

Mahlzeiten mit niedrigem Kohlenhydratanteil

Leichte Mahlzeit



Gemüse-Kartoffel-Tortilla

Für 1 Person
Ca. 30 Minuten

Zutaten

- 150 g Kartoffeln, gerüstet, längs halbiert, in dünnen Scheiben
- 50 g Rüebli, gerüstet, längs halbiert, in dünnen Scheiben
- 50 g Lauch, gerüstet, längs halbiert, in dünnen Scheiben
- 100 g Zucchini, gerüstet, längs halbiert, in dünnen Scheiben
- 50 g Champignons, geputzt, halbiert, in dünnen Scheiben
- 10 g Butter zum Dämpfen
- 2 Eier
- 2 EL Milch
- Salz, Pfeffer
- Schnittlauch, zum Bestreuen

Zubereitung

1. Kartoffeln, Gemüse und Pilze in Butter andämpfen. Hitze reduzieren, zugedeckt 7–10 Minuten knapp weich dämpfen.
2. Eier, Milch, Salz und Pfeffer verrühren, darüber giessen, zugedeckt 10 Minuten stocken lassen.
3. Tortilla anrichten, Schnittlauch darüber streuen.

Nährwerte pro Portion:

Energie 414 kcal, Eiweiss 21 g, Fett 21 g, Kohlenhydrate 34 g

Für wen und was?

- Geeignet zum Abnehmen und um den Stoffwechsel zu entlasten.
- Für eine energiereduzierte Ernährung.

Zusammensetzung der leichten Mahlzeit

- min. 250 g Gemüse, Salat, Pilze oder 100–125 g zuckerarmes Obst
- 150–250 g Milchprodukte oder 50–70 g Käse; alternativ 150 g Fleisch oder Fisch oder 2 Eier
- 20–30 g Haferflocken oder eine dünne Scheibe Vollkornbrot oder 150 g Kartoffeln oder 30–40 g Beilagen (ungekocht)
- 10–20 g Nüsse oder Butter



Schweiz. Natürlich.



swissmilk