



Zucchini-Tomaten-Gemüse

Zutaten (für 2 Portionen)		Menge
	Pflanzenöl	2 EL
	Zwiebel	1/2
	Zucchini	150 g
	Tomaten	150 g
	Salz	
	Pfeffer	
	Zucker	1 Prise
998963	Maltodextrin 19 (SHS)	1 ml

Zubereitung:

1. Zwiebel in kleine Würfel schneiden, Haut der Tomaten abziehen.
2. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel darin glasig braten.
3. Zucchini und Tomaten in Würfel schneiden, hinzufügen, würzen und bei schwacher Hitze garen.
4. Maltodextrin in wenig Wasser auflösen und zum fertigen Gemüse geben.

Nährwerte pro Portion

Energie	720 KJ / 170 Kcal
Eiweiß	2 g
Fett	10 g
Kohlenhydrate	17 g