

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)
<http://www.gesunde-rezepte.de>

Reis, als Beilage

160 g Netto (Rohgewicht)
Naturreis

mit

jod. Meersalz

mit Wasser bedeckt
bei kleiner Hitze ca. 30 Min.
garen.
(Evtl. wenig Wasser nach-
giessen, falls zu hoch
geschaltet war)

Gesamt: 555,20 kcal : 4 = 138,8 kcal