



YOUR | LIFE | CHANGE
PERSONALTRAINING

YOUR | LIFE | CHANGE Heinrich-Wolf Str. 4 50226 Frechen

Ananas Hühnchen Auflauf (Low Carb)

Rezept für den Ananas Hühnchen Auflauf (reicht ca. für 2-4 Personen)

Zutaten/Einkaufsliste:

Für den Ananas Hühnchen Auflauf braucht ihr:

- 800g Hähnchenbrustfilet
- 500g frische Ananas
- Käse zum überbacken (Sorte je nach belieben)
- Paprikapulver
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Schneidet das Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Stücke klein und gebt alles in eine Auflaufform. Jetzt könnt ihr es nach belieben mit Salz und Pfeffer und natürlich Paprikapulver würzen.

Nun könnt ihr die Ananas kleinschneiden und anschließend in die Form dazu geben.

Jetzt kommt noch der geriebene Käse drüber und ihr könnt das ganze in den vorgeheizten Ofen bei ca. 180°C für mind. 30Min backen.

Guten Appetit!

YOUR | LIFE | CHANGE

Heinrich-Wolf Str. 4 50226 Frechen M 0152 061 088 88 www.your-life-change.de E andre.hermens@your-life-change.de

GESCHÄFTSFÜHRER André Hermens

RAIFFEISENBANK FRECHEN-HÜRTH IBAN DE17370623651004919021 BIC GENODED1FHH FINANZAMT BRÜHL STEUERN. 224/5116/2931