



3 Fleisch

## Spargel mit Schinken



Zubereitungszeit  
5 minuten



Portionen  
Voor 4 personen

### Zubereitungsart

- 1 Auf jede Scheibe Schinken eine Spargelstange legen und aufrollen.

### Zutaten

- ☐ 10 Scheiben gekochter Schinken
- ☐ 1 Glas kleine weiße Spargeln

### Nährwerte pro Person

|               |         |
|---------------|---------|
| Energie       | 86 kcal |
| Kohlenhydrate | 2 g     |
| Fett          | 3 g     |
| Eiweiß        | 11 g    |