

Ofenkartoffeln mit Geflügel Salat

Description

Zutaten für 1 Portion:

- 1 Kartoffeln bis Sie satt sind
- 1 Hähnchenbrustfilet bis Sie satt sind
- 2 Stück Tomaten
- 2 Stück Frühlingszwiebeln
- 2 TL Mayonaise 20% Fett
mit 1 EL fettarmen Joghurt
- Prise Salz und Pfeffer bzw. Gewürze nach Wunsch

Große Kartoffeln, bis Sie satt sind in der Mitte kreuzweise einschneiden und 60-90 Minuten bei 200 Grad im Backofen backen. Hähnchenbrustfilet bis Sie satt sind in Streifen schneiden und in einer beschichteten Pfanne fettfrei garen. 2 Tomaten und Frühlingszwiebeln klein schneiden und hinzufügen. Mayonaise und Joghurt siehe oben dazu mischen, salzen und pfeffern. Die gebackenen Kartoffeln mit der Mischung füllen Pro Person 7,5 Points. Guten Appetit!

Zubereitungszeit: ca. 100 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Category

- Geflügel
- WW-Rezepte

Date Created

Juli 13, 2017

Author

jeanny