

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Rhabarberkompott

400 g Netto Rhabarber	in Stücke schneiden, in wenig Wasser kurz dünsten, evetl. mit
1 El Honig (40 g)	süßen, auf vier flachen Kompottschalen verteilen,
200 g Netto Erdbeeren	vierteln, darauf verteilen, mit
1 Sahnetupfer (insges. 50 cm ³ Sahne)	verziern.

Gesamt:

Rhabarberkompott: 238 kcal : 4 = 60 kcal

50 cm³ Sahne: 154,5 kcal : 4 = 39 kcal