

Grillgemüse

Zutaten für 4 Personen:

250 g	Zucchini
2	Paprikaschoten rot/gelb
250 g	Frische Champignons
2	Zwiebeln
2 EL	Rapsöl
	Salz, Kräuter

Zubereitung:

- Backofen auf 175° Grad Ober- und Unterhitze vorheizen
- das Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden
- anschließend in einer großen Schüssel mit dem Rapsöl, Salz und den Kräutern vermengen
- auf ein Backblech geben und für ca. 20 min backen!

Nährwerte pro Person:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe		
125 kcal	8 g	6 g	5 g	4 g		

Ein Rezept mit freundlicher Unterstützung der Klinik Rosenberg, Bad Driburg