

MYKETO COACH

Tag 7



7 TAGE HACK YOUR LIFE



FRÜHSTÜCK: KAISERSCHMARRN

Du brauchst (2 Pax)

- 4 Eier
- 40 g Kokosmehl
- 50 g Erythrit
- 2 EL Flohsamenschalen
- 30 g Vanille Protein
- 200 ml Mandelmilch

So gehts

Alle Zutaten miteinander vermengen bis ein sämiger Teig entsteht.

In einer Pfanne Weidebutter erhitzen und den Teig komplett hineingießen. Temperatur herunterdrehen und den Teig stocken lassen. Vorsichtig Wenden und dann in Stücke zerreißen.

Diese noch kurz anbraten und auf Teller geben.

Mit frischen Beeren und Puder Erythrit oder Garnierung nach Wahl bestücken.

ZUBEREITUNG: 20 MINUTEN



MITTAGESSEN: PIZZA PARMA

Du brauchst (2 Pax)

- 500 g Blumenkohl
- 30 g Gouda
- 100 g Parmesan
- 75 g Frischkäse
- 1 Ei
- 100 g Mandelmehl
- Tomatensoße
- Mozzarella gerieben
- Parmaschinken
- Oliven
- 1/2 grüne Paprika
- Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG: 45 MINUTEN

So gehts

Blumenkohl kochen und grob zerstampfen. Mit Gouda, Parmesan, Frischkäse, Mandelmehl und Ei vermengen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech zwei Fladen formen und im Ofen bei 180 Grad 15 Minuten vorbacken.

Dann mit Tomatensoße nach Wahl bestreichen. So viel Mozzarella, wie man möchte auf den Boden geben und nach Wahl belegen. Hier mit Parma Schinken, grüner Paprika und Oliven.

Noch einmal im Ofen bei 180 Grad 15-20 Minuten fertig backen.



ABENDESSEN: SHEPHERD'S PIE

Du brauchst (2 Pax)

- 400 g Rinderhack
- 5 Stangen Staudensellerie
- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer, Chili
- Tomatenmark
- Gemüsebrühe & Wasser
- 1 kleiner Kopf Blumenkohl
- 60 g geriebener Käse nach Wahl
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Weidebutter

ZUBEREITUNG: 40 MINUTEN

So gehts

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und Blumenkohl hinzufügen. So lange köcheln, bis der Blumenkohl gar ist. In einem Mixer oder mit dem Stampfer Blumenkohl mit ein wenig Kochwasser pürieren und mit Salz & Pfeffer würzen. 2 EL Butter und Käse unterrühren.

Hack mit kleingeschnittener Zwiebel, Knoblauch, Chili und Staudensellerie auf höchster Stufe anbraten. Tomatenmark, sowie Salz, Pfeffer und wer mag noch Kräuter nach Wahl hinzugeben.

In eine Auflaufform Soße einfüllen und das Blumenkohl Püree obendrauf geben.

Mit Butterflöckchen bestücken und bei ca. 180 Grad nochmal 25 Minuten backen, bis das Püree gebräunt ist. Mit frischer kleingehackter Petersilie garniert servieren.



BACKIDEE: ZIMTSCHNECKEN

Du brauchst

- 200 g geriebener Mozzarella
- 1 Ei
- 50 g gemahlene Mandeln
- Erythrit
- Zimt

So gehts

Mozzarella in einem Topf auf schwacher Hitze schmelzen, dann mit dem Ei vermengen und rasch die gemahlene Mandeln, sowie eine Prise Zimt unterrühren. Der Teig ist recht klebrig.

Den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und ein weiteres Backpapier drauflegen. Zwischen den zwei Schichten flach ausrollen.

Erythrit und Zimt mischen und auf den Teigfladen geben. Vorsichtig einrollen. In Stücke schneiden und bei 180 Grad etwa 10 Minuten backen.

Aus 2 EL Erythrit und Saft einer Zitrone kann ein Frosting angerührt und über die Zimtschnecken gesprenkelt werden.

ZUBEREITUNG: 20 MINUTEN