

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Joghurtsauce

150 g Magerjoghurt (0,3%)
50 g Netto pürierte Erdbeeren

verrühren u.
hinzufügen,
süßen mit:

1 El Honig

Gesamt: 194 kcal : 4 = 49 kcal
ohne Honig: 64 kcal : 4 = 16 kcal