

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

Kichererbsenpolenta

- | | |
|------------------------|---|
| 1 1/8 l Gemüsebrühe | zum Kochen bringen, |
| 300 g Kichererbsenmehl | mit dem Schneebesen
einrieseln lassen, bei milder
Hitze unter kräftigem Rühren
5 Min. garen. |
| ungeh. Pflanzenmarg. | Eine Kastenform von 1 1/2 l
Inhalt ausfetten. Die Masse
hineingiessen und über Nacht
fest werden lassen, dann
stürzen und in Scheiben
schneiden. |

Gesamt: 892,5 kcal : 4 = 223 kcal
 : 5 = 179 kcal
 : 6 = 149 kcal

Dazu: Pilzpfanne

oder: Gemüsepfanne