

60
KETO RECEPTEN

DOOR
SIENNA BECK

Copyright@2021 door Sienna Beck

TABLE OF Contents

Ontbijt

1. Keto taco omelet	5
2. Keto ontbijt met gebakken eieren, tomaat en kaas	6
3. Koolhydraatarme bosbessenpannenkoeken	7
4. Groente keto scramble	8
5. Keto pompoen spice latte	9
6. Makkelijke capicola eierdopjes	10
7. Keto ei muffins	11
8. Koffie met slagroom	12
9. Keto spek en champignon ontbijt ovenschotel	13
10. Keto Italiaans ontbijt ovenschotel	14
11. Iced tea	15
12. Keto zeevruchten omelet	16
13. Keto kaneel koffie	17
14. Keto geitenkaas en champignon frittata	18
15. Ontbijt keto chaffles	19
16. Zuivelvrije keto latte	20
17. Koolhydraatarme ricotta en citroen pannenkoeken	21
18. Keto spek en eieren schotel	22
19. Eierboter	23
20. Keto eieren Benedict op avocado	25

Lunch

1. Basilicum Avocado Garnalen Salade	27
2. Ioempia kommen	28
3. Californië Hamburger Bowls	29
4. Parmezaanse spruitjes salade	30
5. Cheeseburger Tomaten	31
6. Italiaanse broodjes zonder brood	32
7. Keto zeevruchten soep	33
8. Keto pizza	34
9. Keto Aziatische kool roerbakschotel	35

10. Keto kip fajita kom	36
11. Keto koolsalade	37
12. Keto Indiase boterkip	39
13. Keto Thai vis curry	40
14. Keto champignon omelet	41
15. Keto Fathead pizza	42
16. Keto bloemkool kip Alfredo	43
17. Keto kip Provençale	44
18. Keto Caesar salade	45
19. Keto gebakken kip met broccoli en boter	46
20. Italiaanse keto gehaktballetjes met mozzarella kaas	47

Avondeten

1. Keto Fried Chicken	48
2. Keto Broccoli Salade	49
3. Keto gehaktballetjes	50
4. Knoflook rozemarijn varkenskoteletten	51
5. Cheesy Bacon Ranch Kip	52
6. Keto taco ovenschotel	53
7. Keto Kip Parmezaan	54
8. Knoflook citroen Mahi-Mahi	55
9. Keto Taco Cups	56
10. Toscaanse Boter Garnalen	57
11. Keto Chili	58
12. Keto Quesadillas	59
13. Zoodle Alfredo met spek	60
14. Romige Toscaanse Kip	61
15. In spek gewikkelde gevulde courgette	62
16. Cheesesteak gevulde paprika's	63
17. Keto Chicken Soup	64
18. Keto varkenskoteletten	65
19. Cobb Ei Salade	66
20. Cajun Parmezaanse Zalm	67



ONTBIJT

1. KETO TACO *omelet*

INGREDIËNTEN

Taco kruiden

- ¼ theelepel uienpoeder
- ½ theelepel gemalen komijn
- ½ theelepel paprikapoeder
- ½ theelepel knoflookpoeder
- ¼ theelepel chilivlokken
- ½ theelepel zout
- ¼ theelepel gemalen zwarte peper
- ½ theelepel gedroogde of verse oregano

Omelet

- 150g rundvlees gehakt
- 4 grote eieren
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 limoen, geperst
- 1 avocado
- 1¼ kopjes geraspte cheddarkaas
- 1 (125g) tomaat, in blokjes gesneden
- 1 theelepel verse koriander
- ½ theelepel zeezout
- ¼ theelepel gemalen zwarte peper

INSTRUCTIES

1. Meng alle ingrediënten voor de tacobereiding.
2. Doe de gemalen hamburger in een grote pan met antiaanbaklaag. Voeg de tacobereidingsmix toe, meng goed en bak tot het helemaal gaar is. Haal van het vuur en zet opzij in een kom.
3. Breek de eieren in een mengkom en klop tot ze schuimig zijn.
4. Zet het vuur lager en voeg olijfolie toe in een koekenpan. Voeg de eieren toe. Duw de randen naar het midden als ze stevig worden, zodat de ongekookte delen naar de rand stromen. Laat enkele ogenblikken koken, zodat het binnenste nog wat vloeibaar blijft.
5. Kneus de limoen op de gemalen hamburger. Goed mengen.
6. Snijd de avocado doormidden. Verwijder de pit en schep de avocado eruit. Snijd in stukjes.
7. Verdeel de gemalen hamburger over de omelet. Voeg 2/3 van de versnipperde cheddar en de gesneden tomaten toe.
8. Haal de omelet voorzichtig uit de koekenpan. Klap hem dubbel en leg bovenop meer cheddar, avocado en koriander. Breng op smaak met zout en peper. Meteen opdienen.

2. KETO ONTBIJT MET

gebakken eieren tomaat en kaas



INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- ½ el boter
- 2 50g (½ kop) cheddar kaas, in blokjes gesneden
- ½ (50g) tomaat
- ½ theelepel gedroogde oregano
- zout en gemalen zwarte peper

INSTRUCTIES

1. Verhit margarine in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
2. Kruid de tomaten aan de gesneden kant met zout en peper. Leg de tomaat, met de gesneden kant naar beneden, in de koekenpan.
3. Breek de eieren rechtstreeks in de pan. Voor eieren waarbij het eigeel vloeibaar blijft, bakt u de eieren aan één kant. Voor eieren waarbij het eigeel gaar is, draait u de eieren na enkele ogenblikken om en laat u ze nog even bakken. Voor hardere dooiers, kook nog een paar minuten. Breng op smaak met zout en peper.
4. Om te serveren: leg de eieren, tomaat en cheddar op een bord. Bestrooi de eieren en tomaat met gedroogde oregano ter decoratie en smaak.



3. KOOLHYDRAATARME

bosbessenpannenkoeken

INGREDIËNTEN

- 6 eieren
- 115 roomkaas
- 85 g gesmolten boter
- 2/3 kop amandelmeel
- 2/3 kop havervezels
- 2 theelepel bakpoeder
- ½ citroen, de schil
- 1 snuifje zout
- 85 g verse bosbessen

INSTRUCTIES

1. Klop in een kom de eieren, de cheddar en de gesmolten boter door elkaar.
2. Meng de rest van de ingrediënten onafhankelijk van elkaar, behalve de bosbessen, en vul daarna de eiercombinatie aan. Goed mengen tot het glad is. Laat enkele ogenblikken rusten.
3. Bak de pannenkoeken op middelhoog vuur in een kleine anti-aanbak of gietijzeren koekenpan. Gebruik ongeveer ⅓ kopje (0,75 dl) beslag per pannenkoeken.
4. Bak enkele minuten en voeg voorzichtig enkele bosbessen toe, zonder ze overdreven hard uit te knijpen. Omdraaien en nog een paar minuten bakken.
5. Presenteer met slagroom of gesmolten boter.