

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