



DrSchär

Menü

Festliches Adventsmenü

Mit Maren Thiel,
Janette Schreiber &
Stephanie Kunz

FAOD



Livestream:
Datum: **13.11.2021**
Uhrzeit: **11-13 Uhr**





Liebe Teilnehmerin,
Lieber Teilnehmer,

wir freuen uns, dass du dich für unseren Kochkurs mit dem Motto „Festliches Adventsmenü“ angemeldet hast. Gemeinsam mit dir möchten wir ein weihnachtliches 3-Gänge-Menü zaubern.

Für jeden Gang stehen dir verschiedene Gerichte zur Auswahl, zwischen denen du frei wählen kannst.

Wir wünschen dir einen schönen Tag, viel Spaß beim Nachkochen und vor allem einen guten Appetit!



DAS MENÜ IM ÜBERBLICK

Inhalt

Vorspeisen

- Maronencremesuppe Seite 5
- Blitz-Baguette (ohne Hefe) serviert mit festlichen Dips (Kräuter-Dip, Cremiger Tomatendip mit Frischkäse, Champignon-Dip) Seite 6

Hauptspeisen

- Hähnchenroulade Seite 11
- Potatoe Wedges aus dem Ofen Seite 12
- Rotkohl. Seite 13
- Grüne Bohnen mit Mandeln Seite 14
- Vegane Semmelknödel Seite 15
- Vegetarische Kürbislasagne mit Spinat Seite 16

Desserts

- Weihnachtliche Vanillecreme mit Kirschen Seite 19
- Lebkuchen Seite 20
- Zimtkuchen mit Joghurt Seite 21

Drinks

- Creamy Lemonade Seite 23
- Winterlicher Kakao Seite 24

Kanso

VORSPEISEN



Maronencremesuppe

Rezept für ca. 4 Portionen

- 400 g vorgegarte Maronen (ohne Schale)
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 2–3 Zweige Thymian
- 300 g Pastinaken
- 300 g Kartoffeln (mehlig-kochend)
- 18 g Kanso MCT Öl 100 %
- 1,2 L Gemüsebrühe
- 200 g Frischkäse mit 0,2 % Fett (z.B. Exquisa Fitline)
- 1 Beutel (13,3 g) Kanso MCTfiber
- 1 Prise Zucker
- Zimt, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Maronen grob hacken.
- Schalotten, Knoblauch abziehen, fein würfeln bzw. fein hacken.
- Thymianblättchen ebenfalls kleinschneiden.
- Pastinaken und Kartoffeln schälen und würfeln.
- 12 g MCT Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin kurz andünsten. Pastinaken, Kartoffeln, Thymian dazugeben und mitrösten.
- Mit Brühe ablöschen. Zwei Drittel der Maronen dazugeben und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen.
- Frischkäse und MCTfiber hinzugeben und die Suppe mit einem Pürierstab pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz, mit etwas Wasser verdünnen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Übrige Maronen feiner hacken, in einer Pfanne mit restlichem MCT Öl, Zucker und Zimt für ca. 2–3 Minuten anrösten.
- Suppe mit den gerösteten Maronen und etwas Thymian garniert servieren.



Inhalt

Maronencremesuppe Seite 5
 Blitz-Baguette (ohne Hefe) serviert mit festlichen Dips (Kräuter-Dip,
 Cremiger Tomatendip mit Frischkäse, Champignon-Dip) Seite 6

Lebensmittel	Menge (g bzw. ml)	Fett (g)	MCT (g)	LCT (g)	Protein (g)	KH (g)	Kcal
Maronen, vorgegart	400	4,4	-	4,4	11,6	124,0	640
Schalotten	50	0,1	-	0,1	0,6	2,5	15
Knoblauch	10	-	-	-	0,6	2,8	15
Pastinaken	300	1,2	-	1,2	3,9	36,2	192
Kartoffeln	300	-	-	-	5,8	46,9	228
Gemüsebrühe	1200	0,7	-	0,7	3,0	1,9	24
Frischkäse, 0,2 % Fett	200	0,4	-	0,4	20,0	7,0	120
Kanso MCT Öl 100 %	18	18,0	18,0	-	-	-	162
Kanso MCTfiber	13,3	10,0	10,0	-	1,0	-	100
Salz, Pfeffer, Zucker, Zimt, Thymian	-	-	-	-	-	-	-
Gesamt		34,8	28,0	6,8	46,5	221,3	1496
pro 100 g		1,4	1,1	0,3	1,9	8,9	60

Blitz-Baguette (ohne Hefe)

Rezept für 1 Baguette

- 400 g Weizenvollkornmehl (z.B. dmBio)
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 TL Salz
- 1 Beutel (13,3 g) Kanso MCTfiber
- 12 g Kanso MCT Öl 100 %
- 200 ml Wasser

Zubereitung:

- Ofen auf 175 °C (Ober-Unterhitze) vorheizen.
- In einer Schüssel Mehl, Backpulver, MCTfiber und Salz gut vermischen.
- Wasser und MCT Öl hinzufügen.
- Den Teig mit den Knethaken eines Handmixers oder mit einer Küchenmaschine für ca. 5 Minuten kneten (der Teig sollte weich sein).
- Auf einer leicht bemehlten Oberfläche ein Baguette formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
- Im vorgeheizten Backofen für ca. 30 Minuten backen.



Lebensmittel	Menge (g bzw. ml)	Fett (g)	MCT (g)	LCT (g)	Protein (g)	KH (g)	Kcal
Weizenvollkornmehl	400	7,2	-	7,2	44,0	240,0	1308
Backpulver	15	-	-	-	-	3,2	13
Kanso MCTfiber	13,3	10,0	10,0	-	1,0	-	100
Kanso MCT Öl 100%	12	12,0	12,0	-	-	-	108
Wasser	200	-	-	-	-	-	-
Salz	10	-	-	-	-	-	-
Gesamt		29,2	22,0	7,2	45,0	243,2	1529
Pro 100 g		4,5	3,4	1,1	6,9	37,4	235

Das Brot kann auch mit handelsüblichem Weizenmehl (Type 405) gebacken werden. Dadurch reduziert sich auch die Gesamt-Fettmenge (2,8 g LCT)! Um den Anteil an Ballaststoffen zu erhöhen, empfiehlt es sich, gemahlene Flohsamenschalen unter den Teig zu mischen (z.B.: Mivolis, dm.Drogerie, Nährwerte: 2,8 g Fett/100 g).



Kräuter-Dip

Rezept für ca. 4 Portionen

- 100 g Joghurt mit 0,1 % Fett (z.B. Weihenstephan)
- 100 g Kanso DeliMCT Cream
- Petersilie, Schnittlauch, Dill
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Kräuter waschen und kleinschneiden oder hacken.
- Die zerkleinerten Kräuter mit Joghurt und DeliMCT Cream mischen und nach Geschmack mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.



Lebensmittel	Menge (g bzw. ml)	Fett (g)	MCT (g)	LCT (g)	Protein (g)	KH (g)	Kcal
Joghurt, 0,1 % Fett	100	0,1	-	0,1	5,5	6,9	53
Kanso DeliMCT Cream	100	52,3	52,0	0,3	1,0	3,2	489
Petersilie, Schnittlauch, Dill	20	0,1	-	0,1	0,6	0,7	7
Zitronensaft	15	-	-	-	-	0,5	5
Salz, Pfeffer	-	-	-	-	-	-	-
Gesamt		52,5	52,0	0,5	7,1	11,3	554
Pro 100 g		22,3	22,1	0,2	3,0	4,8	236

Zu dem Dip passen sehr gut Gemüsesticks aus z.B. Paprika, Gurke, Staudensellerie und Karotte oder frisch gebackenes Baguette.



Cremiger Tomatendip mit Frischkäse

Rezept für ca. 4 Portionen

- 200 g Frischkäse mit 0,2 % Fett (z.B. Exquisa Fitline)
- 100 g Kansa Keto Tomato
- 3 getrocknete Tomaten (z.B. Rewe Snacktomaten, halbdgetrocknet)

- 2 TL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer
- 2-3 Stiele Basilikum
- 1 Prise Zucker

Zubereitung:

- Die getrockneten Tomaten fein hacken.
- Danach Tomatenmark mit Frischkäse und Kansa Keto Tomato zu einer cremigen Masse verrühren.
- Basilikum waschen und fein hacken.
- Die gehackten Tomaten und Zucker zur Crememasse hinzufügen und mit Gewürzen und Basilikum abschmecken. Alles gut verrühren.



Lebensmittel	Menge (g bzw. ml)	Fett (g)	MCT (g)	LCT (g)	Protein (g)	KH (g)	Kcal
Friskkäse, 0,2 % Fett	200	0,2	-	0,2	20,0	7,0	120
Kansa Keto Tomato	100	28,7	27,6	1,1	2,6	6,3	303
Tomatenmark	10	0,1	-	0,1	0,2	0,6	4
Tomaten, getrocknet	25	-	-	-	1,4	3,0	22
Basilikum	5	0,2	-	0,2	-	0,5	5
Salz, Pfeffer, Zucker	-	-	-	-	-	-	-
Gesamt		29,2	27,6	1,6	24,2	17,4	454
Pro 100 g		8,6	8,1	0,5	7,1	5,1	134

Zu dem Dip passen sehr gut Gemüsesticks aus z.B. Paprika, Gurke, Staudensellerie und Karotte oder frisch gebackenes Baguette.



Champignon-Dip

Rezept für ca. 4 Portionen

- 200 g braune Champignons
- 1 Knoblauchzehe
- 12 g Kansa MCT Öl 100%
- 1 TL getrockneter Majoran

- ½ Bund glatte Petersilie
- Salz, Pfeffer
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 100 g Kansa Keto Mushroom

Zubereitung:

- Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden.
- Knoblauchzehe ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.
- Champignons und Knoblauch in einer großen Pfanne mit MCT Öl anbraten. Unter gelegentlichem Wenden 5-7 Minuten hellbraun braten.
- Danach mit Salz, Pfeffer Zitronensaft und Majoran würzen.
- Pilzmischung mit Kansa Keto Mushroom und Petersilie in einem Blitzhacker fein pürieren.



Lebensmittel	Menge (g bzw. ml)	Fett (g)	MCT (g)	LCT (g)	Protein (g)	KH (g)	Kcal
Champignons, braun	200	0,4	-	0,4	5,0	0,6	32
Knoblauch	5	-	-	-	0,3	1,4	7
Kansa MCT Öl 100%	12	12,0	12,0	-	-	-	108
Kansa Keto Mushroom	100	28,9	28,4	0,5	2,4	4,5	296
Petersilie	20	0,1	-	0,1	0,9	1,5	12
Salz, Pfeffer, Majoran, Zitronensaft	-	-	-	-	-	-	-
Gesamt		41,4	40,4	1,0	8,6	8,0	455
Pro 100 g		12,3	12,0	0,3	2,6	2,4	135

Zu dem Dip passen sehr gut Gemüsesticks aus z.B. Paprika, Gurke, Staudensellerie und Karotte oder frisch gebackenes Baguette.



Kanso

HAUPTSPEISEN

Hähnchenroulade

Rezept für ca. 4 Portionen

- 600 g Hähnchenbrustfilet (für 4 Rouladen)
- 150 g magere Schinkenwürfel
- 150 g Zwiebeln
- 4 gehäufte TL (ca. 25 g) Senf
- 100 g Gewürzgurken
- 20 g Tomatenmark
- 1 Beutel (13,3 g) Kanso MCTfiber
- 24 g Kanso MCT Öl 100 %
- Wasser
- 5 – 10 Pimentkörner
- 2 – 3 Lorbeerblätter
- Salz, Pfeffer, Soßenbinder



Zubereitung:

- Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Gewürzgurken ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
- Hähnchenbrustfilets abspülen, trockentupfen und je nach Dicke 1-2-mal waagrecht halbieren, so dass dünne Schnitzel entstehen. Schnitzel zwischen 2 Lagen Frischhaltefolie oder in einen Gefrierbeutel legen und mit einem Plattireisen oder einem schweren Topfboden flachklopfen.
- Rouladen ausbreiten und je 1 Teelöffel Senf auf jeder Roulade verstreichen. Die Hälfte der Zwiebelwürfel, Schinkenwürfel und Gurkenwürfel mittig und in einer Linie auf der Roulade verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Rouladen aufrollen und mit Garn oder Rouladennadeln befestigen.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und die Rouladen von allen Seiten bei mittlerer Hitze anbraten. Die restlichen Gurken-, Zwiebel- und Schinkenwürfel kurz mit anbraten.
- Danach alles mit so viel Wasser übergießen bis die Rouladen bedeckt sind. Tomatenmark, Piment und Lorbeerblätter dazugeben und alles für ca. 1 Stunde leicht köcheln lassen.
- Fertige Rouladen herausnehmen. Piment und Lorbeerblätter entfernen. Die Soße noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. MCTfiber unterrühren und bei Bedarf noch mit Soßenbinder andicken.

Lebensmittel	Menge (g bzw. ml)	Fett (g)	MCT (g)	LCT (g)	Protein (g)	KH (g)	Kcal
Hähnchenbrustfilet	600	12,0	-	12,0	126,0	6,0	648
Schinkenwürfel, mager	150	3,0	-	3,0	36,0	2,9	183
Zwiebeln	150	0,4	-	0,4	1,8	7,4	45
Senf	25	1,0	-	1,0	1,5	1,5	22
Gewürzgurken	100	0,2	-	0,2	1,0	-	22
Tomatenmark	20	0,1	-	0,1	0,5	1,1	9
Kanso MCTfiber	13,3	10,0	10,0	-	1,0	2,6	100
Kanso MCT Öl 100%	24	24,0	24,0	-	-	-	216
Wasser	-	-	-	-	-	-	-
Salz, Pfeffer, Piment, Lorbeer, Soßenbinder	-	-	-	-	-	-	-
Gesamt		50,7	34,0	16,7	167,8	21,5	1245
Pro 100 g		4,7	3,2	1,5	15,5	2,0	115



Inhalt

Hähnchenroulade	Seite 11
Potatoe Wedges aus dem Ofen	Seite 12
Rotkohl	Seite 13
Grüne Bohnen mit Mandeln	Seite 14
Vegane Semmelknödel	Seite 15
Vegetarische Kürbislasagne mit Spinat	Seite 16

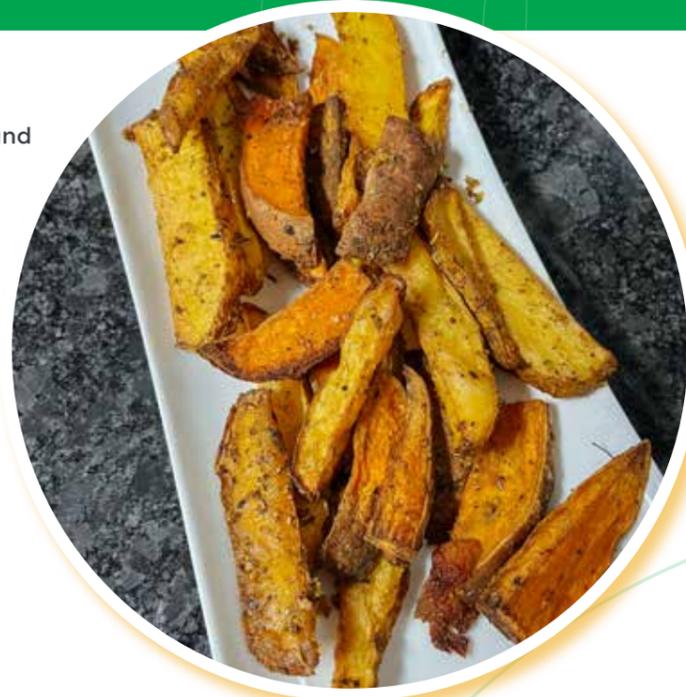
Potatoe-Wedges aus dem Ofen

Rezept für ca. 4 Portionen

- 500 g festkochende Kartoffeln
- 500 g Süßkartoffeln
- 30 g **Kanso MCT Öl 100%**
- 2 TL Paprikapulver
- 2 TL Salz
- Etwas grob gemahlener Pfeffer
- Ca. 1 TL Kräuter der Provence

Zubereitung:

- Kartoffeln und Süßkartoffeln waschen, halbieren und in mitteldicke Spalten schneiden (nicht schälen).
- Die Zutaten zu einer Marinade verrühren und mit den Kartoffelspalten in einen großen Gefrierbeutel oder eine große verschließbare Schüssel geben und alles kräftig miteinander vermischen.
- Die Kartoffeln im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft), mittlere Schiene, auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech ca. 30 Minuten goldbraun backen. Die Kartoffeln möglichst nicht übereinanderlegen.



Lebensmittel	Menge (g bzw. ml)	Fett (g)	MCT (g)	LCT (g)	Protein (g)	KH (g)	Kcal
Kartoffeln	500	-	-	-	9,7	78,1	380
Süßkartoffeln	500	3,0	-	3,0	8,2	120,4	585
Kanso MCT Öl 100 %	30	30,0	30,0	-	-	-	270
Salz, Pfeffer, Paprika, Kräuter der Provence	-	-	-	-	-	-	-
Gesamt		33,0	30,0	3,0	17,9	198,5	1235
Pro 100 g		3,2	2,9	0,3	1,7	19,3	120

Auch die „festlichen Dips“ passen sehr gut zu den Kartoffel-Wedges.



Rotkohl

Rezept für ca. 4 Portionen

- 1 Lorbeerblatt
- 2 Nelken
- 4 Wacholderbeeren
- 4 Pimentkörner
- 4 Pfefferkörner
- 200 ml Traubensaft (rot)
- 100 ml Rotweinessig
- 100 g Preiselbeeren (aus dem Glas)
- 250 g Apfelmus
- ½ Kopf (ca. 750 g) Rotkohl
- 100 g Zwiebel
- **12 g Kanso MCT Öl 100 %**
- **1 Beutel (13,3 g) Kanso MCTfiber**
- Wasser
- Salz, Zucker, Pfeffer

Zubereitung:

- Die Gewürze in ein Gewürzsäckchen legen.
- Traubensaft, Essig, Apfelmus und Preiselbeeren verrühren. Die Mischung mit Salz und Zucker würzen.
- Rotkohl putzen, vierteln und den Strunk keilförmig herauschneiden. Rotkohlviertel in feine Streifen schneiden oder hobeln.
- Zwiebeln abziehen und in feine Würfel schneiden.
- Zwiebeln im Öl andünsten. Danach den Rotkohl hinzufügen.
- Marinade und Gewürzsäckchen hinzugeben. Alles im geschlossenen Topf ca. 1 Stunde bei niedriger Temperatur garen, dabei gelegentlich umrühren und evtl. Wasser hinzufügen.
- Gewürzsäckchen entfernen und den Rotkohl mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. MCTfiber unterrühren.



Lebensmittel	Menge (g bzw. ml)	Fett (g)	MCT (g)	LCT (g)	Protein (g)	KH (g)	Kcal
Rotkohl	750	1,4	-	1,4	11,3	26,6	203
Zwiebel	100	0,3	-	0,3	1,2	4,9	30
Apfelmus	250	0,3	-	0,3	0,6	48,0	208
Preiselbeeren	100	0,2	-	0,2	0,1	41,0	172
Rotweinessig	100	-	-	-	-	0,5	20
Traubensaft	200	-	-	-	0,4	32,0	134
Kanso MCTfiber	13,3	10	10	-	1,0	-	100
Kanso MCT Öl 100 %	12	12,0	12,0	-	-	-	108
Salz, Pfeffer, Zucker, Lorbeer, Wacholder, Nelken, Pfefferkörner, Piment	-	-	-	-	-	-	-
Wasser	-	-	-	-	-	-	-
Gesamt		24,2	22,0	2,2	14,6	153,0	975
Pro 100 g		1,6	1,4	0,2	1,0	10,0	64

Grüne Bohnen mit Mandeln

Rezept für ca. 4 Portionen

- 500 g grüne Bohnen
- 18 g Kansa MCT Öl 100 %
- 10 g Knoblauch
- 50 g Schalotten
- 20 ml Zitronensaft
- 10 g Dijon-Senf
- 25 g Mandeln
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Bohnen waschen und die Enden abschneiden.
- Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, ½ EL Salz dazugeben und die Bohnen für 5 Minuten darin blanchieren. Die Bohnen sollten noch sehr bissfest sein.
- Über einem Sieb und unter fließendem kaltem Wasser abspülen (das stoppt den weiteren Kochvorgang und hilft die grüne Farbe der Bohnen zu erhalten).
- Die gehobelten Mandeln in einer Bratpfanne (ohne Öl) goldbraun anrösten und anschließend Beiseite stellen.
- Öl in einer Bratpfanne heiß werden lassen, gehackten Knoblauch und gewürfelte Schalotten beigeben und kurz andünsten. Senf, Zitronensaft und Bohnen dazugeben, gut mischen, und alles für einige Minuten dünsten.
- Wenn die Bohnen die gewünschte Bissfestigkeit erreicht haben die Mandeln unterheben und sofort servieren.



Lebensmittel	Menge (g bzw. ml)	Fett (g)	MCT (g)	LCT (g)	Protein (g)	KH (g)	Kcal
Grüne Bohnen	500	1,2	-	1,2	11,9	25,5	185
Knoblauch	10	-	-	-	0,6	2,8	15
Schalotten	50	0,1	-	0,1	0,6	2,5	15
Zitronensaft	20	0,1	-	0,1	0,1	0,6	6
Dijon-Senf	10	1,1	-	1,1	0,8	1,0	16
Mandeln	25	13,5	-	13,5	4,7	-	152
Kansa MCT Öl 100 %	18	18,0	18,0	-	-	-	162
Salz, Pfeffer	-	-	-	-	-	-	-
Wasser	-	-	-	-	-	-	-
Gesamt		34,0	18,0	16,0	18,7	32,4	551
Pro 100 g		5,4	2,9	2,5	3,0	5,1	87

Bei einer streng fettarmen Diät können die Mandeln reduziert bzw. weggelassen werden. Auch die Menge an Senf kann reduziert werden.



Vegane Semmelknödel

Rezept für ca. 6 Portionen

- 400 g Mehl
- 12 g Ei-Ersatz (No-Egg, Egg-Replacer, Orgran) + 120 ml Wasser
- 500 ml Milch mit 0,1 % Fett (z.B. Weihenstephan)
- 250 g Knödelbrot (Leimer Semmel-Würfel)
- 1 Beutel (13,3 g) Kansa MCTfiber
- ½ TL Salz
- Petersilie
- Pfeffer

Zubereitung:

- Den Ei-Ersatz anrühren und zusammen mit dem Mehl, MCTfiber und der Milch zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig mit Salz, Pfeffer und kleingeschnittener oder getrockneter Petersilie abschmecken.
- Anschließend nach und nach das Knödelbrot unterheben. Gib nur so viel Brot hinzu, wie vollständig vom Teig bedeckt werden kann.
- Den Teig für ca. 30 Minuten ziehen lassen, damit die Würfel etwas weich werden. Mit feuchten Händen und etwas Druck Knödel formen.
- Einen großen Topf mit Wasser befüllen. Das Wasser salzen und zum Köcheln bringen. Die Knödel in das leicht köchelnde Wasser geben. Die Knödel ab und an wenden und für ca. 15 Minuten köcheln.
- Aus dem Topf nehmen und etwas abtropfen lassen.



Lebensmittel	Menge (g bzw. ml)	Fett (g)	MCT (g)	LCT (g)	Protein (g)	KH (g)	Kcal
Mehl	400	3,9	-	3,9	40,2	289,4	1392
Milch, 0,1 % Fett	500	0,5	-	0,5	18,0	25,0	175
Knödelbrot	250	7,5	-	7,5	30,5	177,0	918
Kansa MCTfiber	13,3	10,0	10,0	-	1,0	-	100
Ei-Ersatz (No-Egg, Egg-Replacer, Orgran)	12	0,1	-	0,1	-	8,5	38
Salz, Pfeffer, Petersilie	-	-	-	-	-	-	-
Wasser	-	-	-	-	-	-	-
Gesamt		22,0	10,0	12,0	89,7	499,9	2623
Pro 100 g		1,9	0,9	1,0	7,6	42,5	223

Vegetarische Kürbislasagne mit Spinat

Rezept für ca. 6 Portionen

- 1 Hokkaido-Kürbis
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 18 g KANSO MCT Öl 100 %
- Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer
- 150 ml Gemüsebrühe
- 500 g passierte Tomaten
- 500 g Blattspinat
- 100 g KANSO MCT Margarine 83 %
- 50 g Mehl
- 500 ml Wasser
- 10 g Dijon-Senf
- 1 TL Salz
- 30 g Hefeflocken
- 200 g Lasagneblätter
- 2 Stiele Salbei

Zubereitung:

- Kürbis waschen, halbieren und die Kerne mithilfe eines Löffels herauslösen. Das Kürbisfruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.
- Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln.
- 18 g MCT Öl erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Kürbis zufügen und kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.
- Mit 150 ml Gemüsebrühe und den passierten Tomaten ablöschen und bei mittlerer Temperatur ca. 5 Minuten garen.
- Blattspinat putzen und 2 Minuten in gesalzenem Wasser blanchieren. Abgießen und gut ausdrücken.
- Die MCT Margarine in einem Topf schmelzen, dann das Mehl hinzufügen. Mit einem Schneebesen gut verrühren. Nach und nach das Wasser hinzufügen, bis eine Sauce entsteht. Diese Béchamel-Sauce mit den Hefeflocken, Senf und Salz würzen.
- Den Boden einer Auflaufform mit Lasagneblättern belegen. Abwechselnd Kürbissauce, Spinat, Béchamel-Sauce und Lasagneblätter schichten. Mit Béchamel-Sauce enden.
- Den Salbei waschen, Blätter fein hacken und über die Lasagne streuen. Die Lasagne im vorgeheizten Backofen bei 175 °C Umluft ca. 35 Minuten backen.



Lebensmittel	Menge (g bzw. ml)	Fett (g)	MCT (g)	LCT (g)	Protein (g)	KH (g)	Kcal
Hokkaido-Kürbis	700	0,9	-	0,9	7,7	32,1	203
Zwiebel	120	0,3	-	0,3	1,4	5,9	36
Knoblauch	10	-	-	-	0,1	2,8	15
KANSO MCT Öl 100 %	18	18,0	18,0	-	-	-	162
Gemüsebrühe	150	0,1	-	0,1	0,4	0,2	3
Passierte Tomaten	500	1,0	-	1,0	7,0	18,0	125
Blattspinat	500	1,5	-	1,5	14,1	3,1	110
KANSO MCT Margarine 83 %	100	80,0	66,0	14,0	-	-	720
Weizenmehl	50	0,5	-	0,5	5,0	36,2	174
Dijon-Senf	10	1,1	-	1,1	0,8	1,0	16
Hefeflocken	30	1,5	-	1,5	14,7	2,7	98
Lasagneblätter	200	3,8	-	3,8	23,0	143,6	700
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Salbei	-	-	-	-	-	-	-
Wasser	-	-	-	-	-	-	-
Gesamt		108,7	84,0	24,7	74,2	245,6	2362
Pro 100 g		3,8	2,9	0,9	2,6	8,5	82

Kanso

DESSERTS



Inhalt

Weihnachtliche Vanillecreme mit Kirschen	Seite 19
Lebkuchen	Seite 20
Zimtkuchen mit Joghurt	Seite 21

Weihnachtliche Vanillecreme mit Kirschen

Rezept für ca. 6 Portionen

- 1 Glas Kirschen (720 ml)
- 50 g Zucker
- 1 Päckchen Soßenpulver mit Vanillegeschmack (zum Kochen)
- 75 g Lebkuchen (s. Rezept)
- 400 ml Milch mit 0,1 % Fett
- 1 Päckchen Vanillepuddingpulver
- 100 ml Wasser
- 2 Beutel (à 23,5 g) Kanso KetoBiota
- Zitronenmelisse



Zubereitung:

- Kirschen auf ein Sieb gießen, gut abtropfen lassen und den Saft auffangen.
- 5 EL Saft, 1 EL Zucker und Soßenpulver glattrühren.
- Restlichen Saft in einen Topf füllen und aufkochen lassen. Angerührtes Soßenpulver unter Rühren zufügen. Kirschen unterheben und zur Seite stellen.
- Lebkuchen grob zerbröseln.
- 5 EL Milch, restlichen Zucker und Puddingpulver glattrühren.
- Restliche Milch aufkochen lassen. Angerührtes Puddingpulver unter Rühren zufügen und nochmals kurz aufkochen lassen.
- KetoBiota in 100 ml Wasser anrühren und unter den abgekühlten Pudding rühren.
- 1 EL Kuchenbrösel zum Verzieren zur Seite stellen, restliche Kuchenbrösel vorsichtig unter den Pudding heben.
- Kirschkompott und Pudding in Dessertgläser füllen, mit den zur Seite gestellten Kuchenbrösel bestreuen und nach Belieben mit Zitronenmelisse verziert servieren.

Lebensmittel	Menge (g bzw. ml)	Fett (g)	MCT (g)	LCT (g)	Protein (g)	KH (g)	Kcal
Kirschen im Glas	720	0,7	-	0,7	6,5	116,6	533
Vanillepuddingpulver	38	-	-	-	0,1	32,7	132
Soßenpulver, Vanille	18,5	0,3	-	0,3	0,6	2,4	14
Zucker	50	-	-	-	-	49,9	203
Lebkuchen	75	1,1	0,8	0,3	3,9	33,5	164
Milch, 0,1 % Fett	400	0,4	-	0,4	14,4	20,0	140
Kanso KetoBiota	47	20,0	20,0	-	5,8	2,8	252
Wasser	100	-	-	-	-	-	-
Gesamt		22,5	20,8	1,7	31,3	257,9	1438
Pro 100 g		1,6	1,4	0,2	2,2	17,8	99

Bei einer moderaten Diätform kann Milch mit einem höheren Fettgehalt eingesetzt werden.



Lebkuchen

Rezept für ca. 1 Lebkuchen

- 350 g Weizenmehl
- 130 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 ½ Päckchen (7,5 g) Natron
- 1 EL Lebkuchengewürz
- 30 g Schoko-Pulver (z.B. SlimChoco, CleanFoods)
- 1 EL Zimt
- 300 ml Milch, 0,1 % Fett (z.B. Weihenstephan)
- 60 ml Wasser
- 1 Beutel (23,5 g) Kanzo KetoBiota
- 50 g Pflaumenmus
- Puderzucker



Zubereitung:

- Den Ofen auf 150 °C Umluft vorheizen.
- Eine rechteckige Backform mit Backpapier auslegen.
- Zucker, Salz, Natron, Mehl, die Gewürze und das Schoko-Pulver in eine Schüssel geben.
- Die Milch mit dem Pflaumenmus verquirlen und ebenfalls dazugeben.
- KetoBiota mit Wasser anrühren und ebenfalls bemischen.
- Alles nur kurz verrühren, bis ein homogener Teig entsteht. Wenn der Teig zu lange verrührt wird, verliert der Kuchen seine Lockerheit!
- Kuchenteig in die Form streichen und je nach Höhe für ca. 25 Minuten backen. Nach dem Backen mit Puderzucker bestäuben.

Lebensmittel	Menge (g bzw. ml)	Fett (g)	MCT (g)	LCT (g)	Protein (g)	KH (g)	Kcal
Weizenmehl	350	3,4	-	3,4	35,1	253,2	1218
Zucker	130	-	-	-	-	130,0	527
Natron	7,5	-	-	-	-	-	-
Milch, 0,1 % Fett	300	0,3	-	0,3	10,5	15,0	105
Schoko-Pulver (SlimChoco, CleanFoods)	30	-	-	-	0,2	0,3	3
Kanzo KetoBiota	23,5	10,0	10,0	-	2,9	1,4	126
Pflaumenmus	50	0,1	-	0,1	0,5	24,0	100
Puderzucker	-	-	-	-	-	-	-
Salz, Zimt, Lebkuchengewürz	-	-	-	-	-	-	-
Wasser	60	-	-	-	-	-	-
Gesamt		13,8	10,0	3,8	49,2	423,9	2079
Pro 100 g		1,5	1,1	0,4	5,2	44,6	219

Der Teig kann nach Geschmack und Diätform mit kandierten Früchten (Zitronat oder Orangeat) oder gehackten Nüssen verfeinert werden. Statt Weizenmehl kann auch Vollkorn-Weizenmehl oder Dinkelmehl (Achtung: dadurch erhöht sich aber die Gesamt-Fettmenge) verwendet werden.



Zimtkuchen mit Joghurt

Rezept für ca. 1 Kuchen

- FÜR DIE ZIMTFÜLLUNG:**
 - 50 g Kanzo MCT-Margarine 83%
 - 65 g Kokosblütenzucker
 - 10 g Mehl
 - 1 EL Zimt
- FÜR DEN KUCHEN:**
 - 150 g Zucker
 - 12 g Ei-Ersatz (No Egg, Egg Replacer, Orgran) + 120 ml Wasser
 - 150 ml Kanzo MCT Öl 100%
 - 50 ml Wasser
 - 150 g Joghurt mit 0,1% Fett
 - 1 Prise Salz
 - 1 Päckchen Backpulver
 - 400 g Mehl

Zubereitung:

- Für die Zimtfüllung MCT Margarine in einem kleinen Topf schmelzen. Etwas abkühlen lassen und mit Zimt, 10 g Mehl und Kokosblütenzucker vermengen. Danach beiseitestellen.
- Den Backofen auf 170 °C (Umluft) vorheizen.
- Eine runde Backform mit Backpapier auslegen oder etwas einfetten.
- Für den Rührkuchen den Ei-Ersatz mit Wasser anrühren. Danach Zucker, Salz, Öl und Joghurt und 50 ml Wasser hinzufügen. Mehl und Backpulver mischen und kurz unterrühren, bis ein homogener Teig entsteht. Den Teig in die vorbereitete Form füllen und glattstreichen.
- Die Zimt-Füllung mit einem Löffel in Klecksen auf dem Rührteig verteilen und mithilfe einer Gabel durchmarmorieren, sodass die Füllung überall verteilt ist.
- Im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen. Per Stäbchenprobe testen, ob der Kuchen gar ist. Aus dem Backofen holen und abkühlen lassen.



Lebensmittel	Menge (g bzw. ml)	Fett (g)	MCT (g)	LCT (g)	Protein (g)	KH (g)	Kcal
Kanzo MCT Margarine 83 %	50	40,0	33,0	7,0	-	-	360
Kokosblütenzucker	65	0,3	-	0,3	0,9	61,1	249
Mehl	410	4,1	-	4,1	40,2	291,0	1394
Zimt, Salz	-	-	-	-	-	-	-
Ei-Ersatz (No-Egg, Egg-Replacer, Orgran)	12	0,1	-	0,1	-	8,5	38
Zucker	150	-	-	-	-	150,0	608
Kanzo MCT Öl 100 %	150	150,0	150,0	-	-	-	1350
Joghurt, 0,1 % Fett	150	0,2	-	0,2	7,9	9,9	77
Backpulver	16	-	-	-	-	3,5	14
Wasser	170	-	-	-	-	-	-
Gesamt		194,7	183,0	11,7	49,0	524,0	4090
Pro 100 g		16,6	15,6	1,0	4,2	44,7	349

Kanso

DRINKS



Inhalt

Creamy Lemonade	Seite 23
Winterlicher Kakao	Seite 24

Creamy Lemonade

Rezept für ca. 4 Portionen

- 6 Bio-Zitronen (davon ca. 120 ml Zitronensaft)
- 60 ml Wasser
- 1 Beutel (23,5 g) Kanso KetoBiota
- 50 g Zucker
- 500 ml Wasser
- Eiswürfel

Zubereitung:

- Zitronen waschen und 2 Zitronen in Scheiben schneiden. Die restlichen Zitronen auspressen.
- KetoBiota in 60 ml Wasser anrühren.
- Zitronensaft, KetoBiota und Zucker in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen oder Handrührgerät cremig rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
- 500 ml Wasser zugeben.
- Eiswürfel in eine Karaffe füllen, die Zitronenscheiben hineingeben und die aufgeschlagene Limonade darauf gießen. Sofort genießen.



Lebensmittel	Menge (g bzw. ml)	Fett (g)	MCT (g)	LCT (g)	Protein (g)	KH (g)	Kcal
Zitronen-(Saft)	120	0,6	-	0,6	0,6	3,6	36
Kanso KetoBiota	23,5	10,0	10,0	-	2,9	1,4	126
Zucker	50	-	-	-	-	49,9	203
Wasser	560	-	-	-	-	-	-
Eiswürfel	-	-	-	-	-	-	-
Gesamt		10,6	10,0	0,6	3,5	54,9	365
Pro 100 g		1,6	1,5	0,1	0,5	8,4	56

Statt Eiswürfeln kann man auch tiefgefrorene Weintrauben benutzen! Für einen alkoholischen Cocktail geben Sie nach Geschmack etwas Gin oder weißen Rum in die Limonade!



Winterlicher Kakao

Rezept für 1 Portion

- 200 ml Milch mit 0,1 % Fett (z.B. Weihenstephan)
- 15 g Schoko-Pulver (z.B. SlimChoco, CleanFoods)
- etwas Wasser (zum Anrühren)
- 1 TL Honig
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Kardamompulver
- 1 Beutel (13,3 g) Kanso MCTfiber

Zubereitung:

- Schokopulver in etwas kaltem Wasser glattrühren.
- Das angerührte Schokopulver zusammen mit Milch, Kakaopulver, Honig, Zimt, Kardamon und MCTfiber unter Rühren in einem Topf erhitzen und in ein Glas oder einen Becher füllen. Warm genießen.



Lebensmittel	Menge (g bzw. ml)	Fett (g)	MCT (g)	LCT (g)	Protein (g)	KH (g)	Kcal
Milch, 0,1 % Fett	200	0,2	-	0,2	7,2	10,0	70
Schoko-Pulver (SlimChoco, CleanFoods)	15	-	-	-	0,1	0,1	1,5
Honig	10	-	-	-	-	7,5	31
Kanso MCTfiber	13,3	10,0	10,0	-	1,0	-	100
Kardamon, Zimt	-	-	-	-	-	-	-
Gesamtsumme		10,2	10,0	0,2	8,3	17,6	202,5
Pro 100 g		4,3	4,2	0,1	3,5	7,4	85

Für Erwachsene kann der Kakao auch mit Rum oder Cognac verfeinert werden!



Hier ist Platz für deine Notizen:



A series of horizontal dotted lines for writing notes on the left page.

A series of horizontal dotted lines for writing notes on the right page.



DEINE KANSO SERVICES



**KANSO
TREUE-AKTION**

Sammele Kanso-Aktionscoupons und erhalte unsere ketogenen Lebensmittel kostenlos zum Probieren!



**KANSO
STAY@HOME**

Profitiere von unserem umfassenden Service und bestelle deine Produkte direkt zu dir nach Hause.



kanso
DEDICATED TO KETO AND MCT



**KANSO
EASY COOKING**

Bestelle dir deine Kochbox und koche mit Kanso ganz bequem zu Hause oder nimm an unseren Live-Kochkursen teil.

Werde jetzt Kanso-VIP-Mitglied und sichere dir zahlreiche Vorteile!

Du hast Fragen?

Kontaktiere uns unter der kostenlosen Infonummer:

DE +49 800 153 153 3
AT +43 800 500 144
CH +41 800 837 107

Weitere Informationen und Rezepte warten auf unserer Webseite auf Sie:

info@kanso.com

www.kanso.com



© Dr. Schär Deutschland GmbH
Simmerweg 12
35085 Ebsdorfergrund
Deutschland