

## News August 2007

### Ananas-Puten-Snack

Sehr Schnell zubereitet... Lecker... Protein-Haltig...

#### Zutaten

150g Putensteak  
50g Eisbergsalat  
50g Ananas-Stücke  
Etwas Ananas-Saft  
Currypulver

#### Zubereitung

Das Putensteak von beiden Seite schön anbraten. Dann mit dem Ananas-Saft und den Ananas-Stücken löschen. Das Ganze mit dem Currypulver würzen. Noch ein wenig köcheln lassen.  
Einen Teller mit dem Salat auskleiden und dann das Putensteak oben drauf legen. Die gebratenen Ananas-Stücke und die Sauce über den Salat gießen.

Zubereitung:  85%

Geschmack:  85%

Fitnessfaktor:  85%

#### Nährwerte | Angaben pro 100g

115 Kalorien  
5g Kohlenhydrate  
18g Proteine  
2g Fette