

MYKETO COACH

Tag 4



7 TAGE HACK YOUR LIFE



FRÜHSTÜCK: TIRAMISU CHIA PUDDING

Du brauchst (2 Pax)

- 10 EL Chia oder Leinsamen
- Mandelmilch zuckerfrei
- 2 TL Backkakao
- 3 TL Kaffee aufgebrüht
- 4 EL Griechischer Joghurt
- Stevia/Erythrit nach Geschmack

So gehts

Für die Kaffeeschicht 5 EL Chia/Leinsamen mit 8 EL Mandelmilch verrühren. 2 TL Backkakao, sowie Kaffee dazugeben und alles gut verrühren.

Für die helle Schicht Griechischer Joghurt mit restlichen Chiasamen und einem Schuss Mandelmilch vermengen. Mit Erythrit oder Stevia nach Bedarf süßen.

Nun in zwei Gläser abwechselnd dunkle und helle Schicht einschichten. Optional mit Beeren oder Nüssen garnieren.

Kann auch am Vorabend vorbereitet werden für ein schnelles Frühstück to Go.

ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN



MITTAG: TAGLIATA À LA ITALIANA

Du brauchst (2 Pax)

- 350 g Rumpsteak
- 125 g Rucola
- 2 Tomaten
- 100 g Parmesan gehobelt
- 2 EL Weide Butter
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

So gehts

Den Rucola Salat waschen und auf zwei Tellern verteilen. Tomaten vierteln und ebenfalls zum Salat geben. Parmesan hobeln. Den Salat mit reichlich Olivenöl und optional Balsamico beträufeln. Salz und Pfeffer dazu geben.

Das Steak trocken tupfen und in der Pfanne bis zum gewünschten Gar Punkt anbraten. Gegen Ende der Garzeit Butter in die Pfanne geben und das Steak rundherum darin schwenken. Aus der Pfanne nehmen und kurz abkühlen lassen. Salzen und in Scheiben schneiden.

Auf den beiden Salaten verteilen und direkt servieren.

Optional kann noch etwas Butter obendrauf gegeben werden.

ZUBEREITUNG: 20 MINUTEN



ABENDESSEN: BUDDHA BOWL

Du brauchst (2 Pax)

- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Zucchini
- 175 g Frischer Lachs (Sashimi)
- gestiftelte Karotten
- Rotkraut geschnitten
- Edamame
- 3 EL Erdnussmus
- 1 EL Mandelmilch
- 1 EL Sojasoße
- Gewürze nach Wahl
- frischer Koriander (optional)

So gehts

Blumenkohl klein raspeln (mit dem Messer oder der Küchenmaschine). Zucchini mit dem Spiralizer in Nudeln schneiden. Den Lachs in feine Scheiben schneiden.

Für die Soße Erdnussmus mit Mandelmilch, Sojasoße und Gewürzen nach Wahl vermengen.

In zwei Schalen den Blumenkohl verteilen, darüber Zucchini, gestiftelte Karotten, Rotkohl und Edamame drapieren. Den Lachs dazulegen und alles mit der Soße garnieren. Frischen Koriander oder Petersilie drüberstreuen.

ZUBEREITUNG: 25 MINUTEN



BACKIDEE: KOKOS KEKSE

Du brauchst:

- 2 EL Haselnussmus
- 150 g Kokosraspeln
- 30 g Proteinpulver nach Wahl
- Mandelmilch

So gehts

Kokosraspeln mit Proteinpulver und Nussmus vermengen. Mandelmilch so lange hinzufügen, bis eine homogene klebrige Masse entsteht.

Mithilfe eines Löffels kleine Kleckse auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und bei 180 Grad ca. 20 Minuten backen, bis die Kekse außen knusprig sind.

ZUBEREITUNG: 25 MINUTEN