♥ Marianne Keller ♥

Ernährungstipp für Raclette und Fondue



Zwei Ideen für Deinen Käseabend: Hüttenkäse-Plätzli im Raclette-Pfännchen und Gemüse statt Brot beim Fondue. So geniesst Du den Abend und bist danach angenehm satt.

Raclette-Tipp: Hüttenkäse-Plätzli

Für den Raclette-Ofen oder die Bratpfanne.

Zutaten

- 200 g Hüttenkäse
- 4 Eier
- 1 rote Peperoni
- 2 Karotten
- 1 Bund Petersilie
- Meersalz und Pfeffer
- Kokosfett zum Braten in der Pfanne
- Nach Belieben ein paar rote Zwiebelringe fürs Raclette-Pfännchen

Zubereitung

Die Hüttenkäse-Masse vorbereiten

- Die Eier in einer Schüssel aufschlagen und schaumig rühren.
- Den Hüttenkäse unterrühren.
- Peperoni und Karotten klein schneiden und die Petersilie fein hacken. Alles unter die Ei-Hüttenkäse-Masse mischen.
- Mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Variante 1: Im Raclette-Pfännchen gratinieren

Fülle etwas von der Masse in ein Raclette-Pfännchen. Wenn Du magst legst Du ein paar rote Zwiebelringe darauf. Schiebe das Pfännchen in den Raclette-Ofen und lass die Masse garen bis das Ei gestockt und die Oberfläche stellenweise leicht goldbraun ist.

Variante 2: Hüttenkäse-Plätzli in der Bratpfanne braten

Erhitze etwas Kokosfett in einer Bratpfanne. Gib pro Plätzli einen grossen Esslöffel der Masse hinein. Je nach Pfannengrösse kannst Du drei bis vier Plätzli gleichzeitig braten. Sobald die Unterseite goldbraun ist und sich die Plätzli gut wenden lassen drehst Du sie um und brätst auch die zweite Seite goldbraun. Dazu passt ein bunter Salat.

Fondue-Tipp: Gemüse statt Brot

Mein persönlicher Favorit beim Käsefondue ist Rosenkohl. Zwischen den kleinen Blättern bleibt der geschmolzene Käse besonders gut hängen.

- **Rosenkohl:** Halbiert und bissfest vorgegart.
- **Kohlrabi:** In dicken Stängeli kurz gedünstet.
- **Peperoni:** In mundgerechten Stücken. Rot und Gelb bringen Farbe auf den Tisch.
- **Zucchini:** In dicken Halbmonden kurz angebraten.

Mein Tipp: Lass das gegarte Gemüse gut abtropfen und tupfe es bei Bedarf kurz trocken. So bleibt der Käse besser daran haften.

Möchtest Du Deinen Körper neu in Balance bringen?



Low Carb ist ein guter Anfang. Eine bewusste Mahlzeit wie diese Hüttenkäse-Plätzli zeigt Dir, dass gesunde Ernährung nicht kompliziert sein muss. Mit den richtigen Lebensmitteln kannst Du Deinen Körper optimal versorgen, satt bleiben und gleichzeitig Dein Wohlfühlgewicht unterstützen.

Genau hier setzt mein Ernährungskonzept DX4 und C9 an. Damit lernst Du Schritt für Schritt, wie Du Deinen Stoffwechsel mit Vitaminen und Co. wieder aktivierst, Deinen Körper mit wichtigen Nährstoffen versorgst und Deine Ernährung langfristig in eine gesunde Richtung lenkst. Das Ziel ist nicht kurzfristiges Hungern, sondern eine nachhaltige Veränderung Deiner Ernährung und Deines Lebensstils.

- Mehr Energie im Alltag
- Weniger Heisshunger
- Ein leichteres Körpergefühl
- Sichtbare Veränderungen am Bauchbereich

Während des ganzen Programms begleite ich Dich persönlich mit meiner Erfahrung als Dipl. Ernährungscoach, mit einfachen Ernährungsstrategien, praktischen Rezeptideen und wertvollen Tipps aus meiner langjährigen Praxis. Diese Begleitung ist kostenlos dabei.

Entdecke meine Ernährungskonzepte C9 und DX4 mit Aloe Vera für einen gesunden Start in Balance.



ernaehrungskonzept.ch
079 644 10 42
♥ Marianne Keller, Ernährungscoach mit Herz ♥