

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Kartoffelplätzchen

750 g Kartoffeln
(mehlig kochend) = 630 g Netto

mit Schale kochen, schälen u.
dch. eine Kartoffelpresse
drücken, zufügen:

100 g Weizenvollkornmehl
1 Ei (Gr. M)
jod. Meersalz, Pfeffer weiß,
Muskat

verkneten und vorsichtig

200 g Netto (Rohgewicht)
Blumenkohlröschen, gegart,
gut abgetropft
200 g Netto (Rohgewicht)
Broccoliröschen, gegart,
gut abgetropft

und

unterkneten,
16 Plätzchen formen
in

70 g Vollkornsemmelbröseln
ungeh. Pflanzenmarg.

wenden u. in
auf beiden Seiten goldbraun
braten.

Gesamt: 1151,3 kcal : 16 = 72 kcal (ohne Bratfett)
40,04 g Ballaststoffe : 16 = 2,5 g Ballaststoffe

Dazu: Feldsalat od. gem. Salat