



TOMATEN-PAPRIKA mit Käsekruste

GRUNDIGE ZUTATENLISTE

■ 2-3 PERSONEN

10 Min.

100g Mehlweizen

20g Öl

1/2 Liter Milch

10g Butter

10g Salz

10 Min.

100g geschredderter Käse

100g Paprika (rot und gelb) fein gehackt

10g Öl

1/2 Liter Milch und geschredderter Käse

10g

ZUBEREITUNG

■ 10 Min.

100g Mehlweizen

20g Öl

1/2 Liter Milch

10g Butter

10g Salz

■ 10 Min.

100g geschredderter Käse

100g Paprika (rot und gelb) fein gehackt

10g Öl

1/2 Liter Milch und geschredderter Käse

10g

■ 10 Min.

100g geschredderter Käse

100g Paprika (rot und gelb) fein gehackt

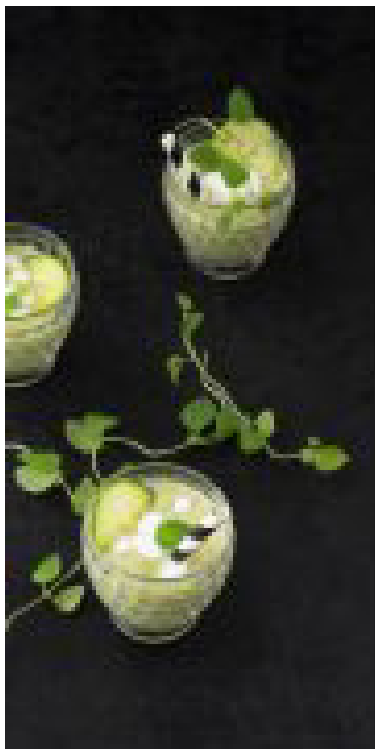
10g Öl

1/2 Liter Milch und geschredderter Käse

10g

Das Rezept ist ein Beispiel für eine gesunde Ernährung. Es enthält viel Gemüse und Obst, was die Verdauung fördert und die Gesundheit stärkt. Es ist ein gutes Beispiel für eine ausgewogene Ernährung.

© 2023. Alle Rechte vorbehalten. Dieses Dokument ist ein geschütztes Eigentum.



GURKEN-AVOCADI mit geschredderter Zitrone

GRUNDIGE ZUTATENLISTE

■ 2-3 PERSONEN

10 Min.

100g geschredderter Avocado

100g geschredderter Gurke

10g Öl

1/2 Liter geschredderter Zitrone

10g Salz

10g Pfeffer

10g Öl

10g Pfeffer

10g Pfeffer

10g Pfeffer

10g Pfeffer

10g Pfeffer

10g Pfeffer

10g Pfeffer

10g Pfeffer

10g Pfeffer

10g Pfeffer

10g Pfeffer

10g Pfeffer

10g Pfeffer

10g Pfeffer

10g Pfeffer

10g Pfeffer

ZUBEREITUNG

■ 10 Min.

100g geschredderter Avocado

100g geschredderter Gurke

10g Öl

1/2 Liter geschredderter Zitrone

10g Salz

10g Pfeffer

10g Öl

10g Pfeffer

10g Öl

10g Pfeffer

10g Öl

10g Pfeffer

10g Öl

10g Pfeffer

10g Öl

10g Pfeffer

10g Öl

10g Pfeffer

10g Öl

10g Pfeffer

10g Öl

10g Pfeffer

10g Öl

10g Pfeffer

Das Rezept ist ein Beispiel für eine gesunde Ernährung. Es enthält viel Gemüse und Obst, was die Verdauung fördert und die Gesundheit stärkt. Es ist ein gutes Beispiel für eine ausgewogene Ernährung.

© 2023. Alle Rechte vorbehalten. Dieses Dokument ist ein geschütztes Eigentum.