



Schnelle Zucchini Pfanne

Zwiebeln mit etwas Öl leicht anbraten.

Paprika, und etwas später noch Tomaten dazu geben.

Das Ganze mit etwas Wasser ablöschen und mit Salz und den Gewürzen abschmecken.

Die Zucchini von beiden Seiten leicht anbraten und würzen.

Das Gemüse über die Zucchini verteilen

Der Eiweiß-Typ kann gerne etwas geraspelten Käse darüber streuen.

Für den Kohlehydrat-Typ passt gut Reis oder gekochter Quinoa.

Folgende Gewürze eignen sich gut.

Paprika Pulver süß / scharf

Kurkuma

Oregano

Pfeffer

Knoblauch

Bitte nach belieben auswählen.

Guten Appetit!

