

Übersicht:

Die wichtigsten Keto-Zutaten



#	Produkt	Wo	Link
1.	Bambusfasern	Amazon	https://amzn.to/2HfJIII
2.	Eiklarpulver	Amazon	https://amzn.to/3b1Bp8D
3.	Flohsamenschalen gemahlen	DM	https://www.dm.de/mivolis-flohsamenschalen-gemahlen-p4058172308390.html
4.	Flohsamenschalen ungemahlen	Amazon	https://amzn.to/2MQyjMM
5.	Goldleinmehl entölt	DM	https://www.dm.de/dmbio-leinmehl-p4058172330100.html
6.	Guarkernmehl	Amazon	https://amzn.to/2N1lzS6
7.	Johannisbrotkernmehl	Amazon	https://amzn.to/2FGuE0d
8.	Kartoffelfasern	Amazon	https://amzn.to/3dHSdT8
9.	Mandelmehl vollfett	Amazon	https://amzn.to/2H3EV7z (alternativ blanchierte Mandeln selbst fein mahlen)
10.	Proteinpulver neutral*	Amazon oder Bio Produkt bei Viptamin	https://amzn.to/3b0AISb oder https://www.viptamin.eu/bio-protein/
11.	Proteinpulver Vanille	Supermarkt/ Diskonter	Darauf achten, dass keine Nanopartikel enthalten sind, siehe Hinweis!
12.	Sahnepulver 75%	Amazon	https://amzn.to/2HflaZo
13.	Stevia-Erythrit	Amazon	https://amzn.to/3jaNiuZ
14.	Süßstofftabletten	Supermarkt/ Diskonter	
15.	Trockenhefe	Supermarkt/ Diskonter	
16.	Vanille gemahlen	Amazon	https://amzn.to/3jeDTTO
17.	Vanillearoma	Amazon	https://amzn.to/3md1AgH
18.	Weinsteinbackpulver	Supermarkt/ Diskonter	
19.	Xanthan	Amazon	https://amzn.to/35ikoUW

*Hinweis zu neutralem Proteinpulver:

Ich habe bisher mit dem neutralen Proteinpulver von DM gearbeitet. Zu meinem Erschrecken habe ich jedoch kürzlich festgestellt, dass dieses gesundheitsschädliche Nanopartikel enthält, weshalb ich ab sofort von der Verwendung dieses Pulvers abrate. Nach intensiven Produkttests kann ich die beiden verlinkten Proteinpulver jedoch empfehlen und verwende diese auch selbst.