



weinig vital

ERNÄHRUNG UND BOWTECH

Ingwer-Pouletbrust

- Pouletbrust in Streifen oder Würfel schneiden
- Ingwer schälen und hacken, zum Poulet geben
- Meersalz und Olivenöl dazu geben
- Alles zusammen gut mischen und ca. 3 Std. ziehen lassen
- Backofen bei 200° Umluft vorheizen
- Pouletbrustmischung ca. 20 – 25 Min. im Ofen garen
- Alternative: in Bratpfanne braten