

Tag 6: Red Berry Smoothie

Zutaten (2 Portionen):

- 400 ml Kokosmilch
- 150 g TK Beeren
- 2 EL Nussmus nach Wahl
- Mandelmilch

Zubereitung:

Kokosmilch, TK Beeren und Nuss Mus in einen Blender geben. So lange Mandelmilch hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Mit Kokosraspeln und Minze garniert servieren oder To Go mitnehmen. Optional kann noch 1-2 Scoops Proteinpulver hinzugefügt werden.

ZUBEREITUNGSZEIT: 5 MINUTEN



Tag 6: Israelische Shakshuka

Zutaten (2 Portionen):

- 3 grüne Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Tomaten (am besten ganze Tomaten)
- 8 Eier
- Feta
- Salz, Pfeffer, Chili, Paprika, frische Petersilie

Zubereitung:

Die Zwiebel und Paprika in schmale Streifen schneiden. In einer großen Pfanne in etwas Kokosöl oder Butter mit dem Knoblauch anbraten.

Nach etwa 5 Minuten die Tomatendose und passierte Tomaten dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Chili, Paprika würzen und kurz köcheln lassen.

Die Eier in die Pfanne schlagen, sodass sie wie Spiegeleier auf den Tomaten liegen. Deckel auf die Pfanne und Eier stocken lassen. Wenn das Eiweiß gestockt ist mit Petersilie und Feta garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN



Tag 6: Asia

Noodle Stir Fry

Zutaten (2 Portionen):

- 2 Zucchini
- 350 g Tofu nach Wahl (Empfehlung: Räuchertofu)
- ½ Kopf Brokkoli
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Erdnussmus
- Ein paar Erdnüsse
- Kokosmilch oder Mandel/Sojasahne
- Curry, Salz, Pfeffer, Chili, Minze, Petersilie

Zubereitung:

Mit einem Spiralschneider aus den Zucchini lange Nudeln schneiden. Beiseite legen. In einer großen Pfanne oder Wok Kokosöl erwärmen und Zwiebel, Knoblauch, Chili und Gemüse scharf anbraten. Den Tofu hinzugeben und mit Kokosmilch oder Pflanzensahne nach Wahl ablöschen. Das Erdnussmus hinzugeben und gut verrühren. Mit Curry, Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse durchgegart aber noch bissfest ist. Am Ende der Garzeit frische Minze und Petersilie dazugeben. Nun die Zucchininudeln auf zwei Tellern verteilen und die Soße darüber geben. Das Ganze mit frischen Erdnüssen (wer mag röstet diese noch vorher an) und frischer Petersilie toppen.

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN



Tag 6: Keto Kokos Kekse

Zutaten:

- 2 EL Nussmus
- 150 Gramm Kokosraspeln
- 2 Scoops Proteinpulver nach Wahl
- Mandelmilch
- Optional: MCT Öl

Zubereitung:

Kokosraspeln mit Proteinpulver und Nussmus vermengen. Mandelmilch mit MCT Öl so lange hinzufügen, bis eine homogene klebrige Masse entsteht.

Mithilfe eines Esslöffels kleine Kleckse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und bei 180 Grad ca. 20 Minuten (je nach Größe) backen, bis die Kekse außen gebräunt und knusprig sind.

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 MINUTEN