

Die besten Tomaten-High-Protein-Rezepte

HIGH-PROTEIN SHAKSHUKA



3 TOMATEN
4 EIER
1 PK. PASS. TOMATEN
5 MANGOLD BLÄTTER
1 SKYRELLA
2 EL ÖL

438 Kcal
31g E | 25g F | 23g K
WWW.NOMAVITA.DE

HIGH-PROTEIN SHAKSHUKA



ZUBEREITUNG (2 PORTION):

- TOMATEN, SKYRELLA UND MANGOLD KLEIN SCHNEIDEN
- TOMATEN UND MANGOLD IN DEM ÖL IN EINER PFANNE ANBRATEN
- PASSIERTE TOMATEN UND SKYRELLA DAZU GEBEN
- MIT SALZ, PFEFFER, GEMÜSEBRÜHE UND ITALIENISCHEN KRÄUTERN WÜRZEN UND FÜR 15 MINUTEN KÖCHELN LASSEN
- DANN DIE EIER VORSICHTIG AUFSCHLAGEN, IN DIE PFANNE GLEITEN LASSEN UND MIT GESCHLOSSENNEM DECKEL 5 MINUTEN ZIEHEN LASSEN

438 Kcal
31g E | 25g F | 23g K
WWW.NOMAVITA.DE

HIGH-PROTEIN TOM-MOZ



3 TOMATEN
1 EL OLIVENÖL
BASILIKUM
1 SKYRELLA
1 EL BALSAMICO DI MODENA

331 Kcal
30g E | 17g F | 16g K
WWW.NOMAVITA.DE

HIGH-PROTEIN TOM-MOZ



ZUBEREITUNG (1 PORTION):

- TOMATEN UND SKYRELLA IN 0,5 CM DICKE SCHEIBEN SCHNEIDEN
- AUF EINEM TELLER ANRICHTEN UND DEN BASILIKUM DAZWISCHEN LEGEN
- MIT SALZ UND PFEFFER WÜRZEN
- ESSIG UND ÖL DARÜBER GEBEN

331 Kcal
30g E | 17g F | 16g K
WWW.NOMAVITA.DE

HIGH-PROTEIN TOMSUPPE



5 TOMATEN
1 DOSE STÜCKIGE TOMATEN
1 EL PESTO
2 KNOBLAUCH ZEHEN
1 SKYRELLA
100 G FRISCHKÄSE

345 Kcal
25g E | 16g F | 26g K
WWW.NOMAVITA.DE

HIGH-PROTEIN TOMSUPPE



ZUBEREITUNG (2 PORTIONEN):

- KNOBLAUCH UND TOMATEN KLEIN SCHNEIDEN, MIT DOSEN-TOMATEN UND DEM FRISCHKÄSE IN EINEN TOPF GEBEN UND FÜR 15 MINUTEN KOCHEN LASSEN.
- BEI BEDARF WASSER NACHGEBEN.
- PÜRIEREN, MIT SALZ, PFEFFER, PAPRIKA, GETROCKNETEN ITALIENISCHEN KRÄUTERN WÜRZEN.
- ANRICHTEN UND MIT GEWÜRFELTEM SKYRELLA BESTRÄUEN.

345 Kcal
25g E | 16g F | 26g K
WWW.NOMAVITA.DE