



Ketogeniale Rezepte

Einfach und lecker
für deinen Keto-Alltag.

Kanso
DEDICATED TO KETO AND MCT



Vorwort

Mit diesem Rezeptheft wollen wir dir einige Basic-Gerichte an die Hand geben, die dir helfen sollen die Ketogene Diät einfach und lecker in deinen Alltag zu integrieren. Ob Pizza, Pasta oder Waffeln. Wir zeigen dir, wie du deine Lieblingsgerichte ganz einfach ketogen umsetzen kannst.

Für die leckeren Bilder der Rezepte in diesem Heft dürfen wir uns bei Irene bedanken. Sie ist Foodfotografin aus Leidenschaft und hat unsere Basic-Rezepte fotografisch in Szene gesetzt.

Dein KANSO-Team ♥



Hallo,

ich bin Irene, seit 2020 ernähre ich mich ketogen.

Damals erhielt ich die Diagnose Brustkrebs, die Umstellung auf die ketogene Ernährung hat mir gutgetan und war für mich ein wichtiger Schritt, den ich bis heute konsequent weitergehe.

Von Beruf her bin ich leidenschaftliche Foodfotografin und Foodbloggerin. Für dieses Rezeptheft durfte ich für KANSO die Rezepte fotografisch in Szene setzen.

Natürlich habe ich alle Rezepte auch selbst ausprobiert. Meine persönlichen Highlights waren die Brokkolisuppe, die Pralinen und als Top Favorit das Erdbeer-Keto-Biota-Eis. Und das, obwohl ich gar kein Eisesser bin ...

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen und Genießen der Rezepte!

Herzliche Grüße,

Irene



Rezeptübersicht

Ketogener Kick Start

Keto Brötchen.....	6
Kräuterbutter.....	8
Beeren-Marmelade	11
Keto Granola	13
Joghurt-Bowl mit Schokoladencreme und Haselnüssen.....	14
Keto Epi Pudding mit Kirschspiegel	17
Omelette	18
Frühstücksmuffins.....	21
Waffeln	22

Keto im Suppentopf

Gemüsesuppe.....	25
Kürbissuppe	26
Brokkoli-Käse-Suppe	29

Ketogenial für jeden Tag

Triple Sandwich.....	30
Nudeln mit Bolognese	32
Zucchini Tacos	35
Pizza Margherita	36
Wurstsalat.....	38
Tarte mit Lauch-Speck-Füllung.....	41
Frikadellen	42
Pasta mit MCT-Power	44
Tomatensoße.....	46
Pilzsoße.....	49

Ketolicious Moments

Käsekuchen.....	50
Marmormuffins	52
Schokomuffins	54
Mousse au Chocolat	57
Klassisches Tiramisu	59
Cacao Bar Pralinen mit Himbeer-Joghurt-Füllung	60
Erdbeer-Keto Biota-Eis.....	63
Erfrischende Keto Biota-Limonade	64
Warme Schokolade	67

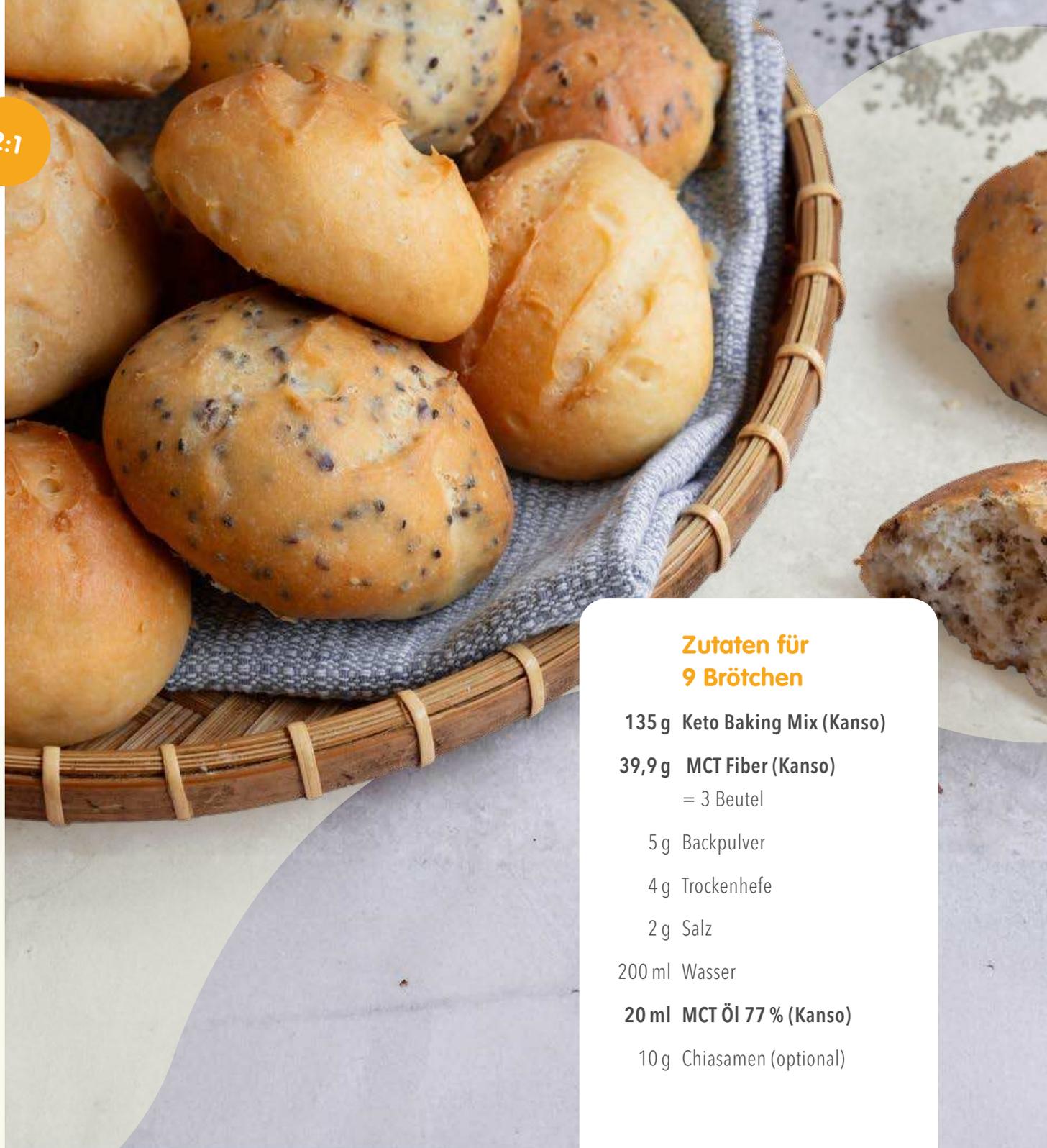
Ketobrötchen

2:1

- 🔥 Backofen auf 175 °C (Umluft) vorheizen.
- 🔥 **Keto Baking Mix, MCT Fiber, Backpulver, Trockenhefe** und Salz in einer Schüssel gut miteinander vermischen.
- 🔥 Das Wasser langsam hinzufügen und alles mit einem Rührgerät für ca. 2 Minuten verrühren.
- 🔥 **MCT Öl 77 %** hinzufügen und mit dem Rührgerät auf niedriger Stufe in den Teig einarbeiten. Danach noch einmal für 2 Minuten bei höherer Geschwindigkeit durchkneten.
- 🔥 **Optional:** Chiasamen hinzufügen und erneut kurz durchkneten.
- 🔥 Den Teig zu Brötchen formen und auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene für ca. 30 Minuten backen.

Nährwerte pro 100g

	Ohne Chiasamen	Mit Chiasamen
Energie	247 kcal	253 kcal
Fett	19,3 g	19,7 g
davon MCT	10,9 g	10,7 g
Kohlenhydrate	4,1 g	4,0 g
Eiweiß	5,8 g	6,2 g
Ketogene Ratio	2:1	1,9:1



Zutaten für 9 Brötchen

135 g Keto Baking Mix (Kanso)

39,9 g MCT Fiber (Kanso)

= 3 Beutel

5 g Backpulver

4 g Trockenhefe

2 g Salz

200 ml Wasser

20 ml MCT Öl 77 % (Kanso)

10 g Chiasamen (optional)

Kräuter- butter

- 🔪 Alle Zutaten in einer Schüssel miteinander vermengen.
- 🔪 Mit einem Spatel in kleine Silikonförmchen geben und kühl stellen.

Nährwerte pro 100 g

Energie	589 kcal
Fett	64,1 g
davon MCT	52,8 g
Kohlenhydrate	2,0 g
Eiweiß	0,9 g
Ketogene Ratio	22:1

22:1



Zutaten für 125 g Butter

- 100 g MCT Margarine 83 % (Kanso)
- 20 g Kräuter nach Wahl
- 5 g Knoblauch

2,9:1

Beeren- Marmelade

- ✂ Rhabarber klein schneiden.
- ✂ Himbeeren, Johannisbeeren, Rhabarber, **MCT Fiber** und Wasser in einen Kochtopf geben.
- ✂ Gelierfix langsam einrieseln lassen und alles unter kräftigem Rühren aufkochen lassen.
- ✂ Die Masse etwa 5 Minuten lang sprudelnd kochen lassen. Ab und zu umrühren.
- ✂ Die Marmelade vom Herd nehmen und **MCT ÖL 77 %** und **MCT ÖL 100 %** untermischen.
- ✂ In Gläser umfüllen und abkühlen lassen.

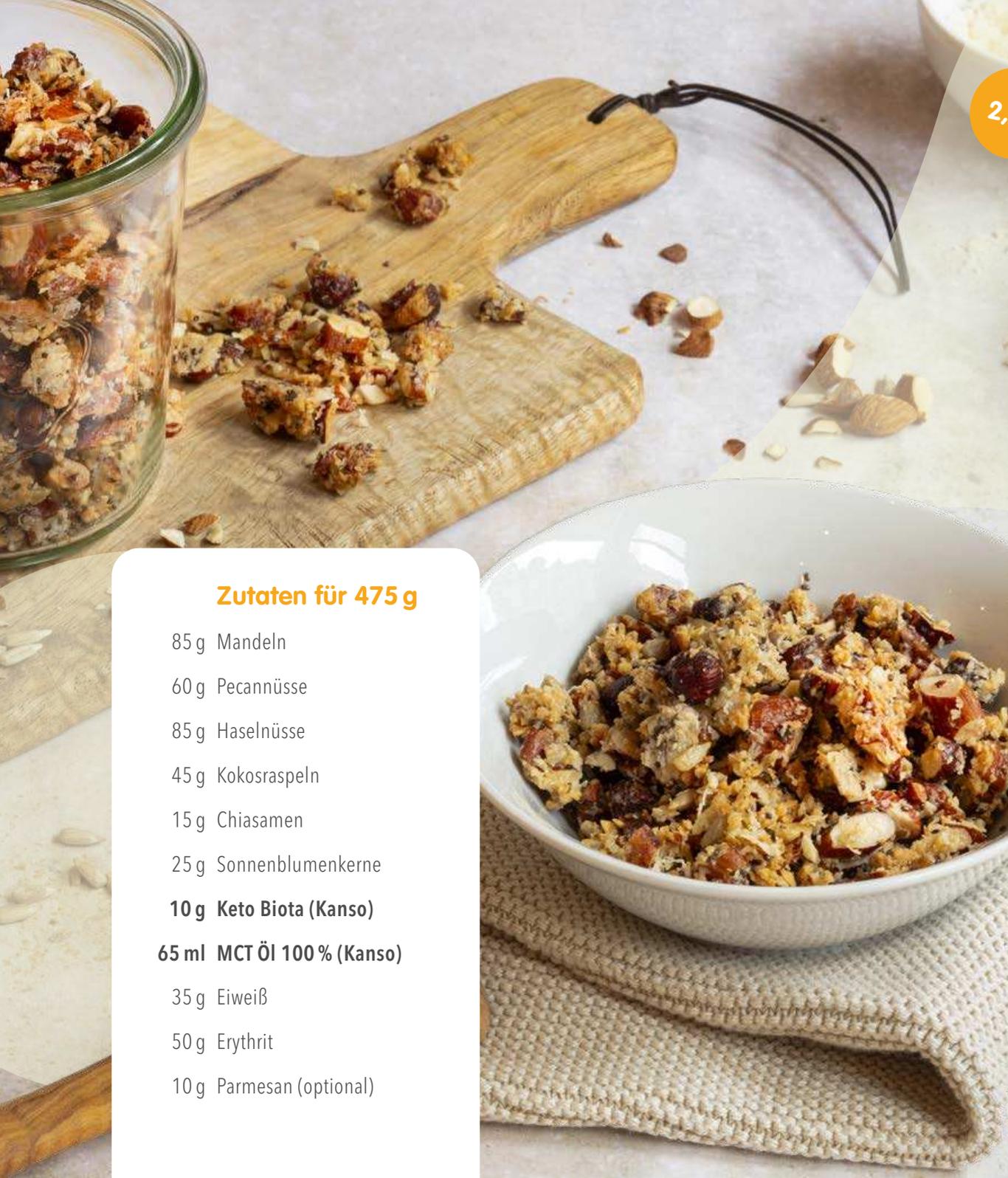
Zutaten für 871g Marmelade

- 150 g Rhabarber
- 160 g Himbeeren
- 200 g Johannisbeeren, schwarz
- 26,6 g MCT Fiber (Kanso)**
= 2 Beutel
- 100 ml Wasser
- 150 g Low Carb Gelierfix
- 45 ml MCT Öl 77 % (Kanso)**
- 40 ml MCT Öl 100 % (Kanso)**

Nährwerte pro 100 g

Energie	125 kcal
Fett	11,3 g
davon MCT	10,1 g
Kohlenhydrate*	17,8 g
davon mehrwertige Alkohole	14,9 g
Eiweiß	1,0 g
Ketogene Ratio	2,9:1

*Hinweis: Bei der Berechnung der Ketogenen Ratio wurden mehrwertige Alkohole (Erythrit) von den Kohlenhydraten abgezogen.



2,9:1 Keto Granola

- 🔥 Den Backofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.
- 🔥 Mandeln, Pecannüsse und Haselnüsse grob hacken und in eine große Schüssel geben.
- 🔥 Kokosraspeln, Chiasamen, Leinsamen, Sonnenblumenkerne und **Keto Biota** dazugeben und alles vermischen.
- 🔥 In einer anderen Schüssel **MCT Öl 100 %** und Eiweiß aufschlagen.
- 🔥 Die flüssige Mischung über die trockenen Zutaten geben und so lange vermischen, bis die gesamten Trockenzutaten befeuchtet sind.
- 🔥 Die Masse auf das Backblech geben und verteilen. Etwa 15 Minuten unter gelegentlichem Wenden goldbraun backen.
- 🔥 Nach dem Backen Erythrit untermischen.

TIPP: Schmeckt auch salzig lecker. Einfach Erythrit durch Parmesan ersetzen und nach Geschmack mit Kräutern würzen.

Zutaten für 475 g

- 85 g Mandeln
- 60 g Pecannüsse
- 85 g Haselnüsse
- 45 g Kokosraspeln
- 15 g Chiasamen
- 25 g Sonnenblumenkerne
- 10 g Keto Biota (Kanso)**
- 65 ml MCT Öl 100 % (Kanso)**
- 35 g Eiweiß
- 50 g Erythrit
- 10 g Parmesan (optional)

Nährwerte pro 100 g

Energie	538 kcal
Fett	51,9 g
davon MCT	13,4 g
Kohlenhydrate*	16,0 g
davon mehrwertige Alkohole	10,5 g
Eiweiß	12,4 g
Ketogene Ratio	2,9:1

*Hinweis: Bei der Berechnung der Ketogenen Ratio wurden mehrwertige Alkohole (Erythrit) von den Kohlenhydraten abgezogen.

Joghurt-Bowl

mit Schokoladencreme und Haselnüssen

- 🔗 Griechischen Joghurt mit **Keto Biota**, Wasser, **KetVit** und Haselnüssen mischen.

Nährwerte

	Pro Portion (105 g)	Pro 100 g
Energie	290 kcal	276 kcal
Fett	26,6 g	25,3 g
davon MCT	7,1 g	6,7 g
Kohlenhydrate*	4,1 g	3,9 g
davon mehrwertige Alkohole	1,2 g	1,2 g
Eiweiß	7,2 g	6,8 g
Ketogene Ratio	2,6:1	2,6:1

*Hinweis: Bei der Berechnung der Ketogenen Ratio wurden mehrwertige Alkohole (Erythrit) von den Kohlenhydraten abgezogen.

2,6:1



Zutaten für 4 Portionen

140 g Griechischer Joghurt, 10 % Fett (z.B. Olympus)

20 g Keto Biota (Kanso)

120 ml Wasser

80 g KetVit (Kanso)

60 g Haselnüsse

2,2:1

Keto Epi Pudding

mit Kirschspiegel

- 🔥 **Keto Epi 2:1** zusammen mit Kokosmilch und Johannisbrotkernmehl für mindestens 3 Minuten unter ständigem Rühren aufkochen.
- 🔥 Abkühlen lassen und anschließend **MCT ÖL 100%** unterrühren.
- 🔥 Kirschen entsteinen und mixen bis eine homogene Masse entsteht.
- 🔥 Kirschspiegel auf den Pudding geben.

Zutaten für 4 Portionen

- 200 ml Keto Epi 2:1 (Kanso)
- 600 ml Kokosmilch ohne Zucker,
1,2 % Fett (z.B. Alpro)
- 10 g Johannisbrotkernmehl
- 10 ml MCT Öl 100% (Kanso)
- 40 g Sauerkirschen

Nährwerte

	Pro Portion (215 g)	Pro 100 g
Energie	138 kcal	64 kcal
Fett	12,2 g	5,7 g
davon MCT	8,8 g	4,1 g
Kohlenhydrate	1,7 g	0,8 g
Eiweiß	3,9 g	1,8 g
Ketogene Ratio	2,2:1	2,2:1

Omelette

2,9:1

- ✦ Ei mit Sahne verquirlen und würzen.
- ✦ Tomate in kleine Stücke schneiden und dazu geben.
- ✦ **MCT Öl 77 %** in einer Pfanne erhitzen und Ei bei schwacher Hitze backen.

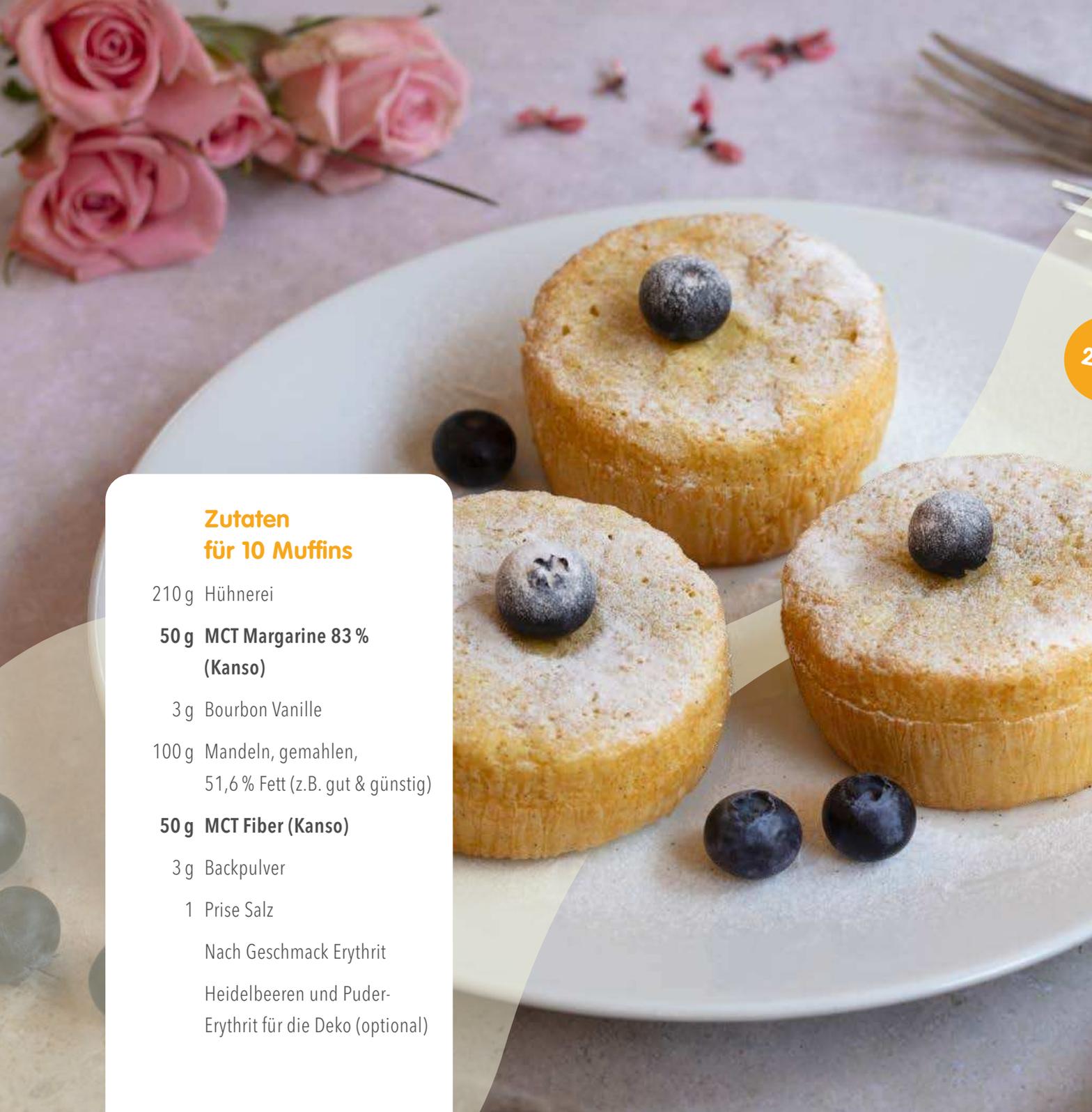
Nährwerte

	Pro Portion (120 g)	Pro 100 g
Energie	297 kcal	247 kcal
Fett	28,7 g	23,9 g
davon MCT	9,1 g	7,6 g
Kohlenhydrate	2,4 g	2,0 g
Eiweiß	7,5 g	6,3 g
Ketogene Ratio	2,9:1	2,9:1

Zutaten für 4 Portionen

- 220 g Hühnerei
- 148 g Sahne, 30 % Fett
- Gewürze nach Belieben
- 60 g Tomate
- 52 ml MCT Öl 77 % (Kanso)**





2,3:1

Frühstücks- muffins

Zutaten für 10 Muffins

- 210 g Hühnerei
- 50 g MCT Margarine 83 % (Kanso)**
- 3 g Bourbon Vanille
- 100 g Mandeln, gemahlen, 51,6 % Fett (z.B. gut & günstig)
- 50 g MCT Fiber (Kanso)**
- 3 g Backpulver
- 1 Prise Salz
- Nach Geschmack Erythrit
- Heidelbeeren und Puder-Erythrit für die Deko (optional)

- 🔥 Eier, geschmolzene **MCT Margarine 83 %** und Bourbon Vanille gut verrühren.
- 🔥 Gemahlene Mandeln, **MCT Fiber**, Backpulver, Salz und nach Bedarf Erythrit hinzufügen und zu einem Teig verrühren.
- 🔥 Den Teig in Muffinförmchen füllen und bei 160 °C (Umluft) ca. 20 Minuten backen.

Nährwerte

	Pro Muffin (42 g)	Pro 100 g
Energie	165 kcal	396 kcal
Fett	14,9 g	35,9 g
davon MCT	7,1 g	17,1 g
Kohlenhydrate	1,2 g	3,0 g
Eiweiß	5,4 g	12,9 g
Ketogene Ratio	2,3:1	2,3:1

Waffeln

2,5:1

- Margarine, Erythrit und Vanille Aroma mit dem Handrührgerät schaumig schlagen.
- Eier nacheinander für ca. 1/2 Minute auf höchster Stufe unterrühren.
- **Keto Baking Mix, MCT Fiber**, Backpulver und Salz vermischen.
- Die Keto Baking Mix-Mischung abwechselnd mit **Keto Epi 2:1 Creamy** unter die Margarine-Ei Masse rühren, bis ein glatter Teig entsteht.
- Das Waffeleisen mit etwas Margarine einfetten und die Waffeln auf mittlerer Stufe goldbraun backen.

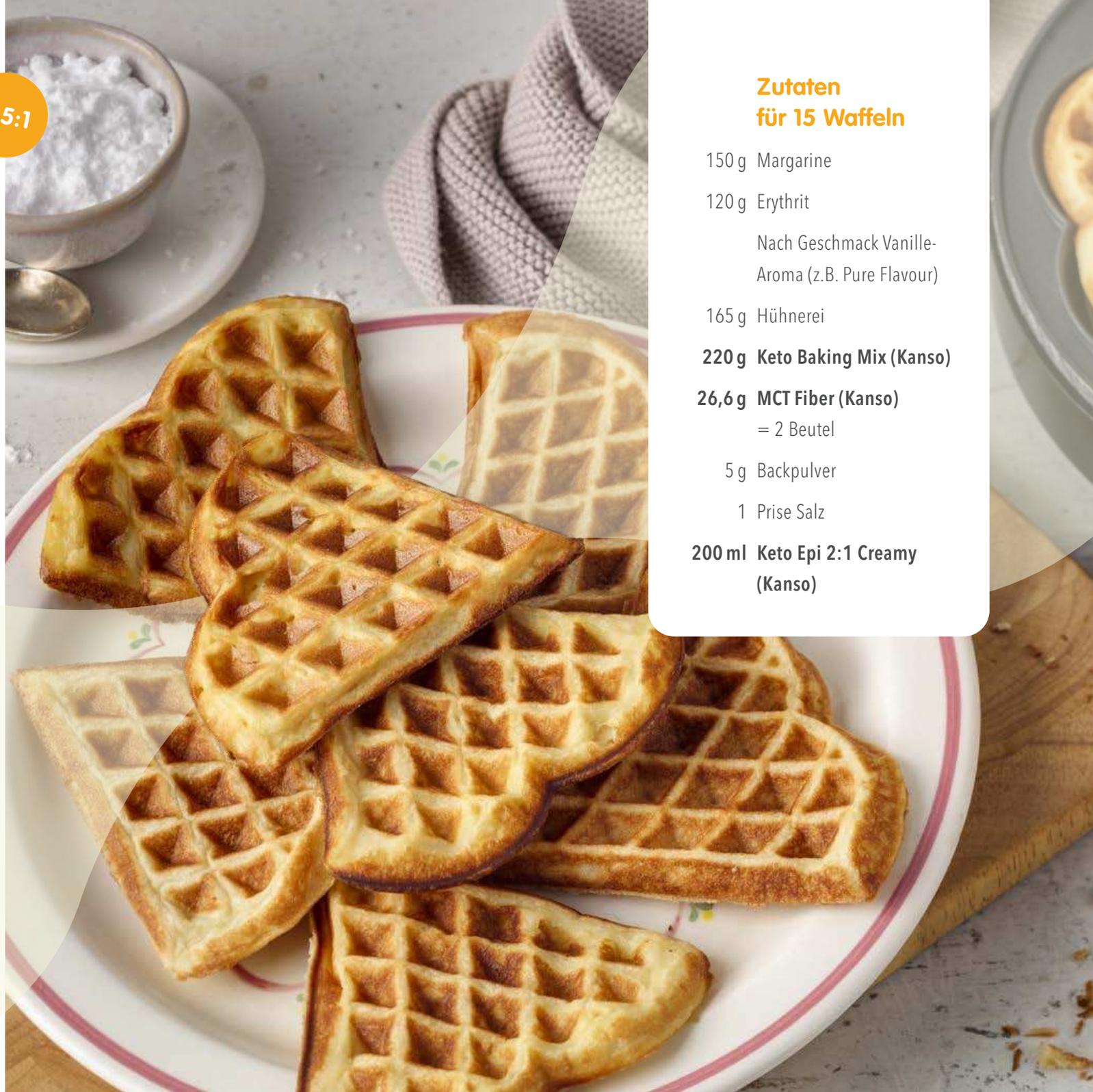
Nährwerte

	Pro Waffel (59 g)	Pro 100 g
Energie	180 kcal	305 kcal
Fett	15,7 g	26,6 g
davon MCT	3,1 g	5,2 g
Kohlenhydrate* [*]	9,8 g	16,7 g
davon mehrwertige Alkohole	8,0 g	13,5 g
Eiweiß	4,5 g	7,5 g
Ketogene Ratio	2,5:1	2,5:1

*Hinweis: Bei der Berechnung der Ketogenen Ratio wurden mehrwertige Alkohole (Erythrit) von den Kohlenhydraten abgezogen.

Zutaten für 15 Waffeln

- 150 g Margarine
- 120 g Erythrit
- Nach Geschmack Vanille-Aroma (z.B. Pure Flavour)
- 165 g Hühnerei
- 220 g Keto Baking Mix (Kanso)**
- 26,6 g MCT Fiber (Kanso)**
= 2 Beutel
- 5 g Backpulver
- 1 Prise Salz
- 200 ml Keto Epi 2:1 Creamy (Kanso)**



Zutaten für 4 Portionen

- 46 g Karotten
- 38 g Zwiebeln
- 125 g Staudensellerie
- 115 g TK-Brokkoli
- 50 ml Rapsöl
- 100 g Dosentomaten, gehackt
- 115 ml Rinderbrühe
- 300 ml Wasser

65 g Tomato MCT Cream (Kanso)

13,3 g MCT Fiber (Kanso)
= 1 Beutel

Nach Geschmack beifügen:
getrocknete Petersilie, getrock-
neten Dill, Salz und Pfeffer

2,5:1

Gemüsesuppe

- Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln fein hacken. Staudensellerie in Stücke schneiden. Den gefrorenen Brokkoli antauen lassen.
- In einer großen Pfanne Rapsöl bei mittlerer Hitze erhitzen.
- Zwiebeln und Karotten in die Pfanne geben und etwa 5 Minuten anbraten bis die Zwiebeln glasig sind.
- Staudensellerie hinzufügen und 5 weitere Minuten braten. Die gehackten Tomaten hinzufügen.
- Rinderbrühe und Wasser in einen großen Topf geben und zum Kochen bringen.
- Brokkoli und **Tomato MCT Cream** dazugeben und alles gut verrühren.
- Das gebratene Gemüse ebenfalls in den Topf geben und unterrühren. Mit den Gewürzen abschmecken. Zum Schluss **MCT Fiber** unterrühren.
- Die Suppe bei niedriger bis mittlerer Hitze etwa 20 – 30 Minuten köcheln lassen.

Nährwerte

	Pro Portion (242 g)	Pro 100 g
Energie	245 kcal	101 kcal
Fett	20,0 g	8,3 g
davon MCT	7,0 g	2,9 g
Kohlenhydrate	5,3 g	2,2 g
Eiweiß	2,8 g	1,2 g
Ketogene Ratio	2,5:1	2,5:1

Kürbissuppe

3,4:1

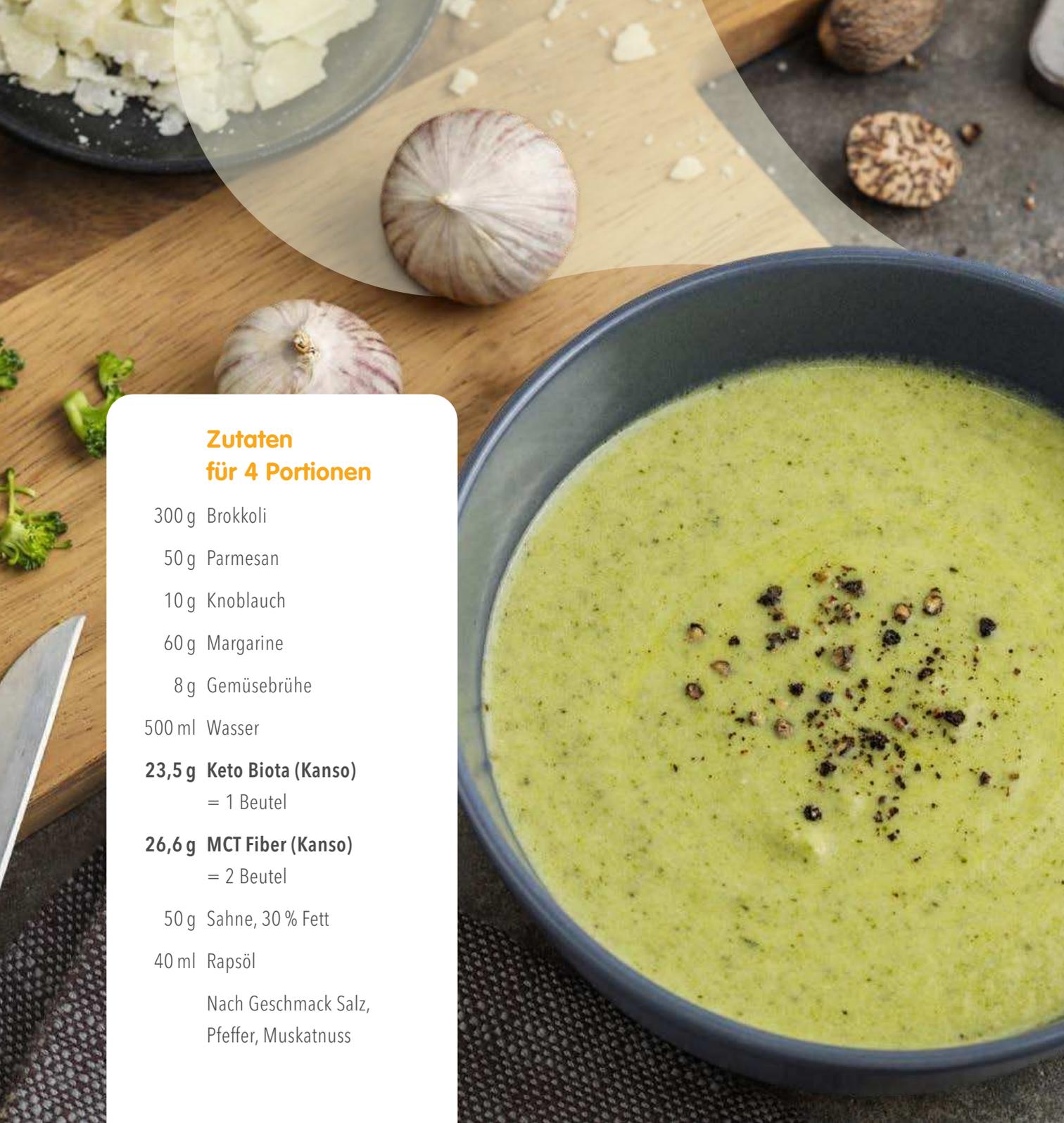
- 🔪 Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
- 🔪 Butter im Topf erhitzen und Zwiebeln darin andünsten.
- 🔪 Kürbis in Würfelchen schneiden und ebenfalls zugeben. Mit Wasser ablöschen.
- 🔪 Suppe solange köcheln bis der Kürbis gar ist.
- 🔪 Mit Salz und Currypulver abschmecken und die Suppe mit einem Pürierstab pürieren.
- 🔪 **MCT Fiber** in die pürierte Suppe einrühren.

Nährwerte

	Pro Portion (259 g)	Pro 100 g
Energie	275 kcal	106 kcal
Fett	26,9 g	10,4 g
davon MCT	10,1 g	3,9 g
Kohlenhydrate	5,5 g	2,1 g
Eiweiß	2,3 g	0,9 g
Ketogene Ratio	3,4:1	3,4:1

Zutaten für 4 Portionen

- 20 g Zwiebeln
- 80 g Butter
- 400 g Hokkaido Kürbis
- 480 ml Wasser
- Salz
- Currypulver
- 53,2 g MCT Fiber (Kanso)**
= 4 Beutel



2,9:1

Brokkoli-Käse-Suppe

Zutaten für 4 Portionen

- 300 g Brokkoli
- 50 g Parmesan
- 10 g Knoblauch
- 60 g Margarine
- 8 g Gemüsebrühe
- 500 ml Wasser

23,5 g Keto Biota (Kanso)
= 1 Beutel

26,6 g MCT Fiber (Kanso)
= 2 Beutel

- 50 g Sahne, 30 % Fett
- 40 ml Rapsöl

Nach Geschmack Salz,
Pfeffer, Muskatnuss

- 👉 Brokkoli waschen und in kleine Röschen schneiden.
- 👉 Parmesan reiben.
- 👉 Knoblauch in Margarine glasig dünsten.
- 👉 Brokkoli hinzufügen, mit Wasser aufgießen und Gemüsebrühe dazugeben. Etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis der Brokkoli weich ist.
- 👉 Mit dem Pürierstab pürieren.
- 👉 **Keto Biota, MCT Fiber, Sahne, Rapsöl** und den geriebenen Parmesan einarbeiten, bis dieser geschmolzen ist.
- 👉 Mit den Gewürzen abschmecken und servieren.

Nährwerte

	Pro Portion (268 g)	Pro 100 g
Energie	392 kcal	147 kcal
Fett	37,7 g	14,1 g
davon MCT	7,4 g	2,8 g
Kohlenhydrate	4,2 g	1,6 g
Eiweiß	8,7 g	3,2 g
Ketogene Ratio	2,9:1	2,9:1

Triple Sandwich

2,7:1

- 👉 **Keto Slices White** im Toaster knusprig toasten.
- 👉 Salat in dünne Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Mit **MCT Cream** und Mayonnaise vermischen.
- 👉 Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Avocado schälen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden.

👉 Nun das Triple Sandwich in dieser Reihenfolge belegen:

1 Scheibe **Keto Slices White**

Salatmischung mit etwas Kresse

Tomatenscheibe

1 Scheibe **Keto Slices White**

Salatmischung mit etwas Kresse

Avocadoscheiben

Putenbrust

1 Scheibe **Keto Slices White**

Nährwerte

	Pro Sandwich (277 g)	Pro 100 g
Energie	683 kcal	247 kcal
Fett	61,2 g	22,1 g
davon MCT	17,4 g	6,3 g
Kohlenhydrate	10,2 g	3,7 g
Eiweiß	12,8 g	4,6 g
Ketogene Ratio	2,7:1	2,7:1

Zutaten für 4 Sandwiches

456 g Keto Slices White (Kanso)

160 g Kopfsalat

40 g MCT Cream (Kanso)

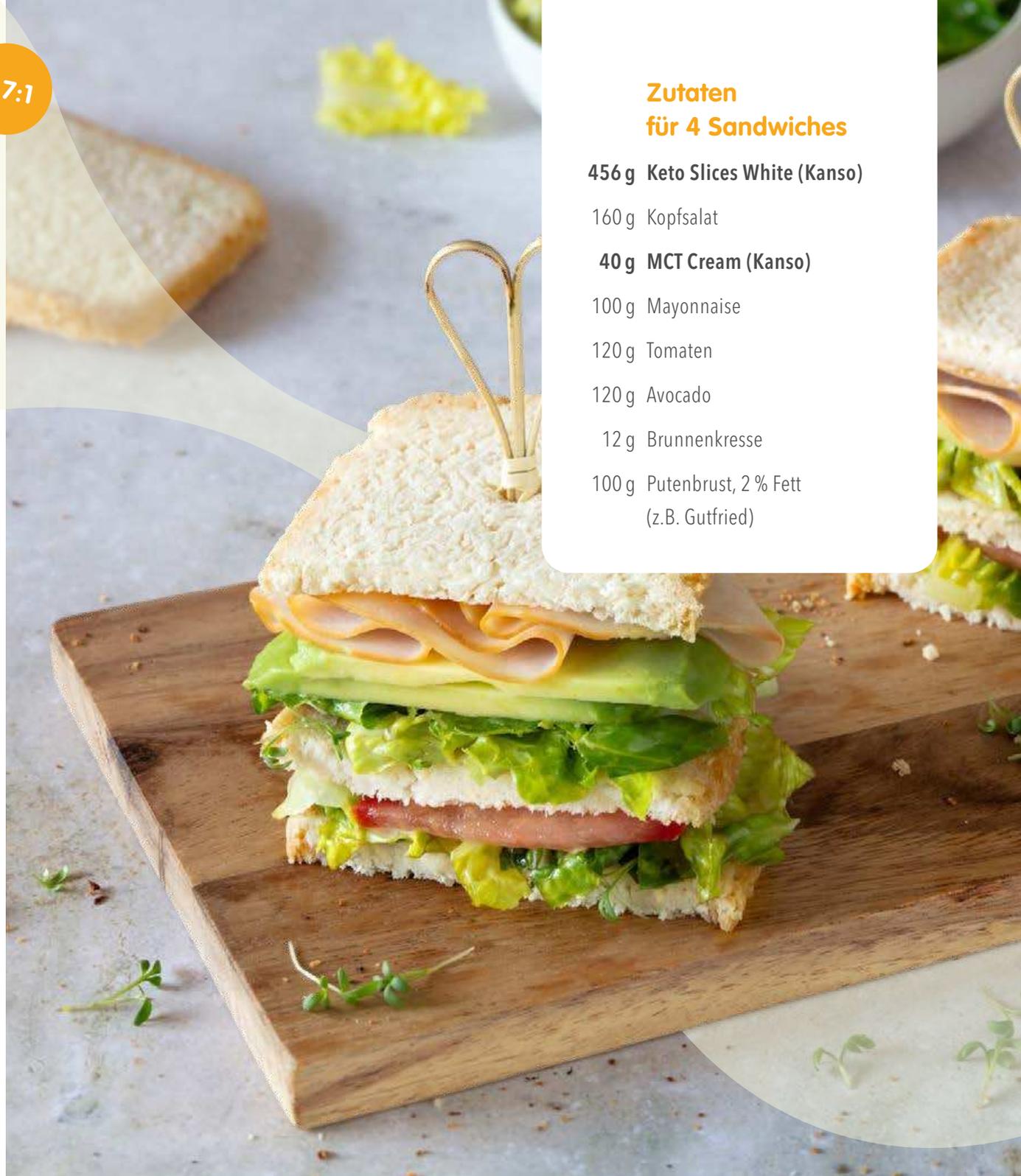
100 g Mayonnaise

120 g Tomaten

120 g Avocado

12 g Brunnenkresse

100 g Putenbrust, 2 % Fett
(z.B. Gutfried)



Nudeln mit Bolognese

2,8:1

- ✂ Tomaten und Zwiebeln klein schneiden.
- ✂ Rapsöl in einer Pfanne erwärmen. Die Zwiebeln und das Hackfleisch anbraten.
- ✂ Tomaten, Tomatenmark und **MCT Öl 100%** untermischen. Die Soße mit Johannisbrotkernmehl andicken.
- ✂ Konjakknudeln gut abwaschen und in einer Pfanne erwärmen.
- ✂ Die Nudeln mit der Soße servieren.

Nährwerte

	Pro Portion (260 g)	Pro 100 g
Energie	349 kcal	134 kcal
Fett	34,0 g	13,1 g
davon MCT	9,1 g	3,5 g
Kohlenhydrate	3,2 g	1,2 g
Eiweiß	8,9 g	3,4 g
Ketogene Ratio	2,8:1	2,8:1

Zutaten für 4 Portionen

120 g Tomaten

20 g Zwiebeln

76 ml Rapsöl

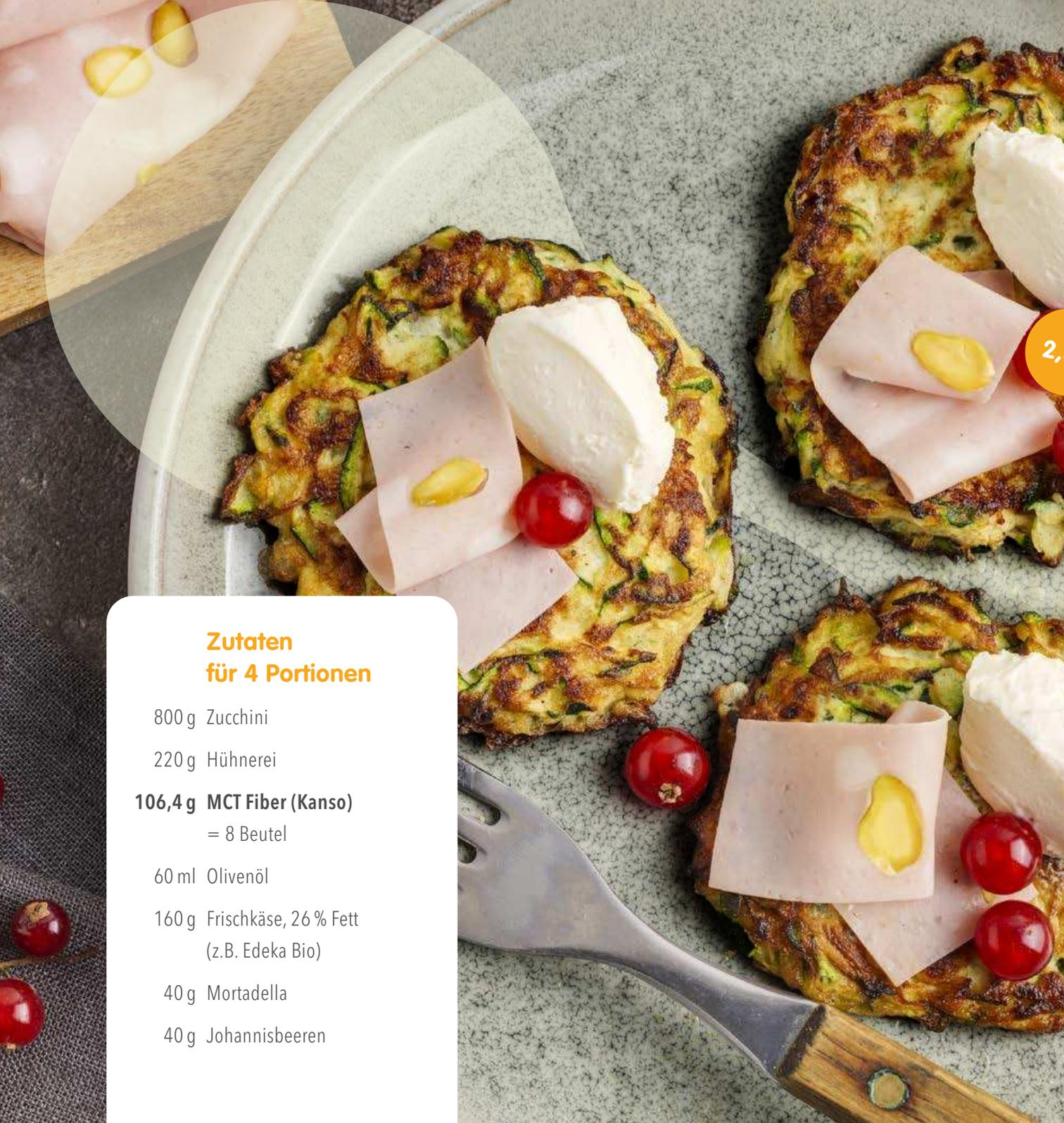
160 g Rinderhackfleisch

20 g Tomatenmark

40 ml MCT Öl 100% (Kanso)

4 g Johannisbrotkernmehl

600 g Konjakknudeln (z.B. Raw Noodles)
(Alternativ Pasta mit MCT-Power,
siehe S. 44)



2,3:1

Zucchini Tacos

- Zucchini raspeln, salzen, 10 Minuten stehen lassen und anschließend das Wasser herauspressen. Danach mit Ei und **MCT Fiber** mischen.
- Zu Bratlingen formen und in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten goldbraun braten.
- Mit Frischkäse und Mortadella belegen.
- Mit Johannisbeeren verzieren.

Zutaten für 4 Portionen

800 g Zucchini

220 g Hühnerei

106,4 g MCT Fiber (Kanso)
= 8 Beutel

60 ml Olivenöl

160 g Frischkäse, 26 % Fett
(z.B. Edeka Bio)

40 g Mortadella

40 g Johannisbeeren

Nährwerte

	Pro Portion (357 g)	Pro 100 g
Energie	590 kcal	166 kcal
Fett	54,2 g	15,2 g
davon MCT	20,1 g	5,6 g
Kohlenhydrate	7,9 g	2,2 g
Eiweiß	16,1 g	4,5 g
Ketogene Ratio	2,3:1	2,3:1

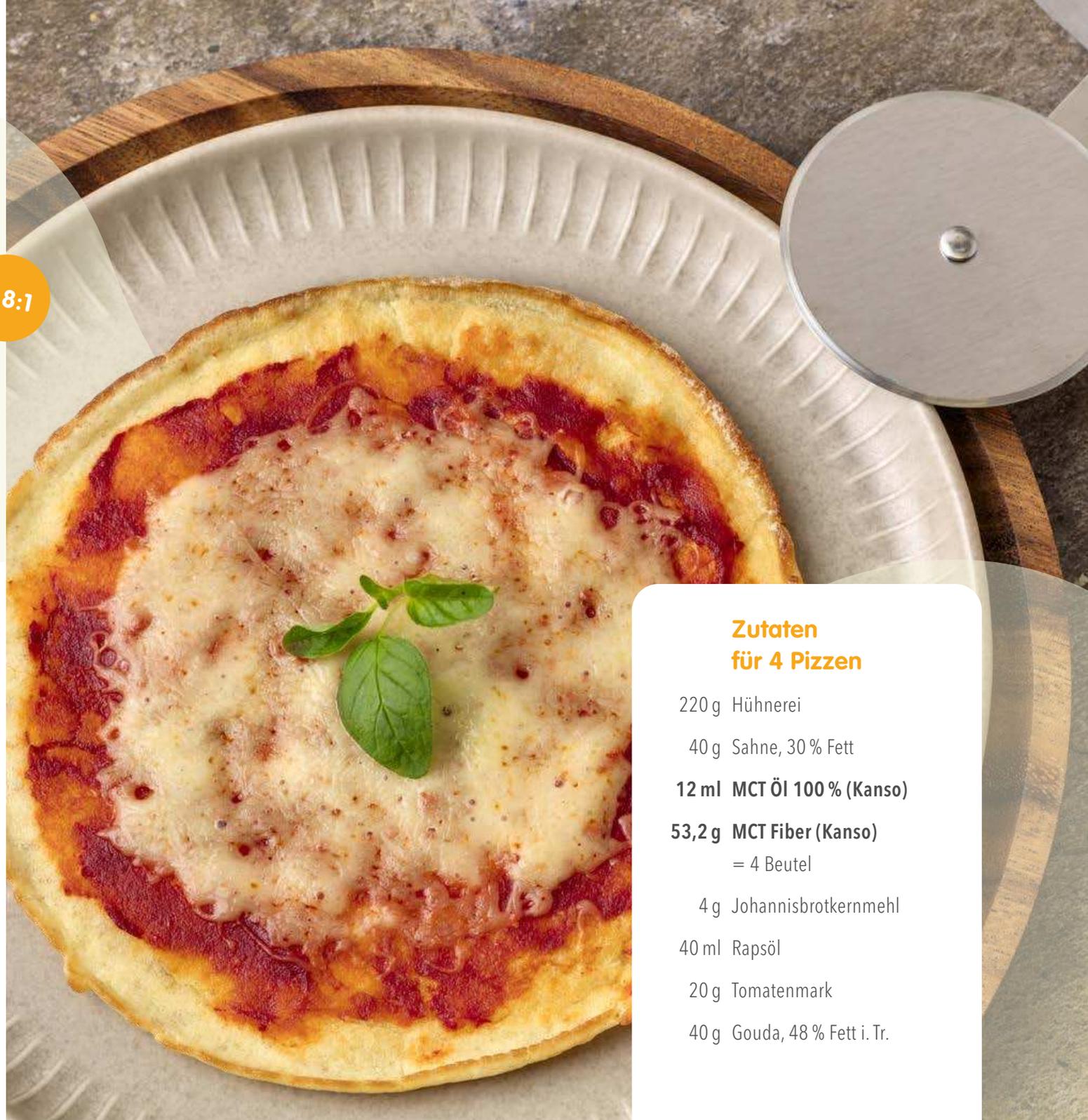
Pizza Margherita

2,8:1

- ✦ Ei, Sahne, **MCT Öl 100 %**, **MCT Fiber** und Johannisbrotkernmehl mit einem Rührgerät mixen bis eine cremige Konsistenz entsteht.
- ✦ Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erwärmen, den Teig hineingeben und flach streichen. Von beiden Seiten goldbraun backen.
- ✦ Anschließend den Teig mit Tomatenmark und Käse belegen. Am besten die Pfanne mit einem Deckel zudecken und kurz überbacken.

Nährwerte

	Pro Pizza (107 g)	Pro 100 g
Energie	359 kcal	335 kcal
Fett	34,3 g	32,0 g
davon MCT	12,8 g	11,9 g
Kohlenhydrate	1,9 g	1,8 g
Eiweiß	10,4 g	9,7 g
Ketogene Ratio	2,8:1	2,8:1



Zutaten für 4 Pizzen

- 220 g Hühnerei
- 40 g Sahne, 30 % Fett
- 12 ml **MCT Öl 100 % (Kanso)**
- 53,2 g **MCT Fiber (Kanso)**
= 4 Beutel
- 4 g Johannisbrotkernmehl
- 40 ml Rapsöl
- 20 g Tomatenmark
- 40 g Gouda, 48 % Fett i. Tr.

Wurstsalat

2,8:1

- 🔪 Zwiebel und Gewürzgurke in feine Würfel schneiden.
- 🔪 Lyoner in dünne Scheiben schneiden.
- 🔪 Paprika in Würfel schneiden.
- 🔪 Alle Zutaten miteinander vermengen.

Nährwerte

	Pro Portion (157 g)	Pro 100 g
Energie	391 kcal	249 kcal
Fett	37,6 g	23,9 g
davon MCT	14,0 g	8,9 g
Kohlenhydrate	3,4 g	2,1 g
Eiweiß	10,0 g	6,4 g
Ketogene Ratio	2,8:1	2,8:1



Zutaten für 4 Portionen

- 40 g Zwiebeln
- 80 g Gewürzgurke
- 320 g Lyoner
- 80 g Paprika
- 108 g MCT Cream (Kanso)

2,5:1

Tarte

mit Lauch-Speck-Füllung

- Sojamehl, Butter, 55 g Hühnerei, Crème fraîche, Sahne und **MCT Fiber** vermengen (Teig hat eine recht flüssige Konsistenz).
- Lauch und Speck in Streifen schneiden. Anschließend in einer Pfanne zusammen anrösten.
- Kleine Springform mit Backpapier auslegen.
- Teig in Springform füllen (evtl. mit etwas Wasser in die Form streichen).
- Speck-Lauch-Masse darauf verteilen und mit 90 g verquirltem Hühnerei übergießen.
- Bei 140 °C (Umluft) für ca. 40 – 45 Minuten im Ofen backen.

Zutaten für 4 Portionen

105 g Sojamehl, 21 % Fett
(z.B. Alnatura)

100 g Butter

145 g Hühnerei

200 g Crème fraîche, 30 % Fett

75 g Sahne, 30 % Fett

26,6 g MCT Fiber (Kanso)
= 2 Beutel

210 g Lauch

60 g Speck, 88,7 % Fett

Nach Geschmack Salz, Pfeffer

Nährwerte

	Pro Portion (230 g)	Pro 100 g
Energie	722 kcal	313 kcal
Fett	67,5 g	29,3 g
davon MCT	4,9 g	2,1 g
Kohlenhydrate	8,4 g	3,6 g
Eiweiß	18,9 g	8,2 g
Ketogene Ratio	2,5:1	2,5:1

Frikadellen

2,3:1

- 🔪 Hackfleisch mit Ei und **Keto Slices White** vermengen. Nach Belieben mit Gewürzen abschmecken.
- 🔪 Fleischteig formen und in Rapsöl anbraten.
- 🔪 **MCT Cream** mit frischen Kräutern verfeinern und zu den Frikadellen reichen.

Nährwerte

	Pro Frikadelle (60 g)	Pro 100 g
Energie	184 kcal	307 kcal
Fett	17,1 g	28,5 g
davon MCT	5,5 g	9,1 g
Kohlenhydrate	0,9 g	1,5 g
Eiweiß	6,6 g	11,0 g
Ketogene Ratio	2,3:1	2,3:1

Zutaten für 4 Frikadellen

150 g Hackfleisch, 15,3 % Fett

20 g Hühnerei

10 g Keto Slices White (Kanso)

20 ml Rapsöl

40 g MCT Cream (Kanso)

Nach Geschmack Frische Kräuter



Pasta mit MCT-Power

1,5:1

- 👉 **Keto Baking Mix** mit **MCT Fiber**, Eiern, Öl, Wasser und Salz in eine große Schüssel geben.
- 👉 Mit den Händen gut verkneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.
- 👉 Den Teig ca. 1 cm dick ausrollen.
- 👉 Die Teigplatten in mehrere Stücke schneiden, sehr dünn ausrollen oder ein Nudelmaschine dafür nutzen – Dicke ca. 1 mm.
- 👉 Beliebige Nudeln mit einem scharfen Messer schneiden oder die entsprechenden Schneidaufsätze der Nudelmaschine nutzen.
- 👉 Die Nudeln in kochendem Salzwasser für ca. 7 Minuten garen.

Nährwerte

	Pro Portion (138g)	Pro 100g
Energie	450 kcal	325 kcal
Fett	33,5 g	24,2 g
davon MCT	10,1 g	7,3 g
Kohlenhydrate	6,7 g	4,8 g
Eiweiß	15,8 g	11,5 g
Ketogene Ratio	1,5:1	1,5:1

Zutaten für 4 Portionen

- 240 g Keto Baking Mix (Kanso)
- 53,2 g MCT Fiber (Kanso)
= 4 Beutel
- 220 g Hühnerei
- 20 ml Rapsöl
- 20 ml Wasser
- Etwas Salz
- Bambusfasern
(z.B. Dr. Almond) zum Ausrollen (optional)



Tomaten- soße

3:1

- ☛ Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen.
- ☛ Die Zwiebeln hinzufügen und anbraten, bis sie goldbraun sind.
- ☛ Passierte Tomaten hinzufügen und die Mischung leicht köcheln lassen.
- ☛ **Tomato MCT Cream** in die Pfanne geben und gut umrühren.
- ☛ Mascarpone hinzufügen und nochmals gut umrühren, bis die Soße cremig wird.
- ☛ Zum Schluss das **MCT Fiber** hinzufügen, gut vermengen und servieren.

Nährwerte

	Pro Portion (49 g)	Pro 100 g
Energie	92 kcal	188 kcal
Fett	8,8 g	18,1 g
davon MCT	3,6 g	7,4 g
Kohlenhydrate	2,0 g	4,0 g
Eiweiß	1,0 g	2,1 g
Ketogene Ratio	3:1	3:1

Zutaten für 4 Portionen

10 ml Rapsöl

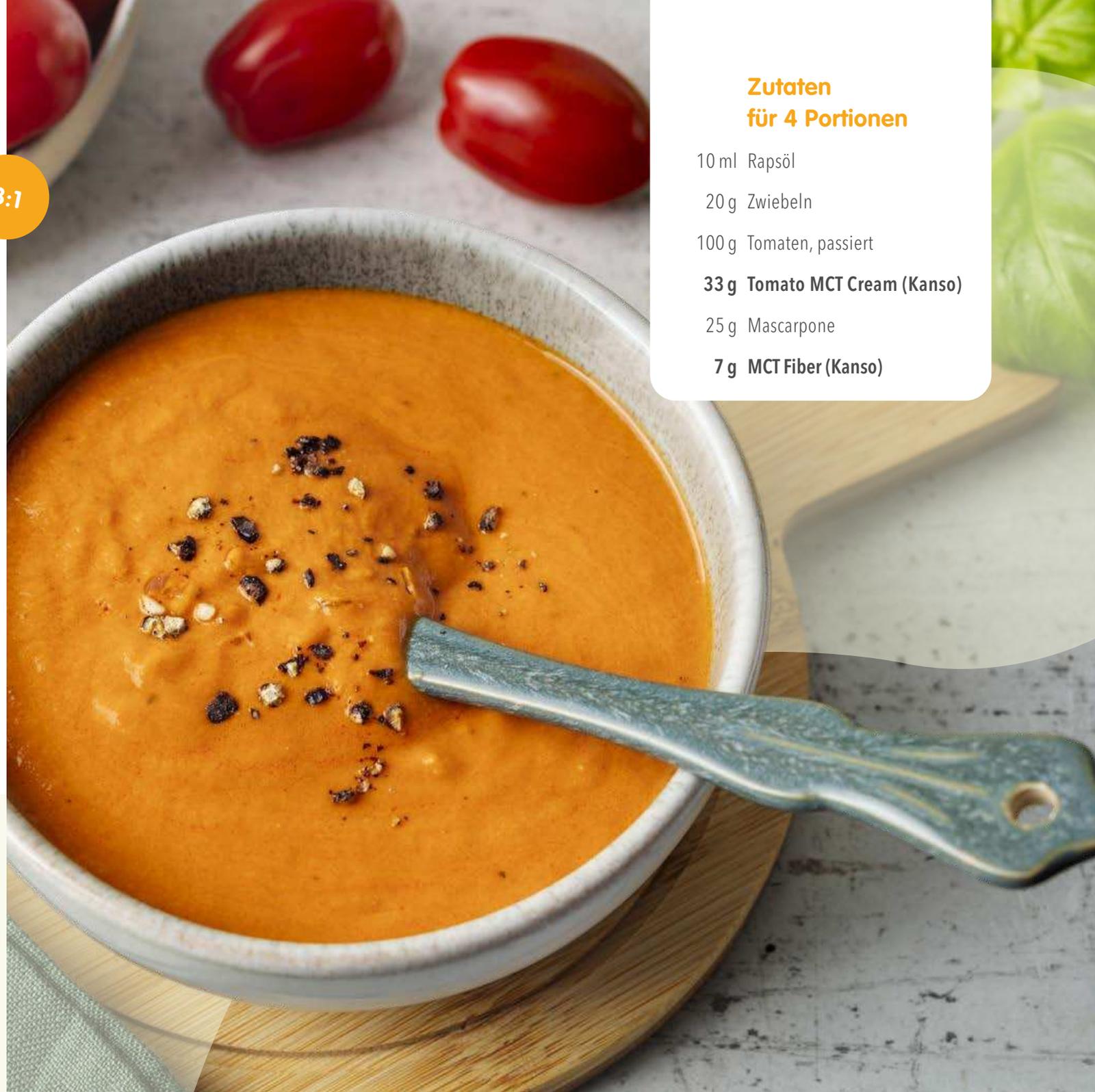
20 g Zwiebeln

100 g Tomaten, passiert

33 g Tomato MCT Cream (Kanso)

25 g Mascarpone

7 g MCT Fiber (Kanso)



Zutaten für 4 Portionen

12 ml Rapsöl

20 g Zwiebeln

8 g Steinpilze

**52 g Champignons MCT Cream
(Kanso)**

60 g Kokoscreme, 68 % Fett
(z.B. Rapunzel)

40 ml Wasser

16 g Parmesan, 40 % Fett i.Tr.

Nach Geschmack Salz,
Knoblauch und Dill



4,1:1

Pilzsoße

- 🔥 Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen.
- 🔥 Die Zwiebeln und Steinpilze klein schneiden, hinzufügen und anbraten, bis sie goldbraun sind.
- 🔥 **Champignons MCT Cream**, Kokoscreme und Wasser in die Pfanne geben und gut umrühren.
- 🔥 Zum Schluss Parmesan unterrühren und mit Gewürzen abschmecken.

Nährwerte

	Pro Portion (52 g)	Pro 100 g
Energie	187 kcal	359 kcal
Fett	18,2 g	35,0 g
davon MCT	3,7 g	7,1 g
Kohlenhydrate	1,6 g	3,1 g
Eiweiß	2,8 g	5,3 g
Ketogene Ratio	4,1:1	4,1:1

Käse- kuchen

3:1

- 👉 **Keto Biscuits Cocoa** in den Boden einer Kuchenform drücken.
- 👉 Alle Zutaten, bis auf die Sahne verrühren.
- 👉 Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen.
- 👉 Sahne aufschlagen und unterrühren.
- 👉 Käsekuchenmasse auf den Biscuitboden geben.
- 👉 Über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- 👉 Vor dem Servieren mit Erdbeeren verzieren.

Nährwerte

	Pro Stück (150 g)	Pro 100 g
Energie	369 kcal	245 kcal
Fett	34,3 g	22,8 g
davon MCT	11,4 g	7,6 g
Kohlenhydrate*	5,9 g	3,9 g
davon mehrwertige Alkohole	0,6 g	0,4 g
Eiweiß	6,3 g	4,2 g
Ketogene Ratio	3:1	3:1

*Hinweis: Bei der Berechnung der Ketogenen Ratio wurden mehrwertige Alkohole (Erythrit) von den Kohlenhydraten abgezogen.

Zutaten für 1 Kuchen à 8 Stück

- 100 g Keto Biscuits Cocoa (Kanso)**
- 150 g Ricotta, mind. 60 % Fett i.Tr.
- 60 g Saure Sahne, 40 % Fett
- 145 g Frischkäse, vegan, 21 % Fett (z.B. Philadelphia)
- 75 g Keto Biota (Kanso)**
- 47 g MCT Fiber (Kanso)**
- 10 g Zitronenabrieb
- 15 g Zitronensaft
- 200 g Sahne, 30 % Fett
- 400 g Erdbeeren



Marmormuffins

2:1

- ✦ **MCT Margarine 83%**, Crème fraîche und Hühnerei mit einem Handrührgerät aufschlagen.
- ✦ Mandelmehl mit Backpulver mischen und unter den Teig rühren.
- ✦ Mit Erythrit süßen.
- ✦ Teig mit dem Pürierstab pürieren (Mandelmehl wird so feiner und die Masse cremiger).
- ✦ Die Hälfte der Masse in die Förmchen geben.
- ✦ Kakaopulver mit der anderen Hälfte vermengen, ebenfalls mit dem Pürierstab pürieren und auf die helle Masse setzen.
- ✦ Bei ca. 150 °C (Ober- /Unterhitze) etwa für 25 Minuten backen.

Nährwerte

	Pro Muffin (69g)	Pro 100g
Energie	272 kcal	394 kcal
Fett	24,9 g	36,1 g
davon MCT	8,3 g	12,0 g
Kohlenhydrate	4,8 g	7,1 g
Eiweiß	7,6 g	11,1 g
Ketogene Ratio	2:1	2:1

Zutaten für 20 Muffins

**250 g MCT Margarine 83 %
(Kanso)**

185 g Crème fraîche, 30 % Fett

550 g Hühnerei

374 g Mandelmehl, 52,2 % Fett
(z.B. Wagner Mühle)

10 g Backpulver

Nach Geschmack Erythrit

10 g Kakaopulver, stark entölt
(z.B. Rapunzel)

Schoko- muffins

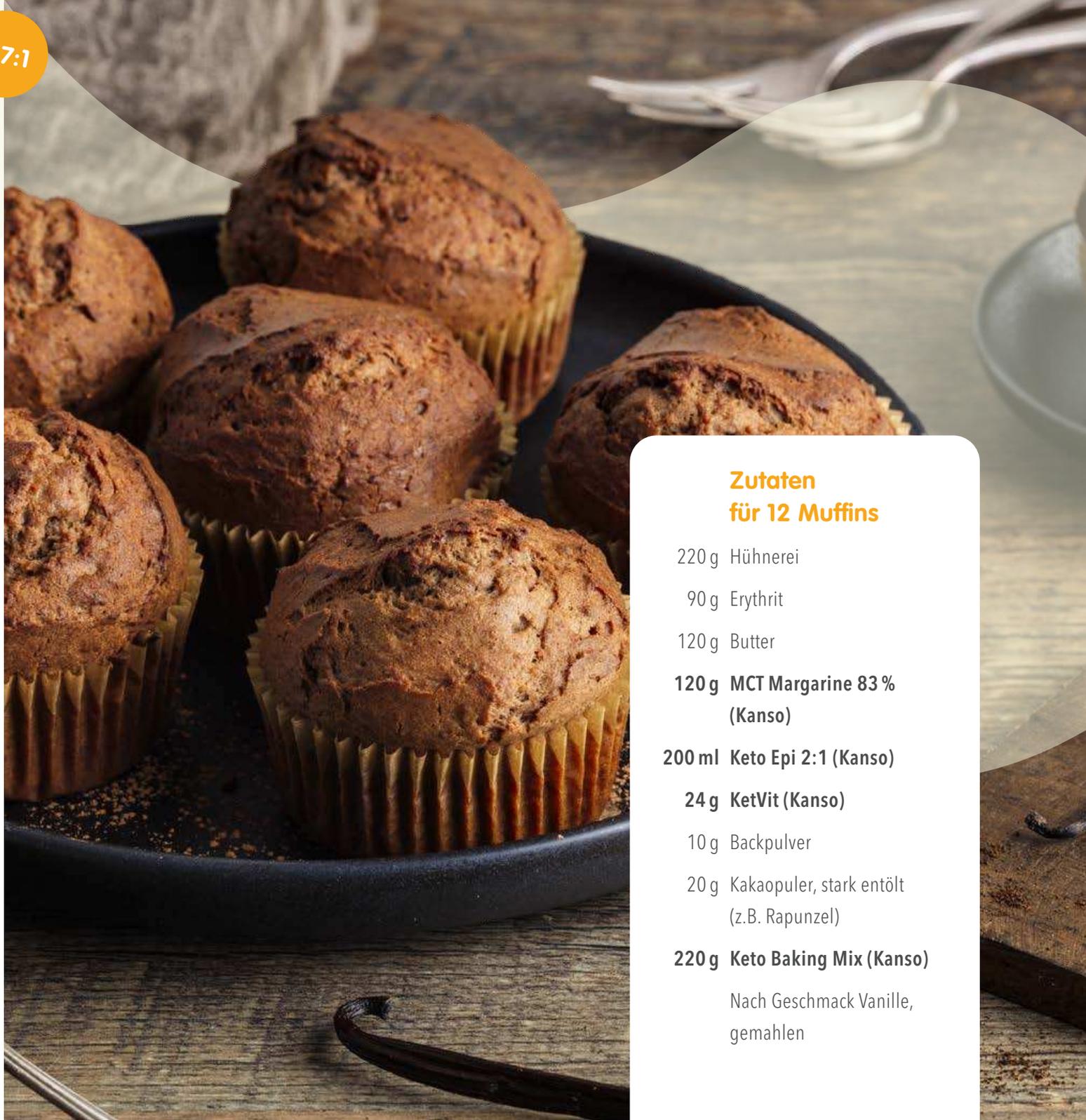
2,7:1

- 🔥 Ei mit Erythrit aufschlagen bis eine cremige Masse entsteht.
- 🔥 Butter und **MCT Margarine 83%** in einem Topf bei niedriger Temperatur schmelzen lassen.
- 🔥 **Keto Epi 2:1**, **KetVit**, Backpulver, Kakao-pulver, **Keto Baking Mix** und gemahlene Vanille mit einem Handrührgerät vermischen.
- 🔥 Anschließend mit der Eimasse und dem Butter-Margarine-Gemisch zu einem homo-genen Teig verarbeiten.
- 🔥 Den Teig in Muffinförmchen füllen und bei 180 °C ca. 20 Minuten backen.

Nährwerte

	Pro Muffin (85 g)	Pro 100 g
Energie	291 kcal	341 kcal
Fett	26,1 g	30,5 g
davon MCT	9,3 g	10,8 g
Kohlenhydrate*	10,5 g	12,3 g
davon mehr- wertige Alkohole	7,6 g	8,9 g
Eiweiß	6,6 g	7,8 g
Ketogene Ratio	2,7:1	2,7:1

*Hinweis: Bei der Berechnung der Ketogenen Ratio wurden mehrwertige Alkohole (Erythrit) von den Kohlenhydraten abgezogen.



Zutaten für 12 Muffins

220 g Hühnerei

90 g Erythrit

120 g Butter

**120 g MCT Margarine 83 %
(Kanso)**

200 ml Keto Epi 2:1 (Kanso)

24 g KetVit (Kanso)

10 g Backpulver

20 g Kakaopulver, stark entölt
(z.B. Rapunzel)

220 g Keto Baking Mix (Kanso)

Nach Geschmack Vanille,
gemahlen



2:1

Mousse au Chocolat

- Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen.
- Das Avocadofruchtfleisch mit Vanilletraum, Kakaopulver, **KetVit** und **Keto Epi 2:1** im Mixer fein pürieren.

Zutaten für 4 Portionen

- 120 g Avocado, vollreif
- 24 g Vanilletraum (Dr. Almond)
- 20 g Kakaopulver, stark entölt (z.B. Rapunzel)
- 36 g KetVit (Kanso)**
= 1 Gläschen
- 50 ml Keto Epi 2:1 (Kanso)**

Nährwerte

	Pro Portion (63 g)	Pro 100 g
Energie	134 kcal	214 kcal
Fett	11,5 g	18,3 g
davon MCT	3,8 g	6,1 g
Kohlenhydrate*	8,8 g	14,0 g
davon mehrwertige Alkohole	6,4 g	10,2 g
Eiweiß	3,4 g	5,5 g
Ketogene Ratio	2:1	2:1

*Hinweis: Bei der Berechnung der Ketogenen Ratio wurden mehrwertige Alkohole (Erythrit) von den Kohlenhydraten abgezogen.

3,9:1

Klassisches Tiramisu

- 50 ml **Keto Epi 2:1 Creamy** zusammen mit ein paar Tropfen Rum-Aroma in eine Schüssel geben.
- Die **Keto Biscuits Cocoa** darin marinieren.
- In der Zwischenzeit veganen Eiersatz mit einem Schneebesen steif schlagen. Crème fraîche, Erythrit, die restlichen 50 ml **Keto Epi 2:1 Creamy** sowie weitere Tropfen Rum-Aroma unterheben und mit dem Johannisbrotkernmehl binden.
- Dann im Wechsel die getränkten **Keto Biscuits Cocoa** und Creme in eine Auflaufform geben und ca. 2 – 4 h (am besten sogar über Nacht) kaltstellen. Kurz vor dem Servieren mit dem Kakao bestreuen.

Zutaten für 4 Portionen

100 ml Keto Epi 2:1 Creamy
(Kanso)

Nach Geschmack Rum-Aroma
(z.B. Dr. Oetker)

100 g Keto Biscuits Cocoa
(Kanso)

30 g Eiersatz, vegan
(z.B. Aquafaba VEGGò)

50 g Crème fraîche, vegan,
30 % Fett (z.B. Dr. Oetker)

20 g Erythrit

12 g Johannisbrotkernmehl

5 g Kakaopulver, stark entölt
(z.B. Rapunzel)

Nährwerte

	Pro Portion (79 g)	Pro 100 g
Energie	249 kcal	314 kcal
Fett	23,6 g	29,8 g
davon MCT	9,0 g	11,4 g
Kohlenhydrate*	7,4 g	9,3 g
davon mehrwertige Alkohole	6,2 g	7,8 g
Eiweiß	4,9 g	6,2 g
Ketogene Ratio	3,9:1	3,9:1

*Hinweis: Bei der Berechnung der Ketogenen Ratio wurden mehrwertige Alkohole (Erythrit) von den Kohlenhydraten abgezogen.

Cacao Bar Pralinen

mit Himbeer-Joghurt-Füllung

4,1:1

- ✦ **MCT Cacao Bar** mit Butter im Wasserbad schmelzen.
- ✦ In die Silikonförmchen 2/3 der geschmolzenen Schokolade geben und durch schwenken verteilen (1/3 der Schokolade wird später zum verschließen der Pralinen benötigt).
- ✦ Förmchen solange ins Gefrierfach stellen, bis die Schokolade hart ist.
- ✦ In der Zwischenzeit **Keto Biota** schrittweise mit Wasser anrühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Anschließend die getrockneten Himbeeren zerbröseln und unterrühren.
- ✦ Wenn die Schokolade ausgehärtet ist die Förmchen aus dem Gefrierfach nehmen und die Himbeer-Joghurt-Füllung verteilen. Anschließen mit der restlichen geschmolzenen Schokolade (gegebenenfalls nochmal erwärmen) verschließen und erneut ins Gefrierfach geben, bis die Schokolade fest ist.

Nährwerte

	Pro Portion (28 g)	Pro 100 g
Energie	117 kcal	415 kcal
Fett	11,0 g	38,8 g
davon MCT	5,1 g	18,2 g
Kohlenhydrate*	2,4 g	8,5 g
davon mehrwertige Alkohole	1,4 g	4,9 g
Eiweiß	1,6 g	5,8 g
Ketogene Ratio	4,1:1	4,1:1

*Hinweis: Bei der Berechnung der Ketogenen Ratio wurden mehrwertige Alkohole (Erythrit) von den Kohlenhydraten abgezogen.



Zutaten für 4 Portion

50 g MCT Cacao Bar (Kanso)

7 g Butter

23,5 g Keto Biota (Kanso)

= 1 Beutel

30 ml Wasser

3 g Himbeeren, getrocknet

3:1

Erdbeer-Keto Biota-Eis

- Die gewaschenen Erdbeeren in kleine Stücke schneiden und zusammen mit Erythrit, Minze und Zitronensaft pürieren.
- Die vegane Sahne steif schlagen. **Keto Biota** unterrühren und vegane Crème fraîche untermischen.
- Zu guter Letzt das Fruchtpüree unter die Creme heben und die Masse für circa 30 Minuten in die Eismaschine geben und gefrieren lassen. Falls keine Eismaschine vorhanden ist, kann die Eismasse in einer Plastikschißel mit Deckel ins Gefrierfach gestellt und alle 30 Minuten durchgerührt werden. Das Rühren verhindert, dass sich große Eiskristalle bilden. Je kleiner die Eiskristalle sind, desto cremiger wird das Eis.

Zutaten für 4 Portionen

- 100 g Erdbeeren
- 50 g Erythrit
- Nach Geschmack Minze
- 10 ml Zitronensaft
- 65 g Schlagsahne, vegan, 31 % Fett (z.B. Rama)
- 23,5 g Keto Biota (Kanso)**
= 1 Beutel
- 30 g Crème fraîche, vegan, 30 % Fett (z.B. Dr. Oetker)

Nährwerte

	Pro Portion (70 g)	Pro 100 g
Energie	109 kcal	157 kcal
Fett	10,0 g	14,3 g
davon MCT	2,5 g	3,6 g
Kohlenhydrate*	14,6 g	21,0 g
davon mehrwertige Alkohole	12,5 g	17,9 g
Eiweiß	1,2 g	1,7 g
Ketogene Ratio	3:1	3:1

*Hinweis: Bei der Berechnung der Ketogenen Ratio wurden mehrwertige Alkohole (Erythrit) von den Kohlenhydraten abgezogen.

Erfrischende Keto Biota-Limonade

2,6:1

- 👉 **Keto Biota** in einer kleinen Menge des Wassers anrühren.
- 👉 Zitronensaft, Erythrit, **MCT Fiber** und angerührtes **Keto Biota** in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen cremig rühren, bis sich das Erythrit aufgelöst hat.
- 👉 Restliches Wasser zugeben.
- 👉 Zitrone in Scheiben schneiden.
- 👉 Nach Bedarf Eiswürfel in eine Karaffe oder einen Limonadenspender geben, nach Belieben Zitronenscheiben und ein paar Stängel der Minze hinzugeben und die angerührte Limonade darauf gießen.

Nährwerte

	Pro Portion (248 g)	Pro 100 g
Energie	182 kcal	74 kcal
Fett	15,5 g	6,3 g
davon MCT	15,1 g	6,1 g
Kohlenhydrate*	32,4 g	13,1 g
davon mehrwertige Alkohole	30,0 g	12,1 g
Eiweiß	3,5 g	1,4 g
Ketogene Ratio	2,6:1	2,6:1

*Hinweis: Bei der Berechnung der Ketogenen Ratio wurden mehrwertige Alkohole (Erythrit) von den Kohlenhydraten abgezogen.



Zutaten für 4 Portionen

94 g Keto Biota (Kanso)
= 4 Beutel

650 ml Wasser

100 ml Zitronensaft

120 g Erythrit

26,6 g MCT Fiber (Kanso)
= 2 Beutel

Nach Geschmack Zitrone,
Minze, Eiswürfel



3,1:1

Warme Schokolade

- Milch, Mandeldrink, Sahne und **MCT Cacao Bar** zusammen erhitzen bis sich die Schokolade gelöst hat.
- Je nach Geschmack noch mit Erythrit süßen.

Zutaten für 4 Portionen

- 240 ml Kuhmilch, 3,5 % Fett
- 240 ml Mandeldrink, ohne Zucker (z.B. Alpro)
- 256 g Sahne, 30 % Fett
- 80 g MCT Cacao Bar (Kanso)**
- Nach Geschmack Erythrit

Nährwerte

	Pro Portion (204 g)	Pro 100 g
Energie	357 kcal	175 kcal
Fett	34,2 g	16,8 g
davon MCT	4,2 g	2,1 g
Kohlenhydrate*	8,0 g	3,9 g
davon mehrwertige Alkohole	2,2 g	1,1 g
Eiweiß	5,2 g	2,5 g
Ketogene Ratio	3,1:1	3,1:1

*Hinweis: Bei der Berechnung der Ketogenen Ratio wurden mehrwertige Alkohole (Erythrit) von den Kohlenhydraten abgezogen.

Entdecke die Kanso-App

- 👉 Du suchst noch mehr kreative und alltagstaugliche Keto-Rezepte?
- 👉 Du brauchst mehr Struktur und Sicherheit in deiner täglichen Planung?
- 👉 Du sehnst dich nach Einfachheit in der Umsetzung deiner Ketogenen Diät?

Dann ist die Kanso-App genau das Richtige für dich!

Jetzt kostenlos downloaden:





Kennst du schon den Kanso Webshop?



Entdecke unser ketogeniales
Lebensmittelsortiment.



Werde Mitglied im Kanso Club und
erhalte tolle Rabatte.



Jetzt shoppen!
shop.kanso.com

Werde Teil unserer Community auf Instagram und Facebook.

 [kanso.drschaer](https://www.facebook.com/kanso.drschaer)

 [Kanso Deutschland](https://www.instagram.com/Kanso_Deutschland)



Mehr Infos zu unseren Produkten
und weitere leckere Rezeptideen findest
du auf unserer Webseite unter:

www.kanso.com

kanso

DEDICATED TO KETO AND MCT