

Leichte Mahlzeiten



Paprikasalat mit Rindfleisch

125 g mageres Rindfleisch in feine Streifen schneiden und in 1 TL Pflanzenöl anbraten. 1 Zwiebel würfeln und zufügen. 3 Paprika in feine Streifen schneiden, 150 g Champignons halbieren. Aus 1 EL Essig, 1 TL Pflanzenöl, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker eine Marinade anrühren und alles miteinander vermengen. Dazu 1 Scheibe Coop Weight Watchers Vollkorntoast.



Sellerie-Cocktail

Aus 50 g Coop Weight Watchers Magerjoghurt natur, 1 EL sauren Rahm 2 EL sauren Halbrahm, 1 Prise Zucker und Koriander, Salz und weißem Pfeffer ein Dressing anrühren.

1 TL Sesam fettfrei in einer Pfanne rösten und zugeben. 100 g Knollensellerie und 1 kleinen Apfel raspeln und sofort mit dem Dressing vermischen. 50 g Weintrauben halbieren und untermengen. Eine Orange filetieren und Cocktail mit einigen Filets dekorieren. Den Rest der Orange als Dessert genießen. Dazu 2 Scheiben Vollkornknäckebrötchen.



Würstchenburger

1 dünne Stange Lauch in feine Ringe schneiden. 1 Coop Weight Watchers Bröstli rustico halbieren. Lauch in 1 TL Pflanzenöl etwas dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. 1 Coop Weight Watchers Wienerlait erwärmen. 1 Scheibe Coop Weight Watchers Ananasscheiben in Stücke schneiden, zum Lauch geben. Brötchen dünn mit 1 TL Senf bestreichen. Mit quer halbierten Würstchen und der



Für mich und dich.

Lauch-Ananas-Mischung füllen. Brötchenoberteil darauf setzen.



Weight Watchers.
Für die Form des Lebens.