

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

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

Buntes Gemüse

150 g Netto Zwiebeln	gewürfelt
200 g Netto Gelbe Rüben	
150 g Netto Sellerie	
150 g Netto Kohlrabi	
180 g Netto Zucchini	alles gestiftelt in
20 g ungeh. Pflanzenmarg.	andünsten, würzen mit:
jod. Meersalz, Pfeffer weiß	

Gesamt: 347,1 kcal : 4 = 87 kcal
 : 5 = 69 kcal
 : 6 = 58 kcal