

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

Frühlingszwiebel-Gemüse

10 g ungeh. Pflanzenmarg.
1 El kaltgepr. Olivenöl
300 g Netto Frühlingszwiebeln

und
erhitzen und
i. schräge Streifen
geschnitten, dazu geben u.
dünsten, sodann

200 g gekeimte Sprossen
(Sojabohnen u.
oder: Linsen, Kichererbsen
u. ä.)

dazu geben, dünsten

200 cm³ Gemüsebrühe
1 Mango (= 250 g Netto)

angiessen, sodann
m. einem Sparschäler schälen,
Fruchtfleisch v. Stein schneiden
u. in schräge Portionsstückchen
hinzufügen, würzen:

1 Msp. Sambal Oelek
etwas Zitronensaft
½ TI Apfeldicksaft

geh. Schnittlauch
20 g Kokosflocken

Mit
und
bestreut servieren.

Gesamt: 721,9 kcal : 4 = 180 kcal
19,55 g Ballaststoffe : 4 = 4,89 g Ballaststoffe

Dazu: z. B. Thymian-Reisbratlinge
oder: Tofuschnitzel