

MYKETO COACH

Tag 6



7 TAGE HACK YOUR LIFE



FRÜHSTÜCK: BULLETPROOF KAFFEE

Du brauchst (2 Pax)

- 2 Tassen Kaffee
- 2 EL Weidebutter
- 2 TL MCT Öl

So gehts

Kaffee mit Butter und MCT Öl in einen Mixer geben und schaumig mixen. Veganer nehmen statt Butter Kokosöl.

Optional mit Gewürzen, wie Vanille, Zimt, Pumpkin Spice oder Kakao verfeinern.

In zwei Tassen füllen und Genießen.

ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN



MITTAGESSEN: SALAT MIT GRATINIERTEM ZIEGENKÄSE

Du brauchst (2 Pax)

- 150 g frischer Babyspinat
- 1 Tomate
- ½ Gurke
- 250 g Champignons
- 200 g Ziegenkäserolle
- Zwei Handvoll Walnüsse
- Olivenöl, Kürbiskernöl, Balsamico
- Dijonsenf, Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG: 20 MINUTEN

So gehts

Ziegenkäserolle in Taler schneiden. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit Olivenöl und optional frischen Rosmarin beträufeln. Im Ofen bei höchster Stufe ca. 10 Minuten backen bis der Käse brutzelt.

Spinat putzen und in eine Salatschüssel geben. Tomate und Gurke würfeln und dazugeben.

In einer Pfanne reichlich Kokosöl oder Butter erhitzen und die in Scheiben geschnittenen Champignons anbraten. Mit Salz & Pfeffer würzen.

Für das Dressing 1 TL Dijon Senf mit Kürbiskernöl und Balsamico vermengen und über den Salat geben. Gut verrühren. Die Walnüsse klein hacken.

Nun auf zwei großen Tellern Salat verteilen und die gebratenen Champignons sowie die Ziegenkäse Taler darauf anrichten.

Mit kleingehackten Walnüssen garnieren.



ABENDESSEN: ANTIPASTI WRAP

Du brauchst (2 Pax)

- 1 kleine Aubergine
- 1 Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Ei
- 150 g geriebener Käse nach Wahl
- 150 g Quark
- 1 EL Leinsamen
- Olivenöl
- Balsamico
- Kräuter, Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG: 20 MINUTEN

So gehts

Auberginen in Scheiben schneiden und im Ofen bei höchster Stufe etwa 20 Minuten garen.

Für die Wraps, Käse mit Quark und Eiern, Leinsamen und Gewürzen vermengen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und bei 180 Grad etwa 20 Minuten goldbraun backen.

Die Paprika in grobe Stücke schneiden, Knoblauch fein hacken. die Paprika und den Knoblauch auf höchster Stufe in Kokosöl anbraten. Dann die Auberginenscheiben dazugeben und alles vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Wenn das Gemüse schön gegrillt ist, Temperatur herunterdrehen und mit Balsamico ablöschen. Alles auskühlen lassen und noch einmal reichlich Olivenöl untermengen. Die Wraps auf zwei Teller verteilen und mit den Antipasti, optional noch mit Oliven füllen.



BACKIDEE: CARROT CAKE

Du brauchst

- 100 g geriebene Möhren
- 150 g gemahlene Haselnüsse
- 100 g Kokosöl
- 100 g Erythrit
- 1 TL Zimt
- 150 g veganer Frischkäse
(Mandelbasis)
- 100 g Puder Erythrit
- 80 g Kokosöl

So gehts

Für den Kuchen Möhren, Nüsse, Kokosöl, Erythrit und Zimt gut verrühren. Den Teig in eine gefettete Backform geben und im Ofen bei 180 Grad etwa 50 Minuten backen.

Für das Frosting Veganen Frischkäse mit Puder Erythrit und Kokosöl gut vermengen, bis eine streichfähige Masse entsteht.

Den Kuchen komplett auskühlen lassen und dann mit dem Frosting bestreichen. Am besten im Kühlschrank fest werden lassen, dann verzehren

ZUBEREITUNG: 60 MINUTEN