

Gut vorzubereiten!

Gefüllte Paprika

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Kühlzeit: ca. 1 Stunde

Zutaten für 2 Portionen

- 2 große rote Paprika
- 2 Tomaten
- 4 Scheiben Vollkorntoast
- 200 g Magerquark oder Tofu
- fluoridiertes Jodsalz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- Petersilie
- 400 ml Tomatensaft



Zubereitung

Von der Paprikaschote einen Deckel abschneiden und diesen fein würfeln. Die Schote entkernen, waschen und gut abtropfen lassen. Die Tomate würfeln.

1 Scheibe Toastbrot entrinden, klein schneiden und mit dem Quark gut vermischen.

Paprika- und Tomatenwürfel unterheben und die Quarkmasse kräftig mit den Gewürzen abschmecken.

In die Paprikaschote füllen, gut durchkühlen lassen und in fingerdicke Scheiben schneiden.

Mit einer Scheibe Toastbrot servieren. Dazu Tomatensaft trinken.

Pro Portion ca. 283 kcal, Eiweiß: 21 g, Fett: 3 g, Kohlenhydrate: 39 g, Ballaststoffe: 7 g, Cholesterin: 1 mg
