

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Grüne Sauce

(Frankfurter "Grüne Sauce")

50 g Mayonnaise, 50% Fett
¼ l saurer Sahne
Saft von 1 Zitrone
1 hartgek. Ei (Gew.: L)
jod. Meersalz, Pfeffer weiß
Prise Zucker

Dill, Schnittlauch,
Petersilie, Estragon,
Pimpinelle, Zitronenmelisse,
Borretsch

mit
und
verrühren.
fein hacken, zugeben mit:

abschmecken.
Kräuter fein hacken:

und in die Sauce geben.

Dazu: neue Kartoffeln, Spargel

Gesamt: 627,5 kcal : 4 = 157 kcal
: 5 = 126 kcal