

**Wichtiger Hinweis:** Passen Sie bitte die Rezepte Ihrer jeweiligen Phase in der Ernährungstherapie und Ihrer individuellen Verträglichkeit an.

Für die Eliminationsphase/Weglassphase geeignet



## Smashed Potatoas

Frühkartoffeln - möglichst in gleicher Grösse  
Olivenöl  
Oregano  
Rosmarin  
Salz und Pfeffer

Kartoffeln im kochenden Wasser 20 Minuten garkochen. Abtropfen und auf ein Blech legen. Dann mit einem Glas mit einer grosser Boden-Fläche jede Kartoffel flachdrücken. Sie sollte nicht zu stark auseinanderfallen (sonst mit den Händen wieder zusammenfügen).

Dann mit dem Olivenöl beträufeln und die Kräuter darauf verteilen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bei 190 – 200 Grad 20 Minuten knusprig backen.

### Tipp

Dazu passt die Mandeljoghurt-Dipsauce.