20+ MCT REZEPTE

active VITAL

Klassischer BPC Butterkaffee

Selbstverständlich die Nr 1 in unserem Rezeptbuch

FÜR 2 PERSON
5 MINUTEN

Der Butterkaffe ist zurecht das bekannteste Rezept wenn es um MCT Öl geht. Der wunderbar cremige Muntermacher spendet Energie für viele Stunden und pusht Deine Performance auf die nächste Stufe.

2 Becher schwarzer Bio Kaffee

2 EL Activevital MCT Öl

2 EL Bio Weidebutter

2 Scoop Activevital Collagen

(optional)

Kaffee nach Lieblingsmethode zubereiten.

Den warmen Kaffee, MCT Öl, Butter und Collagen in einen Mixer geben.
Selbstverständlich kann auch ein Stabmixer verwendet werden. So lange bei hoher Geschwindigkeit mixen, bis eine homogen glatte und cremige Konsistenz erreicht ist.

Ohne größere Verzögerung genießen, da es sonst wieder zu einer Auftrennung zwischen Fett und Wasser kommt.

Mehr Zu den Produkten Erfahren +

Power Matcha Latte

Blitzschnell Fertig, Cremig und Vegan

FÜR 2 PERSON
10 MINUTEN

Einfach bombastisch! Unser Lieblingsmatcha Rezept ganz ohne Schneebesen, und Küchenchaos dafür aber extra cremig und schaumig. Du wirst ihn lieben!

1,5 Becher Wasser

0,25 Becher Kokosmilch

1 EL Matcha Pulver

1 Scoop Activevital Collagen (optional)

1-2 EL Activevital MCT Öl

Wasser aufkochen.

Das kochende Wasser dann für 1-2 Minuten kurz ausdampfen lassen. Es soll noch sehr heiß sein, aber nicht mehr kochen.

In einem Becher, der breit genug ist für einen Stabmixer, die Kokosmilch, das Matcha Pulver, das Collagen und das MCT Öl hinzufügen.

Jetzt den Becher zu ca. 40% mit dem heißen Wasser auffüllen.

Nun mit dem Stabmixer auf schwächster Stufe für ca. 1 Minute durchmixen.

Denn Rest des Bechers mit heißen Wasser auffüllen.

Sofort genießen.

Mehr Zu den Produkten Erfahren +

Feiner Bulletproof Tea

Die Kaffee Alternative

FÜR 2 PERSON
10 MINUTEN

Very British! Der cremig ketogene Bulletproof Tee bringt den perfekten Start in den Tag für alle die Kaffee nicht die Bohne interessiert.

Schwarztee für 2 Tassen

2 EL Kokosmilch

1 Prise gemahlener Zimt

1 Scoop Activevital Collagen (optional)

1-2 EL Activevital MCT Öl

Wasser aufkochen. Tee 3-5 Minuten ziehen lassen.

Das kochende Wasser dann für 1-2 Minuten kurz ausdampfen lassen. Es soll noch sehr heiß sein, aber nicht mehr kochen.

In einem Becher, der breit genug ist für einen Stabmixer, die Kokosmilch, das Collagen und das MCT Öl hinzufügen.

Jetzt den Becher zu ca. 40% mit dem heißen Wasser auffüllen.

Nun mit dem Stabmixer auf schwächster Stufe für ca. 1 Minute durchmixen.

Denn Rest des Bechers mit heißen Wasser auffüllen.

Sofort genießen.

Mehr Zu den Produkten Erfahren +

Warme Rote Beete Latte

Die wunderschöne Detox Geheimwaffe

FÜR 2 PERSON
10 MINUTEN

Die Rote Beete steckt voller Folsäure. Sie ist daher vor allem für alle werdenen Mütter da draußen besonder wichtig. Aber wir alle drauchen Folsäure, um Proteine zu bilden, den sie sind die Bausteine unseres Körpers

1 vorgekochte Rote Beete

1 Becher Pflanzenmilch

0,5 Becher Wasser

1 TL Lucuma Pulver

0,5 TL gemahlener Zimt

0,5 TL gemahlene Muskatnuss

0,5 TL gemahlener Ingwer

0,25 TL Ashwagandha Pulver

1 Scoop Activevital Collagen (optional)

1 EL Activevital MCT Öl

Mixe die Rote Beete mit dem Wasser und der Pflanzenmilch.

Leere alles in einen kleinen Topf und erwärme es bei kleiner Stufe.

Gib nun den erwärmten Mix aus Roter Beete, Wasser und Pflanzenmilch wieder in den Mixer.

Mixe es nochmals auf und füge Lucuma, Zimt, Muskatnuss, Ingwer und Ashwagandha hinzu.

Mixer kurz abdrehen und als letztes noch das MCT Öl und das Collagen hinzufügen. Noch einmal für 10 Sekunden mixen.

Fülle alles in Deinen Lieblingsbecher und genieße es sofort.

Mehr Zu den Produkten Erfahren +

Wohlfühl Hot White Chocolate

Ruck, Zuck Seelenwärmer

FÜR 2 PERSON
14 MINUTEN

Diese wahnsinnig leckere Heiße Schokolade setzt neue Maßstäbe. Sie ist so simple und um Welten besser als all das gezuckerte Zeug. Wir haben besseres verdient...

0,25 Becher Kakaobutter

3 Becher Pflanzenmilch

1 TL Birkenzucker (Xylit)

2 TL Vanille Extrakt

2 Scoop Activevital Collagen

(optional)

1 TL Activevital MCT Öl

1 Prise Meersalz

Mixe die Pflanzenmilch, Kakaobutter, Birkenzucker, Vanille Extrakt und das Meersalz in einen Topf.

Alles bei mittlerer Hitze zum sieden bringen und so lange köcheln lassen bis die Kakaobutter geschmolzen ist. Immer wieder umrühren damit sich am Boden nichts ansetzt.

Gib nun noch das Collagen und das MCT Öl hinzu.

Nun noch das ganze 30 Sekunden mit einen Schneebesen oder Gabel rühren um eine schaumige Oberfläche zu bilden. Dann von der Herdplatte nehmen.

Fülle alles in Deinen Lieblingsbecher und genieße es sofort.

Mehr Zu den Produkten Erfahren +

FROM
Peak
TO
Sea

Leckerer Knochenbrühe Latte

Das verrückteste Rezept des Buches, aber wir lieben es

FÜR 2 PERSON
8 MINUTEN

Wahrscheinlich denkt ihr jetzt wir haben den Verstand verloren, aber bitte gebt diesem Rezept eine Chance! Knochenbrühe ist wahnsinnig gesund und lecker, vor allem in Kombination mit besten Fetten und Protein. TRY IT

2 Becher Knochenbrühe

2 TL Bio Weidebutter

4 Scoop Activevital Collagen

(optional)

2 TL Activevital MCT Öl

Knochenbrühe zum kochen bringen.

Heiße Knochenbrühe in einen Mixer leeren oder einen Stabmixer verwenden.

Alle restlichen Zutaten hinzufügen.

Nun noch das ganze 30 Sekunden mixen.

Fülle alles in Deinen Lieblingsbecher und genieße es sofort.

Mehr Zu den Produkten Erfahren +

Spicy Ice Tea Latte

Unsere Eis Tee Variante im High Fat Format

FÜR 4 PERSON
15 MINUTEN

Gleich vorweg das ist kein normaler Eis Tee. Es ist viel viel mehr als das. Er hilft Dir durch den hohen Fettanteil in Ketose zu kommen oder zu bleiben und schmeckt dabei einfach nur genial.

1 Becher kochendes Wasser

3 Becher Wasser

4 Bio Schwarztee Beutel

3 Stück Sternanis

1 TL gemahlener Cardamom

2 Stück Nelken

0,5 TL gemahlener Zimt

1 Dose Kokosmilch

2 TL Activevital MCT Öl

1 TL Birkenzucker (Xylit)

1 TL Vanille Extrakt

Eiswürfel

Zu Beginn 1 Becher Wasser aufkochen.

In den Becher mit dem kochenden Wasser nun die 4 Teebeutel, Sternanis, Cardamom, Nelken und Zimt geben.

Die Mischung nun für 10 Minuten ziehen lassen.

Nun haben wir Zeit für das cremige MCT Öl Topping. Dafür die Kokosmilch, das MCT Öl, den Birkenzucker und das Vanille Extrakt in einen Mixer füllen. Selbstverständlich kann auch ein Stabmixer verwendet werden. So lange bei hoher Geschwindigkeit mixen, bis eine homogen glatte und cremige Konsistenz erreicht ist. Das Topping ist nun fertig und kann seperat beiseite gestellt werden.

Nun widmen wir uns wieder dem Tee. Wenn die 10 Minuten Zugzeit vorbei sind, einmal gut durchrühren und dann die 3 Becher Wasser hinzufügen. Nochmals kurz durchrühren.

Jetzt können wir anrichten. Zuerst einige Eiswürfel in das Glas geben, dann das Glas zu ca. 75% mit dem Tee befüllen und im letzten Schritt das cremige MCT Öl Topping darauf leeren.

Ohne zu zögern sofort genießen.

Mehr Zu den Produkten Erfahren +

Magischer Kurkuma Latte

Die Goldene Milch mit dem Extra Kick

FÜR 2 PERSON
5 MINUTEN

Seit Jahren ist die Kombination zwischen Kurkuma und Milch bekannt. Wir haben dem beliebten Rezept nun ein Upgrade verpasst und versprechen Dir eins:
Es wird die beste Goldene Milch deines Lebens !!

2 Becher Pflanzenmilch

0,5 Becher Wasser

2 Scoop Activevital Collagen

(optional)

4 TL Activevital MCT Öl

4 TL Bio Weidebutter

1 TL gemahlener Zimt

2 TL gehalener Kurkuma

0,5 TL gemahlener Ingwer

1 Prise Pfeffer

0,5 TL Vanille Extrakt

Eiswürfel

Alle Zutaten bis auf die Eiswürfel in einen Mixer geben. Selbstverständlich kann auch ein Stabmixer verwendet werden.

So lange bei hoher Geschwindigkeit mixen, bis eine homogen glatte und cremige Konsistenz erreicht ist.

Die fertige Goldene Milch in die Gläser über die Eiswürfel leeren.

Nach belieben noch eine Prise Zimt oder Kurkuma als Dekoration darüber streuen.

Zurücklehnen und entspannen.

Mehr Zu den Produkten Erfahren +

Gesunder Grüner Smoothie

Avocado, Gurke und Spinat in der besten Kombi

FÜR 2 PERSON
10 MINUTEN

Dieser Smoothie ist im handumdrehen fertig und er hat dank der tollen Kombination von Avocado, Gurke und Spinat eine langanhaltende Sättigung auf den Körper.

1 Avocado

0,5 Gurke

2 Hände Blattspinat

2 TL Chiasamen

2 TL kaltes Wasser

1 Spritzer Limette

2 TL Activevital MCT Öl

Die Avocado aufschneiden und das Fruchtfleisch mit einen Löffel herraus holen und in den Mixer geben.

Die Gurke inkl. der Schale in kleine Stücke schneiden und ebenfalls in den Mixer beifügen.

Als letztes Grünzeug wird nun noch der Blattspinat in den Mixer gegeben.

Im letzten Schritt das MCT Öl, die Chiasamen, das Wasser und den Spritzer Limette hinzufügen.

So lange bei hoher Geschwindigkeit mixen, bis eine homogen glatte Konsistenz erreicht ist.

Wenn der Smoothie zu dick ist, einfach mit ein wenig Wasser verdünnen und nochmals durchmixen.

In die Lieblingsgläser schenken und schmecken lassen.

Mehr Zu den Produkten Erfahren +

Diverses

Knuspriges Keto Müsli

Viel leckerer und westenlich günstiger als das die Fertigware.

FÜR 3 PORTIONEN
10 MINUTEN +
60 MIN. IM OFEN

Auf unser Keto Müsli sind wir richtig stolz. Und weil es uns so sehr am Herzen liegt müssen wir es umbedingt mit Euch teilen. Die angegebene Menge reicht für mehrere Wochen und das Müsli ist super lagerbar.

45g Mandelsplitter

45g geriebene Mandeln

35g Kokoschips

40g Sonnenblumenkerne

30g Kürbiskerne

3 Eiweiß

25ml Wasser

1 EL Activevital MCT Öl

Den Backofen auf 140 Grad vorheitzen. Einbackblech mit Backpapier auskleiden und bereitstellen.

Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und gut vermischen.

Nun die Müslimasse schön gleichmäßig auf dem Backblech verteilen.

Im Normalfall benötigt das Keto Müsli mindestens eine Stunde bis es fertig ist. Nach 30 Minuten einmal aus dem Ofen nehmen und alles gut durchrühren und ein wenig zerkleinern.

Falls das Müsli nach 60 Minuten noch nicht knusprig genug ist, einfach nochmals durchrühren und es weitere 15-30 Minuten im Ofen backen lassen.

Wenn das Müsli fertig ist kann es je nach belieben noch weiter zerkleinert werden oder man bewahrt es in der gröberen Form auf.

Alles in einem schönen Glas oder Box aufbewahren.

Mehr Zu den Produkten Erfahren +

Fruchtige Brennnesseltee Brombeer Suppe

Ein genialer Smoothie zum Löffeln mit knusprigem Keto Müsli

FÜR 2 PERSON
5 MINUTEN

In weniger als 5 Minuten ist dieses leckere Farbspektakel zubereitet. Die enthaltenen Chia Samen sind sehr Ballaststoffreich und fördern die Verdauung. Bestens geeignet als Frühstück um in den Tag zu starten.

2 Becher Brennnesseltee

200g Brombeeren

4 EL Chiasamen

1-2 TL Birkenzucker (Xylit)

2 Hände Keto Müsli (S. 26)

Ein Klecks Kokosmilch

2 TL Activevital MCT Öl

Wasser kochen und Brennnesseltee zubereiten und kurz ziehen lassen.

Das MCT Öl, die Brombeeren und die Chia Samen beifügen und alles im Mixer oder per Stabmixer vermengen und dann in 2 Müsli Schüsseln aufteilen.

Nun noch das Keto Müsli beifügen.

Nach Belieben noch mit frischen Obst und einen Klecks Kokosmilch dekorieren.

Gleich oder erst nach dem abkühlen genießen.

Mehr Zu den Produkten Erfahren +

Dips & Soucen

TRANSPARENT.
SOZIAL.
MCT
OEL
KOKOSÖL BASIS
C8+C10
500ml
active
VITAL

Rustikale Chia Guacamole

Unsere sehr aufregende Variante des Lateinamerikanischen Kult Dips

Guacamole ist eigentlich immer ein Hit. Wir gehen aber noch einen Schritt weiter und verzaubern dieses Kult Rezept in eine feurige Geschmacksexplosion. Vorsicht Suchtgefahr!

FÜR 4 PERSON
15 MINUTEN

1 Tomate

1 EL Chiasamen

1 Avocado

1 Becher Spinatblätter

2 EL Korianderblätter

1 EL Limettensaft

0,5 TL Chilisauce

1 Frühlingszwiebel

1 Prise Meersalz

2 Kirschtomaten

1 TL Activevital MCT Öl

Als erstes die Tomate halbieren und das flüssige Innere herrausnehmen und in dem Mixer oder per Stabmixer pürieren. Das Äußere der Tomate beiseitelegen, es wird nicht püriert.

Nun das pürierte Tomateninnere in eine kleine Schüssel geben und die Chia Samen dazuleeren. Gut umrühren und 10 Minuten ruhen lassen.

Nun die Avocado aufschneiden und das Fruchtfleisch mit einen Löffel herrausholen und mit deiner Gabel grob zerquetschen. Jetzt das MCT Öl, Spinat, Koriander, Limettensaft, Chilisauce, Frühlingszwiebel und Meersalz beifügen und alles gut miteinander vermischen.

Nun das Äußere der Tomate in kleine Würfel schneiden und ebenfalls beifügen.

Jetzt noch das pürrierte Tomateninnere mit den Chiasamen dazu leeren und nochmals kräftig umrühren.

Als letzten noch die Guacamole abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen.

Mit Kirschtomaten und ein wenig Korianderblätter garnieren und genießen.

Mehr Zu den Produkten Erfahren +

Genial Griechisches Tzaziki

Der heimliche Star auf jeder Grillparty

FÜR 2 PERSON
12 + 60 MINUTEN

Wenn man Tzaziki isst, weiß man einfach das die beste Jahreszeit begonnen hat. Den der beliebte griechische Salat steht ganz klar für die Sonnenseite des Lebens.
Υεύμα (= Mahlzeit) !

0,25 Gurke

150 Griechischer Joghurt

50g Quark

1,5 Knoblauchzehen

0,25 TL Meersalz

0,25 TL Pfeffer

2 EL bestes Olivenöl

1 EL Activevital MCT Öl

Den Joghurt und Quark in eine Schüssel geben und verrühren.

Die Gurke schälen, die Kerne innen entfernen und auf einer Raspel klein raspeln und zu Joghurt und Quark geben.

Nun den Knoblauch dazu pressen.

Das ganze mit Salz und Pfeffer würzen.

Olivenöl und MCT Öl beifügen und gut durchmischen

Einmal abschmecken und eventuell nachwürzen.

Das ganze für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Mit gegrillten Fleisch, Halloumi oder Gemüse servieren.

Mehr Zu den Produkten Erfahren +

Klassisches Basillikum Pinnienkern Pesto

Zurecht der Liebling unter den Pestos

FÜR 2 PERSON
12 MINUTEN

Die sehr beliebten Pestos kann man mit vielen verschiedenen Kräutern und Nüssen herstellen. Für das klassische Rezept verwenden wir die beliebte Basilikum und Pininkerne Mischung. Molto Delicioso !

30g Bassilukim (=1 Bund)

100g Pinnienkerne

50g Parmesan

1 Knoblauchzehe

1 Prise Meersalz

1 Prise Pfeffer

3 EL bestes Olivenöl

3 EL Activevital MCT Öl

Pinienkerne in einer kleinen Pfanne anrösten. (Achtung, die brennen sehr schnell an!!)

Variante Mörser:

Die Basilikumblätter abzupfen, grob hacken und mit Salz und Pfeffer im Mörser zerstoßen.
Den Knoblauch pressen und hinzufügen.
Die gerösteten Pinienkerne hinzufügen und alles kurz zerstoßen.
Nun das Oliven- und MCT Öl hinzufügen und einmal umrühren.
Den Käse mit einer Käsereibe fein reiben und unterarbeiten.
Einmal alles abschmecken. Finito

Variante Stabmixer:

Wenn ihr einen starken Stabmixer verwendet könnt ihr alles auf einmal mixen.

Bei normalen Stabmixer, zuerst die Basilikum Blätter mit dem Oliven- und MCT Öl mixen bis eine homogene Masse entstanden ist. Pinienkerne, Parmesan, Pfeffer und Salz hinzufügen und mixen. Finito

Mehr Zu den Produkten Erfahren +

Nördliches Petersilie Haselnuss Pesto

Die leckere Pesto Variante aus dem Norden

FÜR 2 PERSON
12 MINUTEN

Dieses Pesto ist besonders geschmeidig und punktet durch die bodenständigen Zutaten. Es ist deutlich unbekannter als der Klassiker aus Italien, braucht sich aber geschmacklich nicht verstecken. N Guten !

30g Petersilie (=1 Bund)

100g Haselnüsse

50g Parmesan

1 Knoblauchzehe

1 Prise Meersalz

1 Prise Pfeffer

3 EL bestes Olivenöl

3 EL Activevital MCT Öl

Haselnüsse in einer kleinen Pfanne anrösten.

Variante Mörser:

Petersilie abzupfen, grob hacken und mit Salz und Pfeffer im Mörser zerstoßen.
Den Knoblauch pressen und hinzufügen.
Die gerösteten Haselnüsse hinzufügen und alles kurz zerstoßen.
Nun das Oliven- und MCT Öl hinzufügen und einmal umrühren.
Den Käse mit einer Käsereibe fein reiben und unterarbeiten.
Einmal alles abschmecken.

Variante Stabmixer:

Wenn ihr einen starken Stabmixer verwendet könnt ihr alles auf einmal mixen.

Bei normalen Stabmixer, zuerst die Petersilie mit dem Oliven- und MCT Öl mixen bis eine homogene Masse entstanden ist. Haselnüsse, Parmesan, Pfeffer und Salz hinzufügen und mixen.

Mehr Zu den Produkten Erfahren +

Feines Rucula Mandel Pesto

Eine königliche Geschmacksexplosion

FÜR 2 PERSON
12 MINUTEN

Wenn ihr eine besondere Antipasta oder Vorspeise plant ist dieses Pesto das i-tüpfelchen. Rucula und Mandel sind beste Freunde gehören daher einfach zusammen. Einzigartig !

30g Rucula

100g Mandel

50g Parmesan

1 Knoblauchzehe

1 Prise Meersalz

1 Prise Pfeffer

3 EL bestes Olivenöl

3 EL Activevital MCT Öl

Mandeln in einer kleinen Pfanne anrösten.

Variante Mörser:

Rucula grob hacken und mit Salz und Pfeffer im Mörser zerstoßen.
Den Knoblauch pressen und hinzufügen.
Die gerösteten Mandeln hinzufügen und alles kurz zerstoßen.
Nun das Oliven- und MCT Öl hinzufügen und einmal umrühren.
Den Käse mit einer Käsereibe fein reiben und unterarbeiten.
Einmal alles abschmecken.

Variante Stabmixer:

Wenn ihr einen starken Stabmixer verwendet könnt ihr alles auf einmal mixen.

Bei normalen Stabmixer, zuerst den Rucula mit dem Oliven- und MCT Öl mixen bis eine homogene Masse entstanden ist. Mandeln, Parmesan, Pfeffer und Salz hinzufügen und mixen.

Mehr Zu den Produkten Erfahren +

Paleo Mayo mit Kick

Ein Gaumenschmauß voller wertvollen Fettsäuren

FÜR 200ML
10 MINUTEN

Mayo lieben wir wohl alle. Aber leider sind die Fertig Produkte voll mit Zucker und anderen Zusätzen. Aber keine Sorge, wir haben hier das beste und schnellste Rezept für eine Paleo/Keto Version. Yummy !

2 frische Eigelb (Raumtemp.)

0,5 TL Senfpulver oder 1 TL Senf

Saft einer halben Zitrone

1 Prise Meersalz

250ml Activevital MCT Öl

Am besten und einfachsten gelingt diese grandiose Mayo mit einer Küchenmkaschiene. Es klappt aber auch sehr gut mit einem Stabmixer oder Schneebesen.

Sehr wichtig ist das alle Zutaten Raumtemperatur haben!!

Zu Beginn alle Zutaten bis auf das MCT Öl mixen.

Nach ungefähr 1 Minute, tröpfchenweise das MCT Öl unter ständigem weiterrühren hinzufügen.

Es muss tatsächlich ganz langsam eingearbeitet werden, da ansonsten die benötigte Emulsion nicht eintreten kann. Als Richtwert können ungefähr 5 Minuten genommen werden, bis der letzte Tropfen MCT Öl eingearbeitet wurde.

Nun ist die Mayo fertig und kann sofort gegessen werden. Himmlisch!

Mehr Zu den Produkten Erfahren +

Aufgemotzte Aioli Mayo

Die einfache Erweiterung der beliebten Keto Mayo

FÜR 200ML
12 MINUTEN

Mayo mit Knoblauch klingt irgendwie zu lang(weilig) und deswegen nennen die Spanier diese einfache aber geniale Verfeinerung der Mayo stolz Aioli. Natürlich konnten wir auch diesen Geniestreich nicht vorenthalten...

2 frische Eigelb (Raumtemp.)

0,5 TL Senfpulver oder 1 TL Senf

Saft einer halben Zitrone

1 Prise Meersalz

1-2 Knoblauchzehen

250ml Activevital MCT Öl

Am besten und einfachsten gekingt diese grandiose Mayo Variante mit einer Küchenmkaschiene. Es klappt aber auch sehr gut mit einem Stabmixer oder Schneebesen.

Sehr wichtig ist das alle Zutaten Raumtemperatur haben!!

Zu Beginn alle Zutaten bis auf das MCT Öl mixen.

Nach ungefähr 1 Minute, tröpfchenweise das MCT Öl unter ständigem weiterrühren hinzufügen.

Es muss tatsächlich ganz langsam eingearbeitet werden, da ansonsten die benötigte Emulsion nicht eintretten kann. Als Richtwert können ungefähr 5 Minuten genommen werden, bis der letzte Tropfen MCT Öl eingearbeitet wurde.

Als letzten Schritt nun den gepressten Knoblauch einarbeiten um die Mayo in Aioli zu verwandeln.

Nun ist die Mayo fertig und kann sofort gegessen werden. Himmlisch!

Mehr Zu den Produkten Erfahren +

Griechischer Zitrus Feta Dip

Eine Wohltat an lauen Sommernächten

FÜR 200ML
12 MINUTEN

Dieser wunderbare Sommer Dip ist eine echte Berreicherung am Tisch. Er schmeckt wunderbar zu gegrilltem Huhn oder Rind und eignet sich auch bestens für Gemüse in allen Varianten. Fröhliches eintunken!

150g Griechischen Joghurt

100g Feta

1 Prise Meersalz

1 Prise Pfeffer

1 Knoblauchzehe

0,5 TL Zitronenschale

1,5 EL Activevital MCT Öl

Den Feta mit den Händen mungerecht zerkleinern und mit dem griechischen Joghurt verrühren.

Nun die gerriebene Zitronenschale und die gepresste Knoblauchzehe einarbeiten und gut durchrühren.

Nun noch das MCT Öl, Salz und Pfeffer beifügen und ein letztes mal alles kräftig miteinander verrühren.

Abschmecken und gleich schmecken lassen.

Mehr Zu den Produkten Erfahren +

Fingerfood

Getränke

Russische Eier alla Keto

Garantiert der Bringer auf Parties, Feste oder auf der eigenen Couch

Zugegeben klassische Russische Eier sind zurecht mit eher verstaubten Erinnerungen an Früher verbunden. Aber dieses Rezept ist anders. Ganz anders...

FÜR 12 EIER
20 MINUTEN

12 Hartgekochte Eier

0,25 Becher Keto Mayo (S.42)

1 Prise Meersalz

1 Prise Pfeffer

1 Knoblauchzehe

0,5 Zwiebel

1 TL Senf

2 EL Activevital MCT Öl

Deko:

Ein paar Stück Schnittlauch

Zwiebel schälen, fein hacken und in einer Pfanne mit etwas Ghee, Kokosöl oder Pflanzenöl anschwitzen.

Nach ca. 2 Minuten die Knoblauchzehe dazu pressen und alles für 2 weitere Minuten schwitzen lassen. Die Zwiebel und der Knoblauch sollen nur leicht Farbe annehmen.

Nun die Eier in der Mitte auseinanderschneiden und das Eigelb entfernen. Nicht wegschmeißen sondern in einer Schüssel aufbewahren.

Zu den Eigelb in der Schüssel nun die Mayo, das MCT Öl, Zwiebel, Knoblauch, Senf sowie Salz und Pfeffer hinzufügen.

Alles mit einen Stabmixer oder mit der Küchenmaschiene zu einer cremigen Masse verarbeiten.

Die Masse nun in einen Spritzbeutel füllen. Wenn kein Spritzbeutel vorhanden ist, einfach eine kleine Gefriertüte nehmen die Masse hineinleeren und eines der beiden Enden abschneiden. Schon hat man sich selbst einen Spritzbeutel gebastelt.

Die leckere Masse nun in die ausgehölten Eier spritzen und anschließend noch gehackten Schnittlauch darüber streuen.

Mehr Zu den Produkten Erfahren +

Dessert

Erfrischender Himbeer Kokos Pudding

Ein Rezept mit den Stars der Keto Szene

FÜR 2 PERSONEN
10 MINUTEN

Natürlich darf ein Rezept dieser beiden Kult Stars nicht fehlen. Die Frage war nicht ob sondern wo wir dieses Traumpaar zusammenbringen. Vorhang auf !

350ml Kokosmilch

110g Himbeeren

2 EL Chia Samen

1 EL Apfelessig

1 TL Vanille Extrakt

1 TL Birkenzucker (Xylit)

1 Scoop Activevital Collagen

(optional)

20ml Activevital MCT Öl

Deko:

Kokosraspeln

Mandeln

Frische Himbeeren

Alle Zutaten ausser den Deko Zutaten in den Mixer oder die Küchenmaschiene geben und kräftig mixen. Es klappt aber auch sehr gut mit einem Stabmixer.

Die entstandene Creme auf 2-3 Schüsseln aufteilen.

Abschließend noch liebevoll die Schüsseln mit den Kokosraspeln, Mandeln und den frischen Himbeeren dekorieren.

Mehr Zu den Produkten Erfahren +

YouTube
„ActiveJourney“
SEE THE QUALITY
active
VITAL