffe		
Natrium	66 mg	24 mg
Calcium	608 mg	219 mg
Phosphor	394 mg	142 mg

Tip: Viele tolle KetVit-Rezeptideen finden Sie kostenlos auf unserer Webseite www.kanso.com/de

BESTELLINFORMATIONEN

Kanso KetVit (30 x 36 g)
PZN (DE): 16675533
PZN (AT): 5331658
Pharmacode: 7807122

Kanso MCTfiber

Geschmackneutrales Pulver mit einem hohen Gehalt an mittelkettigen Triglyceriden (MCT) und Ballaststoffen, im praktischen Portionsbeutel.

Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diäten).

Zur diätetischen Behandlung von pharmakoresistenten Epilepsien und anderen Erkrankungen, die eine ketogene Ernährungstherapie erforderlich machen.

Was ist MCTfiber?

- Geschmackneutrales Pulver mit 100 % MCT-Fett am gesamten Fettanteil
- Kann bei allen ketogenen Ernährungstherapien eingesetzt werden
- Geeignet zur ergänzenden Ernährung für Patienten ab 3 Jahren
- Verbessert Optik und Textur von Speisen und verhindert schwimmendes Fett
- Durch die enthaltenen Ballaststoffe besonders verträglich
- Ist bereits mit 30 ml Flüssigkeit sehr gut löslich



DIESE NÄHRWERTE UND INHALTSSTOFFE SIND IN EINER PORTION (13,3 G) ENTHALTEN:



WIRD MCTFIBER VON MEINER KRANKENKASSE ERSTATTET?

MCTfiber ist bei „angeborenen Defekten und ketogenen Diäten“ verordnungsfähig und zu Lasten der Krankenkasse nach den Richtlinien des Bundesausschusses der Ärzte und Krankenkassen über die Verordnung von Arzneimitteln in der vertragsärztlichen Versorgung („Arzneimittel-Richtlinien/(AM-RL)“-§23 Abs. 6, Kapitel I) erstattungsfähig.



WIE KANN ICH MCTFIBER IN MEINE KETOGENE DIÄT INKLUDIEREN?

- Ideal als Zutat für kalte und warme Speisen, Backwaren und Getränke
- Einfach und jederzeit einsetzbar

Tipps für den Alltag

- Flexible Anwendung in leckeren Hauptspeisen, Desserts, Gebäcken und Getränken
- MCTfiber kann als Ketose-Booster in verschiedensten Speisen und Getränken dienen

WELCHE NÄHRWERTE SIND IN MCTFIBER ENTHALTEN?

Nährwertdeklaration	pro 100 g	pro Beutel 13,3 g
Energie	3087 kJ 750 kcal	411 kJ 100 kcal
Fett	76 g	10 g
davon gesättigte Fettsäuren	76 g	10 g
davon einfach ungesättigte Fettsäuren	0,1 g	< 0,1 g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	0,1 g	< 0,1 g
davon MCT	76 g	10 g
Kohlenhydrate	3,2 g	< 0,5 g
davon Zucker	0,5 g	< 0,5 g
Ballaststoffe	11 g	1,5 g
Eiweiß	7,4 g	1,0 g
Salz	0,48 g	0,06 g
davon Natrium	193 mg	26 mg

Tipp: Viele tolle Rezeptideen mit MCTfiber finden Sie kostenlos auf unserer Webseite www.kanso.com/de



BESTELLINFORMATIONEN
Kanso MCTfiber (30 x 13,3 g)
PZN (DE): 16261458
PZN (AT): 5290936
Pharmacode: 7807123

Kanso MCT Öl 100 %

Öl mit mittelkettigen Fettsäuren, im praktischen Portionsbeutel.

Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diäten).

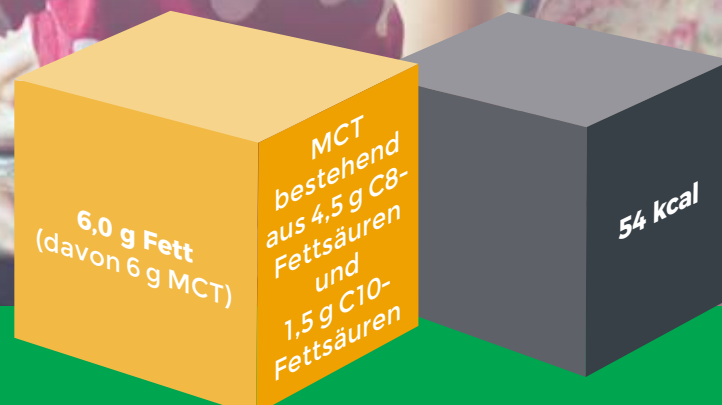
Zur diätetischen Behandlung von pharmakoresistenten Epilepsien und anderen Erkrankungen, die eine ketogene Ernährungstherapie erforderlich machen.

Was ist MCT Öl 100 %?

- Öl mit 100 % MCT-Fett am gesamten Fettanteil
- Geeignet für Patienten ab 3 Jahren
- Enthält ausschließlich C8- und C10 Fettsäuren
- Zum Einrühren in kalte und warme Flüssigkeiten und Speisen
- Nicht zum Kochen und Wiedererwärmen geeignet
- Verzehrbares, geschmacks- und geruchsneutrales MCT-Öl
- Praktisch verpackt in vordosierten Stickbeuteln, die jeweils 6 g MCT-Öl enthalten
- Die einzelnen Stickbeutel lassen sich einfach mitnehmen und unterwegs verwenden
- Schnelle und praktische Lösung zur Aufnahme von MCT-Fetten



DIESE NÄHRWERTE UND INHALTSSTOFFE SIND IN EINEM STICKBEUTEL (6 G) ENTHALTEN:



WIRD MCT ÖL 100 % VON MEINER KRANKENKASSE ERSTATTET?

MCT Öl 100 % ist bei „angeborenen Defekten und ketogenen Diäten“ verordnungsfähig und zu Lasten der Krankenkasse nach den Richtlinien des Bundesausschusses der Ärzte und Krankenkassen über die Verordnung von Arzneimitteln in der vertragsärztlichen Versorgung („Arzneimittel-Richtlinien/(AM-RL)“-§23 Abs. 6, Kapitel I) erstattungsfähig.



WIE KANN ICH MCT ÖL 100 % IN MEINE KETOGENE DIÄT INKLUDIEREN?

- Zum Einrühren in kalte und warme Flüssigkeiten und Speisen
- Nicht zum Kochen und Wiedererwärmen geeignet
- Praktisch verpackt in vordosierten Portionsbeuteln
- Einfach zum Mitnehmen und unterwegs verwenden

Tipps für den Alltag

- Kann zur Energieanreicherung von Speisen und Getränken verwendet werden
- Universelle Anwendbarkeit, zum Beispiel als Zutat für Salatdressings, zum Einrühren in Fruchtmus, Getreidebrei oder Shakes, zum Beimischen in Dips, Aufstriche und Mayonnaise
- Nach dem Braten/Kochen dem Verzehr warm hinzufügen, z.B. Kartoffel-/ Gemüsepürees, Aufläufgerichte, Gulasch, Suppen und Eintöpfe



WELCHE NÄHRWERTE SIND IN MCT ÖL 100 % ENTHALTEN?

Nährwertdeklaration	pro 100 g	pro Portion 6 g
Energie	3700 kJ 900 kcal	222 kJ 54 kcal
Fett	100 g	6 g
davon gesättigte Fettsäuren	100 g	6 g
davon einfach ungesättigte Fettsäuren	0 g	0 g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	0 g	0 g
davon MCT	100 g	6 g
Kohlenhydrate	0 g	0 g
davon Zucker	0 g	0 g
Ballaststoffe	0 g	0 g
Eiweiß	0 g	0 g
Salz	0 g	0 g

Hinweis: Für den täglichen Bedarf an MCT-Öl zuhause, bieten wir unser MCT Öl 100 % auch in 0,5 L-Dosen an.

Tipp: Viele tolle Rezeptideen mit MCT Öl 100 % finden Sie kostenlos auf unserer Webseite www.kanso.com/de

BESTELLINFORMATIONEN

Kanso MCT Öl 100 % (30 x 6 g)

PZN (DE): 17362724

PZN (AT): 5444262

BROT UND BRÖTCHEN

ERFRISCHENDEN UND WÄRMENDES

AUF DIE SCHNELLE

FAMILIENFESTE

KINDERGARTEN UND SCHULE

AUSFLÜGE UND AKTIVITÄTEN

KRANKHEIT UND NOTFALL



Vorwort

Ich liebe es für Elisabeth in der Küche kreativ zu sein und die verschiedensten Gerichte und Speisen zu kreieren. Dabei bin ich über jedes Produkt begeistert, das mir dabei hilft abwechslungsreich und dennoch schnell und praktisch zu kochen und das gleichzeitig zur Deckung von Elisabeths MCT-Bedarf beiträgt. Mit diesen Rezepten möchte ich Beispiele und Ideen aufzeigen, wie ich die Produktwelt von KANSO in Elisabeths Diät nutze und veranschaulichen, wie sich dadurch die vielfältigsten Gerichte zaubern lassen. Obwohl ich nun bereits mehrere Rezeptbroschüren für KANSO erstellt habe, fliegen mir die Ideen und Verwendungsmöglichkeiten auf Grund der Produktvielfalt beinahe immer noch einfach so zu. Hat man einmal das Grundprinzip der Anwendungsmöglichkeiten verstanden, ist es ganz einfach:

Die sogenannten „**Formularen**“ Produkte wie **KetoEpi** oder **KetoBiota** kann ich bei Bedarf komplett als eigenständige Mahlzeit verwenden und zugleich mit gutem Gefühl darauf vertrauen, dass Elisabeth dennoch mit den grundlegend wichtigsten Nährstoffen versorgt ist. Das ist sehr praktisch und erleichternd, gerade wenn es einmal schnell gehen muss.

Die „**Modularen**“ Produkte sind eine spitze Ergänzung in unserem Speiseplan. Sie dienen mir als Zusatzbausteine für die Umsetzung der Diät, erweitern und vervollständigen mein Repertoire an Gerichten und tragen zugleich zur Stabilisierung und bei Bedarf auch zum Pushen von Elisabeths ketogener Diät bei. **MCTfiber** verwende ich sehr gerne zum Backen und Auffüllen von Speisen und deren MCT-Gehalt, sowie zum Anreichern der Mahlzeiten mit zusätzlichen Ballaststoffen. Außerdem verhält es sich wie ein leichtes Bindemittel für Brote, Soßen und andere Flüssigkeiten – bleibt dabei aber komplett geschmacksneutral und vermengt sich super mit anderen Zutaten. **KetVit** nutze ich gerne für einen süßen Kick an Vitaminen, Ballaststoffen und natürlich MCT. Es ist gerade auch dann hervorragend, wenn Elisabeth einmal wenig isst. Das kleine leckere Gläschen schafft sie immer und zugleich versorgt es sie mit den verschiedensten Mineralstoffen und Vitaminen. Ich verwende es pur – auch unterwegs –, als Aufstrich, zum Naschen mit Obst oder mit eingearbeitet in diversen Gerichten. **KANSO MCT Öl** (und natürlich auch die **Margarine!**) ist für uns der universelle Begleiter schlechthin und zieht sich wie ein Roter Faden durch Elisabeths komplette ketogene Diät. Das Öl kann sowohl in der kalten als auch in der warmen Küche eingesetzt werden. Mehrmals war es schon meine „letzte Rettung“ – Gerade in krankheitsbedingt schwierigen Zeiten, mit wenig Appetit, oder nun auch praktisch portioniert in Beuteln für die schnelle Umsetzung der ketogenen Diät außer Haus. Notfalls eben auch mal direkt angewendet aus dem Stick-Beutel, berechnet mit weiteren einfachen Zutaten oder eingerührt in unterschiedlichen Getränken, verwandelt es sich dadurch zu einer kleinen Ad-hoc-Mahlzeit.

Zu guter Letzt noch das I-Tüpfelchen in unserer Küche: Die „**K-Food**“-Produkte, wie die **Keto-Aufstriche**, **CacaoBar** und **CacaoBiscuits** sind das On-Top und unsere Highlights oben drauf. Nun seht selbst: Von süß und sauer bis hin zu herzhaft und salzig ist alles möglich!

Über uns:

Elisabeth wurde 2015 mit Tuberöse Sklerose geboren und befindet sich seit Anfang 2017 auf ketogener Diät.

Diese konnte bei ihr eine entscheidende Reduzierung der Anfälle – bis hin zu phasenweisen langen komplett anfallsfreien Zeiten – bewirken und zugleich noch ausstehende gravierende Entwicklungsfortschritte erzielen.

Ziemlich schnell entstand bei mir nach der Begeisterung unseres persönlichen Erfolges der Wunsch zur Hilfe und Unterstützung von anderen betroffenen Elternteilen in Bezug auf die Umsetzung der Diät im Alltag.

Ich hoffe sehr, dass die Rezepte in dieser Broschüre auch für andere Betroffene eine Inspirationsquelle darstellen.

Viel Erfolg, Freude beim Nachkochen und viele Grüße,

Sonja Folger



Kanso

BROT UND BRÖTCHEN

Inhalt

Brot und Brötchen

Saftiges MCT-Körnerbrot.....	Seite	23
Saftiges Nussbrot	Seite	24
Hotdog-Brötchen/ Burger-Buns.....	Seite	25

Saftiges MCT-Körnerbrot

Rezept für 1 Brot, ca. 350 g

- | | | | |
|----------|-----------------------------------|----------|-----------------------------------|
| ✓ 65 g | Weizenfasern (Konzelmanns) | ✓ 20 g | Kanso MCT Margarine 83 % |
| ✓ 39,9 g | Kanso MCTfaser (3 Beutel) | ✓ ½ | Päckchen Trockenhefe (Dr. Oetker) |
| ✓ 30 g | Streichgenuss, natur (Simply V) | ✓ 1 TL | Brotgewürz (Sonnentor) |
| ✓ 70 g | Goldleinsamen (dmBio) | ✓ 1 TL | Salz |
| ✓ 30 g | Mandeln, gemahlen (Netto Backfee) | ✓ 200 ml | Wasser (warm) |

Zubereitung:

- ✓ Alle Zutaten bis auf den Streichgenuss und die Margarine miteinander vermengen und ca. 2 Minuten zu einem glatten Teig kneten.
- ✓ Für 40 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort ruhen lassen.
- ✓ Die **MCT Margarine** schmelzen, mit dem Streichgenuss verrühren und in den Teig einarbeiten.
- ✓ Backofen auf 180 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen, den Teig in eine ausgefettete kleine Kastenkuchenform geben oder mit den Händen zu einem Brotlaib formen und ca. 50 Minuten backen.



pro Scheibe, 35 g*	
kcal	120
EW	3,7 g
Fett	9,1 g
KH	0,8 g
KQ	2:1

* Ergibt ca. 350 g Brot = 10 Scheiben à 35 g.

Saftiges Nussbrot

Rezept für 1 Brot, ca. 145 g

- 50 g Kokosnussmilch (Aroy-D)
 - 25 g Hühnerei, Vollei, frisch
 - 15 g Streichgenuss, natur (Simply V)
 - 20 g Mandeln, gemahlen (Netto Backfee)
 - 20 g Haselnusskerne, gemahlen (Netto Backfee)
 - 39,9 g Kanso MCTfiber (3 Beutel)
- 3 g Flohsamenschalen, gemahlen (FiberHusk)
 - 3 g Goldleinsamen (dmBio)
 - ½ TL Backpulver
 - etwas Apfelessig (dmBio)
 - Salz, Pfeffer, Kümmel oder Brotgewürz
 - etwas Fett zum Einfetten der Form

Zubereitung:

- Hühnerei verquirlen.
- Die Kokosnussmilch hinzugeben und gleichmäßig mit dem Ei vermischen.
- Den Streichgenuss unterrühren bis er gleichmäßig in der Masse verteilt ist.
- Apfelessig hinzugeben.
- In einer separaten Schüssel die Mandeln und die Haselnüsse mit den Flohsamenschalen, den Goldleinsamen und dem **MCTfiber** vermengen.
- Dann das Backpulver und die Gewürze einarbeiten.
- Zum Schluss die trockenen Zutaten langsam und sorgfältig in die Schüssel mit den flüssigen Zutaten geben und alles achtsam miteinander vermischen.
- Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, den Teig in eine ausgefettete kleine Kastenbrotform geben oder mit den Händen zu einem Brotlaib formen und ca. 40 Minuten backen.



pro Scheibe, 20 g*	
kcal	98
EW	2,3 g
Fett	9,7 g
KH	0,7 g
KQ	3,2:1

*Ergibt ca. 145 g Brot = 7 Scheiben à 20 g.

Hotdog-Brötchen bzw. Burger-Buns

Rezept für 6 Brötchen à 67 g Rohteig bzw. 6 gebackene Brötchen à 36 g

- 90 g Hühnerei, Vollei, frisch
 - 39,9 g Kanso MCTfiber (3 Beutel)
 - 40 g Bambusfaser (Dr. Almond)
 - 50 g Streichgenuss, natur (Simply V)
 - 10 g Flohsamenschalen, gemahlen (FiberHusk)
- 20 g Mandeln, gemahlen (Netto Backfee)
 - 1 TL Backpulver
 - 1 TL Salz
 - 1 Prise Brotgewürz (Sonnentor)
 - 150 ml Wasser

Zubereitung:

- Das Ei verquirlen und den Streichgenuss darin komplett einrühren.
- Im Anschluss das Wasser dazugeben und nochmals gut verrühren.
- In einer separaten Schüssel Bambusfasern, Flohsamenschalen, gemahlene Mandeln, **MCTfiber**, Backpulver, Salz und Brotgewürz miteinander vermischen.
- Alle trockenen Substanzen nach und nach zu der ersten Masse geben, gut umrühren und ca. 15 Minuten mit mehrmaligem Verrühren ziehen lassen, bis ein zäher Teig entsteht.
- Den Backofen auf 180 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen.
- Aus der Teigmasse 6 Hotdog Brötchen/ Burger-Buns à 67 Gramm formen (am besten klappt dies mit nassen Händen) und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und ca. 60 Minuten goldbraun backen.



pro Brötchen, 36 g*	
kcal	110
EW	3,6 g
Fett	10,4 g
KH	0,6 g
KQ	2,5:1

* Ergibt 6 Brötchen à 67 g Rohteig bzw. 36 g für die fertig gebackenen Brötchen.

Kanso

ERFRISCHENDES UND WÄRMENDES

Inhalt

Erfrischendes und Wärmendes

Kirscheis	Seite	27
Dreierlei Pausenbrote	Seite	28
Heiße Kokossahne	Seite	29
Vegane Paprikasuppe mit Knäckecrunch	Seite	30

Kirscheis

Rezept für 8 Kugeln à 64,5 Gramm

- 150 g Sauerkirschen ohne Stein, schonend tiefgefroren, ohne Zuckerzusatz (EDEKA)
- 50 g „Erythritol + Stevia 1:1“ (Dr. Almond)
- 140 g Soja-Kochcrème Cuisine SOYA (Alpro)
- 70 g Kanso KetoBiota (1 Beutel)
- 70 g Kanso KetoBiscuits
- 36 g Kanso MCT Öl 100 % (6 Beutel)

Zubereitung:

- Den Inhalt eines Beutels **KetoBiota** in die Soja-Kochcrème einrühren.
- Dann „Erythritol + Stevia 1:1“ zugeben und unterrühren.
- Die entstandene Masse zusammen mit den **KetoBiscuits**, Sauerkirschen und **MCT Öl 100 %** in einen Mixer geben und zu einer homogenen Masse vermischen.
- Das Eis kann entweder sofort genossen oder eingefroren werden.



Nährwerte	gesamt	pro Kugel
kcal	1419	177
EW	20,0 g	2,5 g
Fett	127,6 g	16,0 g
KH	29,1 g	3,6 g
KQ	2,6:1	2,6:1

Tipp: Eis wird noch cremiger, wenn „Erythritol + Stevia 1:1“ zuvor zu einem feinen Puder gemahlen wird!

Dreierlei Pausenbrote

- Bruschetta:**
- 1/2 fertiges Hotdog Brötchen (s. Rezepte für Brot und Brötchen)
 - 10 g Kalso KetoTomato
 - 6 g Kalso MCT Margarine 83 %
 - 1 g Knoblauch
 - 20 g Tomaten

- „Wurst“-Brot:**
- 35 g Saftiges MCT-Körnerbrot (s. Rezepte für Brot und Brötchen)
 - 10 g Kalso MCT Margarine 83 %
 - 20 g vegetarischer Schinkenspicker (Rügenwalder Mühle)
 - 5 g Paprika

- Brot mit Avocado:**
- 20 g Saftiges Nussbrot (s. Rezepte für Brot und Brötchen)
 - 15 g Avocado

Zubereitung:

- Von den einzelnen Broten die jeweiligen Mengen abschneiden und mit den entsprechenden Zutaten belegen.



Bruschetta	
kcal	132
EW	2,3 g
Fett	12,9 g
KH	1,7 g
KQ	3,2:1

„Wurst“-Brot	
kcal	203
EW	4,8 g
Fett	20,1 g
KH	0,9 g
KQ	3,5:1

Brot mit Avocado	
kcal	118
EW	2,5 g
Fett	11,5 g
KH	1,2 g
KQ	4,4:1

Zubereitungszeit:
< 10 Minuten (ohne
Backzeit der Brote)

Heiße Kokossahne

Rezept für 1 Portion

- 60 g Soja-Kochcrème Cuisine SOYA (Alpro)
- 60 g Kokosnussmilch (Aroy-D)
- 10 g Kalso KetVit
- 2 g Kakao, stark entölt (Rapunzel)
- 2 TL „Erythritol + Stevia 1:1“ (Dr. Almond)
- Kurkuma Latte (Sonnentor)

Zubereitung:

- Die Soja-Kochcrème zusammen mit der Kokosnussmilch und „Erythritol + Stevia 1:1“ in einem Topf erwärmen.
- Kakao, Kurkuma-Latte-Gewürz und KetVit einrühren und mit einem Milchaufschäumer schaumig schlagen.
- Super dazu passen die KetoBiscuits.



Nährwerte	
kcal	260
EW	3,6 g
Fett	26,3 g
KH	2,4 g
KQ	4,5:1

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Vegane Paprikasuppe mit Knäckecrunch

Rezept für 1 Portion

- Für die Suppe:

 - 80 g Paprika, roh
 - 10 g Zwiebeln
 - 65 g Soja-Kochcrème Cuisine SOYA (Alpro)
 - 10 g **Kanso MCT Margarine 83%**
 - 20 g veganer Reibegenuss (Simply V)
 - 20 ml Wasser
 - 12 g **Kanso MCT Öl 100 % (2 Beutel)**
 - Salz, Pfeffer, Chili, nach Wunsch eine Prise Gemüsebrühpulver, frischer Basilikum
- Für den Crunch:

 - 22 g Lowcarb Knäckebrot, Sonnenblumenkerne (Panifactum)
 - 10 g veganes Pasta Topping (dmBio)
 - 20 g **Kanso MCT Margarine 83%**

Als Topping:

 - 10 g Gemüsechips (Heimatgut)

Zubereitung:

- Paprika und Zwiebeln klein schneiden und in der **MCT Margarine** für ca. 6 Minuten anbraten.
- Mit der Soja-Kochcrème und dem Wasser ablöschen und garkochen lassen.
- Gewürze hinzufügen und mit einem Stabmixer gleichmäßig pürieren.
- Anschließend den veganen Reibegenuss dazugeben und schmelzen lassen.
- Zu guter Letzt das **MCT Öl 100 %** einrühren.
- Während die Suppe kocht den Crunch herstellen. Dazu das Knäckebrot in einer Küchenmaschine oder per Hand klein hacken. Zusammen mit dem veganen Pastatopping in einer Pfanne in Margarine anbraten und alles schön vermengen.
- Die fertige Suppe zuerst mit dem Crunch und dann mit den Gemüsechips als Topping servieren.



Nährwerte	
kcal	751
EW	9,5 g
Fett	69,9 g
KH	16,9 g
KQ	2,6:1

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Tipp: Die Suppe schmeckt auch kalt fantastisch und ist daher zugleich wärmend als auch erfrischend!

kanso
AUF DIE SCHNELLE

Inhalt

Auf die Schnelle

Haselnusskekse.....	Seite 32
Knabberspaß	Seite 33

Haselnusskekse

Rezept für 5 Doppelkekse

- Für die Kekse:
- 20 g Eigelb
 - 100 g Haselnusskerne, gemahlen (Netto Backfee)
 - 26,6 g **Kanso MCTfiber** (2 Beutel)
 - 20 g „Erythritol + Stevia 1:1 (Dr. Almond)

- Für die Füllung:
- 20 g **Kanso KetVit**

Zubereitung:

- Alle Zutaten zu einem Teig verarbeiten und mit nassen Händen kneten, bis dieser schön zusammenhält.
- 10 Kugeln à 16 g formen, auf ein Backblech legen und flachdrücken bis sich runde Kekstaler ergeben. Wenn man möchte, kann man auch einen Keksstausstecher benutzen.
- Bei 160 °C Ober-/Unterhitze ca. 12 Minuten backen und vollständig auskühlen lassen.
- Jeweils zwei Kekse aufeinanderlegen und in der Mitte mit je 4 g **KetVit** füllen.



für 1 Doppelkeks	
kcal	194
EW	4,4 g
Fett	18,9 g
KH	1,5 g
KQ	3,2:1

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Knabberspaß

Rezept für 1 Portion

- 20 g Streichgenuss, natur (Simply V)
- 13,3 g **Kanso MCTfiber** (1 Beutel)
- 20 g **Kanso MCT Öl 100 %**
- 30 g Creme Vega (Dr. Oetker)
- 11 g Hirsekringel (Hipp)
- 4 g Schnittlauch
- Salz, Pfeffer, Knoblauchgewürz/Chiligewürz

Zubereitung:

- MCT Öl 100 %** und **MCTfiber** in den Streichgenuss einrühren, Creme Vega unterheben.
- Etwas Wasser dazugeben, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.
- Mit Salz, Pfeffer, Knoblauchgewürz und/oder Chiligewürz abschmecken und den klein geschnittenen Schnittlauch dazugeben.
- Die Hirsekringel zum Dippen verwenden.



Nährwerte	
kcal	441
EW	3,8 g
Fett	42,1 g
KH	10,3 g
KQ	3:1

Zubereitungszeit: < 10 Minuten

Inhalt

Familienfeste

MCT-Burger à la "Pulled-Pork" (vegetarisch)	Seite 35
"Chicken"-Nuggets mit "Pommes"-Rot-Weiß.	Seite 36

MCT-Burger à la "Pulled-Pork" (vegetarisch)

Für die Burger-Brötchen:
 ✦ siehe Rezept "Hotdog-Brötchen/ Burger-Buns"

Für den Belag/ Soßen pro einzelnen Burger:
 ✦ 35 g Jackfruit Natur (enerBio)
 ✦ 10 g Kanso KetoTomato
 ✦ 11 g Kanso MCT Öl 77 % zum Braten
 ✦ Gewürze (Ostmann): Geräucherte Paprika, Fleisch- und Gyrosgewürz, Zwiebeln

Für den Fleischersatz:
 ✦ 20 g Creme Vega (Dr. Oetker)
 ✦ 20 g Avocado, frisch
 ✦ 15 g Kanso KetoMayo
 ✦ Salz, Pfeffer, ein kleiner Spritzer Zitronensaft
 ✦ 25 g Burgerscheiben (Simply V)

Zubereitung für die Burger-Brötchen:

- ✦ Siehe Rezept „Hotdog-Brötchen/ Burger-Buns“

Zubereitung für den Belag eines Burgers:

- ✦ Die Jackfruit mit **Kanso KetoTomato**, 6 g **MCT Öl 77 %** und den entsprechenden Gewürzen für ca. 30 Minuten marinieren.
- ✦ Im Anschluss in einer Pfanne mit weiteren 5 g **MCT Öl 77 %** für ca. 10–15 Minuten braten und in fleischähnliche „Fetzen“ reißen.
- ✦ Die Creme Vega mit Avocado, **Kanso KetoMayo**, Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft mit dem Stabmixer zu einer Creme pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- ✦ Anschließend den Burger mit der Hälfte der Avocado-creme bestreichen, den Fleischersatz aus Jackfruit darauflegen und mit der restlichen Avocado-creme bedecken. Den Burger mit den geschmolzenen Burgerscheiben als letzte Schicht fertigstellen.



pro fertigem Burger

kcal	464
EW	6,1 g
Fett	44,2 g
KH	8,7 g
KQ	3:1

Zubereitungszeit (ohne Backen der Burger-Buns): 15 Minuten

"Chicken"-Nuggets mit "Pommes"-Rot-Weiß

Rezept für 1 Portion

Für „Nuggets“ und „Pommes“:

- 50 g Veganer Mühlen Filet Typ Hähnchen (Rügenwalder Mühle)
- 15 g Pekannüsse
- 4 g Hühnerei, Vollei, frisch
- 13,3 g KANSO MCTfiber (1 Beutel)
- 50 g Knollensellerie
- 15 g Rapsöl (Rapso)
- Salz und Pfeffer

Für die Dips:

- 25 g Mayonnaise 100 % Avocado Oil (Hunter&Gather)
- 30 g Tomaten Ketchup, ohne Zuckerzusatz (WERDER)
- 6 g KANSO MCT Öl 100 % (1 Beutel)

Zubereitung:

- Pekannüsse in einer Küchenmaschine zu Bröseln mahlen.
- Hühnerei verquirlen.
- Das Mühlenfilet zunächst mit Salz und Pfeffer bestreuen. Dann in **MCTfiber**, den verquirlten Eiern und den gemahlenden Pekannüssen panieren.
- Den Sellerie in dünne pommesähnliche Streifen schneiden und mit einem Teil des Öls marinieren.
- Restliches Öl in eine Pfanne geben und zunächst die „Nuggets“ und im Anschluss die Sellerie-Pommes darin anbraten.
- Die Mayonnaise und den Ketchup in zwei Schüsseln geben. 1 Beutel **MCT Öl 100 %** unter den Ketchup rühren.



Nährwerte	
kcal	670
EW	12,0 g
Fett	64,6 g
KH	6,9 g
KQ	3,4:1

Zubereitungszeit komplett: 25 Minuten

Tipp: Sehr passend zum Gericht ist auch ein grüner Blattsalat. Wer mag, kann den Beutel **MCT Öl 100 %** auch in das Dressing dazu einrühren.

KANSO

KINDERGARTEN UND SCHULE

Inhalt

Kindergarten und Schule

Apfeltoast mit KetVit	Seite 38
Wraps	Seite 39

Apfeltoast mit KetVit

Rezept für 1 Portion

- 30 g Apfel, ungeschält
- 25 g Kalso KetVit
- 4 g Kalso MCT Öl 100 %
- 0,5–1 g Zitrusfaser (Dr. Almond)
- Zimt nach Belieben

Zubereitung:

- Vom Apfel zwei möglichst gleich große Scheiben abschneiden.
- MCT Öl unter das KetVit mischen und mit Zitrusfaser binden bis die Masse fester wird.
- Die fertige Creme zwischen die zwei Apfelscheiben streichen, als ob dieses ein Sandwich wäre.
- Das restliche KetVit als Soße dazu reichen. (Tipp: Vorher im Kühlschrank gelagert wird das KetVit schön fest)



Zubereitungszeit: 5 Minuten

Variation: Wenn man die Optik aufpeppen möchte, kann man einen kleinen Teil des oberen Apfels (beim Kerngehäuse) mit einer Keksform ausstechen.

Nährwerte	
kcal	189
EW	2,2 g
Fett	18,4 g
KH	3,8 g
KQ	3:1

Wraps

- Für den Wrapeig (4 Stück mit 12 cm Durchmesser):

 - 55 g Hühnerei, Vollei, frisch
 - 39,9 g Kalso MCTfiber (3 Beutel)
 - 20 g Pflanzenmargarine (Alasan-S)
 - 15 g Rapsöl (Rapso)
 - 56 g Veganer Reibegenuss (Simply V)
 - 56 g Streichgenuss, natur (Simply V)
 - 10 g Mandelmehl weiß + entölt (Simply Keto)
 - 20 g Pflanzenmargarine (Alasan-S) zum Ausbacken der Wraps
- Für die Füllung für einen Wrap:

 - 10 g Tomaten, frisch
 - 15 g Romanasalat
 - 10 g Kalso KetoMayo
 - 20 g Creme Vega (Dr. Oetker)
 - Salz, Pfeffer, Curry, Paprikagewürz, Italienische Kräuter

Zubereitung:

- Das Ei gleichmäßig verrühren, MCTfiber, Margarine, Rapsöl und Streichgenuss einrühren. Mandelmehl und den Reibegenuss dazugeben und alles mit dem Stabmixer zu einem homogenen Teig pürieren.
- Mit jeweils 5 g Margarine 4 gleichgewichtige Wraps herausbraten.
- Creme Vega mit der KetoMayo und den Gewürzen verrühren und die Wraps damit bestreichen. Mit kleingeschnittenem Romanasalat und Tomaten belegen.



Zubereitungszeit: < 30 Minuten

Tipp: Die Füllung der Wraps ist wandelbar zum Beispiel durch den Einsatz anderer Salate, Kräuter oder sonstiger Zutaten.

Nährwerte	
kcal	392
EW	5,7 g
Fett	38,3 g
KH	5 g
KQ	3,6:1

Inhalt

Ausflüge und Aktivitäten	
Haselnussküchlein mit KetVit-Füllung und KetoBiota-Topping	Seite 41
Citrus-Jelly-Bears	Seite 42

Haselnussküchlein mit KetVit-Füllung
und KetoBiota-Topping

Rezept für 6 Stück à 40 g

- ✓ 25 g

Kanso MCT Margarine 83 %
- ✓ 60 g

Kanso KetVit
- ✓ 25 g

Hühnerei, Vollei, frisch
- ✓ 30 g

„Erythritol + Stevia 1:1“ (Dr. Almond)
- ✓ 2 g

Kakao, stark entölt (Rapunzel)
- ✓ 60 g

Haselnusskerne, gemahlen
(Netto Backfee)
- ✓ 60 g

Mandeldrink, ungesüßt (Alpro)
- ✓ 15 g

Mandelmehl weiß + entölt (Simply Keto)
- ✓ 26,6 g

Kanso MCTfaser (2 Beutel)
- ✓ 8 g

Backpulver
- ✓ 70 g

Kanso KetoBiota (1 Beutel)
- ✓ 50 ml

Wasser

Zubereitung:

- ✓ Die MCT Margarine schmelzen und mit den restlichen Zutaten, abgesehen von KetVit, zu einem Teig verarbeiten.
- ✓ Die Muffinformen ausfetten und mit 40 g Teig befüllen. Dabei in die Mitte jedes Muffins 10 g KetVit füllen.
- ✓ Im vorgeheizten Ofen bei 150° C /Ober-Unterhitze für ca. 15 Minuten backen.

✓ für 1 Muffin (ohne Topping)

kcal	209
EW	4,8 g
Fett	19,5 g
KH	1,8 g
KQ	3:1

✓ für 1 Muffin (mit Topping)

kcal	272
EW	6,2 g
Fett	24,7 g
KH	2,4 g
KQ	2,9:1



Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Tipp: Am besten noch warm genießen, da dann das KetVit noch etwas flüssig ist!

Variation: Besonders saftig schmecken die Muffins mit einem KetoBiota-Creme-Topping. Dazu 70 g KetoBiota mit 50 ml Wasser zu einem Topping verrühren und mit einem Spritzbeutel je 20 g auf jedem Muffin verteilen.

Citrus-Jelly-Bears

Rezept für 150 Bärchen à 1 g

- 

20 ml

9 g

18 g

Zitronensaft (dmBio)

AgarAgar (Ruf bio)

Kanso MCT Öl 100 % (3 Beutel)
- 

100 ml

Wasser

Flüssiger Stevia nach Belieben

Zubereitung:

- 25 ml Wasser zusammen mit dem Agar-Agar in einen Topf geben und aufkochen lassen.
- Restliche Zutaten, abgesehen vom **MCT Öl 100 %** dazugeben und für ca. 2 Minuten köcheln lassen.
- Zu guter Letzt das **MCT Öl 100 %** einrühren und für eine gleichmäßige Verteilung sorgen.
- Die Masse in Bärchenformen füllen, dabei immer wieder umrühren, damit das Öl gleichmäßig verteilt wird.
- Die Formen für ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.



Zubereitungszeit (ohne Kühlstellen): 10 Minuten
Zubereitungszeit (gesamt): 115 Minuten

Info: Besonders hervorragend schmecken die Bärchen in dem man sie nach dem Herauslösen in einer Mischung aus Stevia (nicht flüssig) und geriebenen Orangenschalen (z.B. von dmBio) wälzt. Sie haben dann einen tollen süß-sauer-fruchtigen Geschmack!

Nährwerte	
kcal	197
EW	0,2 g
Fett	18,2 g
KH	6,6 g
KQ	2,7:1

Kanso

KRANKHEIT UND NOTFALL

Inhalt

Zuhause	
Nussporridge mit Ketvit	Seite 44
In der Klinik	
Cashewjoghurt mit Zimt-Schokomüsli	Seite 45

Nussporridge mit KetVit

Rezept für 1 Portion

- 20 g Pekannüsse
- 80 g Mandeldrink ohne Zucker (Apro)
- 3 g Goldleinsamen (dmBio)
- 20 g KANSO KetVit
- 0,5 g Flohsamenschalenpulver (FiberHusk)
- 15 g Johannisbeeren, rot
- 3 TL „Erythritol + Stevia 1:1“ (Dr. Almond)
- Zimt

Zubereitung:

- Die Pekannüsse in der Küchenmaschine zerkleinern.
- Die Goldleinsamen, die gemahlene Pekannüsse, Flohsamenschalenpulver und „Erythritol + Stevia 1:1“ in den Mandeldrink geben und kurz aufkochen lassen, bis sich ein schön cremiges Porridge ergibt.
- KetVit unterrühren und mit Zimt abschmecken.
- Zusammen mit den Johannisbeeren servieren.



Nährwerte	
kcal	292
EW	5,3 g
Fett	27,5 g
KH	1,9 g
KQ	3,8:1

mit 15 g Himbeeren	
kcal	276
EW	4,9 g
Fett	27,6 g
KH	1,9 g
KQ	4:1

mit 8 g Apfel	
kcal	276
EW	4,8 g
Fett	27,6 g
KH	2,1 g
KQ	4:1

Zubereitungszeit:
< 10 Minuten

Variationen:
Anstelle von Johannisbeeren schmecken auch Himbeeren oder im Herbst etwas kleingeschnittener oder geriebener Apfel sehr lecker.

Cashewjoghurt mit Zimt-Schokomüsli

Rezept für 1 Portion

- 160 g Cashewjoghurt (dmBio)
- 25 g Knuspermüsli Zimt (Simply Keto)
- 12 g KANSO MCT Öl 100 % (2 Beutel)
- 10 g KANSO KetoCacaoBar
- 10 g „Erythritol + Stevia 1:1“ (Dr. Almond)

Zubereitung:

- Das MCT Öl 100 % in den Joghurt geben und mit einem Schneebesen oder Löffel gleichmäßig verrühren.
- „Erythritol + Stevia 1:1“ dazu geben und unterrühren.
- Die CacaoBar kleinhacken und zusammen mit dem Knuspermüsli auf den Joghurt geben.

Info:

- Alle Zutaten sind gut haltbar und eignen sich aufgrund ihrer ungekühlten Lagerungsmöglichkeit hervorragend für die Aufbewahrung in der Kliniknotfalltasche.
- Das Müsli ist perfekt für Situationen in denen sich keine Kochgelegenheit findet und kann somit auch ganz schnell und einfach auf dem Zimmer zubereitet werden!



Nährwerte	
kcal	404
EW	6,5 g
Fett	36,9 g
KH	9,6 g
KQ	2,3:1

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Tipp: Als Müsli eignet sich jedes ketogene Müsli oder Granola (lediglich Nährwerte neu berechnen)

Verordnung von Trink- und Sondennahrungen Standard- und Spezialprodukten

Informationen zur Verordnungsfähigkeit gemäß
Arzneimittel-Richtlinie (AM-RL)



Ketogene Ernährungstherapie

Die Ernährungslösungen von KANSO erstrecken sich über drei Produktkategorien:

- Das Formula Sortiment bietet eine medizinisch vollbilanzierte Trinknahrung.
- Modulare Produkte sind Spezialnahrungen mit Mikronährstoffen und Energie.
- Ketogene Lebensmittel bieten passende Produkte für jede Lebenslage. Sie **sind nicht erstattungsfähig** und über **unseren Onlineshop** beziehbar.

KANSO Produkte (Formula und modulare Produkte) sind klassifiziert als „diätetische Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät)“ - § 31 Abs. 1 Satz 2 SGB. Bei „angeborenen Defekten im Kohlenhydrat- oder Fettstoffwechsel sowie weiteren definierten diätpflichtigen Erkrankungen und ketogenen Diäten“ verordnungsfähig und zu Lasten der Krankenkasse nach den „Richtlinien des Bundesausschusses der Ärzte und Krankenkassen über die Verordnung von Arzneimitteln in der vertragsärztlichen Versorgung („Arzneimittel-Richtlinien/AMR“ - §23 Abs. 6, Kapitel I) erstattungsfähig.

Enterale Spezialprodukte, die zu Lasten der Krankenkassen verordnungsfähig sind:

PRODUKTE (je nach Krankheitsbild)

PZN (DE)	Produkt	Darreichungsform	VPE
PZN: 14255146	KANSO MCT 100%	Öl	500 ml Flasche
PZN: 17362724	KANSO MCT 100%	Öl	30 x 6 g Beutel
PZN: 14255152	KANSO MCT 83%	Fett	250 g Becher
PZN: 14255123	KANSO MCT 77%	Öl	500 ml Flasche
PZN: 17362701	KANSO KetoEPI 2:1	Flüssig	24 x 200 ml Trinkflasche
PZN: 16261458	KANSO MCTfiber	Pulver	30 x 13,3 g Beutel
PZN: 16587929	KANSO KetoBiota	Pulver	21 x 70 g Beutel
PZN: 17307984	KANSO KetoBiota	Pulver	30 x 23,5 g Beutel
PZN: 16675533	KANSO KetVit	Paste	30 x 36 g Glas



- Menge, Produktname und Einheit
- Pharmazentralnummer vom Produkt
- Diagnose: Ketogene Ernährungstherapie

Krankenkasse bzw. Kostenträger AOK Rheinland-Pfalz		Hlbt. Invt. Sp.-Öl. Bsp.-Prüf. Apotheken-Nr. / E. 6 7 8 9	
Name, Vorname des Versicherten Mustermann Erika		geb. am 12.08.1964	
Kassen-Nr. 106415300		Versicherten-Nr. A123456789	
Status 1000 1		Datum 10.07.2012	
Betriebsstätten-Nr. 271111100		Arzt-Nr. 654321161	
Rp. (Bitte Leeräume durchstreichen!)		Verf. (Bitte Leeräume durchstreichen!)	
1 x KANSO KetoEpi 2:1, 24 x 200 ml PZN: 17362791 Diagnose: Ketogene Ernährungstherapie		271111100 Psychologische Gemeinschaftspraxis Dr. med. Markus Mustermann Dr. rer. nat. Erik Mustermann Dorfstraße 1 51069 Köln Tel. 02 21 / 87 65 43 Unterschrift des Arztes Muster 16 (7/2008)	
Bei Arbeitsunfall ausschließen! Unfalltag		Abgabedatum in der Apotheke Musterrezept 2711111004	



Lösen Sie Ihr Rezept einfach bei der Apotheke Ihres Vertrauens ein.

Sie haben Fragen oder Anmerkungen zu den KANSO Produkten oder sind an Produktmustern oder Infomaterial interessiert? Dann kontaktieren Sie uns per E-Mail: info@kanso.com oder unter unseren kostenlosen Infonummern: DE +49 800 153 153 3, AT +43 800 500 144, CH +41 800 837 107

© Dr. Schär Deutschland GmbH
Simmerweg 12
35085 Ebsdorfergrund
Deutschland

Dr. Schär
Innovating special nutrition.

WIE UND WO KANN ICH KANSO PRODUKTE PROBIEREN?

Produktmuster und Informationen können Sie bei ihrem Arzt oder Ernährungsberater anfordern.



Service

Sie haben Fragen?

Kontaktieren Sie uns unter der
kostenlosen Infonummer:

DE +49 800 153 153 3

AT +43 800 500 144

CH +41 800 837 107

info@kanso.com

Weitere Informationen und Rezepte
warten auf unserer Webseite auf Sie:

www.kanso.com

© Dr. Schär Deutschland GmbH
Simmerweg 12
35085 Ebsdorfergrund
Deutschland



Dr. Schär