

Kartoffel-Möhren-Auflauf

Rezepte bis 350 kcal für bonvita flexibel

Zutaten für 1 Portion:

200 g Kartoffeln
200 g Möhren
50 g Frühlingszwiebeln
250 ml Gemüsebrühe
1 Ei, Größe S
1 TL Tomatenmark
15 g Parmesan
2 EL entrahmte Milch
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln und Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln klein schneiden. Alles in der Gemüsebrühe ca. 15 Minuten garen. In eine Auflaufform füllen. Ei, Salz, Pfeffer, Tomatenmark, den frisch ge-riebenen Parmesan und die Milch verquirlen, über die Zutaten gießen. Im heißen Backofen bei 200 Grad ca. 15 Minuten überbacken.

Pro Portion:

347 kcal 20 g Eiweiß 6,5 g Fett 3,7 BE

