



apoday® Rezepte

Frisch und lecker

Fitmacher-Teller

125 g gelbe Paprikaschote
1 Bund Radieschen
2 Tomaten
150 g Möhren
Zitronensaft
75 g körniger Frischkäse
ein Salatblatt
1 Scheibe Vollkorn-Toast

Rohkostgemüse waschen und putzen. Die Paprikaschote in Streifen, Tomate und Radieschen in Scheiben schneiden, die Möhren grob raspeln. Mit ein paar Tropfen Zitronensaft beträufeln. Frischkäse auf einem Salatblatt anrichten. Toastbrot dazu servieren.

242 kcal (1.013 kJ), 18,7 g Eiweiß, 4,5 g Fett, 30,5 g Kohlenhydrate