



Frikadellen für 2 Personen

Zubereitung

Vermischen Sie das Hackfleisch in einer großen Schüssel mit Ei, Knoblauch, Basilikum und einem halben Grissini. Würzen Sie die Masse mit Salz und Pfeffer. Formen Sie einen großen Fleischball. Aus der restlichen Fleischmasse formen Sie kleine Kugeln. Erhitzen Sie das PEM-Spray in einer Pfanne und braten Sie die Frikadellen in ca. 8 Minuten goldbraun. Die große Frikadelle sollte ca. 20 Minuten garen. Servieren Sie das Gericht mit Spinat und garnieren Sie es mit einem gekochten Ei.

Die HCG Diät kann im Webshop (www.Bio-Hcg.de) für €124,50 bestellt werden. Sie erhalten 24 Ampullen (jeden Tag 1 Ampulle), das Begleitbuch 'Leben im Gleichgewicht', HCG Diät Rezepte und Pipetten um Flüssigkeit aus der Ampulle zu extrahieren. Das alles in einer praktischen Tragetasche.