

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

## Gelbe Rüben Pfannkuchen

250 g Netto Gelbe Rüben  
100 g Weizenvollkornmehl  
2 Eiern (Gew.-Kl. 4)

fein reiben, mit  
und  
verrühren.

1 El geh. Petersilie  
jod. Meersalz  
Pfeffer, weiß

Würzen mit:

20 g grob. geh. Haselnüsse  
ungeh. Pflanzenmarg.

dazugeben, 12 kleine  
Pfannkuchen in  
braten.

Dazu: Blattspinat oder Salat

Gesamt: 720 kcal : 12 = 60 kcal