

Plan 10

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Buttermilch – Shake (Rezept)	Knuspermüsli (Rezept)	Pflaumen-pudding (Rezept)	Früchtemüsli (Rezept)	Himbeer – Frühstück (Rezept)	Bunter Obstteller (Rezept)	Bagels (Rezept)
Protein-Shake nach Wahl z. B. Schoko, Cocos, Vanille, ... mit Milch (0,3% Fett)						
Paprikagemüse süß-sauer (Rezept)	Kartoffelgulasch (Rezept)	Spinat – Cannelloni (Rezept)	Knusper – Stäbchen (Rezept)	Hefekloß mit Aprikosensauce (Rezept)	Calamares mit Zitrus-Dip und Bohnenrisotto (Rezept)	Geflügelragout mit Lauch (Rezept)
Protein-Shake nach Wahl z. B. Schoko, Cocos, Vanille, ... mit Milch (0,3% Fett)						
Tomaten-Fenchel-Suppe (Rezept)	Putenschnitzel mit Mozzarella (Rezept)	Saltimbocca alla romana (Rezept)	Räucherforelle mit Meerrettich (Rezept)	Papaya mit Hähnchenbrustfilet (Rezept)	Involtini mit Spinat (Rezept)	Lauchcreme – Suppe (Rezept)
Protein-Shake nach Wahl z. B. Schoko, Cocos, Vanille, ... mit Milch (0,3% Fett)						

Buttermilch-Shake

(2 Portionen)

Zutaten: 2 Sch, Pumpernickel
400 ml Buttermilch (< 1 % Fett)
½ TL abger. Zitronenschale

1 EL Honig

Zubereitung: Die Pumpernickelscheiben klein bröseln und bei schwacher Hitze in einer Pfanne rösten. Den Honig darüber geben und karamellisieren lassen. Beiseitestellen und abkühlen lassen. Die Buttermilch mit der Zitronenschale schaumig schlagen. In Gläser füllen und die Brösel darüber streuen.

Nährwerte pro Portion: 151kcal / 632 kJ; 25 g Kohlehydrate
8 g Eiweiß
1 g Fett

Knuspermüsli

(4-6 Portionen)

Zutaten: 250 g Magerquark
1 Päck. Vanillezucker
200 g Müslimischung
(ohne Haferflocken u. Nüsse)
etwas Honig

150 g Magerjoghurt
Früchte nach Wahl
(Äpfel, Birnen, Bananen,
und Beeren)

Zubereitung: Quark, Joghurt und Vanillezucker in einer Schüssel glatt rühren. Die Früchte waschen, soweit erforderlich schälen und klein schneiden. Müsli, Früchte und Quark-Joghurt-Creme vermischen, mit Honig süßen.

Nährwerte pro Portion: 231 kcal / 966 kJ; 41 g Kohlehydrate
8,5 g Eiweiß
1 g Fett

Pflaumenpudding

(4 Portionen)

Zutaten: 340 g Pflaumen (ohne Steine)
3 Nelken
8 TL Weißwein
Süßstoff

1 Stange Zimt
Zitronenschale
Agar-Agar

Zubereitung: Die entsteinten, gewaschenen Pflaumen in einen Topf geben. Zimtstange, Nelken, Zitronenschale und $\frac{1}{4}$ L Wasser zugeben und 15 Min kochen lassen. Zimtstange, Zitronenschale und Nelken entfernen. Nun die Pflaumen durch ein Haarsieb streichen oder im Mixer pürieren, Wieder zurück in den Topf geben. Weißwein mit Agar-Agar verrühren und die Pflaumen damit binden, nochmals aufwallen lassen. Mit Süßstoff süßen und in eine kaltausgespülte Puddingform geben. Im Kühlschrank vollständig erkalten lassen anschließend auf ein Platte stürzen und servieren.

Nährwerte pro Portion: 65 kcal / 271 kJ; 14 g Kohlehydrate
1 g Eiweiß

Früchte-Müsli

(2 Portionen)

Zutaten: 10 getr. Aprikosen 125 g Apfel
10 g Rosinen 20 g Haferflocken
20 g Cornflakes 100 ml Joghurt (0,1%)
1/8 L Milch (0,3%) 1 Tl Sesamkörner

Zubereitung: Aprikosen würfeln, Apfel schälen, entkernen und ebenfalls in Würfel schneiden. Aprikosen, Apfel, Rosinen, Haferflocken und Cornflakes vermengen. Joghurt und Milch verrühren und über die Mischung geben. Das ganze mit Sesamkörnern bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion: 203 kcal / 851 kJ; 36 g Kohlehydrate
8 g Eiweiß
2 g Fett

Himbeerfrühstück

(2 Portionen)

Zutaten: 250 g TK Himbeeren Zitronensaft
150 g Hüttenkäse (0,8%) Süßstoff
100 g Magerquark Pfirsiche (zuckerfrei 50 kcal.)

Zubereitung: Himbeeren auftauen lassen, mit Zitronensaft und Süßstoff abschmecken. Hüttenkäse und Quark unter die Himbeeren rühren. (Himbeeren zum dekorieren zurückhalten) Die Pfirsiche in 2 große Gläser geben, darauf die Himbeermasse und mit Himbeeren garnieren.

Nährwerte pro Portion: 209 kcal / 875 kJ; 20 g Kohlehydrate
21 g Eiweiß
1,5 g Fett

Bunter Obsteller (6 Portionen)

Zutaten: 2 Orangen 1 kl. Ananas
2 säuerliche Äpfel 3 Kiwis
1 Banane 250 g Erdbeeren

Zubereitung: Die Orangen schälen, dabei auch die weiße Haut entfernen. Orangenfilets herausschneiden dabei den Saft auffangen. Die Ananas schälen, von Strunk und Augen befreien und in Würfel schneiden. Die Äpfel waschen, vom Kerngehäuse befreien und in Stücke schneiden. Kiwis und Banane schälen, Kiwis in Stücke, Banane in Scheiben schneiden. Erdbeeren waschen putzen und vierteln. Das Obst mit dem Saft in eine Schüssel geben und vorsichtig vermengen.

Nährwerte pro Portion: 102 kcal / 426 kJ; 21 g Kohlehydrate
1,5 g Eiweiß
1 g Fett

Bagels (ca. 16 Stück)

Zutaten: 500 g Mehl 350 ml Milch (0,3%)
1 Würfel Hefe 3 EL Zucker
2 TL Salz italienische Kräuter
2 TL Natron

Zubereitung: Das Mehl in eine Schüssel sieben und eine Mulde eindrücken. Hefe und 1 EL Zucker in der lauwarmen Milch auflösen und in die Mulde gießen. Zugedeckt 15 Min gehen lassen. Mehl und Hefe-Milch verrühren, Salz und Kräuter hinzufügen und zu einem Teig verkneten. Die Teigkugel in eine Schüssel geben und abgedeckt an einen warmen Ort stellen 1 Std. gehen lassen bis der Teig sich verdoppelt hat. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Den Teig in 16 Teile teilen. Die Teigstücke zu Kugeln formen und in die Mitte mit dem Finger ein Loch bohren dieses etwas erweitern, so dass Teigringe entstehen. In einem Topf 2 L Wasser mit dem restlichen

Zucker und dem Natron verrühren und zum Kochen bringen. Je 3-4 Bagels ca 15 Sek. ins Wasser legen, bis sie sich aufblähen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und mit etwas Abstand auf mit Backpapier belegte Bleche setzen. Die Bagels auf mittlerer Schiene in 15 Min goldbraun backen (180°C bei Umluft). Zum Abkühlen auf ein Kuchengitter geben. Bagels lassen sich gut auf Vorrat zubereiten und einfrieren. *Die Bagels schmecken lecker mit Frischkäse und Konfitüre*

Nährwerte pro Bagel:

123 kcal / 514 kJ;

25 g Kohlehydrate

4,2 g Eiweiß

0 g Fett

Paprikagemüse süß-sauer

(4 Portionen)

Zutaten:

1 grüne Paprika

1 rote Paprika

1 gelbe Paprika

200 g Kirschtomaten

¼ Ananas

100 g Kaiserschoten

1 rote Zwiebel

1 Knoblauchzehe

Salz, Pfeffer

1 EL Honig

3 EL Reissessig

1 TL frischer Ingwer

Zubereitung: Paprika und Tomaten waschen und trocken abreiben. Die Paprika halbieren, putzen und in Streifen schneiden. Die Ananas von Schale und Strunk befreien und in etwa 1 cm dicke Würfel schneiden. Die Kaiserschoten waschen, die Enden abtrennen, die Schoten diagonal halbieren. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Streifen schneiden. 3 EL Wasser in einer Pfanne erwärmen. Zwiebel, Knoblauch und Paprika darin etwa 3 Min dünsten. Dann Tomaten, Ananas und Kaiserschoten zugeben und weitere 2 Min mitdünsten. Den Ingwer reiben und alles mit Salz, Pfeffer, Honig, Essig und dem Ingwer abschmecken. *Dazu: Basmati-Reis*

Nährwerte pro Portion:

87 kcal / 364 kJ;

15 g Kohlehydrate

3 g Eiweiß

0,8 g Fett

Kartoffelgulasch

(4 Portionen)

Zutaten:

1 rote Zwiebel

600 g kl. Kartoffeln

1 kl. Steckrübe oder

Knollensellerie

4 Karotten	4 reife Tomaten
1 Knoblauchzehe	1 Gewürznelke
1 Lorbeerblatt	100 ml Gemüsebrühe
1 ½ TL Muskat	Salz, Pfeffer
1 Frühlingszwiebel	

Zubereitung: Zwiebel schälen und würfeln, Kartoffeln ungeschält längs vierteln. Steckrübe bzw. Sellerie schälen und in etwa 4 cm lange Stifte schneiden. Karotten schälen und in 2-3 cm dicke Stücke schneiden. Die Tomaten klein würfeln. Den Knoblauch schälen und mit Nelke und Lorbeerblatt spicken. In einem Topf bei mittlerer Hitze die Gemüsebrühe erhitzen. Zwiebeln, Kartoffeln und Knoblauch darin 4 Min dünsten. Steckrübe und Karotten zugeben und weitere 2 Min dünsten. Tomaten, Muskat, Salz und Pfeffer einrühren. Alles aufkochen lassen und 10 Min zugedeckt garen lassen. Die Frühlingszwiebel in 1 cm große Stücke schneiden und in der letzten Garminute zugeben.

Nährwerte pro Portion: 164 kcal / 686 kJ; 31 g Kohlehydrate
5 g Eiweiß
0,8 g Fett

Spinat-Cannelloni

(1 Portion)

Zutaten:	1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe
	150 g TK Blattspinat	Salz, Pfeffer
	1 TL Instant-Brühe	½ Bund Basilikum
	½ Bund Petersilie	50 g Magerquark
	Muskat	6 Cannelloni
	370 g Tomatenstücke (Dose)	

Zubereitung: Den Backofen auf 200°C vorheizen. Zwiebel und Knoblauch schälen fein würfeln und in einer beschichteten Pfanne mit ein wenig Wasser andünsten. Den Spinat gefroren dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Gemüsebrühe würzen und bei mittlerer Hitze unter rühren auftauen. Abkühlen lassen. Basilikum und Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Zusammen mit dem Magerquark unter den Spinat mischen. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und in die Nudelrollen füllen. Die Hälfte der Tomaten in eine Auflaufform geben und 5 El Wasser unterrühren. Die Cannelloni darauf legen und

mit der übrigen Tomatensauce übergießen. Im heißen Ofen (Umluft 175°C) 30 bis 40 Min backen. Evtl. mit Backpapier abdecken.

Nährwerte pro Portion: 506 kcal / 2117 kJ; 87 g Kohlehydrate
27 g Eiweiß
2 g Fett

Knusper – Stäbchen

(4 Portionen)

Zutaten:	300 g Hähnchenbrustfilet	2 rote Paprika
	2 EL Tomatenmark	2 EL Honig
	1 TL Rapsöl	1 EL Apfelsaft
	Salz, Pfeffer	150 g Cornflakes
	250 g Joghurt (0,1%)	½ Salatgurke
	2 EL Sauerrahm (20%)	1 Knoblauchzehe

Zubereitung: Backofen auf 200°C vorheizen. Hähnchenbrust in 2 cm breite Streifen schneiden. Paprika putzen und ebenfalls in 2 cm breite Streifen schneiden. Tomatenmark, Honig, Öl und Apfelsaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Cornflakes klein hacken. Hühnerfleisch und Paprika in der Marinade wenden und mit Cornflakes panieren. Gut andrücken und auf zwei Backbleche verteilen. Im Ofen (2. Schiene von oben) 15 Min. braten. Gurke waschen, schälen, halbieren. Kerne mit einem Teelöffel entfernen, Fruchtfleisch klein würfeln. Mit Joghurt und Sauerrahm verrühren, Knoblauch dazu pressen mit Salz und Pfeffer würzen und zu den Stäbchen reichen.

Nährwerte pro Portion: 345 kcal / 1443 kJ; 43 g Kohlehydrate
24 g Eiweiß
2 g Fett

Hefekloß mit Aprikosensauce

(4 Portionen)

Zutaten:	300 g Weizenmehl	½ Päck. Trockenhefe
	30 g Zucker	¼ L Milch (0,3% Fett)
	2 Eiweiß	½ Zitrone (Saft u. Schale)
	Salz	500 g Aprikosen
	100 ml Fruchtsaft	1 TL Zimt

Zubereitung: Das Mehl mit der Hefe und 1 TL Zucker vermischen. Die lauwarme Milch, das zimmerwarme Eiweiß, die

abgeriebene Zitronenschale und 1 Prise Salz hinzufügen und zu einem Teig verarbeiten. Den Teig bei Zimmertemperatur etwa 45 Min. gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat. Ein Küchentuch in heißes Wasser tauchen, gut auswringen und mit Mehl bestäuben. Den Teig als Kloß darauf geben und weitere 15 Min gehen lassen. In einem großen Topf reichlich Salzwasser mit zum Kochen bringen. Das Küchentuch locker über dem Kloß zusammenbinden. Einen Kochlöffel durch die Tuchenden stecken und so über dem Topf legen, dass der Kloß ganz im Wasser hängt. Zugedeckt bei mittlerer bis schwacher Hitze in etwa 45 Min. garziehen lassen. Die Aprikosen waschen, entsteinen und mit dem Frucht- und Zitronensaft pürieren. Zimt und restlichen Zucker untermischen. Den Hefekloß in Portionen teilen, mit der Sauce übergießen und mit Zimtzucker bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion:

414 kcal / 1992 kJ;

79 g Kohlehydrate

19 g Eiweiß

0,6 g Fett

Calamares mit Zitrus-Dipp und Bohnenrisotto (4 Portionen)

Zutaten:	750 g breite grüne Bohnen	1 Zwiebel
	1 Knoblauchzehe	200 g Risottoreis
	800 ml Gemüsebrühe	150 g Joghurt (0,1%)
	500 g TK Calamares (paniert)	1 EL Schmand (20%)
	1 unbeh. Zitrone	Salz, Pfeffer

Zubereitung: Ofen auf 200°C vorheizen. Bohnen waschen, putzen und schräg in 1 cm breite Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch klein schneiden mit etwas Wasser in einem Topf andünsten. Reis zugeben unter rühren glasig dünsten. Mit Brühe ablöschen und 10 Min köcheln lassen. Dabei öfter rühren. Bohnen zugeben und alles weitere 10-15 Min köcheln lassen. Tintenfischringe im Ofen ca. 15 min backen. Für den Dipp, Joghurt und Schmand verrühren. Zitrone heiß abwaschen, Schale fein reiben und unter den Dipp mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Risotto abschmecken, mit Calamares und Dipp servieren.

Geflügelragout mit Lauch

(4 Portionen)

Zutaten:	500 g Hähnchenbrustfilet	Honig
	2 Zwiebeln	Salz, Pfeffer
	1 EL Sonnenblumenöl	500 g Lauch
	1 gr. EL Mehl	1 TL Brühe
	3 EL Kaffeesahne (4% Fett)	

Zubereitung: Das Hähnchenbrustfilet abspülen, trocken tupfen und in große Würfel schneiden. Mit 1 TL Honig bestreichen, leicht salzen und Pfeffern. Die Zwiebeln abziehen und würfeln. Lauch putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Hähnchenwürfel in einer beschichteten Pfanne im heißen Öl von allen Seiten anbraten. Lauch und Zwiebeln dazugeben und andünsten. Das Mehl mit 300 ml Wasser klumpenfrei verrühren und unter Rühren in das Ragout gießen. Die Brühe zugeben und aufkochen bei schwacher Hitze 5 Min kochen lassen. Mit Sahne und Honig abschmecken. *Dazu: Reis*

Tomaten-Fenchel-Suppe

(4 Portionen)

Zutaten:	600 g Fenchel	1 Zwiebel
	2 Knoblauchzehen	1 TL Fenchelsamen
	800 g reife Tomaten	2 EL Olivenöl
	1 EL Tomatenmark	1/8 L Gemüsebrühe
	300 g Rotbarschfilet	Salz, Pfeffer

Zubereitung: Den Fenchel waschen, putzen, längs vierteln, vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Das Fenchelgrün beiseite legen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und die Fenchelsamen im Mörser fein zerstoßen. Die Stielansätze der Tomaten entfernen. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen und häuten, in grobe Stücke schneiden und mit dem Stabmixer pürieren. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel, Knoblauch, Fenchel und Fenchelsamen darin ca. 3 Min. andünsten. Das Tomatenmark kurz mit anschwitzen mit den pürierten Tomaten und der Brühe ablöschen. Die Suppe 10 Min. zugedeckt köcheln lassen. Das Rotbarschfilet waschen, trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und in die Suppe geben 10 Min. darin garziehen lassen. Mit

Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem gehackten Fenchelkraut bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion:

234 kcal / 979 kJ;

9 g Kohlehydrate

20 g Eiweiß

12 g Fett

Putenschnitzel mit Mozzarella (4 Portionen)

Zutaten:	200 g frischer Spinat	125 g Mozzarella
	Salz, Pfeffer	2 Knoblauchzehen
	1 Stück Zitronenschale	½ Bund Basilikum
	Chilipulver	4 Putenschnitzel
	2 El Olivenöl	150 ml Brühe

Zubereitung: Den Spinat putzen, waschen und für 1-2 Min. in kochendes Salzwasser geben. Danach sofort abschrecken, ausdrücken und fein hacken. Die Mozzarella in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch dazupressen. Zitronenschale fein hacken. Basilikum waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Bisherigen Zutaten mischen und salzen. In jedes Putenschnitzel eine Tasche einschneiden und die Mozzarella-Mischung hineinfüllen. Die Öffnung mit Zahnstochern verschließen und die Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen die Schnitzel bei mittlerer Hitze pro Seite 4-5 Min. braten und aus der Pfanne nehmen. Bratensatz mit Brühe ablöschen und die Sauce zu den Schnitzeln servieren. *Dazu: Salat*

Nährwerte pro Portion:

290 kcal / 1213 kJ;

1 g Kohlehydrate

44 g Eiweiß

12 g Fett

Saltimbocca alla romana (4 Portionen)

Zutaten:	500 g Kalbsnuss	Salz, Pfeffer
	4 Scheiben roher Schinken	50 g Butter
	8 frische Salbeiblätter	1 Tasse Weißwein

Zubereitung: Das Kalbsfleisch in 8 handtellergröße, gleich dicke Schnitzel schneiden. Die Schnitzel leicht klopfen, salzen und pfeffern und mit je einer ½ Scheibe Schinken und einem Salbeiblatt belegen. Das Kalbfleisch zusammenklappen oder -rollen und mit

einem Zahnstocher feststecken. 30 g Butter erhitzen und die Schnitzel auf beiden Seiten goldgelb braten. Herausnehmen, den Zahnstocher entfernen und das Fleisch warm stellen. Den Weißwein in die Pfanne gießen und fast ganz einkochen lassen. Den Bratenfond mit einem Kochlöffel vom Boden lösen und die restliche Butter einrühren. Die Sauce über die Schnitzel geben und sofort servieren.

Dazu: Gemüse oder Tomatensalat

Nährwerte pro Portion: 291 kcal / 1218 kJ; 0 g Kohlehydrate
30 g Eiweiß
16 g Fett

Räucherforelle mit Meerrettich (4 Portionen)

Zutaten: 1 EL Zitronensaft 4 EL Meerrettich
200 g Creme legere Salz, Pfeffer
Süßstoff 250 g geräucherte
gemischte Salatblätter Forellenfilets

Zubereitung: In einem Schüsselchen Zitronensaft und Meerrettich mit Creme legere gut verrühren, mit Salz, Pfeffer und Süßstoff würzen. Forellenfilets schräg in Stücke schneiden und auf einem Teller mit Meerrettich-Creme und Salatblättern servieren.

Nährwerte pro Portion: 394 kcal / 1648 kJ; 8 g Kohlehydrate
56 g Eiweiß
15 g Fett

Papaya mit Hähnchenbrustfilet (2 Portionen)

Zutaten: 300 g Papaya ½ rote Zwiebel
80 g gegarte Hähnchenbrust 1 EL Zitronensaft
100 g Naturjoghurt 1 EL Orangensaft
Salz, Pfeffer 3-4 Spritzer Tabasco

Zubereitung: Die Papaya schälen, halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Papaya, Zwiebeln und Hähnchenbrust anrichten. Mit Zitronensaft beträufeln. Den Joghurt mit Orangensaft, Salz, Pfeffer und Tabasco verrühren und über die Hähnchenbrust geben.

Nährwerte pro Portion: 110 kcal / 460 kJ;

11 g Kohlehydrate

11 g Eiweiß

2 g Fett

Involtini mit Spinat

(1 Portion)

Zutaten:

1 dünnes Kalbsschnitzel
1 Scheibe Lachsschinken
250 g grober Spinat
1 kl. Knoblauchzehe

Salz, Pfeffer
1 Salbeiblatt
1 Schalotte
2 TL Öl

Zubereitung: Das Schnitzel waschen, trocken tupfen und auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend mit Schinken und Salbei belegen, einrollen und mit einem Holzstäbchen feststecken. Den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken. 1 TL Öl in einem breiten Topf erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin kurz andünsten. Den Spinat hinzufügen und zugedeckt 3-4 Min. dünsten, bis er zusammengefallen ist. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. In einer Pfanne 1 TL Öl heiß werden lassen und das Kalbsröllchen darin bei mittlerer Hitze schmoren lassen. Zusammen mit dem Spinat servieren. *Dazu: Ruccola-Salat mit Kirschtomaten.*

Nährwerte pro Portion: 304 kcal / 1271 kJ;

3 g Kohlehydrate

26 g Eiweiß

7 g Fett

Lauchcreme-Suppe

(2 Portionen)

Zutaten:

100 g Lauch
25 g süße Sahne

1 Tl Instant-Brühe
Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung: Den Lauch putzen, waschen und in Scheiben schneiden. $\frac{1}{4}$ L Wasser zu Kochen bringen die Brühe darin auflösen den Lauch zugeben und bei schwacher Hitze 20 Min. köcheln lassen. Sahne schlagen. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken in Suppentassen füllen, ein Sahnehäubchen aufsetzen und mit Muskat bestreuen.

Nährwerte pro Portion: 56 kcal / 233 kJ;

3 g Kohlehydrate

2 g Eiweiß

4 g Fett