

LOW-FAT GRILLSPIEß



ZUTATEN:

- 400gr Hähnchenbrustfilet
- 1 große rote Zwiebel
- 1 Paprika (oder anderes Gemüse deiner Wahl, z.B. Zucchini)
- 8 Schaschlikspieße
- 10ml Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Oregano, (Chiliflocken)

ZUBEREITUNG

- Das Fleisch in ca. 3x3cm große Würfel schneiden und mit dem Öl und den Gewürzen marinieren und für ca. 2 Stunden ruhen lassen.
- Die Zwiebel schälen, Paprika entkernen und beiden anschließend achteln und in 3x3 cm große Stücke schneiden.
- Fleisch-, Zwiebel- und Paprikawürfel im Wechsel auf die Spieße stecken und grillen, braten oder bei 180°C für 30 Min. im Ofen garen.
- Fertig!

NÄHRWERTE

- 555 kcal
- 96g Eiweiß
- 10g Kohlenhydrate
- 14g Fett