



glas-futter.de

FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN – PROTEINFOOD

### **Alternative zur Currywurst oder Bratwurst mit Pommes Frites**

Wer mag sie nicht ? Die Bratwurst oder Currywurst mit Pommes Frites. Dazu viel Ketchup oder / und viel Mayonnaise. Ein sehr beliebtes Fastfood Gericht und das trotz des hohen Fett und Kaloriengehaltes. Erspart euch einen Blick in die Kalorientabellen. Es schmeckt halt und ab und zu muss man einfach das essen, worauf man Appetit hat.



Foto Klaus Rupp

Natürlich gibt es keinen wirklichen Ersatz zu diesem Fastfood Gericht. Dennoch wollen wir euch eine leckere Alternative nicht vorenthalten. **Krosse Kalbfrikadellen** mit Pommes Frites aus dem Backofen. **Warum?** Pommes Frites aus dem Backofen haben deutlich weniger Fett, ebenso die Kalbfrikadellen. Das Gericht gibt es zwar nicht an der Frittenbude, aber wenn man Appetit auf Pommes Frites und etwas krosses fleischiges hat, ist dieses Gericht eine wirklich deutlich Fett- und Kalorien ärmere Alternative. Hierzu haben wir für euch einige **Tipps zu „KROSS“** und einen **Expertentipp zu „FLUFFIG“**.