

KETOLIV

30 DAGES KETOLIV

PRINCIPPER
REDSKABER
MADPLANER

OPSKRIFTER

En note om rettelser

Vi anbefaler, at du bruger Ketoliv til at læse opskrifter på, da vi somme tider laver rettelser i opskrifterne, men ikke altid kan ændre i opskriften i dokumentet.

Du bør du derfor bruge www.ketoliv.dk.

Mange foretrækker dog at have opskrifterne på papir, og tage dem med i køkkenet. Derfor har vi fortsat lavet denne løsning.

God fornøjelse!

Husk at vi konstant arbejder på at blive bedre, og derfor laver konstante forbedringer, samtidigt med at vi laver nye opskrifter. Det tager tid, og jeg håber at du ønsker at støtte vores arbejde. Vi udgiver utrolig mange gratis ting, og de få ting vi tager penge for, er i virkeligheden meget små beløb i forhold til, hvad andre tager for det samme.

Hvis du ønsker at støtte os, kan du gøre det med et Ketoliv abonnement der koster sølle 1,5 kroner om dagen.

Har du feedback, skal du være velkommen til at kontakte os på start@ketoliv.dk eller igennem vores facebook [ketolivdk](https://www.facebook.com/ketolivdk)

Uge 1

Morgenmad

Æggetoast

Køkkentid	Ventetid	Samlet tid
5 min	5 min	10 min

Ret: Morgenmad Keyword: skinke, æg Antal personer 1 person

Kalorier: 358kcal Kulh: 3g



INGREDIENSER

- 2 stk æg
- 15 gram skinke ca. 2 skiver
- 20 gram revet ost ca. 2 skiver
- 30 gram blandet salat

FREMGANGSMÅDE

1. Klæk æggene på en stor pande, sådan at de er hver for sig i ca. samme størrelse. Steg dem på begge sider. Eventuelt ødelæg blomme i en af æggene, så det ikke sejler for meget med blomme, når du spiser den.

Steg æggene på begge sider

2. Læg en skive ost og 1-2 skiver skinke på et af spejlæggene, og læg derefter det næste spejlæg ovenpå.

Kalorier: 358kcal | Kulhydrater (netto): 3g | Protein: 24g | Fedt: 20g | Mættet fedt: 2g | Flerumættet fedt: 0g | Monoumættet fedt: 0g | Transfedt: 0g | Kolesterol: 592mg | Natrium: 7mg | Kalium: 51mg | Kostfibre: 0g | Sukker: 0g | Vitamin A: 340IU | Vitamin C: 6.9mg | Calcium: 0mg | Jern: 0.2mg

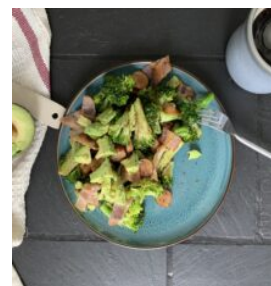


Har du lavet retten?

Vis os den! Tag [@ketolivdk](#) eller hashtag [#ketoliv!](#)

Du finder Æggetoast på <https://ketoliv.dk/aeggetoast/>

Stegt broccoli med pølser og bacon - Grøn og hurtig morgenmad uden æg



Køkkentid
2 min

Ventetid
5 min

Samlet tid
7 min

Ret: Morgenmad Antal personer 1 person Kalorier: 416kcal Kulh: 5g

INGREDIENSER

- 2 stk pølser, økologiske
- 30 gram bacon
- 0,5 stk broccoli
- 0,5 stk avocado

FREMGANGSMÅDE

1. Steg bacon på panden først og tag det af. Skær broccoli i buketter og pølser i skiver imens. Steg begge på panden i 4-5 minutter. Tilsæt bacon igen i de sidste 30 sekunder.
2. Læg det over på en tallerken og skær avocado i bidder og tilsæt. Bland det godt og nyd det!

Kalorier: 416kcal | Kulhydrater (netto): 5g | Protein: 25g | Fedt: 32g | Mættet fedt: 4g | Kolesterol: 66mg | Kostfibre: 1g



Har du lavet retten?

Vis os den! Tag [@ketolivdk](#) eller hashtag [#ketoliv!](#)

Du finder Stegt broccoli med pølser og bacon - Grøn og hurtig morgenmad uden æg på <https://ketoliv.dk/stegt-broccoli-med-poelser-og-bacon-groen-og-hurtig-morgenmad-uden-aeg/>

Æg og skinke i fad

Køkkentid	Ventetid	Samlet tid
15 min	30 min	45 min

Ret: Morgenmad Antal personer 4 stykker Kalorier: 371kcal Kulh: 5g



INGREDIENSER

- 4 stk æg
- 40 ml piskefløde
- 140 ml hytteost
- 0,5 stk løg
- 0,25 tsk salt
- 1 tsk oregano
- 60 gram frisk spinat En god håndfuld
- 300 gram skinke

FREMGANGSMÅDE

1. Foroven ovnen til 200° og hak løget fint
2. Blend æg, piskefløde og hytteost i en skål. Hak løget i mindre stykker og bland det med
3. Pisk det godt sammen
4. Tilsæt krydderier
5. Dræn spinat for vand hvis det er frossent. Hvis det er frisk spinat kan du eventuelt lige hakke det lidt, og derefter tilsætte det sammen med skinken. Rør det godt rundt.
6. Hæld i en stor bageform der passer
7. Bag i ca. 30 minutter

Kalorier: 371kcal | Kulhydrater (netto): 5g | Protein: 26g | Fedt: 25g | Mættet fedt: 2g | Kolesterol: 335mg | Natrium: 24mg | Kostfibre: 1g | Sukker: 1g | Jern: 1mg



Har du lavet retten?

Vis os den! Tag [@ketolivdk](#) eller hashtag [#ketoliv!](#)

Du finder Æg og skinke i fad på <https://ketoliv.dk/aeg-og-skinke-i-fad/>

Frokost

Salat med serranoskinke og mozzarella

Køkkentid	Ventetid	Samlet tid
5 min	5 min	10 min

Ret: Frokost Keyword: avocado, salat, serranoskinke

Antal personer 1 person Kalorier: 540kcal Kulh: 5g



INGREDIENSER

- 100 gram serranoskinke
- 100 gram blandet salat iceberg, krøllesalat eller andet
- 2 stk tomater
- 0,25 stk agurk
- 0,5 stk rødløg
- 60 gram mozzarella
- 20 ml mayonnaise

FREMGANGSMÅDE

1. Steg serranoskinken på en tør pande. Skær salaten imens. Husk at skylle det godt.
2. Riv mozzarellaen i mindre stykker og læg det ved. Alternativt kan du spise en halv avocado, uden at ernæringsindholdet stikker helt af. Tilsæt lidt ekstra fedt med mayonnaise til, eller en god dressing

Kalorier: 540kcal | Kulhydrater (netto): 5g | Protein: 48g | Fedt: 37g | Mættet fedt: 12g | Flerumættet fedt: 0g | Monoumættet fedt: 0g | Transfedt: 0g | Kolesterol: 53mg | Natrium: 1991mg | Kalium: 248mg | Kostfibre: 0g | Sukker: 1g | Vitamin A: 1260IU | Vitamin C: 26.2mg | Calcium: 13mg | Jern: 1.8mg



Har du lavet retten?

Vis os den! Tag [@ketolivdk](#) eller hashtag [#ketoliv!](#)

Du finder Salat med serranoskinke og mozzarella på <https://ketoliv.dk/salat-med-serranoskinke-og-mozzarella/>

Broccolisalat med bacon - i bøtte

Køkkentid	Ventetid	Samlet tid
5 min	10 min	15 min

Ret: Frokost Antal personer 2 personer Kalorier: 465kcal Kulh: 3g



INGREDIENSER

DRESSING

- 40 gram mayonnaise
- 50 ml creme fraiche 38%
- 2 tsk [sukrin](#)
- 2 tsk æblecidereddike
- 0,5 stk citron

SALATEN

- 1 stk broccoli
- 20 gram solsikkekerner
- 0,5 stk rødløg
- 50 gram bacon

FREMGANGSMÅDE

1. Steg bacon på en pande
2. Bland dressing i en bøtte eller i en skål. Hak broccoli og rødløg. Rist solsikkekerner på panden efter bacon er stegt
3. Læg salaten i lag i en bøtte og hav dressing med ved siden af. Så er du klar til at spise, når du bliver frokost sulten!

Kalorier: 465kcal | Kulhydrater (netto): 3g | Protein: 14g | Fedt: 43g | Mættet fedt: 10g | Flerumættet fedt: 0g | Monoumættet fedt: 0g | Transfedt: 0g | Kolesterol: 15mg | Natrium: 0mg | Kalium: 0mg | Kostfibre: 1g | Sukker: 0g | Vitamin A: 0IU | Vitamin C: 0mg | Calcium: 0mg | Jern: 0mg



Har du lavet retten?

Vis os den! Tag [@ketolivdk](#) eller hashtag [#ketoliv!](#)

Du finder Broccolisalat med bacon - i bøtte på <https://ketoliv.dk/broccolisalat-med-bacon-i-boette/>

Zucchini pizza med ratatouille salat

Køkkentid	Ventetid	Samlet tid
15 min	22 min	37 min

Ret: Aftensmad Antal personer 2 personer Kalorier: 555kcal Kulh: 9g



INGREDIENSER

PIZZA BUND

- 2 stk æg
- 1 stk zucchini
- 60 gram revet ost
- 60 gram parmesan
- 5 spsk [mandelmel](#) ca. 40 gram
- 2 tsk basilikum
- 1 tsk timian

PIZZA TOPPING

- 110 gram revet ost
- 40 gram pepperoni
- 1 stk peberfrugter

RATATOUILLE SALAT

- 2 spsk olivenolie
- 1 stk løg
- 1 stk zucchini
- 0,5 stk peberfrugter
- 2 stk tomater
- 0,5 tsk salt
- 0,5 tsk peber
- 2 stk hvidløgsfed

FREMGANGSMÅDE

PIZZA

1. Tænd ovnen på 230°
2. Riv 1 zucchini og pres vandet ud af det, enten med hånden, i et dørslag eller i et viskestykke. Læg det i en skål. Tilføj alle de andre ingredienser og bland det godt. Tag en bageform á ca. pizza størrelse, og fordel pizzabunden over hele formen. Bag i 13-16 minutter, eller indtil pizzaen er blevet gylden!
3. Sæt varmen ned til 200°, tilføj topping og bag den i yderligere 10 minutter, eller indtil osten på toppen er smeltet

RATATOUILLE SALAT

1. Hak løg, zucchini, tomater og grønpeber i mindre stykker.
2. Varm olie i en pande og steg løg, ca. 2-4 minutter, tilføj derefter zucchini og grønpeber, og steg i yderligere 3 minutter. Tilføj tomat, salt og peber og steg i ca. 5 minutter mere, og så er din ratatouille salat færdig! Server den ved siden af eller oven på pizzaen

Kalorier: 555kcal | Kulhydrater (netto): 9g | Protein: 36g | Fedt: 36g | Mættet fedt: 5g | Flerumættet fedt: 0g | Monoumættet fedt: 0g | Transfedt: 0g | Kolesterol: 205mg | Natrium: 402mg | Kalium: 36mg | Kostfibre: 1g | Sukker: 0g | Vitamin A: 25IU | Vitamin C: 0.8mg | Calcium: 0mg | Jern: 0.3mg



Har du lavet retten?

Vis os den! Tag [@ketolivdk](#) eller hashtag [#ketoliv!](#)

Du finder Zucchini pizza med ratatouille salat på <https://ketoliv.dk/zucchini-pizza-med-ratatouille-salat/>

Spidskålssalat med chorizo og granatæble

Køkkentid
10 min

Ventetid
5 min

Samlet tid
15 min

Ret: Frokost, Salat Antal personer 2 personer Kalorier: 463kcal Kulh: 11g



INGREDIENSER

SALAT

- 0,5 stk spidskål
- 1 stk fennikel
- 1 stk rødløg
- 80 gram chorizo
- 40 gram granatæbler ca. 1 dl
- 1 spsk olivenolie
- 0,5 bundt frisk persille
- 0,5 tsk salt
- 0,5 tsk peber

DRESSING

- 3 spsk olivenolie
- 2 tsk æblecidereddike
- 1 tsk [sukrin](#)
- 1 tsk sennep

FREMGANGSMÅDE

1. Skær chorizo i mindre stykker og steg det på en pande. Skær spidskål og rødløg, og riv fennikel fint. Jo finere du river fennikel, jo mere anonym bliver det i salaten. Selvom det altid har underspil i smagen, fordi fennikels smag er kraftig.
2. Bland salat, og chorizo, skær granatæble over og riv klumper af frugten. Herfra kan du pille stykkerne ud på den nemmeste og bedste måde. Hak lidt persille og drys over, og drys med lidt salt og peber.
3. Lav dressingen i en skål ved at blande alle ingredienser dertil. Hæld det over dressingen lige inden servering. Booon appetit!

Kalorier: 463kcal | Kulhydrater (netto): 11g | Protein: 10g | Fedt: 40g | Mættet fedt: 3g | Flerumættet fedt: 0g | Monoumættet fedt: 0g | Transfedt: 0g | Kolesterol: 25mg | Natrium: 575mg | Kalium: 0mg | Kostfibre: 2g | Sukker: 0g | Vitamin A: 145IU | Vitamin C: 0mg | Calcium: 0mg | Jern: 0.8mg



Har du lavet retten?

Vis os den! Tag [@ketolivdk](#) eller hashtag [#ketoliv!](#)

Du finder Spidskålssalat med chorizo og granatæble på <https://ketoliv.dk/spidskaalssalat-med-chorizo-og-granataeble/>

Aftensmad

Italienske kødboller med squash pasta

Køkkentid	Ventetid	Samlet tid
30 min	30 min	1 t

Ret: Aftensmad Antal personer 4 personer Kalorier: 654kcal Kulh: 9g



INGREDIENSER

- 600 gram hakket oksekød
- 2 tsk oregano
- 1 tsk timian
- 800 gram hakkede tomater
- 1 stk rødløg
- 2 stk hvidløgsfed
- 25 gram tomatpure 1 stor spsk
- 125 gram mozzarella
- 100 gram parmesan
- 1 bundt frisk basilikum
- 2 stk squash til squashpasta
- 3 spsk olivenolie

FREMGANGSMÅDE

TOMATSOVSEN

1. Steg rødløg på panden, tilsæt hakket hvidløg. Tilsæt 800 gram hakket tomat og en spsk tomatpure
2. Tilsæt eventuelt lidt frisk basilikum
3. Lad det simre i 10-60 minutter

KØDBOLLERNE

1. Tilsæt kødet i en skål. Tilsæt halvdelen af det friske basilikum samt salt og peber. Steg dem på panden

BLAND SOVS OG KØDBOLLER

1. Læg kødbollerne i et fad
2. Læg lidt af mozzarellaen imellem kødbollerne, tilsæt sovsen og læg resten af din mozzarella i sovsen ovenfra
3. Tilsæt det sidste af den friske basilikum. Rør lidt rundt i sovsen og kødbollerne, så de frigøres fra eventuelt at brænde fast i fadet
4. Riv parmesan over sovsen og bland det en lille smule igen
5. Bag i ca. 20 minutter ved 200 grader

SQUASH-PASTA

1. Riv squash på en [spiralizer](#) eller med et rivejern
2. Top med lidt parmesan, og ellers er der kun tilbage at sige velbekomme!

Kalorier: 654kcal | Kulhydrater (netto): 9g | Protein: 50g | Fedt: 47g | Mættet fedt: 14g | Natrium: 1mg | Kostfibre: 2g | Sukker: 1g | Vitamin A: 13IU | Vitamin C: 1mg | Calcium: 8mg | Jern: 1mg



Har du lavet retten?

Vis os den! Tag [@ketolivdk](#) eller hashtag [#ketoliv!](#)

Du finder Italienske kødboller med squash pasta på <https://ketoliv.dk/italienske-koedboller-med-squash-tilbehoer/>

Kyllingekasserolle med asparges og feta med bagte blomkålsbuketter



Køkkentid	Ventetid	Samlet tid
15 min	10 min	25 min

Ret: Aftensmad Antal personer 4 personer Kalorier: 492kcal Kulh: 2g

INGREDIENSER

- 450 gram kylling
- 0,5 tsk salt
- 0,5 tsk peber
- 2 spsk olivenolie
- 1 bundt asparges
- 1 stk hvidløgsfed
- 5 stk tomater
- 40 ml fløde 18%
- 120 gram feta
- 1 tsk timian

BLOMKÅLSBUKETTER MED PARMESAN

- 1 stk blomkål stort
- 2 spsk olivenolie
- 100 gram parmesan
- 0,5 tsk salt
- 0,5 tsk peber

FREM GANGSMÅDE

1. Krydder kyllingen og steg det på panden i olie. Tag kyllingen af og læg det på en tallerken
2. Hak asparges i mundrette stykker, hak hvidløgsfed og tomater i store stykker. Tilsæt lidt mere olie og steg timian krydderi i 20 sekunder. Tilsæt asparges og hvidløg, og steg det i et par minutter. Tilsæt tomater, og fløde og kog det op.
3. Tilsæt kylling og bland det godt. Drys feta over retten og kog videre i 2 minutter - Så er retten klar til servering

BLOMKÅLSBUKETTER I PARMESAN

1. Tænd ovnen på 230°
2. Skær blomkålet i buketter, drys det med olivenolie, salt og peber, og derefter med parmesan. Bag det i ca. 10-12 minutter.
3. Server blomkålsbuketterne til kyllingekasserollen

Kalorier: 492kcal | Kulhydrater (netto): 2g | Protein: 31g | Fedt: 41g | Mættet fedt: 6g | Flerumættet fedt: 0g | Monoumættet fedt: 0g | Transfedt: 0g | Kolesterol: 0mg | Natrium: 96mg | Kalium: 0mg | Kostfibre: 3g | Sukker: 0g | Vitamin A: 0IU | Vitamin C: 0.4mg | Calcium: 0mg | Jern: 0mg



Har du lavet retten?

Vis os den! Tag [@ketolivdk](#) eller hashtag [#ketoliv!](#)

Du finder Kyllingekasserolle med asparges og feta med bagte blomkålsbuketter på <https://ketoliv.dk/kyllingekasserolle-med-asparges-og-feta-med-bagte-blomkaalsbuketter/>

Den bedste KETO chili

Køkkentid	Ventetid	Samlet tid
10 min	1 t 10 min	1 t 20 min

Ret: Aftensmad Antal personer 4 personer Kalorier: 668kcal Kulh: 9g



INGREDIENSER

- 3 spsk olivenolie
- 3 stk hvidløgsfed
- 0,5 stk løg
- 1 stk grøn peber
- 2 tsk chili pulver afhængigt af stærkheden
- 1 tsk spidskommen
- 1 tsk paprika gerne røget
- 0,5 tsk cayenne peber
- 500 gram hakket oksekød
- 400 gram hakket tomater
- 100 ml oksebouillon

FREMGANGSMÅDE

1. Hak løg, grøn peber og hvidløgsfed, og steg det i olivenolien i en høj pande eller en gryde. Steg det i ca. 5 minutter. Tilsæt krydderierne og steg det i ca. 30 sekunder mere, og tilsæt derefter kødet. Lad det stege indtil kødet er gennemstegt.
2. Hæld hakket tomater og oksebouillon ved, og sæt låg på. Lad det simre ved middel varme i ca. en time, gerne mere. 10 min inden servering gør du toppingen klar. Hakket løg i en skål, cheddar, japapenos, koriander, avocado i skiver og creme fraiche i en skål.
3. Velbekomme!

SOM TOPPING

- 150 gram cheddar
- 0,5 stk løg
- 100 ml creme fraiche 38%
- 2 stk avocado
- 60 gram jalapenos
- 4 tsk koriander, evt

Kalorier: 668kcal | Kulhydrater (netto): 9g | Protein: 38g | Fedt: 53g | Mættet fedt: 20g | Natrium: 1mg | Kalium: 37mg | Kostfibre: 2g | Sukker: 1g | Vitamin A: 285IU | Vitamin C: 17.8mg | Calcium: 4mg | Jern: 0.3mg



Har du lavet retten?

Vis os den! Tag [@ketolivdk](#) eller hashtag [#ketoliv!](#)

Du finder Den bedste KETO chili på <https://ketoliv.dk/den-bedste-keto-chili/>

Rød karry keto

Køkkentid
10 min

Ventetid
10 min

Samlet tid
20 min

Ret: Aftensmad Keyword: curry, kokosmælk, kylling
Antal personer 2 personer Kalorier: 598kcal Kulh: 13g



INGREDIENSER

- 300 gram kylling
- 1 spsk kokosolie
- 1 stk hvidkål 200-300
- 200 gram bønnespirer
- 2 tsk rød karry pasta efter behov
- 400 ml kokosmælk
- 2 spsk soja
- 1 tsk fiskesauce kan undværes
- 1,5 spsk peanutbutter
- 2 tsk [sukrin](#) kan undværes
- 2 stk lime saften

FREMGANGSMÅDE

1. Steg kyllingen i en wok-gryde eller dyb pande i spsk kokosolie.
2. Snit hvidkål imens. Tag kyllingen af panden. Tilsæt kokosolie igen, tilsæt din rød karry paste. Tilsæt hvidkål og bønnespirer og steg i 1 minut. Tilsæt peanutbutter, fiskesovs (kan undlades), soja sovs og erythritol. Steg det i 2 minutter ca.
3. Tilsæt kokosmælk, kylling og limesaft og lad det få høj varme i kort tid, og skru derefter ned på middelvarme og lad det simre i nogle minutter.
4. Blend blomkål i en blender, og lav det til ris
5. Server med en limebåde til

BLOMKÅLSRIS

- 1 stk blomkål

Kalorier: 598kcal | Kulhydrater (netto): 13g | Protein: 35g | Fedt: 41g | Mættet fedt: 31g | Flerumættet fedt: 0g | Monoumættet fedt: 0g | Transfedt: 0g | Kolesterol: 0mg | Natrium: 42mg | Kalium: 74mg | Kostfibre: 8g | Sukker: 2g | Vitamin A: 0IU | Vitamin C: 6.6mg | Calcium: 7mg | Jern: 0.5mg



Har du lavet retten?

Vis os den! Tag [@ketolivdk](#) eller hashtag [#ketoliv!](#)

Du finder Rød karry keto på <https://ketoliv.dk/roed-karry-keto/>

Stegt kylling med sukkerærter og iceberg

Køkkentid	Ventetid	Samlet tid
15 min	10 min	25 min

Ret: Aftensmad Antal personer 3 personer Kalorier: 491kcal Kulh: 12g



INGREDIENSER

- 2 spsk olivenolie
- 400 gram kylling
- 125 gram sukkerærter
- 1 bundt forårsløg
- 1 stk chili
- 1 bundt frisk basilikum
- 2 stk lime
- 400 gram kokosmælk
- 400 gram blandet salat
- 300 gram shirataki nudler

FREMGANGSMÅDE

1. Skær kyllingen i spise størrelser og steg den i olivenolie i 2-3 minutter. Tag det derefter af panden og læg det på en tallerken. Hak sukkerærter, forårsløg, chili og basilikum, imens kyllingen steger
2. Steg derefter forårsløg, sukkerærter, og chili i 1-2 minutter. Pres lime over panden, hvis noget begynder at brænde på. Tilsæt kyllingen igen, og alle andre ingredienser undtagen iceberg og shirataki nudler.
3. Kog shirataki nudlerne efter anvisning, og hak iceberg i strimler. Når nudlerne er færdigt, tilsætter du iceberg til panden og skruer mere op for varmen. Steg det i 3-4 minutter, og serverer med en limebåd til

Kalorier: 491kcal | Kulhydrater (netto): 12g | Protein: 31g | Fedt: 35g | Mættet fedt: 20g | Flerumættet fedt: 0g | Monoumættet fedt: 0g | Transfedt: 0g | Kolesterol: 0mg | Natrium: 13mg | Kalium: 188mg | Kostfibre: 5g | Sukker: 2g | Vitamin A: 685IU | Vitamin C: 3.7mg | Calcium: 24mg | Jern: 0.5mg



Har du lavet retten?

Vis os den! Tag [@ketolivdk](#) eller hashtag [#ketoliv!](#)

Du finder Stegt kylling med sukkerærter og iceberg på <https://ketoliv.dk/stegt-kylling-med-sukkerærter-og-iceberg/>

Broccoli cheddar suppe

Køkkentid	Ventetid	Samlet tid
12 min	20 min	32 min

Ret: Aftensmad Antal personer 2 personer Kalorier: 627kcal Kulh: 3g



INGREDIENSER

- 2 spsk smør
- 0,5 stk løg
- 1 stk hvidløgsfed
- 500 ml hønsebouillon
- 1 stk broccoli
- 50 gram flødeost
- 60 ml piskefløde
- 100 gram cheddar
- 60 gram bacon
- 0,5 tsk [xanthan gum](#) kan undværes

FREMGANGSMÅDE

1. En meget simpel ret - Hak løg og hvidløgsfed. Steg løg i smør i en suppegryde, og tilsæt hvidløgsfed kort tid efter. Tilsæt kyllingebouillon. Hak broccoli i mindre buketter og tilføj det til gryden. Lad det koge godt op
2. Tilsæt flødeost og piskefløde, og steg bacon på en pande ved siden af. Lav bacon til krymmel og hav det i en skål ved siden. Tilføj xanthan gum i suppen og bland godt. Xanthan gum er med til at tykne suppen, men kan sagtens undværes.
3. Tilsæt cheddarost 10 minutter inden servering, og lad det smelte. Gem eventuelt lidt til at drysse.

Kalorier: 627kcal | Kulhydrater (netto): 3g | Protein: 28g | Fedt: 55g | Mættet fedt: 32g | Flerumættet fedt: 0g | Monoumættet fedt: 0g | Transfedt: 0g | Kolesterol: 49mg | Natrium: 7mg | Kalium: 0mg | Kostfibre: 1g | Sukker: 0g | Vitamin A: 0IU | Vitamin C: 0mg | Calcium: 0mg | Jern: 0mg



Har du lavet retten?

Vis os den! Tag [@ketolivdk](#) eller hashtag [#ketoliv!](#)

Du finder Broccoli cheddar suppe på <https://ketoliv.dk/broccoli-cheddar-suppe/>

Chilicheese kylling med sprød og lækker kålsalat



Køkkentid	Ventetid	Samlet tid
15 min	35 min	50 min

Ret: Aftensmad Antal personer 2 personer Kalorier: 912kcal Kulh: 6g

INGREDIENSER

CHILICHEESE KYLLING

- 400 gram kylling
- 200 gram tomater
- 100 gram flødeost
- 125 gram cheddar
- 40 gram jalapenos
- 60 gram bacon

SPRØD KÅLSALAT

- 0,5 stk spidskål
- 200 gram rosenkål
- 30 gram mandler
- 3 stk mandariner
- 1 spsk olivenolie
- 1 tsk æblecidereddike
- 0,5 tsk salt
- 0,25 tsk peber
- 1 spsk citronsaft

FREM GANGSMÅDE

1. Tænd for ovnen på 200°. Skær tomater i halve og læg det i bunden af et fad. Læg kyllingefileter i fadet, læg halvdelen af flødeosten på hver kyllingefilet og drys med cheddar. Spred jalapenos i fadet og bag det først i 25 minutter. Læg bacon på en bageplade med bagepapir, og bag det i 10 minutter. Lav herefter kålsalaten. Når kyllingeretten har fået 35 minutter, burde den være færdig
2. Læg rosenkål og spidskål i en foodprocesser og blend det godt og grundigt. Lav dressingen af saft fra én mandarin, olivenolie, æblecidereddike, salt, peber og citronsaft. Læg kålen i et fad og spred dressingen over. Hak mandler, skær mandarin i skiver og læg det på salaten.
3. Drys bacon over kyllingeretten inden servering, og server det med kålsalaten!

Kalorier: 912kcal | Kulhydrater (netto): 6g | Protein: 78g | Fedt: 67g | Mættet fedt: 30g | Kolesterol: 80mg | Natrium: 582mg | Kalium: 50mg | Kostfibre: 9g | Sukker: 1g | Vitamin A: 216IU | Vitamin C: 24mg



Har du lavet retten?

Vis os den! Tag [@ketolivdk](#) eller hashtag [#ketoliv!](#)

Du finder Chilicheese kylling med sprød og lækker kålsalat på <https://ketoliv.dk/chilicheese-kylling-med-sproed-og-laekker-kaalsalat/>

Uge 2

Morgenmad

Chiagrød

Køkkentid 12 t	Ventetid 1 min	Samlet tid 1 min
-------------------	-------------------	---------------------

Ret: Morgenmad Antal personer 1 personer Kalorier: 381kcal Kulh: 8g



INGREDIENSER

CHIAGRØD

- 30 gram [chiafrø](#) 3 spsk
- 200 ml mandelmælk, usødet
- 1 tsk vaniljepulver

TOPPING

- 1 stk topping til chiagrød, fx nødder, kokos og friske bær
F.eks. 10 gram blåbær, hindbær, mandler og lidt fibersund

FREMGANGSMÅDE

1. Chiafrøene blandes med (oftest) mandelmælk, og stilles i køleskabet natten over, sådan at chiafrøene suger væske og smag, og derefter er super lækre. Bland derfor 3 spsk chiafrø med 200 ml mandelmælk, og eventuelt 1 tsk vaniljepulver, og bland det rigtig godt sammen
2. Du kan med fordel røre i det igen, lige inden du går i seng. På denne måde sikrer du at der ikke danner sig chia-klumper
3. Hak mandler og tilsæt topping

Kalorier: 381kcal | Kulhydrater (netto): 8g | Protein: 14g | Fedt: 24g | Mættet fedt: 0g | Flerumættet fedt: 0g | Monoumættet fedt: 0g | Transfedt: 0g | Kolesterol: 2mg | Natrium: 2mg | Kalium: 0mg | Kostfibre: 15g | Sukker: 0g | Vitamin A: 0IU | Vitamin C: 0mg | Calcium: 0mg | Jern: 0mg



Har du lavet retten?

Vis os den! Tag [@ketolivdk](#) eller hashtag [#ketoliv!](#)

Du finder Chiagrød på <https://ketoliv.dk/chiagroed-20-variationer/>

Chiagrød med hindbær og blåbær

Køkkentid 12 t	Ventetid 5 min	Samlet tid 12 t 5 min
-------------------	-------------------	--------------------------

Ret: Morgenmad Antal personer 1 person Kalorier: 305kcal Kulh: 6g



INGREDIENSER

- 20 gram [chiafrø](#) ca. 2 spsk
- 200 ml mandelmælk, usødet
- 1 tsk [sukrin](#)
- 1 tsk vaniljepulver
- 25 gram frosne hindbær
- 25 gram blåbær
- 50 ml piskefløde

FREMGANGSMÅDE

1. Sæt chiafrø i mandelmælk 12 timer inden det skal spises. Tilsæt sukrin og vaniljepulver (og andet du har lyst til).
Læg det i en beholder om aftenen. Lige inden du går i seng, rører du lige i det igen, for at løsne eventuelle klumper.
2. Næste morgen blender du lidt frosne hindbær og blander i blandingen. Derefter blander du piskefløde i, og hælder det i en skål. Top det med friske blåbær eller andet topping.

Kalorier: 305kcal | Kulhydrater (netto): 6g | Protein: 6g | Fedt: 26g | Mættet fedt: 12g | Flerumættet fedt: 0g | Monoumættet fedt: 0g | Transfedt: 0g | Kolesterol: 2mg | Natrium: 2mg | Kalium: 0mg | Kostfibre: 6g | Sukker: 0g | Vitamin A: 0IU | Vitamin C: 0mg | Calcium: 0mg | Jern: 0mg



Har du lavet retten?

Vis os den! Tag [@ketolivdk](#) eller hashtag [#ketoliv!](#)

Du finder Chiagrød med hindbær og blåbær på <https://ketoliv.dk/chiagroed-med-hindbaer-og-blaabaer/>

Omelet med grønt tilbehør

Køkkentid	Ventetid	Samlet tid
5 min	5 min	10 min

Ret: Frokost, Morgenmad Antal personer 1 person Kalorier: 435kcal



INGREDIENSER

- 45 gram bacon
- 2 stk æg
- 0,5 spsk kokosolie
- 30 gram frisk spinat
- 1 stk tomat
- 0,5 tsk salt

FREMGANGSMÅDE

1. Bland æg og salat i en skål, rør det godt rundt
Skær bacon i mindre stykker
2. Hæld kokosolie på en pande på middelvarme, hæld æg i og lad det stege i 30 sekunder. Tilsæt derefter baconstykker (og andre ting du vil have i, f.eks. forårsløg, alm, løg, asparges, andet)
3. Hak salatblade og tomater imens

Kalorier: 435kcal | Kulhydrater (netto): 0g | Protein: 27g | Fedt: 28g | Mættet fedt: 5g | Flerumættet fedt: 0g | Monoumættet fedt: 0g | Transfedt: 0g | Kolesterol: 611mg | Natrium: 217mg | Kalium: 167mg | Kostfibre: 2g | Sukker: 0g | Vitamin A: 2815IU | Vitamin C: 8.4mg | Calcium: 30mg | Jern: 0.8mg

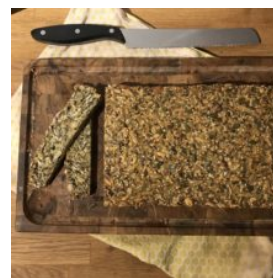


Har du lavet retten?

Vis os den! Tag [@ketolivdk](#) eller hashtag [#ketoliv!](#)

Du finder Omelet med grønt tilbehør på <https://ketoliv.dk/omelet-med-groent-tilbehoer/>

Blødkogte æg og stenalderbrød med pålæg



Køkkentid
2 min

Ventetid
7 min

Samlet tid
9 min

Ret: Frokost, Morgenmad Antal personer 1 person Kalorier: 474kcal
Kulh: 4g

INGREDIENSER

- 2 stk æg blødkogt
- 1 skive hjemmelavet stenalderbrød
- 1 stk pålæg til stenalderbrød

FREMGANGSMÅDE

1. Fyld en gryde med vand og kog det op.
2. Når vandet koger, sænker du langsomt et æg ned i vandet med en ske.

Kog ægget i ca. 6-7 minutter. Når tiden er gået, hælder du det kogende vand ud i vasken og fylder gryden med koldt vand, hælder dette fra, og gør det én gang til. På denne måde frastødes skallen, og du kan nemt pille dit æg (virker 9 ud af 10 gange).

3. Skær en skive af dit stenalderbrød, tilføj evt. smør og pålæg. Husk også lidt grønt til ([find opskriften til stenalderbrød her](#)).

Kalorier: 474kcal | Kulhydrater (netto): 4g | Protein: 26g | Fedt: 30g | Mættet fedt: 0g | Flerumættet fedt: 0g | Monoumættet fedt: 0g | Transfedt: 0g | Kolesterol: 583mg | Natrium: 0mg | Kalium: 0mg | Kostfibre: 3g | Sukker: 0g | Vitamin A: 0IU | Vitamin C: 0mg | Calcium: 0mg | Jern: 0mg



Har du lavet retten?

Vis os den! Tag [@ketolivdk](#) eller hashtag [#ketoliv](#)!

Du finder Blødkogte æg og stenalderbrød med pålæg på <https://ketoliv.dk/bloedkogt-aeg-og-stenalderbroed-med-paalæg/>

Bacon-cheddar omelet

Køkkentid	Ventetid	Samlet tid
2 min	5 min	6 min

Ret: Morgenmad Antal personer 1 person Kalorier: 491kcal Kulh: 1g



INGREDIENSER

- 40 gram bacon ca. 2 skiver
- 2 stk æg
- 30 gram cheddar

FREMGANGSMÅDE

1. Steg de to skiver bacon på panden
2. Omeletten laves hurtigt, så sørg for at du har alle ingredienserne klar
3. Tilsæt fedtstof til en pande
4. Tilsæt æg i en skål, bland dem godt rundt og tilsæt salt og peber. Hæld det på panden
5. Når du kan se, at kanterne af omeletten begynder at tage farve, lægger du de to skiver bacon i midten af omeletten, og lader den stege i 30 sekunder mere
6. Læg osten oven på dine bacon stykker, og sørg for at det ligger lige i midten
7. Fold 2 sider af omeletten ind over osten, og lad den stege lidt, imens du holder dem sammen. På denne måde bliver osten som lim af omeletten sider
8. Gør det samme med de to andre sider, sådan at omeletten bliver foldet i en lille firkant
9. Vend omeletten og steg den kort på den anden side
10. Server den eventuelt med lidt ekstra bacon ”drys”, lidt spredt cheddar, eller lidt purløg

Kalorier: 491kcal | Kulhydrater (netto): 1g | Protein: 31g | Fedt: 32g | Mættet fedt: 9g | Flerumættet fedt: 0g | Monoumættet fedt: 0g | Transfedt: 0g | Kolesterol: 602mg | Natrium: 0mg | Kalium: 0mg | Kostfibre: 1g | Sukker: 0g | Vitamin A: 0IU | Vitamin C: 0mg | Calcium: 0mg | Jern: 0mg

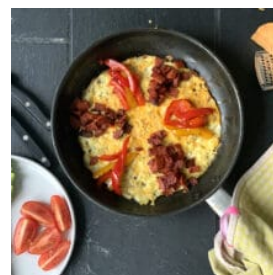


Har du lavet retten?

Vis os den! Tag [@ketolivdk](#) eller hashtag [#ketoliv!](#)

Du finder Bacon-cheddar omelet på <https://ketoliv.dk/bacon-i-oste-omelet/>

Æggekage med hytteost, salami og cheddar



Køkkentid 5 min	Ventetid 10 min	Samlet tid 15 min
--------------------	--------------------	----------------------

Ret: Frokost, Morgenmad Antal personer 1 person Kalorier: 621 kcal
Kulh: 5g

INGREDIENSER

- 2 stk æg
- 50 gram hytteost ca. 1,5 spsk
- 20 gram cheddar
- 40 gram salami
- 0,5 stk peberfrugter
- 0,5 tsk salt
- 0,5 tsk oregano
- 0,5 spsk olivenolie

FREMGANGSMÅDE

1. Skær salami i stykker og steg det på panden. Skær peberfrugt i skiver og steg dem med salamien. Tag det af når det er stegt efter dine behov.
2. Bland æg og hytteost i en skål og tilsæt salt og oregano. Bland det godt sammen. Tilsæt olivenolie til panden og smør det over hele panden, da hytteost ellers klistrer fast. Hæld fyldet over panden og lad det blive til en omelet. Pas på med at løsne det for meget inden det er helt stegt, da hytteosten kan sætte sig fast.
3. Drys med lidt cheddar på toppen og tilsæt salami og peberfrugter
Bon appetit!

Kalorier: 621kcal | Kulhydrater (netto): 5g | Protein: 36g | Fedt: 43g | Mættet fedt: 4g | Kolesterol: 584mg | Natrium: 194mg | Kostfibre: 1g | Sukker: 1g | Jern: 1mg



Har du lavet retten?

Vis os den! Tag [@ketolivdk](#) eller hashtag [#ketoliv!](#)

Du finder Æggekage med hytteost, salami og cheddar på <https://ketoliv.dk/aeggekage-med-hytteost-salami-cheddar-og-peberfrugt/>

Frokost

Stenalderbrød

Køkkentid	Ventetid	Samlet tid
14 min	55 min	1 t 9 min

Ret: Bagværk, Brød Keyword: bagværk, stenalderbrød

Antal personer 22 skiver Kalorier: 230kcal Kulh: 5g



INGREDIENSER

- 100 gram hørfrø
- 150 gram græskarkerner
- 100 gram sesamfrø
- 100 gram solsikkekerner
- 100 gram mandler
- 50 gram hasselnødder
- 75 gram revet ost
- 5 stk æg
- 100 ml olivenolie
- 1,5 tsk salt

FREM GANGSMÅDE

1. Tænd ovnen på 160° C.
2. Hak mandler, hasselnødder og græskarkerner groft
3. Bland alle ingredienserne i en stor skål og smør en passende form med fedtstof
4. Kom ingredienserne i formen og sæt formen i den forvarmede ovn
5. Bag brødet i 50-60 minutter ved 160° C.

Kalorier: 230kcal | Kulhydrater (netto): 5g | Protein: 8g | Fedt: 17g | Mættet fedt: 0g | Flerumættet fedt: 0g | Monoumættet fedt: 0g | Transfedt: 0g | Kolesterol: 66mg | Natrium: 26mg | Kalium: 0mg | Kostfibre: 3g | Sukker: 0g | Vitamin A: 0IU | Vitamin C: 0mg | Calcium: 0mg | Jern: 0mg

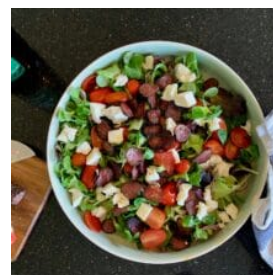


Har du lavet retten?

Vis os den! Tag [@ketolivdk](#) eller hashtag [#ketoliv!](#)

Du finder Stenalderbrød på <https://ketoliv.dk/stenalderbroed/>

Spinatsalat med mozzarella, tomater og pepperoni



Køkkentid
10 min

Samlet tid
10 min

Ret: Frokost Antal personer 2 personer Kalorier: 547kcal Kulh: 7g

INGREDIENSER

- 200 gram babyspinat
- 150 gram cherrytomater
 gerne af forskellige farver!
- 1 stk rødløg
- 80 gram mozzarella
- 100 gram salami
- 2 spsk olivenolie

FREMGANGSMÅDE

1. Skær salami og steg det kortvarigt på panden ved forholdsvis høj varme.
2. Hak rødløg, cherrytomater og babyspinat, og skær mozzarella i spisestørrelser hvis det ikke er købt sådan.
3. Bland det hele i en skål og top med olivenolie

Kalorier: 547kcal | Kulhydrater (netto): 7g | Protein: 20g | Fedt: 49g | Mættet fedt: 6g | Flerumættet fedt: 0g | Monumættet fedt: 0g | Transfedt: 0g | Kolesterol: 0mg | Natrium: 87mg | Kalium: 721mg | Kostfibre: 2g | Sukker: 2g | Vitamin A: 9745IU | Vitamin C: 45.2mg | Calcium: 107mg | Jern: 3.2mg



Har du lavet retten?

Vis os den! Tag [@ketolivdk](#) eller hashtag [#ketoliv!](#)

Du finder Spinatsalat med mozzarella, tomater og pepperoni på <https://ketoliv.dk/spinatsalat-med-mozzarella-tomater-og-pepperoni/>

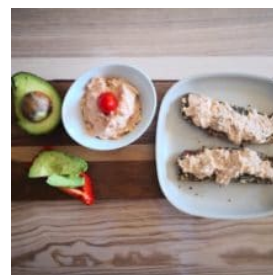
Stenalderbrød med pålæg

Køkkentid
2 min

Samlet tid
2 min

Ret: Frokost Keyword: fisk, pålæg, tun, tunmousse

Antal personer 1 personer Kalorier: 572kcal Kulh: 6g



INGREDIENSER

- 2 skiver hjemmelavet stenalderbrød
- 1 portion færdiglavet tunmousse

FREMGANGSMÅDE

1. Stenalderbrød er baseret på [denne opskrift på stenalderbrød](#)
2. Bag brødet - gerne inden du skal bruge det, og hav det på køl til ugen.
3. Tunmousse som pålæg er baseret på denne opskrift på [tunmousse](#). Du kan dog bruge al pålæg du ønsker, så længe det egner sig på keto. Tunmoussen er fed, har en rigtig god smag og har ideelle ernæringsindhold. Prøv det sammen :-)

Kalorier: 572kcal | Kulhydrater (netto): 6g | Protein: 22g | Fedt: 49g | Mættet fedt: 0g | Flerumættet fedt: 0g | Monoumættet fedt: 0g | Transfedt: 0g | Kolesterol: 0mg | Natrium: 0mg | Kalium: 0mg | Kostfibre: 7g | Sukker: 0g | Vitamin A: 0IU | Vitamin C: 0mg | Calcium: 0mg | Jern: 0mg



Har du lavet retten?

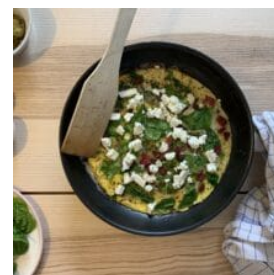
Vis os den! Tag [@ketolivdk](#) eller hashtag [#ketoliv!](#)

Du finder Stenalderbrød med pålæg på <https://ketoliv.dk/stenalderbroed-med-paalaeg/>

Hurtig æggekage med spinat og feta

Køkkentid	Ventetid	Samlet tid
5 min	12 min	17 min

Ret: Frokost Antal personer 3 personer Kalorier: 320kcal Kulh: 3g



INGREDIENSER

- 1 spsk olivenolie
- 4 stk æg
- 30 gram salami
- 40 gram feta ca. en god håndfuld
- 40 gram frisk spinat
- 15 gram jalapenos kan undværes
- 0,5 tsk salt
- 0,25 tsk peber

FREMGANGSMÅDE

1. Bland æg i en skål og rusk det med en gaffel. Du kan tilsætte lidt piskefløde her, hvis du synes det er lækkert. Tilsæt salt og peber og rør.
2. Varm olivenolie på en pande, som står på middelvarme. Tilsæt æggeblandingen når den er middelvarm. Pas på med for meget varme, da det ødelægger lidt af strukturen og næringsstofferne i æggene
3. Efter 30 sekunder tilsætter du salami, feta og jalapenos. Lad det steg godt videre. Eventuelt med låg til panden, så toppen af æggekagen bliver stegt godt og grundigt også. Alternativt skruer du lidt ned, og steger den i længere tid
4. Efter æggekagen er ved at blive fast, og der kun er et meget lille lag i toppen, der ikke er gennemstegt, tilsætter du spinat og derefter feta og steget æggekagen helt færdigt. Velbekomme!

Kalorier: 320kcal | Kulhydrater (netto): 3g | Protein: 16g | Fedt: 22g | Mættet fedt: 0g | Flerumættet fedt: 0g | Monoumættet fedt: 0g | Transfedt: 0g | Kolesterol: 389mg | Natrium: 85mg | Kalium: 161mg | Kostfibre: 0g | Sukker: 0g | Vitamin A: 2555IU | Vitamin C: 13.4mg | Calcium: 26mg | Jern: 0.7mg



Har du lavet retten?

Vis os den! Tag [@ketolivdk](#) eller hashtag [#ketoliv!](#)

Du finder Hurtig æggekage med spinat og feta på <https://ketoliv.dk/hurtig-aeggekage-med-spinat-og-feta/>

Broccolisalat med bacon - i bøtte

Køkkentid	Ventetid	Samlet tid
5 min	10 min	15 min

Ret: Frokost Antal personer 2 personer Kalorier: 465kcal Kulh: 3g



INGREDIENSER

DRESSING

- 40 gram mayonnaise
- 50 ml creme fraiche 38%
- 2 tsk [sukrin](#)
- 2 tsk æblecidereddike
- 0,5 stk citron

SALATEN

- 1 stk broccoli
- 20 gram solsikkekerner
- 0,5 stk rødløg
- 50 gram bacon

FREMGANGSMÅDE

1. Steg bacon på en pande
2. Bland dressingen i en bøtte eller i en skål. Hak broccoli og rødløg. Rist solsikkekerner på panden efter bacon er stegt
3. Læg salaten i lag i en bøtte og hav dressing med ved siden af. Så er du klar til at spise, når du bliver frokost sulten!

*Kalorier: 465kcal | Kulhydrater (netto): 3g | Protein: 14g | Fedt: 43g | Mættet fedt: 10g | Flerumættet fedt: 0g
| Monoumættet fedt: 0g | Transfedt: 0g | Kolesterol: 15mg | Natrium: 0mg | Kalium: 0mg | Kostfibre: 1g |
Sukker: 0g | Vitamin A: 0IU | Vitamin C: 0mg | Calcium: 0mg | Jern: 0mg*



Har du lavet retten?

Vis os den! Tag [@ketolivdk](#) eller hashtag [#ketoliv!](#)

Du finder Broccolisalat med bacon - i bøtte på <https://ketoliv.dk/broccolisalat-med-bacon-i-boette/>

Aftensmad

Kyllinge enchilada suppe

Køkkentid	Ventetid	Samlet tid
25 min	40 min	1 t 5 min

Ret: Aftensmad Antal personer 3 personer Kalorier: 525kcal Kulh: 8g



INGREDIENSER

- 3 stilke bladselleri
- 1 stk peberfrugter
- 2 stk hvidløgsfed
- 1 bundt frisk koriander, evt
- 3 spsk olivenolie
- 0,25 tsk salt
- 0,25 tsk peber
- 400 gram hakkede tomater
- 2 tsk spidskommen
- 1 tsk oregano
- 1 tsk chilipulver
- 0,5 tsk cayennepeber
- 800 ml hønsebouillon
- 250 gram flødeost
- 225 gram kylling
- 1 stk lime saften fra en hel lime

FREM GANGSMÅDE

1. Start med at stege kyllingen i lidt fedtstof på en pande. Når kyllingen er færdigstegt tager du den fra og lækker kyllingen på et skærebræt.
2. Hak stilke selleri og peberfrugt imens. Pres de fede hvidløg og hak din koriander. Tilsæt olie i en gryde der kan rumme suppen.
3. Når olien er varm, tilføjer du selleri, peberfrugt og hvidløg. Lad det stege indtil sellerien er blød og ikke længere knaser (ca. 3-4 minutter)
4. Tilsæt dåsetomaten og bland det godt. Lad det varme godt op i 2-3 minutter. Tilsæt alle krydderierne cayenne peber, chilipulver, oregano, spidskommen. Lad det koge i et par minutter mere.
5. Tag 2 gafler og riv kyllingen fra hinanden. Det er lidt besværligt, men det er det hele værd. Tilsæt kyllingestimlernes til gryden også.
6. Tilføj kyllingebouillon og koriander
7. Bring suppen op og koge igen - lad det simre i 20 minutter
8. Mål din flødeost ud og tilsæt det i den store gryde. Få det op og koge og sænk varmen igen. Lad det simre i 15-20 minutter - gerne længere hvis du har tid til det.
9. Tilsæt din limesaft inden servering
10. Server med lidt ekstra frisk koriander på toppen

Kalorier: 525kcal | Kulhydrater (netto): 8g | Protein: 25g | Fedt: 43g | Mættet fedt: 20g | Flerumættet fedt: 0g | Monoumættet fedt: 0g | Transfedt: 0g | Kolesterol: 101mg | Natrium: 39mg | Kalium: 11mg | Kostfibre: 2g | Sukker: 0g | Vitamin A: 170IU | Vitamin C: 0mg | Calcium: 12mg | Jern: 0.6mg



Har du lavet retten?

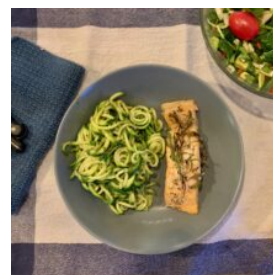
Vis os den! Tag [@ketolivdk](#) eller hashtag [#ketoliv!](#)

Du finder Kyllinge enchilada suppe på <https://ketoliv.dk/kyllinge-enchilada-suppe/>

Laks med zucchini pasta og pesto

Køkkentid 10 min	Ventetid 25 min	Samlet tid 35 min
---------------------	--------------------	----------------------

Ret: Aftensmad Antal personer 2 personer Kalorier: 488kcal Kulh: 6g



INGREDIENSER

- 2 stk laks
- 1 stk citron, økologisk
- 1 dl hvidvin
- 1 tsk salt
- 2 stk squash spiralized
- 1 stk færdiglavet pesto til zucchini pasta
- 1 stk valgfri salat til laks og zucchini pasta

FREMGANGSMÅDE

1. Tænd for ovnen på 200° C
2. Læg lakse kortelletterne i et passende størrelse fad, drys med salt og peber, pres lidt citronsaft over laksen og riv lidt citronskal over dem. Tilsæt hvidvin alt efter fadets størrelse. Bag i ovnen i 25 min.
3. Vi brugte en pesto fra Rema1000, da denne har et pænt næringsindhold. Vi tilføjede dog lidt mere parmesan og lidt frisk olivenolie (ca. 1 spsk af hver). Bare sørg for, at pestoen har under 5 kulhydrater per 100 gram.
4. Riv/spiralize/skær squash til pasta og bland det med pesto. Server med lidt pesto på siden til laksen, og eventuelt en god salat.

Kalorier: 488kcal | Kulhydrater (netto): 6g | Protein: 24g | Fedt: 33g | Mættet fedt: 0g | Flerumættet fedt: 0g | Monumættet fedt: 0g | Transfedt: 0g | Kolesterol: 0mg | Natrium: 196mg | Kalium: 35mg | Kostfibre: 1g | Sukker: 0g | Vitamin A: 0IU | Vitamin C: 0mg | Calcium: 0mg | Jern: 0.1mg



Har du lavet retten?

Vis os den! Tag [@ketolivdk](#) eller hashtag [#ketoliv!](#)

Du finder Laks med zucchini pasta og pesto på <https://ketoliv.dk/laks-med-zucchini-pasta-og-pesto/>

Svenske kødboller med blomkålsmos

Køkkentid	Ventetid	Samlet tid
15 min	20 min	35 min

Antal personer 6 personer Kalorier: 409kcal Kulh: 3g



INGREDIENSER

BLOMKÅLSMOS

- 2 stk blomkål
- 50 ml fløde 18%

KØDBOLLER

- 400 gram hakket oksekød
- 400 gram hakket svinekød
- 1 stk squash
- 1 stk æg
- 1 tsk koriander
- 2 tsk spidskommen
- 1 tsk peber
- 1 tsk salt
- 2 spsk smør

SOVSEBLANDING

- 200 ml hønsebouillon
- 2 tsk sennep
- 200 ml fløde 18%

FREMGANGSMÅDE

BLOMKÅLSMOS DEL 1

1. Fyld en gryde med vand og sæt det til at koge. Hak blomkål i mindre stykker imens vandet bringes i kog. Kog blomkål i 10-15 minutter
2. Lav kødbollerne imens og vend tilbage til blomkålsmosen herefter

KØDBOLLER

1. Smuldrer kød i en skål. Riv squash ned i skålen, uden at dræne den for vand. Tilsæt krydderier, æg og salt og mix bland det godt og grundigt med dine hænder
2. Smelt smør på en stor pande (der kan rumme sovseblandingen også) og steg kødbollerne i en passende størrelse for dig. Vi fik lige godt 20 kødboller af denne blanding. Steg dem på alle sider, indtil de er gyldne

SOVSEBLANDING

1. Tilsæt sennep, kyllingebouillon og fløde til panden og lad det simre ved god varme i 5-15 minutter, indtil sovsen virker passende tyk i konsistensen

BLOMKÅLSMOS DEL 2

1. Hæld vandet fra blomkålsmosen og enten blend det med en stavblender eller med en kartoffelmoser. Tilsæt 50 ml fløde eller indtil det har en passende konsistens for dig. Tilsæt eventuelt en klat smør inden servering

Kalorier: 409kcal | Kulhydrater (netto): 3g | Protein: 26g | Fedt: 32g | Mættet fedt: 5g | Flerumættet fedt: 0g | Monumættet fedt: 0g | Transfedt: 0g | Kolesterol: 48mg | Natrium: 0mg | Kalium: 0mg | Kostfibre: 3g | Sukker: 0g | Vitamin A: 0IU | Vitamin C: 0mg | Calcium: 0mg | Jern: 0mg



Har du lavet retten?

Vis os den! Tag [@ketolivdk](#) eller hashtag [#ketoliv!](#)

Græsk salat og koteletter i hvidløgssmør

Køkkentid	Ventetid	Samlet tid
20 min	5 min	25 min

Ret: Aftensmad Antal personer 4 personer Kalorier: 411kcal Kulh: 3g



INGREDIENSER

GRÆSK SALAT

- 1 stk rødløg
- 1 stk agurk
- 5 stk tomater
- 100 gram feta
- 50 gram oliven

KORTELETTER

- 600 gram koteletter
- 4 spsk smør
- 4 stk hvidløgssfed

FREMGANGSMÅDE

1. Hak rødløg i skiver, agurk i skiver og tomat i både. Skær fetaosten i tern
2. Læg lidt rødløg og lidt agurk i bunden af et fad, en tallerken eller en skål. Hæld en lille sjat olivenolie over, og krydre eventuelt med salt og peber allerede nu. Læg tomater ovenpå. Læg rødløg, agurk og tomat i lag efter hinanden, og pift med olivenolie efter behov. Læg feta på toppen og oliven ude i siden af fadet. Stryg med olivenolie på toppen og salt og peber.

KORTELETTER

1. Tag en pakke smør, og lav en masse lange strøg i smøren, og flyt det til en skål, sådan at det svarer til 75 gram (det er for at det blandes lettere)
2. Pres hvidløg ud i skålen og rør det godt sammen med en ske. Når smøren ligger i delte strøg, er det nemmere at blande sammen.
3. Du kan med fordel blande f.eks. persille i, og din smør bliver på denne måde endnu mere lækker.
4. Steg koteletten i ca. 2 minutter per side, alt efter tykkelse

Kalorier: 411kcal | Kulhydrater (netto): 3g | Protein: 29g | Fedt: 32g | Mættet fedt: 10g | Flerumættet fedt: 0g | Monoumættet fedt: 0g | Transfedt: 0g | Kolesterol: 0mg | Natrium: 0mg | Kalium: 0mg | Kostfibre: 0g | Sukker: 0g | Vitamin A: 0IU | Vitamin C: 0mg | Calcium: 0mg | Jern: 0mg



Har du lavet retten?

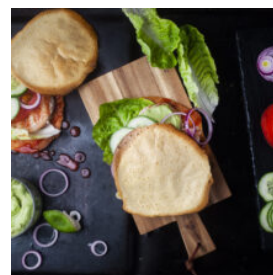
Vis os den! Tag [@ketolivdk](#) eller hashtag [#ketoliv!](#)

Du finder Græsk salat og koteletter i hvidløgssmør på <https://ketoliv.dk/graesk-salat-og-koteletter-i-hvidloegssmoer/>

Kyllingeburger af oopsies

Køkkentid 15 min	Ventetid 20 min	Samlet tid 35 min
---------------------	--------------------	----------------------

Ret: Aftensmad Antal personer 2 personer Kalorier: 610kcal Kulh: 8g



INGREDIENSER

OOPSIES

- 3 stk æg
- 100 gram flødeost
- 1 spsk [loppefrøskaller](#)
- 1 tsk bagepulver
- 0,5 tsk salt

INDHOLD I BURGER

- 400 gram kylling
- 1 stk avocado
- 0,5 tsk salt
- 1 stk hjertesalat
- 0,25 tsk peber
- 2 stk hvidløgsfed
- 1 stk agurk
- 2 stk tomat
- 1 stk rødløg

FREMGANGSMÅDE

OOPSIES

1. Tænd ovnen på 150° grader
2. De er nogle fantastiske former for brød, de her oopsies. Og forholdsvis nemme at lave - Det første du gør er, at du adskiller æggeblommer og æggehvider.
3. Æggehviderne tilsættes salt, og piskes godt og grundigt luftige og faste
4. Pisk derefter æggeblommer og flødeosten sammen i en skål og tilsæt derefter bagepulver og frøskallerne. Pisk den her blanding indtil den får en dej konsistens, som kommer efter relativt kort tid
5. Bland forsigtigt de to masser sammen og læg dem på en kogeplade med bagepapir. Der skulle gerne blive til 6 store eller 8 mindre (vi lavede 8, som blev til 4 burgere)
6. Bag dem i 25 minutter, eller indtil de er gyldne og faste

BURGERINDHOLD

1. Skær kyllingen så det bliver til indhold der svarer til det antal burgere du laver.
2. Skær løg, agurk og tomat
3. Lav guacamole af avocadoen ved at mose avocado i en skål, presse hvidløgsfed i skålen og tilføj salt og peber.
4. Lav dine burgere med oopsies, en dressing (mayonnaise, ketchup eller en anden), kylling og alt det andet! Velbekomme!

Kalorier: 610kcal | Kulhydrater (netto): 8g | Protein: 51g | Fedt: 43g | Mættet fedt: 14g | Flerumættet fedt: 0g | Monoumættet fedt: 0g | Transfedt: 0g | Kolesterol: 498mg | Natrium: 194mg | Kalium: 50mg | Kostfibre: 2g | Sukker: 0g | Vitamin A: 0IU | Vitamin C: 0mg | Calcium: 22mg | Jern: 0mg



Har du lavet retten?

Vis os den! Tag [@ketolivdk](#) eller hashtag [#ketoliv](#)!

Du finder Kyllingeburger af oopsies på <https://ketoliv.dk/kyllingeburger-af-oopsies/>

Bagte fyldte peberfrugter

Køkkentid	Ventetid	Samlet tid
10 min	20 min	30 min

Ret: Aftensmad Antal personer 2 personer Kalorier: 671kcal Kulh: 8g



INGREDIENSER

- 3 stk peberfrugter store, forskellige farve
- 1 stk løg
- 150 gram blomkål
- 400 gram hakket svinekød
- 100 gram svampe kan udlades
- 40 gram tomatpure
- 100 ml grønsagsboullion
- 75 gram parmesan
- 100 gram revet ost
- 1 bundt frisk basilikum
- 1 stk tacokrydderi
- 1 stk valgfri salat til fyldte peberfrugter

FREMGANGSMÅDE

1. Varm ovnen til 200° C eller start/forvarm din grill
2. Tilsæt fedstof til en pande, og steg kødet. Hak løg, svampe og blomkål imens
3. Når kødet er brunt, tilsæt de hakkede løg, svampe og blomkål, salt, peber, og taco krydderi. Steg det i 3-5 minutter
4. Tilsæt tomatpure og boullion
5. Bland det godt og lad det stå i 5-10 minutter
6. Tilsæt parmesan ost, og bland det godt igen
7. Skær dine peberfrugte i halve, og fordel fyldet i de tre peberfrugter.
8. Drys med revet ost på toppen af alle peberfrugterne (vent med osten, hvis du laver dem på grillen)
9. Bag i ca. 20 minutter i ovnen, eller indtil osten taget farve.
10. Hvis du laver dem på grillen, bør du pakke dem ind i sølvpapir først i de første 10 minutter, og derefter tage dem ud, drysse ost, og lægge dem tilbage på grillen i 5 minutter mere. Alternativt kan du lave dem i ovnfast fad på grillen. Så behøver du ikke sølvpapir, men bør lægge 50 ml vand i bunden af fadet.

Kalorier: 671kcal | Kulhydrater (netto): 8g | Protein: 52g | Fedt: 55g | Mættet fedt: 6g | Natrium: 203mg | Kalium: 159mg | Kostfibre: 4g | Sukker: 1g | Vitamin A: 133IU | Vitamin C: 1mg | Jern: 1mg



Har du lavet retten?

Vis os den! Tag [@ketolivdk](#) eller hashtag [#ketoliv!](#)

Du finder Bagte fyldte peberfrugter på <https://ketoliv.dk/bagte-fyldte-peberfrugter/>

Uge 3

Morgenmad

Græsk yoghurt 10% med bær, kerner og mørk chokolade



Køkkentid 2 min	Ventetid 2 min	Samlet tid 2 min
--------------------	-------------------	---------------------

Ret: Morgenmad Antal personer 1 personer Kalorier: 440kcal Kulh: 10g

INGREDIENSER

- 200 ml græsk yoghurt 10%

BLANDINGSFORSLAG

- 1 stk topping til græsk yoghurt. fx friske bær revet kokos, mørk chokolade 70%

FREMGANGSMÅDE

1. Opskriften behøver vidst ikke en forklaring, men du får en alligevel!
2. Tilsæt græsk yoghurt til en skål og hak lidt mørk chokolade og hæld over, stryg med friske bær, eventuelt lidt kokos og lidt sødestof. Fibersund, sukrin eller noget helt andet. Opskriften er god, fordi du kan variere lidt hver morgen!

Kalorier: 440kcal | Kulhydrater (netto): 10g | Protein: 20g | Fedt: 33g | Mættet fedt: 12g | Flerumættet fedt: 0g | Monoumættet fedt: 0g | Transfedt: 0g | Kolesterol: 0mg | Natrium: 0mg | Kalium: 0mg | Kostfibre: 4g | Sukker: 0g | Vitamin A: 0IU | Vitamin C: 0mg | Calcium: 0mg | Jern: 0mg



Har du lavet retten?

Vis os den! Tag [@ketolivdk](#) eller hashtag [#ketoliv](#)!

Du finder Græsk yoghurt 10% med bær, kerner og mørk chokolade på <https://ketoliv.dk/graesk-yoghurt-10-med-baer-kerner-og-moerk-chokolade/>

Æg og skinke i fad

Køkkentid	Ventetid	Samlet tid
15 min	30 min	45 min

Ret: Morgenmad Antal personer 4 stykker Kalorier: 371kcal Kulh: 5g



INGREDIENSER

- 4 stk æg
- 40 ml piskefløde
- 140 ml hytteost
- 0,5 stk løg
- 0,25 tsk salt
- 1 tsk oregano
- 60 gram frisk spinat En god håndfuld
- 300 gram skinke

FREMGANGSMÅDE

1. Foroven ovnen til 200° og hak løget fint
2. Blend æg, piskefløde og hytteost i en skål. Hak løget i mindre stykker og bland det med
3. Pisk det godt sammen
4. Tilsæt krydderier
5. Dræn spinat for vand hvis det er frossent. Hvis det er frisk spinat kan du eventuelt lige hakke det lidt, og derefter tilsætte det sammen med skinken. Rør det godt rundt.
6. Hæld i en stor bageform der passer
7. Bag i ca. 30 minutter

Kalorier: 371kcal | Kulhydrater (netto): 5g | Protein: 26g | Fedt: 25g | Mættet fedt: 2g | Kolesterol: 335mg | Natrium: 24mg | Kostfibre: 1g | Sukker: 1g | Jern: 1mg



Har du lavet retten?

Vis os den! Tag [@ketolivdk](#) eller hashtag [#ketoliv!](#)

Du finder Æg og skinke i fad på <https://ketoliv.dk/aeg-og-skinke-i-fad/>

Ægge-latte

Køkkentid	Ventetid	Samlet tid
1 min	4 min	5 min

Antal personer 1 personer Kalorier: 295kcal Kulh: 2g



INGREDIENSER

- 1 spsk kokosolie
- 2 shots espresso eller 3 tsk instantkaffe
- 200 ml kogende vand*
- 5 gram [sukrin](#) ca. 1 tsk
- 1 stk æg
- 0,5 spsk smør

FREM GANGSMÅDE

1. Æg er på køl, men for at sikre, at kaffen ikke bliver kold med det samme, anbefaler vi, at du tager et varmt glas vand og lægger ægget i et par minutter, for at varme det op
2. Hæld kaffe op i et blenderglas eller i en aflang beholder til stavblender. Tilsæt kokosolie, smør, vand og sukrin.
3. Tag ægget op af vandet og knæk det i.
4. Hæld eventuelt din ægge-latte over i det opvarmede glas, eller fyld det i noget andet.
5. Tilsæt eventuelt kanel, kokos eller andet, som du finder som en passende tilføjelse

Kalorier: 295kcal | Kulhydrater (netto): 2g | Protein: 9g | Fedt: 24g | Mættet fedt: 14g | Flerumættet fedt: 0g | Monoumættet fedt: 0g | Transfedt: 0g | Kolesterol: 291mg | Natrium: 18mg | Kalium: 69mg | Kostfibre: 0g | Sukker: 0g | Vitamin A: 0IU | Vitamin C: 0mg | Calcium: 0mg | Jern: 0mg



Har du lavet retten?

Vis os den! Tag [@ketolivdk](#) eller hashtag [#ketoliv!](#)

Du finder Ægge-latte på <https://ketoliv.dk/aeggelatte/>

Æggetoast

Køkkentid	Ventetid	Samlet tid
5 min	5 min	10 min

Ret: Morgenmad Keyword: skinke, æg Antal personer 1 person
Kalorier: 358kcal Kulh: 3g



INGREDIENSER

- 2 stk æg
- 15 gram skinke ca. 2 skiver
- 20 gram revet ost ca. 2 skiver
- 30 gram blandet salat

FREM GANGSMÅDE

1. Klæk æggene på en stor pande, sådan at de er hver for sig i ca. samme størrelse. Steg dem på begge sider. Eventuelt ødelæg blomme i en af æggene, så det ikke sejler for meget med blomme når du spiser den.

Steg æggene på begge sider

2. Læg en skive ost og 1-2 skiver skinke på et af spejlæggene, og læg derefter det næste spejlæg ovenpå.

Kalorier: 358kcal | Kulhydrater (netto): 3g | Protein: 24g | Fedt: 20g | Mættet fedt: 2g | Flerumættet fedt: 0g | Monoumættet fedt: 0g | Transfedt: 0g | Kolesterol: 592mg | Natrium: 7mg | Kalium: 51mg | Kostfibre: 0g | Sukker: 0g | Vitamin A: 340IU | Vitamin C: 6.9mg | Calcium: 0mg | Jern: 0.2mg



Har du lavet retten?

Vis os den! Tag [@ketolivdk](#) eller hashtag [#ketoliv!](#)

Du finder Æggetoast på <https://ketoliv.dk/aeggetoast/>

Frokost

Rucolasalat med bagte tomater

Køkkentid
10 min

Ventetid
10 min

Ret: Frokost, Salat Antal personer 2 personer Kalorier: 457kcal Kulh: 10g



INGREDIENSER

SALAT

- 250 gram kylling
- 200 gram rucola
- 100 gram frisk spinat
- 100 gram cherrytomater
- 1 spsk olivenolie
- 0,5 tsk salt
- 0,25 tsk peber
- 40 gram solsikkekerner

DRESSING

- 2 spsk olivenolie
- 3 stk hvidløgsfed
- 2 tsk æblecidereddike
- 5 gram [sukrin](#) ca. 1 tsk
- 1 tsk sennep

FREMGANGSMÅDE

1. Krydder kyllingen og steg det på panden i lidt olivenolie
2. Lav dressingen imens, ved at blande olivenolie og æblecidereddike i en skål Tilsæt så sukrin og sennep og pres hvidløg i skålen. Bland det godt, og gem det til servering.
3. Hak spinat og læg det i en skål med rucola. Tilsæt cherrytomater og drys med salt og peber.
4. Steg solsikkekerner på en tør pande i 2-3 minutter. Hæld dressingen over salaten imens og bland den godt. Drys kerner over salaten og læg kylling ved. Hurtigt og lækkert!

*Kalorier: 457kcal | Kulhydrater (netto): 10g | Protein: 17g | Fedt: 39g | Mættet fedt: 1g | Flerumættet fedt: 0g
| Monoumættet fedt: 0g | Transfedt: 0g | Kolesterol: 0mg | Natrium: 97mg | Kalium: 119mg | Kostfibre: 4g |
Sukker: 0g | Vitamin A: 0IU | Vitamin C: 0mg | Calcium: 0mg | Jern: 1.1mg*



Har du lavet retten?

Vis os den! Tag [@ketolivdk](#) eller hashtag [#ketoliv!](#)

Du finder Rucolasalat med bagte tomater på <https://ketoliv.dk/rucolasalat-med-bagte-tomater/>

Stenalderbrød

Køkkentid	Ventetid	Samlet tid
14 min	55 min	1 t 9 min

Ret: Bagværk, Brød Keyword: bagværk, stenalderbrød

Antal personer 22 skiver Kalorier: 230kcal Kulh: 5g



INGREDIENSER

- 100 gram hørfrø
- 150 gram græskarkerner
- 100 gram sesamfrø
- 100 gram solsikkekerner
- 100 gram mandler
- 50 gram hasselnødder
- 75 gram revet ost
- 5 stk æg
- 100 ml olivenolie
- 1,5 tsk salt

FREMGANGSMÅDE

1. Tænd ovnen på 160° C.
2. Hak mandler, hasselnødder og græskarkerner groft
3. Bland alle ingredienserne i en stor skål og smør en passende form med fedtstof
4. Kom ingredienserne i formen og sæt formen i den forvarmede ovn
5. Bag brødet i 50-60 minutter ved 160° C.

Kalorier: 230kcal | Kulhydrater (netto): 5g | Protein: 8g | Fedt: 17g | Mættet fedt: 0g | Flerumættet fedt: 0g | Monoumættet fedt: 0g | Transfedt: 0g | Kolesterol: 66mg | Natrium: 26mg | Kalium: 0mg | Kostfibre: 3g | Sukker: 0g | Vitamin A: 0IU | Vitamin C: 0mg | Calcium: 0mg | Jern: 0mg



Har du lavet retten?

Vis os den! Tag [@ketolivdk](#) eller hashtag [#ketoliv!](#)

Du finder Stenalderbrød på <https://ketoliv.dk/stenalderbroed/>

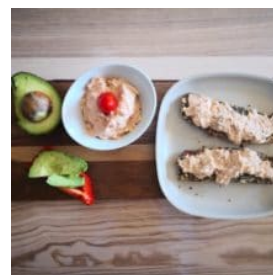
Stenalderbrød med pålæg

Køkkentid
2 min

Samlet tid
2 min

Ret: Frokost Keyword: fisk, pålæg, tun, tunmousse

Antal personer 1 personer Kalorier: 572kcal Kulh: 6g



INGREDIENSER

- 2 skiver hjemmelavet stenalderbrød
- 1 portion færdiglavet tunmousse

FREMGANGSMÅDE

1. Stenalderbrød er baseret på [denne opskrift på stenalderbrød](#)
2. Bag brødet - gerne inden du skal bruge det, og hav det på køl til ugen.
3. Tunmousse som pålæg er baseret på denne opskrift på [tunmousse](#). Du kan dog bruge al pålæg du ønsker, så længe det egner sig på keto. Tunmoussen er fed, har en rigtig god smag og har ideelle ernæringsindhold. Prøv det sammen :-)

Kalorier: 572kcal | Kulhydrater (netto): 6g | Protein: 22g | Fedt: 49g | Mættet fedt: 0g | Flerumættet fedt: 0g | Monoumættet fedt: 0g | Transfedt: 0g | Kolesterol: 0mg | Natrium: 0mg | Kalium: 0mg | Kostfibre: 7g | Sukker: 0g | Vitamin A: 0IU | Vitamin C: 0mg | Calcium: 0mg | Jern: 0mg



Har du lavet retten?

Vis os den! Tag [@ketolivdk](#) eller hashtag [#ketoliv!](#)

Du finder Stenalderbrød med pålæg på <https://ketoliv.dk/stenalderbroed-med-paalaeg/>

Melonsalat med skinke og vinagretta

Køkkentid
10 min

Samlet tid
10 min

Ret: Frokost, Salat Antal personer 2 personer Kalorier: 646kcal Kulh: 11g



INGREDIENSER

- 70 gram rucola
- 70 gram parmaskinke
- 60 gram melon
- 2 spsk pinjekerner ca. 30-40 gram
- 125 gram mozzarella

VINAGRETTA

- 2 spsk olivenolie
- 2 tsk æblecidereddike
- 1 tsk sennep
- 0,5 tsk salt
- 0,25 tsk peber
- 5 gram [sukrin](#) ca. 1 tsk

FREMGANGSMÅDE

1. Steg pinjekerner på en tør pande. Lav dressingen imens. Hæld olivenolie, æblecidereddike, sennep, salt, peber og sukrin i en skål, og bland det godt og grundigt.
2. Læg rucola i en salat skål, hæld dressingen over og bland det godt. Tilsæt melon og parmaskinke i mindre stykker. Riv mozzarella i mindre stykker og læg det i salaten. Slut af med at hælde pinjekerner over. Mums!

Kalorier: 646kcal | Kulhydrater (netto): 11g | Protein: 29g | Fedt: 54g | Mættet fedt: 11g | Flerumættet fedt: 0g | Monoumættet fedt: 0g | Transfedt: 0g | Kolesterol: 0mg | Natrium: 113mg | Kalium: 397mg | Kostfibre: 4g | Sukker: 2g | Vitamin A: 1480IU | Vitamin C: 12.3mg | Calcium: 60mg | Jern: 2.5mg



Har du lavet retten?

Vis os den! Tag [@ketolivdk](#) eller hashtag [#ketoliv!](#)

Du finder Melonsalat med skinke og vinagretta på <https://ketoliv.dk/melonsalat-med-skinke-og-vinagretta/>

Aftensmad

Kylling i karry med blomkålsris

Køkkentid	Ventetid	Samlet tid
25 min	10 min	35 min

Ret: Aftensmad Antal personer 4 personer Kalorier: 615kcal Kulh: 8g



Equipment

- Blender

INGREDIENSER

- 1 spsk kokosolie
- 450 gram kylling
- 1 stk broccoli
- 100 gram grønne bønner
- 800 gram kokosmælk
- 2 tsk rød karry pasta
- 1 stk chili
- 10 gram ingefær revet
- 0,5 tsk salt
- 0,5 tsk peber

BLOMKÅLSRIS

- 2 stk blomkål til blomkålsris, ca. 700 gram
- 50 gram smør
- 0,5 tsk salt

FREMGANGSMÅDE

1. Skær kyllingen i spisesørrelser og læg på en tallerken
2. Riv ingefær, skær chili i mindre stykker, og hak løg. Skær broccoli i små buketter
3. Varm kokosolie på en pande og steg løg og chili. Tilsæt ingefær efter et minut og steg det med.
4. Tilsæt kylling og lad det tage farve på ydersiden. Tilsæt derefter rød karry pasta og steg det, indtil kyllingen er gennemstegt. Tilsæt broccoli og grønne bønner (tø dem op, hvis de er på frost). Steg ved hård varme i 2 minutter hvor du vender det ofte.
5. Skru lidt ned, tilsæt kokosmælken og lad retten simre ved middelhård varme i mindst 10-30 minutter. Lav dine blomkålsris imens

BLOMKÅLSRIS (10 MINUTTER INDEN MADEN ER FÆRDIG)

1. Skær blomkålen i buketter og blend den til ris. Pas på med at blende det for meget, så det bliver for smattet. Du kan også købe blomkålsris på frost mange steder, som er i perfekt ris-størrelse.
2. Varm smør på en pande og steg blomkålsris ved hård varme. Tilsæt salt. Skru ned på varmen og lad den simre i nogle minutter mere. Velbekomme!

Kalorier: 615kcal | Kulhydrater (netto): 8g | Protein: 31g | Fedt: 48g | Mættet fedt: 37g | Natrium: 97mg | Kostfibre: 4g | Sukker: 1g | Vitamin C: 0.3mg



Har du lavet retten?

Vis os den! Tag [@ketolivdk](#) eller hashtag [#ketoliv!](#)

Du finder Kylling i karry med blomkålsris på <https://ketoliv.dk/kylling-i-karry-med-blomkaalsris/>

Madpandekager med fyld

Køkkentid 15 min	Ventetid 30 min	Samlet tid 45 min
---------------------	--------------------	----------------------

Ret: Aftensmad Antal personer 4 personer Kalorier: 576kcal Kulh: 6g



INGREDIENSER

- 4 stk æg
- 3 spsk [loppefrøskaller](#) ca. 25 gram
- 100 ml piskefløde
- 300 ml vand*
- 100 gram revet ost
- 1 tsk salt
- 500 gram hakket oksekød
- 1 bundt forårsløg
- 1 stk peberfrugter
- 100 gram rucola
- 75 gram edamame bønner
- 60 gram mozzarella
- 200 gram revet ost
- 2 tsk paprika
- 2 tsk hvidløgspulver, evt

FREMGANGSMÅDE

1. Varm ovnen til 200° C
2. Bland æg, loppefrøskaller, piskefløde, vand og salt - Blend med en stavblender. Tilsæt osten og rør godt rundt
3. Lad loppefrøskallerne trække væsken i 10 minutter, så dejen bliver tykkere
4. Læg bagepapir i en bradepande, og hæld dejen derpå. Bag derefter i ca. 20 minutter ved 200° C, eller indtil gylden. Efter bagning kan dejen tilskræres i ønsket størrelse og facon.
5. Steg kødet på en stor pande og hak forårsløg og peberfrugt imens. Tilsæt dette til panden sammen med krydderierne og edamamebønner (husk at det skal være uden skrald, da man ikke spiser skralden på edamamebønner). Lad det stege i et par minutter, og tilsæt derefter begge typer ost og lad dem smelte.
6. Tag pandekagen ud af ovnen og læg den på et skærebræt. Fordel fyldet på langs af pandekagen. Rul den sammen og skær den i skiver af ca. 2-3 cm.

Kalorier: 576kcal | Kulhydrater (netto): 6g | Protein: 36g | Fedt: 56g | Mættet fedt: 9g | Flerumættet fedt: 0g | Monoumættet fedt: 0g | Transfedt: 0g | Kolesterol: 291mg | Natrium: 105mg | Kalium: 136mg | Kostfibre: 1g | Sukker: 0g | Vitamin A: 530IU | Vitamin C: 6.9mg | Calcium: 15mg | Jern: 0.7mg



Har du lavet retten?

Vis os den! Tag [@ketolivdk](#) eller hashtag [#ketoliv!](#)

Du finder Madpandekager med fyld på <https://ketoliv.dk/madpandekager-med-fyld/>

Oste tacos med fyld

Køkkentid 15 min	Ventetid 10 min	Samlet tid 25 min
---------------------	--------------------	----------------------

Ret: Aftensmad Antal personer 2 personer Kalorier: 617kcal Kulh: 7g



INGREDIENSER

FYLD: KØD OG SALAT

- 400 gram hakket oksekød
- 1 stk tacokrydderi
- 1 stk agurk
- 1 stk blandet salat
- 1 stk rødløg

GUACAMOLE

- 1 stk avocado
- 2 stk hvidløgsfed presset
- 30 ml græsk yoghurt 10%
- 0,5 tsk salt
- 0,25 tsk peber

OSTE TORTILLAS

- 150 gram cheddar

FREMGANGSMÅDE

1. Tænd for ovnen på 200° C. Steg kød på panden og tilsæt taco krydderi, når kødet er gennemstegt.
2. Bland avocado, presset hvidløgsfed, græsk yoghurt og salt og peber til en guacamole
3. Skær salaten som du ønsker det
4. Tag en bradepande og læg bagepapir på. Tag en håndfuld cheddar ost og læg for sig selv. Én håndfuld ost bliver til én taco. Lav så mange som du ønsker. Opskriften er til 4-6 tacos. Bag dem i ovnen i 2-5 minutter
5. Lad osten køle af, så det bliver mere fast igen. Læg det ned i et glas, en kaffekop eller eventuelt en skål. Alt hvad du har, som du synes kan passe is størrelsen til dine tacos. Læg dem ned i formen/glasset, og lad det afkøle. Du kan eventuelt lægge formen i fryseren eller køleskabet, for at nedkøle det hurtigere.
6. Anret kød, salat, guacamole og græsk yoghurt i dine tacos
7. Når de er afkølet, er de ikke rigtigt fedtet mere, og kan nemt spises med fingrene

Kalorier: 617kcal | Kulhydrater (netto): 7g | Protein: 55g | Fedt: 41g | Mættet fedt: 9g | Flerumættet fedt: 0g | Monoumættet fedt: 0g | Transfedt: 0g | Kolesterol: 0mg | Natrium: 96mg | Kalium: 0mg | Kostfibre: 0g | Sukker: 0g | Vitamin A: 0IU | Vitamin C: 0mg | Calcium: 0mg | Jern: 0mg



Har du lavet retten?

Vis os den! Tag [@ketolivdk](#) eller hashtag [#ketoliv!](#)

Du finder Oste tacos med fyld på <https://ketoliv.dk/oste-tacos-med-mexikansk-fyld/>

Peanutmarineret kyllingespyd med broccolisalat



Køkkentid
10 min

Ventetid
20 min

Samlet tid
30 min

Ret: Aftensmad Antal personer 4 personer Kalorier: 588kcal Kulh: 9g

Equipment

- Kyllingespyd

INGREDIENSER

PEANUTMARINADE

- 1 spsk peanutbutter
- 10 gram [sukrin](#) ca. 1-1,5 spsk
- 1 spsk soja
- 1 tsk sambal oelek (stærk chilipasta)
- 2 spsk olivenolie
- 1 tsk paprika
- 0,25 tsk salt
- 0,25 tsk peber
- 500 gram kylling

DRESSING TIL BROCCOLISALAT

- 60 gram mayonnaise
- 50 ml creme fraiche 38%
- 3 tsk [sukrin](#)
- 3 tsk balsamico- eller æblecidereddike
- 1 stk citron ca. 1 spsk

BROCCOLISALAT

- 1 stk broccoli
- 40 gram solsikkekerner
- 1 stk rødløg
- 300 gram bacon

FREMGANGSMÅDE

KYLLINGESPYD

1. Lav peanutmarinaden til din kylling ved at blande alle ingredienserne i en skål og røre det godt sammen, så marinaden bliver blandet. Hæld den i en frysepose.
2. Skær kyllingestykkerne i passende spisetørrelse og tilsæt dem i fryseposen.
3. Lad det ligge lige indtil kyllingespydene skal steges/grilles/bages
Vi grillede vores!

BROCCOLIDRESSING

1. Rør dressing til broccolisalaten sammen, ved at blande 1 dl mayonnaise, 1 dl creme fraiche, 3 spsk sukrin, 2 spsk balsamico og 1 spsk citron
2. Skær broccoli i bundter der er spisetørrelser
3. Hæld det hele i en stor skål, og bland det godt.
4. Velbekomme og go' KETO!

Kalorier: 588kcal | Kulhydrater (netto): 9g | Protein: 40g | Fedt: 42g | Mættet fedt: 12g | Kolesterol: 129mg | Natrium: 939mg | Kalium: 936mg | Kostfibre: 2g | Sukker: 3g | Vitamin A: 815IU | Vitamin C: 71.5mg | Calcium: 52mg | Jern: 1.7mg

Pulled pork burger - af nakkesteg

Køkkentid	Ventetid	Samlet tid
10 t	25 min	10 t 25 min

Ret: Aftensmad Antal personer 6 personer Kalorier: 614kcal Kulh: 5g



INGREDIENSER

- 1000 gram nakkesteg
- 50 gram [sukrin](#) 5 spsk
- 3 tsk paprika
- 3 tsk peber
- 3 tsk salt
- 1 tsk cayennepeber
- 1 tsk sennep
- 2 tsk chiliflager

BURGERBOLLER AF OOPSIES

- 4 stk æg
- 130 gram flødeost
- 0,25 tsk salt
- 0,5 tsk bagepulver
- 0,5 tsk [loppefrøskaller](#)
- 1 stk dressing til pulled pork burger, evt

COLESLAW

- 1 stk hvidkål
- 2 stk gulerødder
- 250 ml creme fraiche 18%
- 30 gram mayonnaise
- 3 tsk sennep
- 1 stk citron
- 10 gram [sukrin](#) ca. 2 tsk
- 0,5 tsk peber
- 0,25 tsk salt

FREMGANGSMÅDE

PULLED PORK AFTENEN FØR

1. Helst dagen før, eller 4-5 timer inden kødet skal i ovnen, smøres den med en "rub" af sukrin gold, paprika, peber, salt, cayennepeber, chiliflager og sennep.

PULLED PORK PÅ DAGEN

1. Tænd ovnen om morgenen på 110°. Bag kødet på midterste rist. Læg eventuelt et fad med vand i bunden, for at dampe kødet yderligere, og give det en bedre skorpe.
2. Bag den i minimum 8 timer - Gerne 10-12. Lads den hvile i 20-30 minutter og riv kødet fra hinanden med to gaffler

COLESLAW

1. Hak hvidkål og riv gulerødder, og læg det i en skål. Bland creme fraiche, mayonnaise, sennep, citron, sukrin og salt og peber i en anden skål, og mix det godt sammen. Bland dressingerne sammen med hvidkål og gulerødder.

BURGERBOLLER AF OOPSIES

1. Del æggeblommer og æggehvider i hver sin skål. Pisk æggehvider helt luftige. Pisk æggeblommer sammen med flødeost, bagepulver, loppefrøskaller og salt. Lad det stå i 5 minutter. Vend forsigtigt æggehviderne over i skålen med æggeblommer, og vend det forsigtigt rundt.
2. Læg dem i 8 lige store klumper på en bageplade med bagepapir
3. Bag dem i ca. 25 minutter på 150° grader.

Du kan godt bage dem på 110° grader, hvor du alligevel bager din pulled pork, men så skal det have godt 45 minutter. Hold øje med dem.

Kalorier: 614kcal | Kulhydrater (netto): 5g | Protein: 39g | Fedt: 44g | Mættet fedt: 5g | Flerumættet fedt: 0g | Monumættet fedt: 0g | Transfedt: 0g | Kolesterol: 220mg | Natrium: 160mg | Kalium: 16mg | Kostfibre: 1g | Sukker: 0g | Vitamin A: 350IU | Vitamin C: 0mg | Calcium: 5mg | Jern: 0.1mg

Keto garam masala med blomkål

Køkkentid	Ventetid	Samlet tid
20 min	20 min	40 min

Ret: Aftensmad Antal personer 2 personer Kalorier: 525kcal Kulh: 7g



INGREDIENSER

- 300 gram kylling

GARAM MASALA

KRYDDERI:

- 1 tsk spidskommen
- 1 tsk koriander
- 1 tsk kardemomme
- 1 tsk gurkemeje
- 1 tsk ingefærpulver kan undlades
- 2 tsk paprika
- 1 tsk chilipulver
- 0,25 tsk muskatnød

RESTEN AF

INGREDIENSERNE

- 1 stk peberfrugter
- 150 ml piskefløde
- 1 stk blomkål
- 1 stk æg
- 0,5 stk løg
- 1 stk hvidløgsfed
- 40 gram edamame bønner
- 2 tsk karry
- 0,5 tsk salt
- 0,5 tsk peber

FREMGANGSMÅDE

1. Tænd for ovnen på 200° C
2. Bland alle krydderierne til din garam masala blanding i en skål
3. Skær kyllingen i spisetørrelse steg i fedtstof i en høj panden eller gryde
4. Tilføj halvdelen af din garam masala og steg det i et par minutter mere.
5. Flyt kyllingen over til et ovnfast fad.
6. Bland piskefløden og resten af din krydderblanding og hæld det over kyllingen. Skær peberfrugt fint og bland det i fadet.
7. Bag det i ovnen i 20 minutter.
8. Riv blomkål eller blend det i en foodprocessor. Skær løg og hvidløgsfed. Opvarm en pande med 2 spsk olivenolie, og steg løg og hvidløg. Tilsæt blomkål, edamamebønner og karry, sauter i ca. 5 minutter. Lav en hul i i midten af blandingen og slå ægget ud. Bland det godt med resten af blandingen.

Kalorier: 525kcal | Kulhydrater (netto): 7g | Protein: 42g | Fedt: 30g | Mættet fedt: 14g | Flerumættet fedt: 0g | Monoumættet fedt: 0g | Transfedt: 0g | Kolesterol: 145mg | Natrium: 7mg | Kalium: 201mg | Kostfibre: 8g | Sukker: 0g | Vitamin A: 925IU | Vitamin C: 6.8mg | Calcium: 50mg | Jern: 3.4mg



Har du lavet retten?

Vis os den! Tag [@ketolivdk](#) eller hashtag [#ketoliv!](#)

Du finder Keto garam masala med blomkål på <https://ketoliv.dk/keto-garam-masala-med-blomkaal/>

Uge 4

Morgenmad

Jordbær smoothie

Køkkentid 5 min	Ventetid 2 min	Samlet tid 7 min
--------------------	-------------------	---------------------

Antal personer 1 person Kalorier: 318kcal Kulh: 12g



INGREDIENSER

- 80 gram frosne jordbær
- 200 gram græsk yoghurt 10%
- 120 gram mandelmælk, usødet
- 1 håndfuld isterninger
- 1 bundt frisk mynte, evt

FREMGANGSMÅDE

1. Tilsæt alle ingredienserne i en blender og blend det godt og grundigt
2. Vi kan anbefale en smoothieblender. Med denne blender du smoothien og tager selve røret med dig på farten, og "spiser" morgenmad på farten. Super smart og hurtig!

Kalorier: 318kcal | Kulhydrater (netto): 12g | Protein: 15g | Fedt: 21g | Mættet fedt: 12g | Flerumættet fedt: 0g | Monoumættet fedt: 0g | Transfedt: 0g | Kolesterol: 0mg | Natrium: 0mg | Kalium: 0mg | Kostfibre: 2g | Sukker: 0g | Vitamin A: 0IU | Vitamin C: 0mg | Calcium: 0mg | Jern: 0mg



Har du lavet retten?

Vis os den! Tag [@ketolivdk](#) eller hashtag [#ketoliv!](#)

Du finder Jordbær smoothie på <https://ketoliv.dk/jordbaer-smoothie/>

Hurtig blåbær smoothie

Køkkentid	Ventetid	Samlet tid
5 min	2 min	7 min

Ret: Morgenmad Antal personer 1 person Kalorier: 422kcal Kulh: 13g



INGREDIENSER

- 50 gram frosne blåbær
- 200 gram græsk yoghurt 10%
- 150 ml mandelmælk, usødet
- 30 gram revet kokos

FREMGANGSMÅDE

1. Bland alle ingredienserne i en blender (eller en smoothieblender) og blend det godt og grundigt. Den er nem og hurtig til den travle morgen, og kan også laves som supplement til andre ting til weekenden eller fridagen. Lækker smag!

Kalorier: 422kcal | Kulhydrater (netto): 13g | Protein: 16g | Fedt: 32g | Mættet fedt: 21g | Flerumættet fedt: 0g | Monoumættet fedt: 0g | Transfedt: 0g | Kolesterol: 0mg | Natrium: 6mg | Kalium: 106mg | Kostfibre: 4g | Sukker: 1g | Vitamin A: 0IU | Vitamin C: 1mg | Calcium: 0mg | Jern: 0.7mg



Har du lavet retten?

Vis os den! Tag [@ketolivdk](#) eller hashtag [#ketoliv!](#)

Du finder Hurtig blåbær smoothie på <https://ketoliv.dk/hurtig-blaabaer-smoothie/>

Avocado båd med æg og ost

Køkkentid 2 min	Ventetid 12 min	Samlet tid 14 min
--------------------	--------------------	----------------------

Ret: Morgenmad Antal personer 1 person Kalorier: 357kcal Kulh: 9g



INGREDIENSER

- 1 stk avocado
- 1 stk æg
- 20 gram revet ost

FREMGANGSMÅDE

1. Tænd ovnen på 200°
2. Split avocadoen og fjern sten. Grav en bette smule af avocadofyldet ud, så der er plads til ægget.
3. Knæk ægget i et glas og bland blomme og hvide. Hæld halvdelen af æggemassen i den ene halverede avocado, og resten i den anden
4. Drys med lidt ost på toppen - eller hvad end du har lyst til. Bacon krymmel og purløg er også lækkert!
5. Bag i ca. 12-15 minutter.. Velbekomme!

Kalorier: 357kcal | Kulhydrater (netto): 9g | Protein: 16g | Fedt: 23g | Mættet fedt: 3g | Flerumættet fedt: 0g | Monoumættet fedt: 0g | Transfedt: 0g | Kolesterol: 291mg | Natrium: 0mg | Kalium: 0mg | Kostfibre: 0g | Sukker: 0g | Vitamin A: 0IU | Vitamin C: 0mg | Calcium: 0mg | Jern: 0mg



Har du lavet retten?

Vis os den! Tag [@ketolivdk](#) eller hashtag [#ketoliv!](#)

Du finder Avocado båd med æg og ost på <https://ketoliv.dk/avocado-baad-med-aeg-og-ost/>

Omelet og smoothie

Køkkentid	Ventetid	Samlet tid
10 min	4 min	14 min

Ret: Morgenmad Antal personer 1 person Kalorier: 495kcal Kulh: 13g



INGREDIENSER

- 2 stk æg
- 0,5 gramstk peberfrugt
- 1 stilke forårsløg
- 10 gram revet ost

SMOOTHIE

- 8 gram [chiafrø](#) ca. 1 spsk
- 5 gram solsikkekerner ca. 1 tsk
- 5 gram hørfrø ca. 1 tsk
- 5 gram græskarkerner ca. 1 tsk
- 5 gram hampfrø ca. 1 tsk
- 15 gram jordbær
- 15 gram hindbær
- 15 gram blåbær
- 200 ml vand*
- 20 gram græsk yoghurt 10%
- 15 gram [proteinpulver](#), [valgfri smag](#) 0,5 scoop

FREMGANGSMÅDE

ÆGGEKAGE

1. Klæk æg i en skål og tilsæt salt. Sæt fedtstof på en pande på middel eller under middel varme. Lad det varme op og tilsæt æggene. Tilsæt peberfrugt i tern og hakket forårsløg på den ene side af omeletten. Lad det stege godt. Drys lidt ost på den ene og fold den over. Lad den stege videre i et par minutter mere og server eventuelt med frisk basilikum til

SMOOTHIE

1. Bland alle ingredienserne i en blender og blend det

Kalorier: 495kcal | Kulhydrater (netto): 13g | Protein: 35g | Fedt: 28g | Mættet fedt: 1g | Flerumættet fedt: 0g | Monoumættet fedt: 0g | Transfedt: 0g | Kolesterol: 583mg | Natrium: 0mg | Kalium: 0mg | Kostfibre: 7g | Sukker: 0g | Vitamin A: 0IU | Vitamin C: 0mg | Calcium: 0mg | Jern: 0mg



Har du lavet retten?

Vis os den! Tag [@ketolivdk](#) eller hashtag [#ketoliv!](#)

Du finder Omelet og smoothie på <https://ketoliv.dk/tynd-omelet-og-smoothie/>

Æggetoast

Køkkentid	Ventetid	Samlet tid
5 min	5 min	10 min

Ret: Morgenmad Keyword: skinke, æg Antal personer 1 person

Kalorier: 358kcal Kulh: 3g



INGREDIENSER

- 2 stk æg
- 15 gram skinke ca. 2 skiver
- 20 gram revet ost ca. 2 skiver
- 30 gram blandet salat

FREMGANGSMÅDE

1. Klæk æggene på en stor pande, sådan at de er hver for sig i ca. samme størrelse. Steg dem på begge sider. Eventuelt ødelæg blomme i en af æggene, så det ikke sejler for meget med blomme, når du spiser den.

Steg æggene på begge sider

2. Læg en skive ost og 1-2 skiver skinke på et af spejlæggene, og læg derefter det næste spejlæg ovenpå.

Kalorier: 358kcal | Kulhydrater (netto): 3g | Protein: 24g | Fedt: 20g | Mættet fedt: 2g | Flerumættet fedt: 0g | Monoumættet fedt: 0g | Transfedt: 0g | Kolesterol: 592mg | Natrium: 7mg | Kalium: 51mg | Kostfibre: 0g | Sukker: 0g | Vitamin A: 340IU | Vitamin C: 6.9mg | Calcium: 0mg | Jern: 0.2mg



Har du lavet retten?

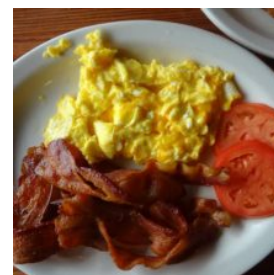
Vis os den! Tag [@ketolivdk](#) eller hashtag [#ketoliv!](#)

Du finder Æggetoast på <https://ketoliv.dk/aeggetoast/>

Æg og bacon

Køkkentid	Ventetid	Samlet tid
1 min	10 min	11 min

Ret: Morgenmad Antal personer 1 person Kalorier: 431kcal Kulh: 2g



INGREDIENSER

ÆG

- 2 stk æg
- 10 ml piskefløde

BACON

- 40 gram bacon ca. 2 skiver

FREMGANGSMÅDE

BACON

1. Steg bacon på panden. Husk at steg ved middelvarme. Æg mister noget af sin struktur, og nogle af de nærende instanser i æggene bliver ødelagt ved for høj varme. (Komfur med 0-10 - Brug ca. 6 og maksimalt 7).

RØRÆG

1. Bland æg og piskefløde i en skål
2. Steg røræg på panden når bacon er færdig
3. Skær eventuelt nogle tomater at have til siden eller lidt forårsløg
4. Server eventuelt med en [bulletproof kaffe](#) til

Kalorier: 431kcal | Kulhydrater (netto): 2g | Protein: 22g | Fedt: 29g | Mættet fedt: 6g | Flerumættet fedt: 0g | Monoumættet fedt: 0g | Transfedt: 0g | Kolesterol: 617mg | Natrium: 202mg | Kalium: 59mg | Kostfibre: 0g | Sukker: 0g | Vitamin A: 145IU | Vitamin C: 0mg | Calcium: 0mg | Jern: 0mg



Har du lavet retten?

Vis os den! Tag [@ketolivdk](#) eller hashtag [#ketoliv!](#)

Du finder Æg og bacon på <https://ketoliv.dk/en-klasse-omgang-aeg-og-bacon/>

Frokost

Salatwrap med avocado og tun

Køkkentid
5 min

Samlet tid
5 min

Ret: Frokost Antal personer 1 personer Kalorier: 531kcal Kulh: 9g



INGREDIENSER

- 80 gram tun
- 0,5 stk avocado
- 100 gram frisk spinat
- 0,5 stk agurk
- 40 gram tomater
- 30 gram mayonnaise
- 0,5 stk citron saft herfra
- 20 gram radiser, evt
- 1 stk æg evt

FREMGANGSMÅDE

1. Læg spinatblade på en tallerken, dræn tun for vand og læg tun ovenpå spinaten. Tilsæt mayonnaise og bland det rundt med tunfisken.
2. Fjern kernen fra avocado, skær dem i skiver og læg disse ovenpå. Skær tomater og agurk i spises størrelser og læg disse ved.
3. Spis eventuelt retten med et æg til

Kalorier: 531kcal | Kulhydrater (netto): 9g | Protein: 33g | Fedt: 36g | Mættet fedt: 3g | Flerumættet fedt: 4g | Monoumættet fedt: 1g | Transfedt: 0g | Kolesterol: 371mg | Natrium: 81mg | Kalium: 652mg | Kostfibre: 2g | Sukker: 1g | Vitamin A: 9710IU | Vitamin C: 33.6mg | Calcium: 99mg | Jern: 2.7mg

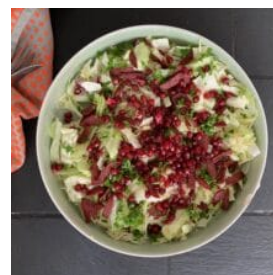


Har du lavet retten?

Vis os den! Tag [@ketolivdk](#) eller hashtag [#ketoliv!](#)

Du finder Salatwrap med avocado og tun på <https://ketoliv.dk/salat-med-avocado-og-tun/>

Spidskålssalat med chorizo og granatæble



Køkkentid
10 min

Ventetid
5 min

Samlet tid
15 min

Ret: Frokost, Salat Antal personer 2 personer Kalorier: 463kcal Kulh: 11g

INGREDIENSER

SALAT

- 0,5 stk spidskål
- 1 stk fennikel
- 1 stk rødløg
- 80 gram chorizo
- 40 gram granatæbler ca. 1 dl
- 1 spsk olivenolie
- 0,5 bundt frisk persille
- 0,5 tsk salt
- 0,5 tsk peber

DRESSING

- 3 spsk olivenolie
- 2 tsk æblecidereddike
- 1 tsk [sukrin](#)
- 1 tsk sennep

FREMGANGSMÅDE

1. Skær chorizo i mindre stykker og steg det på en pande. Skær spidskål og rødløg, og riv fennikel fint. Jo finere du river fennikel, jo mere anonym bliver det i salaten. Selvom det altid har underspil i smagen, fordi fennikels smag er kraftig.
2. Bland salat, og chorizo, skær granatæble over og riv klumper af frugten. Herfra kan du pille stykkerne ud på den nemmeste og bedste måde. Hak lidt persille og drys over, og drys med lidt salt og peber.
3. Lav dressingen i en skål ved at blande alle ingredienser dertil. Hæld det over dressingen lige inden servering. Booon appetit!

Kalorier: 463kcal | Kulhydrater (netto): 11g | Protein: 10g | Fedt: 40g | Mættet fedt: 3g | Flerumættet fedt: 0g | Monoumættet fedt: 0g | Transfedt: 0g | Kolesterol: 25mg | Natrium: 575mg | Kalium: 0mg | Kostfibre: 2g | Sukker: 0g | Vitamin A: 145IU | Vitamin C: 0mg | Calcium: 0mg | Jern: 0.8mg



Har du lavet retten?

Vis os den! Tag [@ketolivdk](#) eller hashtag [#ketoliv!](#)

Du finder Spidskålssalat med chorizo og granatæble på <https://ketoliv.dk/spidskaalssalat-med-chorizo-og-granataeble/>

Avocado græsk salat med dressing - i bøtte



Køkkentid
10 min

Samlet tid
10 min

Ret: Frokost Antal personer 2 personer Kalorier: 532kcal Kulh: 7g

INGREDIENSER

DRESSING

- 5 spsk olivenolie
- 2 tsk vineddike
- 1 stk hvidløgsfed
- 1 tsk oregano
- 0,25 tsk salt

SALATEN

- 0,5 stk agurk
- 3 stk tomater
- 0,5 stk peberfrugter
- 0,5 stk løg
- 100 gram feta
- 40 gram oliven
- 0,5 stk avocado
- 1 stk citron

FREMGANGSMÅDE

1. Den her er nem og hurtig - ligesom alle de andre frokostopskrifter på bøtte!
2. Bland dressingen i én bøtte/skål
3. Hak agurker og skær tomater i både. Skær grønpeber i skiver og avocado i både.
4. Læg det lagvist i bøtten. Sørg for at avocado er øverst, og strøg det med citronsaft, for at sikre, at avocadoen holder sin farve

Kalorier: 532kcal | Kulhydrater (netto): 7g | Protein: 9g | Fedt: 52g | Mættet fedt: 0g | Flerumættet fedt: 0g | Monoumættet fedt: 0g | Transfedt: 0g | Kolesterol: 0mg | Natrium: 48mg | Kalium: 0mg | Kostfibre: 1g | Sukker: 0g | Vitamin A: 0IU | Vitamin C: 0mg | Calcium: 8mg | Jern: 0.2mg



Har du lavet retten?

Vis os den! Tag [@ketolivdk](#) eller hashtag [#ketoliv!](#)

Du finder Avocado græsk salat med dressing - i bøtte på <https://ketoliv.dk/avocado-graesk-salat-med-dressing-i-boette/>

Broccolisalat med bacon - i bøtte

Køkkentid	Ventetid	Samlet tid
5 min	10 min	15 min

Ret: Frokost Antal personer 2 personer Kalorier: 465kcal Kulh: 3g



INGREDIENSER

DRESSING

- 40 gram mayonnaise
- 50 ml creme fraiche 38%
- 2 tsk [sukrin](#)
- 2 tsk æblecidereddike
- 0,5 stk citron

SALATEN

- 1 stk broccoli
- 20 gram solsikkekerner
- 0,5 stk rødløg
- 50 gram bacon

FREMGANGSMÅDE

1. Steg bacon på en pande
2. Bland dressing i en bøtte eller i en skål. Hak broccoli og rødløg. Rist solsikkekerner på panden efter bacon er stegt
3. Læg salaten i lag i en bøtte og hav dressing med ved siden af. Så er du klar til at spise, når du bliver frokost sulten!

Kalorier: 465kcal | Kulhydrater (netto): 3g | Protein: 14g | Fedt: 43g | Mættet fedt: 10g | Flerumættet fedt: 0g | Monoumættet fedt: 0g | Transfedt: 0g | Kolesterol: 15mg | Natrium: 0mg | Kalium: 0mg | Kostfibre: 1g | Sukker: 0g | Vitamin A: 0IU | Vitamin C: 0mg | Calcium: 0mg | Jern: 0mg



Har du lavet retten?

Vis os den! Tag [@ketolivdk](#) eller hashtag [#ketoliv!](#)

Du finder Broccolisalat med bacon - i bøtte på <https://ketoliv.dk/broccolisalat-med-bacon-i-boette/>

Rejesalat med æg og asparges

Køkkentid	Ventetid	Samlet tid
10 min	6 min	16 min

Ret: Frokost Keyword: rejer, æg Antal personer 1 person
Kalorier: 474kcal Kulh: 8g



INGREDIENSER

- 1 stk æg
- 50 gram rejer
- 100 gram blandet salat
- 0,5 stk agurk
- 2 stk tomater
- 0,5 stk rødløg
- 25 gram mayonnaise
- 30 gram asparges
- 0,5 stk avocado

FREMGANGSMÅDE

1. Sæt en gryde i kog. Når vandet koger, lægger du ægget i med en ske, og giver det 6-7 (med et medium størrelse æg) minutter ved middelvarme (hvor det stadig bobler lidt. Ellers efter din egen anvisning :-)
2. Hak og klargør det grønne imens
3. Anret retten på tallerken med grønt i bunden, rejer og æg på toppen og slut af med mayonnaisen. Husk salt og peber, specielt til ægget.

Kalorier: 474kcal | Kulhydrater (netto): 8g | Protein: 20g | Fedt: 35g | Mættet fedt: 3g | Flerumættet fedt: 0g | Monoumættet fedt: 0g | Transfedt: 0g | Kolesterol: 291mg | Natrium: 28mg | Kalium: 297mg | Kostfibre: 0g | Sukker: 1g | Vitamin A: 1385IU | Vitamin C: 28.6mg | Calcium: 13mg | Jern: 0.6mg



Har du lavet retten?

Vis os den! Tag [@ketolivdk](#) eller hashtag [#ketoliv!](#)

Du finder Rejesalat med æg og asparges på <https://ketoliv.dk/rejesalat-med-aeg-og-asparges/>

Spagettisquash no-carbonara

Køkkentid 2 min	Ventetid 10 min	Samlet tid 12 min
--------------------	--------------------	----------------------

Ret: Aftensmad, Frokost Antal personer 2 person Kalorier: 438kcal

Kulh: 6g



INGREDIENSER

- 1 stk squash til spagettisquash
- 100 gram bacon
- 4 stk hvidløgsfed
- 40 gram grønne bønner
- 1 stk æg
- 40 ml piskefløde
- 30 ml mandelmælk, usødet
- 60 gram parmesan
- 0,5 tsk salt
- 0,5 tsk peber

FREMGANGSMÅDE

1. Varm en pande og steg dit bacon. Gør resten af ingredienserne klar imens. Riv din squash pasta (med en [spiralizer som denne](#), alternativt kan du skære/rive dem, men det bliver ikke nær så godt), gør hvidløgsfed klar, optø (hvis nødvendigt) og skær dine grønne bønner i små stykker
2. Tag bacon af panden og steg hvidløg i baconfedt. Tilsæt piskefløden og mandelmælk, og lad det bruse lidt op. Tag panden af varme og tilsæt derefter dit æg. Bland det lidt rundt, og tilføj derefter din spagetti squash samt grønne bønner. Riv osten over retten og krydder med salt og peber. Steg det i 2-5 minutter, til æggen er helt stegt
3. Riv lidt mere parmesan over retten inden servering. Bon appetit!

Kalorier: 438kcal | Kulhydrater (netto): 6g | Protein: 26g | Fedt: 32g | Mættet fedt: 13g | Flerumættet fedt: 0g | Monoumættet fedt: 0g | Transfedt: 0g | Kolesterol: 354mg | Natrium: 193mg | Kalium: 0mg | Kostfibre: 2g | Sukker: 0g | Vitamin A: 0IU | Vitamin C: 0mg | Calcium: 0mg | Jern: 0mg



Har du lavet retten?

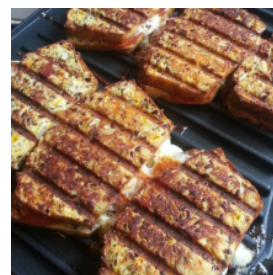
Vis os den! Tag [@ketolivdk](#) eller hashtag [#ketoliv!](#)

Du finder Spagettisquash no-carbonara på <https://ketoliv.dk/spagettisquash-no-carbonara/>

Keto toastbrød

Køkkentid	Ventetid	Samlet tid
5 min	18 min	23 min

Antal personer 4 personer Kalorier: 421kcal Kulh: 2g



INGREDIENSER

- 4 stk æg
- 150 gram flødeost eller hytteost
- 2 spsk smør
- 200 ml [loppefrøskaller](#)
- 1 tsk bagepulver
- 0,25 tsk salt
- 0,25 tsk peber

FREMGANGSMÅDE

1. Tænd ovnen på 200° C grader
2. Bland alle ingredienserne i en skål undtagen psyllium frøskaller.
3. Bland psyllium frøskaller i massen imens du rører.
4. Bag i 17-18 minutter
5. Brug brødet i toastmaskinen med skinke, ost eller hvad dit hjerte ellers måtte begære

Kalorier: 421kcal | Kulhydrater (netto): 2g | Protein: 14g | Fedt: 27g | Mættet fedt: 12.5g | Flerumættet fedt: 0g | Monoumættet fedt: 0g | Transfedt: 0g | Kolesterol: 707mg | Natrium: 76mg | Kalium: 25mg | Kostfibre: 46g | Sukker: 0g | Vitamin A: 375IU | Vitamin C: 0mg | Calcium: 22mg | Jern: 0mg



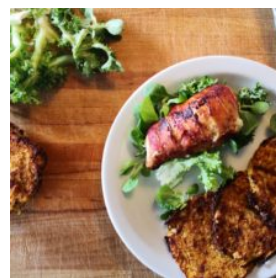
Har du lavet retten?

Vis os den! Tag [@ketolivdk](#) eller hashtag [#ketoliv!](#)

Du finder Keto toastbrød på <https://ketoliv.dk/keto-toastbroed/>

Aftensmad

Baconindpakket kyllingbryst med flødeost og blomkålsrøsti



Køkkentid
5 min

Ventetid
20 min

Samlet tid
25 min

Ret: Aftensmad Keyword: bacon, blomkålsrøsti, kylling

Antal personer 4 personer Kalorier: 578kcal Kulh: 3g

INGREDIENSER

BLOMKÅLSRÖSTI

- 1 stk blomkål
- 175 gram cheddar
- 2 stk æg
- 0,5 tsk oregano

KYLLINGEBRYST

- 500 gram kylling
- 125 gram bacon
- 60 gram flødeost

FREMGANGSMÅDE

BLOMKÅLSRÖSTI

1. Tænd ovnen på 200 grader

Skær blomkålen i mindre stykker, og kom dem i en skål.

2. Til blomkålen tilsættes de resterende ingredienser, og det hele blendes med en stavblender

Mosen fordeles på en bradepande, i de ønskede størrelser til røstierne, og bages herefter i ovnen i ca. 20-30 min.

KYLLING

1. Skær et snit på langs af kyllingebrysterne, uden at skære det helt igennem. Smør kyllinge indvendigt med flødeost, luk det sammen og vinkl bacon rundt om brystet
2. Steg kyllingebrysterne på panden i smør, eller i ovnen ved 200 grader, indtil baconet er velstegt og gyldent

Kalorier: 578kcal | Kulhydrater (netto): 3g | Protein: 55g | Fedt: 36g | Mættet fedt: 17g | Flerumættet fedt: 0g | Monoumættet fedt: 0g | Transfedt: 0g | Kolesterol: 183mg | Natrium: 0mg | Kalium: 0mg | Kostfibre: 3g | Sukker: 0g | Vitamin A: 0IU | Vitamin C: 0mg | Calcium: 0mg | Jern: 0mg



Har du lavet retten?

Vis os den! Tag [@ketolivdk](#) eller hashtag [#ketoliv!](#)

Du finder Baconindpakket kyllingbryst med flødeost og blomkålsrøsti på <https://ketoliv.dk/baconindpakket-kyllingbryst-med-blomkaalsrosti/>

Nem tomatsuppe med feta og naan brød

Køkkentid 20 min	Ventetid 40 min	Samlet tid 1 t
---------------------	--------------------	-------------------

Ret: Aftensmad Antal personer 2 personer Kalorier: 705kcal Kulh: 6g



INGREDIENSER

TOMATSUPPE

- 1000 gram tomater
- 2 spsk olivenolie
- 1 stk løg
- 2 stk hvidløgsfed
- 0,5 tsk salt
- 0,25 tsk peber
- 0,5 tsk basilikum
- 1 tsk timian
- 40 gram tomatpure
- 2 tsk sukrin, evt
- 500 ml vand*
- 80 gram piskefløde
- 150 gram feta

NAAN BRØD FRA BUNDEN

- 50 gram kokosfibernel
- 10 gram [loppefrøskaller](#)
- 0,5 tsk bagepulver
- 220 ml vand*

FREMGANGSMÅDE

TOMATSUPPE

1. Tænd ovnen på 200°. Vask tomaterne og skær dem i halve. Læg dem i et ovenfast fad, drys dem med olivenolie. Drys med salt, peber, sukrin, oregano, basilikum og presset hvidløg. Læg løget i fadet også. Bag det i ca. ca. 40 minutter. Lav naanbrød imens
2. Flyt indholdet fra ovnen til en blender og blend det, eller brug en stavblender i en skål. Tilsæt vand, tomatpure og piskefløde

NAANBRØD

1. Varm 220 ml vand i mikroovnen i ca. 20-30 sekunder. Bland alle ingredienserne til naan brødet og form det til en klistret dej. Lad det stå i 10 minutter, for at frøskallerne kan trække væsken
2. Del dejen i 4 dele og læg dem på et stykke bagepapir. Læg endnu et stykke bagepapir ovenpå og lav dem så flade som du ønsker dit fladbrød, og husk at de hæver en blette smule.
3. Steg dem på en pande i rigeligt med smør på begge sider. Tilføj nyt fedtstof imellem vendingen.

Kalorier: 705kcal | Kulhydrater (netto): 6g | Protein: 23g | Fedt: 52g | Mættet fedt: 12g | Natrium: 97mg | Kalium: 25mg | Kostfibre: 22g | Vitamin C: 1mg | Calcium: 11mg



Har du lavet retten?

Vis os den! Tag [@ketolivdk](#) eller hashtag [#ketoliv!](#)

Du finder Nem tomatsuppe med feta og naan brød på <https://ketoliv.dk/nem-tomatsuppe-med-feta-og-naan-broed/>

Spidskålssalat

Køkkentid
10 min

Samlet tid
10 min

Ret: Salat, Tilbehør Antal personer 2 Kalorier: 126kcal Kulh: 7g



INGREDIENSER

- 1 stk spidskål
- 2 stk forårsløg
- 1 bundt radiser
- 1 stk peberfrugter
- 150 ml fløde 18%
- 1 stk citron 2-3 spsk citron saft
- 10 gram [sukrin](#) ca. 1 spsk
- 0,25 tsk salt
- 0,25 tsk peber

FREMGANGSMÅDE

1. Fjern stokken på spidskålet, og snit det herefter tyndt
2. Skær forårsløg, radiser og grøn peber i tern, og tilsæt dem til kålet. Tilsæt andre ting fra køleskabet, hvis du har mad du skal have gjort "kål" på!
3. Lav en dressing ved at blande fløde, citron/limesaft og sukrin. Smag til med salt og peber, og hæld dressingen over kålen

Kalorier: 126kcal | Kulhydrater (netto): 7g | Protein: 5g | Fedt: 7g | Mættet fedt: 0g | Flerumættet fedt: 0g | Monoumættet fedt: 0g | Transfedt: 0g | Kolesterol: 0mg | Natrium: 48mg | Kalium: 0mg | Kostfibre: 0g | Sukker: 0g | Vitamin A: 0IU | Vitamin C: 0mg | Calcium: 0mg | Jern: 0mg



Har du lavet retten?

Vis os den! Tag [@ketolivdk](#) eller hashtag [#ketoliv](#)!

Du finder Spidskålssalat på <https://ketoliv.dk/spidskaalssalat/>

Farverig low carb kalkun med peberfrugter



Køkkentid
10 min

Ventetid
15 min

Samlet tid
25 min

Ret: Aftensmad Antal personer 4 personer Kalorier: 322kcal Kulh: 7g

INGREDIENSER

- 600 gram kalkun
- 2 spsk kokosolie
- 1 stk rødløg
- 2 stk peberfrugter
- 1 stk porre
- 1 tsk oregano
- 1 tsk basilikum
- 0,5 tsk peber
- 3 tsk rødvinseddike
- 400 gram hakkede tomater

VALGFRI SALAT

- 1 stk valgfri salat til farverig kalkun med peberfrugter
- 3 spsk olivenolie

FREM GANGSMÅDE

1. Skær kalkunen i større stykker af ca. 0,5 cm x 2 cm x 4 cm (tykkelse, bredde, længde) Steg først halvdelen på en panden med halvdelen af kokosolien, og læg det på en tallerken, hvorefter du steger den anden halvdel (da der er meget kød, og det bedste resultat er stegning ved hård varme). De skal steges i ca 2-3 minutter på hver side, alt efter tykkelse.
2. Skær peberfrugterne i store spisestørrelser, skær rødløg i store stykker og porre i stykker af 0,5 cm tykkelse. Steg peberfrugt på panden ved hård varme. Sæt varmen ned på middel og sæt låg på hvis muligt. Steg det i 4-5 minutter og vend et par gange, indtil de er lidt bløde og har fået lidt stegemærkninger. Tilsæt derefter porre og rødløg og steg det med i nogle minutter.
3. Drys basilikum og oregano over retten og giv den fuld varme. Tilsæt rødvinseddike og steg det indtil det er fordampet. Smid lidt salt og peber i retten også, og derefter hakkede tomater. Kog det op så det simrer
4. Tilsæt kalkunstykkerne og bland det godt og grundigt. Server det med en valgfri salat - Vi lavede en salat med jordbær, feta og avocado!

Kalorier: 322kcal | Kulhydrater (netto): 7g | Protein: 33g | Fedt: 16g | Mættet fedt: 0g | Flerumættet fedt: 0g | Monoumættet fedt: 0g | Transfedt: 0g | Kolesterol: 0mg | Natrium: 0mg | Kalium: 0mg | Kostfibre: 2g | Sukker: 0g | Vitamin A: 15IU | Vitamin C: 0.3mg | Calcium: 4mg | Jern: 0.1mg



Har du lavet retten?

Vis os den! Tag [@ketolivdk](#) eller hashtag [#ketoliv!](#)

Du finder Farverig low carb kalkun med peberfrugter på <https://ketoliv.dk/farverig-low-carb-kalkun-med-peberfrugter/>

Kylling i tomat flødesovs

Køkkentid 15 min	Ventetid 20 min	Samlet tid 35 min
---------------------	--------------------	----------------------

Ret: Aftensmad Antal personer 4 personer Kalorier: 492kcal Kulh: 6g



INGREDIENSER

- 600 gram kylling
- 150 gram bacon
- 1 spsk kokosolie
- 400 ml piskefløde
- 140 gram tomatpure
- 2 tsk paprika
- 1 tsk cayennepeber
- 1 bundt frisk persille
- 75 gram peanuts
- 1 spsk paprika
- 1 stk blomkål

FREM GANGSMÅDE

1. Tænd ovnen på 200° C grader.
2. Skær kyllingefileterne i spisestørrelse og det samme med bacon. Steg kylingestykkerne på panden i kokosolie Tilsæt bacon og steg det med indtil dit bacon er sprødt. Tilsæt 0,5 tsk salt og godt med peber
3. Smør et stort ovnfast fad, og tilføj kylling og bacon.
4. Pisk fløden op, til den bliver en anelse mere fast og skummet. Tilsæt tomatpure, paprika og cayennepeber.
5. Tilsæt sovsen til fadet. Bag det i ovnen i 25 minutter
6. Skår blomkål i stave og krydder med paprika. Læg på bradepande og bag i ca. 15 minutter. Server til.
7. Skær persille eller forårsløg (eller begge). Drys det over retten inden servering.

Kalorier: 492kcal | Kulhydrater (netto): 6g | Protein: 39g | Fedt: 34g | Mættet fedt: 11g | Kolesterol: 168mg | Natrium: 400mg | Kalium: 739mg | Kostfibre: 3g | Vitamin A: 1870IU | Vitamin C: 12.9mg | Calcium: 47mg | Jern: 2.9mg



Har du lavet retten?

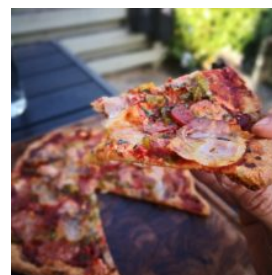
Vis os den! Tag [@ketolivdk](#) eller hashtag [#ketoliv!](#)

Du finder Kylling i tomat flødesovs på <https://ketoliv.dk/kylling-i-tomat-flødesovs/>

Sprød pizza: Bedre end fathead

Køkkentid	Ventetid	Samlet tid
10 min	15 min	25 min

Ret: Aftensmad, Pizza Antal personer 2 person Kalorier: 618kcal Kulh: 6g



INGREDIENSER

PIZZADEVEN

- 150 gram revet ost
- 80 gram [mandelmel](#)
- 0,5 tsk oregano
- 0,25 tsk salt
- 0,5 tsk paprika

TOPPING

- 40 gram tomatpure eller anden tomatsovs
- 4 spsk flødeost
- 1 stk andet fyld til sprød pizza

FREMANGSMÅDE

1. Tænd for grillen på fuldt blus eller ovnen på 250° C. Hvis du laver pizzaen på pizzasten, bør du varme din pizzasten meget op inden brug. Det gør du ved at varme grillen/ovnen op til det maksimale, og lade pizzastenen være derinde i 10-15 minutter derfra.
2. Tilsæt 150 gram revet ost i en skål der kan klare mikroovn. Smelt osten i mikroovnen (taget ca. 40-70 sekunder). Tilsæt krydderier som det første, når du tager det ud af ovnen. Rør det godt rundt. Hvis osten ikke er helt smeltet, sæt det da ind i mikroovnen lidt mere.
3. Tilsæt mandelmel og bland det godt sammen. Find et stykke bagepapir og læg dejen derop. Læg et andet stykke bagepapir ovenpå, og mas det så fladt som du kan, eller til den tykkelse og størrelse du ønsker.
4. Fjern det øverste bagepapir og fold eventuelt kanten op, hele vejen rundt om pizzaen. Dette giver en lækker afslutning af pizzaen, og holdet fyldt tæt.
5. Smør pizzaen med tomatpure, bare så godt som du kan med den mængde vi har. Smør den derefter med smøreost, og det må naturligvis godt blive blandet med tomatpure.
6. Læg det ekstra fyld på som du ønsker, men hold den eventuelt simpel. En overfyldt pizza smager oftest af ingenting i stedet for alting!

Kalorier: 618kcal | Kulhydrater (netto): 6g | Protein: 29g | Fedt: 51g | Mættet fedt: 20g | Flerumættet fedt: 0g | Monoumættet fedt: 0g | Transfedt: 0g | Kolesterol: 36mg | Natrium: 48mg | Kalium: 0mg | Kostfibre: 0g | Sukker: 0g | Vitamin A: 125IU | Vitamin C: 0mg | Calcium: 0mg | Jern: 0.1mg



Har du lavet retten?

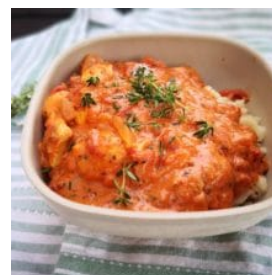
Vis os den! Tag [@ketolivdk](#) eller hashtag [#ketoliv!](#)

Du finder Sprød pizza: Bedre end fathead på <https://ketoliv.dk/sproed-pizza-bedre-end-fathead/>

Kylling i tomatsauce med mascarpone

Køkkentid 10 min	Ventetid 25 min	Samlet tid 35 min
---------------------	--------------------	----------------------

Ret: Aftensmad Antal personer 2 personer Kalorier: 554kcal Kulh: 10g



INGREDIENSER

- 400 gram kylling
- 25 gram smør
- 1 stk rød chili
- 2 stk løg
- 3 stk hvidløgsfed
- 30 gram tomatpure
- 400 ml hakkede tomater
- 1 bundt frisk basilikum
- 250 gram mascarpone
- 4 tsk timian
- 2 tsk rosmarin
- 1 spsk kokosolie
- 0,5 tsk salt
- 0,25 tsk peber
- 1 stk blomkål

FREMGANGSMÅDE

1. Opvarm ovnen til 200° C grader. Skær kyllingefileterne i mundrette stykker og kom dem i et ovnfast fad smurt med smør. Kom også lidt smør ovenpå kyllingestykkerne
2. Sæt fadet i den varme ovn og lad kyllingestykkerne gennemsteges i ca. 20 minutter
3. Skær chilien på langs, fjern kernerne og hak den fint. Hak løg og hvidløg fint og steg løgene sammen med chilien i kokosolie i en gryde ved middelvarme, til løgene er blevet klare
4. Tilsæt de hakkede tomater og tomatpuréen
5. Hak krydderurterne fint og kom dem i saucen – evt. sammen med kokosukker. Lad saucen simre under låg, og rør herefter mascarpone ud i saucen, til den har en cremet og blød konsistens
6. Tilsæt de færdigstegte kyllingestykker og giv retten et sidste opkog. Smag til med salt og peber. Drys hakkede basilikumblade på toppen og server blomkålsris til (eventuelt en blanding af blomkål og broccoli)

*Kalorier: 554kcal | Kulhydrater (netto): 10g | Protein: 38g | Fedt: 37g | Mættet fedt: 4g | Flerumættet fedt: 0g
| Monoumættet fedt: 0g | Transfedt: 0g | Kolesterol: 0mg | Natrium: 48mg | Kalium: 0mg | Kostfibre: 4g |
Sukker: 0g | Vitamin A: 35IU | Vitamin C: 1.2mg | Calcium: 3mg | Jern: 0.2mg*



Har du lavet retten?

Vis os den! Tag [@ketolivdk](#) eller hashtag [#ketoliv!](#)

Du finder Kylling i tomatsauce med mascarpone på <https://ketoliv.dk/kylling-i-tomatsauce-med-mascarpone/>