

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

## Rösti, bunte

500 g Salatkartoffeln  
50 g Netto rote Paprika

etwas geh. Petersilie  
2 Eier, Gr. M  
jod. Meersalz  
Pfeffer, schwarz  
Paprika, edelsüß

Rapsöl f. d. Pfanne

schälen, grob reiben  
sehr fein würfeln  
und untermischen  
und  
sowie:

alles gut vermischen u.  
in einer beschichteten Pfanne  
16 kleine Rösti ausbacken.

Gesamt: 487 kcal : 16 = 30 kcal (ohne Bratfett)

11,25 g Ballaststoffe : 16 = 0,7 g Ballaststoffe