

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Zucchini-Auflauf

750 g Netto Zucchini
jod. Meersalz, Pfeffer, weiß

3 Eiern (Gr. L)
40 cm³ Sahne
90 g gerieb. Emmentaler
Oregano
jod. Meersalz, Pfeffer, weiß
etwas fein geh. Petersilie

ungeh. Pflanzenmargarine

40 g gerieb. Emmentaler

fein reiben, würzen:
d. Flüssigkeit, die sich bildet
abgiessen, mischen mit:

eine feuerfeste Auflaufform
ausfetten,

Masse hineingeben,
glattstreichen u. mit
bestreut i. vorgeh. Backofen
20 Min. bei 200 Grad backen.
Dann noch 5 Min. i.
ausgeschalteten Backofen
nachgaren.

Gesamt: 1026,5 kcal : 8 = 128 kcal

8,25 g Ballaststoffe : 8 = 1,03 g Ballaststoffe

Dazu: - einen gemischten Salat und
- od. kalte Joghurtsauce

Variation: 20 g gekeimte od. ungekeimte Sonnenblumenkerne
unter d. Masse heben.