

MYKETO COACH

Tag 7



7 TAGE HACK YOUR LIFE



## FRÜHSTÜCK: KAISERSCHMARRN

### *Du brauchst (2 Pax)*

- 4 Eier
- 40 g Kokosmehl
- 50 g Erythrit
- 2 EL Flohsamenschalen
- 30 g Vanille Protein
- 200 ml Mandelmilch

### *So gehts*

Alle Zutaten miteinander vermengen bis ein sämiger Teig entsteht.

In einer Pfanne Weidebutter erhitzen und den Teig komplett hineingießen. Temperatur herunterdrehen und den Teig stocken lassen. Vorsichtig Wenden und dann in Stücke zerreißen.

Diese noch kurz anbraten und auf Teller geben.

Mit frischen Beeren und Puder Erythrit oder Garnierung nach Wahl bestücken.

ZUBEREITUNG: 20 MINUTEN



## MITTAGESSEN: SPINATROLLE

### *Du brauchst (2 Pax)*

- 150 g Ziegenfrischkäse
- 60 g geriebener Käse
- 180 g Rahmspinat
- 3 Eier
- Salz, Pfeffer
- Champignons

### *So gehts*

Aufgetauten Rahmspinat zusammen mit Eiern, Salz & Pfeffer in eine Schüssel geben. Alles miteinander verrühren, bis die Masse leicht schaumig ist. Anschließend die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und so verteilen, dass sich ein Rechteck bildet. Darauf den Käse verteilen und 12 bis 15 Minuten bei 200 Grad im Ofen backen. Wenn der Käse goldbraun ist, ist die Rolle fertig gebacken. Sie muss nun komplett auskühlen.

Anschließend den Frischkäse gleichmäßig auf der Masse verteilen, die in Scheiben geschnittenen Champignons darüber geben und das Ganze nochmal ca. 10 Minuten im Ofen backen.

**ZUBEREITUNG: 30 MINUTEN**

Kann warm oder kalt gegessen werden.



## ABENDESSEN: SHEPHERD'S PIE

### Du brauchst (2 Pax)

- 500 g Erbsen Hack
- 5 Stangen Staudensellerie
- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer, Chili
- Tomatenmark
- Gemüsebrühe & Wasser
- 1 kleiner Kopf Blumenkohl
- 60 g geriebener Käse nach Wahl
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Weidebutter

ZUBEREITUNG: 40 MINUTEN

### So gehts

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und Blumenkohl hinzufügen. So lange köcheln, bis der Blumenkohl gar ist. In einem Mixer oder mit dem Stampfer Blumenkohl mit ein wenig Kochwasser pürieren und mit Salz & Pfeffer würzen. 2 EL Butter und Käse unterrühren.

Erbsenhack mit kleingeschnittener Zwiebel, Knoblauch, Chili und Staudensellerie auf höchster Stufe anbraten. Tomatenmark, sowie Salz, Pfeffer und wer mag noch Kräuter nach Wahl hinzugeben.

In eine Auflaufform Soße einfüllen und das Blumenkohl Püree obendrauf geben.

Mit Butterflöckchen bestücken und bei ca. 180 Grad nochmal 25 Minuten backen, bis das Püree gebräunt ist. Mit frischer kleingehackter Petersilie garniert servieren.



## BACKIDEE: ZIMTSCHNECKEN

### *Du brauchst*

- 200 g geriebener Mozzarella
- 1 Ei
- 50 g gemahlene Mandeln
- Erythrit
- Zimt

### *So gehts*

Mozzarella in einem Topf auf schwacher Hitze schmelzen, dann mit dem Ei vermengen und rasch die gemahlene Mandeln, sowie eine Prise Zimt unterrühren. Der Teig ist recht klebrig.

Den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und ein weiteres Backpapier drauflegen. Zwischen den zwei Schichten flach ausrollen.

Erythrit und Zimt mischen und auf den Teigfladen geben. Vorsichtig einrollen. In Stücke schneiden und bei 180 Grad etwa 10 Minuten backen.

Aus 2 EL Erythrit und Saft einer Zitrone kann ein Frosting angerührt und über die Zimtschnecken gesprenkelt werden.

**ZUBEREITUNG: 20 MINUTEN**