

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Süßkartoffel-Gemüse-Eintopf

2 l Gemüsebrühe	herstellen u. folgende Zutaten nach u. nach hinzufügen:
120 g Netto Zwiebel	gewürfelt
60 g Netto Petersilienwurzel	gewürfelt
170 g Netto Porree	in halbe Ringe
240 g Netto Gelbe Rüben	und
160 g Netto Sellerie	und
400 Netto Süßkartoffeln	gewürfelt
250 g Netto Wirsing	klein geschnitten
180 g Netto Topinambur	gewürfelt
geh. Petersilie	alles garen, mit bestreut servieren.

Gesamt: 857,4 kcal : 8 = 107 kcal

: 10 = 86 kcal

63,78 g Ballaststoffe : 8 = 8 g Ballaststoffe

: 10 = 6 g Ballaststoffe

Variation: pro Portion:

40 g Tofu-Wiener (267kcal/100 g)

= 106,8 kcal in Scheiben geschnitten