

apoday® Rezepte

Hauptmahlzeit

Grillspieß Mediterraneo

75 g Soja-Kost Italia-Mix
2 Kirschtomaten
1 Lauchzwiebel
1 Stück Aubergine
1 kleine Zucchini
2 EL Olivenöl
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Salz

Soja-Kost Italia-Mix nach Packungsaufschrift zubereiten. 6 kleine Bällchen daraus formen. Die Kirschtomaten halbieren. Die Lauchzwiebel in 3 cm lange Stücke schneiden. Auberginen und Zucchini vierteln und in Scheiben schneiden. 2 Spieße mit je 3 Bällchen und abwechselnd mit Gemüse bestücken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße rundherum knusprig braten. Auf einem Tuch gut abtropfen lassen.

294 kcal (1231 kJ), 25,5 g Eiweiß, 7,1 g Fett,
31,8 g Kohlenhydrate