

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Shiitake-Pfanne

150 g Netto Zwiebeln
2 El kaltgepr. Olivenöl
200 g Netto Shiitakepilze

in halbe Ringe schneiden und in
andünsten,
grob zerkleinert dazu geben

250 g Netto Porree

in schmale halbe Ringe
geschnitten mit andünsten

250 cm³ Gemüsebrühe
(ohne Glutamat)
100 cm³ Milch, 1,5 % Fett

angiessen
zufügen und alles kurz darin
garen.
Würzen mit:

Pfeffer, schwarz

Mit
bestreut servieren.

geh. Petersilie

Gesamt: 368,5 kcal : 4 = 92 kcal
: 5 = 74 kcal

20,25 g Ballaststoffe : 4 = 5,06 g Ballaststoffe
: 5 = 4,05 g Ballaststoffe

Dazu: Naturreis = 100 g/343 kcal/2,2 g Ballaststoffe
1 Portion = 40 g = 137,2 kcal
40 g = 0,88 g Ballaststoffe