

Gefüllte Zucchini



Aufwand:

Vorbereitung: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

- 60 g Hackfleisch
- 1 Zucchini (ca. 150g)
- 50 g Hirtenkäse
- 5 g Rapsöl
- Salz, Pfeffer, Majoran, Petersilie
- 1 Tomate (ca. 60g)

Zubereitung:

1. Halbiere die Zucchini und höhle beide Hälften etwas aus.
2. Gebe das Öl in die Pfanne und brate das Hackfleisch an. Würze es.
3. Gebe das Hackfleisch in die Zucchini. Gebe diese auf ein Backblech.
4. Zerkleinere den Hirtenkäse und schneide die Tomaten in Stücke. Gebe beides auf das Hackfleisch und gebe es für circa 35 Minuten bei 180 Grad in den Ofen.

Nährwerte:

Kcal	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kalzium (mg)	Ballaststoffe (g)
345	4	22	26	30	1,9

Geeignet für: Abnehmen Eiweißreiche Ernährung Low-Carb Ernährung

Viel Spaß beim Ausprobieren, das Team der Fit AG Europe wünscht dir einen guten Appetit!

WWW.vitakurs.de