

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Zwetschgenkompott

500 g Netto Zwetschgen

wenig Wasser

etwas Honig

1 Zimtstange, ersatzw.

etwas Zimtpulver

einige Nelken, ganz

halbiert u. entsteint
mit

zum Kochen bringen,

wenn nötig

hinzufügen.

Gewürze:

Garen, bis die gewünschte
Konsistenz erreicht ist.

Gesamt: 245 kcal : 4 = 61 kcal (ohne Honig)

: 5 = 49 kcal

8 g Ballaststoffe : 4 = 2 g Ballaststoffe

: 5 = 1,6 g Ballaststoffe

Passt zu: - Zwetschgenknödel
- Hirse-Zwetschgen-Auflauf
- Vollkornpfannkuchen
- als Nachtisch