

TISK

-Fleisch Box-

Kochanleitung

Rinderkraftbrühe
8 min - Mittlere Hitze im Topf erwärmen

Wurzelgemüse und Flädle
gemeinsam mit Brühe in einer Schale anrichten

Broiler
*25 min - im vorgeheizten Ofen bei 200°
auf einem Gitter auf mittlerer Schiene*

*Tipp: Platzieren Sie ein Backblech mit Backpapier unter dem Gitter für das
abtropfende Öl*

Mejadra Reis
3 min - Mittlere Hitze in einer Pfanne mit 1 EL Öl

Verzehrempfehlung

Frühstück
*Ihr Lieblings Joghurt
mit Granola*

Brotzeit
*Brot mit Obadzda,
Rinderleberwurst, Gewürzsalz,
getrocknete Cherrytomaten
in Olivenöl mit Thymian*

Mittagessen
*Rinderkraftbrühe
mit Wurzelgemüse
und Flädle*

Abendessen
*Broiler
mit Mejadra Reis
und Tahini*

Tomaten Bulgur Salat

Snacks
*Tisk Snack Chips
mit Käse Soße*

Süßes Ziwshendrin
*saftiger Brownie mit
gesalzenem Erdnuss- Karamel*

Dessert
*Vanille- Pannacotta
mit Eierlikör und Sauerkirschen*



Cooking Instructions

Beef broth
8 mins - Medium heat in a pot

Root vegetables and Flädle
put in a bowl together with broth

Roasted chicken
*25 mins - in pre-heated oven with 200°
on a grid in medium track*

Tip: Add a baking tray with baking paper under the grid for the dripping oil

Mejadra Reis
3 mins - Medium heat in a pan with 1 EL oil

Consumption Recommendations

Breakfast
*Your favorite yoghurt
with Granola*

Bread Snack
*Bread with Obadzda
dried cherry tomatos
with olive oil and thyme*

Lunch
*Beef broth
with root vegetables
and Flädle*

Dinner
*Roasted chicken
with Mejadra rice
and Tahini*

Tomatoes bulgur salad

Snacks
*Tisk Snack Chips
with cheese sauce*

Sweets inbetween
*Juicy brownie with salted
peanutbutter- caramel*

Dessert
*Vanilla- Pannacotta
with egg liquer and cherries*