

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

Gelbe Rüben, als Beilage

360 g Netto Gelbe Rüben

in Scheiben schneiden
und zugedeckt

30 g Butter

kurz in
dünsten,
würzen:

1 Prise jod. Meersalz
wenig Pfeffer weiss

Gesamt: 291 kcal : 4 = 73 kcal
 : 5 = 58 kcal

9 g Ballaststoffe : 4 = 2,25 g Ballaststoffe
 : 5 = 1,8 g
 : 6 = 1,5 g