



apoday® Rezepte

Zwischenmahlzeit

Vitamin-Snack

1 Paprikaschote (ca. 150 g)

Die Paprikaschote putzen, waschen, dabei die Scheidewände und die Kerne entfernen, in dünne Streifen schneiden und zwischendurch knabbern (reich an Ballaststoffen, Vitamin E und C).

29 kcal (121 kJ), 1,7 g Eiweiß, 0,3 g Fett,
4,4 g Kohlenhydrate