

LOW-CARB

SHAKES & BOWLS

MIT COLLAGEN



100 %
LOW-CARB
&
OHNE ZUCKER-
ZUSATZ

Simply Keto 

UNTERSTÜTZE DEINEN KÖRPER ...

... mit einer täglichen Dosis Kollagen!



Kollagen ist ein Strukturprotein, welches wichtiger Bestandteil von Haut, Haaren, Nägeln, Knochen und Gelenken ist.

Unser Körper ist in der Lage Kollagen selbst herzustellen, aber die körpereigene Produktion nimmt ab dem 25. Lebensjahr ab.

Wenn Du Deinem Körper zusätzlich Kollagen zuführen möchtest, dann empfehlen wir Dir eine täglich Dosierung von 10 bis 20 g Simply Keto Collagen.

Unser Simply Keto Collagen stammt zu 100 % von Kühen aus Weidehaltung. Es ist frei von jeglichen Zusätzen und besteht zu 91 % aus hochwertigem Protein.

Das Pulver ist geschmacksneutral und gut löslich, sodass Du es prima in Deinem Kaffee, in Shakes oder auch in Desserts verwenden kannst.

Und falls Du weitere Inspiration oder Rezepte benötigst, findest Du in diesem kleinen Heft 6 Low-Carb Shakes und Frühstücksbowls, ohne Zuckerzusatz, dafür mega lecker!



Der Geschmack von purem Erythrit wird von manchen Menschen als kühl empfunden. Wenn man diesen kühlen Nachgeschmack nicht mag, ist der Erythrit-Stevia-Mix ideal, denn das enthaltene Stevia gleicht diese Kühle aus und das Erythrit kompensiert den bitteren Stevia-Geschmack.

Geschmacklich ist der Erythrit-Stevia-Mix Zucker am ähnlichsten und hat auch dieselbe Süßkraft.



LOW-CARB MIT DER RICHTIGEN SÜSSE



Das Besondere an Erythrit Gold ist, dass es einen süßen, karamelligen Geschmack hat, der braunem Zucker sehr ähnelt.

Da man Erythrit nicht karamellisieren kann, eignet sich das Erythrit Gold hervorragend, um trotzdem einen leckeren Karamellgeschmack zu erhalten.

* Erythrit kann vom Körper nicht verstoffwechselt werden, muss aber in den Nährwertangaben als Kohlenhydrat angegeben werden. Neben dem KH-Gehalt geben wir die verwertbaren Kohlenhydrate – gesamte KH abzüglich der mehrwertige Alkohole (Erythrit) – an.

CREMIGER KAFFEE SHAKE

Für den perfekten Start in den Tag!

ZUTATEN (FÜR 2 PORTIONEN)

30 g (braunes) Mandelmus

100 ml Espresso

20 g Kollagenpulver

30 g Erythrit Gold

150 g Kokosmilch

ZUBEREITUNG

Espresso zubereiten und abkühlen lassen.

Alle Zutaten und den kalten Espresso in ein hohes Gefäß geben und etwa 30 Sekunden cremig pürieren.

NÄHRWERTE (pro Portion)

267 kcal – 23 g Fett – 17 g Kohlenhydrate,
davon 2,3 g verwertbare Kohlenhydrate* – 14 g Protein





GRÜNE FRÜHSTÜCKSBOWL

Gesundes Frühstück zum Löffeln!

ZUTATEN (FÜR 2 PORTIONEN)

- ½ Avocado
- 100 g Gurke
- 10 g Babyspinat
- 20 g Erythrit-Stevia-Mix
- 20 g Kollagenpulver
- 50 g Kokosmilch
- 150 g ungesüßte Mandelmilch
- 15 g Kokosöl
- 1 Prise gem. Vanille



ZUBEREITUNG

- Gurke in große Würfel schneiden.
- Avocado halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch herauslösen.
- Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und pürieren.

NÄHRWERTE (pro Portion)

254 kcal – 22 g Fett – 19 g Kohlenhydrate,
davon 4,3 g verwertbare Kohlenhydrate* – 12 g Protein



ERDBEER PAPAYA SHAKE

Hol Dir den Sommer in Dein Glas!

ZUTATEN (FÜR 2 PORTIONEN)

60 g Erdbeeren

60 g Papaya

1 Spritzer Zitronensaft

30 g Erythrit-Stevia-Mix

20 g Kollagenpulver

150 g ungesüßte Mandelmilch

ZUBEREITUNG

Erdbeeren vom Stiel befreien.

Papaya halbieren, Kern entfernen und
Fruchtfleisch herauslösen.

Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und etwa
30 Sekunden cremig pürieren.

NÄHRWERTE (pro Portion)

67 kcal – 1 g Fett – 20 g Kohlenhydrate,
davon 4,8 g verwertbare Kohlenhydrate* – 10 g Protein





PEANUTBUTTER SHAKE



Die volle Kraft der Erdnuss in einem Shake!

ZUTATEN (FÜR 2 PORTIONEN)

50 g Erdnussbutter
20 g Backkakao
40 g Erythrit Gold
20 g Kollagenpulver
150 g ungesüßte Mandelmilch
1 Prise Salz
100 g Eiswürfel
(optional: geröstete Erdnüsse)

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und etwa 30 Sekunden cremig pürieren.

Den Erdnussshake nach Belieben mit gehackten Erdnüssen toppen und mit Erdnussbutter beträufeln.

NÄHRWERTE (pro Portion)

228 kcal – 14 g Fett – 23 g Kohlenhydrate,
davon 3 g verwertbare Kohlenhydrate* – 20 g Protein



EXOTISCHE FRÜHSTÜCKSBOWL

Dein fruchtiges Frühstück in 60 Sekunden!

ZUTATEN (FÜR 2 PORTIONEN)

1 Maracuja
60 g Papaya
20 g Zitronensaft
30 g Erythrit Gold
20 g Kollagenpulver
150 g Kokosmilch
100 g Wasser

ZUBEREITUNG

Maracuja halbieren und Fruchtfleisch herauslöffeln.

Papaya halbieren, Kern entfernen und
Fruchtfleisch herauslösen.

Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und etwa
30 Sekunden cremig pürieren.

NÄHRWERTE (pro Portion)

201 kcal – 14 g Fett – 22 g Kohlenhydrate,
davon 6,5 g verwertbare Kohlenhydrate* – 11 g Protein



SCHOKOLADIGER HASELNUSS SHAKE

Der Klassiker Schokolade darf hier nicht fehlen!

ZUTATEN (FÜR 2 PORTIONEN)

30 g Haselnussmus
20 g Backkakao
30 g Erythrit-Stevia-Mix
20 g Kollagenpulver
200 g ungesüßte Mandelmilch
(optional: 40 g Schlagsahne)

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und etwa
30 Sekunden cremig pürieren.

Der Shake wird mit Schlagsahne noch cremiger.

NÄHRWERTE (pro Portion)

259 kcal – 19 g Fett – 18 g Kohlenhydrate,
davon 2,8 g verwertbare Kohlenhydrate* – 15 g Protein





www.simplyketo.de

My Simply Keto GmbH

Eiswerderstr. 18
Gebäude 129/D
13585 Berlin

@ support@simplyketo.de

+49 30 8451 8525

@simply_keto

/simplyketo

Simply Keto

