



## Geflügelspieße

### Zutaten

- 400 g Hähnchenbrustfilets
- 100 g Tomaten
- 40 g Frühlingszwiebeln
- 20 g Champignons, frisch
- 60 g Frühstücksspeck
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- etwas Maggi Würzmischung 3, für pikantes Geflügel

### Zubereitung

1. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden.
2. Tomaten waschen, den Blütenansatz entfernen und in Viertel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, und in 3 cm lange Stücke schneiden. Champignons putzen und halbieren. Frühstücksspeck in Stücke schneiden.
3. Alle Zutaten abwechselnd auf Holzspieße verteilen. Mit MAGGI Würzmischung 3 würzen und mit THOMY Reines Sonnenblumenöl bestreichen, auf einen heißen Grill legen und ca. 10 Min. grillen.

#### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	2 g
Energie	184 kcal
Fett	8 g
Protein	26 g

🕒 19 Minuten

⊕ 4 Portionen