

Stoffwechselkur Rezept für Brechbohnen mit Roastbeef

Brechbohnen mit Roastbeef sind perfekt für ein gutes, kalorienarmes Mittagessen geeignet. Zudem kannst du diese Mahlzeit ohne Probleme am Vortag vorbereiten und ohne Streß am nächsten Tag mit in die Arbeit nehmen.

Zutaten:

- 150 gr grüne Brechbohnen
- Gemüsebrühe
- 100 gr dünner Aufschnitt Roastbeef
- zum Würzen: Salz, Pfeffer, Bohnenkraut
- für das Dressing: Balsamico, Gemüsebrühe und Apfelessig

Dauer: Circa 15 Minuten

Kalorien: 180 kcal pro Portion



Zubereitung:

1. Wasche als erste die Bohnen und schneiden die Enden ab. Koche sie danach in der Gemüsebrühe bissfest.
2. Für das Dressing benötigst du anschließend: Apfelessig, Balsamico, Gemüsebrühe und zum Würzen Bohnenkraut mit Salz und Pfeffer
3. Als letztes kannst du die Gemüse mit dem Dressing mischen und alles mit den Roastbeef Aufschnitt auf einem Teller servieren.