

Deutschland

ألمانيا

FRÜHSTÜCK: SÜSSES FRÜHSTÜCK

فطور



Rezept für eine Person:

- 60 g Laugenbrötchen
- 100 g Scheiben Bauernbrot
- 15 g Butter oder Margarine
- 25 g vegetarischer Brotaufstrich
- 2 TL Honig
- 2 TL Erdbeermarmelade
- 150 g Pfirsich
- 250 g Erdbeeren

Nährwertangaben: 9,4 BE | 11,3 KE | 504 kcal

غذائية قيمة

MITTAGESSEN: GULASCH MIT NUDELN

غداء



Rezept für zwei Personen:

- 4 Zwiebeln
- 2 grüne Paprikaschoten
- 2 rote Paprikaschoten
- 300 g mageres Schweinefleisch, z. B. aus der Schulter
- 1 EL Sonnenblumenkernöl
- 400 – 600 ml Wasser
- 2 TL gekörnte Gemüsebrühe
- 80 g trockene Spiralnudeln
- 1 l Wasser
- Jodsalz
- 2 TL Paprikapulver
- 4 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer

Nährwertangaben (pro Portion): 2,4 BE | 2,9 KE | 550 kcal

غذائية قيمة

ABENDESSEN: BAUERN-OMELETTE

عشاء



Rezept für zwei Personen:

- 4 Tomaten
- ½ Bund Schnittlauch, frisch oder tiefgekühlt
- 160 g gekochte Kartoffeln vom Vortag (ca. 2 Stück)
- 2 Scheiben gekochter Schinken
- 1 EL Rapsöl
- 2 Eier
- 50 ml fettarme Milch
- etwas gekörnte Gemüsebrühe

Nährwertangaben (pro Portion): 1 BE | 1,2 KE | 305 kcal

غذائية قيمة