

Kalorienarme Beilage: Spinat mit Frischkäse

Zutaten kalorienarme Beilage für eine Person

- *1 kleine Zwiebel*
- *1 EL Olivenöl*
- *200 g Blattspinat (frisch oder TK)*
- *1 Knoblauchzehe*
- *100 g Champignons*
- *100 g fettarmer Frischkäse (maximal 3 % Fett)*
- *Salz, weißer Pfeffer, Muskat, bei Bedarf etwas Süßstoff*

Zubereitung der kalorienarmen Beilage

- *Zwiebel klein schneiden und im Olivenöl glasig dünsten.*
- *Den Spinat und die zerdrückte Knoblauchzehe hinzugeben. Mit Pfeffer, Salz, Muskat und nach Bedarf etwas Süßstoff würzen. Zusammen ca. 5 Minuten garen lassen.*
- *Die Champignons und den Frischkäse hinzufügen, gut verrühren und noch einmal kurz erhitzen.*

Fertig ist die Sanguinum-geeignete Beilage!

