

MYKETO COACH

Tag 5



7 TAGE HACK YOUR LIFE



FRÜHSTÜCK: AVOCADO EI MIT BACON

Du brauchst (2 Pax)

- 1 Avocado
- 2 Eier
- Frühlingszwiebel
- 1/2 Tomate
- 4 Scheiben Bacon
- optional: MCT Öl

So gehts

Avocado halbieren und entkernen. Die Mulde des Kernes etwas vergrößern. In die Mulde je zwei Scheiben Bacon legen. Das Ei trennen und das Eigelb in die Mulde geben. Mit dem Eiweiß auffüllen und mit Pfeffer & Salz würzen.

Avocado-Hälften bei 180 Grad Ober- und Unterhitze ca. 20 Minuten backen.

Mit kleingeschnittenen Frühlingszwiebeln, Tomatenwürfeln, sowie 2-3 Spritzern MCT Öl garnieren.

ZUBEREITUNG: 25 MINUTEN



MITTAGESSEN: FLAMMKUCHEN

Du brauchst (2 Pax)

- 1 Blumenkohl (500 g)
- 30 g Gouda
- 100 g Parmesan
- 75 g Frischkäse
- 1 Ei
- 80 g Mandelmehl
- Salz & Pfeffer
- 50 g Salami am Stück
- 80 g Bacon gewürfelt
- 150 g Saure Sahne
- optional: gelbe Paprika

So gehts

Blumenkohl kochen und grob pürieren. Mit Gouda, Parmesan, Frischkäse, Ei sowie Mandelmehl vermengen. Salzen & Pfeffern. Aus dem Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech zwei runde Fladen formen. Im Ofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze 15 Minuten vor backen.

salami in Stücke schneiden. Paprika in kleine Spalten schneiden. Saure Sahne mit Salz und Pfeffer vermengen.

Auf die Böden nun zunächst saure Sahne verteilen. Mit Bacon, Salami und Paprika belegen. Noch einmal im Ofen bei 180 Grad 15 Minuten fertig backen.

ZUBEREITUNG: 40 MINUTEN



ABENDESSEN: TACOS MIT BURGER SOSSE

Du brauchst (2 Pax)

- 2 Romana Salatherzen groß
- 250 g Rinderhack
- 2 Tomaten
- 100 g geriebener Käse
- 2 EL Senf
- 1 EL Tomatenmark
- 3 EL Quark (40%)
- Salz, Pfeffer, Cayenne Pfeffer
- Currypulver

So gehts

Für die Soße Senf mit Tomatenmark, Quark, Salz, Pfeffer, Cayenne Pfeffer optional und Currypulver vermengen. Abschmecken und beiseite stellen.

Romana Salatherz Blätter lösen und waschen. Je nach Größe in der Mitte halbieren. Hack anbraten.

Tomate würfeln. Nun in die Salatschiffchen zunächst gewürfelte Tomate, dann Hack füllen. Mit Käse bestreuen und mit Burger Soße beträufeln.

Kann auch mit anderen Sachen gefüllt werden.

ZUBEREITUNG: 20 MINUTEN



BACKIDEE: KETO KNÄCKEBROT

Du brauchst (2 Pax)

- 6 EL Leinsamen, geschrotet (60 g)
- 3 EL Leinsamen, ganz (35 g)
- 1 EL Chia Samen (15 g)
(Reformhaus)
- 1 EL Körner-Mischung (Mohn, Sonnenblumenkerne, ...)
- etwas Salz, Wasser

So gehts

Alle Zutaten miteinander in einer Schüssel vermischen. Samen und Körner knapp mit Wasser bedecken und für ca. 10 Min. ziehen lassen. Die Samen saugen sich nun mit dem Wasser voll und das Volumen verdoppelt sich. Masse mit einem Löffel umrühren und noch etwas Wasser hinzufügen. Weitere 10 Min. ziehen lassen.

Masse auf ein gefettetes Backblech gleichmäßig dünn verteilen und für ca. 45 bis 60 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad backen. Das Knäckebrot ist fertig, wenn die ganze Flüssigkeit verdampft und es schön kross geworden ist. Das Knäckebrot abkühlen lassen und danach in Stücke brechen.

ZUBEREITUNG: 75 MINUTEN