



**SCHON
PROBIERT?**

**Entdecke KetoEpi 2:1 in
2 Geschmacksrichtungen**

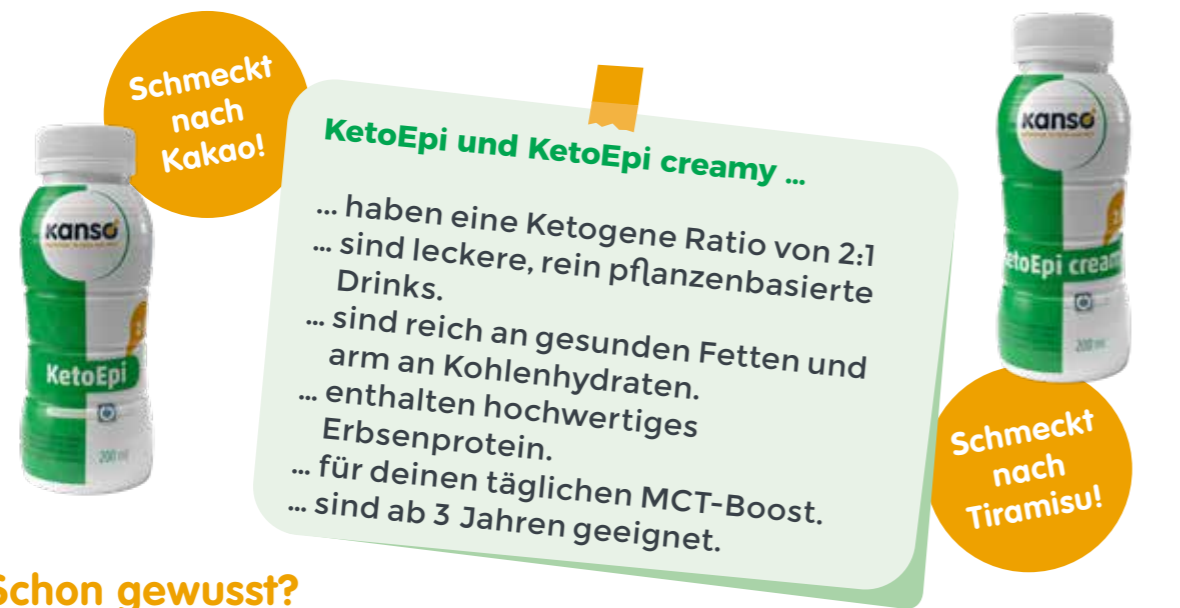
Dr.Schär

Kanso KetoEpi

Lass dich von unserer Ketogenen Trinknahrung überraschen und erlebe, wie leicht und abwechslungsreich die Ketogene Ernährungstherapie sein kann.

KetoEpi ist ein diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diäten). Es kann zur diätetischen Behandlung von Patienten mit pharmakoresistenten Epilepsien und anderen Erkrankungen, die eine Ketogene Ernährungstherapie erforderlich machen eingesetzt werden.

Was sind KetoEpi und KetoEpi creamy?



Schmeckt nach Kakao!

KetoEpi und KetoEpi creamy ...

- ... haben eine Ketogene Ratio von 2:1
- ... sind leckere, rein pflanzenbasierte Drinks.
- ... sind reich an gesunden Fetten und arm an Kohlenhydraten.
- ... enthalten hochwertiges Erbsenprotein.
- ... für deinen täglichen MCT-Boost.
- ... sind ab 3 Jahren geeignet.

Schmeckt nach Tiramisu!

Schon gewusst?

MCT steht für „medium-chain triglycerides“. Unter diesem Begriff werden Fette mit mittelkettigen Fettsäuren zusammengefasst. Die enthaltenen Fettsäuren bestehen aus einer Kette von 6-12 Kohlenstoffatomen.



- MCT-Fette, insbesondere die Fettsäuren mit 8 Kohlenstoffatomen, weisen eine höhere Ketogene Wirkung auf als herkömmliche Fette.
- Fettsäuren mit 10 Kohlenstoffatomen weisen auch unabhängig von der Ketose anfallsreduzierende Eigenschaften auf.
- Durch die speziellen Eigenschaften von MCT-Fetten, können mehr Kohlenhydrate in die Diät eingebaut werden.

Wird KetoEpi von meiner Krankenkasse erstattet?

KetoEpi und **KetoEpi creamy** sind verordnungsfähig und zu Lasten der Krankenkasse erstattungsfähig.



Wie praktisch KetoEpi ist!

KetoEpi und KetoEpi creamy ...

- ... sind zum direkten Verzehr oder zur Weiterverarbeitung als Zutat geeignet.
- ... können als Zutat für leckere herzhaftere Speisen, Gebäck, Eis, Desserts, warme oder kalte Getränke und vieles mehr eingesetzt werden.
- ... sind ideal als Snack zwischendurch z.B. in der KiTa, in der Schule, bei der Arbeit oder in der Freizeit.
- ... sind perfekt geeignet zur Mitnahme in den Urlaub, da sie komplett zubereitet in der praktischen, wiederverschließbaren Flasche zur Verfügung stehen.

KetoEpi KetoEpi creamy

Nährwertdeklaration	KetoEpi		KetoEpi creamy	
	pro 100 ml	pro Flasche (200 ml)	pro 100 ml	pro Flasche (200 ml)
Energie	746 kJ 180 kcal	1491 kJ 361 kcal	744 kJ 180 kcal	1488 kJ 360 kcal
Fett	16,0 g	32,0 g	16,0 g	32,0 g
davon gesättigte Fettsäuren	13,4 g	26,7 g	13,4 g	26,8 g
davon einfach ungesättigte Fettsäuren	0,7 g	1,3 g	0,7 g	1,4 g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	2,0 g	4,0 g	2,0 g	4,0 g
davon MCT	13,0 g	26,0 g	13,0 g	26,0 g
davon Docosahexaensäuren (DHA)	150,0 mg	300,0 mg	150,0 mg	300,0 mg
Kohlenhydrate	1,0 g	2,0 g	1,0 g	2,0 g
davon Zucker	0,4 g	0,9 g	0,4 g	0,9 g
Ballaststoffe	2,0 g	4,0 g	1,8 g	3,6 g
Eiweiß	7,1 g	14,2 g	7,1 g	14,2 g
Salz	0,25 g	0,50 g	0,25 g	0,50 g
davon Natrium	100 mg	200 mg	100 mg	200 mg
Vitamine				
Vitamin A (RE)	160 µg	320 µg	160 µg	320 µg
Vitamin D	3,50 µg	7,00 µg	3,50 µg	7,00 µg
Vitamin E (TE)	2,50 mg	5,00 mg	2,50 mg	5,00 mg
Vitamin K	11 µg	22 µg	11 µg	22 µg
Vitamin C	18 mg	36 mg	18 mg	36 mg
Thiamin B1	200 µg	400 µg	200 µg	400 µg
Riboflavin B2	220 µg	440 µg	220 µg	440 µg
Niacin B3	2,20 mg	4,40 mg	2,20 mg	4,40 mg
Vitamin B6	300 µg	600 µg	300 µg	600 µg
Folsäure B9	30 µg	60 µg	50 µg	100 µg
Vitamin B12	0,50 µg	1,00 µg	0,50 µg	1,00 µg
Biotin B8	5,00 µg	10 µg	5,00 µg	10 µg
Pantothensäure B5	1,00 mg	2,00 mg	1,00 mg	2,00 mg
Mineralstoffe				
Natrium	100 mg	200 mg	100 mg	200 mg
Kalium	350 mg	700 mg	325 mg	650 mg
Chlorid	150 mg	300 mg	150 mg	300 mg
Calcium	150 mg	300 mg	150 mg	300 mg
Phosphor	100 mg	200 mg	95 mg	190 mg
Magnesium	60 mg	120 mg	56 mg	112 mg
Spurenelemente				
Eisen	2,20 mg	4,40 mg	2,20 mg	4,40 mg
Zink	1,10 mg	2,20 mg	1,10 mg	2,20 mg
Kupfer	180 µg	360 µg	180 µg	360 µg
Mangan	350 µg	700 µg	350 µg	700 µg
Fluorid	40 µg	80 µg	40 µg	80 µg
Selen	12 µg	24 µg	12 µg	24 µg
Chrom	11 µg	22 µg	9,00 µg	18 µg
Molybdän	15 µg	30 µg	15 µg	30 µg
Jod	35 µg	70 µg	35 µg	70 µg
Sonstige Inhaltsstoffe				
L-Carnitin	100 mg	200 mg	100 mg	200 mg
Taurin	12 mg	24 mg	12 mg	24 mg
Cholin	82 mg	164 mg	82 mg	164 mg
Inositol	12 mg	24 mg	12 mg	24 mg
Osmolalität:	502 mOsm/kg		449 mOsm/kg	

Bestellinformationen:

KetoEpi 2:1 (24 x 200 ml)
 PZN (DE): 17362701
 PZN (AT): 5444256
 Pharmacode (CH): 7820318

KetoEpi 2:1 creamy (24 x 200 ml)
 PZN (DE): 18313975
 PZN (AT): 5714017

KetoEpi und KetoEpi creamy: Vielseitig, einfach und essentiell für deine Keto-Küche!



Neue Produkte sind für mich immer ein Anlass, um in der Küche kreativ zu werden. Vor allem begeistert mich, wenn ich diese sowohl schnell und unkompliziert aber zugleich auch vielseitig verwenden kann. Bestenfalls lassen sie sich in unterschiedlichen Gerichten als Zutat benutzen und tragen auch noch einen entscheidenden Anteil zur Deckung von Elisabeths MCT-Bedarf bei. Mit den nachfolgenden Rezepten möchte ich Beispiele und Ideen aufzeigen, wie ich **KetoEpi** und **KetoEpi creamy** in Elisabeths Diät einbaue und veranschaulichen, wie unser Keto-Speiseplan dadurch bunter geworden ist!

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 im 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 und Freude beim Nachkochen und viele Grüße.

Sonja Folger



Lass deiner Kreativität freien Lauf!



KetoEpi und KetoEpi creamy lassen sich flexibel austauschen.

Viele tolle Rezeptideen mit KetoEpi und KetoEpi creamy findest du auch auf unserer Website:

www.kanso.com/de



HERZHAFTE SPEISEN

GEBÄCK

EIS

DESSERTS

GETRÄNKE

Kanso

HERZHAFTE
SPEISEN

Inhalt

Wärmende Maronensuppe	Seite	8
Kräftiges Gemüsecurry	Seite	9
Schokoladiges Keto-Chili	Seite	10

Wärmende Maronensuppe

Rezept für 2 Portionen

- 25 g MCT Margarine 83 % (Kanso)
- 5 g Zwiebeln
- 55 g Maronen, gekocht (Rewe Bio)
- 20 g Haselnusskerne, ganz (Seeberger)
- 100 ml KetoEpi 2:1 creamy (Kanso)
- 100 g Schlagcreme, 100 % pflanzlich (Rama)
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 5 g Granatapfelkerne
- Etwas Petersilie

Zubereitung:

- 20 g der MCT Margarine 83 % in einer Pfanne erhitzen.
- Zwiebeln zusammen mit 45 g der Maronen und 10 g der Haselnüsse anbraten. Die restlichen 10 g der Maronen und 10 g der Haselnüsse zur Seite stellen.
- Mit KetoEpi 2:1 creamy und der Schlagcreme ablöschen und ca. 12 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
- Die Suppe mit einem Stabmixer pürieren.
- Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- Die zur Seite gestellten Maronen und Haselnüsse klein schneiden und in den verbliebenen 5 g MCT Margarine 83 % anbraten.
- Die Suppe mit Granatapfelkernen und Petersilie als Topping servieren.



Nährwerte	Gesamt (2 Portionen)	Pro Portion
Energie	878 kcal	439 kcal
Fett	80,3 g	40,2 g
davon MCT	29,5 g	14,8 g
Kohlenhydrate	22,8 g	11,4 g
Eiweiß	12,6 g	6,3 g
Ketogene Ratio	2,3:1	2,3:1

Kräftiges Gemüsecurry

Rezept für 1 Portion

- 2 g Zwiebeln
- 1 g Ingwer
- 1 g Zitronengras
- 10 ml MCT Öl 77 % (Kanso)
- 100 ml KetoEpi 2:1 (Kanso)
- 80 g Kokosmilch (Aroy-D)
- 4 ml Limettensaft
- 10 g Lauch
- 10 g Blumenkohl
- 15 g Brokkoli
- 10 g Champignons
- 10 g Paprika
- 3 g Lauchzwiebeln
- Etwas Koriander
- Salz, Pfeffer, Chiliflocken

Zubereitung:

- Zwiebeln, Ingwer und Zitronengras ganz fein hacken und in MCT Öl 77 % anbraten.
- KetoEpi 2:1, Kokosmilch und Limettensaft dazugeben und etwas köcheln lassen.
- Nun das kleingeschnittene Gemüse hinzufügen und garkochen.
- Zum Schluss mit frischem Koriander, Salz, Pfeffer und Chiliflocken abrunden.



Nährwerte	Gesamt (1 Portion)
Energie	440 kcal
Fett	41,2 g
davon MCT	20,0 g
Kohlenhydrate	5,3 g
Eiweiß	10,1 g
Ketogene Ratio	2,7:1

Tipp

➤ Das Gemüsecurry gleicht der gewohnten asiatisch aromatischen Variante mit Kokosmilch. Es kann gut am Tag vorher zubereitet werden; dadurch entfaltet sich die Gewürzvielfalt noch besser. Klasse auch zum Mitnehmen!

Schokoladiges Keto-Chili

Rezept für 2 Portionen

- 🔪 1 g Zwiebeln
- 🔪 1 g Knoblauch
- 🔪 5 g Tomatenmark
- 🔪 5 g (1 TL) Erythritpulver
- 🔪 35 ml MCT Öl 77 % (Kanso)
- 🔪 50 g Mühlenhack, vegan (Rügenwalder Mühle)
- 🔪 70 ml KetoEpi 2:1 (Kanso)
- 🔪 50 g Tomaten, stückig, aus der Dose
- 🔪 30 g Paprika
- 🔪 10 g Goldmais, aus der Dose (Bonduelle)
- 🔪 20 g KetoCacaoBar (Kanso)
- 🔪 1 g Petersilie
- 🔪 Salz, Pfeffer, Chiliflocken, Kreuzkümmel

Zubereitung:

- 🔪 Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden und zusammen mit Tomatenmark und Erythritpulver im MCT Öl 77 % anbraten.
- 🔪 Mühlenhack dazugeben und kurz unter Rühren anbraten.
- 🔪 KetoEpi 2:1 und stückige Tomaten dazugeben und erhitzen.
- 🔪 Paprika klein schneiden, zusammen mit dem Goldmais dazugeben und bis zur gewünschten Bissfestigkeit köcheln.
- 🔪 Zum Schluss KetoCacaoBar hinzufügen, gleichmäßig im Chili schmelzen lassen und mit Petersilie und Gewürzen abschmecken.



Tipp

- 🔪 Das Chili ist Ruck-Zuck zubereitet und ebenso perfekt zum Vorkochen und Einfrieren! Wer möchte kann es auch mit Schweinehack zubereiten.
- 🔪 Auch gut geeignet als Familienessen, indem man das Nicht-Ketogene Chili ebenfalls mit dunkler Schokolade „einfärbt“.

Nährwerte	Gesamt (2 Portionen)	Pro Portion
Energie	616 kcal	308 kcal
Fett	55,4 g	27,7 g
davon MCT	37,8 g	18,9 g
Kohlenhydrate	7,1 g	3,6 g
Eiweiß	16,9 g	8,5 g
Ketogene Ratio	2,3:1	2,3:1

Kanso

GEBÄCK

Inhalt

Bunte Cake Pops	Seite 12
Schoko-Birnen-Küchlein	Seite 13
Süße Bagels	Seite 14

Bunte Cake-Pops

Rezept für 18 Cake-Pops à 15 g

Für den Teig:

- 👉 30 g MCT Margarine 83 % (Kanso)
- 👉 30 g Hühnerei
- 👉 75 g Streichgenuss, vegan, cremig-mild (Simply V)
- 👉 30 g Mandeln, gemahlen (Dr. Oetker)
- 👉 60 ml KetoEpi 2:1 (Kanso)
- 👉 15 g (3 TL) Erythritpulver

- 👉 6 g Zitronensaft
- 👉 6 g (1 TL) Backpulver
- 👉 30 g Kokosmehl (Dr. Almond)

Für die Ummantelung:

- 👉 54 g KetoCacaoBar (Kanso)
- 👉 36 g Kokosraspeln
- 👉 Je 1 Tropfen pro Farbe Back- und Speisefarbe (Dr. Oetker)

Zubereitung:

- 👉 Backofen auf 180°C (Ober-/ Unterhitze) vorheizen.
- 👉 MCT Margarine 83 % schmelzen und zusammen mit dem verquirlten Hühnerei, dem Streichgenuss, Mandeln, KetoEpi 2:1, Erythritpulver, Zitronensaft, Backpulver und Kokosmehl zu einem Teig verrühren.
- 👉 Entweder 18 Kugeln je 15 g Teig formen oder in eine ausgefettete Cake-Pop-Silikonform geben.
- 👉 Im vorgeheizten Backofen für 40 Minuten backen.
- 👉 Für die Ummantelung, die Kokosraspeln in vier Teile à 9 g aufteilen, mit je einem Tropfen unterschiedlicher Lebensmittelfarbe mit dem Handmixer verrühren.
- 👉 Die Cake-Pops nach dem Abkühlen zuerst mit je 3 g geschmolzener KetoCacaoBar und dann mit je 2 g eingefärbten Kokosraspeln überziehen und einen Stiel hineinstecken.
- 👉 Nach dem Trocknen servieren!



Nährwerte	Gesamt (18 Cake-Pops)	Pro Cake-Pop
Energie	1382 kcal	77 kcal
Fett	125,4 g	7,0 g
davon MCT	38,9 g	2,2 g
Kohlenhydrate	13,6 g	0,8 g
Eiweiß	30,9 g	1,7 g
Ketogene Ratio	2,8:1	2,8:1

Schoko-Birnen-Küchlein

Rezept für 6 Küchlein à 60 g mit je 10 g Birne

- 👉 50 g Hühnerei
- 👉 110 g MCT Margarine 83 % (Kanso)
- 👉 110 g Mandeln, gemahlen (Dr. Oetker)
- 👉 50 ml KetoEpi 2:1 (Kanso)
- 👉 45 g Erythritpulver

- 👉 6 g (1 TL) Backpulver
- 👉 48 g Bambusfaser (Dr. Almond)
- 👉 25 g KetoCacaoBar (Kanso)
- 👉 60 g Birne

Zubereitung:

- 👉 Den Backofen von 180°C (Ober-/ Unterhitze) vorheizen.
- 👉 Hühnerei verquirlen.
- 👉 MCT Margarine 83 %, Mandeln, KetoEpi 2:1, Erythritpulver, Backpulver und Bambusfaser hinzugeben und zu einem Teig verrühren.
- 👉 KetoCacaoBar schmelzen und unterrühren.
- 👉 6 Minikuchenformen ausfetten und den Teig hineingeben.
- 👉 Die Küchlein mit je 10 g klein geschnittener frischer Birne versehen und im vorgeheizten Backofen für ca. 25 Minuten backen.



Nährwerte	Gesamt (6 Küchlein)	Pro Küchlein
Energie	1917 kcal	320 kcal
Fett	172,9 g	28,8 g
davon MCT	84,4 g	14,1 g
Kohlenhydrate	18,3 g	3,1 g
Eiweiß	38,1 g	6,4 g
Ketogene Ratio	3,1:1	3,1:1

Süße Bagels

Rezept für 6 Bagels à 63 g

Für den Teig:

- 60 g Hühnerei
- 42 g Skyr-Alternative, ohne Zucker (Alpro)
- 60 ml KetoEpi 2:1 (Kanso)
- 60 g Erythritpulver
- 1 Prise Vanille, gemahlen
- 60 g MCT Margarine 83 % (Kanso)
- 48 g Bambusfaser (Dr. Almond)

- 48 g Mandelstaub (Dr. Almond)
- 10 g Backpulver

Für den Überzug:

- 120 g KetoCacaoBar (Kanso)
- Schokoladenzauber, weiße Sahne (Dr. Almond)

Zubereitung:

- Backofen auf 180°C (Ober-/ Unterhitze) vorheizen.
- Hühnerei verquirlen.
- Skyr-Alternative, KetoEpi 2:1, Erythritpulver, gemahlene Vanille und geschmolzene MCT Margarine 83 % dazugeben und schaumig rühren.
- Bambusfaser, Mandelstaub und Backpulver hinzufügen und zu einem geschmeidigen Teig verrühren.
- 6 Bagels à 63 g formen oder Teig in eine Bagel- bzw. Donutform geben und für ca. 20 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.
- Anschließend jeden Bagel mit 20 g geschmolzener KetoCacaoBar bestreichen.
- Falls vorhanden und gewünscht mit etwas Schokoladenzauber farblich dekorieren.



Nährwerte	Gesamt (6 Bagels)	Pro Bagel
Energie	1757 kcal	293 kcal
Fett	156,6 g	26,1 g
davon MCT	72,6 g	12,1 g
Kohlenhydrate	12,1 g	2,0 g
Eiweiß	33,5 g	5,6 g
Ketogene Ratio	3,4:1	3,4:1

Kanso

EIS

Inhalt

Cremiges Haselnusseis	Seite 16
Himbeer-Haselnusseis	Seite 17

Cremiges Haselnusseis

Rezept für 5 Kugeln à 64 g

- ✔ 100 ml KetoEpi 2:1 creamy (Kanso)
- ✔ 100 ml Schlagcreme, 100 % pflanzlich (Rama)
- ✔ 30 g Mandelmus, weiß (dmBio)
- ✔ 50 g Stevia
- ✔ 15 g Haselnuskerne, geröstet & gehackt (Rewe)
- ✔ 25 g KetoCacaoBar (Kanso)

Zubereitung:

- ✔ KetoEpi 2:1 creamy zusammen mit Schlagcreme, Mandelmus, Stevia und 10 g der Haselnüsse zu einer glatten Masse pürieren.
- ✔ Die Masse entweder im Ganzen oder in einzelnen Eisformen à 64-g-Portionen einfrieren.
- ✔ Jede Portion mit 5 g geschmolzener KetoCacaoBar sowie 1 g Haselnüssen garnieren.



Nährwerte	Gesamt (5 Kugel)	Pro Kugel
Energie	906 kcal	181 kcal
Fett	86,6 g	17,3 g
davon MCT	18,3 g	3,7 g
Kohlenhydrate	7,2 g	1,4 g
Eiweiß	18,9 g	3,8 g
Ketogene Ratio	3,3:1	3,3:1

Himbeer-Haselnusseis

Rezept für 6 Stieleis à 60 g

- ✔ 100 ml KetoEpi 2:1 (Kanso)
- ✔ 13 g MCT Öl 100 % (Kanso)
- ✔ 10 g (2 TL) Erythritpulver
- ✔ 50 g Himbeeren
- ✔ 40 g Kokosmilch (Aroy-D)
- ✔ 75 g Haselnuskerne (dmBio)
- ✔ 5 ml Zitronensaft

Zubereitung:

- ✔ Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren.
- ✔ Anschließend in Eisformen abfüllen und im Tiefkühlgerät für mehrere Stunden gefrieren.



Nährwerte	Gesamt (6 Stieleis)	Pro Portion
Energie	884 kcal	147 kcal
Fett	83,6 g	13,9 g
davon MCT	24,8 g	4,1 g
Kohlenhydrate	6,3 g	1,1 g
Eiweiß	19,7 g	3,3 g
Ketogene Ratio	3,2:1	3,2:1

Kanso

DESSERTS

Inhalt

Nuss-Beeren-Bowl	Seite	19
Erdnuss-Karamell-Orangen-Mousse	Seite	20
Leichtes Erdbeerdessert	Seite	21
Beeriger Chiapudding	Seite	22
Mango-Reisbowl	Seite	23
Cremiges Pistaziendessert	Seite	24
Klassisches Tiramisu	Seite	25

Nuss-Beeren-Bowl

Rezept für 1 Portion

- 30 g Brombeeren
- 13 ml MCT Öl 100 % (Kanso)
- 100 ml KetoEpi 2:1 (Kanso)
- 5 g (1 TL) Erythritpulver
- 20 g Mandeln, ganz
- 20 g Paranüsse, ganz
- 3 g Amaranth, gepufft (dmBio)
- 20 g Erdbeeren
- 10 g Kokos-Chips (dmBio)

Zubereitung:

- 15 g der Brombeeren zusammen mit MCT Öl 100 %, KetoEpi 2:1 und Erythritpulver pürieren.
- Die Nüsse in der Küchenmaschine zerkleinern oder klein hacken.
- Den gepufften Amaranth, die gehackten Nüsse, die klein geschnittenen Erdbeeren sowie die restlichen Brombeeren dazugeben.
- Zu guter Letzt die Kokos-Chips darüber streuen.



Nährwerte	Gesamt (1 Portion)
Energie	649 kcal
Fett	58,5 g
davon MCT	24,8 g
Kohlenhydrate	9,3 g
Eiweiß	17,3 g
Ketogene Ratio	2,2:1

Erdnuss-Karamell-Orangen-Mousse

Rezept für 2 Portionen

- ✦ 50 g Soja-Kochcrème (Alpro)
- ✦ 2 g Johannisbrotkernmehl (Rapunzel)
- ✦ 100 ml KetoEpi 2:1 (Kanso)
- ✦ 10 g (2 TL) Erythritpulver
- ✦ 15 ml MCT Öl 100 % (Kanso)
- ✦ 25 g Erdnussmus (dmBio)
- ✦ Etwas Zimt
- ✦ Etwas geriebene Orangenschalen (AlnaturA)
- ✦ 3 Tropfen Karamell-Aroma (Simply Keto)

Zubereitung:

- ✦ Soja-Kochcrème mit dem Johannisbrotkernmehl aufschlagen.
- ✦ KetoEpi 2:1 mit Erythritpulver und MCT Öl 100 % gleichmäßig verrühren und dazugeben.
- ✦ Das Erdnussmus unterrühren.
- ✦ Zum Schluss mit Zimt, geriebener Orangenschale und Karamell-Aroma verfeinern.



Nährwerte	Gesamt (2 Portionen)	Pro Portion
Energie	531 kcal	266 kcal
Fett	49,2 g	24,6 g
davon MCT	26,7 g	13,4 g
Kohlenhydrate	4,5 g	2,3 g
Eiweiß	14,7 g	7,4 g
Ketogene Ratio	2,6:1	2,6:1

Leichtes Erdbeerdessert

Rezept für 2 Portionen

- Für die Creme:**
- ✦ 100 ml KetoEpi 2:1 creamy (Kanso)
- ✦ 50 g Streichgenuss, vegan, cremig mild (Simply V)
- ✦ 13,3 g (1 Beutel) MCTfiber (Kanso)
- ✦ Etwas Vanille, gemahlen
- ✦ 1 Prise Johannisbrotkernmehl (Rapunzel)
- Zusätzlich:**
- ✦ 40 g Erdbeeren

Zubereitung:

- ✦ KetoEpi 2:1 creamy zusammen mit dem Streichgenuss, MCTfiber, der gemahlene Vanille und dem Johannisbrotkernmehl verrühren.
- ✦ Die Hälfte der Erdbeeren pürieren. Die andere Hälfte der Erdbeeren in feine Scheiben schneiden.
- ✦ Abwechselnd KetoEpi-Creme und pürierte Erdbeeren in Schichten in Dessertgläser füllen.
- ✦ Restliche Erdbeeren als Dekoration verwenden.



Nährwerte	Gesamt (2 Portionen)	Pro Portion
Energie	410 kcal	205 kcal
Fett	37,7 g	18,9 g
davon MCT	23,0 g	11,5 g
Kohlenhydrate	4,3 g	2,2 g
Eiweiß	10,9 g	5,5 g
Ketogene Ratio	2,5:1	2,5:1

Beeriger Chiapudding

Rezept für 2 Portionen

- ✓ 100 ml KetoEpi 2:1 creamy (Kanso)
- ✓ 100 ml Mandeldrink, ungesüßt (dmBio)
- ✓ 15 g Walnussöl
- ✓ 30 g Chiasamen
- ✓ 15 g Heidelbeeren
- ✓ 10 ml Limettensaft
- ✓ 30 g Himbeeren

Zubereitung:

- ✓ KetoEpi 2:1 creamy mit dem Mandeldrink und dem Walnussöl mischen.
- ✓ Die Chiasamen unterheben und in den ersten 15 Minuten immer wieder umrühren.
- ✓ Nachdem die Chiasamen gequollen und der Pudding fest geworden ist, einen Teil der Heidelbeeren zusammen mit dem Limettensaft pürieren und gemeinsam mit den restlichen Beeren auf dem Pudding anrichten.



Nährwerte	Gesamt (2 Portionen)	Pro Portion
Energie	500 kcal	250 kcal
Fett davon MCT	43,0 g 13,0 g	21,5 g 6,5 g
Kohlenhydrate	4,8 g	2,4 g
Eiweiß	15,1 g	7,6 g
Ketogene Ratio	2,2:1	2,2:1

Mango-Reisbowl

Rezept für 1 Portion

- ✓ 50 g Rooaaaar Rice (Shileo)
- ✓ 150 ml KetoEpi 2:1 creamy (Kanso)
- ✓ 20 g Stevia
- ✓ 30 g Mango
- ✓ 5 ml Zitronensaft
- ✓ 30 g Creme Vega (Dr. Oetker)
- ✓ 10 g Kakaonibs (dmBio)

Zubereitung:

- ✓ Den „Reis“ gut abwaschen und mit KetoEpi 2:1 creamy und Stevia in einem Topf ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren.
- ✓ Die Mango mit Zitronensaft pürieren.
- ✓ Den fertigen „Milchreis“ in eine Schüssel geben und zusammen mit Creme Vega, dem Mangomus und den Kakaonibs servieren.



Nährwerte	Gesamt (1 Portion)
Energie	453 kcal
Fett davon MCT	38,4 g 19,5 g
Kohlenhydrate	6,3 g
Eiweiß	12,8 g
Ketogene Ratio	2:1

Cremiges Pistaziendessert

Rezept für 4 Portionen

- ✔ 30 g Pistazienkerne
- ✔ 7 g Agar Agar (Ruf)
- ✔ 25 ml Wasser
- ✔ 10 g MCT Margarine 83 % (Kanso)
- ✔ 100 ml KetoEpi 2:1 creamy (Kanso)
- ✔ 75 g Streichgenuss, vegan, cremig-mild (Simply V)
- ✔ 6 g Johannisbrotkernmehl (Rapunzel)
- ✔ 40 g Mandelstaub (Dr. Almond)
- ✔ 20 g Stevia
- ✔ 20 g Himbeeren

Zubereitung:

- ✔ Pistazienkerne in einer Küchenmaschine klein mahlen und zur Seite stellen.
- ✔ Agar Agar mit dem Wasser kurz aufkochen.
- ✔ In der Zwischenzeit MCT Margarine 83 %, KetoEpi 2:1 creamy, Streichgenuss, Johannisbrotkernmehl, Mandelstaub, Stevia und 20 g der gemahlenden Pistazien in einem Mixer zu einer glatten Masse verrühren.
- ✔ Im Anschluss das aufgekochte Agar Agar einrühren.
- ✔ Die Masse in zwei gleiche Portionen teilen und in Silikonförmchen für circa 2 Stunden in das Gefrierfach stellen.
- ✔ Beim Herausnehmen mit den restlichen Pistazien bestäuben und mit den Himbeeren garnieren.



Nährwerte	Gesamt (4 Portionen)	Pro Portion
Energie	900 kcal	225 kcal
Fett	78,5 g	19,6 g
davon MCT	19,6 g	4,9 g
Kohlenhydrate	13,0 g	3,3 g
Eiweiß	26,4 g	6,6 g
Ketogene Ratio	2:1	2:1

Klassisches Tiramisu

Rezept für 4 Portionen

- ✔ 100 ml KetoEpi 2:1 creamy (Kanso)
- ✔ Rum-Aroma (Dr. Oetker), nach Belieben
- ✔ 100 g KetoBiscuits (Kanso)
- ✔ 30 g Aquafaba, veganer Eiersatz (VEGGo)
- ✔ 50 g Creme Vega (Dr. Oetker)
- ✔ 20 g Stevia
- ✔ 12 g Johannisbrotkernmehl (Rapunzel)
- ✔ 5 g Kakao, stark entölt (Rapunzel)

Zubereitung:

- ✔ 50 ml KetoEpi 2:1 creamy zusammen mit ein paar Tropfen Rum-Aroma in eine Schüssel geben.
- ✔ Die KetoBiscuits darin marinieren.
- ✔ In der Zwischenzeit Aquafaba mit einem Schneebesen steif schlagen. Creme Vega, Stevia, die restlichen 50 ml KetoEpi 2:1 creamy sowie weitere Tropfen Rum-Aroma unterheben und mit dem Johannisbrotkernmehl binden.
- ✔ Dann im Wechsel die getränkten KetoBiscuits und Creme in eine Auflaufform geben und ca. 2-4 Stunden (am besten sogar über Nacht) kaltstellen.
- ✔ Kurz vor dem Servieren mit dem Kakao bestreuen.



Nährwerte	Gesamt (4 Portionen)	Pro Portion
Energie	967 kcal	242 kcal
Fett	87,8 g	22,0 g
davon MCT	38,0 g	9,5 g
Kohlenhydrate	8,2 g	2,1 g
Eiweiß	21,7 g	5,4 g
Ketogene Ratio	2,9:1	2,9:1

Inhalt

Latte Keto-Kid	Seite	27
Feurig heiße Schokolade	Seite	28
Pizzasmoothie	Seite	29

Latte Keto-Kid

Rezept für 1 Portion

- 100 ml KetoEpi 2:1 (Kanso)
- 100 ml Mandeldrink, ungesüßt (dmBio)
- 10 g (2 TL) Erythritpulver
- 1 g Lupinenkaffee, instant (Naturata)
- Etwas Zimt, gemahlene Vanille, Kardamom
- 20 g Soja-Kochcrème (Alpro)
- 1 Prise Johannisbrotkernmehl

Zubereitung:

- KetoEpi 2:1 mit Mandeldrink und Erythritpulver vermischen.
- Lupinenkaffee und die Gewürze dazugeben.
- Den Latte erwärmen und mit einem Milchaufschäumer aufschäumen.
- Soja-Kochcrème mit dem Johannisbrotkernmehl zu steifer Sahne schlagen und über den warmen Latte geben.



Nährwerte		Gesamt (1 Portion)
Energie		234 kcal
Fett		20,7 g
davon MCT		13,0 g
Kohlenhydrate		2,5 g
Eiweiß		8,4 g
Ketogene Ratio		1,9:1

Feurig heiße Schokolade

Rezept für 4 Portionen

- 200 ml KetoEpi 2:1 creamy (Kanso)
- 200 ml Schlagcreme, 100 % pflanzlich (Rama)
- 50 g weiße Schokolade, mit Erdbeeren, ungesüßt
- Etwas Chiliflocken

Zubereitung:

- KetoEpi 2:1 creamy zusammen mit der Schlagcreme und der Schokolade erwärmen.
- Chiliflocken dazugeben und mit einem Milchaufschäumer aufschlagen.



Nährwerte	Gesamt (4 Portionen)	Pro Portion
Energie	1185 kcal	296 kcal
Fett	114,0 g	28,5 g
davon MCT	26,0 g	6,5 g
Kohlenhydrate	14,6 g	3,7 g
Eiweiß	20,4 g	5,1 g
Ketogene Ratio	3,3:1	3,3:1

Pizzasmoothie

Rezept für 2 Portionen

- 100 ml KetoEpi 2:1 creamy (Kanso)
- 10 ml MCT Öl 100 % (Kanso)
- 50 g Tomaten
- 30 g Knollensellerie
- 1 g Hefeflocken (Rapunzel)
- 5 g Tamari Sojasauce (Bio Arche)
- 1-2 TL Pizzagewürz
- 35 g KetoSlices white (Kanso)

Zubereitung:

- Alle Zutaten bis auf KetoSlices white in einem Mixer zu einem glatten Smoothie pürieren.
- KetoSlices white toasten und alles zusammen genießen.



Tipp

- Ein intensiv herzhaftes Rezept.
- Super geeignet für unterwegs.

Nährwerte	Gesamt (2 Portionen)	Pro Portion
Energie	402 kcal	201 kcal
Fett	34,8 g	17,4 g
davon MCT	22,1 g	11,1 g
Kohlenhydrate	5,7 g	2,9 g
Eiweiß	10,9 g	5,5 g
Ketogene Ratio	2,1:1	2,1:1



DrSchär

Hast du Fragen?

Kontaktiere uns
gerne per E-Mail:

info@kanso.com

Weitere Informationen und Rezepte
warten auf unserer Webseite auf dich:

www.kanso.com/de

© Dr. Schär Deutschland GmbH
Simmerweg 12
35085 Ebsdorfergrund
Deutschland