

Obst:

- 150 g Beeren
- 50 g Apfel = ca. 1 Stück

Gemüse:

- 3 Tomaten (ca. 170 g)
- 50 g Paprika = ca. ½ Stück
- 80 g Karotten = ca. 2 Stück
- 40 g Essiggurken
- 200 ml gehackte Tomaten
- 1 große Zwiebel
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 60 g Tellerlinsen

Getreideprodukte:

- 7 g Amaranth, gepoppt

Milchprodukte:

- 70 g Joghurt 1,5% Fett
- 1/2 Mozzarella (ca. 60 g)
- 10 g Parmesan
- 100 g Magerquark

Fisch und Fleisch:

- 150 g Bismarckhering

Fette, Öle und Gewürze:

- 10 g Rapsöl
- 15 g Haselnüsse
- Salz, Pfeffer, Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander gemahlen
- Petersilie

Sonstiges:

- 200 ml Brühe verzehrfertig
- Apfelessig
- Zitronensaft

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