

Rezept

Fitnessbrote mit Gemüse

Ein Rezept von Fitnessbrote mit Gemüse, am 28.06.2026

Zutaten

125 g Möhren	1 Apfel
1 EL Zitronensaft	Salz
Pfeffer	Currypulver
25 g ungeschwefelte Rosinen	2 Scheiben Roggenmischbrot (à ca. 50 g)
1 EL weiche Butter	60 g Salatgurke
Schnittlauchröllchen oder gehackte Petersilie (frisch oder TK) zum Garnieren	

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 245 kcal, 7 g F, 5 g EW, 39 g KH

Zubereitung

1. Die Möhren schälen und auf der Gemüsereibe grob raspeln. Den Apfel waschen und bis auf das Kerngehäuse ebenfalls grob raspeln. Sofort mit dem Zitronensaft beträufeln, damit er sich nicht bräunlich verfärbt. Dann mit den Möhren mischen.
2. Die Möhren- und Apfelraspel mit Salz, Pfeffer, 2 Prisen Currypulver und Rosinen mischen und abschmecken.
3. Die Brotscheiben mit der Butter bestreichen. Die Gurke nach Belieben schälen oder waschen, in dünne Scheiben schneiden und überlappend auf die Brote legen. Die Möhren-Apfel-Mischung darauf verteilen und alles mit Schnittlauchröllchen oder Petersilie bestreuen.