

„Gesunde Rezepte“

FIT6 - Spieß

ZUTATEN (FÜR 4 GLÄSER)

- Zucchini
- Rote Zwiebel
- Rote Paprika
- Gelber Pfeffer
- Grüner Pfeffer
- Thymian
- Zitrone
- Garnelen
- Hühnerbrust



ZUBEREITUNG

Zucchini in Scheiben oder Halbmonde, Zwiebeln und Paprika schneiden - in große Stücke, Hühnerbrust - in Würfel schneiden. Die Garnele schälen. Halten Sie sich an folgende Spieße an Spieße: Zucchini (mit Pfeffer bestreuen), Hähnchen, Zwiebeln, Garnelen (mit Pfeffer bestreuen), Zucchini ... (beliebige Reihenfolge) Mit Salz würzen. In einer Pfanne braten oder auf dem Grill kochen. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Thymian bestreuen.

