

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

## Pilz-Pfanne

130 g Netto Zwiebeln  
20 g ungeh. Pflanzenmarg.  
150 g Netto Champignons  
150 g Netto Egerlinge  
200 g Netto Austernpilze

¼ l Gemüsebrühe  
(ohne Glutamat)  
100 cm<sup>3</sup> Milch (1,5 %)

jod. Meersalz, Pfeffer schw.

geh. Petersilie

gewürfelt in  
andünsten, dann

kleingeschnitten  
hinzufügen, gut mischen,  
dünsten  
angießen, sowie

abschmecken mit:

mit  
bestreut servieren.

Gesamt: 309,8 kcal : 4 = 77,45 kcal

Gesamt: 20,14 g Ballaststoffe : 4 = 5,035 g