

Gegrilltes Gemüse (Antipasto)

Zutaten für 1 Portion

Menge	Zutaten	kcal'	KH'	EW'	F'	Bst'
			g	g	g	g
50 Gramm	Avocado	69	2	0,7	6	2,0
50 Gramm	Aubergine roh	10	1	0,6	0	0,7
50 Gramm	Zucchini roh	12	1	1,0	0	0,6
50 Gramm	Gemüsepaprika rot	22	3	0,6	0	1,8
20 Gramm	Tomaten roh	4	1	0,2	0	0,3
10 Gramm	Olivenöl	88	0	0,0	10	0,0
	italienische Kräuter, Na-reduziertes Salz, Pfeffer, Knoblauch					
	Gesamt	204	8	3,2	17	5,4



Zubereitung:

1. Gemüse waschen und in Scheiben schneiden. Avocado aus der Schale lösen und ebenfalls in Scheiben schneiden.
2. Italienische Kräuter und andere Gewürze mit Olivenöl vermengen und Gemüse und Avocado damit bepinseln.
3. Alles auf einem Rost etwa je 3 Minuten von beiden Seiten grillen.

