



GEMÜSESPIEB MIT KRÄUTERTOPFEN UND HUMMUS

- Zutaten für 2 Personen
- Rote und gelbe Paprika
- 1 Zucchini
- 100 g Champignons
- 1 Zwiebel rot
- 2 EL Olivenöl
- 0.5 Zitrone
- 1 TL getrockneter Oregano
- Salz, Pfeffer



GEMÜSESPIEB MIT KRÄUTERTOPFEN UND HUMMUS

- Zutaten für den Kräutertopfen
- 250 g Topfen
- Kräuter: Petersilie, Dille, Schnittlauch
- Knoblauch
- Salz, Pfeffer

HUMMUS KICHERERBSEN

Kichererbsen

Nährstoffe pro 100g:

Eiweiß: 20 g
Fett: 6-7 g
Kohlenhydrate: 45 g
davon Zucker: 3 g
Ballaststoffe: 15,5 g

Calcium: wichtig für stabile Knochen und Zähne

Energie/100g:
350 kcal

enthält **Vitamine C** und **E**, **Vitamin A1** sowie Vitamine der B-Gruppe

Natrium: wichtig für Nervensystem, Muskulatur und Herz

Zink: wichtig für Immunsystem, Stoffwechsel sowie bei der Wundheilung





HUMMUS TAHIN

- Es ist eine hervorragende Quelle für gesunde ungesättigte Fettsäuren,
- Omega 3 Fettsäuren
- hochwertiges pflanzliches Protein (ca. 20-25%)
- Ballaststoffe.
- Zudem liefert Tahin wichtige Mineralstoffe wie Calcium, Magnesium, Eisen und
- Vitamine (besonders B1, B2, B6)