



Studentenfutter mit Mehlwürmern



Felix

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 5 Min. ⌚

Je Portion: 286 kcal, 15 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 20 g Fett, 4 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: |

Kosten: € €



Zutaten

Menge

25 g	Mehlwürmer (gefriergetrocknet)
200 g	Studentenfutter

Zubereitung

Step 1:

Die Mehlwürmer in einer Pfanne ohne Fettzugabe drei Minuten lang anrösten. Danach kurz abkühlen lassen.

Step 2:

Mische die Mehlwürmer anschließend unter das Studentenfutter.