

## Wurstragout (Low Carb)

Heute gabe es bei uns einen leckeren Wurstragout.



Darin waren hauptsächlich angebratene Bratwürste und Paprika.

Insgesamt kam ich bei einer Portion auf 14,2 g Kohlenhydrate, aber wie ich ja schon ein paar Mal erwähnte, frühstücke ich sonst nur noch Brot mit nahezu 0 g Kohlenhydraten, und darum passt es bei mir persönlich trotzdem noch in die ketogene Ernährung, wenn meine Hauptmahlzeit etwas mehr an KH aufweist.

Autor: paola