

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Maisküchl

100 g Weizenvollkornmehl, fein mit
125 cm³ Milch, 1,5 % und
2 Eigelb (Gr. M) verrühren, würzen mit:
jod. Meersalz
Pfeffer, weiß
Muskat

2 Eiklar (Gr. M) steifschlagen und unter den
Teig heben, zum Schluß:
285 g Netto Maiskörner, gegart vorsichtig unter den Teig
heben.
In
ungeh. Pflanzenmarg. kleine Pfannküchlein
ausbacken.

Gesamt: 1466,1 kcal : 19 = 77 kcal
(ohne Bratfett!)

40 g ungeh. Pflanzenmarg. = 288,8 kcal : 19 = 15,2 kcal

Dazu: Salat und Joghurtsauce mit geh. Kräutern
(z. B. Schnittlauch)