



Mein Lieblingsrezept

Mein Vorname:

Lotte

Am liebsten koche ich mit:

guten Freunden

Mein Alter:

33

Mein gesundes Lieblingsrezept heißt:

Rucki-Zucki-Gemüse-Bratreis

Warum ist mein Rezept so toll?

- ☒ hat besonders viele Nährstoffe
- ☒ ist schön bunt
- ☒ schmeckt richtig lecker
- ☒ gibt Energie

Male dein Rezept!



Das brauchst du!

250g Reis vom Vortag
3 Paprika, 1 Zucchini
4 Frühlingszwiebeln
4 Eier (dazu Salz,
Pfeffer + 1 TL Currypulver)
1 EL Bratöl, 1 EL Sesamöl
1 EL Sojasauce

So geht's! Das Gemüse in Stückchen und die Frühlingszwiebeln in Streifen schneiden. Die Eier in einer Müslischüssel mit den Gewürzen verquirlen. Das Bratöl in einer großen heißen Pfanne erhitzen. Zuerst den Reis anbraten, bis er golden ist. Dann Paprika und Zucchini dazu. Nach 2-3 Minuten stellt ihr den Herd auf niedrige Temperatur und mischt das Ei drunter. Zum Schluss kommen Sojasauce, Sesamöl und die Frühlingszwiebeln drüber - fertig!

Lecker!

Lotte

Lotte