

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

## Blaukraut mit Äpfeln

150 g Netto Zwiebeln	in halbe Ringe schneiden u. in
30 g ungeh. Pflanzenmargarine	glasig dünsten, sodann
150 g Netto Äpfel	schälen, achteln u. quer in
	Scheiben schneiden mit-
	dünsten,
	sodann
450 g Netto Blaukraut	gehobelt, hinzufügen,
	mischen
	und
¼ l Gemüsebrühe	angiessen, Blaukraut bissfest
	garen.
	Würzen:
jod. Meersalz (sparsam)	
Pfeffer, schwarz	abschmecken mit:
Apfeldicksaft	und
Obstessig	

Gesamt: ca. 480 kcal : 8 = 60 kcal

19,2 g Ballaststoffe : 8 = 2,4 g Ballaststoffe

Dazu: Salzkartoffeln u. Tofuschnitzel  
oder Grünkernbratlinge  
oder Sojabratlinge