

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