

MYKETO COACH

Tag 2



7 TAGE HACK YOUR LIFE



FRÜHSTÜCK: BAKED PORRIDGE

Du brauchst (2 Pax)

- 4 EL Mandelmehl
- 2 Handvoll Walnüsse
- 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: CRISPY CEASAR SALAD

Du brauchst (2 Pax)

- 250 g Hühnerbrust
- 150 g Parmesan
- Romana Salatherz
- Weidebutter
- 2 EL Olivenöl
- 4 EL Quark
- Zwiebelpulver
- Salz, Pfeffer
- Mandelmilch

So gehts

Romana Salatherz kleinschneiden und auf zwei Schalen verteilen.

Für die Parmesan chips 100 Gramm Parmesan in kleine Taler auf ein mit Backpapier belegtes Blech streuen. Im Ofen bei 180 Grad etwa 10 Minuten backen bis der Käse braun ist. Auskühlen lassen.

Hühnerbrust in Stücke schneiden und in 4 EL Butter anbraten. Nach Wunsch würzen.

Für das Dressing Olivenöl mit Quark, Zwiebelpulver und Salz & Pfeffer vermengen. Mit Mandelmilch strecken und 50 g Parmesan unterrühren.

Den Salat mit einem Teil des Dressings vermengen. Hühnchen obendrauf geben und nochmal mit Dressing beträufeln. Mit Parmesan Chips garnieren.

ZUBEREITUNG: 20 MINUTEN



ABEND: ZOODLES CARBONARA

Du brauchst (2 Pax)

- 2 mittelgroße Zucchini
- 150 g Speck
- 2 Eier
- 1 Zwiebel
- 100 g Parmesan
- Salz, Pfeffer

So gehts

Die Zucchini mit dem Sparschäler oder Spiralschneider in Nudeln schneiden. Speck und Zwiebel würfeln und in der Pfanne anbraten. Die Zucchini dazu geben und kurz durch schwenken.

Eier dazugeben und unter Rühren stocken lassen. Parmesan unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Auf zwei Teller verteilen und mit bisschen Parmesan bestreuen.

ZUBEREITUNG: 20 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