

SALAT MIT AVOCADO & HACKBÄLLCHEN

ZUTATEN:

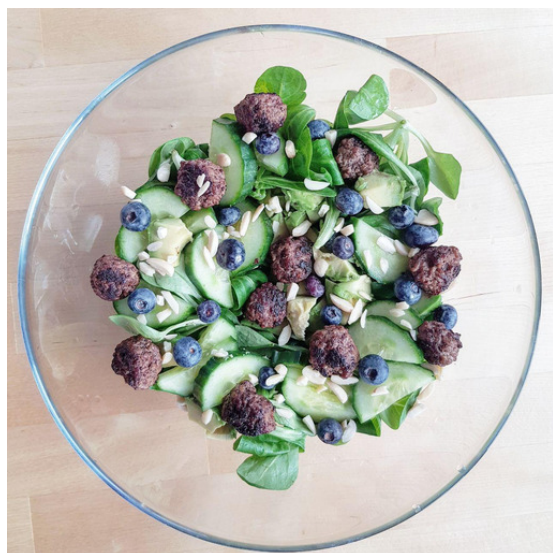
- 130g Hackfleisch
- 100g Feldsalat
- 1/3 Avocado
- 50g Heidelbeeren
- 15g gehobelte Mandeln
- 1/4 Gurke
- 15ml Apfelessig
- 20g Kokosöl
- 10g Olivenöl
- 10g Butter
- Salz & Pfeffer
- Optional Spritzer Stevia



ZUBEREITUNG:

Forme kleine Hackbällchen aus dem Hackfleisch und brate diese bei niedriger Temperatur in einer Pfanne mit 10g Butter. Lass die Bällchen auskühlen. Gebe währenddessen den gewaschenen Salat in eine Schüssel. Schneide 1/4 einer Gurke in dünne Streifen. Schneide 1/3 einer Avocado in kleine Würfel. Wenn die Hackbällchen etwas ausgekühlt sind, verteile diese inklusive des Bratfetts auf dem Salat. Verteile anschließend auch die Avocado, Mandeln, Heidelbeeren und die Gurke auf dem Salat.

Schmelze nun das Kokosöl und vermische es mit dem Olivenöl und dem Apfelessig.. Schmecke das Salatdressing mit Stevia ab. Aber Vorsicht: Stevia ist sehr süß und wird leicht überdosiert. Gieße das Dressing über den Salat und vermische alles gut miteinander. Das Gericht eignet sich wunderbar zum kalt essen & mitnehmen.



Tipp #1: Sollte dir Stevia nicht schmecken, kannst du das Dressing mit Erythrit machen. Erythrit löst sich aber nicht so gut auf, daher musst du das Dressing etwas erhitzen, um das Erythrit zu schmelzen.

Tipp #2: Solltest du kein Fleisch essen, kannst du auch Wildlachs dafür nehmen. Einfach in kleine Würfel schneiden und anbraten.

Tipp #3: Solltest dir der Geschmack von Kokosöl im Essen nicht gefallen, kannst du stattdessen MCT Öl verwenden.

EIER MUFFINS MIT GEBRATENEN ZUCCHINI

ZUTATEN:

- 150g Zucchini
- 60g Speckwürfel
- 3 Eier
- 1/2 Frühlingszwiebel
- 50g Cherrytomaten
- 35g Butter
- Salz & Pfeffer

+ Muffin-Backformen



ZUBEREITUNG:

Nimm deine Muffin Backformen und fette 6 Förmchen gut mit Butter ein.

Schneide die Cherrytomaten und eine halbe Frühlingszwiebel in dünne Scheiben und verteile diese in die 6 Muffinformen.

Brate die Speckwürfel an.

Schlage 3 Eier in eine Schüssel auf. Schmelze 25g Butter, gieße sie zu den Eiern. Gib etwas Salz & Pfeffer hinzu und verquirlle alles gut miteinander.

Gieße die Eiermasse & die Speckwürfel gleichmäßig in alle 6 Formen (etwa 3/4 voll). Backe es anschließend für 15 - 20 Minuten bei 175 Grad. Bevor du die Muffins aus den Formen löst, fahre mit einem Messer vorsichtig an den Rändern entlang, um die Muffins von den Formen zu trennen.

Schneide die Zucchini in Scheiben und brate diese in etwa 10g Butter an.



Tip #1: Dieses Gericht schmeckt auch kalt und eignet sich daher wunderbar zum mitnehmen.

Tip #2: Solltest du kein Fleisch essen, kannst du auch Lachs dafür nehmen. Einfach statt des Bacons mit in die Förmchen geben.

Tip #3: Solltest du keine Muffinbackformen haben, kannst du natürlich auch ein Rührei oder Omelette daraus machen ;)