

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

Broccolirahm

1 kg Broccoli	kleinschneiden, putzen
	in
300 cm ³ Gemüsebrühe	garen, dann pürieren
200 cm ³ Sahne	unterrühren, mit
Muskat, Pfeffer weiss	würzen

Gesamt: 812 kcal : 4 = 203 kcal
 : 5 = 162 kcal
 : 6 = 135 kcal

21,6 g Ballaststoffe : 4 = 5,4 g Ballaststoffe
 : 5 = 4,32 g Ballaststoffe
 : 6 = 3,6 g Ballaststoffe