

MYKETO COACH

Tag 3



7 TAGE HACK YOUR LIFE



FRÜHSTÜCK: PANCAKES MIT BACON

Du brauchst (2 Pax)

- 4 Eier
- 50 g Mandelmehl
- 1 EL Flohsamenschalen
- 5-6 EL Mandelmilch
- reichlich Weidebutter
- 50 g Bacon

So gehts

Eier mit dem Proteinpulver und der Mandelmilch vermengen bis ein homogener Teig entsteht. In einer Pfanne reichlich Butter schmelzen und darin kleine Pancakes ausbacken. Die Pancakes bis zum Verzehr im Ofen warm halten.

Derweil Bacon anbraten und gemeinsam mit den Pancakes und optional geriebenen Parmesan servieren.

ZUBEREITUNG: 20 MINUTEN



MITTAG: SCHINKEN KÄSE "WRAPS"

Du brauchst (2 Pax)

- 8 große Blätter Eisbergsalat
- 8 Scheiben Schinken
- 8 Scheiben Käse
- Senf
- 1 Tomate
- Salz & Pfeffer

So gehts

Die Blätter des Salates mit Senf bestreichen. Eine Scheibe Schinken auf das Salatblatt legen. Eine Scheibe Käse drauf legen und mit kleingeschnittener Tomate belegen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Das Salatblatt wie einen Wrap einrollen.

Dazu passt ein Joghurt Dip.

Kann mit allem belegt werden was das Herz begehrt.

ZUBEREITUNG: 20 MINUTEN



ABENDESSEN: ZÜRICHES GESCHNETZELTES

Du brauchst (2 Pax)

- 250 g Freiland Hähnchenbrust
- 1 Zwiebel
- 250 g Champignons
- 200 ml Sahne
- 1,5 EL Butter
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- 1 kleiner Kopf Blumenkohl

So gehts

Den Blumenkohl rein raspeln. Beiseite stellen.

In einer Pfanne Kokosöl erhitzen und Hähnchenbrust rundherum goldbraun anbraten. Champignons in Scheiben schneiden und Zwiebel würfeln. In die Pfanne zum Hähnchen geben und anbraten. Mit Sahne ablöschen und nach Belieben würzen.

Butter dazugeben und unterrühren. Alles kurz köcheln lassen.

Gemeinsam mit dem Blumenkohl servieren.

ZUBEREITUNG: 25 MINUTEN



BACKIDEE: LAVA CAKE

Du brauchst (2 Pax)

- 100 g Butter
- 100 g Zartbitterschokolade (zuckerfrei)
- 4 Eier
- 1 kleine Chilischote

So gehts

Ofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Schokolade mit Butter im Wasserbad schmelzen. Dann die Eier unterrühren und alles gut schaumig schlagen. Die Chilischote klein schneiden und hinzufügen. Drei kleine Förmchen mit Butter einfetten und mit Kakao bestreuen. Teigmasse in die Förmchen füllen und im Ofen 10-15 Minuten backen. Stets beobachten, damit der Kern noch flüssig bleibt.

Mit Puder Erythrit bestreuen und genießen.

Ergibt 3 kleine Küchlein.

ZUBEREITUNG: 25 MINUTEN