

high protein-schnell-einfach

PAPRIKA REISPFANNE



natürliche
Energiequelle
nährstoffreich
proteinreich

@lizzi1402



30min



1



E: 498kcal

P:27g

F:13g

KH:65g

ZUTATEN:

- 75g Naturreis
- 1 rote spitzpaprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Kugel Mozzarella (125g)
- 300ml Wasser+ Gemüsebrühe
- 1 EL Tomatenmark
- Öl zum Anbraten
- Salz|Pfeffer|Knoblauch|Paprika edelsüß/scharf



ZUBEREITUNG:

Zwiebel schälen, Paprika waschen und beide Zutaten in kleine Stücke schneiden.

In etwas Öl für **5 Minuten** anbraten. Wasser mit gemüsebrühe mischen und zusammen mit dem Reis, Tomatenmark und anderen Gewürzen vermengen. **15 Minuten** bei niedriger Hitze und geschlossenem Deckel köcheln lassen. Mozzarella in Scheiben schneiden und am Schluss für **paar Minuten** mit in die Pfanne geben.

WISSENSWERTES:



- **Komplexe Kohlenhydrate für konstante Energie**

-> langsam abgebaut + gleichmäßige Freisetzung von Glukose (Zucker) ins Blut . Glukose = Hauptenergiequelle für das Gehirn, und eine stabile Versorgung mit dieser Energie ist entscheidend für Konzentration, Gedächtnis und kognitive Funktionen.

ANDERS BEI: raffinierten Kohlenhydraten (Weißreis /Zucker)

-> BESSER: **Naturreis**->konstanten geistigen Leistungsfähigkeit führt



@lizzi1402



HEALTH BUDDY