

MYKETO COACH

Tag 1



7 TAGE HACK YOUR LIFE



FRÜHSTÜCK: STEAK & EGGS

Du brauchst (2 Pax)

- 2 Eier
- 250 g Rinder Steak
- Weidebutter
- Salz, Pfeffer
- Optional: Salat Garnitur

So gehts

Butter in einer Pfanne erhitzen und das Steak darin von beiden Seiten auf höchster Stufe anbraten. Temperatur herunterschrauben und je nach Wunsch medium oder rosa braten. Steak aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen.

Derweil zwei Spiegeleier braten. Steak in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Spiegelei servieren. Optional ein wenig Salat als Garnitur dazu legen und mit Olivenöl beträufeln.

1 TL Butter auf das Fleisch legen, mit grobem Salz bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN



MITTAGESSEN: OLIVEN FRITATTA

Du brauchst (2 Pax)

- 8 Eier
- 1,5 grüne Paprika
- 150 g Oliven
- Sahne
- 100 g Ziegenkäse
- Gewürze
- 1 Handvoll gehackte Walnüsse

So gehts

Die Eier mit einem Schuss Sahne und Gewürzen nach Wahl verquirlen. In eine reguläre Auflaufform geben.

Paprikain kleine Würfel schneiden und unter die Eiermasse mischen. Oliven dazugeben und alles mit Ziegenkäse bestreuen.

Im Ofen bei 189 Grad etwa 20 Minuten backen, bis das Ei gestockt ist.

Optional vor Ende der Backzeit noch mit kleingehackten Walnüssen bestreuen.

Dazu passt Salat.

ZUBEREITUNG: 25 MINUTEN



ABEND: LACHS MIT NUSSKRUSTE

Du brauchst (2 Pax)

- 250 g Lachsfilets
- 50 g gehackte Haselnüsse
- 50 g Parmesan gerieben
- Olivenöl
- Kräuter nach Wahl
- 2 Handvoll gemischte Blattsalate
- 2 Zucchini
- 2 Limetten

So gehts

Lachsfilets trocken tupfen – wenn es am Stück ist dann in zwei Stücke teilen.

Haselnüsse mit Parmesan, einem Schuss Olivenöl und Kräutern nach Wahl vermengen.

Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und das Lachsfilet zunächst kurz auf der Haut kross anbraten. Wenden und von der anderen Seite nochmal anbraten.

Aus der Pfanne nehmen und in eine ofenfeste Form geben. Die Nuss-Käse Mischung darauf verteilen und das Ganze erneut 15 Minuten im Ofen bei 180 Grad backen.

Derweil Zucchini in Scheiben schneiden und in Kokosöl anbraten. Würzen und gemeinsam mit dem Lachs auf einem Salatbett servieren.

ZUBEREITUNG: 25 MINUTEN



BACKIDEE: BROWNIE CHEESECAKE

Du brauchst :

- 100g Butter
- 2 Eier
- 50 g Erythrit
- 30 g Backkakao
- 50 g gemahlene Mandeln
- 50 g geschmolzene Schoki
(Zuckerfrei)
- 2 Eier
- 50 ml Schlagsahne
- 400 g Frischkäse (evtl. Vegan)
- 80 g Erythrit
- Vanillearoma

So gehts

Die Zutaten für den Brownie vermengen. In eine Brownie Form geben und schon einmal etwa 15 Minuten im Ofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze vor backen. Die Zutaten für die Creme anrühren und auf den vor gegarten Brownie geben. Mit einer Gabel Creme und Brownie Teig verwirren. Dann alles für weitere 45 Minuten bei 180 Grad Ober- Und Unterhitze backen.

Am besten im Kühlschrank bis zum Verzehr lagern.

ZUBEREITUNG: 25 MINUTEN