

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

Kartoffelpüree

700 g Netto Kartoffeln

in Salzwasser 20 Min. garen,
Kartoffelwasser abgießen,
mit dem Handmixer etwas
zerkleinern, nach und nach
zugeben und fertigpürieren.

250 cm³ Milch (3,5% Fett)

Gesamt: 650 kcal : 4 = 162,5 kcal

250 cm³ Milch (1,5 %): 607,5 kcal : 4 = 152 kcal