

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

Zucchiniflan

300 g Zucchini

25 cm³ Gemüsebrühe

10 g ungeh. Pflanzenmarg.

2 Eier u. 2 Eigelb (Gr. L)

35 cm³ Sahne

1 Knoblauchzehe

Peters. od. Basilikum

50 g Gouda

40 g Kürbiskerne od. Pinienkerne

30 g Weizenvollkorngriss

jod. Meersalz, Pfeffer weiss

Von

längs 6 Schalenstreifen abschälen. Zucchini in Scheiben schneiden, in eine mikrowellengeeignete Form geben.

Schalenstreifen,

und

in Flöckchen, darübergerben.

Abdecken.

Bei 600 Watt/8 Min. garen.

6 mikrowellengeeignete Förmchen fetten, jeweils 1 Schalenstreifen hineinlegen. Zucchini-scheiben pürieren.

und

verrühren,

hineinpressen.

fein hacken,

fein reiben,

fein hacken. Kräuter, Käse, Kerne u.

zum Gemüsepüree geben.

Eiersahne unterrühren.

Würzen mit:

Masse in d. Förmchen füllen,

bei 600 Watt/4 Min. garen, dann

bei 360 Watt/8 Min. weitergaren.

Gesamt: 1094,75 kcal : 6 = 182,46 kcal (Kürbiskerne)

1144,35 kcal : 6 = 190,73 kcal (Pinienkerne)