

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Wirsinggemüse mit Süßkartoffeln

1 Kopf Wirsing (750 g Brutto/550 g Netto)	putzen, in Streifen schneiden u.
30 g ungeh. Pflanzenmarg. 200 g Netto Süßkartoffeln	in andünsten, in Würfeln geschnitten zufügen, kurz dünsten sodann angiessen, kurz garen, bis d. Süßkartoffeln weich sind (aber nicht zerfallen)
½ l Gemüsebrühe	würzen mit:
Muskat	

Gesamt: 353,5 kcal : 4 = 88,4 kcal
: 5 = 70,7 kcal

17,2 g Ballaststoffe : 4 = 4,3 g Ballaststoffe
: 5 = 3,4 g Ballaststoffe

Variation: mit 100 cm³ Sahne
662,5 kcal : 4 = 165,6 kcal
: 5 = 132,5 kcal
oder mit 100 cm³ Milch, 1,5% Fett
400,5 kcal : 4 = 100,1 kcal
: 5 = 80,1 kcal

Dazu: Hirsenockerl