Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

http://www.gesunde-rezepte.de

Basilikumsauce

125 g cremiger Frischkäse	und
50 cm^3 Sahne	mit
100 g Joghurt 0,1% Fett	cremig rühren
Basilikumblättchen, gehackt	
	und
20 g Netto Zwiebel, sehr klein gehackt	unterrühren
	würzen mit:
jod. Meersalz	
Pfeffer, weiß, d. Mühle	

Gesamt: 534,6 kcal : 4 = 134 kcal
: 8 = 67 kcal
0,36 g Ballaststoffe : 4 = 0,09 g Ballaststoffe
: 8 = 0,05 g Ballaststoffe

Paßt zu: Zucchinischeiben, paniert
Zucchinischeiben, gegrillt
Gemüseplatte, sommerlich mit Salzkartoffeln