



Aus der Heimat der Frische

 20 Minuten

 Einfach

Überbackene Protein Nachos mit schwarzen Bohnen und pikanter Tomaten-Salsa und Körnigem Skyr

Volle Ladung lecker, bitte! Kommt sofort! Mit schwarzen Bohnen, pikanter Salsa, körnigem Skyr und Koriander landen unsere mit Käse überbackenen Nachos geradewegs im Proteinhimmel!

 *So wirds gemacht :*

Schritt 1

Den Backofen auf 200° C (Umluft) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Chips auf dem Backblech verteilen und PizzaLiebe darüber streuen. Im Ofen (Mitte) ca. 10 Min. goldbraun backen.

Schritt 2

Das Gemüse waschen und trocknen. Die Tomaten halbieren, den Strunk entfernen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln. Das Kerngehäuse der Paprika heraustrennen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel teilen. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

Schritt 3

Das geschnittene Gemüse auf einem großen Brett verteilen und mit einem Messer erneut hacken, so dass eine feine Tomaten Salsa für die Nachos entsteht. In eine Schüssel füllen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Chilis je nach Schärfewunsch mit oder ohne Kerne in Ringe teilen und die Korianderblättchen von den Stängeln zupfen. Mit der Salsa vermengen.

Schritt 4

Die Chips auf eine Servierplatte geben und Nachos mit Bohnen, Salsa und körnigem Skyr toppen.



 Zutaten

4 Portionen

300 g Nacho bzw. Tortilla Chips aus Mais

100 g MILRAM PizzaLiebe

3 Tomaten

1 kleine rote Zwiebel

0.5 rote Paprika

2 Frühlingszwiebeln

150 g gekochte schwarze Bohnen (aus der Dose, abgetropft)

Salz, Pfeffer

2 Chilischoten (rot, grün)

6 Stängel Koriander

200 g MILRAM Körniger Skyr

Nährwerte

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 2280/544

Fett (g): 24

Kohlenhydrate (g): 59

Eiweiß (g): 20