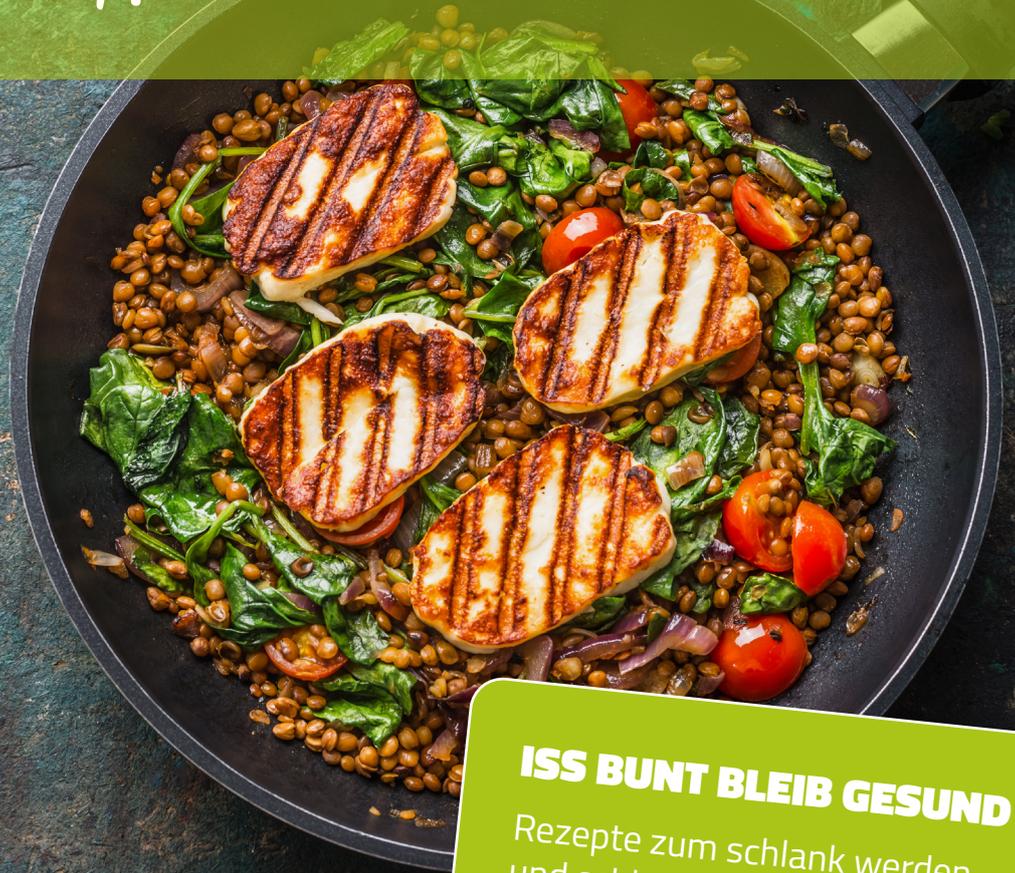


Linsenfanne mit Grillkäse



ISS BUNT BLEIB GESUND

Rezepte zum schlank werden
und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Den Grillkäse in Scheiben schneiden und in einer Grillpfanne von beiden Seiten goldbraun braten. Mit Paprika und Pfeffer würzen.
2. In der Zwischenzeit die Linsen abtropfen lassen. Die Schalotte abziehen, in feine Streifen schneiden und die Kirschtomaten halbieren.
3. Eine beschichtete Pfanne mit Öl auspinseln. Zunächst die Schalotten unter stetigem Rühren 1 Minute braten. Dann die Linsen und die Tomaten hinzufügen. Weitere 5 Minuten braten und die Gewürze nach Geschmack hinzufügen. Zuletzt den Spinat unterheben und garen lassen bis er eingefallen ist.
4. Den Pfanneninhalt servieren und mit dem Grillkäse garnieren.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 120 g Grill- und Pfannenkäse
- 150 g Braune Linsen, Konserve
- 100 g Kirschtomaten
- 200 g Blattspinat, frisch
- 1 Schalotte (ca. 20 g)
- Salz
- Pfeffer
- Kümmel
- Paprikapulver

TIPP

Statt Apfelmus kann auch eine zerdrückte Banane verwendet werden.



639
Kalorien



22 g
Kohlenhydrate



37 g
Fett



49 g
Eiweiß



11 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt

figur^{scout}