



Thunfischfrikadellen (2 Portionen)

Zutaten

- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft
- 1 kl. Zwiebel
- 1 Ei
- 1-2 EL Magerquark
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 rote Paprika
- Salz, Pfeffer, Kräuter

Zubereitung

Alles vermischen und in einer Pfanne langsam braten.

Ergibt ca. 5-6 Frikadellen.

Passt zu einem Salat oder Gemüse.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten.

Pro Portion ca. 130kcal, Kh: 4,5g, F: 3g, E: 21g

P.S. Ein Video zur Zubereitung finden Sie unter

https://www.youtube.com/channel/UCg9vwoFojBHMMyhdx_2_c42Q

Für weitere praktische Ernährungstipps abonnieren Sie unseren YouTube-Kanal!