SFG GESUNDHEITSBLOG

WOCHE 11:

HIER FINDET IHR EIN HERZHAFTES GERICHT, WELCHES SCHNELL UND EINFACH ZUM MITTAG- ODER ABENDESSEN ZUBEREITET WERDEN KANN. VIEL SPASS BEIM NACHKOCHEN UND GENIESSEN!

Thunfisch-Auflauf *(4 Portionen á ca. 538)*

Zutaten:

- 2 Zwiebeln
- 800g Blattspinat (gefroren)
- 2 mittelgroße Stangen Lauch
- 560g Thunfisch im eigenen Saft aus der Dose
- 4 Eier
- 250g Skyr
- 100ml Creme Fine 7%
- 100g Feta
- 60g geriebener Käse
- Gewürze nach Wahl

Zubereitung:

- Skyr, Creme Fine, Eier und Gewürze in einer Schüssel vermischen
- Alle Zutaten und Skyr-Masse zusammen in eine Auflaufform geben und gute vermischen
- Geriebenen Käse darüber verteilen
- Bei 200° Umluft ca. 30 Minuten im vorgeheizten Backofen garen

Optional:

- Anstatt Skyr kann Quark verwendet werden
- Anstatt gefrorenem Spinat kann frischer verwendet werden, diesen ggf. kurz in einer Pfanne oder einem Topf erhitzen
- Als Beilage kann Reis dazu gegeben oder Kartoffeln im Auflauf ergänzt werden (Kalorienangabe anpassen)

Hinweis:

Bitte beachtet, dass die Kalorienangaben je nach Marke der Produkte leicht abweichen und die Gerichte je nach Belieben und eventuellen Allergien, Unverträglichkeiten oder Geschmäckern abgeändert werden können/müssen!

SFG BKS