

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

Hirsepfannkuchen

350 g Hirseflocken	mit
400 cm ³ Milch (3,5%)	
100 cm ³ Wasser	
3 Eiern (Gew.-Kl.2)	
150 g Joghurt (3,5 %)	
1 Prise jod. Meersalz	
1 El Honig	
1 Msp. Zimt	verrühren, 30 Min. quellen lassen,
	kleine Pfannkuchen mit bestreut braten.
40 g Pinienkernen	

Dazu: Pflaumenkompott

Gesamt: 2250,1 kcal : 20 = 113 kcal

Milch u. Joghurt 1,5 % Fett : 2156,6 kcal : 20 = 108 kcal

ohne Pinienkerne (m. 3,5%) 1980,5 kcal : 20 = 99 kcal

ohne Pinienkerne (m. 1,5%) 1887 kcal : 20 = 94 kcal

Dazu: "Joghurtsauce mit pürierten Erdbeeren