

# CAL<sup>C</sup>%



## Werde jetzt Mitglied!

[Registrieren](#)[Home](#)[News](#)[Calculator](#)[Tagestipp](#)

## Tagestipp

der deine Sinne verführen wird. Dieser Auflauf schmeckt super, liegt dir nicht schwer im Magen und ist nebenbei auch noch kalorienarm!

Was du dafür brauchst:

- > 250 g Möhre(n)
- > 250 g Zucchini
- > 250 g Fleischtomate(n)
- > 2 kleine Zwiebel(n)
- > 2 EL Olivenöl
- > 1/8 Liter Gemüsebrühe

Salz und Pfeffer, Knoblauch, Kräutersalz, Kräuter

- > 2 EL Tomatenmark
- > 2 Ei(er)
- > 250 ml Sahne
- > 200 g Käse, gerieben

Muskat

Nun kommen wir zur Zubereitung für die Geque cus ulpa es quost elis