

## Sattmacher Linseneintopf

220 g Linsen	über Nacht einweichen, mit
0,5 lt. Wasser und 1 Suppenwürfel	ca. 15 min. kochen
500 g Kartoffel	klein schneiden und zugeben
2 dicker Scheiben gekochter Schinken ca. 140 g	würfeln
50 g magerer roher Schinken	würfeln
1 große Gemüsezwiebel	klein schneiden
3 Stangen Lauch	klein schneiden
1 Bund Karotten	klein schneiden
1 Tl Öl	Schinken und Gemüse in einem extra Topf in anbraten und in
1 lt. Wasser und 2 Suppenwürfel	gar kochen, alles in einem großen Topf vermengen und mit
1 Tl. Zucker, 2 El. Senf und 3 El. Balsamicoessig	abschmecken



**WeightWatchers**

**Energiewert**

**WeightWatchers-Fitformel**

**geeignet zum**

**Für mind. 4 Portionen**

**36 PP /31 SP gesamt  
Sattmacher-Rezept**

**460 Kcal / je Portion (bei 4 Portionen)**

**Kohlehydrate, Gemüse, Milchprodukt**

**sofort genießen, mitnehmen**

Viel Spaß beim Nachkochen.

