

Rezept der Woche

Vorzügliches Krabbengericht für den Wok (2 Personen)

Zutaten:

- 300 g Wok-Gemüse (Sojasprossen, Rotkohl, Weißkohl, Paprikas)
- 300 g Shrimps
- 2 EL frischer Koriander
- 1 Zehe Knoblauch, ganz klein geschnippelt
- 1 Scheibchen Ingwer
- 1 kleiner Schuss Olivenöl

Zubereitung:

- Das Wok-Gemüse in kleine Streifen schneiden.
- Die Ingwerscheiben in ganz kleine Streifen schneiden.
- Olivenöl im Wok erhitzen, Ingwer und Knoblauch dazugeben.
- Anschließend die Shrimps und das Wok-Gemüse dazugeben (zuerst die festeren Gemüsesorten, diese sollten am längsten garen)
- Den frischen Koriander darüberstreuen.

Nährwerte pro Person:

- Gemüseportion: 1,0
- Eiweißportion: 1,5
- Kohlenhydrate: 6,0



Guten Appetit!

Alle Informationen zum WWDI unter Telefon: 038 459 / 365 77
oder

www.WWDI-Beratung-Vertrieb-Pukra.de