



I MIND MY FOOD

REZEPTE

KRÄUTER-OFENKARTOFFELN

VON KERSTIN ANNA SAGMEISTER

Eine gesunde ALTERNATIVE zu Fast Food - KRÄUTER OFENKARTOFFELN!

500g Kartoffeln (Ofenkartoffeln oder Ditta) waschen und trocken legen, mit der Schale halbieren, große Kartoffeln in Achtel schneiden. Den Backofen bei 220°C Heißluft vorheizen.

Den Thymian und Rosmarin zupfen, fein schneiden und zu den Kartoffeln geben. Man kann auch getrocknete Kräuter verwenden.

Die Kartoffeln noch mit Öl, Salz, Pfeffer würzen und alles gut vermengen.

Die gewürzten Kartoffeln auf ein Backblech mit Backpapier legen, dann in den Backofen schieben und 25-30 Minuten garen.

Gutes Gelingen!

Kerstin Anna Sagmeister

<https://www.lanea-blog.eu/>

DIE AUTORIN



KERSTIN ANNA SAGMEISTER

Kerstin Anna Sagmeister ist Mutter einer 5-jährigen Tochter. Sie lebt und arbeitet als Dipl. Gesundheitspädagogin in Wiener Neustadt. Neben ihrer Tätigkeit als Gesundheitspädagogin, verfasst sie Fachbeiträge zum Thema Ernährung & Gesundheit für Fachmagazine- und Online Magazine.

www.lanea-blog.eu

Movement 21 GmbH

Obersand 5
4311 Schwertberg
www.movement21.at
officemovement21.at
+43 664 423 1193

Copyright 2021: office@movement21.at

Webdesign & Programmierung: Junge Digitale, Linz