

MYKETO COACH

Tag 6



7 TAGE HACK YOUR LIFE



## FRÜHSTÜCK: BULLETPROOF KAFFEE

### *Du brauchst (2 Pax)*

- 2 Tassen Kaffee
- 2 EL Weidebutter
- 2 TL MCT Öl

### *So gehts*

Kaffee mit Butter und MCT Öl in einen Mixer geben und schaumig mixen. Veganer nehmen statt Butter Kokosöl.

Optional mit Gewürzen, wie Vanille, Zimt, Pumpkin Spice oder Kakao verfeinern.

In zwei Tassen füllen und Genießen.

ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN



## MITTAGESSEN: SALAT MIT GRATINIERTEM ZIEGENKÄSE

### Du brauchst (2 Pax)

- 150 g frischer Babyspinat
- 1 Tomate
- ½ Gurke
- 250 g Champignons
- 200 g Ziegenkäserolle
- Zwei Handvoll Walnüsse
- Olivenöl, Kürbiskernöl, Balsamico
- Dijonsenf, Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG: 20 MINUTEN

### So gehts

Ziegenkäserolle in Taler schneiden. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit Olivenöl und optional frischen Rosmarin beträufeln. Im Ofen bei höchster Stufe ca. 10 Minuten backen bis der Käse brutzelt.

Spinat putzen und in eine Salatschüssel geben.

Tomate und Gurke würfeln und dazugeben.

In einer Pfanne reichlich Kokosöl oder Butter erhitzen und die in Scheiben geschnittenen Champignons anbraten. Mit Salz & Pfeffer würzen.

Für das Dressing 1 TL Dijon Senf mit Kürbiskernöl und Balsamico vermengen und über den Salat geben. Gut verrühren. Die Walnüsse klein hacken.

Nun auf zwei großen Tellern Salat verteilen und die gebratenen Champignons sowie die Ziegenkäse Taler darauf anrichten.

Mit kleingehackten Walnüssen garnieren.



## ABENDESSEN: SPECIAL BOLO

### *Du brauchst (2 Pax)*

- 2 Zucchini
- 200 g Rinderhack
- 1 kl. Zwiebel
- 5 Stangen Sellerie
- 1 kl. Möhre
- 5 Frische Tomaten
- 150 ml Sahne
- 4 EL Senf
- Salz, Pfeffer, Kräuter
- Parmesan

### *So gehts*

Zucchini in Spiralen schneiden (mit dem Sparschäler oder einem Spiralizer).

Zwiebeln und Karotte würfeln. Sellerie in feine Scheiben schneiden. In einer Pfanne Kokosöl erhitzen und Gemüse darin anschwitzen. Hack dazugeben und alles einmal durch rühren. Tomaten fein würfeln und dazu geben. Alles etwa 10 Minuten köcheln lassen. Mit Sahne ablöschen. Senf unterrühren und nach Belieben würzen.

Weitere 15 Minuten köcheln lassen.

Zucchini Nudeln auf zwei Tellern verteilen und Soße darauf verteilen. Mit Parmesan bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNG: 30 MINUTEN**



## BACKIDEE: CARROT CAKE

### *Du brauchst*

- 100 g geriebene Möhren
- 150 g gemahlene Haselnüsse
- 100 g Kokosöl
- 100 g Erythrit
- 1 TL Zimt
- 150 g veganer Frischkäse  
(Mandelbasis)
- 100 g Puder Erythrit
- 80 g Kokosöl

### *So gehts*

Für den Kuchen Möhren, Nüsse, Kokosöl, Erythrit und Zimt gut verrühren. Den Teig in eine gefettete Backform geben und im Ofen bei 180 Grad etwa 50 Minuten backen.

Für das Frosting Veganen Frischkäse mit Puder Erythrit und Kokosöl gut vermengen, bis eine streichfähige Masse entsteht.

Den Kuchen komplett auskühlen lassen und dann mit dem Frosting bestreichen. Am besten im Kühlschrank fest werden lassen, dann verzehren

ZUBEREITUNG: 60 MINUTEN