

Leichte Musaka

250g Kartoffeln	in Scheiben schneiden und 5-10 min. vorgaren
500g Auberginen	In 0,5cm dicke Scheiben schneiden, mit etwas Öl einpinseln und im Backofen bei 180°C ca. 15 min. vorbacken.

Rote Sosse

1 TL Olivenöl	in eine Pfanne geben und darin
200g Tatar	anbraten.
1 Zwiebel	und
1 Knoblauchzehe	mit anbraten. Mit
1 Prise Chili	,
Etwas Pfeffer	und
1 TL Oregano	würzen.
½ TL Zimt	zugeben und mit
500 ml Tomatensosse	ablöschen und
1 Lobeerblatt	zugeben. Einige Minuten kochen lassen.

Weisse Sosse

100g Frischkäse bis 1% Fett	mit
100ml Milch 1,5% Fett	,
1 Ei	und
1 Prise Salz	verrühren.



In die Auflaufform schichten

Auflaufform mit mit etwas Öl bestreichen oder besprühen, dann die Kartoffeln unten in die Auflaufform schichten. Darüber die rote Sosse geben, dann die Auberginen einschichten, die weisse Sosse darüber geben und mit

50g geriebenem Parmesan Bestreuen.

Die Muska bei 180°C 30 min im Backofen backen.

Guten Appetit

2 Portionen

Energiewert

1250 Kcal gesamt

nach WeightWatchers

20 SmartPoints gesamt

WeightWatchers-Fitformel

Kohlehydrate, Eiweiß

geeignet zum

Sofort oder später genießen

Viel Spass beim Nachkochen.

