

Leichter Apéro macht Gaumen und Linie froh

Welch ein Vorspiel: Mundgerechte Häppchen kitzeln den Gaumen und steigern die Lust auf die bevorstehende Mahlzeit. Wäre da nur nicht das schlechte Gewissen ob all der Appetizer. Voller Kalorien aber ohne richtig satt zu machen, setzen sie nur allzu gerne an den Hüften an. Das muss nicht sein. Ein schlanker Alternativ-Apéro verspricht reuefreien Genuss.

Schlanke Gaumenkitzler	Kalorien-Häppchen
<i>Grissini, Salzstangen, fettfreies Popcorn, asiatische Reissnacks Cherry-Tomaten, Kapern, Essiggurken, Maisherzen, in Essig eingelegte und gegrillte Zwiebeln oder Paprika, Melonen-Stücke</i>	<i>Chips, Butter- und Käsestangen, Oliven</i>
<i>Gemüsesticks mit Quark-Dip</i>	<i>Käsehäppchen</i>
<i>Bündnerfleisch, Bresaola, gekochter Schinken</i>	<i>Salami, Würstchen, Speckröllchen, Rohschinken</i>
<i>Lupinen</i>	<i>Nüsse</i>