

MYKETO COACH

Tag 2



7 TAGE HACK YOUR LIFE



FRÜHSTÜCK: BAKED PORRIDGE

Du brauchst (2 Pax)

- 4 EL Mandelmehl
- 2 Handvoll gehackte Nüsse nach Wahl
- Mandelmilch ungesüßt
- 2 EL Erythrit
- TK Beeren

So gehts

Mandelmehl mit gehackten Nüssen vermengen. Mandelmilch Stück für Stück dazugeben, bis eine sämige Konsistenz erreicht ist.

Erythrit und Beeren unterheben.

In eine Auflaufform geben und im Ofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze 30 Minuten backen.

Optional mit Nüssen oder Joghurt garnieren und warm verzehren.

Kann man auch gut am Vortag vorbereiten und kalt essen oder mitnehmen.

ZUBEREITUNG: 40 MINUTEN



MITTAG: PFANNENPIZZA

Du brauchst (2 Pizzen)

- 6 EL gemahlene Nüsse
- 4 mittelgroße Eier
- Tomatensoße
- 100 g Parmesan
- 2 Handvoll getrocknete Tomaten
- ein paar Spinatblätter
- getrocknete Kräuter
- Salz, Pfeffer

So gehts

Für den Boden Nüsse, alternativ Mandelmehl oder Kokosmehl, mit den Eiern, ein bisschen Parmesan und Salz vermengen. In einer Pfanne reichlich Kokosöl erhitzen, den Teig in zwei teilen und in 2 Pfannen geben. Wenn er anfängt Blasen zu werfen wenden.

Mit Tomatensoße bestreichen. Parmesan darüber streuen und mit Spinat und getrockneten Tomaten belegen. Mit Parmesan bestreuen.

Deckel auf die Pfanne geben und alles etwa 7 Minuten auf niedriger Stufe backen, bis der Spinat weich und der Käse geschmolzen ist.

Direkt verzehren. Kann nach Belieben variiert werden.

ZUBEREITUNG: 20 MINUTEN



ABEND: PARMIGIANA MELANZANE

Du brauchst (2 Pax)

- 2 mittelgroße Auberginen
- 200 g passierte Tomaten
- 100 g geriebener Mozzarella
- 100 g geriebener Parmesan
- Chilischoten
- Knoblauch
- Kräuter nach Wahl

So gehts

Die Auberginen in Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech bei höchster Stufe im Backofen etwa 30 Minuten schmoren – sie sollten nicht anbrennen, aber gut braun und weich sein.

In eine Auflaufform die Hälfte der Tomatensoße mit Knoblauch, Chili und Kräutern geben, darauf die Hälfte der Auberginen platzieren und mit Mozzarella bestreuen. Wieder Auberginen drauflegen, dann Tomatensoße und über die Tomatensoße den Parmesan geben.

Alles nochmal im Ofen weitere 30 Minuten bei 180 Grad Ober- und Unterhitze backen.

ZUBEREITUNG: 65 MINUTEN



BACKIDEE: BESTES KETO BROT

Du brauchst

- 200 g gemahlene Nüsse nach Wahl
- 4 Eier
- 3 EL Leinsamen
- 2 EL Olivenöl
- Nüsse, Saaten und Kerne nach Wahl
- 1 Prise Salz

So gehts

Alle Zutaten miteinander vermengen und einen Brotlaib formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech oder in eine Kastenform geben und bei 180 Grad etwa 30-40 Minuten backen (Stäbchenprobe!).

Schmeckt auch toll mit getrockneten Tomaten und/oder Oliven.

Kann beliebig mit Nüssen, Samen, Kernen und anderen Mehlen verändert werden.

ZUBEREITUNG: 45 MINUTEN