



Herbstgemüse mit Eiweißturbo

Für 2 Personen

Den Ofen auf 195°C Umluft vorheizen.

400 g Süßkartoffeln oder Hokaido Kürbis schälen und entkernen

300g Pastinaken oder Knollensellerie oder Brokkoli oder Möhren oder

Petersilienwurz schälen und

In mundgerechte Stücke schneiden

2 – 3 Esslöffel Pflanzenöl

Salz, Pfeffer Rosmarin Thymian Salbei nach Geschmack

In einer Schüssel mischen

Je nach Geschmack noch

250g Schafskäse kleinschneiden und daruntermischen

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und gut verteilen.

Auf die mittlere Schiene des vorgeheizten Ofens geben und ca. 35 Minuten backen.

200g Räucherlachs auf die Teller verteilen

Das Ofenschafskäse –Gemüse ebenfalls verteilen

100g gemahlen Nüsse nach Geschmack und Verträglichkeit darüber streuen

Eiweißturbo:

Zusammen mit Schafskäse haben Sie in diesem leckeren Essen schon gut 60g pures energielieferndes Eiweiß, und genausoviel - gerade für Frauen wichtiges – Fett aufgenommen.

Ihre Zellen werden sich freuen!

Guten Appetit!