

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Süßkartoffeln, gebraten

500 g Netto Süßkartoffeln,
geschält

2 El kaltgepr. Rapsöl

300 g Netto Äpfel
(z. B. Cox Orange),
geschält

jod. Meersalz
Pfeffer, schwarz aus d. Mühle
grob geh. Majoran

in dicke Spalten oder Stücke
schneiden und unter Wenden
in
in einer beschichteten Pfanne
goldbraun braten
vierteln, Kerngehäuse
entfernen, in dicke Spalten
schneiden u. zu den fast garen
Süßkartoffeln geben u.
mitbraten, bis sie etwas
gebräunt sind,
würzen:

Gesamt: 972 kcal : 4 = 243 kcal
: 5 = 194 kcal

21,5 g Ballaststoffe : 4 = 5,4 g Ballaststoffe
: 5 = 4,3 g Ballaststoffe

Dazu: Getreidebratlinge od. Tofuschnitzel
sowie: Prinzessbohnen u. Zuckerschoten
oder: Gemüse der Saison