

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 cm³ 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