



10 Minuten



Lehrling



Sparschäler



Kupfer

Kupfer trägt zu einer normalen Haut- und Haarpigmentierung bei: Das Spurenelement Kupfer ist an der Bildung des Farbpigments Melanin beteiligt, welches der Haut und den Haaren ihre Farbe verleiht. Dieses Gericht enthält dabei insgesamt 1126µg Kupfer

---

Wir haben für dich viele hilfreiche Tipps zur Ernährung, leckere Rezepte und jede Menge Fotos und Informationen über uns zusammengestellt! Besuch uns doch einfach hier:



[treatit.de](https://www.treatit.de)



[treatit.de](https://www.treatit.de)



[treatit](https://www.treatit.de)



[treatit\\_de](https://twitter.com/treatit_de)



[treatit](https://www.treatit.de)

## Zutaten

---

- 1 Zucchini → 1/2 Bund Rosmarin
- 1 Avocado → 1/2 Bund Basilikum
- 2 Fleischtomaten → 1/2 Limette
- 30g Walnusskerne → 1 EL Olivenöl
- 1 Peperoni

## Zubereitung

---

1. Die Zucchini und die Tomaten waschen. Anschließend die Zucchini mit Hilfe eines Sparschälers in Streifen schneiden. Avocado halbieren, entkernen, schälen und das Fruchtfleisch würfeln. Die Tomaten in mundgerechte Stücke schneiden und den Stielansatz dabei entfernen.
2. Peperoni halbieren, entkernen und fein würfeln. Den Rosmarin sowie das Basilikum hacken.
3. Zum marinieren die Zucchiniestreifen mit den Avocadowürfeln, Tomatenstückchen, Peperoni, Rosmarin und Basilikum sowie 1 EL Öl in einer Schale gut vermengen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und dem Saft der halben Limette abschmecken und mit den Walnusskernen servieren.

Allergene: Schalenfrüchte

Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung.

Brennwert 394kJ/94,4kcal 2488kJ/596kcal

Fett 7,94g 50,11g

- davon gesättigte Fettsäuren 1,21g 7,63g

Kohlenhydrate 3,30g 20,82g

- davon Zucker 3,05g 19,22g

Eiweiß 2,10g 13,23g

Salz 0,01g 0,04g

Kupfer 189µg (18,9%)\* 1193µg (119,3%)\*

\*Referenzmenge für die tägliche Zufuhr bei Erwachsenen

**Fragen?**  
**Wir sind für Dich da!**

 [moin@treatit.de](mailto:moin@treatit.de)

 [www.treatit.de](http://www.treatit.de)

 040 30 731 741

Die Nährwertangaben können aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen.