

Mahlzeiten mit niedrigem Kohlenhydratanteil

Hauptmahlzeit



Lauwarmes Sommergemüse mit Mozzarella und Teigwaren

Für 1 Person
Ca. 30 Minuten

Zutaten

30 g Vollkorn-Teigwaren
75 g Zucchini, gerüstet, längs halbiert, in Scheiben
175 g Peperoni, gelbe und/oder rote, gerüstet, in Streifen
½ Zehe frischer Knoblauch, in Scheiben
Etwas Puderzucker
Gebundenes Kräutersträusschen, z. B. Oregano, Rosmarin, Thymian
10 g Bratbutter oder Bratcrème
Salz, Pfeffer
25 ml Gemüsebouillon
Kräuter zum Garnieren
125 g Schweizer Mozzarelline

Zubereitung

1. Vollkorn-Teigwaren al dente kochen.
2. Zucchini, Peperoni, Knoblauch, Puderzucker und Kräutersträusschen in der heissen Bratbutter rührbraten, würzen. Mit Bouillon ablöschen, unter Rühren weiterbraten, bis das Gemüse knapp weich und die Flüssigkeit grösstenteils verdampft ist. Gemüse leicht auskühlen lassen, Kräutersträusschen entfernen.
3. Gemüse und Mozzarella anrichten, mit Kräutern garnieren. Teigwaren dazu servieren.

Nährwerte pro Portion:

Energie: 579 kcal, Eiweiss: 30 g, Fett: 36 g, Kohlenhydrate: 30 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