

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

Sellerieschnitzel

1 Sellerieknolle

schälen, in dicke Scheiben
schneiden und in Salzwasser
garen, gut abtropfen lassen,
sodann würzen mit:
und in

Kräutersalz

Weizenvollkornmehl

1 verquirlt. Ei m. 1 Ei Wasser

Vollkornsemmelbrösel m. Muskat wenden und in
ungeh. Pflanzenmarg. goldbraun braten.

1 Selleriescheibe (80 g Netto) = ca. 69 kcal m. Panade
= ca. 3,3 g Ballaststoffe