

WURZEL POWER



ZUTATEN FÜR 1 PORTION:

- 250g Wurzelgemüse (Rote Beete, Karotten, Pastinaken, Petersilienwurzel)
- 1 Kartoffel (mittelgroß)
- 1 EL Olivenöl
- Gewürze nach Wahl (Paprikapulver, Zwiebelpulver, Knoblauchpulver, Brühpulver, etc.)
- Handvoll frischer Rosmarin
- 100g Naturjoghurt oder -quark ungesüßt der Wahl (z.B. Soja)
- Quarkkräuter (Petersilie, Schnittlauch, Dill)
- Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Das Wurzelgemüse schälen, die Kartoffeln gründlich waschen & alles in grobe Stücke schneiden. Wir empfehlen für die Rote Beete Handschuhe zu nutzen, da diese sehr stark färbt.
- Mit dem Öl, den Gewürzen, dem Rosmarin und Salz & Pfeffer vermengen und auf ein Backblech legen.
- Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 45 Minuten backen.
- In der Zwischenzeit den Joghurt oder Quark mit den Kräutern, Salz & Pfeffer abschmecken.
- Zusammen servieren.

NÄHRWERTE

Pro Portion
Kalorien: 285 kcal
Kohlenhydrate: 27,3g
Fette: 16,7g
Eiweiß: 8,2g