

Mahlzeiten mit hohem Kohlenhydratanteil

Hauptmahlzeit



Lauwarmes Sommergemüse mit Mozzarella und Teigwaren

Für 1 Person

Ca. 30 Minuten

Zutaten

- 50 g Vollkorn-Teigwaren
- 125 g Zucchini, gerüstet, längs halbiert, in Scheiben
- 225 g Peperoni, gelbe und/oder rote, gerüstet, in Streifen
- ½ Zehe frischer Knoblauch, in Scheiben
- Etwas Puderzucker
- Gebundenes Kräutersträusschen, z.B. Oregano, Rosmarin, Thymian
- 20 g Bratbutter oder Bratcrème
- Salz, Pfeffer
- 35 ml Gemüsebouillon
- Kräuter zum Garnieren
- 150 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: 825 kcal, Eiweiss: 39 g, Fett: 51 g, Kohlenhydrate: 46 g

Für wen und wofür?

- Geeignet für gesunde, schlanke Personen, die mindestens viermal pro Woche 60 Minuten Sport treiben und um fit und schlank zu bleiben und die körperliche Leistungsfähigkeit zu optimieren.
- Für eine verdiente Extraportion Kohlenhydrate und Energie.

Zusammensetzung der Hauptmahlzeit

- mind. 350 g Gemüse, Salat, Pilze oder 150 g zuckerarmes Obst
- 250 g Milchprodukt oder 80–100 g Käse oder 200–250 g Fleisch oder Fisch oder 3–4 Eier
- 50–60 g Haferflocken oder 2 Scheiben Vollkornbrot oder 300 g Kartoffeln oder 60–70 g Beilagen (ungekocht)
- 30 g Nüsse oder Butter oder 3 EL Öl