

Kartoffel Hähnchen Auflauf

von Sandy_Live · 4 Portionen

NÄHRWERTE PRO PORTION

508 kcal 60 g Eiweiß 50 g Kohlenhydrate 7.5 g Fett

ZUTATEN

700 g Putenbrust

1 Kg Kartoffeln

2 Rote Paprika

1 Packung Frischkäse Light

3 EL BBG Sauce light

50 ml Wasser

Paprika, Knoblauch, Pfeffer, Salz

100 g Fettarmer Reibekäse (z.B. EatLean)

ZUBEREITUNG

1.

Kartoffeln . Zwiebeln , Paprika und Putenbrust würfeln und in die Auflaufform geben

2.

In einem Messbecher den Frischkäse , die Gewürze , BBQ Sauce und Wasser geben und verrühren.

Das Gemisch in die Auflaufform geben und alles vermengen.

Geriebener Käse drüber verteilen und für 25 minuten bei 200° in den Ofen schieben