



weinig vital

ERNÄHRUNG UND BOWTECH

## Ofengemüse

- Funktioniert nach meiner Erfahrung mit jedem Gemüse
- Gemüse in Würfel, Streifen, Scheiben schneiden und in Schüssel geben
- Grosszügig mit Olivenöl und Kräuter-Meersalz vermischen
- Auf Backblech geben
- Bei 180° während 20 bis 30 Minuten garen – von knackig bis ganz durch
- Nach dem Garen ev. nachsalzen
- Nach Belieben grosszügig frische grüne Kräuter drüber geben