

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

## Kartoffelknödel

500 g Kartoffeln	kochen, pellen u. durch d. Kartoffelpresse drücken u. folgende Zutaten zufügen:
200 g Gerste (nicht zu fein gem.) od. Hafer od. Grünkern	
3 Eigelb (Gr. L)	
50 g Netto Zwiebelwürfel, fein	in
30 g ungeh. Pflanzenmarg. Schnittlauchröllchen	gedünstet
jod. Meersalz, Muskat	alles verkneten u. 12 Knödel formen u. i. siedendem Salz- wasser garziehen lassen.

Gesamt: 1499,6 kcal : 12 = 125 kcal

Dazu: Pilzpfanne

Gemüsepfanne