

AVOCADO-HÄHNCHEN SALAT MIT SESAM

ZUTATEN:

- 100g Romanasalat
- 1/3 Avocado
- 100g Hähnchenbrust
- 20g Sesam
- 25g Kokosöl
- 10g Olivenöl
- ca. 1/2 Zitrone
- Salz & Pfeffer
- Stevia nach Belieben



ZUBEREITUNG:

Schneide den Salat in Streifen und gib diesen in eine Schüssel. Schneide das Hühnchen in kleine Würfel und brate dieses in 10g Kokosöl an. Schneide die Avocado in Spalten und verteile 20g Sesam auf einem flachen Teller. Wälze die Avocado vorsichtig auf beiden Seiten im Sesam und gib sie auf den Salat. Wälze das Hühnchenfleisch im restlichen Sesam und gib alles zum Salat dazu.

Rühre dein Dressing aus Kokosöl, Olivenöl und Zitronensaft an und schmecke es mit Salz, Pfeffer und Stevia ab.



Tipps #1: Taste dich bei dem Zitronensaft an die richtige Menge heran. Solltest du eine kleine Zitrone haben, ist eine halbe Zitrone vielleicht zu wenig.

Tipps #2: Solltest du Sesamöl zu Hause haben, kannst du mit einem Schuss davon das Dressing aufpeppen.

Tipps #3: Noch geschmacksintensiver wird der Salat, wenn du die Sesamsaat vorher röstest ;)

CHAMPIGNON FRITTATA & SCHOKO MUFFINS

ZUTATEN:

Teil 1:

- 2 Eier
- 1/2 Frühlingszwiebel
- 100g Champignons
- 50g Zucchini
- 50g Kokosmilch
- 15g Butter
- Salz & Pfeffer

Teil 2:

- 1 Ei
- 15g Backkakao
- 20g gemahlene Mandeln
- 50g Zucchini
- 25-35g Erythrit (nach Belieben)



BITTE ZUSAMMEN ESSEN!

ZUBEREITUNG:

Teil 1:

Schneide das Gemüse klein und brate es in einer Pfanne mit Butter an und würze es kräftig mit Salz, Pfeffer und Gewürzen deiner Wahl. Schlage das Ei in einer kleinen ofenfesten Schüssel auf (Keramik oder Glas funktionieren sehr gut dafür) und verquirle es mit der Kokosmilch, bis eine homogene Masse entsteht. Mische das Gemüse unter die Eiermasse. Verrühre alles gut, bis das Ei das Gemüse bedeckt.

Teil 2:

Raspel mit Hilfe einer Reibe die Zucchini ganz fein, vermische sie mit den restlichen Zutaten und verquirle alles bis eine dickflüssige Masse entsteht.

Gib die Masse entweder in zwei Muffinförmchen oder in eine andere ofenfeste Form, auch hier eignet sich gegebenenfalls eine Schüssel.

Teil 1 + Teil 2: Backe beides für ca 30 Minuten bei 175 Grad.



Tipp: Solltest du kein Zucchini-Fan sein, empfehle ich dir trotzdem, die Muffins zu probieren, da sie überhaupt nicht nach Zucchini schmecken :)