

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

## Kräuterrahmsauce

150 g Magerjoghurt  
250 g saure Sahne  
geh. Kräuter (Peters., Schnittl.  
od. Basilikum od. Pimpinelle  
od. Zitronenmelisse)  
jod. Meersalz, Pfeffer weiß

mit  
verrühren

Gesamt: 340,5 kcal : 4 = 85 kcal  
: 8 = 43 kcal

### Kalorienarme Variante:

300 g Magerjoghurt  
geh. Kräuter  
jod. Meersalz, Pfeffer weiß

verrühren

Gesamt: 96 kcal : 4 = 24 kcal  
: 8 = 12 kcal