

MYKETO COACH

Tag 3



7 TAGE HACK YOUR LIFE



## FRÜHSTÜCK: PROTEIN PANCAKES

### *Du brauchst (2 Pax)*

- 4 Eier
- 70 g Proteinpulver nach Wahl
- 5-6 EL Mandelmilch
- 1 Prise Zimt
- reichlich Weidebutter
- Toppings: Was das Herz Begehrt

### *So gehts*

Eier mit dem Proteinpulver und der Mandelmilch vermengen bis ein homogener Teig entsteht. Mit Zimt oder alternativ Backkakao verrühren. In einer Pfanne reichlich Butter schmelzen und darin kleine Pancakes ausbacken. Die Pancakes bis zum Verzehr im Ofen warm halten.

Obendrauf kommt, was das Herz begehrt: Blaubeeren, Nussmus, Kokoschips und geschmolzene Butter oder Kokosöl. Letzteres ist wichtig, um den Fettanteil für die Ketose hoch genug zu halten. Außerdem macht geschmolzene Butter die Pancakes noch saftiger.

**ZUBEREITUNG: 20 MINUTEN**



## MITTAG: KÄSE TACOS MIT JACKFRUIT

### Du brauchst (2 Pax)

- 200 g geriebener Käse
- 400 g Bio Jackfruit
- 2 Avocados
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Paprika
- 1 große Zucchini
- 1 Zwiebel
- 2 Limetten
- Eine Handvoll Cherrytomaten
- Frische Petersilie
- Frischer Babyspinat
- Salz, Pfeffer, Chili, Gewürze, Sojasoße, Zitronensaft, Olivenöl, Weidebutter oder Kokosöl

### So gehts

Jackfruit mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprika, Curry, Zitronensaft, Kräutern und Sojasoße marinieren. Im Kühlschrank durchziehen lassen.

Auf einem Backblech ein Stück Butter oder Kokosöl schmelzen, Gemüse in Spateln schneiden und mit gewünschten Gewürzen auf das Blech geben. Bei 160 Grad ca. 25 Minuten backen.

Beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen und Käse handflächengroß darin verteilen. Wenn der Fladen am Rand gebräunt ist, vorsichtig aus der Pfanne nehmen und über einem Kochlöffel auskühlen lassen – so entsteht die Taco Form. 4 Mal wiederholen.

Aus Avocado, Limettensaft, Knoblauch & frischer Petersilie eine Guacamole mixen.

In einer Pfanne Jackfruit in reichlich Kokosöl oder Butter knusprig anbraten.

Ausgekühlte Taco Schalen mit Spinat, Gemüse, Jackfruit, Tomaten, Petersilie & Guacamole füllen. Mit frischer Limetten servieren.

**ZUBEREITUNG: 20 MINUTEN**



## ABENDESSEN: BLUMENKOHL RISOTTO

### *Du brauchst (2 Pax)*

- 1 kleiner Blumenkohl
- 1,5 Zucchini
- 1 Handvoll Zuckerschoten
- 1 Zwiebel
- 300 ml Gemüsebrühe
- 150 g Parmesan (auch vegan)
- optional: Sahne
- Salz, Pfeffer, Kräuter nach Wahl
- kleingehackte Walnüsse

### *So gehts*

Den Blumenkohl fein raspeln. In einer Pfanne oder einem Wok Zwiebel mit optional Knoblauch, Zucchini und Zuckerschoten anbraten. Den Blumenkohl dazugeben und alles kurz durchschwenken. Dann mit der Gemüsebrühe ablöschen.

Alles 20 Minuten köcheln lassen. Für mehr Cremigkeit einen Schuss Sahne dazugeben. Parmesan unterhören und mit kleingehackten Walnüssen garnieren.

Kann auch mit Weißwein zubereitet werden oder mit Veganem Parmesan.

**ZUBEREITUNG: 30 MINUTEN**



## BACKIDEE: LAVA CAKE

### Du brauchst (2 Pax)

- 100 g Butter
- 100 g Zartbitterschokolade (zuckerfrei)
- 4 Eier
- 1 kleine Chilischote

### So gehts

Ofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Schokolade mit Butter im Wasserbad schmelzen. Dann die Eier unterrühren und alles gut schaumig schlagen. Die Chilischote klein schneiden und hinzufügen. Drei kleine Förmchen mit Butter einfetten und mit Kakao bestreuen. Teigmasse in die Förmchen füllen und im Ofen 10-15 Minuten backen. Stets beobachten, damit der Kern noch flüssig bleibt.

Mit Puder Erythrit bestreuen und genießen.

Ergibt 3 kleine Küchlein.

**ZUBEREITUNG: 25 MINUTEN**