

Meal Plan - 2000-Kalorien Keto- und Intervallfasten-Ernährungsplan



[Grocery List](#) [Day 1](#) [Day 2](#) [Day 3](#) [Day 4](#) [Day 5](#) [Day 6](#) [Day 7](#) [Recipes](#)

Vergiss nicht, deinen Plan für nächste Woche auf <https://www.strongrfastr.com> zu erstellen

Day 1 1998 kcal ● 317g Protein (63%) ● 75g Fett (34%) ● 11g Kohlenhydrate (2%) ● 2g Ballaststoffe (0%)

Mittagessen

985 kcal, 165g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat
68 kcal



Mariniertes Hähnchenbrustfilet
26 oz- 918 kcal

Abendessen

1010 kcal, 152g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Einfache Hähnchenbrust
24 oz- 952 kcal



Geröstete Tomaten
1 Tomate(n)- 60 kcal

Day 2 1974 kcal ● 266g Protein (54%) ● 87g Fett (40%) ● 23g Kohlenhydrate (5%) ● 10g Ballaststoffe (2%)

Mittagessen

960 kcal, 114g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Schweinefilet
13 1/3 oz- 390 kcal



Buttrige Limabohnen
165 kcal



Zucchini-Nudeln mit Bacon
407 kcal

Abendessen

1010 kcal, 152g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Einfache Hähnchenbrust
24 oz- 952 kcal



Geröstete Tomaten
1 Tomate(n)- 60 kcal

Day 3 1957 kcal ● 257g Protein (53%) ● 94g Fett (43%) ● 14g Kohlenhydrate (3%) ● 7g Ballaststoffe (1%)

Mittagessen

995 kcal, 103g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 61g Fett



Ranch-Schweinekoteletts
2 1/2 Kotelett(s)- 863 kcal



Brokkoli mit Butter
1 Tasse- 134 kcal

Abendessen

960 kcal, 154g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer
24 oz- 888 kcal



Einfache Zoodles
1/2 Zucchini- 73 kcal

Day 4 1957 kcal ● 257g Protein (53%) ● 94g Fett (43%) ● 14g Kohlenhydrate (3%) ● 7g Ballaststoffe (1%)

Mittagessen

995 kcal, 103g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 61g Fett



Ranch-Schweinekoteletts
2 1/2 Kotelett(s)- 863 kcal



Brokkoli mit Butter
1 Tasse- 134 kcal

Abendessen

960 kcal, 154g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer
24 oz- 888 kcal



Einfache Zoodles
1/2 Zucchini- 73 kcal

Day 5 1950 kcal ● 119g Protein (24%) ● 142g Fett (65%) ● 23g Kohlenhydrate (5%) ● 27g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1000 kcal, 42g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 85g Fett



BLT im Salatblatt
3 Sandwich(es)- 778 kcal



Geröstete Mandeln
1/4 Tasse(n)- 222 kcal

Abendessen

950 kcal, 78g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



Avocado-Thunfischsalat
764 kcal



Pistazien
188 kcal

Day 6 2041 kcal ● 122g Protein (24%) ● 160g Fett (71%) ● 15g Kohlenhydrate (3%) ● 13g Ballaststoffe (3%)

Mittagessen

1000 kcal, 42g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 85g Fett



BLT im Salatblatt
3 Sandwich(es)- 778 kcal



Geröstete Mandeln
1/4 Tasse(n)- 222 kcal

Abendessen

1040 kcal, 81g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 75g Fett



Gebackene Hähnchenschenkel
12 oz- 770 kcal



Zucchini-Nudeln mit Knoblauch
272 kcal

Day 7 1951 kcal ● 121g Protein (25%) ● 153g Fett (71%) ● 16g Kohlenhydrate (3%) ● 6g Ballaststoffe (1%)

Mittagessen

910 kcal, 40g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 78g Fett



Steak mit Kräuterbutter
796 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
113 kcal

Abendessen

1040 kcal, 81g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 75g Fett



Gebackene Hähnchenschenkel
12 oz- 770 kcal



Zucchini-Nudeln mit Knoblauch
272 kcal

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
5 1/2 Tasse (165g)
- ☐ Ranch-Dressing-Mix
5/8 Päckchen (ca. 28 g) (18g)

Fette und Öle

- ☐ Salatdressing
1/4 Tasse (mL)
- ☐ Marinade
13 EL (mL)
- ☐ Öl
1/4 lbs (mL)
- ☐ Olivenöl
5 EL (mL)
- ☐ Mayonnaise
6 EL (mL)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
7 1/2 lbs (3416g)
- ☐ Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
1 1/2 lbs (680g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten
4 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (557g)
- ☐ Lima-Bohnen, tiefgefroren
3/8 Packung (≈285 g) (107g)
- ☐ Zucchini
3 3/4 groß (1221g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
2 Tasse (182g)
- ☐ Eisbergsalat
12 Scheibe(n) (420g)
- ☐ Gewürzgurken
6 Spieß (210g)
- ☐ Zwiebel
1/2 klein (31g)
- ☐ Knoblauch
2 1/2 Zehe (7g)
- ☐ frische Petersilie
3/4 EL (3g)

Schweinefleischprodukte

- ☐ Schweinefilet, roh
13 1/3 oz (378g)
- ☐ Speck, roh
2 1/2 Scheibe(n) (71g)
- ☐ Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh
5 Kotelett (925g)
- ☐ bacon, gekocht
18 Scheibe(n) (180g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
2 1/4 g (2g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/2 g (0g)
- ☐ Zitronenpfeffer
3 EL (21g)
- ☐ Thymian, getrocknet
2 Prise, gemahlen (0g)
- ☐ Dijon-Senf
1/4 EL (4g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Butter
1/2 Stange (56g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln
1/2 Tasse, ganz (72g)
- ☐ geschälte Pistazien
4 EL (31g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
7/8 Avocado(s) (176g)
- ☐ Limettensaft
1 3/4 TL (mL)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch
1 3/4 Dose (301g)

Rindfleischprodukte

- ☐ Ribeye, roh
1/2 lbs (213g)
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

1. Blattsalate und Dressing in einer kleinen Schüssel vermischen. Servieren.

Mariniertes Hähnchenbrustfilet

26 oz - 918 kcal ● 164g Protein ● 27g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 26 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

26 oz (728g)

Marinade

13 EL (mL)

1. Das Hähnchen in einen Ziploc-Beutel mit der Marinade geben und die Marinade so verteilen, dass das Hähnchen vollständig bedeckt ist.
 2. Kühl stellen und mindestens 1 Stunde, besser über Nacht, marinieren.
 3. **BACKEN**
 4. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
 5. Das Hähnchen aus dem Beutel nehmen, überschüssige Marinade verwerfen, und 10 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.
 6. Nach den 10 Minuten das Hähnchen wenden und weiterbacken, bis es in der Mitte nicht mehr rosa ist und die Säfte klar sind, etwa weitere 15 Minuten.
 7. **BRATEN/GRILLEN**
 8. Den Ofen/Grill zum Grillen vorheizen.
 9. Das Hähnchen aus dem Beutel nehmen, überschüssige Marinade verwerfen, und unter dem Grill/grillen, bis es innen nicht mehr rosa ist, in der Regel 4–8 Minuten pro Seite.
-

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Schweinefilet

13 1/3 oz - 390 kcal ● 79g Protein ● 8g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 13 1/3 oz

Schweinefilet, roh

13 1/3 oz (378g)

1. Backofen auf 350°F (180°C) vorheizen.
2. Wenn Ihr Schweinefilet ungewürzt ist, mit Salz/Pfeffer und beliebigen Kräutern oder Gewürzen würzen.
3. Auf ein Backblech legen und etwa 20–25 Minuten backen, oder bis die Kerntemperatur 160°F (72°C) erreicht.
4. Aus dem Ofen nehmen und etwa 5 Minuten ruhen lassen. Anschneiden und servieren.

Buttrige Limabohnen

165 kcal ● 7g Protein ● 6g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Salz

1 1/2 Prise (1g)

Lima-Bohnen, tiefgefroren

3/8 Packung (≈285 g) (107g)

Butter

1/2 EL (7g)

schwarzer Pfeffer

3/4 Prise, gemahlen (0g)

1. Limabohnen nach Packungsanweisung kochen.
2. Nach dem Abgießen Butter, Salz und Pfeffer hinzufügen und rühren, bis die Butter geschmolzen ist.
3. Servieren.

Zucchini-Nudeln mit Bacon

407 kcal ● 28g Protein ● 29g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Zucchini
1 1/4 mittel (245g)
Speck, roh
2 1/2 Scheibe(n) (71g)

1. Einen Spiralschneider (Zoodler) oder einen Gemüseschäler mit Zähnen verwenden, um die Zucchini zu spiralisieren.
2. Den Bacon in einer Pfanne bei mittlerer Hitze braten.
3. Wenn der Bacon fertig ist, herausnehmen und klein hacken. Die Zucchini-Nudeln im Bacongeschmack anbraten und dabei ständig wenden, bis sie weich, aber nicht matschig sind, etwa 5 Minuten. Bacon untermischen.
4. Vom Herd nehmen und servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Ranch-Schweinekoteletts

2 1/2 Kotelett(s) - 863 kcal ● 100g Protein ● 50g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh
2 1/2 Kotelett (463g)
Öl
1 1/4 EL (mL)
Ranch-Dressing-Mix
1/3 Päckchen (ca. 28 g) (9g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh
5 Kotelett (925g)
Öl
2 1/2 EL (mL)
Ranch-Dressing-Mix
5/8 Päckchen (ca. 28 g) (18g)

1. Ofen auf 400 F (200 C) vorheizen.
2. Öl gleichmäßig über alle Schweinekoteletts verteilen.
3. Ranch-Gewürzmischung über alle Seiten der Koteletts streuen und einreiben, bis sie vollständig bedeckt sind.
4. Koteletts in eine Auflaufform legen und 10–15 Minuten garen oder bis das Schweinefleisch vollständig durchgegart ist.
5. Servieren!

Brokkoli mit Butter

1 Tasse - 134 kcal ● 3g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz
1/2 Prise (0g)
Gefrorener Brokkoli
1 Tasse (91g)
schwarzer Pfeffer
1/2 Prise (0g)
Butter
1 EL (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
1 Prise (0g)
Gefrorener Brokkoli
2 Tasse (182g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Butter
2 EL (28g)

1. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Butter unterrühren, bis sie geschmolzen ist, und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

BLT im Salatblatt

3 Sandwich(es) - 778 kcal ● 34g Protein ● 68g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Eisbergsalat
6 Scheibe(n) (210g)
bacon, gekocht
9 Scheibe(n) (90g)
Mayonnaise
3 EL (mL)
Tomaten
6 Scheibe, mittel (≈0,6 cm dick)
(120g)
Gewürzgurken
3 Spieß (105g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Eisbergsalat
12 Scheibe(n) (420g)
bacon, gekocht
18 Scheibe(n) (180g)
Mayonnaise
6 EL (mL)
Tomaten
12 Scheibe, mittel (≈0,6 cm dick)
(240g)
Gewürzgurken
6 Spieß (210g)

1. Bacon nach Packungsanweisung zubereiten.
2. In der Zwischenzeit an zwei Seiten des Eisbergsalats jeweils eine abgerundete Kante abschneiden, sodass zwei Teile des „Brötchens“ entstehen.
3. Mayonnaise auf der oberen Eisberg-Scheibe verteilen.
4. Gekochten Bacon, Tomaten und Gewürzgurken auf die untere Eisberg-Scheibe legen und mit der anderen Scheibe abdecken.

Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n) - 222 kcal ● 8g Protein ● 18g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln

4 EL, ganz (36g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

1/2 Tasse, ganz (72g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Steak mit Kräuterbutter

796 kcal ● 38g Protein ● 71g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ribeye, roh

1/2 lbs (213g)

Dijon-Senf

1/4 EL (4g)

Öl

1/2 EL (mL)

frische Petersilie, gehackt

3/4 EL (3g)

Butter, weich

1 1/2 EL (21g)

Knoblauch, fein gehackt

3/4 Zehe (2g)

1. Wenn die Butter nicht weich ist, lege sie in eine mikrowellengeeignete Schüssel und erhitze sie 3–8 Sekunden, bis sie etwas weicher ist. Gib Knoblauch, Dijon, nur die Hälfte der Petersilie und etwas Salz und Pfeffer zur Butter. Verrühre alles.
2. Trockne das Steak ab und würze es mit etwas Salz und Pfeffer.
3. Erhitze Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze. Brate das Steak ca. 3–5 Minuten pro Seite, bis die gewünschte Garstufe erreicht ist. Lege das Steak zum Ruhen auf ein Schneidebrett.
4. Schneide das Steak in Scheiben und serviere es mit der Kräuterbutter und der restlichen Petersilie.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

113 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate
2 1/4 Tasse (68g)
Tomaten
6 EL Cherrytomaten (56g)
Salatdressing
2 1/4 EL (mL)

1. Blattsalate, Tomaten und Dressing in einer kleinen Schüssel vermischen. Servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfache Hähnchenbrust

24 oz - 952 kcal ● 151g Protein ● 39g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 1/2 lbs (672g)
Öl
1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
3 lbs (1344g)
Öl
3 EL (mL)

1. Zuerst die Hähnchenbrust mit Öl, Salz und Pfeffer und ggf. weiteren bevorzugten Gewürzen einreiben. Wenn auf dem Herd gekocht wird, etwas Öl für die Pfanne zurückbehalten.
2. **AUF DEM HERD:** Restliches Öl in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, die Hähnchenbrüste hineingeben und etwa 10 Minuten kochen, bis die Ränder undurchsichtig sind. Wenden, die Pfanne abdecken, die Hitze reduzieren und weitere 10 Minuten garen.
3. **IM OFEN:** Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen. Hähnchen auf ein Backblech legen. 10 Minuten backen, wenden und weitere 15 Minuten backen oder bis die Kerntemperatur 165°F (75°C) erreicht.
4. **UNTER DEM GRILL/GRILL:** Den Ofen auf Grillstufe (Broil) vorheizen. Hähnchen 3–8 Minuten pro Seite grillen. Die tatsächliche Zeit hängt von der Dicke der Brüste und dem Abstand zum Heizelement ab.
5. **ALLE METHODEN:** Schließlich das Hähnchen mindestens 5 Minuten ruhen lassen, bevor es geschnitten wird. Servieren.

Geröstete Tomaten

1 Tomate(n) - 60 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1 TL (mL)

Tomaten

1 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (91g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

2 TL (mL)

Tomaten

2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (182g)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

24 oz - 888 kcal ● 152g Protein ● 28g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 1/2 lbs (672g)

Olivenöl

3/4 EL (mL)

Zitronenpfeffer

1 1/2 EL (10g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

3 lbs (1344g)

Olivenöl

1 1/2 EL (mL)

Zitronenpfeffer

3 EL (21g)

1. Zuerst die Hähnchenbrust mit Olivenöl und Zitronenpfeffer einreiben. Wenn auf dem Herd zubereitet, etwas Öl für die Pfanne aufbewahren.
2. AUF DEM HERD
3. Den Rest des Olivenöls in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, die Hähnchenbrust hineinlegen und kochen, bis die Ränder undurchsichtig sind, etwa 10 Minuten.
4. Die Brust wenden, dann die Pfanne abdecken, die Hitze reduzieren und weitere 10 Minuten garen.
5. IM OFEN
6. Den Ofen auf 400 °F (ca. 200 °C) vorheizen.
7. Hähnchen auf ein Gitterrost (empfohlen) oder auf ein Backblech legen.
8. 10 Minuten backen, wenden und weitere 15 Minuten backen (oder bis die Kerntemperatur 165 °F erreicht).
9. UNTER DEM GRILL/GRILLEN
10. Das obere Backofengitter so positionieren, dass es 3–4 Zoll (7–10 cm) vom Heizelement entfernt ist.
11. Den Ofen auf Grillstufe (broil) auf hoher Stufe vorheizen.
12. Hähnchen 3–8 Minuten pro Seite grillen. Die tatsächliche Zeit hängt von der Dicke der Brust und der Nähe zum Heizelement ab.

Einfache Zoodles

1/2 Zucchini - 73 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zucchini
1/2 groß (162g)
Öl
1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zucchini
1 groß (323g)
Öl
2 TL (mL)

1. Zucchini spiral schneiden, etwas Salz auf die Zucchini-Nudeln streuen und zwischen einigen Tüchern legen, um überschüssige Feuchtigkeit aufzufangen. Beiseitestellen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Spiralisierten Zucchini hinzufügen und etwa 5 Minuten sautieren, bis die Zucchini weich ist. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise anderer Kräuter oder Gewürze Ihrer Wahl abschmecken und servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Avocado-Thunfischsalat

764 kcal ● 71g Protein ● 42g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Avocados
7/8 Avocado(s) (176g)
Limettensaft
1 3/4 TL (mL)
Salz
1/4 TL (1g)
schwarzer Pfeffer
1/4 TL (0g)
Gemischte Blattsalate
1 3/4 Tasse (53g)
Dosen-Thunfisch
1 3/4 Dose (301g)
Tomaten
1/2 Tasse, gehackt (79g)
Zwiebel, fein gehackt
1/2 klein (31g)

1. In einer kleinen Schüssel Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Thunfischmischung auf einem Bett aus Blattsalat anrichten und mit gehackten Tomaten bestreuen.
3. Servieren.

Pistazien

188 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



geschälte Pistazien
4 EL (31g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Gebackene Hähnchenschenkel

12 oz - 770 kcal ● 77g Protein ● 51g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
3/4 lbs (340g)
Thymian, getrocknet
1 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
1 1/2 lbs (680g)
Thymian, getrocknet
2 Prise, gemahlen (0g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Die Hähnchenschenkel auf einem Backblech oder in einer Auflaufform auslegen.
3. Die Schenkel mit Thymian sowie etwas Salz und Pfeffer würzen.
4. Im vorgeheizten Ofen 35–45 Minuten backen, oder bis die Kerntemperatur 165°F (75°C) erreicht. Für besonders knusprige Haut am Ende 2–3 Minuten unter den Grill legen. Servieren.

Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

272 kcal ● 4g Protein ● 24g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl
5 TL (mL)
Zucchini
1 2/3 mittel (327g)
Knoblauch, fein gehackt
5/6 Zehe (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
1/4 Tasse (mL)
Zucchini
3 1/3 mittel (653g)
Knoblauch, fein gehackt
1 2/3 Zehe (5g)

1. Einen Spiralschneider (Zoodler) oder einen Gemüseschäler mit Zähnen verwenden, um die Zucchini zu spiralisieren.
2. Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Knoblauch hinzufügen und 1–2 Minuten garen.
3. Die Zucchini-Nudeln hinzufügen und unter ständigem Wenden anbraten, bis sie weich, aber nicht matschig sind, etwa 5 Minuten.
4. Vom Herd nehmen und servieren.