

Low-Carb Rezept: Feuriger Rinderwok



Nährwertangaben

Angaben pro Portion

Kalorien	333 kcal
Protein	40.5g
Kohlenhydrate	7.1g
Fett	12.9g
Ballaststoffe	3.1g

Kalorien pro Gramm:

Fett 9 • Kohlenhydrate 4 • Protein 4

Zutaten für die Low-Carb Mahlzeit:

- 200g Rindfleisch
- 30g Paprika
- 30g Fisolen
- 30g Kidney Bohnen
- 5ml Sesamöl
- Pfeffer
- Salz
- Chilipulver
- Knoblauchpulver

Empfehlung zum Rinderwok: 1 Tasse [GymTea \(100% natürlich\)](#)



Zubereitung der Low-Carb Mahlzeit:



Das Rindfleisch in feine Streifen schneiden und ca. 12 - 15 Minuten anbraten. Das Gemüse klein schneiden und nach ca. 5 Minuten in die Pfanne geben und mit anbraten. Das ganze würzen mit Pfeffer, Salz, Knoblauchpulver und Chilipulver (scharf!). Zum Schluss etwas Sesamöl darüber geben. Diese Low-Carb Mahlzeit liefert dir 40g Eiweiß und nur 7g Kohlenhydrate.

Mit unserem [Kalorienbedarfsrechner](#) kannst du dir deine benötigten Kalorien ausrechnen, um Muskulatur aufzubauen oder Fett zu verlieren. Individuelle Ernährungspläne gibt es [hier](#).

Guten Appetit und bleib fit!

Produktempfehlung für den Rinderwok: