

# **Birgit Giess**

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

## **Hirse, als Beilage**

200 g Netto Hirse  
1/2 l Gemüsebrühe  
(ohne Glutamat)

in  
ca. 20 Min. bei kleiner  
Hitze garen

Gesamt: 738 kcal : 4 = 184,5 kcal  
: 5 = 147,6 kcal

Wozu? z. B. zu Tofu-Rosso-Pfanne