Sesam-Brokkoli-Röschen

Super schnell, super knusprig. Das vielleicht beste gesunde Fingerfood überhaupt! Brokkoli-Röschen im Sesammantel sind perfekt zum Snacken und Dippen und eignen sich damit perfekt für Parties, als außergewöhnliche Vorspeise oder leichte Beilage zum Hauptgang.

Brokkoli-Creme-Suppe mit Mandelstiften

Grün. Cremig. Wohltuend. Brokkoli-Creme-Suppe ist ebenso leicht wie lecker. ist Und sie steht in nur 20 Minuten heiß und dampfend auf dem Tisch. Tütchen? Fehlanzeige! Mit frischen Zutaten zaubert ihr im Handumdrehen ein feines Cremesüppchen, das nur so vor Vitaminen strotzt und dabei weniger unter 500 Kalorien pro Portion hat. Klingt verlockend? Ist es auch.