

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

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

## Grünkernbällchen mit Spinat

40 g Netto Zwiebel  
30 g ungeh. Pflanzenmarg.  
200 g Grünkernschrot, fein  
1/4 l Gemüsebrühe

1 Ei (Gew.-Kl. 2)  
40 g Parmesan

600 g Spinat

40 g Netto Zwiebel, gewürfelt  
20 g ungeh. Pflanzenmarg.  
jod. Meersalz, Pfeffer schwarz,  
Muskat

300 g Magerjoghurt  
1 durchgepr. Knoblauchzehe  
jod. Meersalz, Pfeffer weiß  
80 g Netto Radieschen  
20 g Netto Frühlingszwiebeln  
100 g Netto Gurke

20 g ungeh. Pflanzenmarg.

sehr fein würfeln, in  
glasig dünsten,  
unterrühren,  
angießen, mit einem  
Schneebeesen gut  
durcharbeiten, ca. 15 Min.  
bei kleiner Hitze ausquellen  
lassen, abkühlen lassen, dann  
und  
unterrühren.

putzen, große Blätter in Stücke  
reißen und mit  
in  
kurz dünsten, würzen mit

mit  
und  
verrühren, und  
fein gewürfelt  
fein geschnitten und  
klein gewürfelt, hinzufügen.  
Aus dem Grünkernsteig kleine  
Bällchen formen und in  
hellbraun braten.

Gesamt: 1700 kcal : 4 = 425 kcal