

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Hafergrützeschnitten

60 g Netto Zwiebel

80 g Netto Gelbe Rüben

80 g Netto Sellerie

20 g ungeh. Pflanzenmarg.

250 g Hafer, grob gemahlen

ca. 1/2 l Gemüsebrühe

(es soll ein fester Brei entstehen)

Pfeffer weiß

1 Msp. Muskat

Thymian

ungeh. Pflanzenmarg.

50 g frisch gequetschte Haferflocken in

30 g ungeh. Pflanzenmarg.

in sehr feine Würfel schneiden,
in

andünsten,

unterrühren u. leicht anrösten,
angießen, einmal aufkochen u.

20 Min. bei kleiner Hitze

ausquellen lassen, würzen mit:

1 Springform (Ø 26 cm) mit

ausfetten, die Hafergrütze

einfüllen, Oberfläche

glattstreichen. Bei 150 Grad

auf der 2. Einschubleiste von
unten 30 Min. backen.

Inzwischen

kurz anrösten und auf der

Grütze verteilen, weitere 15
Min. backen.

Gesamt: 1477,3 kcal : 8 = 185 kcal

36,41 g Ballaststoffe : 8 = 4,55 g Ballaststoffe