

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

## Allgemeine Hinweise zu den Rezepten:

1. Gemüsebrühe: es wird immer eine Gemüsebrühe ohne Natriumglutamat verwendet.
2. Ei grössen: Gew. – Kl. 2 = Gr. L  
Gew. – Kl. 3/4 = Gr. M
3. Alle Rezepte sind für 4 Personen, es sei denn, es ist etwas anderes angegeben.
4. „gek.“ = gekeimt
5. Backzeit:
  - alte Herde: Kuchen ca. 180° C
  - neue Herde: Kuchen ca. 150° C