

Mahlzeiten mit niedrigem Kohlenhydratanteil

Hauptmahlzeit



Rüebli mit Chicken-Nuggets und Kräuterquark

Für 1 Person
Ca. 30 Minuten

Zutaten

20 g feiner Maisgriess
Salz, Pfeffer, Curry
125 g Pouletbrüstchen, in Würfel geschnitten
20 g Bratbutter oder Bratcrème
50 g Halbfettquark
Salz, Pfeffer
¼ Bund Schnittlauch, fein geschnitten
250 g Rüebli, gerüstet, in Stücke geschnitten

Zubereitung

1. Rüebli dünsten.
2. Mais und Gewürze mischen, Poulet darin wenden.
In Bratbutter bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten rundum goldbraun braten.
3. Quark würzen, Schnittlauch dazugeben.
4. Chicken-Nuggets mit Kräuterquark und Rüebli auf Teller anrichten.

Nährwerte pro Portion:

Energie: 528 kcal, Eiweiss: 39 g, Fett: 25 g Kohlenhydrate: 33 g

Für wen und wofür?

- Geeignet zum Abnehmen und zur Entlastung des Stoffwechsels.
- Für eine energiereduzierte Ernährung.

Zusammensetzung der Hauptmahlzeit

- mind. 250 g Gemüse, Salat, Pilze oder 100–125 g zuckerarmes Obst
- 150–250 g Milchprodukt oder 50–70 g Käse oder 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 oder 1–2 EL Öl



Schweiz. Natürlich.



swissmilk