

Rezept zum Kurzzeitfasten: Mediterrane Zucchini Boote (unter 200 kcal)

Zutaten:

1 Zucchini ca. 300 g
50 g Schafskäse light
100 g Kirschtomaten
1 kl. gelbe Paprika ca. 100 g
mediterrane Kräuter
(z. B. Basilikum, Oregano, Thymian und Rosmarin)



Zubereitung:

1. Ofen auf 180 °C vorheizen.
2. Zucchini waschen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel ausschaben.
3. Paprika waschen, halbieren und die Kerne entfernen.
4. 100 g Kirschtomaten abwiegen und waschen.
5. 50 g Feta Käse light abwiegen.
6. Paprika, Kirschtomaten und Feta Käse klein schneiden und mit mediterranen Kräutern würzen.
7. Zucchinihälften befüllen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 15 – 20 Minuten garen.

Guten Appetit!

PS: Du wünschst Unterstützung während des Turbo-Fastentags? Dann sieh dir [Bittertropfen von Bitterliebe](#) an.

PPS: Du kennst das Konzept zum Turbo-Fastentag nicht? [Hier gehts zur kostenlosen Kurzanleitung.](#)