

MYKETO COACH

Tag 1



7 TAGE HACK YOUR LIFE



FRÜHSTÜCK: EIERMUFFINS

Du brauchst (2 Pax)

- 6 Eier
- 3 EL Sahne
- 150 g Mozzarella
- 1 Tomate
- 1/2 grüne Paprika
- Frische Petersilie
- Gewürze nach Wahl
- Butter
- Optional: MCT Öl

So gehts

Die Eier mit der Sahne und Gewürzen nach Wahl verquirlen.

Kleingeschnittene Tomate und Mozzarella (geriebener geht auch) in Muffin Förmchen geben und Butterflöckchen darüber streuen.

Bei 160 Grad ca. 15-20 Minuten backen bis das Ei gestockt ist.

Aus der Muffinform lösen und mit frischer Petersilie garnieren.

Kann nach Belieben variiert und abgewandelt werden. Wer mag träufelt noch MCT Öl drüber.

ZUBEREITUNG: 20 MINUTEN



MITTAG: "COUSCOUS" - SALAT

Du brauchst (2 Pax)

- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Salatgurke
- 2 Tomaten
- 1 Paprika (optional)
- 1 Zitrone oder 2 Limetten
- 1 Avocado
- Paprika, Curry
- Olivenöl + optional MCT Öl
- 1 Bund Petersilie
- 250 g Halloumi
- Weidebutter

So gehts

Für den "Couscous" Blumenkohl in einem Blender fein mahlen oder mit der Reibe reiben (sollte eine Couscous-ähnliche Feinheit erreichen). Gurke, Tomaten, Avocado und ganzen Bund Petersilie klein schneiden und mit Blumenkohl vermengen. Mit Olivenöl, MCT Öl, Zitronensaft, Salz & Pfeffer vermischen und ziehen lassen.

Für den Halloumi Käse in Scheiben schneiden und trocken tupfen. In einer Pfanne Butter erhitzen und Käse darin auf höchster Stufe von beiden Seiten kross anbraten.

Optional mit Sesam bestreuen.

ZUBEREITUNG: 20 MINUTEN



ABEND: KNÖDEL IN PILZRAHM

Du brauchst (2 Pax)

- 20 g Mandelmehl
- 1 Ei
- 15 g Flohsamenschalen
- 100 ml Wasser
- 1/2 TL Salz
- 1 Knoblauchzehe
- 5 Zweige Petersilie
- 200 g Champignons
- 200 ml Sahne
- 1 Zwiebel
- Salz, Pfeffer

So gehts

Mandelmehl mit Ei, Flohsamenschalen, Wasser, zerdrücktem Knoblauch, Salz und 1 kleingehackten Zweig Petersilie vermengen. Alles 15 Minuten ziehen lassen. Den Teig in 4 Teile teilen und zu Knödeln formen. Die Knödel in Frischhaltefolie wickeln und wie Päckchen oben mit einem Gummiband verschließen - so zerfallen sie beim Kochen nicht.

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und die Knödel 15 Minuten kochen.

Zwiebel und Champignons kleinschneiden und in etwas Kokosöl anbraten. Mit der Sahne ablöschen und mit Salz & Pfeffer würzen. Nach Bedarf kann noch ein Brühwürfel hinzugegeben werden. Frische Petersilie einrühren und alles mit den Knödeln servieren.

Reicht für 4 kleine Knödel.

ZUBEREITUNG: 25 MINUTEN



BACKIDEE: BROWNIE CHEESECAKE

Du brauchst :

- 100g Butter
- 2 Eier
- 50 g Erythrit
- 30 g Backkakao
- 50 g gemahlene Mandeln
- 50 g geschmolzene Schoki
(Zuckerfrei)
- 2 Eier
- 50 ml Schlagsahne
- 400 g Frischkäse (evtl. Vegan)
- 80 g Erythrit
- Vanillearoma

So gehts

Die Zutaten für den Brownie vermengen. In eine Brownie Form geben und schon einmal etwa 15 Minuten im Ofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze vor backen. Die Zutaten für die Creme anrühren und auf den vor gegarten Brownie geben. Mit einer Gabel Creme und Brownie Teig verwirren. Dann alles für weitere 45 Minuten bei 180 Grad Ober- Und Unterhitze backen.

Am besten im Kühlschrank bis zum Verzehr lagern.

ZUBEREITUNG: 25 MINUTEN