

*Original*  
Eiweiß  
ABENDBROT

SOMMER  
SONNE  
BROTSALAT

6 leckere Brotsalate



# Original Eiweiß ABENDBROT

## Brotsalat mit Scampis und Fenchel

Nährwerte	pro 100 g	Gesamt
Energie	83 kcal/347 kJ	298 kcal/1253 kJ
Fett	2,8 g	10,0 g
Kohlenhydrate	2,5 g	8,8 g
Eiweiß	10,3 g	37,1 g

super niedrige  
Werte 

2 Sch. Original Eiweiß-Abendbrot (60 g) geröstet

30 ml Balsamico weiß

100 g Scampis gegrillt

70 ml Gemüsebrühe

40 g Paprikaschote gewürfelt

Salz, Pfeffer, Chili

60 g Fenchelstreifen

... SENSATIONELL NIEDRIGE KOHLENHYDRATE  
EXZELLENT NÄHRWERTE ...



# Original Eiweiß ABENDBROT

## Brot Salat mit Rinderstreifen

Nährwerte	pro 100 g	Gesamt
Energie	98 kcal/412 kJ	383 kcal/1609 kJ
Fett	3,5 g	13,7 g
Kohlenhydrate	1,4 g	5,6 g
Eiweiß	13,9 g	54,2 g

super niedrige  
Werte 

120 g Rinderhüfte gegrillt

2 Sch. Original Eiweiß-Abendbrot (60 g) geröstet

70 ml Gemüsebrühe

30 ml Balsamico weiß

3 St. Spargel gebraten (ca. 60 g)

Salz, Pfeffer, Chili

4 Champignons (ca. 50 g)

... SENSATIONELL NIEDRIGE KOHLENHYDRATE  
EXZELLENT NÄHRWERTE ...



# Original Eiweiß ABENDBROT

## Brot Salat mit Hähnchenbrust

Nährwerte	pro 100 g	Gesamt
Energie	81 kcal/340 kJ	340 kcal/1427 kJ
Fett	2,2 g	9,1 g
Kohlenhydrate	1,8 g	7,7 g
Eiweiß	12,0 g	50,4 g

super niedrige  
Werte 

2 Sch. Original Eiweiß-Abendbrot (60 g) geröstet

Salz, Pfeffer

30 ml Balsamico weiß

70 ml Gemüsebrühe

80 g Broccoli gegart

3 Kirschtomaten (ca. 60 g)

120 g Hähnchenbrust gegrillt

... SENSATIONELL NIEDRIGE KOHLENHYDRATE  
EXZELLENT NÄHRWERTE ...



# *Original* Eiweiß ABENDBROT

Das Original Eiweiß-Abendbrot ist die optimale Grundzutat für leckere, sommerliche Brotsalate.

Genießen Sie unsere schmackhaften Brotsalate entweder als eigenständiges Gericht oder als Begleiter zu einem gebratenen Steak oder gegrilltem Fisch.

Unser Original Eiweiß-Abendbrot ist mit nur 5.9 % Kohlenhydraten und 26,5 % Eiweiss die optimale Zutat zur Herstellung toller Brotsalate.

Wir haben Ihnen in diesem Rezeptheft eine Auswahl leicht zuzubereitender Rezepte zusammengestellt. Die exakten Nährwerte zeigen Ihnen, wie einfach eine starke Reduktion der Kohlenhydrate am Abend sein kann. Und das ohne Verzicht, sondern mit extra viel Geschmack.





# Original Eiweiß ABENDBROT

## Brot Salat mit Räucherforelle

Nährwerte	pro 100 g	Gesamt
Energie	87 kcal/367 kJ	366 kcal/1540 kJ
Fett	3.5 g	14.5 g
Kohlenhydrate	2.3 g	9.7 g
Eiweiß	10.4 g	43.8 g

super niedrige  
Werte 

2 Sch. Original Eiweiß-Abendbrot (60 g) geröstet

100 g Zucchini

30 ml Balsamico weiß

120 g Räucherforelle

Salz, Pfeffer

1 St. Frühlingslauch (ca. 40 g)

70 ml Gemüsebrühe

... SENSATIONELL NIEDRIGE KOHLENHYDRATE  
EXZELLENT NÄHRWERTE ...



# Original Eiweiß ABENDBROT

## Brotsalat mit Schafskäse

Nährwerte	pro 100 g	Gesamt
Energie	93 kcal/388 kJ	370 kcal/1552 kJ
Fett	4,4 g	17,5 g
Kohlenhydrate	2,6 g	10,5 g
Eiweiß	9,2 g	36,7 g

super niedrige  
Werte 

2 Sch. Original Eiweiß-Abendbrot (60 g) geröstet

Salz, Pfeffer, Chili

1 rote Zwiebel (ca. 20 g)

40 g Paprikastreifen

30 ml Balsamico weiß

100 g Schafskäse light

4 Kirschtomaten (ca. 80 g)

70 ml Gemüsebrühe

... SENSATIONELL NIEDRIGE KOHLENHYDRATE  
EXZELLENT NÄHRWERTE ...



# Original Eiweiß ABENDBROT

## Brotsalat mit Artischockenherzen

Nährwerte	pro 100 g	Gesamt
Energie	61 kcal/257 kJ	281 kcal/1182 kJ
Fett	1,9 g	8,7 g
Kohlenhydrate	3,6 g	16,7 g
Eiweiß	4,5 g	20,8 g

super niedrige  
Werte 

2 Sch. Original Eiweiß-Abendbrot (60 g) geröstet

5 Kirschtomaten (ca. 100 g)

30 ml Balsamico weiß

2 St. Frühlingslauch (ca. 80 g)

Salz, Pfeffer

120 g Artischockenherzen

70 ml Gemüsebrühe

... SENSATIONELL NIEDRIGE KOHLENHYDRATE  
EXZELLENT NÄHRWERTE ...



**7ª GC-3-10**

