

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Gemüsesülze

2 Eier (Gew.-Kl. 4) / Gr. M
100 g Netto Gelbe Rüben
120 g Netto Broccoli

100 g Netto Erbsen
Salzwasser

480 cm³ Gemüsebrühe
1 gestr. TL Agar-Agar
2 El Wasser

hart kochen
in halbe Scheiben
in kl. Röschen
und
in
garen, abtropfen lassen

z. Kochen bringen
mit
verquirlen, i. d. kochende
Gemüsebrühe einrühren u. 2
Min. kochen lassen.
Eine kl. Kastenform m. Eier-
scheiben auslegen, d. Gemüse
darüber verteilen, mit d.
Gemüsebrühe begießen, ab-
kühlen u. erstarren lassen.

Gesamt: 309,2 kcal : 4 = 77 kcal

Dazu: Joghurtsauce m. Salz- oder Pellkartoffeln oder Brot