

Käseschnitzel mit Kartoffelhaube nach WeightWatchers als Sattmacher

2 magere Schnitzel vom Schwein,
Hähnchen oder Pute

mit

Pfeffer und Salz

würzen und mit etwas

Ölspray

Ölspray von beiden Seiten kurz
anbraten, nicht durchbraten nur so
dass es etwas Farbe hat. In eine
Auflaufform legen und mit

2 Scheiben gekochter Schinken ohne
Fettrand

belegen.

400 g Champignons

säubern und klein schneiden und auf
den Schinken geben.

Petersilie

200 g Kochkäse < 10% Fett i. Tr.

und

500 g gekochte Salzkartoffeln

mit etwas Kochwasser zu einem
Kartoffelbrei stampfen mit etwas

Pfeffer und Salz

würzen und auf den Champignons
verteilen mit einigen



Zwiebelringe

belegen und noch mal wenig Ölspray auf die Ringe geben, mit sie nicht verbrennen.

Guten Appetit

2 Portionen

Energiewert

1100 Kcal gesamt

nach WeightWatchers

21 PP / 20SP gesamt / Sattmacher-Rezept

WeightWatchers-Fitformel

**Kohlehydrate, Eiweiß, Gemüse.
Milchprodukt**

geeignet zum

sofort genießen

Viel Spass beim Nachkochen.

